

Univerzita Karlova  
Fakulta humanitních studií

Bakalářská práce

**Škatulata hejbejte se**  
**Rozvoj pohybových dovedností dětí v mateřské škole**

Autor: Petra Vychopeňová

Vedoucí práce: Mgr. Ondřej Skripnik, Ph.D.

Studijní program: Studium humanitní vzdělanosti

Praha 2020

# Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma “Rozvoj pohybových dovedností u předškolních dětí” vypracovala samostatně. Všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány. Práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, dne 23. 5. 2020

.....

podpis

# Anotace

Bakalářská práce je zaměřena na rozvoj pohybových dovedností u dětí předškolního věku a obsahuje teoretickou a empirickou část. V teoretické části se věnuji obecně koncepci pohybu a pohybových aktivit. Každé vývojové stádium člověka vyžaduje odlišný přístup ke všem oblastem vývoje, a tak je tomu i v případě pohybu a motorických dovedností. V teoretické části se tedy zabývám specifiky pohybového vývoje pro předškolní věk, významem pohybu z hlediska sociálního, psychologického i fyziologického vývoje dítěte, mimoškolní pohybovou aktivitou a v neposlední řadě organizaci pohybových aktivit v mateřských školách obecně.

Organizaci a formální stránku pohybové přípravy dětí určuje Rámcový vzdělávací program, ze kterého vycházejí také školní vzdělávací programy jednotlivých mateřských škol. V empirické části práce tedy nejprve analyzuji tyto dokumenty. V empirickém výzkumu jsem se zaměřila na jednu konkrétní mateřskou školu. Na základě zúčastněného pozorování vznikla etnografie jednoho typického dne v mateřské škole. Výzkum probíhal v době stavu nouze kvůli epidemii. Díky této situaci se mi naskytla možnost porovnat průběh výuky za normálního chodu s průběhem výuky ve stavu nouze. V práci jsem využila také polostrukturované rozhovory s pedagogy z jiných mateřských škol, které jsem uskutečnila před vypuknutím pandemie.

## Klíčová slova

Mateřská škola, motorika, pohyb, pohybová průprava, pohybové schopnosti, předškolní věk, růst a vývoj dětí, volný čas, zájmové kroužky

# Abstract

The bachelor thesis is focused on development of physical skills of preschool children and includes both theoretical and practical parts. In the theoretical part I deal with the concept of movement and physical activities in general. Each human development stage requires a different approach to all areas of development and this is also the case with movement and motor skills. In the theoretical part I deal with the specifics of physical development for preschool age, the importance of movement in terms of social, psychological and physiological development of the child, extracurricular physical activity and last but not least the organization of the physical activities in kindergartens in general.

The organization and formal side of children's physical training is determined by the Framework Educational Program, on which are also based the school educational programs of individual kindergartens. In the empirical part of the work I first analyzed these documents. In the empirical research I focused on one specific kindergarten. Based on participatory observation was created an ethnography of one typical day in kindergarten. The research took place at a time of emergency due to the epidemic. Due to this situation I had the opportunity to compare the process of teaching during normal functioning with the process of teaching in emergency. In my work I also used semi-structured interviews with teachers from other kindergartens which I realized earlier before pandemic.

## Keywords

Kindergarten, motor skills, movement, physical training, physical abilities, preschool age, growth and development of children, free time, hobbies

# Obsah

Obsah	5
Úvod	7
1 Koncepce pohybu a pohybových aktivit	10
1.1 Pohybová gramotnost v dnešní době	10
1.1.1 Pohyb	13
1.1.2 Pohybové schopnosti	13
1.1.3 Pohybové dovednosti	13
2 Vývojová periodizace	14
2.1 Jednotlivá vývojová stádia	14
2.1.1 Specifika vývojových stádií z hlediska pohybových dovedností	14
2.2 Předškolní věk	16
2.2.1 Pohybová gramotnost v předškolním věku	17
3 Pohybové schopnosti a dovednosti dětí předškolního věku	18
3.1 Pohybové schopnosti dětí předškolního věku	18
3.1.1 Silové schopnosti	18
3.1.2 Rychlostní schopnosti	19
3.1.3 Vytrvalostní schopnosti	20
3.1.4 Koordinační schopnosti	21
3.1.5 Pohyblivostní schopnosti	22
3.2 Pohybové dovednosti dětí předškolního věku	23
3.3 Pohybový vývoj dítěte předškolního věku	24
3.3.1 Práce s dětmi předškolního věku	26
3.3.2 Pohybová aktivita dětí předškolního věku	27
3.3.3 Pohybová aktivita dětí v mateřské škole	28
3.3.4 Mimoškolní pohybová aktivita	29
4 Význam pohybu v předškolním období	30
4.1 Význam pohybu z hlediska biologického a fyziologického	30
4.2 Význam pohybu z hlediska sociálních vazeb	31
4.2.1 Společnost a pohyb	31

4.3 Význam pohybu z hlediska psychického vývoje	32
5 Organizace pohybových aktivit v mateřské škole	32
5.1 Mateřská škola	32
5.1.1 Didaktika tělesné výchovy v MŠ	33
5.2 Rámcový vzdělávací program	36
5.2.1 Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání	36
5.3 Školní vzdělávací program	37
6 Metodika výzkumu	39
6.1 Výzkumný problém a cíle výzkumu	39
6.2 Charakteristika mateřské školy	40
6.2.1. Školní vzdělávací program mateřské školy	42
6.3 Výzkumné metody a zpracování dat	43
7 Etnografie školního týdne v mateřské škole	46
7.1. Důležité body RVP k rámci etnografického výzkumu	46
7.2 Důležité body ŠVP k rámci etnografického výzkumu	48
7.3 Typický den v mateřské škole	52
7.3.1 Typický den za klasického chodu mateřské školy	53
7.3.2 Typický den v době koronavirové pandemie	56
7.4 ŠVP a konkrétní vzdělávací nabídka pohybových aktivit	57
8 Závěr	63
Přílohy	64
1. Informovaný souhlas s rozhovorem	64
Použitá literatura	65
Elektronické zdroje	67

## Úvod

Pro svou bakalářskou práci jsem si zvolila téma, které se týká rozvoje pohybových dovedností u dětí v mateřských školách.

Od svého dětství jsem se věnovala závodně mažoretkovému sportu a několika jiným sportům rekreačně. Svou vášní k pohybu jsem se dostala až k tomu, že nyní se ve svém volném čase věnuji vedení několika závodních choreografií mažoretkového sportu v tanečním spolku, který jsem založila společně se svou sestrou a kamarádkou. Trénuji děti od 4 do 14 let, přičemž jedna věková kategorie odpovídá právě předškolnímu věku. Ráda bych tedy využila své zkušenosti a znalosti načerpané samostudiem či různými semináři a kurzy a také se díky této práci podívala hlouběji na problematiku rozvoje pohybových dovedností již v mateřských školách. K tomuto tématu mě také přivedly názory některých odborníků, že v dnešní době se objevuje u dospělých a dospívajících čím dál tím více zdravotních potíží, které pramení právě již z nedostatku pohybové aktivity či nesprávně prováděného pohybu v předškolním věku.

Dle vývojové psychologie se v životě dospělého člověka odráží zkušenosti a zážitky z dětství, je tedy důležité osvojit si základní schopnosti a dovednosti pro rozvoj těch složitějších. Děti mají přirozenou potřebu se osamostatňovat, potřebu tělesné aktivity, autonomizace a také kontaktu s vrstevníky. U dětí v předškolním věku je důležité při rozvoji pohybových dovedností dbát na souhru psychického a pohybového vývoje dítěte. (Langmeier, J. & Krejčířová, D., 2006) Kolik času věnuje samotnému rozvoji pohybových dovedností jednotlivec je většinou otázkou rodiny a výchovy, avšak každému jedinci by měl být umožněn základ pro tento rozvoj, který většinou zajišťuje mateřská škola, kterou většina předškolních dětí navštěvuje. V mateřských školách dochází k celkovému rozvoji dítěte, tedy po fyzické i psychické stránce.

V první části své práce se zabývám specifiky pohybového vývoje pro předškolní věk, významem pohybu z hlediska sociálního, psychologického i fyziologického vývoje dítěte, mimoškolní pohybové aktivitě a také samotné organizaci pohybových aktivit v mateřských školách. Informace jsem čerpala především z odborné literatury zabývající se antropomotorikou, sociokulturní kinantropologií a také psychologií a pedagogikou. Využívala jsem také zdrojů naučně populární literatury, která seznamuje čtenáře s vývojem předškolního dítěte a jeho motorických schopností a dovedností, názorů odborníků, vědeckých článků a také osobních rozhovorů s pedagogy v mateřských školách. Velmi mě zaujal projekt *Lokomoce*, který společně s kolektivem založila fyzioterapeutka a neuroložka

Jaroslava Chalupová. Mimo jiných se v práci objevují právě její názory a poznatky ze zmiňovaného projektu. Rozhovory s pedagogy jsem vedla již v minulosti a vzhledem k zaměření jednotlivých otázek na téma rozvoje pohybových dovedností u předškolních dětí a práce v mateřské škole jsem se rozhodla je využít. Nejedná se sice přímo o rozhovory s odborníky na toto téma, text však obohatily o autentičnost a názory rozdílných generací pedagogů v mateřských školách.

Jednalo se o 6 rozhovorů s pedagogy rozdílných mateřských škol a dětských skupin pro předškolní vzdělávání. Z důvodu zachování anonymity jsou v práci uvedena smyšlená jména respondentů a nejsou uvedeny instituce, ve kterých pedagog či lektor působí.

Respondentka č. 1 (Anna) je pedagožkou a zároveň ředitelkou na menší mateřské škole v malé obci. Má praxi ve školství již 36 let a během ní vystřídala různá zařízení od jednotřídní mateřské školy až po spojená zařízení a velké mateřské školy v Hradci Králové. Ve své školce má dvě homogenní třídy po 24 dětech, protože jako ředitelka dává přednost rozdělení tříd podle věku. Práci s dětmi se věnuje na zkrácený úvazek, jelikož část práce jí zabírá administrativa a organizace vedení.

Respondentka č. 2 (Blanka) je pedagožkou a zástupkyní ředitele v mateřské škole. Na této školce pracuje již pátým rokem ze své celkové praxe 5 a půl let. Po ukončení studia na Masarykově univerzitě v Brně působila půl roku na malé vesnické školce, jinak měla praxi pouze v rámci fakulty. Nehodnotí ji však jako dostatečnou. *“Praxe jsme měli velmi málo, během tří let jsme měli asi tři týdny dohromady, s tím, že jsme 14 dní měli jen náslechy a poté týden přímou prací s dětmi.”* (výzkumný rozhovor, Blanka) Její třída je složena z 28 dětí od 5 do 7 let.

Respondentka č. 3 (Cilka) je pedagožkou v mateřské škole. Ve školství pracuje čtvrtým rokem, ačkoli při práci ještě dokončovala studium. Konkrétně ve třetím ročníku bakalářského studia nastoupila jako paní učitelka do mateřské školy. Působila v heterogenních třídách od 3 do 7 let, v současné době pracuje v dětské skupině a mikrojeslích, kde se stará o děti ve věku 2 až 3 roky. Studium při zaměstnání považuje za výhodu, jelikož mohla své znalosti ihned použít v praxi. Naopak díky tomu může zhodnotit, že teorii, kterou se při studiu naučila, viděla jen v málokterých školkách při své praxi. *“Já jsem měla velmi dobré učitele na vysoké škole, kteří mě dobře připravili. Shodla jsem se nimi, a to jsem praktikovala. Ale to, co jsme se učili, tak jsem během praxí viděla v málokterých školkách, jakoby tu tělovýchovnou část.”* (výzkumný rozhovor, Cilka)

Respondentka č. 4 (Dana) je pedagožkou a zároveň zástupkyní pana ředitele pro obecní mateřskou školu. Po ukončení studia učila jeden rok na základní škole a po návratu z mateřské dovolené nastoupila jako vedoucí paní učitelka v mateřské škole, kde se před



rokem tato funkce změnila právě na zástupkyni pana ředitele. V předškolním vzdělávání má tedy praxi již 10 let. Aktuálně působí ve třídě se staršími dětmi od 4 do 6 let. Ve třídě má 25 až 27 dětí.

Respondentka č. 5 (Eva) je vystudovaná právnička, která si založila soukromou sportovní školku, kterou vede a pro výuku a výchovu dětí má zaměstnané pedagožky. Celý život se věnovala sportu. Z tohoto důvodu chtěla vždy založit sportovní školku. Ve školce mají dvě dětské skupiny - tygříky a lvíčata - rozdělené podle věku. Docházka je uzpůsobena možnostem rodičům, a tak je pro děti možnost docházet i formou permanentek, což znamená, že se hlásí 24 hodin dopředu. V současné době školku navštěvují spíše mladší děti, konkrétně okolo 2 let. S předškoláky zkušenosti nemají.

Respondentka č. 6 (Františka) je pedagožkou s dlouholetou praxí. V současné době působí na mateřské škole v Hradci Králové. Během své praxe působila na malých i velkých školkách v celém královéhradeckém kraji. V této konkrétní mateřské škole je již 14. rokem. Třináct let školku vedla. Působí v heterogenní třídě pro 28 dětí od 4 do 6 let. Výhodu smíšených tříd vidí v tom, že dítě se v jedné třídě v průběhu dvou let ocitne v roli nováčka i zkušeného "mazáka" a vzájemně si předávají své zkušenosti.

V empirické části jsem pomocí zúčastněného pozorování vytvořila etnografii jednoho typického dne v mateřské škole z hlediska pohybových dovedností. Pro pouhý den jsem se rozhodla na základě rozhovorů s pedagogy. Většina příprav pedagogů vychází z denního programu. Jednotlivé dny jsou tedy velmi podobné a mění se pouze v konkrétních aktivitách či výjimečných akcích. Tuto etnografii jsem vytvořila na základě dvou týdnů strávených v mateřské škole. Pomyslně jsem tyto dva týdny složila a vytvořila ideální denní plán a doplnila vzdělávací nabídku k dílčím vzdělávacím cílům ve školním vzdělávacím programu mateřské školy. Vzhledem k tomu, že v průběhu mého výzkumu se razantně změnila celosvětová situace a výzkum probíhal v době stavu nouze kvůli epidemii, využila jsem možnost porovnat průběh výuky za normálního chodu s průběhem výuky ve stavu nouze. Výsledkem je tedy popis dvou denních programů za odlišných podmínek.

Cílem této práce je představení důležitosti pohybu, správného přístupu k rozvoji pohybových dovedností a zdravých návyků pro život každého jedince již v útlém věku a stručné představení aktivit a činností, které jsou v mateřské škole pro rozvoj pohybových dovedností využívány. Myslím, že je nejen pro rodiče, ale i pro širokou veřejnost přínosné vědět, jak se s dětmi v pohybové oblasti v mateřské škole pracuje a celkově jak je v dnešní

době k rozvoji motorických dovedností přistupováno. Původně nezamýšleným cílem se stalo také porovnání výuky v běžném životě a za stavu nouze.

## 1 Koncepce pohybu a pohybových aktivit

V první kapitole bych ráda představila základní hledisko pohybové gramotnosti nejen pro předškolní vzdělávání. Pohybová gramotnost souvisí s celoživotním prováděním pohybové aktivity a také motivací k ní. Základy pohybové gramotnosti vytváříme právě již v raném dětství. Kapitola obsahuje také definice obecných pojmů jako jsou pohyb, pohybové schopnosti a dovednosti a základní rozdělení věkových stádií dle vývojové psychologie.

---

### 1.1 Pohybová gramotnost v dnešní době

Dnes již téměř každý z nás vidí souvislost mezi zdravým individuálním životním stylem a dobrou fyzickou i duševní kondicí. Ke zdravému životnímu stylu jistě řadíme základní hygienické návyky, vyváženou stravu a také dostatek správné pohybové aktivity. V našem životním stylu jsme ovlivňováni hned několika faktory. Ovlivňuje nás *vlastní osobnost, společnost, kulturní a hodnotové systémy a také prostředí a osoby kolem nás*. (Vobr, 2012) V předškolním věku bych v této souvislosti zmínila především rodinu, sourozence a sekundární socializační instituce jako je právě mateřská škola či mimoškolní zájmové spolky.

Dostatečně a dobře pohybově gramotný člověk se orientuje ve výhodách a přínosech jednotlivých pohybových aktivit pro své zdraví. Stejně jako spousta jiných znalostí a dovedností i pohybová gramotnost se od raného věku do dospělosti zvyšuje. V předškolním věku je nejčastěji řízena a rozvíjena s podporou rodičů, učitelů a případně jiných odborníků. Dítě získává vlastní zkušenosti, praktické informace a zároveň se učí nápodobou od svých vzorů. Stejně jako v případě jiných životně důležitých dovedností je dítě či dospělý bez dostatečné zkušenosti a informovanosti v budoucnu pohybově a zdravotně limitováno.

Pohybová gramotnost je velmi úzce spojena se vzděláváním. Nicméně už kojenci a batolata se učí pohybům a vývoj právě těchto pohybů je důležitý pro ty následující. Některé pohyby a pohybové aktivity jsou společné nám všem (např. přetáčení, lezení, chůze, ...), jiné jsou spojeny se specializovanou aktivitou, kterou nemusí umět každý (např. lyžování, jízda na kole, ...). Osvojení si základních pohybů je zásadní pro zdravé držení těla a také vybudování zdravého návyku k pohybu. V sekundárních socializačních institucích se dítě

setkává přímo s určitými pohybovými aktivitami a seznamuje se s jejich využitím v běžném životě, také získává informace o jednotlivých sportovních disciplínách. Neméně důležitou úlohu plní tělesná výchova a obecně pohyb ve školách a školách v roli socializace. Prostřednictvím pohybových aktivit se dítě učí spolupráci, komunikaci v týmu či solidaritě a osvojuje si princip “fair play”, který následně nemusí vždy aplikovat pouze ve sportu ale celkově ve společenském životě. (Vašíčková, 2016)

Problémem však může být že mladší generace se čím dál tím méně hýbe a to, ať už se jedná o organizovanou či neorganizovanou pohybovou aktivitu. Brněnská neuroložka a zakladatelka projektu *Lokomoce* Jaroslava Chalupová říká, že již v mateřské škole se u několika dětí z jedné třídy objevuje vadné držení těla či jiné tělesné vady jako například předsunutá hlava nebo artritida palce. Sama neuroložka se o těchto vadách zmiňuje jako o “nemocích z mobilů”. (Rodiče Vítání, 2020, online) Dnešní generace nejen předškolních dětí již zná a ve svém volném čase hojně využívá moderní technologie, mnohdy však na úkor přirozeného pohybu. Z hlediska sedavého způsobu života významně pohyb dětí ovlivňuje automobilová doprava a moderní technologie jako je internet, mobilní telefony a tablety či televize.

Počet dětí, které každodenně cestují autem přímo před bránu školy a školky rok od roku stoupá. Některé školy uváděly v roce 2018 podíl dětí dovážených auty až ke 40%. (Deník Referendum, 2018, online)

Sledování televize a trávení volného času u počítače či tabletu nazýváme pasivní formou využití volného času. Právě již předškolní děti umí dnes všechny tyto moderní technologie ovládat a některé z nich je již dokonce vlastní. Při návratu ze školky tak mají ihned přístup k počítači s internetem či televizi. Využití moderních technologií může být samozřejmě pro výuku i trávení volného času přínosné, avšak denně se doporučuje maximálně 30 minut při správném využití jako jsou například jednoduché logické hry či hlavolamy. Při častějším užívání moderních technologií může již vznikat závislost a dětem automaticky ubývá volný čas k aktivnímu pohybu. (Hofbauer, 2004)

V Národní zprávě o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže 2018 je na dětskou a dospívající populaci nahlíženo jako na jednu z nejrizikovějších skupin vzhledem k sedavému chování. Mezi to řadíme právě sledování televize či trávení času na počítači, telefonu a tabletu. Téměř 80% dospívajících a dětí tráví svůj volný čas sledováním televize, hraním her a sledováním multimediálního obsahu na počítači, herních konzolách nebo mobilních zařízeních více než dvě hodiny každý všední den. O víkendech se jedná až téměř o 90%. (Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže, 2018, online)

Důležitými faktory, které určují vztah dítěte k pohybovým aktivitám a zároveň moderním technologiím, jsou jednoznačně rodiče, rodina a obecně prostředí, ve kterém vyrůstají. Na otázku vlivu rodiny a moderních technologií jsem narazila také v rozhovorech s pedagogy. Vliv rodiny je nezpochybnitelný a pro děti v tomto věku jsou rodiče, sourozenci a jiní rodinní příslušníci vzorem. Je tedy potřeba volný čas trávený s dětmi využívat aktivně a sportovat. *“Záleží na rodičích, strašně důležité je vedení rodiny. Když ty děti vidí doma, že tatínek s maminkou sportují, chodí v zimě na běžky a v létě plavou, hrají tenis nebo volejbal nebo berou je aktivně na ty sporty už v kočárku, tak potom budou chtít sport taky dělat, protože jim to bude připadat super, že ty rodiče dělají něco navíc. Jakmile doma maminka bude sedět u televize a bude dítěti dávat iPad, tak si myslím, že to ovlivnění toho dítěte je bohužel ve školce minimální. Ono může být překvapné, že ho to třeba baví, ale pokud to rodič nerozvíjí dál, tak je to stejně takové jako k ničemu. To je můj názor obecně vůbec jako na všechno. Určitě to začíná v rodině.”* (výzkumný rozhovor, Eva) Pokud dítě v tomto věku není vedené k aktivnímu trávení volného času a může si samo vybrat, velmi často volí pohodlnější variantu odpoledne stráveného u televize či tabletu. *“Je pravda, že děti teď mají méně možnost nebo méně si vybírají ty pohybové aktivity potom v tom domácím prostředí, protože chodí třeba méně ven a dávají raději přednost buď sledování televize nebo hře na tabletech nebo na počítači. V dnešní době dávají děti přednost právě pasivnímu trávení volného času a mnohdy si ten pohyb nevyberou v tom domácím prostředí.”* (výzkumný rozhovor, Dana)

Technický pokrok může však být i přínosný, a tak bychom se neměli snažit ho pozastavit či nevyužít technických možností v rámci vzdělávání a výchovy. Naším úkolem by mělo být motivovat děti k přirozenému pohybu jako tomu bylo dříve. Tento nelehký úkol leží zejména na rodičích a také právě na mateřských školách. V rámci projektu *Lokomoce* se nejen neuroložka Jaroslava Chalupová snaží vzdělávat učitelky ve školkách, jak s dětmi cvičit, aby se zamezilo vadnému držení těla a aby děti pohyb bavil. Právě setkání s tímto projektem a jeho vedoucími osobnostmi mě inspirovalo k psaní práce na toto téma. Myslím, že je důležité změnit systém a nastavit zdravé a správné pohybové návyky již u předškolních dětí, jelikož co se v tomto věku naučíme, bude se nás držet po celý život.

V rámci projektu je také vstupní vyšetření dětí, které v průměru přináší alarmující výsledky. *“Osmdesát procent dětí má vadné držení těla, nejsou dostatečně osvalené, mají nohy do X, ploché nohy, vbočená chodidla - to je do pěti, šesti let fyziologické, ale pokud se to nekoriguje, už to tak zůstane. V každé třídě o třiceti dětech jsou třeba dvě, tři, které vypadají tak, jak by měly.”* (Jaroslava Chalupová, 2020, online) Zárodky pohybových a tělesných vad ovšem vznikají již od kojeneckého věku. Dítě potřebuje prostor a čas. Je

důležité, aby posilovalo stabilizační systém a byl podporován jeho psychomotorický vývoj tím, že se bude snažit například získat nějaký předmět. Spousta moderních prvků jako jsou různé hrazdičky či lehátka dětem potřeby stimulů usnadňují a nevyvíjejí tedy takovou práci a sílu na jejich získání. O pohybu a pohybových aktivitách mluvíme tedy již od narození. (Fialová, 2020, online)

Předtím než se pustím do specifik jednotlivých vývojových stádií a konkrétně se zaměřím na předškolní období bych ráda stručně definovala základní pojmy.

---

### 1.1.1 Pohyb

Dle Encyklopedie tělesné kultury (1988) lze pohyb popsat z několika různých úhlů. Pro tuto práci je však zásadní a nejdůležitější definice, která užívá pro pohyb pojem lokomoce. Lokomoce je schopnost jedince přemístit se z místa na místo, která je řízena a podmiňována centrální nervovou soustavou. Jedná se o tělocvičný pohyb, který zahrnuje specifické činnosti, jimiž jsou uskutečňovány pohybové úkoly a funkční cíle tělesné kultury. (Encyklopedie tělesné kultury, 1988) *“Do oblasti tělocvičné motoriky zařazujeme všechny pohyby, které chápeme jako prostředek k dosažení cíle naší tělesné výchovy. Jsou to všechny pohyby zaměřené k upevnění zdraví člověka, ke zvýšení jeho výkonnosti, zdatnosti, pohyby, jichž používáme ve všech formách tělesné výchovy.”* (Čelikovský, 1977, str. 17)

Pohyb je pro většinu lidí přirozenou součástí života a v jeho průběhu si osvojujeme základní pohybové schopnosti a dovednosti.

---

### 1.1.2 Pohybové schopnosti

Kniha *Antropomotorika* definuje pohybové schopnosti jako souhrn předpokladů pro motorickou činnost. (Čelikovský, 1977) Pohybové schopnosti jsou jednoznačným předpokladem pro pohybové dovednosti, vždyť zevním projevem těchto schopností je právě pohybová dovednost. Pouze při jejich správném rozvíjení se u nás a konkrétně tedy u předškolních dětí rozvíjejí specifické pohybové dovednosti.

---

### 1.1.3 Pohybové dovednosti

Pohybovou dovednost lze definovat jako *“motorickým učením a opakováním získanou pohotovost (způsobilost, připravenost) k pohybové činnosti, k řešení pohybového úkolu a dosažení úspěšného výsledku.”* (Měkota, Cuberek, 2007, str. 9) Je ale také důležité upřesnit, že pohybová činnost musí být vykonávána správně, úsporně a vhodným způsobem. Charakteristickými rysy pohybových dovedností jsou maximum jistoty při dosahování cíle, minimální výdej energie a dosažení cíle v minimálním čase. (Měkota, Cuberek, 2007)

Dle *Encyklopedie tělesné kultury (1988)* jsou pohybové dovednosti učením získané předpoklady pro správné, rychlé a úsporné řešení pohybových úkolů. Vytvářejí se jako základ každodenních činností v životě jedince jako jsou chůze, běh, házení či manipulace s předměty. Pohybové dovednosti jsou velmi plastické a přizpůsobivé. (Encyklopedie tělesné kultury, 1988)

## 2 Vývojová periodizace

Odborná literatura vývojové psychologie rozděluje jednotlivá vývojová stádia člověka od narození až po smrt. V každé vývojové fázi psychologie zkoumá zákonitosti psychického vývoje, avšak můžeme se díky této periodizaci věnovat i jiným faktorům osobnosti jako například sociálním či pohybovým dovednostem, které bychom v daném období měli ovládat.

---

### 2.1 Jednotlivá vývojová stádia

Dle Thorové (2015) rozlišujeme vývojová stádia na období prenatální, novorozenecké (1. měsíc), kojenecké (1 měsíc - 1 rok), batolecí (1-3 roky), předškolní (3-6 let), školní (6-12 let), období pubescence (11-15 let), adolescence (15-21 let), dospělosti (22-60 let) a stáří (60 let a více). Každé období je typické svými charakteristickými znaky a rozvíjenými schopnostmi a dovednostmi. Díky tomuto rozdělení máme teoretický přehled, co by dítě či dospělý měl v daném věku ovládat a čemu věnovat největší pozornost.

---

#### 2.1.1 Specifika vývojových stádií z hlediska pohybových dovedností

Jak jsem již naznačila, každé vývojové stádium člověka má svá specifika. Ta nejsou výjimkou ani v případě rozvoje pohybových dovedností.

Co se týče pohybových schopností jsou pro novorozence typické pouze reflexivní pohyby. Z počátku dítě neudrží samo hlavičku a je tedy nutné ji neustále vytvářet oporu. Kojenecké období je již pro motorický vývoj dynamičtější. (Thorová, 2015)

Dítě si v tomto věku začíná již hrát, učí se udržet hlavičku, lehá si na břicho, pohybuje rukama a nohama, snaží se uchopovat jednotlivé předměty, převaluje se a začíná lézt. Za vrchol pohybového vývoje ve věku kojence můžeme považovat první krůčky. (Thorová, 2015)

V batolecím období si dítě začíná jednotlivé pohyby uvědomovat a zdokonaluje všechny doposud vypěstované dovednosti jemné a hrubé motoriky včetně chůze, běhu a lezení. (Thorová, 2015)

Vývoj jemné motoriky v předškolním období výrazně souvisí s grafomotorikou. Dítě se učí správně držet tužku a psát, stříhat nůžkami či vázat tkaničky. V domácím a rodinném prostředí se setkává s prvními domácími pracemi. Vývoj hrubé motoriky je v předškolním období stejně dynamický a divoký jako děti samotné. Dítě zvládá chodit i běhat jako dospělý, učí se jezdit na tříkolce, koloběžce či kole, udrží rovnováhu, umí skákat a lézt po prolézačkách. V tomto věku se děti také učí hygienickým návykům a celkově si vytváří návyky do budoucího dospělého života. (Thorová, 2015)

Školní období je vzhledem k rozvoji pohybových dovedností na podobné úrovni jako v předškolním věku. Často se právě dítě při a před nástupem do základní školy setkává s prvními zájmovými kroužky a mnohdy tak s pomocí rodičů volí, čemu se bude následujících několik let ve svém volném čase věnovat. S touto vývojovou fází je také spojen pojem školní zralost. Jedná se o fyzickou, duševní i sociální připravenost dítěte na vstup do základní školy. Co se týče tělesné připravenosti zkoumá se především tělesná zdatnost a jemná motorika dítěte. Je důležité, aby dítě zvládlo celý den ve škole bez přílišné únavy a také aby mělo dobře vyvinuté drobné svalstvo rukou a očí pro čtení a psaní. (Thorová, 2015) Tělesná výchova a ostatní pohybové aktivity by v tomto věku měly rozvíjet obratnost, koordinaci a také základní sportovní dovednosti, ke kterým řadíme také znalost pravidel a chování "fair play". Sportovní příprava a tréninky by měly zajišťovat všestranný pohybový rozvoj. (Ontogeneze motoriky, 2009, online)

V období pubescence a adolescence je výrazný vliv sociálních skupin a okolí na osobnost člověka. Z tohoto důvodu je opět podstatné zmínit volnočasové a zájmové aktivity, které hrají v životě pubescenta velkou roli. U dospívajících se také setkáváme s výraznou změnou v tělesném vývoji u dívek a chlapců. Často chlapci výkonostně převyšují dívky zejména v silových a lokomočních pohybech. Pohyb dívek bývá spojován spíše s ladností.

Pravidelná pohybová aktivita má velký význam pro harmonický rozvoj člověka. (Ontogeneze motoriky, 2009, online)

Dospělý člověk bývá často ve svých volnočasových a pohybových aktivitách limitován zaměstnáním, pokud právě pohyb není součástí jeho profese. Zároveň v tomto období nastává výrazný pokles výkonnosti a trénovatelnosti. Maximální úroveň rychlosti a obratnosti bývá uváděna okolo 20 let věku. Následně úroveň jednotlivých motorických schopností přirozeně klesá, naopak techniku jednotlivých pohybů lze zlepšovat i v tomto věku. (Ontogeneze motoriky, 2009, online)

V období stáří dochází k výrazným změnám a omezením v pohybu. Jednotlivé pohyby jsou strnulé, nejsou plynulé a harmonické. Klesá také jejich tempo. (Ontogeneze motoriky, 2009, online)

---

## 2.2 Předškolní věk

V této podkapitole bych se ráda věnovala pouze charakteristickým motorickým znakům v předškolním období, jelikož dětmi v tomto věku se zabývám ve výzkumu.

*“Období předškolní je nejpozoruhodnější etapou vývoje lidského jedince, spojuje vše, co bylo u dítěte vrozeno, s tím, co se výchovou a učení stane zlatým mostem k budoucí dospělé osobnosti. Je to doba, kterou si již v dospělosti vzpomínáme, ke které se vracíme, která zanechává v naší paměti již mnohé stopy.”* (Lisá, Kňourková, 1986, str. 174) V tomto období lidského jedince by mělo dojít k celkové harmonizaci pohyblivosti, ovládnání cílených pohybových dovedností a také ke zdokonalení jemné motorické zručnosti. (Lisá, Kňourková, 1986)

Obecně předškolní věk zasazujeme zhruba mezi čtvrtý a sedmý rok dítěte. Jedná se o období, které by mělo dítě připravit po všech stránkách na povinnou školní docházku a povinnosti s ní a se školním věkem spojené. Primárně na dítě působí rodina. V tomto věku je však právě zásadní vliv druhé velké instituce, a to mateřské školy. Z pohledu psychologie znamená předškolní věk vývojovou etapu, při které dochází k přeměně z hravého dítěte na ukázněného školáka, který je schopen společenského uplatnění, samostatnosti a systematické výuky v pracovním kolektivu základní školy. (Koch, Matějček, 1960)

Z výše uvedeného vyplývá, že v předškolním věku by mělo dojít k celkové koordinaci pohybů u dětí. Děti se přirozeně rády pohybují a tuto přirozenou touhu lze dobře využít při osvojování všech důležitých návyků na budoucí činnost ve škole a obecně do života. Pohybová výchova je důležitá pro správný růst, vývoj svalů, kloubů i kostí, správné



dýchání, duševní pohodu dítěte a také z hlediska tělesné i duševní hygieny. (Lisá, Kňourková 1986)

---

### 2.2.1 Pohybová gramotnost v předškolním věku

V předškolním věku je pohybová gramotnost u dítěte rozvíjena s pomocí rodičů a učitelů. Ti musejí nejlépe dětem vytvářet vhodné podmínky a klást na ně takové nároky, aby se u nich vytvořil přirozený zájem o pohyb a zdraví. Malé dítě se nejčastěji učí nápodobou, a tak je v tomto případě podstatné jít příkladem a motivovat.

Zajímavou vlastností dětí předškolního věku je to, že prozatím nerozeznávají mezi prací a hrou. Každá organizovaná i neorganizovaná činnost je pro dítě zajímavá a díky ní se učí. Rozlišuje pouze kdy spí a kdy bdí. (Spousta, 1994) Z tohoto důvodu je více než důležité, aby měl jejich volný čas nějaký řád a rozvrh naplánovaný rodiči či jinou blízkou dospělou osobou. Dítě si v tomto věku vytváří návyky a návyk zužitkování volného času je velmi důležitý také do dospělosti. Nicméně určitě by rodiče měli při výběru volnočasových aktivit zohlednit přání a zájmy dítěte. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011)

Obecně platí, že motorický vývoj dítěte v předškolním věku probíhá od hlavy až k patě a veškerý vývoj svalů a hrubé i jemné motoriky od obecného ke specifickému. V tomto období jsou tedy tělesné změny méně nápadné, avšak o to více významné pro další vývoj. V rámci motorického vývoje se zlepšuje a zdokonaluje pohybová koordinace, obratnost a celková elegancie jednotlivých pohybů. (Opatřilová, 2006)

Co se týče jemné motoriky většinou u dětí v tomto věku využíváme aktivit, které vyžadují alespoň malou dávku přesnosti a obratnosti. Děti se učí pracovat se stavebnicemi a skládačkami, držet tužku či zavazovat tkaničky. Ve třech letech většina dětí zvládá nakreslit různé druhy čar, zvládá pojmenovat obrázek a nastínit lidskou postavu. Při nástupu do základní školy se často zkoumá, jak dítě nakreslí člověka. Kresba lidského těla by již měla odpovídat proporcionálně a vykazovat všechny tělesné detaily. (Opatřilová, 2006)

Z hlediska hrubé motoriky dítě v předškolním věku rozvíjí veškeré základní lokomoční i nelokomoční pohyby jako např. lezení, sezení, obracení, přetáčení, stání, běh, házení, chytání, plavání či udržení rovnováhy. (Opatřilová, 2006)

## 3 Pohybové schopnosti a dovednosti dětí předškolního věku

---

### 3.1 Pohybové schopnosti dětí předškolního věku

V předškolním věku je velmi důležité zapojovat do pohybu všechny svalové skupiny a rozvíjet přirozený pohyb dětí, který jim dnes mnohdy ve volném čase chybí. Při rozboru pohybových dovedností dětí předškolního věku a také problémů, které se v této oblasti objevují u dnešní generace, čerpám především z odborné literatury a také článků a informací zveřejněných na stránkách projektu *Lokomoce*. V použité literatuře jsou uvedeny prvky a aktivity, jakými lze jednotlivé schopnosti rozvíjet. To také konkrétně pro děti v předškolním věku. Využila jsem také spíše praktickou publikaci, která se zabývá přípravou dětí a mládeže na pravidelný tréninkový proces. Jedná se o populárně-odbornou literaturu, která čtenáře seznamuje s podstatou všech sportovních odvětví a také diagnostikou dětí. Projekt *Lokomoce* se zabývá problematikou současné generace nejen předškolních dětí, přičemž se snaží propagovat přirozený pohyb a také správné provedení pohybových aktivit v mateřských školách.

Pohybové schopnosti jsou základem pro rozvoj konkrétních pohybových dovedností. Pro lepší uchopení jejich charakteristiky a také prvků, díky kterým schopnosti rozvíjíme, je dělíme na schopnosti silové, rychlostní, vytrvalostní, koordinační a pohyblivostní.

---

#### 3.1.1 Silové schopnosti

Silové schopnosti jsou kondičním základem pro jakýkoli výkon, který vyžaduje nasazení síly, jejíž hodnota dosahuje okolo 30% individuálně realizovatelného maxima. Rozhodující pro vznik takové síly je svalová kontrakce, která může probíhat však několika způsoby. Svalová vlákna se mohou zkracovat, protahovat nebo zůstat nečinná. (Měkota, Novosad, 2005) *“Svalová síla je schopnost svalové kontrakce s překonáním odporu. Je limitována především průřezem svalu a počtem svalových vláken. Podle charakteru kontrakce, množství zapojených svalů, dynamiky kontrakce lze rozlišit různé druhy síly. Síla je základem svalové zdatnosti.”* (Dvořáková, 2000, str. 18) Podle druhu svalové kontrakce také sílu dělíme na statickou a dynamickou.

Síla a silové schopnosti se během života velmi mění. Výzkumy ukázaly, že v 6 letech je maximální síla měřené velké svalové skupiny u hochů na úrovni pouhých 13%, u dívek

na úrovni 20% životního maxima. Toho dosahujeme ve věku 20-30 let. (Měkota, Novosad, 2005)

Silové schopnosti rozvíjíme zejména posilováním, které musí být vždy přizpůsobeno věku a pohlaví. Pro předškolní věk a obecně děti mladší 10 let platí závazná doporučení pro provádění cvičení silového charakteru, které vyvolávají zlepšení vnitřní svalové koordinace. U dětí a mládeže obecně nelze používat posilovacích cvičení specifického charakteru, které se používají u dospělých jedinců ve výkonnostním a vrcholovém sportu. Posilovací cvičení vhodná pro děti by měla být všestranná. Právě takové vede ke zlepšení zdraví, zvýšení zdatnosti a správnému držení těla. (Měkota, Novosad, 2005)

Perič (2012) rozdělil tři věková období rozvoje síly. Pro předškolní děti obecně doporučuje zařazovat zejména rychlostní a obratnostní cviky, které zároveň podporují nárůst síly. Případná silová cvičení by se měla provádět pouze na velké svalové skupiny (např. trup, pletenec ramenní či kyčelní). Jako vhodné jsou uváděny veškeré cviky, které zastupují přirozený spontánní pohyb dětí v přírodě či na hřišti. Můžeme zmínit šplh na stromy či tyče, lezení po žebříku, ručkování, přetahování ve dvojicích, hry ve vodě či v písku. V předškolním období je velmi důležité silové schopnosti trénovat hravou a pestrou formou. (Perič, 2012)

---

### 3.1.2 Rychlostní schopnosti

Ve fyzikálním smyslu je rychlost popisnou charakteristikou každého pohybu. Rychlost ve smyslu sportovním a pohybovém většinou popisujeme jako schopnost, která je předpokladem pohybu provedeného vysokou až maximální rychlostí. (Měkota, Novosad, 2005) *“Rychlost je schopnost co nejrychleji provést pohyb. Je výrazně podmíněna geneticky a je limitována vedením vzruchů a složením svalů. Podílí se částečně na svalové zdatnosti a je důležitá v oblasti koordinačních předpokladů. Předpoklady pro zlepšení rychlosti v pohybu se vyvíjejí poměrně časně, avšak tříleté dítě na pokyn reaguje až po určité době, pohyb probíhá relativně pomalu. Požadavky proto musí být přiměřené a pohybové úkoly, které mají být prováděny rychle, musí být jednoduché a dítě je už musí umět. Spojení rychlosti a obratnosti je obtížné a pro dítě stresující.”* (Dvořáková, 2000, str. 18)

Ze všech kondičních schopností (silové, rychlostní, vytrvalostní) jsou právě rychlostní nejvíce geneticky podmíněny. Tréninkem lze dosáhnout maximálního zlepšení o 15-20% výchozích hodnot. Uvádí se, že se jedná o pohybovou schopnost s nejnižší trénovatelností, což značně ovlivňuje praxi. Reakční rychlost rozvíjíme pomocí cvičení

rychlé změny postoje či pohybu, akční rychlost cvičíme nejčastěji opakovaným překonáváním krátkých úseků trati a rychlými změnami směru a podmínek. Do tréninku rychlosti patří také veškeré druhy skoků, hodů a vrhů následujících po maximálním zrychlení pohybu. (Měkota, Novosad, 2005)

Rozvoj rychlostních schopností patří k těm, kterým bychom měli v přípravě dětí věnovat velkou pozornost. Spolu s koordinačními schopnostmi mají děti největší předpoklady právě pro jejich rozvoj. Za základ tréninku rychlosti považujeme pohyb s maximální intenzitou, malé děti však maximální rychlost udrží po dobu 5-10s. Doba zatížení tedy není příliš dlouhá ale velmi intenzivní, je tedy nutné, aby po ní následoval poměrně dlouhý avšak aktivní odpočinek. Můžeme například s dětmi hrát jednoduché hry, protahovat se nebo se seznamovat s novými cviky. U předškolních dětí při tréninku rychlosti využíváme všechny části těla a snažíme se rychlostní cvičení přetransformovat do hry. Můžeme například soutěžit ve dvojicích, hrát drobné reakční hry, cvičit se švihadlem či pořádat krátké běžecké soutěže a obratnostní dráhy na čas. (Perič, 2012)

---

### 3.1.3 Vytrvalostní schopnosti

Komplex vytrvalostních schopností představuje základní pilíř fyzické kondice. (Měkota, Novosad, 2005) *“Vytrvalost je schopnost vytrvat v pohybové činnosti po relativně dlouhou dobu bez poklesu intenzity. Vytrvalost lze strukturovat podle rozsahu svalové práce a podle délky zatížení. Limitujícími faktory jsou především energetické zásoby ve svalech a srdeční cévní, dýchací a transportní systém.”* (Dvořáková, 2000, str. 18)

Vytrvalost definujeme jako základ kondiční schopnosti zejména proto, že je rozhodující pohybovou schopností pro tělesnou zdatnost a zdraví, velký počet sportovních disciplín vychází z vytrvalostního základu, úroveň vytrvalosti úzce souvisí se zkracováním zotavné fáze a urychlováním obnovy energetických zdrojů a v rámci zdravotního tréninku vytváří vytrvalost předpoklady pro zvládnutí stresových situací. Vytrvalostní schopnosti dělíme na základní a speciální, které jsou předpokladem pro zvládnutí určité sportovní specializace. (Měkota, Novosad, 2005)

Při volbě cvičení pro rozvoj vytrvalostních schopností je rozhodující způsob jejich použití. Hlavní funkční systémy jsou relativně málo závislé na vnější formě pohybu, uplatňují se tedy tréninky ve formě běhu, plavání či jízdy na kole. (Měkota, Novosad, 2005) Obecně u dětí předškolního věku lze za trénink vytrvalostních schopností považovat veškerou pohybovou aktivitu, kterou vykonávají delší dobu a zlepšují si tím tak svou

kondici. Malé děti mají spoustu energie a vytrvalost v podstatě na horní hranici svých individuálních možností. Většinou tedy do tréninku nezařazujeme speciální formy cílené na rozvoj vytrvalosti. Speciální tréninky ve formě tréninkových kol, dlouhých běhů či veslování se do sportovní přípravy dětí promítají až v pubescentním období, dříve jsou důrazně nedoporučovány. (Perič, 2012)

---

### 3.1.4 Koordinační schopnosti

Koordinační schopnosti odvozujeme od slovesa koordinovat, které je vykládáno jako *uspořádat* či *uvádět v soulad*. Koordinované pohyby provádíme každý všední den od útlého dětství až po dospělost.

*“Koordinační schopnosti představují třídu motorických schopností, které jsou podmíněny především procesy řízení a regulace pohybové činnosti.”* (Zimmermann, Schnabel & Blume, 2002) Pro dítě předškolního věku, ale i pro nás dospělé, dobře rozvinuté koordinační schopnosti znamenají rychlejší a efektivnější osvojování nových dovedností, stabilitu již osvojených dovedností a zároveň ovlivňují estetické pocity, radost a uspokojení z pohybu. Dobře řízené pohyby působí harmonicky a pro dítě jsou tak motivací do dalšího učení a osvojování si nových dovedností. (Měkota, Novosad, 2005).

Koordinační schopnosti s dětmi rozvíjíme vhodně zvolenými, dostatečně intenzivními a frekventovanými vnějšími podněty. Pro osvojování a rozvíjení koordinačních schopností je totiž zejména důležitá novost a neobvyklost, neboť zautomatizované činnosti ztrácejí koordinační efekt. Jako příklad můžeme uvést různé způsoby žonglování, driblování, odražení míče, chůze na chůdách, jízda na skateboardu či balancování na jedné noze. Jelikož jednou z nejdůležitějších vlastností takového cvičení pro rozvoj koordinačních schopností je novost a originalita, musíme cviky často cíleně obměňovat a samotný pohyb různě variovat. (Měkota, Novosad, 2005)

V obecné sportovní přípravě má pro děti rozvoj koordinace nezastupitelnou roli ve třech základních oblastech: všestranný pohybový rozvoj, základy pro techniku specifické sportovní disciplíny a také fyzické zvládnání nečekaných situací. Z tohoto důvodu je rozvoj koordinace považován u dětí za aspekt, kterému by měla být věnována největší pozornost. Hlavní cílovou skupinou jsou tedy děti ve věku 12-13 let, ovšem již u předškolních dětí je potřeba koordinační schopnosti tříbit a pilovat. (Perič, 2012)

Nejčastěji pro rozvoj koordinace volíme koordinačně složitá cvičení (např. kotoul vpřed či cviky na náradí), cvičení zaběhnutých kombinací v různých obměnách a měnících se vnějších podmínkách, cvičení se změnou rytmu a kombinace několika pohybových dovedností (např. dribling oběma rukama). Jelikož jsou většinou cvičení zaměřená na koordinaci náročná na pozornost a soustředění, je dobré zařadit je vždy na začátek hlavní části pohybové chvílky. (Perič, 2012)

---

### 3.1.5 Pohyblivostní schopnosti

Flexibilita a obratnost určují rozsah pohybů v jednotlivých kloubech nebo kloubních systémech, jedná se o schopnost realizovat pohyb v náležitém rozsahu. *“Flexibilita je jedna z motorických schopností, schopnost člověka pohybovat částí nebo částmi těla v dostatečně velkém rozsahu lehce a požadovanou rychlostí.”* (Měkota, Novosad, 2005, str. 96)

Flexibilita a obratnost jsou podmíněny u člověka hned několika činiteli konstitučními, kondičně-energetickými a koordinačními. Kromě těchto vnitřních činitelů, ke kterým patří i psychická tenze, můžeme zmínit také denní dobu a prostředí, ve kterém se člověk nachází, či únavu. S flexibilitou a celkově pohyblivostními schopnostmi se pojí pojmy hypomobilita a hypermobilita. Hypomobilita označuje dočasně nebo trvale sníženou mobilitu. Hypomobilita často souvisí s rostoucím věkem a její příčinou bývá nedostatek pohybu. Hypermobilita je opakem hypomobility a charakterizuje tak nadměrný rozsah kloubní pohyblivosti. (Měkota, Novosad, 2005)

Základním prostředkem pro rozvoj a udržení flexibility jsou protahovací cvičení. Důležitou součástí zisku cvičebního programu zaměřeného na rozvoj flexibility je relaxace. Svaly potřebují klid a redukovat svalové napětí. *“Kromě fyziologického působení relaxačních cvičení, dechových cvičení a masáží ji lze ovlivnit i farmakologicky a diatermií.”* (Měkota, Novosad, 2005, str. 107) U předškolních dětí je význam tréninku pohyblivosti především v předcházení negativním vlivům jednostranného zatížení na držení těla pomocí protahovacích a vyrovnávacích cviků. Často tato cvičení nazýváme kompenzačními. Měla by jim být tedy věnována pozornost ve všech sportovních odvětvích včetně těch, která přímo nevyžadují vysokou úroveň ohebnosti. Kompenzační cvičení lze také v pohybových chvílkách využít k seznámení s jednotlivými částmi těla a představení základních proporcí a správného držení těla. (Perič, 2012)

Jako základní protahovací metodu nejčastěji využíváme strečink, kdy se z určité polohy dostáváme za dlouhého výdechu do polohy, v níž cítíme napětí ve svalu. V této

poloze 10-30 vteřin prodýcháváme a vracíme se zpátky do té původní. Každý takový cvik je vhodné opakovat a vždy více uvolňovat. U předškolních dětí je v tuto chvíli důležité dbát také na psychickou a sociální stránku věci. Není dobré, aby se děti porovnávaly a ty méně ohebné přepínaly jednotlivé svalové skupiny. Je důležité zmiňovat individualitu mobility jednotlivce a připomínat cvičení s ohledem na vlastní dispozice. (Perič, 2012)

---

### 3.2 Pohybové dovednosti dětí předškolního věku

Charakter tělesné výchovy předškolních dětí odpovídá jejich pohybovým dovednostem. Za základní motoriku považujeme takové pohybové dovednosti, které do určité úrovně a v určitém rozsahu zvládáme všichni. V mateřské škole se tedy z hlediska základní motoriky soustředíme u předškolních dětí na: vnímání a poznávání vlastního těla, orientaci v prostoru, vnímání intenzity pohybu a vnímání vztahů věcného a sociálního charakteru. Konkrétně z hlediska charakteru pohybu lze základní motorické dovednosti rozdělit na: lokomoční, nelokomoční a manipulační. (Dvořáková, 2000)

Lokomoční dovednosti jsou takové, které přemísťují tělo v prostoru. Příkladem může být chůze, běh, poskok či lezení.

Lezení je přirozeným pohybem dětí a naším úkolem je pouze vytvářet vhodné podmínky a poskytnout jim případnou pomoc.

Při chůzi dítě i dospělý zapojuje téměř všechny kosterní části a svalové skupiny svého těla. Ač se to zdá úsměvné, může být nácvik správné chůze pro předškolní děti těžkým úkolem. Při chůzi musíme dbát na vzpřímenou polohu trupu a mírný předklon. Vždy našlapujeme přes patu a při zanožení se zároveň odrážíme do dalšího kroku. Správnou chůzi doprovází pohyb paží.

Běh je cyklický pohyb, který vychází z chůze obohacené o tzv. letovou fázi.

Pro všechny druhy skoků je nutná koordinace více pohybů naráz. Většinou s předškolními dětmi můžeme nacvičovat chůzi ve výponu, procvičením pohybů z chodidel na špičky či využitím rytmizace.

Mezi nelokomoční dovednosti zařazujeme pohyby jednotlivých částí těla, pohyby celého těla na jednom místě či pohyby kolem některé z os těla. Zařazujeme mezi ně tedy například pohyby nohou či hlavy, pohyby v sedu či kleku, a nebo různé převaly, obraty a houpání.

Jak již název napovídá, tak manipulační dovednosti zahrnují dovednosti ovládnutí různých předmětů všemi částmi těla. Jedná se tedy například o házení, chytání, kopání a

další. Mezi manipulační dovednosti patří také ovládnání pomůcek pomocí jiných, jako například ovládnání tenisové rakety či hokejky. (Dvořáková, 2000)

Z hlediska hrubé motoriky by dítě v tomto období mělo zvládnout aktivity s míčem, chůzi po schodech, skoky snožmo i na jedné noze. Také by se mělo již zvládnout pohybovat do hudby. (Ontogeneze motoriky, 2009, online)

Pohybová příprava v mateřské škole a zájmových spolcích by v tomto věku měla být především všeobecná.

Z doposud použité odborné literatury a jednotlivých kapitol bych shrnula, že pro předškolní děti je pohyb jednou ze základních potřeb a zároveň je prostředkem k seznamování. Mezi čtvrtým a šestým rokem se mění postava dítěte, stále se vyvíjejí kosti a svaly, a tak je toto období optimální pro učení se novým pohybovým dovednostem nejlépe všestranným tréninkem a všestrannou pohybovou chvilkou v mateřské škole. Osvojení jednotlivých pohybových dovedností představuje základ pro další specifickou činnost, které se dítě může věnovat ve vyšším věku (např. specifický druh sportu, tanec a práce).

Během prvních šesti let svého života se dítě naučí sedět, plazit se, lézt, kutálet se, chodit, běhat, poskakovat, tlačit i tahat. Pomyslným úkolem předškolního období je všechny tyto činnosti a dovednosti zdokonalit a specifikovat do drobnějších pohybových dovedností.

---

### 3.3 Pohybový vývoj dítěte předškolního věku

Pohybový vývoj dítěte předškolního věku je velmi bouřlivý a při správných podmínkách má dítě předpoklad v tomto věku zdokonalit své pohybové schopnosti a dovednosti hned několikrát. *"Dítě, které se ve věku batolivém naučilo chodit, běhat, oblékat se, jíst a držet tužku, zdokonalí během tří let předškolního věku tyto dovednosti tak, že běhá o závod, skáče, jezdí na koloběžce a pohybuje se nejen s jistotou, ale i se začnou dávkou elegance."* (Koch, Matějček, 1960, str. 283) V předškolním období na nás působí především dvě hlavní instituce společnosti - rodina a mateřská škola. Právě mateřská škola by měla být společenstvím, kde se dítě setká se základními hygienickými návyky, návyky ke zdravému životnímu stylu, základními pohybovými dovednostmi a aktivitami, ale také pravidly, pocitem vítězství nebo prohry a solidarity vůči spoluhráčům i protihráčům.

V mateřské škole se setkáváme s dvěma druhy pohybové aktivity. V podstatě na tomto principu můžeme pohybovou aktivitu rozdělovat na spontánní a řízenou. Obě tyto podoby jsou pro správný vývoj dítěte důležité. V předškolním období a konkrétně v mateřské



škole klademe velký důraz spíše na spontánní pohybovou aktivitu, kterou si do svého dne zařadí téměř každé dítě samo. V dnešní době se ve volném čase malých dětí však stále více vytrácí, a tak nejen z tohoto důvodu má i při spontánní aktivitě v mateřské škole své místo role pedagoga, který stanovuje podmínky pro veškeré pohybové činnosti. Pedagog či odborný vedoucí aktivity sleduje, dohlíží na dodržování pravidel, usměrňuje či provokuje průběh a mění podmínky. (Dvořáková, 1998)

Vývoj samotné motoriky předškolního dítěte je provázán s vyspíváním nervové soustavy a praktickým cvičením pohybového ústrojí v běžných denních situacích. Právě z tohoto důvodu je důležitá i spontánní pohybová aktivita. Již ve třech letech, tedy mnohdy při nástupu do mateřské školy, má dítě velkou část motorického vývoje za sebou. Třileté dítě by mělo být schopné vzpřímeně stát, chodit a běhat. Pro předškolní dítě je typická velká až překvapivá pohyblivost. Dítě je neustále v pohybu, celý den si hraje, přechází z činnosti do činnosti, při jídle se vrtí a neustále si hledá příležitost k nějaké tělesné aktivitě. (Koch, Matějček, 1960) *"Jiným charakteristickým rysem motoriky předškolního dítěte je rostoucí schopnost udržovat rovnováhu. Ve třech letech dovede dítě stát na jedné noze jen okamžik. V pátém roce však udrží rovnováhu na jedné noze po několik vteřin a po šestém roce skoro libovolně dlouho. Dovede nyní nést hrneček plný vody a nic nerozlije, dovede chodit po kladině nebo švédské lavičce a kolem pěti let mnohé děti už začínají lyžovat."* (Koch, Matějček, 1960, str. 285) S vývojem motoriky se samozřejmě současně zdokonaluje i samotná pohybová koordinace, která se projevuje v ovládnutí těla i jednotlivých jeho částí. Již ve čtyřech letech je dítě schopné jistě vyjít do schodů a sejít z nich nebo například bez držení přejít či přeběhnout lavičku. (Koch, Matějček, 1960)

Správný vývoj motoriky a pohybové koordinace je důležitý pro budoucí život předškolního dítěte. Ještě v předškolním a zároveň ve školním období se tato důležitost projeví například při hrách, které jsou každodenní součástí dětí. Ač se to na první pohled nemusí zdát, je předpokladem také pro rozvíjení vyšších rozumových schopností, neboť čím je dítě pohyblivější, tím větší si tvoří díky styku s okolím zásobu zkušeností a vědomostí. Je dokázáno, že motoricky zdatné děti jsou sociálně vyspělejší, aktivnější, lépe spolupracují a mnohdy jsou tak v kolektivu oblíbenější. (Koch, Matějček, 1960)

---

### 3.3.1 Práce s dětmi předškolního věku

Práce s dětmi v předškolním období spočívá především na rodičích, učitelkách v mateřských školách a vedoucích v zájmových kroužcích. Výchova v rodině je do značné části individuální a není předmětem této práce. Naopak přístup pedagogů ve školkách a ve volnočasových aktivitách by měl být podobný. Vždy by měl být založen na profesionálních znalostech a zkušenostech. Práce s dětmi je velmi náročná a vyžaduje odborný přístup ve všech chvílích. Pro děti jsou učitelé a vedoucí vzorem a jsou jim příkladem také po osobnostní a sociální stránce.

Právě mateřská škola a volnočasové aktivity vytváří pro předškolní dítě zcela nové prostředí s novými lidmi. Do této doby znalo převážně pouze svůj domov a svou rodinu. V mateřské škole se seznamujeme s novými lidmi a učíme se základním sociálním dovednostem. I v tomto mohou být motorické činnosti vhodným prostředkem. Pohybem získáváme fyziologické, kognitivní a emocionální znalosti o sobě a můžeme je nadále vědomě i nevědomě využívat k sebepoznání a sebehodnocení. Z toho, jak se známe a jak se hodnotíme, vychází naše chování a jednání. Při pohybových činnostech se také poprvé setkáváme se skupinovou činností a učíme se vyhrávat, prohrávat, solidaritě vůči spoluhráčům i protihráčům a sounáležitosti ke skupině. Při motorických cvičení je mnohdy potřeba také vzájemná spolupráce, která rozvíjí sociální komunikaci a utváří vztahy mezi jednotlivci. Úkolem učitele či odborného dohledu je vytvářet vhodné podmínky pro rozvoj těchto dovedností a pěstovat u dětí zdravou soutěživost a ne rivalitu.

Dítě v předškolním věku je velmi aktivní a energické. Pohybové aktivity jsou tedy jednou z možností, jak může svou energii vybit a nehromadit ji v sobě. Velké většině dětí v tomto věku je pohyb přirozený, akorát k němu nemají tolik příležitostí jako měly například starší generace. Je tedy potřeba tento přirozený pohyb simulovat v pohybových aktivitách, které do své výuky zařazují právě mateřské školy. Bez něj se totiž u dětí mohou objevovat potíže a problémy ve vývoji pohybového aparátu. Neuroložka Jaroslava Chalupová uvádí, že se ve své praxi setkává s čím dál tím větším počtem dětí s častými bolestmi hlavy a zad. To většinou vychází ze špatného držení těla, které je mnohdy dané tím, že děti tráví spoustu času v sedě v předklonu například s mobilem či tabletem v ruce. Bez přirozeného aktivního pohybu jim chybí především posílené břišní svalstvo, svalstvo v oblasti kyčlí a pánve, hrbí se a mají předsunutou hlavu. Podle neuroložky stačí více běhu a skoků a celé tělo se zpevní. V mateřských školách, které se svým projektem navštěvuje a pomáhá jim v oblasti pohybových a motorických aktivit, prosazuje vzdělanost pedagogů v oblasti anatomie, biomechaniky a fyziologie. Hlavním cílem je, a i u ostatních školek by mělo být, každodenní

pravidelné povinné cvičení dlouhé minimálně 20 minut. Nejen, že děti jsou poté v průběhu celého dne klidnější, ale skvěle cvičení nastartuje den a podepíše se na správném držení těla všech předškoláku.

Hlavní náplní práce pedagoga při pohybových chvílkách v mateřské škole je aktivní předcvičování, podněcování, motivování a opravování dětí. Důležité je pro tyto děti praktické cvičení, při kterém svou představitost teprve rozvíjejí a učí se různým pokynům. V kontaktu mezi dítětem a učitelem je cílem vybudovat vzájemnou oboustrannou komunikaci. To by nemělo být opomíjeno ani při tělesné výchově. Je důležité vše dětem správně popsat a vysvětlit a zároveň udržet jejich pozornost, odpovídat na dotazy a mít promyšlenou a ucelenou přípravu pohybové chvílky. (Dvořáková, 2000)

Pro děti předškolního věku je pohyb jednou z hlavních a přirozených potřeb. Pohyb dětem umožňuje poznávat společnost a prostředí, ve kterém žijí, zároveň také mohou pohybem vyjadřovat své pocity a uvolňovat emoce. Některé děti pohyb milují a je jim přirozené se několik hodin denně hýbat, u každého dítěte se však pohybová potřeba může různit, a tak je především potřeba děti v předškolním věku k pohybu motivovat. Motivací může pro děti být odměna, oddech, zábava či vidina nově nabytých dovedností a zkušeností.

Učení může být záměrnou i nezáměrnou činností, při které dochází k trvalým změnám ve vědomí a také chování dítěte. V předškolním věku, konkrétně v mateřské škole se setkáváme spíše s formou nezáměrného učení. Takové učení nazýváme učením situačním, často je spojené s prožitkem například v podobě hry. (Dvořáková, 2000). Jednou z hlavních motivací dětí ke sportu a pohybové aktivitě v mateřských školách je tedy v podstatě vidina pobavení ve formě hry. Často jsou pohybové aktivity pro předškolní děti předváděny právě v této podobě.

---

### 3.3.2 Pohybová aktivita dětí předškolního věku

Pohybová aktivita dětí předškolního věku je z velké části spontánního charakteru, je však nutné a pro správný vývoj a návyk pohybu důležité zařadit mezi aktivity i řízenou a organizovanou tělesnou výchovu. Dítě se díky ní naučí nejen správným pohybům, držení těla a návykům, ale také disciplíně a dodržování pravidel. V mateřské škole i ve volném čase dětí se tedy setkáváme s oběma formami pohybu. Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje dětem a mládeži ve věku 5-17 let každodenní intenzivní pohybovou aktivitu až 60 minut. Pohyb a sport, který vyžaduje vysokou intenzitu a posiluje tak veškeré svaly a kosti, by se měl opakovat alespoň třikrát do týdne. Všestrannou pohybovou aktivitu se střední intenzitou a zátěží potřebuje dítě pro správný rozvoj alespoň hodinu denně.

O upadajícím trendu spontánní pohybové aktivity a pohybové nedostatečnosti hovoří nejen neuroložka Jaroslava Chalupová ale také jiní odborníci a autoři odborné literatury. Kalman a kolektiv (2009) upozorňují na fakt, že přes přirozenou akčnost a dynamičnost dětí jsou zároveň populační skupinou, u které je pohybová aktivita nedostatečná a stále klesající. Zmiňují také vzestupnou tendenci sedavého trávení volného času a vliv nedostatku pohybové aktivity na zdravotní stav a výkonnost v dospělosti. Mezi takové poruchy dle Novotného (2013) řadíme obecně poruchy pohybové soustavy jako například řídnutí kostí či oslabení a zkrácení svalů, poruchy látkové výměny a hormonální soustavy, s nimiž se pojí pojmy jako obezita, cukrovka či porucha imunity, a také poruchy krevního oběhu. Poruchy nervové a trávicí soustavy jsou také častými důsledky pohybové nedostatečnosti. Mohou vést ke špatnému spání, neurózám, nemocem žaludku či celkové poruše mechanického zpracování potravy. V neposlední řadě má pohybová aktivita značný podíl na výskytu drogových závislostí. Na jedné straně stojí právě již zmiňovaná připravenost organismu vstřebávat tyto látky a na druhé opět sociální stránka pohybu a zdravého životního stylu.

---

### 3.3.3 Pohybová aktivita dětí v mateřské škole

Dvořáková ve svých knihách představuje ideální stav, jak by měla výuka a rozvoj pohybových dovedností u dětí v mateřských školách probíhat. *“V mateřské škole je dodržován pravidelný režim dne dělený pravidelným časem jídla a střídáním činnosti spontánních a víceméně řízených. Pravidelnost a řád vnímá dítě pozitivně a lépe se v programu orientuje.”* (Dvořáková, 2000, str. 57) Mezi pravidelné formy pohybové výchovy v mateřské škole můžeme zařadit: spontánní pohybové aktivity, řízené pohybové aktivity, vycházky a výlety, cvičení v přírodě, soutěže a tělovýchovná vystoupení. (Dvořáková, 2000). Ne všechny mateřské školy však do svého programu zařazují všechny tyto formy. Často se setkáváme s pomyslným přechodem mezi řízenou a spontánní aktivitou, kdy pedagog poskytuje pomoc v aktivitách zvolených samotnými dětmi nebo zapadajícími do tématického programu dne či delšího časového úseku. Řízená tělesná výchova může být pojata v několika variantách, od krátkých tělovýchovných chviliek přes relaxaci až po klasickou jednotku tělesné výchovy. V organizované formě tělesné výchovy je u předškolních dětí velmi důležitá motivace. (Dvořáková, 2000)

Pro děti předškolního věku jsou vhodné například překážkové dráhy, kdy se rychle střídají prováděné úkony, a tak dítě neztrácí motivaci a zvědavost. Výhodou mohou být i smíšené skupiny, kdy starší děti pomáhají mladším. Vhodnou organizací tělovýchovné

chvilky pro tento věk je volná nabídka rozestavěného nářadí, které mohou postupně přecházet anebo si vybírat. Děti mají pocit, že si mohou vybrat a podporujeme tím tak jejich samostatnost a kreativitu. (Dvořáková, 2000)

Pro splnění všech cílů tělesné výchovy u předškolních dětí je v režimu mateřské školy dle Dvořákové třeba vytvořit správné podmínky a možnosti pro realizaci spontánních i řízených pohybových aktivit. Stejně jako Chalupová vidí také velkou výhodu v každodenní řízené tělesné výchově. Všechny tyto pohybové činnosti by měly děti vést k návyku na pravidelnou pohybovou aktivitu a obecně na zdravý životní styl. Ačkoli Dvořáková zdůrazňuje řízení pohybových chviliek, zmiňuje také důležitost podněcování vlastní aktivity u dětí. (Dvořáková, 2000)

---

### 3.3.4 Mimoškolní pohybová aktivita

Pro většinu dětí je pohybová aktivita v mateřské a posléze ve škole základní nedostatečná, proto i svůj volný čas tráví aktivně. Děti mohou trávit čas na hřištích, různými pohybovými hrami anebo navštěvovat přímo pohybově zaměřený zájmový kroužek.

O zájmové pohybové aktivitě předškolních dětí rozhodují rodiče. Ti většinou vědí, že pohybové aktivity jsou pro děti žádoucí a teoreticky potřeby dětí chápou, avšak výzkumy a šetření ukazují, že prakticky se pohybové činnosti v rodinách realizují málo. V dnešní době je pro rodiče jednodušší a u dětí oblíbenější trávit volný čas u televize, chytrých telefonů, her a videí. Přitom volný pohyb dětí venku je pozitivně spjat s jejich vývojem snad ve všech ohledech počínaje motorickým rozvojem a konče rozvojem sociálního citění a sociálních vazeb. (Dvořáková, 2000)

Co se týče organizované zájmové pohybové činnosti, je často účast dětí ovlivněna podmínkami a nabídkou těchto aktivit v místě bydliště, jelikož předškolní děti jsou odkázáni na doprovod rodičů. Východiskem tedy často bývají zájmové kroužky nabízené právě v rámci mateřské školy. Pro děti předškolního věku bývají tyto aktivity mnohdy všestranně pohybově zaměřené, protože dítě se v tomto věku rozvíjí a všestranné zaměření nejlépe odpovídá potřebám předškolních dětí. (Dvořáková, 2000) I tak se ale setkáváme s tím, že již předškolní děti navštěvují specializované pohybové zájmové kroužky jako například fotbal, hokej či různé druhy tance.

Zájmová pohybová činnost jednoduše přináší převážnou část pozitiv. Vedle jmenovaného pozitivního vlivu na zdraví, pohybový a kognitivní rozvoj i rozvoj osobnostních a sociálních vlastností, některé výzkumy dokázaly lepší výsledky sportujících

děti ve škole. Při specializovaném jednostranném zaměření však nalezneme i několik negativ a nepříznivých následků. Jednostranná zátěž může mít nepříznivý vliv na růst a celkový vývoj dítěte. Z psychologického a sociálního hlediska působí na dítě větší stres a pěstuje si vlastnosti nepřiměřené jeho věku, které zkreslují jeho budoucí sociální vnímání a vztahy. Bez všestranného základu nelze dítě rozvíjet ve specializované oblasti. (Dvořáková, 2000)

## 4 Význam pohybu v předškolním období

Pro dítě je pohyb základní a přirozenou potřebou, která je spojena také se správným a zdravým tělesným, sociálním i psychickým vývojem. Pro dítě v předškolním období je důležitá spontánní i organizovaná pohybová aktivita. Při dostatečném přirozeném pohybu, případně při dostatku organizované tělesné výchovy v předškolním věku jsou děti při nástupu do školy dobře připraveny v základních motorických činnostech. Předškolní děti mají předpoklady pro velké pokroky ve vývoji hybnosti, a tak jsou většinou neustále aktivní a neposedné. (Čelikovská, 1977)

Cílem tělesné výchovy v mateřské škole by mělo být prostřednictvím pohybové aktivity přispět k *“uspokojování potřeb dítěte v oblasti motorické, emocionální a sociální se snahou rozvinout potenciál každého dítěte v těchto složkách osobnosti, aby směřoval k pocitu tělesné, duševní a sociální pohody a tím byl podporován pravidelný návyk pohybové aktivity”*. (Dvořáková, 2000, str. 13)

---

### 4.1 Význam pohybu z hlediska biologického a fyziologického

Dítě předškolního věku prochází výrazným biologickým a fyziologickým vývojem. Pro správný a zdravý vývoj těla je důležitý přirozený pohyb.

Vývoj pohybu u dítěte postupuje od hlavy dolů a od centra k jeho periferiím, tedy od hrubé motoriky k jemné. Jedná se o nerovnoměrný vývoj, přičemž se můžeme setkávat i s tzv. vývojovými skoky v senzitivních obdobích. Vývoj každého jedince je individuální a je ovlivněn dědičností a prostředím, ve kterém vyrůstá. (Dvořáková, 2000) V předškolním období dochází ke zrychlení růstu. Dochází k růstu dlouhých kostí a výraznému nárůstu svalové hmoty. V tomto věku je velice ohrožena páteř dítěte a osvojení špatných pohybových návyků.

Ze zdravotního a biologického hlediska je tělesná výchova investicí do budoucnosti. Důležitou součástí je tedy spontánní aktivita i řízená tělesná výchova v pravidelném režimu

dne dítěte v mateřské škole. Zdravotní přínos řízené i spontánní pohybové aktivity je pro člověka zajištěn v těchto oblastech:

1. normální růst a vývoj dítěte
2. ovlivnění funkčnosti svalového aparátu jako prevence vadného držení těla
3. regulace složení těla, nadváhy a prevence nemocí a chorob (Dvořáková, 2000)

---

## 4.2 Význam pohybu z hlediska sociálních vazeb

Období předškolního věku je velice důležité z hlediska socializace dítěte. Významným charakteristickým znakem dětí předškolního věku je postupné vzdalování od rodiny a seznamování se v rámci sekundárních institucí. Ukončení této závislosti na rodině je také podmíněno postupným poznáváním a přijímáním sociálních rolí a osvojením určitých norem chování. V předškolním věku se utváří vlastní identita dítěte, a to hlavně také díky novým sociálním skupinám a kamarádům, které v tomto období máme a získáváme. Vědomí vlastní identity je velice důležité pro zdravé sebevědomí dítěte. (Košátková, 2008) Právě pohybové činnosti a pohybová výchova jsou zásobárnou nesčetného množství specifických prostředků a příležitostí k formování osobnosti dítěte. Při pohybu se dítě učí novým pojmům, pravidlům, zodpovědnosti i důležité vlastnosti rozhodnout se. Pedagog může konkrétně vyhledávat takové činnosti, které posílí dětské sebevědomí, vůli či spolupráci a vzájemnou pomoc. (Dvořáková, 2000)

---

### 4.2.1 Společnost a pohyb

*“Dnešní západní společnost je posedlá zdravím. Péče o zdraví, optimalizace potenciálu zdraví každého jedince a prevence nemocí jsou základními tématy naší existence”.* (Parusniková 2000, s. 131) K jedné z primárních společenských institucí, kde se setkáváme obecně s pojmem zdraví a péčí o zdraví je mateřská škola. Nejedná se pouze o výchovu ke zdraví a nauku základních hygienických návyků. K péči o zdraví jednoznačně patří také základy tělesné výchovy a celkově rozvoj pohybových dovedností. Mateřská škola je pro dítě většinou první institucí, kde se setkává s organizovanou pohybovou aktivitou a pohybovými zájmovými činnostmi. Na zdraví dítěte nemá zájem pouze rodič, ale také celá společnost. Jak jsem již zmiňovala, v posledních letech společnost naráží na problém generace moderních technologií, která nevěnuje volný čas pohybu ale televizím, počítačům

a chytrým telefonům. Pokud toto nezměníme, mohou být následující generace velmi náchylné k různým nemocem a obecně mít velké zdravotní problémy. Z vlastní zkušenosti mám pocit, že naopak u dospívajících a mladých dospělých se dnes objevuje trend zdravé stravy, pohybu a celkově zdravého přístupu k životu. Nebylo by ovšem potřeba přístup k životu v tomto období razantně měnit, pokud si tyto návyky vypěstujeme již v předškolním období a budou pro nás součástí běžného života.

---

### 4.3 Význam pohybu z hlediska psychického vývoje

Předškolní věk bývá klasifikován jako poslední stádium raného dětství. I samotný jeho název odkrývá, že důležitou součástí tohoto období ve vývoji dítěte je příprava na nástup do školy. Jako všechna vývojová období i toto navazuje na předešlé - tím je správný vývoj v období batolete. V předškolním věku se dítě začíná učit a začínáme klást také důraz na intelektuální vývoj dítěte. Součástí rozvoje mentálních funkcí a učení jsou v tomto věku právě i pohybové aktivity a rozvoj pohybových dovedností u dítěte. (Piaget, Inhelderová; Psychologie dítěte, 2014) Pohyb je projevem psychické aktivity a v předškolním období je pro dítě více než důležité postavit základ pro rozvoj zdravého sebevědomí a také sebehodnocení. Při rozvoji pohybových dovedností si dítě také často zvyká na práci ve skupině, sounáležitost ke družstvu, solidaritu vůči spoluhráčům i protihráčům a také se učí nést prohru i výhru.

## 5 Organizace pohybových aktivit v mateřské škole

---

### 5.1 Mateřská škola

Mateřské školy jsou součástí výchovně vzdělávacího systému, z čehož pro ně vyplývají povinnosti a závazky stanovené zákonem. Jejich úkolem je zaopatřit uspokojování přirozených potřeb dítěte a rozvoj jeho osobnosti. Povinností je zajistit pro dítě všestrannou péči a věnovat se dětem ohroženým zdravotně, výchovně a sociálně i dětem talentovaným (Zákon č. 78, změna 138/1995 Sb.).

Mateřská škola je státní i soukromou institucí, která pro většinu dětí znamená první krok od rodiny směrem do společnosti. V mateřské škole se předškolní dítě socializuje, připravuje na nástup do základní školy a seznamuje se základními společenskými i



hygienickými návyky. Právě k těmto základním návykům můžeme zařadit i zdravý přístup k životu a pohybu neboli celkově ke zdravému životnímu stylu. *“Mateřská škola nabízí dítěti kontakt s druhými dětmi téhož věku a přibližně téže vývojové úrovně. Dítě, které si v předchozím období vytvořilo svou identitu ve vztahu k rodičům, případně k dalším členům rodiny, doplňuje a dotváří toto vědomí vlastního já vztahem ke “své generaci”. Jen v takové skupině se kladou základy pro souhru a pozdější spolupráci i pro takové postoje, jako je přátelství, solidarita, povinnost vůči ostatním, obětavost, ale také soutěživost, konkurence, prestiž atd. To jsou možnosti, v nichž mateřská škola běžné rodinné prostředí specificky převyšuje.”* (Matějček, 1992, str. 111) Vybudovat správný a zdravý přístup ke sportu a celkově k pohybu u předškolních dětí je tedy důležité nejen pro jejich možné budoucí kariéry sportovců, ale zejména pro jejich zdraví a také vybudování lidských vlastností jako je obětavost, solidarita, schopnost spolupráce či zdravé sebevědomí a soutěživost.

---

### 5.1.1 Didaktika tělesné výchovy v MŠ

*“Didaktika tělesné výchovy vychází z pedagogiky a psychologie a zkoumá zákonitosti výchovně vzdělávacího procesu tělesné výchovy s cílem hledat, odhalit, ověřit a vysvětlit vyučovací a učební procesy v tělesné výchově a optimalizovat je. Na základě různých cílů lze členit didaktiku v rámci kinantropologie ve vertikální a horizontální rovině.”* (Dvořáková, 2000, str. 6) V případě horizontálního členění lze didaktiku tělesné výchovy rozdělit na povinné, zájmové, rekreační a léčebné či zdravotní pohybové aktivity. Ve vertikálním směru tělesnou výchovu členíme podle věkových kategorií, konkrétně v rámci povinné tělesné výchovy dle stupňů škol a v rámci zájmového vzdělávání a sportu dle vývojového rozdělení na děti předškolního věku, mladšího a staršího školního věku, dorost a dospělé.

Cílem tělesné výchovy v mateřské škole je především osvojení základních pohybových dovedností, jejich užití ve specifických podmínkách, rozšíření aerobní a svalové zdatnosti a v neposlední řadě poznání vlastního těla a vypěstování návyku ke zdravému životnímu stylu a pohybu. Mezi základní pohyby řadíme lokomoční (chůze, běh, skoky, ...), nelokomoční (rovnováha, jednotlivé polohy a pohyby částí těla, ...) a manipulační. Tyto základní pohyby nadále používáme například při hrách, gymnastické činnosti, rytmické činnosti, atletické činnosti či aktivitách ve vodě a přírodě. (Dvořáková, 2000)

V každé školce se přístup k rozvoji pohybových dovedností a jednotlivé pohybové aktivity liší. Záleží na přístupu samotného pedagoga, projektu, do kterého je školka zapojená, možnostech a vybavení a také motivaci dětí. Jako společné pro všechny státní školky zapojené do rozhovorů mohu zmínit dopolední cvičení, spontánní pohybové chvílky během dne a odpolední pobyt venku. Ve většině mateřských škol se také objevuje jedno větší cvičení během týdne, které svou strukturou připomíná klasickou tělesnou výchovu na základních školách. Především starší generace pedagogů se drží zavedených výchov a minimálně jednou týdně provozují i s předškolními dětmi klasickou tělesnou výchovu. *“Protože jsme s kolegyní v podstatě ještě, jak se říká ze staré školy, takže ač nové metody a nové trendy jsou takové, že se ustupuje od jednotlivých výchov, že jsou spíš zaměřeny na jednotlivá centra vzdělávací, tak my máme prostě pocit, že třeba ta klasická tělesná výchova, jak se jí říkalo, rozhodně nemůže být nějakým centrem aktivit nahrazena, protože prostě ty děti cíleně jsou potřeba k nějaké koordinaci vést. A proto jednou týdně dopoledne zařazujeme v podstatě klasickou tělesnou výchovu, která má víceméně strukturu, jak jsme byli zvyklí. Takže samozřejmě ty jednotlivé cviky, které dítěti tříbí přesnost provedení pohybů, tak ať už to jsou cvičení proudem, překážkové dráhy, cvičení ve družstvech, soutěžení ve družstvech, tak aby si i tyhle věci, které s tou tělesnou aktivitou souvisí, aby si to osvojily, protože i tím získávají kromě pohybových návyků i další návyky, které jsou potřeba jak do života, tak do školy.”* (výzkumný rozhovor, Anna) Podobný přístup a rozdělení denního programu se objevuje také ve školkách, která jsou nad rámec svého působení zapojeny do pohybových či jinak zdravotně zaměřených programů. *“My máme denně povinné cvičení před svačinou, od 8:30 do 8:45 a navíc jednou týdně máme cvičení v tělocvičně, kdy se jedná o spolupráci se základní školou, která nám pronajímá tělocvičnu, takže navíc chodíme ještě jednou týdně cvičit. Takže jednou týdně vlastně velký tělocvik, denně ranní cvičení a samozřejmě pobyt venku, což jsou procházky anebo pobyt na zahradě.”* (výzkumný rozhovor, Blanka)

V dnešní době se mnohdy setkáváme s moderním pojetím vzdělávání, které způsobuje upouštění od klasické tělesné výchovy a pohybových aktivit. Zdůrazňuje se centrální vzdělávání pro více oblastí, kdy si dítě ukotvuje více smyslů a více zkušeností na rozdíl od klasické výchovy. Co se pohybu týče, souhlasím spíše s názorem, že děti jsou potřeba cíleně vést ke koordinaci a celkově pohybu, proto se mi myšlenka klasické tělesné výchovy v mateřské škole líbí.

V rámci rozhovorů jsem se mimo jiné zaměřila také na odlišný pohled různých generací pedagogů na to, jak se vyvinul vztah dítěte k pohybovým aktivitám a také, co si

myslí, že by předškolní dítě mělo při zápisu do základní školy z oblasti pohybových dovedností ovládat. Starší pedagožky s víceletými zkušenostmi ještě pamatují a také se zmínily o základních osnovách, které dříve platily a bylo v nich jasně dané, co by mělo předškolní dítě ovládat. *“Já si ještě ze své praxe pamatuji, že byly přehledy výchovné práce, kde pro mě to možná bylo ještě lépe uchopitelné, protože tam bylo přímo to, co má dítě zvládat mezi 5. a 6. rokem. To mě třeba osobně v RVP chybí, kde tam nemá paní učitelka úplně konkrétní body nebo návod, co a jaké činnosti s dětmi v té dané věkové kategorii zrovna v tu danou chvíli dělat. Dřívější program té výchovné práce, tam to bylo úplně jasně řečeno, že prostě dítě šestileté má umět poskoky po jedné noze, poskoky po druhé noze, poskoky snožmo, například kotoul a já to teď úplně nevím přesně, protože do té výchovné práce nenahlížím a už dlouho jsem do toho nenahlížela, ale bylo to tam konkrétně vypsané. Teď my to děláme tak, abychom zařazovaly co nejvíce těchto variabilních činností a tak, aby děti byly obratné. (výzkumný rozhovor, Anna) “Dřív existovaly takové velké plány, kde bylo právě rozepsáno, co má zvládnout dítě tříleté, čtyřleté, to se teďka trochu ztratilo. Ale toho, když jsme se držely, tak jsme jako věděly, že žádnou oblast nepřeskočíme, teď už je to opravdu spíš na té učitelce, si tohle všechno hlídat a je to opravdu komplikované.” (výzkumný rozhovor, Františka)*

Oba názory na mě působí dojmem, že dřívější osnovy podchycovaly tyto pohybové dovednosti lépe a že svobodu, kterou Rámcový vzdělávací program do jednotlivých mateřských škol přináší, nevidí vždy jako výhodu. V dnešní době je spíše na jednotlivých učitelkách a jejich přístupu, jak se dětem věnují a zda upřednostňují spontánní či řízenou pohybovou aktivitu, při které mohou dohlížet na správné provedení jednotlivých prvků. I tak však napříč generacemi dokázaly v rámci rozhovoru všechny pedagožky uvést konkrétní cíle, které by předškolní dítě mělo v pohybové oblasti zvládnout. Hlavní je pro děti v tomto věku správné držení těla a základní koordinace jednotlivých pohybů. *“Základní koordinaci a základní zdravotní cviky, aby dokázaly zvládnout prostě když si představím takovou dětskou rozcvičku, tak by ji měly koordinačně zvládnout poměrně přesnými pohyby. To, že se dokážou předklonit a nepokrčí kolena. To, že si sednou a vědí, kterou nohu zvednou a že ohnou špičku, že vnímají tělo jako jednotlivé části a že ho ovládají. To je poměrně na jednu stranu snadné, protože ty děti to zvládnou, na druhou stranu - pokud se to nedělá, tak to samozřejmě nezvládnou. A pak i běžná obratnost, kterou zvládají při těch dalších pohybových aktivitách, ať už tedy při cvičení s náčiním venku, ať už je to s míčem, protože třeba házet a chytat, pokud se to nedělá, tak to prostě ty děti nezvládnou. Já vím, že švihadlo je v podstatě přežilá záležitost, ale základní koordinace i to spojení pohyb - oko - reakce, to je úžasná věc. Takže takové v*

*podstatě jednoduché a běžné věci, které dřív všechny děti dělaly, tak aby to byly schopny zvládat taky.” (výzkumný rozhovor, Anna) Z hlediska pohybových dovedností je také důležité naučit děti v předškolním věku rytmizaci vůči hudbě. “Z pohybové oblasti určitě trošku správné držení těla, správné dýchání, snažíme se dodat třeba i nějakou rytmizaci, aby cítily rytmus.” (výzkumný rozhovor, Františka)*

---

## 5.2 Rámcový vzdělávací program

Rámcový vzdělávací program ve školství definuje jednotlivé etapy vzdělávání (předškolní, základní, střední). Jedná se o centrální legislativní dokument státu, který vydává Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Rámcové vzdělávací programy stanovují obecně závazné požadavky a vzdělávací cíle pro jednotlivé stupně a obory vzdělání. Předmětem této práce je Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání.

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání představuje hlavní principy vzdělávací práce s předškolními dětmi. Mezi ty řadíme: přijmout vývojová specifika a zařadit vhodnou práci s nimi, respektovat individuální možnosti a potřeby dítěte, zkvalitňovat schopnosti, dovednosti a kompetence předškolních dětí, zajistit všem dětem odpovídající a srovnatelný pedagogický účinek vzdělávací práce, dát prostor jednotlivým mateřským školám zvolit si a využívat různých forem práce. (Kořátková, 2008)

Předškolní vzdělávání by mělo nabízet vhodné vzdělávací prostředky a individuální přístup pro specifické potřeby dětí. Děti by se měly naučit společnému soužití a spolupráce. Obecně by mateřská škola pro dítě měla být prostor, kde se může volně rozvíjet, nabývat sociálních a praktických dovedností, vybudovat kladný vztah k učení a poznávání a celkově zdravý přístup k budoucímu životu. (Kořátková, 2008)

---

### 5.2.1 Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

Vzdělávací okruhy jsou rozděleny do pěti základních oblastí: Dítě a jeho tělo, Dítě a jeho psychika, Dítě a ten druhý, Dítě a společnost, Dítě a svět. Všechny okruhy by ve svém propojení měly obsáhnout v podstatě vše kolem nás - svět, na který se dítě připravuje. Předškolní vzdělávání vychází z poznatku dětí a snaží se v nich podněcovat zájem a ochotu učit se novým věcem. (Kořátková, 2008)

Jednou ze vzdělávacích oblastí v Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání je *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 i 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, 2018) Jako dílčí vzdělávací cíle vzdělávací oblasti *Dítě a jeho tělo* jsou v rámcovém vzdělávacím programu uvedeny například: uvědomění si vlastního těla, rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky, rozvoj fyzické zdatnosti či osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě. Učitel by měl během dní strávených v mateřské škole dítěti nabídnout: lokomoční pohybové činnosti jako je organizovaná chůze, běh, skoky, poskoky či lezení, nelokomoční činnosti, základy gymnastiky, míčové hry, turistiku, sezónní činnosti, manipulační činnosti a jednoduché úkony s předměty, zdravotně zaměřené činnosti (vyrovnávací, protahovací, uvolňovací, dechová, relaxační), hudebně pohybové hry či relaxační a odpočinkové aktivity. (RVP PV, 2018)

Součástí druhé části práce je také rozbor a analýza Rámcového vzdělávacího programu. Pro etnografický výzkum byl užitečný především v tom, že díky němu bylo možné stanovit důležité body oblasti *Dítě a jeho tělo*. Tyto vytyčené body jsem porovnála s body vytyčenými z konkrétního školního vzdělávacího programu. Cílem nebylo zjistit, zda školní vzdělávací program odpovídá rámcovému a zda z něho vychází, jelikož to je povinností každé státní mateřské školy. Spíše jsem se soustředila na porovnání s realitou.

---

### 5.3 Školní vzdělávací program

“Vzdělávací programy vymezují časové, organizační a obsahově didaktické představy o základním vzdělávání s přihlédnutím k rozdílnosti žáků, škol, míst. Tedy co, jak a proč učit (na úrovni jednotlivých škol).” (Dvořáková, 2000, str. 7) Dle Dvořákové by na konci docházky do mateřské školy mělo dítě zvládat několik dovedností a znát své tělo. Předškolní děti by se měly umět pohybovat v prostoru i podle pokynů a mezi překážkami jak během, chůzí i poskoky. Měly by dokázat vyskočit a seskočit z náradí, přeskočit překážku, pohybovat jednotlivými částmi těla na základě pokynů, spolupracovat s partnerem či ve skupině, podřídít se rytmu, a to vše v různém prostředí. Děti by také měly dokázat manipulovat s náčiním a náradím rukama, nohama i jinými částmi těla, mít představu a odhadnout pohyb s náčiním, hodit a chytit míč. V mateřské škole by se dítě mělo také naučit

protáhnout, zpevnit a uvolnit své tělo a také to, jak o své tělo pečovat a jeho jednotlivé části pojmenovat. (Dvořáková, 2000)

Každá mateřská škola má od roku 2007 povinně svůj školní vzdělávací program. Školní vzdělávací program vymezuje vzdělávací cesty s jasně definovanými cíli a naznačuje procesy samotné práce a očekávané efekty. V každém školním vzdělávacím programu neboli školním kurikulu terminologicky rozlišujeme formální kurikulum (např. směřování školy, cíle, prostředky a organizace školy), neformální kurikulum (např. společné aktivity celé školy a rodičů a nabízená mimoškolní činnost) a skryté kurikulum (např. prostředí školy, vybavenost a vzdělání pedagogů). Každý školní vzdělávací program musí závazně vycházet z Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání. (Kořátková, 2008)

Velmi důležitou náležitostí ŠVP jsou cíle, které si každá mateřská škola vytyčila pro svoji výchovnou a vzdělávací praxi. Stěžejní jsou převážně metody pedagogické práce, pravidla a organizace každého dne, obsah výchovně vzdělávací práce a vyhodnocování práce. Dále jsou vždy součástí ŠVP informace o pracovním týmu školy, o možnostech spolupráce pro rodiče a o péči o dítě. Ve velké většině mateřských škol jsou na základě ŠVP vytvářeny ještě třídní programy, na těch se podílí nejčastěji dvě učitelky, které daný rok danou třídu učí. *“Plán obsahuje určité pedagogické kategorie. První je záměr - tedy kam bude pedagogická práce směřovat. Do druhé kategorie nezbytně spadají stěžejní cíle pro jednotlivé části roku, do třetí rámcově naznačen obsah práce a následuje čtvrtá kategorie a tou jsou metody, jakými se ve třídě bude s dětmi převážně pracovat.”* (Kořátková, 2008, str. 100) Třídní plán je společně se školním vzdělávacím programem pro rodiče přístupný a jsou tak pro ně důležitým podkladem pro představu, co se dítě v mateřské škole učí.

Mezi výchovně vzdělávací cíle spadají veškeré cíle zaměřené na rozvoj motoriky, senzomotoriky, pohybové koordinace a různých pohybových a sportovních dovedností. Nejčastější metodou k naplňování těchto cílů bývá hra. Hra je základní potřeba dětí a právě v předškolním období se díky jejímu intenzivnímu naplňování dítě dostává k novým zkušenostem a znalostem. Rovnováha ve výchově však samozřejmě platí i pro volnou hru, a tak je pro rozvoj dítěte důležité seznámit se i se záměrně navozenými a řízenými aktivitami. (Kořátková, 2008)

Na tvorbě školních vzdělávacích programů se ve státních mateřských školách podílí celý pedagogický sbor. Některé školy se po vyzkoušení různých alternativ integrovaných bloků vrátily k rozdělení školního vzdělávacího programu dle ročních období a státních či místních svátků. Po několika rozhovorech s pedagogy tedy hodnotím toto rozdělení jako vyzkoušené a nejvhodnější. Děti vtáhne do každodenního světa kolem nich a učí se o aktuálním dění a všeobecnému přehledu. Čím dál tím více se objevují také mateřské školy,

kteře jsou nad řámcem svýcř povinností a svého školního vzdělávacího programu zapojeny do různých pohybových či zdravotně zaměřených vzdělávacích projektů, které jim částečně určují směr a zaměření. Z hlediska rozvoje pohybových aktivit hodnotím toto zapojení do pohybových projektů jako přínosné, otevírá školcám nové možnosti a zkušenosti. Příkladem takového projektu může být již zmiňovaný projekt Lokomoce.

Školní vzdělávací program a jeho rozbor byl pro výzkum užitečný především v konkretizování jednotlivých výstupů a cílů, které stanovuje již Rámcový vzdělávací program. S ohledem na možnosti a zázemí školky je v něm specifikována příprava a práce s dětmi předškolního věku. V rozhovoru jsem zjišťovala, zda pedagog program využívá při tvorbě příprav na hodiny a zda vedení vyžaduje konkrétní výstupy z výuky. Stejně jako Rámcový vzdělávací program mi školní vzdělávací program posloužil k vytyčení specifických výstupů a cílů předškolního vzdělávání v rámci rozvoje pohybových dovedností, na které jsem se při svém pozorování zaměřila. Také jsem se školním vzdělávacím programem inspirovala a v průběhu pozorování zaznamenávala konkrétní podpůrné aktivity, které k pohybovému rozvoji u dětí přispívají. Výstupem tedy mimo jiného je doplnění konkrétní vzdělávací nabídky k dílčím cílům ŠVP.

## **6 Metodika výzkumu**

---

### **6.1 Výzkumný problém a cíle výzkumu**

V dnešní době se výuka v jednotlivých mateřských školách liší a je mnohem benevolentnější než dříve. Setkáváme se s obecnou politikou těla, kdy očekáváme, že dítě se naučí držení těla a základní pohybové dovednosti právě již v mateřské škole. Ve výzkumu se primárně zaměřím na jednu mateřskou školu a pokusím se díky zúčastněnému pozorování sestavit etnografii jednoho typického dne v mateřské škole z hlediska pohybových aktivit. Cílem výzkumu je sestavit etnografický obraz typického dne v mateřské škole z hlediska pohybových aktivit, porovnat reálně strávený čas ve školce právě s rozbořem školního vzdělávacího programu a vyzdvihnout, jaké konkrétní podpůrné aktivity mohou ve školcákch k pohybovému rozvoji u dětí přispět.

Problém správného rozvoje pohybových dovedností u předškolních dětí je podle mého názoru aktuální také proto, že čím dál tím méně dětí tráví aktivně svůj volný čas a nezařazují tak do svého denního režimu spontánní pohybovou aktivitu. Správný přístup k rozvoji pohybových dovedností a návyku pohybu je tedy důležitý již v mateřské škole nejen

pro samotné zdraví dítěte, ale také jako motivace nebo pohnutka k dalšímu aktivně strávenému času do budoucna.

Vzhledem k současné situaci jsem pro pozorování v jedné konkrétní mateřské škole zvolila pouze dobu 14 dní. Bohužel se v době psaní mé bakalářské práce a zároveň průběhu výzkumu ve světě rozšířil nový typ koronaviru a nouzový stav vyhlášený v naší republice znamenal mimo jiné i uzavření nebo omezení provozu mnoha mateřských škol. Nouzový stav a zákaz volného pohybu tak značně narušil běžný chod školky hned v několika ohledech. Díky předcházejícím rozhovorům a osobním zkušenostem z již proběhlého pozorování jsem tak měla možnost v rámci výzkumu mimo původně daných cílů porovnat také běžný provoz mateřské školy s provozem v období vyhlášeného nouzového stavu.

---

## 6.2 Charakteristika mateřské školy

Mateřská škola se nachází v malé obci s počtem obyvatel pohybujícím se okolo dvou a půl tisíc. MŠ disponuje kapacitou 87 dětí rozdělených do 4 smíšených tříd. Výzkum proběhl ve třídě Modrých s plnou kapacitou 22 dětí. Od roku 2012 je školka součástí základní školy. Toto propojení mimo jiného přineslo možnost využívání tělocvičny a venkovních prostor školy.

Přestože se výzkum týkal dětí v jedné třídě mateřské školy, jednalo se ve své podstatě o heterogenní vzorek, přičemž jsem se zaměřovala na předškolní děti ve věku od 4 do 6 let. Heterogenitu vidím jak ve věku dětí tak také v odlišném zázemí, ze kterého pocházejí. V tomto vývojovém stádiu jsou i pouhé dva roky velkým rozdílem nejen v pohybové vyzrálости dětí. Čtyřleté dítě má odlišné pohybové dovednosti než šestileté dítě před nástupem do základní školy. Děti před nástupem do základní školy jsou zvědavé a akční, celkově je předškolní období charakterizováno rozvojem pohybové aktivity a intenzivního smyslového a citového vnímání. (Lisá, Kňourková, 1986) Děti v tomto věku podléhají vlivům prostředí a působení vzorů. Zvažuji tedy také heterogenitu z hlediska zázemí, ve kterém děti žijí. Určitě zaznamenejme rozdíl u dětí od rodičů z odlišných profesí či sociálních vrstev. I z tohoto důvodu je správný přístup pedagogů a důsledná a profesionální příprava na pohybové chvílky v mateřské škole více než důležitá.

Pro výzkum jsem zvolila třídu “Modrých”, která je aktuálně složena z 22 dětí, což znamená plnou kapacitu třídy. Některé děti čeká poslední rok před nástupem do první třídy,



a tak už mají zažitý určitý řád školky a také jednotlivé aktivity. Zároveň je tato třída zapojena do projektu Lokomoce. Tento projekt přinesl do třídy každodenní cvičení a také proškolení pedagogů, kteří ve třídě působí. *“Naše školka je zapojená do projektu “Lokomoce, pohyb jako prevence”, kde cvičíme každé ráno a jednou týdně chodíme do velké tělocvičny. Každé ráno cvičíme 20 minut a v tělocvičně jsme hodinu. My jsme proškoleni, máme každý rok několik školení. Z každého roku máme certifikát, je to akreditované ministerstvem školství. Chodíme hodně ven, protože jsme vesnická školka, takže my chodíme zhruba na hodinu a půl až na dvě ven téměř za každého počasí, takže myslím, že děti mají hodně pohybu u nás.”* V rámci projektu je také rodičům nabídnuto dobrovolné vstupní a výstupní vyšetření fyzioterapeutem a neurologem. *“Každé září mají děti vstupní zdravotní prohlídku, kde přijede fyzioterapeut a neurolog, a to samé v červnu jako výstupní, která se potom dává rodičům s nějakým doporučením a shrnutím zdravotního stavu a pohybového aparátu.”* Vzhledem k pohybovému zaměření této třídy je také uzpůsobeno její vybavení. Třída “Modrých” je obdélníkového tvaru, přičemž přibližně jednu třetinu tvoří výdejní pult a stolečky. Zbytek třídy je tvořen kobercem a je určen pro veškeré pohybové i vzdělávací aktivity, pouze jednou za týden navštěvuje třída tělocvičnu. Ze sportovního vybavení třídy bych zmínila využívané lano, overbally, malé masážní míčky, malé obyčejné míčky, destičky na jógu, kužely, překážky, lavičku, zíněnkou, gumy na skákání, tunel, padák, obruče, balanční podložky, gymnastický balón a koordinační žebřík. Pedagožka působící již 2. rokem ve třídě, která je do projektu zapojena, vidí velký rozdíl v pohybových chvilkách u dětí z její třídy a ze třídy, která se projektu neúčastní. *“Největší rozdíl je vidět, pokud se v tělocvičně sejde třída lokomoční a nelokomoční. Pohybová gramotnost dětí, které do projektu nejsou zapojeny, je nižší a je vidět znatelný rozdíl u jednotlivých cvičení. Lokomoční děti obecně reagují rychleji a podle pokynů.”*

Vzhledem k současné světové situaci se v průběhu výzkumu ve třídě spojily děti z celé mateřské školy, jejichž rodiče neměli možnost zůstat s nimi doma. Každopádně tím, že i v běžném provozu jsou třídy smíšené, nijak to složení třídy nenarušilo. V druhém týdnu pozorování tedy třídu navštěvovalo pouze 8 dětí, přičemž maximální počet stanovený vládou byl 10. Jednalo se především o děti rodičů, kteří pracují ve složkách Integrovaného záchranného systému.

Oba týdny byla třída pro děti otevřena od 7:00 a v tuto dobu také začínal řízený program.

Jednalo se o krátkodobý výzkum, kdy jsem ve školce strávila 14 od otevření po zavření. V průběhu svého pobytu jsem zaznamenávala pohybové aktivity, které proběhly, i jiné zajímavé činnosti věnující se zdravému životnímu stylu, které se v rámci denního

programu naskytly. V průběhu celého výzkumu jsem se také kdykoli mohla dotázat na případné nejasnosti či rozdíly vůči běžné situaci. Svou pozici výzkumníka bych popsala spíše jako pozorovací. Nezapojovala jsem se do jednotlivých aktivit, abych zbytečně nenarušovala pozornost dětí.

---

### 6.2.1. Školní vzdělávací program mateřské školy

Školní vzdělávací program “Z kostiček postavím si celý svět” a plán výchovy a péče dětské skupiny je uspořádán do pěti integrovaných celků vycházejících z aktuálních událostí a jevů. V rámci denního programu se pohybové aktivity střídají s klidovými podle potřeb dětí a možností školy. Každý den chodí děti ven, a tak mají dostatek volného pohybu. (ŠVP, 2018) Dvě třídy jsou zařazeny v projektu *Lokomoce*, což jim mimo jiné umožňuje také jednou týdně navštěvovat plně vybavenou tělocvičnu základní školy a provozovat každodenní ranní dvacetiminutové cvičení. Na třídu, která je do projektu zapojena, se ve svém výzkumu také zaměřím.

Všechny činnosti dětí jsou v rámci školního vzdělávacího programu plánovány tak, aby vytvářely možnosti realizace pro všechny typy inteligence a zapojovaly všechny smysly. Z pohybové oblasti tak vyzdvihnu spontánní i kooperativní hry, psychomotorická cvičení, výlety a řízené skupinové činnosti. (ŠVP, 2018) Všechny pohybové a podpůrné aktivity u dětí rozvíjejí nejen samotné pohybové dovednosti, ale také sociální a psychické dovednosti, o kterých jsem se již zmiňovala v kapitolách uvedených výše. Součástí pohybové přípravy jednoznačně musí být mimo jiné seznámení se zdravým životním stylem, základními hygienickými a sebe obslužnými návyky i relaxační cvičení. Díky tomu si dítě uvědomí, že zdraví k pohybu patří a osvojí si návyky, kterých se bude v životě držet. Díky krátkým i dlouhým vycházkám do přírody nejenže děti poznávají přírodu a prostředí v okolí, ale také trénují vytrvalost a opět základní sebe obslužné činnosti. Jemnou motoriku u předškolních dětí rozvíjíme pomocí manipulačních činností. Hrubou motoriku a celkově pohybové dovednosti důležité nejen pro nástup do základní školy ale také pro celý život a správné držení těla, díky kterému lze předejít zdravotním problémům, u dětí rozvíjíme pomocí přirozených, lokomočních i nelokomočních pohybových činností. Při zařazení soutěží a her do programu dosáhne pedagog obecně zpestření výuky a mnohdy i vyšší motivace dětí k pohybu. Nicméně kromě toho se děti učí spolupráce ve skupinách, solidaritě k ostatním a v neposlední řadě se seznamují s pocitem výhry a prohry. To vše je důležité pro jejich sociální rozvoj a sebepoznání.

Mateřská škola se věnuje rozvoji pohybových dovedností u dětí stejně jako jiné státní mateřské školy. V denním režimu má třída stanovené ranní lokomoční cvičení a dopolední či odpolední pobyt venku. Také jednou týdně navštěvují tělocvičnu základní školy a využívají ji k hodině klasické tělesné výchovy.

---

### 6.3 Výzkumné metody a zpracování dat

Pro svůj výzkum jsem zvolila kvalitativní metodu empirického výzkumu, konkrétně kombinaci zúčastněného pozorování a neformálního polostrukturovaného rozhovoru s pedagogem. *“Empirický výzkum zajišťuje přenos informací mezi realitou a jejím vědeckým zachycováním, zpracováváním a uchováváním.”* (Surynek, Komárková, Kašparová, 2001, str. 22) Na základě této kombinace jsem vytvořila etnografii jednoho typického dne v mateřské škole z hlediska rozvoje pohybových dovedností a pohybových aktivit. Popsala jsem každodenní situaci v mateřské škole, vzhledem k tématu jsem upřednostnila nestrukturovaný výzkumný plán. Obecně je cílem kvalitativního výzkumu zjistit veškeré možné zjiřitelné jevy, které se ve vybrané skupině vyskytují, a tyto jevy interpretovat. Výsledkem tedy je tzv. obraz o čase a aktivitách využitých k rozvoji pohybových dovedností.

Zaměřila jsem se na:

- **správné držení těla**
- **správné zacházení s předměty denní potřeby**
- **základní pohybové dovednosti a prostorová orientace**
- **koordinace lokomoce a pohybů těla**
- **rytmizace pohybů do hudby**
- **zvládnutí sebeobsluhy a základních hygienických návyků**
- **pojmenování jednotlivých částí těla a některých orgánů**
- **schopnost rozlišovat, co zdraví prospívá a co mu škodí**

Před samotným pozorováním v mateřské škole jsem ještě zanalyzovala důležité úřední dokumenty, konkrétně Rámcový vzdělávací program a školní vzdělávací program mateřské školy. Prvotní rozbor dokumentů byl pro mě přínosný nejen vzhledem k vymezení samotného pozorování a rozhovorů, ale také pro teoretický přehled v daném

oboru. Díky RVP a ŠVP jsem získala pomyslnou osnovu, čemu při pozorování věnovat největší pozornost a také jsem mohla porovnat, zda se teorie setkává s praxí. Mezi výhody práce se sekundárními prameny, jakými jsou pro mě v tomto výzkumu RVP a ŠVP, patří jednoznačně spolehlivost a jednoznačnost dat, která minimalizuje zkreslení při sběru dat. Samotná analýza dokumentů je časově méně náročná než terénní sběr dat. Jako nevýhodu vidím omezenou životnost těchto dokumentů a také možnost, že data budou do praxe vyložena jinak než byla myšlena. Obecně se mi s těmito dokumenty pracovalo velmi dobře a našla jsem možnost, jak oba dokumenty porovnat, konkrétně na základě vzdělávací nabídky, dílčích vzdělávacích cílů a očekávaných výstupů. Díky tomuto rozdělení do totožných tabulek se mi také na základě pozorování naskytla možnost doplnit tabulku vycházející ze školního vzdělávacího programu o konkrétní vzdělávací nabídku pohybových aktivit k dílčím vzdělávacím cílům.

Etnografický výzkum je založen na pozorování a dokumentaci každodenních činností lidí a vedení rozhovoru. Výsledkem je pak celostní pohled na určitou skupinu, instituci či společnost. Důležitými znaky je fyzická přítomnost v terénu, pružná strategie (přizpůsobování aktuální situaci) a etnografické psaní (zaznamenávání pozorovaného i prožitého). (Hendl, 2016) Díky zúčastněnému pozorování jsem mohla zachytit bezprostřední zkušenost s daným jevem či problémem. Při pozorování jsem se pohybovala přímo v prostoru, kde se zkoumaný fenomén vyskytuje, a mohla jsem reagovat na aktuální změny. V průběhu výzkumu jsem zapisovala důležité informace a probíhající činnosti nejen k výše uvedeným bodům, ale ke všemu, co v mateřské škole probíhalo a týkalo se rozvoje pohybových dovedností. Pozorování jsem zaznamenávala pomocí heslovitých poznámek. Součástí výzkumu byl také neformální rozhovor s pedagogickým dozorem.

Kvalitativní dotazování tvoří hlavní skupinu metod sběru dat v empirickém výzkumu. Pro výzkum jsem zvolila polostrukturovanou formu dotazování, která se vyznačuje určitou osnovou ale zároveň i velkou pružností celého procesu získávání informací. (Hendl, 2009) Umožnila mi držet se základních předem stanovených bodů a zároveň reagovat na aktuální situaci či nové informace, které v rozhovoru zazněly. Při rozhovoru je důležitá důkladná příprava (na základě školního vzdělávacího programu a obecných informací o mateřské škole) a možnost dotazovaného vyjadřovat se pomocí svých vlastních termínů a vlastním stylem. (Hendl, 2016) Konkrétně do tohoto výzkumu byl rozhovor velkou výhodou vzhledem k aktuální situaci. Mohla jsem tak porovnávat nejen na základě předešlého pozorování ale také na základě informací od pedagoga běžný a nouzový chod v mateřské škole.

Využití zúčastněného pozorování pro empirický výzkum má jistě několik kladů i záporů. *“Při zúčastněném pozorování je pozorovatel součástí sociálního organismu, sociálního prostředí, které sleduje (zkoumá), je účastníkem společenských vazeb, je začleněn do situace a také výsledky jeho pozorování jsou podmíněny způsobem jeho začlenění do sledovaného sociálního prostředí.”* (Jeřábek 1993, str. 65) Za největší výhodu považuji, že jsem mohla pracovat přímo v prostoru, kde se zkoumaný fenomén vyskytuje. Díky tomu je výzkum autentický a také jsem mohla ve svém postupu reagovat na aktuální změny. Pro daný problém si myslím, že je zúčastněné pozorování nejlepší formou výzkumu, právě vzhledem k tomu, že je důležité zohlednit aktuální situaci v prostředí, splynout s prostředím a stát se tak v podstatě jedním z aktérů. Výhody zúčastněného pozorování vidím také v tom, že výsledkem je detailní popis pozorovaného fenoménu.

Tento výsledek zúčastněného pozorování může být však brán i jako nevýhoda této metody. Pro výzkumníka může být popis kontextu a schopnost pozorovat daný fenomén v souvislostech obtížnější a také subjektivní. Samotný výběr prostředí a získání přístupu do něj může být problémem při zvolení metody zúčastněného pozorování. Jako velkou nevýhodu tohoto projektu vidím v tom, že výsledný popis se nedá generalizovat na jiné mateřské školy. Kvalitativní výzkum jako takový má nízkou reliabilitu a vysokou validitu.

Konkrétně pro mnou zvolený výzkum bylo výhodou to, že jsem mohla pozorování provést v mateřské škole, kterou znám. Přístup do prostředí vhodného pro tento výzkum pro mě tedy nebyl překážkou. Klady také vidím v tom, že mám s rozvojem pohybových dovedností u předškolních dětí osobní zkušenosti. Nevýhodou by mohla být reaktivita dětí a pedagogů, což by mohlo znamenat zkreslení dat způsobené mou přítomností v mateřské škole. Zároveň také velká změna v průběhu výzkumu, kterou způsobila celosvětová pandemie a nouzový stav. Nicméně ač se jedná o vážnou a pro mnohé z nás dosud nezažitou situaci, vidím v tom také pozitivum v možnosti nahlédnout do chodu školku právě i v tomto stavu.

Analýza a zpracování dat prostupuje celým výzkumným projektem, bylo tedy nutné analyzovat sbíraná data po celou dobu výzkumu. Data z pozorování jsem zpracovávala vždy okamžitě pomocí heslovitých poznámek a zároveň jsem si po každém dni stráveném ve školce připravila shrnutí dle předem stanovených bodů. Každý den jsem dodržovala stejnou strukturu shrnutí pro přehled a jednodušší zpracování. Provedený rozhovor případně více dřívějších rozhovorů jsem nejdříve transkripce převedla z mluveného projevu do písemné podoby ve spisovném jazyce. Kódováním jsem si zároveň jednotlivé údaje rozebrala a

vytvořila závěrečné shrnutí poznatků a záznam výzkumu. Vše jsem provedla nejprve na úrovni jednotlivých dní, poté napříč všemi dny a vytvořila tak obraz jednoho typického dne.

K provedení tohoto výzkumu bylo nutné mít informovaný souhlas vedení mateřské školy. K získání tohoto souhlasu jsem musela předem dobře a dostatečně prezentovat sebe, svůj záměr a samotný výzkum. V rámci výzkumu nebyla odhalena identita instituce ani jednotlivých aktérů. Na základě domluvy jsme zvolili pouze ústní souhlas s provedením výzkumu.

Od všech pedagogů, se kterými jsem vedla rozhovor ještě před pozorováním v konkrétní mateřské škole, mám podepsaný písemný informovaný souhlas, který je přiložen v příloze této práce. Pro udržení anonymity jsem pro respondentky zvolila anonymní označení. V práci nejsou uvedeny oficiální názvy institucí ani jména, jsou zde zmíněny pouze parametry školky, prostředí, umístění a jiné důležité informace, které instituci ani osobu neodhalují.

## **7 Etnografie školního týdne v mateřské škole**

---

### **7.1. Důležité body RVP k rámci etnografického výzkumu**

Na základě rozboru Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání jsem vytvořila tabulku dílčích vzdělávacích cílů, konkrétní vzdělávací nabídky pohybových a zdravotně zaměřených činností a očekávaných výstupů. Tyto termíny jsou oficiálně stanoveny ministerstvem školství a v Rámcovém vzdělávacím programu jsou často používány. Dílčí vzdělávací cíle označují obecně schopnosti a dovednosti, kterých by mělo být v průběhu vzdělávání dosaženo. Jedná se o jednotlivé oblasti, na které se učitelé ve výuce zaměřují. Vzdělávací nabídka je termín, která označuje konkrétní aktivity a činnosti, díky kterým jsou dílčí vzdělávací cíle naplňovány. Očekávané výstupy jsou pak konkretizované schopnosti a dovednosti, kterých děti pomocí jednotlivých činností (vzdělávací nabídky) dosáhnou.

Tato tabulka by měla posloužit pro lepší orientaci v tématu, pro vytyčení důležitých bodů, kterým jsem se v rámci svého výzkumu věnovala a také pro přehled a porovnání se stejnou tabulkou vytvořenou na základě rozboru školního vzdělávacího programu konkrétní mateřské školy. Tabulku tvoří tři sloupce. Ke každému dílčímu vzdělávacímu cíli jsem přiřadila konkrétní vzdělávací nabídku pohybových či zdravotně zaměřených činností a zároveň očekávaný výstup vzdělávání.

Dílčí vzdělávací cíle	Vzdělávací nabídka	Očekávané výstupy
uvědomění si vlastního těla	obecně pohybové, manipulační, psychomotorické, relaxační a hudebně-pohybové činnosti	zachovávat správné držení těla, vědomě napodobovat jednoduchý pohyb podle vzoru a přizpůsobit jej podle pokynu
rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky	manipulační činnosti a jednoduché úkony s předměty, pomůckami, nástroji, náčiním, materiálem	ovládat koordinaci ruky a oka, zvládat jemnou motoriku
	konstruktivní a grafické činnosti	zacházet s běžnými předměty denní potřeby, hračkami, pomůckami, drobnými nástroji, sportovním náčiním a nářadím, výtvarnými pomůckami a materiály
ovládání pohybového aparátu a tělesných funkcí	lokomoční, nelokomoční i jiné pohybové činnosti	zvládat základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci, běžné způsoby pohybu v různém prostředí
rozvoj a užívání všech smyslů	smyslové hry	vnímat a rozlišovat pomocí všech smyslů
	hudební a hudebně pohybové hry a činnosti	koordinovat lokomoci a další polohy a pohyby těla, sladit pohyb s rytmem a hudbou
rozvoj fyzické i psychické zdatnosti	psychomotorické hry	ovládat dechové svalstvo
osvojení si věku přiměřených praktických dovedností	jednoduché pracovní a sebeobslužné činnosti v oblasti osobní hygieny, stolování, oblékání, úklidu, apod.	zvládat sebeobsluhu, uplatňovat základní kulturně hygienické a zdravotně preventivní návyky, zvládat jednoduchou obsluhu a pracovní úkony
osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě	činnosti zaměřené k poznávání lidského těla a jeho částí	pojmenovat části těla, některé orgány, znát jejich funkce, mít povědomí o těle a jeho vývoji
osvojení si poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví, bezpečí a osobní pohody	zdravotně zaměřené činnosti	znát základní pojmy užívané ve spojení se zdravím, s pohybem a sportem
	příležitosti a činnosti směřující k prevenci úrazů, nemocí, nezdravých návyků a závislostí	rozlišovat, co prospívá zdraví a co mu škodí; mít povědomí o některých způsobech ochrany osobního zdraví a bezpečí a o tom, kde v případě potřeby hledat pomoc

Dílčí vzdělávací cíle	Vzdělávací nabídka	Očekávané výstupy
vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu	příležitosti a činnosti směřující k ochraně zdraví, osobního bezpečí a vytváření zdravých životních návyků	mít povědomí o významu péče o čistotu a zdraví, o významu aktivního pohybu a zdravé výživy
	činnosti relaxační a odpočinkové, zajišťující zdravou atmosféru a pohodu prostředí	chovat se tak, aby v situacích pro dítě běžných a jemu známých neohrožovalo zdraví, bezpečí a pohodu svou ani druhých

Rámcový vzdělávací program je utvořen tak, že každá mateřská škola i každý pedagog má určitou svobodu a volnou ruku, jak jednotlivé oblasti a očekávané výstupy pojmout. To může být výhodou pro kreativní a originální zpracování přípravy na jednotlivé hodiny, avšak velkou nevýhodou naopak vidím v tom, že nejsou jasně definované prvky a výstupy pro předškolní děti. Pro plánovaný výzkum si tedy vytyčím co nejkonkrétnější body, kterých se budu při pozorování a rozhovorech držet:

- správné držení těla
- správné zacházení s předměty denní potřeby
- základní pohybové dovednosti a prostorová orientace
- koordinace lokomoce a pohybů těla
- rytmizace pohybů do hudby
- zvládnutí sebeobsluhy a základních hygienických návyků
- schopnost pojmenovat části těla
- schopnost rozlišovat, co zdraví prospívá a co mu škodí

Z Rámcového vzdělávacího programu vycházejí školní vzdělávací programy. Hlavním legislativním a administrativním aparátem každé jednotlivé mateřské školy je tedy školní vzdělávací program, který by měl být již více konkrétní s ohledem na prostředí, zázemí a možnosti školky.

---

## 7.2 Důležité body ŠVP k rámci etnografického výzkumu

Na základě rozboru konkrétního školního vzdělávacího programu jsem vytvořila totožnou tabulku dílčích vzdělávacích cílů, konkrétní vzdělávací nabídky pohybových a



zdravotně zaměřených činností a očekávaných výstupů jako pro Rámcový vzdělávací program.

Při tvorbě tabulky jsem se snažila o co největší podobnost jednotlivých sloupců, jaké jsem vytvořila při rozboru Rámcového vzdělávacího programu.

<b>Integrovaný blok</b>	<b>Dílčí vzdělávací cíle</b>	<b>Vzdělávací nabídka</b>	<b>Očekávané výstupy</b>
Svůj svět stvořím z kostiček, hračky, tátu, domeček	osvojení si věku přiměřených praktických dovedností	x	zvládat jednoduchou obsluhu a pracovní úkony (postarat se o hračky, pomůcky, uklidit po sobě, udržovat pořádek, ...)
	osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě	x	pojmenovat části těla, některé orgány, znát jejich funkce, mít povědomí o těle a jeho vývoji, znát základní pojmy užívané ve spojení se zdravím, s pohybem a sportem
	rozvoj fyzické i psychické zdatnosti	x	zacházet s běžnými předměty denní potřeby, hračkami, pomůckami, drobnými nástroji, sportovním náčiním a náradím, ...
		x	vědomě napodobovat jednoduchý pohyb podle vzoru a přizpůsobit jej podle pokynu
	rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsah pohybu, dýchání, koordinace ruky a oka), ovládnutí pohybového aparátu a tělesných funkcí	x	zvládat základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci, běžné způsoby pohybu v různém prostředí (překážky, házet a chytat míč, užívat různé náčiní, pohybovat se ve skupině, na sněhu, na ledu, ve vodě, v písku, ...)

<b>Integrovaný blok</b>	<b>Dílčí vzdělávací cíle</b>	<b>Vzdělávací nabídka</b>	<b>Očekávané výstupy</b>
		x	ovládat koordinaci ruky a oka, zvládat jemnou motoriku (zacházet s předměty denní potřeby, s drobnými pomůckami, s nástroji, náčiním a materiálem, ...)
		x	ovládat dechové svalstvo, sladit pohyb se zpěvem
Lidé bádaj, hýbaj světem, z kostiček vše staví dětem	osvojení si poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví, bezpečí, osobní pohody i pohody prostředí	x	zvládat sebeobsluhu, uplatňovat základní kulturně hygienické a zdravotně preventivní návyky (osobní hygiena, strava, stolování, oblékání, obouvání, ...)
		x	mít povědomí o některých způsobech ochrany osobního zdraví a bezpečí a o tom, kde v případě potřeby hledat pomoc
	uvědomění si vlastního těla	x	zachovávat správné držení těla
		x	koordinovat lokomoci a další polohy a pohyby těla, sladit pohyb s rytmem a hudbou
Ptáčci, kytky, příroda, z kostiček se poskládá	pouze opakující se	x	pouze opakující se
Svátky, kostky, tradice, ty nás baví nejvíce	vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základ zdravého životního stylu	x	rozlišovat co prospívá zdraví a co mu škodí, chovat se tak, aby v situaci pro dítě běžných a jemu známých neohrožovalo zdraví, bezpečí a pohodu svou ani druhých
		x	mít povědomí o významu péče o čistotu a zdraví, o významu aktivního pohybu a zdravé výživy

<b>Integrovaný blok</b>	<b>Dílčí vzdělávací cíle</b>	<b>Vzdělávací nabídka</b>	<b>Očekávané výstupy</b>
At' je horko, nebo zima, s kostičkami je nám prima	pouze opakující se	x	pouze opakující se

Vzhledem k sestavení školního vzdělávacího programu se mi to však ne vždy povedlo. Ve školním vzdělávacím programu školky bohužel není uvedena konkrétní vzdělávací nabídka. Školní vzdělávací program je tvořen především pro kontrolu školní inspekce nad mateřskou školou či kontrolu vedení školky nad jednotlivými pedagogy. Myslím, že rodiče, kteří čtou školní vzdělávací program jsou spíše výjimkou. Program je tedy tvořen dle administrativních požadavků a na základě Rámcového vzdělávacího programu. Konkrétní činnosti a aktivity se u každého učitele mohou lišit a závisí na fantazii a kreativitě každého z nich. Nejspíš z tohoto důvodu není vzdělávací nabídka v ŠVP uvedena.

Nicméně možná právě díky tomu jsem ji mohla na základě pozorování v konkrétní třídě doplnit. Vznikl tak ucelený přehled o tom, jaké konkrétní aktivity a činnosti školka (třída) využívá k naplnění dílčích vzdělávacích cílů.

Zároveň se také napříč jednotlivými integrovanými bloky dílčí vzdělávací cíle a s nimi samozřejmě i očekávané výstupy opakují. Do tabulky jsem tedy vše zapsala pouze jednou.

Opět si lze vytyčit konkrétní očekávané výstupy jako důležité body pro etnografický výzkum:

- jednoduchá obsluha, sebeobsluha a zvládnání pracovních úkonů
- pojmenování jednotlivých částí těla a některých orgánů
- znát základní pojmy užívané ve spojení se zdravím, s pohybem a sportem
- nápodoba jednoduchých pohybů podle vzoru a přizpůsobení pohybu podle pokynu
- základní pohybové dovednosti a prostorová orientace
- koordinace ruky a oka
- zachovávat správné držení těla
- koordinace polohy a pohybů těla
- sladit pohyb s rytmem a hudbou

- mít povědomí o významu péče o čistotu a zdraví, o významu aktivního pohybu a zdravé výživy

Pro plánovaný výzkum jsem si z Rámcového vzdělávacího programu vytyčila tyto body:

- správné držení těla
- správné zacházení s předměty denní potřeby
- základní pohybové dovednosti a prostorová orientace
- koordinace lokomoce a pohybů těla
- rytmizace pohybů do hudby
- zvládání sebeobsluhy a základních hygienických návyků
- schopnost pojmenovat části těla
- schopnost rozlišovat, co zdraví prospívá a co mu škodí

Školní vzdělávací program se s Rámcovým shoduje v podstatě ve všech bodech:

- **správné držení těla**
- **správné zacházení s předměty denní potřeby**
- **základní pohybové dovednosti a prostorová orientace**
- **koordinace lokomoce a pohybů těla**
- **rytmizace pohybů do hudby**
- **zvládání sebeobsluhy a základních hygienických návyků**
- **pojmenování jednotlivých částí těla a některých orgánů**
- **schopnost rozlišovat, co zdraví prospívá a co mu škodí**

Na první pohled je jasné, že školní vzdělávací program vychází z Rámcového vzdělávacího programu, jelikož v oblasti očekávaných výstupů, a tedy i dílčích vzdělávacích cílů, se téměř shodují.

---

### 7.3 Typický den v mateřské škole

V mateřské škole jsem strávila dohromady dva týdny, přičemž se mi naskytla možnost zajímavého srovnání. První týden byl za normálního chodu školky, kdy byla otevřená celá budova a děti byly tedy rozděleny do všech tříd. Zatímco druhý týden byl již

v době vládou vyhlášeného nouzového stavu a chod školky tak byl výrazně ovlivněn vládními nařízeními, které ovlivňovaly každý den stejně. Z tohoto důvodu jsem se rozhodla porovnat jeden den v mateřské škole za klasického chodu s jedním dnem v době koronavirové pandemie.

---

### 7.3.1 Typický den za klasického chodu mateřské školy

Každé pondělí je v mateřské škole ve znamení nového týdenního tématu, i tak ovšem den ve třídě Modrých začíná jako každý jiný. V 7 hodin ráno paní učitelka vyzvedne děti, které jsou již ve školce ve třídě Zelených, a společně přechází do své kmenové třídy, kde tráví většina dětí většinu dne. Vzhledem k aktuální situaci jsme společně první týden ve třídě Zelených vyzvedly 5 dětí, nicméně druhý týden již byla otevřena pouze třída Modrých právě od 7 hodin od rána, a tak nebylo vyzvedávání nutné. Po příchodu do své třídy mají již děti z předchozího odpoledne na stolečku nachystané aktivity, které mohou v případě zájmu využít v rámci volného ranního programu. Konkrétně se jedná o puzzle lidského těla, obrázkové knížky a encyklopedie na téma lidské tělo a obrázky určené na třídění potravin na zdravé a nezdravé. Již tyto aktivity dětem představují týdenní téma, ale vzhledem k tomu, že do třídy stále přicházejí děti, paní učitelka s představením tématu ještě vyčkává. Děti, které se nechtějí do nabízených aktivit zapojit, si hrají na koberci nebo si kreslí. Většina dětí volí právě aktivity u stolečku, pouze pár si hraje na koberci s vláčkem, legem či domečkem pro panenky. Během této volnější ranní chvíle si žádné z dětí samo nezvolí pohybovou aktivitu či hru. Paní učitelka mi vysvětluje, že je to především z toho důvodu, že při normálním chodu je ve školce již téměř plná třída a není pro pohybové aktivity moc prostoru. Děti po ránu raději volí aktivity u stolečku a pohyb preferují v rámci pobytu venku.

O půl osmé paní učitelka předpokládá, že již všechny děti jsou ve školce a zvoní zvonečkem, aby je svolala na ranní cvičení. Upozorňuje děti, které ještě nejsou převlečené, aby se šly do šatny převléknout do úboru na ranní lokomoční cvičení v rámci projektu Lokomoce. Děti se postupně převlékají a vrací se do třídy. Některé již v převlečení na cvičení přišly z domu, protože rodiče vědí, že první ranní aktivitou je právě cvičení. S převlékáním dětem paní učitelka nemusí pomáhat. Díky věkově smíšené třídě pomohou starší mladším a nebo to každý zvládne sám. V 7:45 opět paní učitelka zvoní zvonečkem a vyzývá děti, aby si sundaly bačkorky. S pro děti již známou písničkou utvoří kruh a případné opozdilce zavolají mezi sebe (Velké kolo uděláme, protože se rádi máme. Málo nás, málo nás, pojd' *Mišo* mezi nás.) Všechny děti již stojí v kruhu a společně se pozdraví a zároveň procvičí ruce a nohy. (Dobrý den, dobrý den (mávají), dneska máme krásný den! Máme ruce na tleskání (tleskají) a nožičky na běhání (běhají). Dobrý den, dobrý den, dneska zlobit nebudem (kroutí

hlavou)! Dneska si to užijem (tleskají.) Následuje další básnička, během které se děti posadí a paní učitelka chodí mezi nimi a kontroluje, zda mají správně srovnané nohy, rovná záda a správně postavená ramena. (Sedí Turek jako já, to je ale náhoda! Zkříží nohy, srovná záda, to je ale dobrá rada!) Po této básničce se děti mohou uvolnit a paní učitelka je krátce seznamuje s tématem týdne a náplní cvičení. Pro představu uvedu téma z prvního týdne pozorování - Ve zdravém těle, zdravý duch. Tento týden se tedy děti seznamovaly s lidským tělem jako takovým. Toto téma je příhodné pro téma rozvoje pohybových dovedností a budování zdravého životního stylu u dětí v předškolním věku. Paní učitelka ukončuje představení tématu tím, že jako první si pořádně zacvičí a zvědavou otázkou, zda děti znají vše, co mají na svém těle. Všichni vyskočí a stále v kruhu společně pojmenují všechny části těla. Toto rychlé opakování zakončují písničkou *Hlava, ramena, kolena, palce...* Následně si děti dojdou pro masážní míček ve tvaru ježka a společně s paní učitelkou jím přejíždějí po těle od hlavy dolů a postupně opět pojmenovávají části těla. Cvičení s ježkem zakončují krátkou “masáží” chodidel, která je vhodná především pro stimulaci příčné a podélné klenby nohy. Paní učitelka pobízí děti k úklidu masážních míčků a slibuje, že bude následovat pohybová hra. Děti nadšeně paní učitelku prosí o hru *Na sochy*. Paní učitelka se nechá uprosit s podmínkou, že při vypnutí hudby řekne část těla, za kterou se “sochy” musí chytit. Po pár zahřívacích kolech hrají děti poslední hru na vypadávání s tím, že kdo vypadl, odchází do šatny se převléknout a umýt si ruce. Ptám se paní učitelky, zda se někdy stane, že některé dítě nechce cvičit a jak s tím případně naloží. Vysvětluje mi, že cvičení děti obecně velmi baví a taková situace nastane maximálně jednou za měsíc. V takovém případě nikoho nenutí a pokud dítě opravdu nechce a nemá na cvičení náladu, nechá ho u stolečku. Mnohdy se prý stane, že se v průběhu cvičení sám přidá. Co se týče čůrání a odbíhání v průběhu cvičení, pouští je paní učitelka pouze v průběhu září a poté již děti vědí, že se mají vyčůrat před cvičením a jinými společnými aktivitami.

Následuje opět volnější část, kdy již všechny děti plní zmiňované úkoly u stolečku a předškoláci vyplňují pracovní listy. Každý týden v pondělí dostávají 5 listů na celý týden. Ty se vždy týkají aktuálního tématu. V 8:30 paní učitelka zvonečkem dětem oznamuje, že je nachystaná svačinka. Ti nejhladovější vyřázejí po umytí rukou ke stolečku svačit a ti, kteří jsou zabráněni do svých úkolů, paní učitelka v 8:45 opět upozorňuje, že je nejvyšší čas svačit. Děti, které již dojedly, si po sobě uklidí talířek a hrníček a odcházejí si hrát na koberec nebo relaxovat. Nejčastěji volí různé stavebnice či panenky a autíčka. Konkrétně si děti hrají také s puzzlem Ledové království, stavebnicemi Playstix a Magdormers.

V 9 hodin paní učitelka pro děti již známou písničkou z rádia oznamuje, že je již čas si po svačině uklidit, vyčůrat a umýt ruce. Po několika minutách děti všechny společně sedí

na koberci, ačkoli některé talířky stále nejsou uklizené. Paní učitelka napomíná zapomnětlivce, pomáhá jim s úklidem a následně všichni zasedají do kruhu na koberec. Tematickou vzdělávací část dopoledne paní učitelka začíná dotazem, jak se děti měly o víkendu a zda chce někdo povyprávět, co zažil. Děti se nadšeně překřikují a paní učitelka je musí usměrnit a děti postupně vypráví své zážitky z víkendu. Milým faktem je především to, že převážná část všech vyprávění obsahuje nějaký sport či výlet s rodinou. Vzhledem k tomu, že začíná jaro, velká část dětí vyrazila o víkendu na první procházky či výlety na jízdách kolech. Po veškerém vyprávění paní učitelka dětem opakuje, čemu se budou tento týden věnovat, a zadává první úkol. Úkolem dětí je seřadit se podle velikosti - kluci a holky zvlášť. Když společnými silami zjišťují, kdo je nejmenší, následuje další úkol. Nejmenší člen si lehá na zem a ostatní obkládají jeho siluetu pet víčky (holky červenými, oranžovými a žlutými, kluci zelenými, modrými a bílými). Všechny děti se aktivně účastní a snaží se být nejrychlejší. Občas si někdo poplete barvu víčka, ale jako skupina se vždy opraví a výsledné siluety jsou správně barevné. Když mají hotovo, pomáhá paní učitelka ležícímu vstát a společně koukají na siluetu lidského těla a pojmenovávají jeho jednotlivé části. Je znát, že po ranních úkolech děti již jednotlivé části znají lépe a překřikují se. Po této aktivitě si všichni opět sedají do kruhu a paní učitelka se ptá dětí, zda vědí, co je pro naše tělo zdravé a co nezdravé. Všechny odpovědi dětí byly správné a nejčastěji se objevovaly všemožné potraviny (např. jablko - zdravé, pizza - nezdravá). Následně paní učitelka na koberec položí zelený (zdravý) a červený (nezdravý) kruh. Ukazuje dětem obrázky potravin a jejich úkolem je postavit se do kruhu dle toho, zda si myslí, že je potravina zdravá či nezdravá. Po skončení je čas na ovocnou svačinu a paní učitelka využívá aktuálního tématu a ptá se dětí, zda hrušky, které paní kuchařka nachystala, jsou ovoce či zelenina a zda jsou zdravé či nezdravé. Nejrychlejší odpověď je opět správná a jelikož jsou děti zvyklé, že tato svačina vždy obsahuje ovoce nebo zeleninu, správně usoudí, že vždy je zdravá.

Po ovocné svačince se jdou všechny děti vyčůrat, umýt a oblékat ven. V 10 hodin společně odcházíme na zahradu, kde mají děti možnost využít herní prvky jako jsou houpačky, skluzavky, síť, trampolína, pískoviště a odrážedla. Toto je ta část dne, kdy si děti volí spontánní pohybové aktivity. Téměř ve všech případech. Necelé dvě hodiny pobíhají, prolézají či skáčou. Kluci si vypůjčují od paní učitelky míč na fotbal. Děti využívají pouze krátké pauzy na odpočinek či vyčůrání. Některé holčičky tráví čas poleháváním na prolézačkách a povídáním, avšak opravdu každý minimálně nějaký čas tráví spontánní pohybovou aktivitou, do které paní učitelka nijak nezasahuje. Pouze dohlíží na bezpečnost dětí a popřípadě odpovídá na zvědavé dotazy.

V 11:45 odcházíme ze zahrady na oběd. Při návratu do šatny se děti převlékají zpátky do pohodlného oblečení a ve školce si jako první jdou umýt ruce. Děti si samostatně chystají talíř, příbory, ubrousek a skleničku. Samostatně si nalévají i pití, což všichni zvládají. Když všichni sedí u stolu, popřejí si dobrou chuť básničkou. (Posadí se hodná holka, posadí se hodný kluk. Dám si ruce na kolínka a už tiše ani muk. Přejeme si dobrou chuť.) Paní učitelka dětem říká, co mají k obědu. Předškoláci mají na stole polévkovou mísu a sami si nalévají. Mladším dětem pomáhá paní učitelka. Kdo má již dojedeno, odnáší talíř, případné zbytky sám vyškrábne do mísy a jde si k pultu k paní kuchařce pro druhé jídlo. Po jídle se postupně odchází každý vyčůrat a umýt ruce. Část dětí - konkrétně 7 - odchází domů již po obědě. Ti si půjčují knížku a na koberci čekají až si pro ně rodiče či jiný doprovod přijde. Ostatní se po jídle převlékají do pyžama a postupně ulehají na lehátka. Paní učitelka děti obchází, některé přikrývá a přeje jim hezké spaní. Když už všichni leží, začíná číst pohádku.

Již od 13:30 se některé děti samy budí, avšak ve 14 hodin paní učitelka potichu pouští hudbu a všichni pomalu vstávají. Postupně se jdou převléknout, ustelou si postýlku a opláchnou obličej. Následně si převlečené děti vybírají hru a usedají ke stolečku k ostatním, kde si hrají. Paní učitelka ještě budí pár dětí, které nevstaly samy. Děti si hrají opět nejčastěji se stavebnicemi.

Ve 14:20 je čas na odpolední svačinku. Opět se děti po zvonění zvonečku odchází vyčůrat a umýt ruce. Samostatně si ke stolečku berou talířek se svačinkou a jedí. Po svačince paní učitelka opět dohlíží na odnesení talířku ke špinavému nádobí a umytí rukou. Následují volné hry dle výběru každého zvlášť. Jelikož již některé děti opouštějí školku, je v místnosti větší prostor, a tak děti prosí paní učitelku o postavení opičí dráhy. Ta jim vyhoví, a tak odpoledne tráví opět společným pohybem. Paní učitelka dohlíží na správné provedení jednotlivých aktivit a bezpečnost dětí. Opičí dráha obsahuje lavičku, přes kterou děti přelézají přes obě strany, žíněnkou, na které zkouší správný kotoul, kruhy, do kterých snožmo skáčou, tunel na prolézání a vyznačené stopy, po kterých děti chodí.

Od 15 hodin se začínají děti rozcházet. Postupně je vyzvedávají rodiče či jiný doprovod. Běžně velká část dětí odchází do zájmových kroužků, avšak vzhledem k aktuální situaci jsou všechny kroužky zrušeny, a tak všechny děti odchází ze školky rovnou domů.

---

### 7.3.2 Typický den v době koronavirové pandemie

V druhém týdnu byla ve školce otevřena pouze jedna třída (třída Modrých) s maximální možnou kapacitou 10 dětí. Třidu navštěvovalo každý den 8 dětí, přičemž se jednalo především o děti rodičů, kteří pracují v Integrovaném záchranném systému. Rodiče neměli tedy možnost zůstat s dětmi doma. Školka byla pro děti otevřena od 7 do 16 hodin.



Po celý den bylo nutné, aby každý v mateřské škole včetně dětí měl zakrytá ústa a nos rouškou. Ty se musely každé 3 hodiny a také při příchodu zpět do budovy měnit.

Zvýšená pozornost byla zaměřena především na hygienu, zdraví a dodržování rozestupů. Při příchodu byla dětem vždy změřena teplota a pokud by byla zvýšená, nemohlo by se dítě výuky účastnit. Důraz byl pedagogy kladen také na časté mytí rukou a vysvětlování, proč je to důležité. Na začátku týdne byla vzdělávací chvílka určena právě správnému mytí rukou. V šatně byly dětem přiřazeny skříňky tak, aby byly co nejdál od sebe a všechny osobní věci musely být po celý den uloženy ve skřínce. Aby se zabránilo povalování a přenášení věcí, na dopolední lokomoční cvičení se děti v tomto týdnu nepřevlékaly. Paní učitelka se také po celý týden snažila o dodržování rozestupů například při cvičení či při společných aktivitách na koberci. Nicméně při spontánních aktivitách dětí byl problém jim nutné rozestupy vysvětlit a mnohdy se stalo, že se shlukovaly v těsné blízkosti.

Vládní nařízení a omezení se odrazily také na pobytu venku. V tomto týdnu nebylo možné vyrazit na procházku či malý výlet, ven děti mohly pouze na přilehlou zahradu.

Při jídle musel sedět u stolečku každý sám a jednotlivé stolky byly již připraveny minimálně 1,5 metru od sebe. Veškeré svačinky byly zabaleny do jednorázových obalů a dětem předávány zabalené.

Mimořádná byla také práce uklízeček, které chodily každou hodinu dezinfikovat toalety, kliky i jiné často používané prostory a vynášely koše.

Tato omezení a nařízení celkově ovlivnila chod školky. Děti byly mnohdy zaražené a překvapené, ačkoli všechny byly řádně informované a poučené již z domu. Vzhledem k tomu, že se jednalo především o děti rodičů pracujících v záchranných složkách, měly již v tomto věku představu o situaci, většinu nařízení již znaly a pokud ne, naslouchaly a nechaly si vše vysvětlit. Největším problémem bylo neustálé nošení roušek. Dětem to bylo nepříjemné a po jídle na ně zapomínaly. Velmi často si na roušky sahaly a stahovaly si je. Naopak zvýšená hygiena a kontrola pro děti neznamenal velký problém. Hravou formu umývání rukou si oblíbily a již druhý den paní učitelce připomínaly měření teploty a dezinfekci často používaných předmětů.

---

## 7.4 ŠVP a konkrétní vzdělávací nabídka pohybových aktivit

Jak jsem se již zmínila při analýze školního vzdělávacího programu školky, není v něm bohužel uvedena konkrétní vzdělávací nabídka. Rozhodla jsem se tedy v rámci analýzy svého pozorování tabulku doplnit. Vznikl tak ucelený přehled o tom, jaké konkrétní aktivity

a činnosti školka využívá k naplnění dílčích vzdělávacích cílů. Zároveň na základě této tabulky zhodnotím, jak odpovídá realita školnímu vzdělávacímu programu.

<b>Integrovaný blok</b>	<b>Dílčí vzdělávací cíle</b>	<b>Vzdělávací nabídka</b>	<b>Očekávané výstupy</b>
Svůj svět stvořím z kostiček, hračky, tátu, domeček	osvojení si věku přiměřených praktických dovedností	<b>převlékání, hygiena, obouvání, stolování</b>	zvládat jednoduchou obsluhu a pracovní úkony (postarat se o hračky, pomůcky, uklidit po sobě, udržovat pořádek, ...)
	osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě	<b>puzzle, obrázkové knihy a encyklopedie o lidském těle, taneček "Hlava, ramena, kolena, ...", obměna hry "Na sochy" s jednotlivými částmi těla</b>	pojmenovat části těla, některé orgány, znát jejich funkce, mít povědomí o těle a jeho vývoji, znát základní pojmy užívané ve spojení se zdravím, s pohybem a sportem
	rozvoj fyzické i psychické zdatnosti	<b>samostatný výběr her, překážková dráha v průběhu lokomočního cvičení, prolézačky na školní zahradě</b>	zacházet s běžnými předměty denní potřeby, hračkami, pomůckami, drobnými nástroji, sportovním náčiním a náradím, ...
		<b>lokomoční rozcvička, pobyt venku</b>	vědomě napodobovat jednoduchý pohyb podle vzoru a přizpůsobit jej podle pokynu
	rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsah pohybu, dýchání, koordinace ruky a oka), ovládání pohybového aparátu a tělesných funkcí	<b>lokomoční rozcvička, pobyt venku, překážková dráha, prolézačky na školní zahradě</b>	zvládat základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci, běžné způsoby pohybu v různém prostředí (překážky, házet a chytat míč, užívat různé náčiní, pohybovat se ve skupině, na sněhu, na ledu, ve vodě, v písku, ...)
		<b>sebeobsluha při jídle, sebeobsluha při hygienických návycích, práce s tužkou a pastelkami, samostatný výběr her</b>	ovládat koordinaci ruky a oka, zvládat jemnou motoriku (zacházet s předměty denní potřeby, s drobnými pomůckami, s nástroji, náčiním a materiálem, ...)

<b>Integrovaný blok</b>	<b>Dílčí vzdělávací cíle</b>	<b>Vzdělávací nabídka</b>	<b>Očekávané výstupy</b>
		<b>recitování básniček a zpěv písniček při pohybových aktivitách</b>	ovládat dechové svalstvo, sladit pohyb se zpěvem
Lidé bádaj, hýbaj světem, z kostiček vše staví dětem	osvojení si poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví, bezpečí, osobní pohody i pohody prostředí	<b>základní hygienické návyky, výuka správného mytí rukou, stolování, samostatné oblékání a obouvání</b>	zvládat sebeobsahu, uplatňovat základní kulturně hygienické a zdravotně preventivní návyky (osobní hygiena, strava, stolování, oblékání, obouvání, ...)
		<b>vysvětlení pojmů používaných v období pandemie a vládních nařízení</b>	mít povědomí o některých způsobech ochrany osobního zdraví a bezpečí a o tom, kde v případě potřeby hledat pomoc
	uvědomění si vlastního těla	<b>kontrola správného držení těla v průběhu lokomočního cvičení</b>	zachovávat správné držení těla
		<b>lokomoční rozcvička, hra "Na sochy"</b>	koordinovat lokomoci a další polohy a pohyby těla, sladit pohyb s rytmem a hudbou
Ptáčci, kytky, příroda, z kostiček se poskládá	pouze opakující se	-	pouze opakující se
Svátky, kostky, tradice, ty nás baví nejvíce	vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základ zdravého životního stylu	<b>obrázky s potravinami, které prospívají a škodí zdraví, vysvětlení pojmů používaných v období pandemie a vládních nařízení, důraz na dodržování hygienických návyků, spolupráce ve skupinách</b>	rozlišovat co prospívá zdraví a co mu škodí, chovat se tak, aby v situaci pro dítě běžných a jemu známých neohrožovalo zdraví, bezpečí a pohodu svou ani druhých
		<b>důraz na dodržování hygienických návyků a aktivního pohybu</b>	mít povědomí o významu péče o čistotu a zdraví, o významu aktivního pohybu a zdravé výživy
Ať je horko, nebo zima, s kostičkami je nám prima	pouze opakující se	-	pouze opakující se

Mezi konkrétní očekávané výstupy patří:

- **jednoduchá obsluha, sebeobsluha a zvládání pracovních úkonů**

Děti si ve školce myjí ruce před každým jídlem a po návratu z venku. V nouzovém stavu byl důraz kladený na hygienu ještě zvýšený a děti si ruce myly častěji. Správnému mytí rukou byla věnována dokonce celá jedna vzdělávací dopolední chvílka. Jako základní jednoduchou sebeobsluhu oceňuji, že se děti před dopoledním cvičením samy převlékají a také si samostatně vyzvedávají jídlo v průběhu celého dne. Paní učitelka klade důraz také na úklid po jídle. Před odchodem ven paní učitelka kontroluje správně zavázané tkaničky a případně s nimi dětem pomáhá. V nouzovém stavu byl kladen mnohem větší důraz na zmiňování základních hygienických a zdraví prospěšných návyků než při klasickém chodu školky.

- **pojmenování jednotlivých částí těla a některých orgánů**

Díky týdennímu tématu *“Ve zdravém těle, zdravý duch”* se děti v průběhu pozorování věnovaly mimo jiné právě tělu a konkrétně i pojmenování jeho jednotlivých částí. K tomu využívá paní učitelka puzzle, encyklopedie, obrázkové knížky a také známou písničku s tanečkem *“Hlava, ramena, kolena, ...”*.

- **znát základní pojmy užívané ve spojení se zdravím, s pohybem a sportem**

Děti se pomocí hry s obrázky seznamují s potravinami a rozlišují, které zdraví prospívají a které zdraví škodí. Pohybu se pod vedením paní učitelky věnují každé dopoledne v rámci lokomočního cvičení. Pojmy užívané ve spojení se zdravím obecně se v prostředí mateřské školy objevují spíše v týdnu nouzového stavu. Paní učitelka dětem vysvětluje časté měření teploty, dezinfekci, časté mytí rukou i obecně pojmy spojené s pandemií.

- **nápodoba jednoduchých pohybů podle vzoru a přizpůsobení pohybu podle pokynu, základní pohybové dovednosti a prostorová orientace**

Díky zapojení do projektu *Lokomoce* se děti každé dopoledne 20 minut věnují řízené pohybové aktivitě. V rámci toho jim paní učitelka předvádí a děti se tak snaží pohyby napodobovat či plnit pokyny dle instrukcí. Ještě intenzivnější a názornější je hodinová pohybová chvílka v tělocvičně školy, která probíhá jednou týdně.

- **koordinace ruky a oka**

Vzhledem k týdennímu tématu se děti věnovaly převážně hrubé motorice a pohybům celého těla. Neměla jsem tedy možnost v rámci pozorování zaznamenat konkrétní aktivity vedoucí ke zlepšování koordinace ruky a oka. Nicméně za základ považuji již pouhé stolování či kreslení.

- **zachovávat správné držení těla**

V průběhu lokomočního cvičení mají děti naučenou básničku, během které se posadí a paní učitelka chodí mezi nimi a kontroluje, zda mají správně srovnané nohy, rovná záda a správně postavená ramena. Po básničce paní učitelka zdůrazní důležitost správného držení těla pro zdraví dětí.

- **sladit pohyb s rytmem a hudbou**

Často děti v průběhu cvičení recitují básničky či zpívají písničky. Už jen to považují za základ pro schopnost sladit pohyb s rytmem a hudbou. Také hra *“Na sochy”* k této dovednosti velmi přispívá. Děti se dle svých možností a fantazie pohybují do hudby a při jejím skončení se musí zastavit.

Již v rámci denního programu v průběhu 14 dní, kdy pozorování probíhalo, se v mateřské škole podaří pedagogům naplnit téměř všechny vzdělávací cíle. Nepochybuji tedy, že v průběhu celého školního roku splní všechny hned několikrát. *“Vždycky se zaměřujeme na to, aby byly naplněny všechny cíle z Rámcového vzdělávacího programu a všechny cíle máme rozdělené do průběhu toho školního roku tak, abychom je několikrát naplnily. Máme takovou evaluační tabulku, kam si píšeme kolikrát ten daný cíl byl splněn. A já si pamatuji, že v loňském roce v oblasti Dítě a jeho tělo byly všechny cíle plněny až 4x. Tato oblast byla v porovnání s jinými plněná skoro dvojnásobně.”* (výzkumný rozhovor v rámci pozorování)

Vzhledem k tomu, že ve třídě, kde pozorování probíhalo, byly i děti těsně před nástupem do základní školy, lze zhodnotit také úspěšnost jednotlivých vzdělávacích cílů. Děti krásně ovládají základy sebeobsluhy a hygienických návyků. Velkým kladem je také důraz kladený na spolupráci, přičemž starší děti pomáhají mladším například při oblékání či obouvání. Spoustu básniček a písniček, které paní učitelka používá pro obohacení při cvičení, děti již znají. Pohyb a pohybové aktivity je baví a velmi často si v rámci venkovního pobytu samy zvolí aktivní trávení volného času. Jako velmi pozitivní hodnotím také práci pedagogů, kteří dohlížejí na správnost provedení jednotlivých prvků při cvičení. Myslím, že je to zásluhou také toho, že je škola zapojena do pohybového projektu *Lokomoce*, díky kterému jsou paní učitelky proškolené a v pohybové oblasti zaučené.

Školní vzdělávací program udává denní program, kterého se pedagogové drží při vytváření konkrétní přípravy na výuku. Nejen denní program ale i dílčí vzdělávací cíle jsou ovšem obecně popsány, a tak má pedagog poměrně velkou svobodu a záleží především na jeho kreativitě, aktivitě a fantazii, co pro děti připraví. Se školním vzdělávacím programem se tedy pedagogové setkávají převážně pouze při jeho tvorbě. Pro přípravu na jednotlivé dny není potřeba obracet se na ŠVP, jelikož cíle jsou pedagogům jasné a konkrétnější aktivity

jím program neudává. *“Při přípravě na hodiny využívám především své zkušenosti a internetové portály jako například Youtube, Pinterest či Instagram. Tyto portály využívám hlavně pro inspiraci ohledně pohybových a tvořivých aktivit pro děti. Při tvoření denního programu samozřejmě zohledňuji školní vzdělávací program, ovšem není pro mě nutné informace v něm přímo vyhledávat. Jelikož se na jeho tvorbě podílím a na začátku každého roku se s ním všichni seznamujeme, jako učitelka vím, jak má být denní program složen a jaké vzdělávací cíle mám naplnit. Připravuji se tedy spíš podle sebe a svých zkušeností. Na konci každého měsíce odevzdáváme vedení vyplněný evaluační list, kde shrnu právě cíle a výstupy vycházející ze školního vzdělávacího programu.”* (výzkumný rozhovor v rámci pozorování)

Na tvorbě ŠVP se velmi často podílí celý pedagogický sbor mateřské školy. K Rámcovému vzdělávacímu programu se při tvorbě ŠVP naopak obrací mnohem častěji. ŠVP totiž musí přímo vycházet z RVP, a tak je pro pedagogy důležité přesně znát cíle a očekávané výstupy.

## 8 Závěr

Cílem této práce byl původně popis situace v konkrétní mateřské škole z hlediska rozvoje pohybových dovedností u dětí. Zajímalo mě, zda jsou v průběhu výuky naplněny všechny cíle školního vzdělávacího programu a také obecně přístup k rozvoji pohybových dovedností. V průběhu výzkumu však nastala neočekávaná a velmi výjimečná situace vyhlášeného nouzového stavu v důsledku celosvětové pandemie, která výrazně ovlivnila chod školky. Výsledkem je tedy porovnání dvou školních dní - jednoho klasického a jednoho právě v průběhu nouzového stavu. Zároveň je výstupem z mého pozorování doplnění konkrétní vzdělávací nabídky do ŠVP mateřské školy.

V teoretické části jsem z uvedené literatury nashromáždila informace týkající se všeobecných pohybových dovedností i psychologického, sociologického a antropologického pohledu na rozvoj a význam pohybových dovedností v předškolním věku.

Výzkum hodnotím jako přínosný a jsem velmi ráda, že jsem se seznámila se situací a denním programem v mateřské škole i když jen v menším rozsahu. Myslím, že většina rodičů nečte školní vzdělávací program nebo si pod obecnými pojmy nedovede představit konkrétní aktivity a mnohdy nemá ani možnost nahlédnout do chodu školky. Z tohoto důvodu může být takový výzkum přínosný pro představu nejen rodičů ale obecně veřejnosti. Přesto, že situace je taková, jaká je, musím zkonstatovat, že jsem ráda, že mi bylo umožněno navštěvovat mateřskou školu i v nouzovém stavu a zaznamenat tak rozdíly v chodu školky a ve výuce. Myslím a doufám, že následující generace nemusí nikdy nouzový stav zažít, a tak pro ně může být velmi zajímavé mít možnost nahlédnout, jak v takové situaci mateřská škola fungovala.

# Přílohy

---

## 1. Informovaný souhlas s rozhovorem

Byla jste požádána o rozhovor za účelem získání dat a informací pro kvalitativní výzkum k bakalářské práci studentky Petry Smolové. Výzkum probíhá v rámci bakalářského studia na Fakultě humanitních studií Univerzity v Praze. Název práce je „Rozvoj pohybových dovedností u předškolních dětí“. Tato práce se zaměřuje na výzkum týkající se práce s dětmi v mateřské škole z hlediska rozvoje pohybových dovedností. Důležitou součástí je analýza dokumentů - Rámcového vzdělávacího programu a Školního vzdělávacího programu konkrétní mateřské školy.

Vaše spolupráce na projektu je dobrovolná. Účast na projektu spočívá v nahrávaném rozhovoru, který potrvá přibližně 1 hodinu. Důraz je kladen na:

- . (1) Anonymitu dotazovaných – v prepisech rozhovorů budou odstraněny identifikující údaje.
- . (2) Jako dotazovaný máte právo kdykoli odstoupit od výzkumné aktivity, a to i v průběhu rozhovoru.

V bakalářské práci nebude zveřejněna Vaše osobní identita, pouze identita instituce (mateřské školy).

Děkuji za pozornost věnovanou těmto informacím a žádám Vás tímto o poskytnutí souhlasu s Vaší účastí ve výzkumu. Svým podpisem zde souhlasíte se svou účastí na tomto projektu.

Jméno dotazované/ho, podpis:

Jméno řešitelky projektu, podpis:

V Hradci Králové dne



## Použitá literatura

1. ČELIKOVSKÝ, Stanislav. *Antropomotorika. Teorie tělesných cvičení*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1977.
2. DOBRÝ L., SVATOŇ V., ŠAFAŘÍKOVÁ J., MARVANOVÁ Z. *Analýza didaktické interakce v tělesné výchově*. Praha. Karolinum, 1996.
3. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepy*. Praha, Karolinum. Nakladatelství Univerzity Karlovy, 2000.
4. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *K některým problémům tělesné výchovy a současné mateřské školy*. Praha, Karolinum. Nakladatelství Univerzity Karlovy, 1998.
5. *Encyklopedie tělesné kultury*. 1. vydání. Praha: Olympia, 1988.
6. HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál, 2011.
7. HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha. Portál, 2016.
8. HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volná čas*. Praha: Portál, 2004.
9. JEŘÁBEK, Hynek. *Úvod do sociologického výzkumu*. Praha: Karolinum, 1993.
10. KALMAN Michal, HAMŘÍK Zdeněk, PAVELKA Jan. *Podpora pohybové aktivity: pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut, 2009.
11. KOCH Jaroslav, MATĚJČEK Zdeněk. *Psychologie a pedagogika dítěte*. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1960.
12. KOŽÁTKOVÁ, S. *Dítě a mateřská škola*. Praha: Grada Publishing, 2008.
13. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing a.s., 2006.
14. LISÁ Lidka, KŇOURKOVÁ Marie. *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. Praha: AVICENUM, 1986.

15. MATĚJČEK, Zdeněk. *Dítě a rodina v psychologickém poradenství*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1992.
16. MĚKOTA Karel, CUBEREK Roman. *Pohybové dovednosti, činnosti a výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, 2007.
17. MĚKOTA Karel, NOVOSAD Jiří. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, 2005.
18. OPATŘILOVÁ, Dagmar. *Pedagogicko-psychologické poradenství a intervence v raném a předškolním věku u dětí se speciálními vzdělávacími potřebami*. Brno: Masarykova univerzita, 2006.
19. OPRAVILOVÁ, Eva. *Předškolní pedagogika*. Praha: Grada Publishing, 2016.
20. PARUSNIKOVÁ, Zuzana. *Biomoc a kult zdraví*. Sociologický časopis, 2000.
21. PERIČ, Tomáš a kol. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2012.
22. REICHEL, J. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada, 2009.
23. SPOUSTA, V. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. Brno: Masarykova univerzita, 1994.
24. STRAUSS, Anselm, CORBINOVÁ Juliet. *Základy kvalitativního výzkumu: Postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Boskovice: Albert, 1999.
25. SURYNEK, Alois, KOMÁRKOVÁ Růžena a KAŠPAROVÁ Eva. *Základy sociologického výzkumu*. Praha: Management Press, 2001.
26. THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2015.
27. VOBR, Radek a kolektiv. *Aplikovaná antropomotorika I*. Brno: Masarykova univerzita, 2012.
28. ZIMMERMANN, K., SCHNABEL, G. & BLUME, D. *Koordinative Fähigkeiten*. Kassel: Universität Kassel, 2002.

## Elektronické zdroje

1. RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO PŘEDŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ ČR. *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. Praha: MŠMT ČR, 2018 [cit. 2019-09-13]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/predskolni-vzdelavani/ramcovy-vzdelavaci-program-pro-predskolni-vzdelavani-3>
2. O NÁS. *Lokomoce* [online]. Brno: Lokomoce, 2018 [cit. 2020-03-22]. Dostupné z: <http://www.lokomoce.eu/o-nas.html>
3. NÁRODNÍ ZPRÁVA O POHYBOVÉ AKTIVITĚ DĚTÍ A MLÁDEŽE. *ACTIVE HEALTHY KIDS GLOBAL ALLIANCE ČESKÁ REPUBLIKA* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, 2018 [cit. 2020-03-22]. Dostupné z: <https://activehealthykids.upol.cz>
4. FIALOVÁ, Lucie. V každé třídě jsou jen dvě nebo tři děti, které mají správné držení těla, říká brněnská neuroložka. Málo se hýbou a začíná to už u miminek. *Rodiče Vítání* [online]. 2020 [cit. 2020-03-22]. Dostupné z: <https://www.rodicevitani.cz/skola-a-ucitele/telesna-vychova/v-kazde-tride-jsou-jen-dve-nebo-tri-deti-ktere-maji-spravne-drzeni-tela-rika-brnenska-neurolozka-malo-se-hybou-a-zacina-to-uz-u-miminek/?fbclid=IwAR0OBI3wTF2723npBCGt9-8vO3XMXmduxPQeKjuUyAQEMeWl89SYc1NIYkY>
5. KLIMEŠOVÁ, Blanka. Chodit pěšky do školy je normální. *Deník Referendum* [online]. 2018 [cit. 2020-03-18]. Dostupné z: <https://denikreferendum.cz/clanek/28317-chodit-pesky-do-skoly-je-normalni>
6. *Ontogeneze motoriky*. [online] Brno: Masarykova Univerzita, 2009 [cit. 2020-03-22]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/el/1451/podzim2009/bp010a/um/Ontogeneze\\_motoriky.pdf](https://is.muni.cz/el/1451/podzim2009/bp010a/um/Ontogeneze_motoriky.pdf)
7. NOVOTNÝ, Jan. *Sportovní medicína II: Sportovní antropologie* [online]. Brno: Masarykova Univerzita, 2013 [cit. 2020-03-30]. Dostupné z: [http://www.fsps.muni.cz/~novotny/SA\\_text.pdf](http://www.fsps.muni.cz/~novotny/SA_text.pdf)