

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Pohybová příprava předškolních dětí v MŠ se zaměřením na strečink v době
covidu-19

Physical Training of Preschool Children in Kindergarten with a Focus
on Stretching during Covid-19

Kateřina Šedivá

Vedoucí práce: Mgr. Lucie Kainová

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání – Výchova ke
zdraví se zaměřením na vzdělávání

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Pohybová příprava předškolních dětí v MŠ se zaměřením na strečink v době covidu-19 potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, dne 19. 4. 2021

Poděkování

Ráda bych touto formou poděkovala Mgr. Lucii Kainové za vedení mé bakalářské práce, odborný přístup a čas, který mi věnovala. Dále děkuji MŠ Benešov a MŠ Nové Strašecí a jejich personálu za pomoc a vstřícnost při realizaci pozorování, zvláště s přihlédnutím ke ztíženým podmínkám z důvodu pandemie. V neposlední řadě rodině a přátelům za podporu při psaní této bakalářské práce.

ABSTRAKT

Bakalářská práce je zaměřena na pohybovou přípravu dětí v MŠ se zaměřením na strečink v době pandemie covidu-19. Práci tvoří teoretická a výzkumná část. Teoretická část se zabývá vývojovým obdobím předškolního dítěte, charakteristikami pohybového vývoje a pohybovou přípravou se zvláštním zřetelem na strečink. Výzkumná část byla provedena ve Středočeském kraji dvěma metodami; metodou pozorování a metodou dotazníku. Na základě metodologie výzkumu byly pozorovány dvě dlouhé řízené pohybové jednotky, které byly ve svém provedení rozděleny do částí tak, jak je doporučuje odborná literatura, podrobně rozebraná v teoretické části. Hlavní pozornost byla upřena na metody strečinku. Strečink byl v obou případech adekvátně zařazen a došlo tak k přípravě dětí na následné pohybové úkony. Z druhé metody výzkumu, dotazníku, bylo zjištěno, že 17 % dotazovaných strečink s dětmi neprovádí vůbec. Také vyplynulo, že u většiny dotazovaných je řízená pohybová jednotka řazena denně, kdy je specifikována a plánována dle potřeb dětí. V reakci na pandemii se pro polovinu dotazovaných práce s dětmi nijak nezměnila. Další polovina uvádí zvýšení stresu, časté zdržování se zvýšenou hygienou až narušení práce s dětmi. V některých školkách došlo dokonce ke zrušení rušné části v pohybové jednotce.

Ve změnách byla uvedena i pozitiva. Například je více prostoru pro individuálnější přístup z důvodu menšího počtu dětí ve třídách a častější pohyb venku.

KLÍČOVÁ SLOVA

Předškolní věk, pohybový vývoj, pohybové aktivity, strečink, mateřská škola

ABSTRACT

This bachelor's thesis focuses on physical exercise of children in preschools with a focus on stretching during the Covid-19 pandemic. The thesis is divided into a theoretical section and a research section. The theoretical part inquires into the developmental period of a preschool child, the characteristics of physical development and physical training with special regard to stretching. The research part was performed in the Central Bohemian Region using two distinct methods: observation and questionnaire survey. In line with the research methodology, two extended teacher-controlled exercise activities were observed. These were divided into parts in accordance with the academic literature discussed in detail in the theoretical part. Most attention was paid to the methods of stretching. Stretching was appropriately incorporated into both physical activities and the children were therefore prepared for subsequent exercise. In the second research method—the questionnaire survey, it was discovered that 17% of respondents perform no stretching with children. It was also found that for most respondents, the controlled exercise activity is performed daily, and it is specified and scheduled based on the children's needs. In reaction to the pandemic, work with children did not change for half of the respondents. The other half reported an increase in stress, frequent delays stemming from elevated hygiene practices and even disruption of work with children. In some preschools, the disrupting part of the exercise activity was cancelled. Some respondents reported positive aspects too. For example, there is more opportunity for a highly individual approach due to fewer children in class and for a more frequent outdoor exercise.

KEYWORDS

Preschool age, movement development, physical activities, stretching, kindergarten

OBSAH

Úvod	9
1 Cíle, úkoly a problémy práce	11
1.1 Cíl práce.....	11
1.2 Úkoly práce.....	11
1.3 Problémy práce	12
2 Teoretická část	13
2.1 Předškolní věk	13
2.1.1 Sociální a emoční vývoj.....	13
2.1.2 Rozvoj pozornosti, paměti a řeči	14
2.1.2.1 Pozornost.....	15
2.1.2.2 Paměť	15
2.1.2.3 Řeč	15
2.1.3 Rozvoj motoriky	16
2.2 Pohybový vývoj.....	17
2.2.1 Vývoj od narození do 3. roku života	17
2.2.2 Vývoj předškolního věku.....	19
2.3 Pohybová příprava	22
2.3.1 Cíle pohybové přípravy	23
2.3.1.1 Cíle pro trenéry a učitele.....	23
2.3.1.2 Cíle všeobecné přípravy.....	24
2.3.2 Složky pohybové přípravy	25
2.3.2.1 Kondiční příprava	25
2.3.2.2 Technická příprava.....	26
2.3.2.3 Taktická příprava	27

2.3.2.4	Psychologická příprava	27
2.4	Strečink	28
2.4.1	Dělení strečinku	28
2.4.2	Zápory a klady strečinku u dětí	30
2.4.2.1	Zápory	30
2.4.2.2	Klady	30
2.4.3	Správné držení těla	30
2.5	MŠ a pohybové aktivity	32
2.5.1	Cíle MŠ	32
2.5.2	Pohyb v mateřské škole	33
2.5.2.1	Pohybová řízená jednotka	34
3	Hypotézy	36
4	Výzkumná část	37
4.1	Metody a popis výzkumné části	37
4.1.1	Popis a výsledky metody A	39
4.1.1.1	MŠ Benešov	39
4.1.1.2	MŠ Nové Strašecí	41
4.1.2	Popis a výsledky metody B	44
5	Diskuse	59
6	Závěry	63
	Bibliografie	65

Úvod

Pro moji bakalářskou práci jsem si vybrala téma pohybové přípravy dětí v mateřských školách ze 2 důvodů. O děti této věkové skupiny pečuji ve své práci při studiu a líbí se mi sledovat jejich každodenní posun a jejich vervu něco dokázat. Druhým důvodem je, že v době pandemie covidu-19 dochází k uzavírání škol po celém světě, a předpokládala jsem, že mateřské školy tomu nebudou vystaveny.

Téma strečink jsem si vybrala, protože si myslím, že je u této věkové skupiny často opomíjen. Málokdo ví, že již v tomto věku dochází ke zkracování svalů a je potřeba posilovat kloubní spojení, která ještě nejsou dovyvinuta. Strečink je dnes ve světě velmi diskutované téma, a proto jsem chtěla zjistit, zda tuto formu cvičení využívají i v mateřských školách a zda je prováděn správně.

Aktivní pohyb je bezpochyby neodmyslitelnou složkou vývoje každého dítěte již od narození. V mateřské škole je velice důležité, aby dítě bylo vedeno k pohybu a mělo dostatek příležitostí k jeho rozvoji. Volný pohyb i pohyb řízený přináší dítěti nejen poznání, ale rozvíjí také myšlení, představivost, formuje osobnost a mnoho dalšího. Již v předškolním věku navíc dochází ke zkracování velkých svalových skupin, proto je velmi důležité protahování. Proto by měl strečink být běžnou součástí pohybu dětí. Strečink je od slova protahování a je ideální na kompenzaci po cvičení, pro posílení svalových skupin s tendencí k ochabnutí, ale hlavně k lepší flexibilitě. Děti se učí strečink zařazovat do běžného režimu. Motivací jim je předcházení zranění při sportu a dosažení lepších výkonů v budoucnosti.

Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části jsou zahrnuty zákonitosti předškolního dítěte, jeho vývoj, všeobecná pohybová příprava. Pozornost je rovněž věnována strečinku, především jeho definici a funkci. V neposlední řadě jsou popsány cíle a prostředí pro pohyb v mateřské škole.

Hlavním cílem mé práce je zjistit, zda je řízená pohybová jednotka správně prováděna a zařazována v dostatečném množství zábavnou formou. Také zjišťuji, zda je strečink vhodně a dostatečně zařazován v rámci rozvoje zdravého životního stylu, který zahrnuje také správné držení těla a zdravý růst. V neposlední řadě zjišťuji, zda pandemie přispěla ke snížení pohybu. Ve výzkumné části byly použity dvě výzkumné metody. Využila

jsem metodu přímého pozorování a metodu online dotazníku. Původně měl být místo metody dotazníku použit rozhovor s učitelkami, ale kvůli uzavření mateřských škol vládou, musela být metoda změněna. Pozorování bylo upraveno pouze na dvě mateřské školy, které zůstaly otevřeny pro děti zdravotníků.

1 Cíle, úkoly a problémy práce

1.1 Cíl práce

Hlavním cílem práce je prozkoumat cílenou pohybovou jednotku dětí v mateřských školách pod vedením učitele ve Středočeském kraji.

Dílčí cíle:

- zjistit, jak často je takováto jednotka zařazena do dne v mateřské škole,
- zjistit rozložení dané pohybové jednotky,
- zjistit, zda tyto pohybové aktivity děti baví,
- zjistit, v jakém rozsahu byl zařazen strečink a jakou měl formu,
- zjistit dostupnost pomůcek pro pohybové jednotky,
- zjistit, zda děti mají pro pohyb dostatečný prostor,
- zjistit, jak se pro učitele v mateřské škole změnila náplň práce v důsledku pandemie.

1.2 Úkoly práce

1. Stanovení cílů, úkolů a problémů práce
2. Vypracování teoretické části na základě odborné literatury
3. Tvorba hypotéz
4. Realizace metodologie výzkumné části
5. Zpracování získaných zdrojů z dotazníku a pozorování dle aktuálních norem pro bakalářskou práci
6. Včasné odevzdání závěrečné práce

1.3 Problémy práce

Ve své bakalářské práci řeším především to, zda mají děti dostatek potřebného a adekvátního pohybu přiměřeného k věku dítěte v mateřské škole. Dále zkoumám ovlivnění pohybu dětí v době pandemie covid-19. Stanovila jsem si proto tyto problémové otázky:

1. Bude krátká řízená pohybová jednotka v mateřské škole zařazována pravidelně?
2. Bude dlouhá pohybová řízená jednotka zařazována do denního programu mateřské školy alespoň 1x týdně?
3. Je úvodní strečink zařazován do pohybových úkonů v mateřských školách?
4. Budou pozitivní emoce převládat během řízené pohybové jednotky v mateřské škole?
5. Dochází k negativním změnám v pohybových stereotypch dětí v důsledku pandemie?

2 Teoretická část

2.1 Předškolní věk

Předškolní věk je jedno z nejzajímavějších období ve vývoji člověka. Jsou publikace, které definují předškolní věk od narození až po nástup do školy. Pro tuto práci budou brány publikace, které období předškolního věku definují od tří do šesti, případně do sedmi let života dítěte (Šulová, 2010).

Dítě si v tomto věku začíná tvořit své emoční, tělesné a rozumové schopnosti a jeho pohled na svět se zcela mění. Věci, které pro něho byly dříve jen představou, již dokáže samo uskutečnit. Jeden z hlavních významů předškolního věku je postupné odpoutávání se od matky, zbytku rodiny a socializace se svými vrstevníky. První kamarádství, vzájemná pomoc, ale také spory a hádky. Dětské chování je plně převzato z výchovy a je známo, že děti se nejvíce učí nápodobou, proto se tedy často stává, že dítě zrcadlí rodinné zázemí. Abychom to zde uvedli na pravou míru, je to také období velké vzdorovitosti a utváření si vlastních cílů, ke kterým jdou často děti přes překážky.

Pro tento věk je typický největší rozvoj v učení za pomoci her a poznávání prostředí. Dítě je velice všímavé, vynalézavé a zvědavé. V případě neúspěchu se často jen „oklepe“ a o správné provedení se pokusí znovu (Verešová, 2004).

Podle publikace pana Matějčka (2005) je také předškolní věk přijímáním vzdělávání dle formálních norem. Dítě je schopno přijímat základní hygienické návyky, dokáže jíst příborem, držet tužku a malovat s ní po papíře. Učí se také správnému chování a normám, které jsou přijímány a stanoveny společností. Také se stává součástí společnosti a učí se prvnímu soužití mimo vlastní rodinu.

2.1.1 Sociální a emoční vývoj

Z dítěte, které je maximálně závislé na matce, se stává osobnost. Osobnost, která ví, co chce a jaké jsou její povinnosti a utváří si své vlastní potřeby, cíle a používá prostředky, kterými toho dosáhne. Předškolní věk není pouze přechodné období, ale období, kdy dochází k sebeutváření kvalitativních i kvantitativních složek života (Woolfson, 2004). Podle Bacus - Lindroth (2009) se v tomto věku mohou tvořit i velká přátelství, a to i mezi děvčaty

a chlapci, přestože si plně uvědomují odlišnosti pohlaví. V tomto věku umí vyjádřit lásku slovem i vstřícným chováním. Dítě se učí hračku půjčit, poprosit a poděkovat.

Dítě prochází sociálním učením, které má různé formy:

- zpevňování – (hlavní myšlenkou je zde forma odměn: pochvala, uznání, pomoc a trestů: zákaz, pokárání, výstražný prst),
- odezírání – (chování jiných osob),
- očekávání – (předchozí zkušenost na danou situaci),
- nápodoba a ztotožnění (výběr většinou nejbližší osoby a její napodobování a přijetí ji za vzor).

Základem je dítě pozorovat a upevňovat jeho způsob chování, ve správných situacích, abychom mu tím pomohli vytvořit základní mezníky chování pro budoucí život (Bednářová, 2007).

Emoce dětí dle Kořátkové (2008) je důležité nebrat na lehkou váhu a je důležité s dětmi o nich mluvit a správně s nimi pracovat. V tomto období se formují emocionální složky osobnosti. Dítě se učí zvládat vztek, který přijde podle nás z ničeho nic. Je to období, kdy výbuchy pláče a zuřivosti přecházejí do verbálních projevů a dítě je schopno je později vysvětlit. Pro dítě přichází nová schopnost, mluva, která mu dává možnost se lépe vyjádřit k těžké i radostné situaci. Za pozoruhodné považujeme možnost vcítění se do svého vzoru, či vrstevníka. Důležitý je zde také postoj rodičů. Dítě je velmi empatické a velice dobře pozná emocionální rozpoložení blízké osoby, tudíž často vychází ze stavu svých rodičů (Bacus-Lindroth, 2009). Dítě, které vidí dobrý a prosociální vztah u svých rodičů nebo v blízkém okolí, takové chování a emoce více využívá ve svém životě. Naopak hádky nebo nepřiměřené chování v rodině nasvědčují tomu, že dítě je spíše odtažitě a nejeví se v kolektivu moc pozitivně (Bednářová, 2007).

2.1.2 Rozvoj pozornosti, paměti a řeči

Smyslový vývoj se v tomto období začíná zdokonalovat. Jak je výše uvedeno, z batolete se stává malý objevitel, a to také díky zdokonalování smyslů, paměti i pozornosti.

Není to jen zrak, ale i orientace v prostoru, není to jen sluch, ale naslouchání toho, co maminka nebo někdo jiný říká (Vágnerová, 2000).

2.1.2.1 Pozornost

Pozornost je v tomto období velmi rozmanitá. Nejčastěji je rozdělena na rozvoj mezi 3–4 rokem a 4–6 rokem a často souvisí s vytrvalostí a vůlí daného dítěte. Pan Woolfson (2004) rozděluje období rozvoje pozornosti dokonce po půl roce, od tří do šesti let. Nejprve dítě udrží pozornost na hračku maximálně 15 minut a musí to být věc, která je nejvíce nápadná a dítě všechny úkony provádí z vlastní iniciativy. Později docílí opakované pozornosti i na delší dobu a cílem pro školní zralost je udržení klidného režimu u předem dané autority na 45 minut (Vágnerová, 2000).

2.1.2.2 Paměť

Paměť v předškolním věku máme v největším rozkvětu, dokonce se zdá, že je bezedná. Rozvoj paměti je nejvíce daný smysly. Za pomoci smyslů je získáno největší procento informací (Bednářová, 2007). Dítě je schopno po kouknutí do obrázkové knížky a společného pročtení listu i třeba s cizími názvy si vše zapamatovat. Mluví se tu o paměti krátkodobé, ale po zpětném upoutávání a vštěpování paměťových stop, je možno přejít do paměti dlouhodobé. Také nesmíme opomenout důležitost spánku, protože právě ve spánku se ukládají stopy z krátkodobé do dlouhodobé paměti. Dlouhodobá paměť je nejčastěji spojena s prožitkem. Tento dětský věk je nejvhodnější pro učení se cizích jazyků s adekvátním přístupem (Šulová, 2010).

2.1.2.3 Řeč

Třetí rok můžeme nazvat bodem zlomu. Je to období, kdy je řeč dítěte ještě neohrabaná. Může špatně skloňovat, výslovnost je nedokonalá, ale snaží se dávat dohromady lehčí věty, slovní spojení, a dokonce již popisovat situaci a vytvářet příběhy. Dítě vlastně neustále něco povídá. Velkou roli v řeči hraje i fantazie a motivace. Kolem čtvrtého a pátého roku života se stále vyvíjí, zdokonaluje a rozšiřuje se jeho slovní zásoba. Poměrně dobře již umí vést i dialog. Veliký význam hrají nejbližší příbuzní a ve školce jednoznačně učitelky, které speciálním cvičením řeč dětí rozvíjejí. V případě, že se vývoj řeči neposouvá, je dobré

být dobře informován a vyhledat pomoc v podobě logopedie. Při nástupu do školy je požadavek pěkné a srozumitelné mluvy (Kofátková, 2008).

2.1.3 Rozvoj motoriky

Je známo, že malé dítě bere všechno, co najde, do ruky, protože je pro něho podstatné si vše ohmatat a zjistit strukturu a tvar věcí. V období mezi 3-7 rokem už nemusí vše brát do ruky, jelikož jeho významnými pomocníky jsou zrak, sluch a další smysly. Dítě se setkává i s obrázky nebo popisy, tudíž mu to k ohmatání předmětu poznání nepomůže. Paní Kutálková (2010) však uvádí, že pokud dítě nebude mít dostatek hmatových podmětů z vnějšího světa již od útlého dětství, může mít velmi zkrácenou fantazii a představu, která se objeví již v předškolním období.

Správná jemná motorika se rozvíjí za pomoci hmatu a je nepostradatelná pro manuální práci, tedy pro zapojení a osvojení si malých svalových skupin. K velké oblibě dětí ve školce patří chození do lesa a stavění „domečků“ pro zvířata. V tomto případě dochází k ohmatávání přírodních materiálů jako jsou kamínky, šišky, kůra ze stromů a mech. Aby domeček stál, přichází tu i role koordinace a stability, která úzce s motorikou dítěte souvisí. Pokud má dítě dostatek hmatových podnětů, je pro něho mnohem jednodušší pak své představy zhmotnit. Pokud těchto podnětů není dostatek, projeví se to v dalších obdobích dětství (Kutálková, 2010). Pro rozvoj jemné motoriky jsou vhodné také různé knoflíky, kostky, stavebnice, navlékání velkých korálek, zavazování tkaniček a mnoho dalšího. Již dříve dítě občas takovouto činnost zvládlo. Teď to ale dělá lépe, přesněji (komín z kostek je vysoký a stabilní) a hlavně s větší soustředěností. Učí se správně držet příbor nebo pastelku. U maleb je možno pozorovat jasné zdokonalování; od čmáraců po celém papíře přes první tvary až po první obrázky (Allen, 2008).

Hrubá motorika souvisí s pohybem v prostoru, a hlavně s rovnováhou. Zapojeny jsou především velké svaly. Pro období předškolních dětí je typická chůze ze schodů v podobě střídání nohou, postupné rovnovážné polohy (stání na jedné noze) a skoky s odrazem z obou nohou (Bednářová, 2007). Více bude pohyblivost dětí rozebrána v dalších kapitolách.

2.2 Pohybový vývoj

Pohybový vývoj probíhá v různých nepravidelných vlnách. Pro pohyb dítěte je důležité zachytit ty vlny, které patří do tzv. senzitivního období. Právě toto období musí být podchyceno a plně využito pro rozvoj pohybu. V senzitivních obdobích dochází k největšímu rozvoji. Pohybový úkon se stává jistější, přesnější a přechází do komplexu složitějšího pohybového celku. Při nepodchycení senzitivního období se vlny stávají již nevratnými. Velkou roli hraje genetika a prostředí. Tyto dvě složky se spolu protínají a tvoří předpoklad pohybového vývoje (Dvořáková, 2007).

Pohyb je jednou ze základních potřeb člověka. Je také neodmyslitelnou potřebou každého dítěte. Neslouží pouze k pohybu, ale napomáhá i k rozvoji osobnosti. S pohybem se dítě stává objevitelem svého okolí a získává možnost sebeutváření. Za pomoci pohybu a smyslů dítě odkrývá své okolí a rozvíjí své poznávací procesy, zdokonaluje řeč i svou koordinaci. Pohyb je i významnou složkou komunikačních dovedností (Dvořáková, 2009). Dle Dvořákové (2007) vývoj postupuje od hlavy až ke končetinám, od hrubé motoriky po jemnou motoriku, a není rovnoměrný. Pro každé dítě by rodina i vzdělávací zařízení mělo zajistit dostatek pohybových aktivit a rozvojových pohybových prostředků, hraček, dopravních prostředků v bezpečném a dostatečně velkém prostoru pro danou pohybovou aktivitu (Svobodová, 2010).

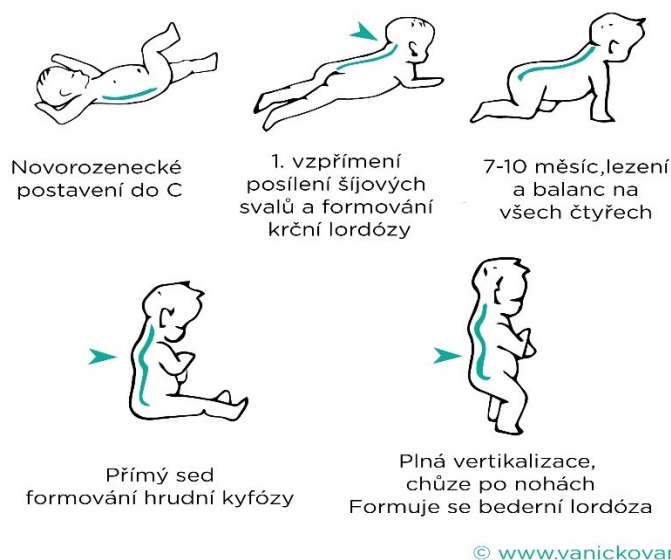
2.2.1 Vývoj od narození do 3. roku života

Vývoj začíná tzv. neuromotorikou za pomoci nervových buněk. Nervové buňky máme již od narození a při každém novém pohybu se tvoří nová nervová spojení. Při opakování daného pohybu, zprvu nahodilém, později cílevědomém, například dáním palce do pusy, zvedáním a otáčením hlavičky a později složitějšími pohybovými úkony, se tvoří a zapisují informace do nervové paměti. Z náhodných pokusů jsou tvořeny pohybové dovednosti, které se v dobrých základech postupem věku rozvíjejí (Orenstein, 2003).

Za první projev vývoje hrubé motoriky neboli pohyb velkou svalovou skupinou, je možno vzít v úvahu zvedání hlavy v lehu na břicho, kdy do 4. měsíce života by dítě mělo být schopno se podpírat na loktech a vlastní silou udržet vztyčenou hlavu ve všech polohách. Přibližně mezi 8.–9. měsícem roku života by kojeneček měl být schopen se přitáhnout za pomocné prsty do sedu, převalit se na obě strany, sedět vzpřímeně, za pomoci vyvýšených

věcí se začínat stavět a pohybovat se pomocí lezení po všech čtyřech končetinách. V jednom roce života je dítě schopné stát a dělat první krůčky, nejprve s pomocí, později samostatně (Michalová, 2007). Při stabilním stání je dokončeno zakřivení páteře.

obr. 1 Vývoj a zakřivení páteře



Zdroj: <https://www.vanickovani.cz/co-je-to-handling-s-miminky-a-proc-je-dobre-jej-znat/>.

V období mezi prvním a druhým rokem života přechází dítě z lezení převážně na chůzi a postupně ji zdokonaluje. Zde již nehovoříme o kojenci, ale o batoleti, kdy tento název plně hovoří o pohybových dovednostech dítěte. Postupně dochází k osvojování chůze, která se zrychluje do běhu. Pro dítě kolem druhého roku již není žádný problém kopnout do míče nebo jej hodit. Schody jsou většinou ještě nejistou překážkou, proto je zdolává buď s cizí pomocí, nebo lezením (Matějček, 2005).

Po druhém roce života dítě již kope do míče s rozběhem, leze a poskakuje po nábytku, velice ho přitahují prolézačky a je možno ho potkat na odrážedle ve velkých rychlostech. Schody již zvládá ve vzpřímené poloze a kolem třetího roku chodí střídavou chůzí, kdy z posledního schodu snožmo seskočí. Skok snožmo a střídavá chůze po schodech je takový malý motorický ukazatel pro pohybovou připravenost nástupu do mateřské školy

(Michalová, 2007). Matějček (2005) ve své publikaci uvádí, že i když dítě neudělá „hop“, ale velký krok z posledního schodu, je vše, dle pohybové dovednosti, v pořádku.

2.2.2 Vývoj předškolního věku

V předškolním věku dítěte se zcela mění jeho pohled na pohyb obecně. Doteď byl jeho největší zájem chůze a běh. Momentálně má dítě před sebou mnohem větší výzvy. Zajímá se hlavně o prolézačky, vyvýšené plošiny a jiné atrakce. V tomto období věku dítěte je specifická vytrvalost na daný složitější pohybový úkon a nespočet pokusů pro dokonalé provedení dle jeho představ. Tato vytrvalostní schopnost je doprovázena inspirací a motivací kolektivu. Pohyb dodává volnost, tvořivost a radost, otevírá operativu i dětem, které nejsou tak pohybově nadané, jelikož se zde ještě nesetkáváme s hodnocením vrstevníků. Naopak, každý pohybovou aktivitu využívá tak, jak jen je schopný ji provést podle svého nejlepšího úsudku. Pohybová tvořivost dále rozvíjí dětské smysly, tvoření strategií, myšlení a nespočet dalších neodmyslitelných vývojových funkcí (Kořátková, 2008).

S pohybovými dovednostmi koresponduje především růstový vývoj. Po třetím roce života se totiž růst výrazně zpomaluje oproti předešlým rokům. Dítě má přibližně dvojnásobek výšky po porodu. V tomto věku se dá také vypočítat jeho přibližná výška v dospělosti. Dítě je schopno lépe ovládat a poznávat své tělo. Začínají mizet tukové dětské „faldy“, proto se dítěti lépe pohybuje. Nejvíce je růst směřován do dolních končetin (tělo vypadá štíhlejší), které stále vypadají mírně křivě, zato páteř je již dokonale vyvinutá. Stoj a sed jsou zcela vzpřímené. Paní Šulová (2010) ve své knize uvádí, že děti v tomto věku, dle ortopedů, vyvíjejí obrovskou aktivitu a jsou neustále v pohybu právě z důvodu růstu dlouhých kostí a povzbuzení vývinu chrupavčitých zakončení. Tepová frekvence je stále poměrně vysoká, až 110 tepů za minutu, a stále přetrvává břišní dýchání, ale paní Vargová a kol. (2015) uvádějí, že dítě blížící se ke čtvrtému roku života přechází na hrudní dýchání, a to hlavně díky vzpřímenému postoji a správnému držení těla. K úplnému prohloubenému dýchání dochází kolem sedmého roku (Allen, 2008).

Vývoj motoriky se zásadně mění. Motoriku dělíme na hrubou a jemnou, kdy prvotně rozvíjíme hrubou motoriku kolem třetího a čtvrtého roku a následně jde do popředí spíše jemná motorika. Pohyb se rozvíjí nejprve od velkých svalů až po ty úplně nejmenší svaly. Předškolní dítě se učí ovládat pohyb k přesnosti a koordinační stabilitě. Stále úzce souvisí

propojení nervové soustavy a spojování nervových drah. Pro předškolní věk je pohyb nejvíce rozvíjený hrou, při které dochází k tvorbě osobnosti, motivaci, a hlavně k rozvoji emocionální stránky (Dvořáková, 2009).

Je velice důležité, aby dítě svůj pohybový vývoj rozvíjelo v domácím prostředí, v prostředí mateřské školy či na kroužkách na podobné bázi. Vývoj by měl vycházet ze základu všeobecného rozvoje na bázi dětských her. Hry jsou zaměřeny na správnou funkci dětského těla a správný chod vnitřních orgánů (Gaines, 1993). Pohyb je zacílen na aerobní zatížení, ne na anaerobní (bez přístupu kyslíku) z důvodu nedovyvinuté schopnosti správného odvádění a vstřebávání laktátu (kyseliny mléčné).

obr. 2 pohybový vývoj dítěte

POHYBOVÝ VÝVOJ	
3 ROKY	<ul style="list-style-type: none"> Ø Při chůzi ze schodů střídá nohy. Ø Je velmi hbité. Ø Udrží se na jedné noze několik okamžiků. Ø Umí jezdit na tříkolce, některé děti již zvládají i jízdu na kole. Ø Dokáže házet a chytat míč. Ø Přeskočí provázek 5 cm nad zemí. Ø Dokáže chodit po špičkách. Ø Udrží se při chůzi i na úzkém prostoru (například na lávce, prkně nebo obrubníku).
4 ROKY	<ul style="list-style-type: none"> Ø Udělá kotrmelec. Ø Skáče do dálky, z místa i s rozběhem. Ø Skočí snožmo 20 cm daleko. Ø Dovede stát na jedné noze. Ø Zlepšují se v házení míče horem.
5 LET	<ul style="list-style-type: none"> Ø Skáče na jedné noze. Ø Samo se umyje, učeše. Ø Dovede rozeznat pravou a levou ruku, preferuje jednu ruku před druhou a používá ji s větší zruč Ø Chodí pozpátku. Ø Chodí bez pomoci po schodech. Ø Pomáhá při mytí nádobí. Ø Koordinace pohybů je přesnější, při manuálních činnostech je mnohem šikovnější. Ø Dotkne se rukou prstů u nohou, aniž by pokrčilo kolena. Ø Udrží rovnováhu na jedné noze. Ø Při skákání přes švihadlo zvládne střídání nohy. Ø Umí udělat až deset skoků dopředu v jedné řadě, aniž by spadlo. Ø Vyhazuje míč do výšky.
6 LET	<ul style="list-style-type: none"> Ø Zaváže si tkaničku na botě. Ø Na jedné noze dokáže stát se zavřenýma očima. Ø Ve dvou ze tří pokusů se trefí tenisovým míčkem z 2 m do kruhu o průměru 25 cm. Ø Vstane z lehu na zádech, aniž by se opíralo o ruce. Ø Pohybuje se podle hudby. Ø Při chůzi pokládá jednu nohu před druhou systémem špička – pata

Zdroj: <http://www.raabe.cz/blog/vyvoj1/>

Dítě, které je připravené jít do školy, by mělo ovládat skoky, šplh a hod míčem. Pohyb by měl být stabilní, koordinovaný a vědomý. Vzhledově se velice liší od tříletého dítěte a spíše se podobá dospělému. Končetiny jsou prodloužené, hlava se již nejeví tak obrovská oproti zbytku těla. V tomto případě by se dítě mělo prokázat tzv. filipínskou mírou: dítě si rukou dosáhne přes hlavu na protější ucho. Je schopno udržet pozornost a poslouchat autoritu (Dvořáková, 2007).

2.3 Pohybová příprava

Pohybová příprava předškolního věku je v hlavní míře všeobecná příprava, která vychází nejčastěji ze základní gymnastiky a her. Pohybová příprava se dělí na různé složky, které dále rozvíjejí pohybovou inteligenci i inteligenci v ostatních oblastech. Zde se snažíme navodit vnímání vlastního těla a dát mu správné základy pro další pohyb. Správnou tvorbu psychických procesů, a hlavně kladný prožitek po daném pohybovém úkonu. Při pohybových aktivitách či tréninkové jednotce dochází k postupnému navozování organismu k zátěži po fyzické i psychické stránce. Důležité je nic neuspěchat, věnovat se přirozenému rozvoji pohybu a nepropásnout senzitivní období pro rozvoj aktivit. Pro děti předškolního věku jsou využívány metody, které při cvičení doprovází hudba a písničky, které samy zpívají, a především hry. U her jsou děti motivovány a dochází zde ve velké míře k rozvoji emocí a socializaci mezi dětmi. Dítě není malý dospělý, proto k němu musí být přistupováno tak, aby nedošlo k předčasnému přetrénování nebo osobnímu vrcholu již v dětských kategoriích. Podle Šulové (2010), Dvořákové (2009) a dalších autorů je bolest u dětí jasný signál pro zmírnění nebo spíše přerušení daného pohybového úkonu, aby nedošlo k případným úrazům nebo ke zlomeninám, které jsou v dětství velmi časté (Křištofič, 2006).

Při přílišné zátěži u předškolních i starších dětí dochází ke zhoršení pružnosti kostí, ke zkracování šlach a celkovému zpomalení růstu. Naopak při správné zátěži přiměřené na daného jedince dle věku a zkušeností dochází k pozitivnímu prospěchu růstu a správnému vývoje dítěte. Musí ale docházet ke kvalitní kompenzaci. Sportovní příprava napomáhá správnému držení těla, zdravému chodu všech vnitřních soustav a snižuje vznik svalových dysbalancí (Dvořáková, 2009).

V tomto věku dítě vyzařuje neuvěřitelnou energii, a proto stejně rychle jak energie naběhne, tak stejně rychle se utlumí. Proto je žádoucí, aby dítě mělo dostatek odpočinku a spánku (10 až 12 hodin) v pravidelnou dobu. Podle pana Koláře (2018) je spánek nezbytný hlavně z důvodu celkové relaxace těla, uvolnění svalového tonusu a zklidnění celého těla (pokles srdeční a dechové frekvence, snížení tlaku) nejen u dětí, ale u všech věkových kategorií (Allen, 2008).

2.3.1 Cíle pohybové přípravy

U věku předškolního jsou časté rozbroje, zda je základní gymnastika vhodná pro takto staré děti. Hlavním důvodem neshod je raná specializace, která je typická pro gymnastické sporty. Pravdou však je, že základní gymnastika je přizpůsobena zdravému vývoji dítěte. Je vlastně nejlepší start pro správný pohyb a přirozený návyk dítěte na pravidelné aktivity. Dítě, které prošlo gymnastickou všeobecnou průpravou a rozhodne se pro jiný sport, je velice vítáno, jelikož má ideální průpravu tzv. „základní desku“ (Křištofič, 2006).

2.3.1.1 Cíle pro trenéry a učitele

1. **Neuškodit dítěti:** K tomuto bodu dochází při nevhodných aktivitách, nebo při přílišné zátěži na dítě. Jde o fyzické i psychické stavy. Po fyzické stránce může dojít k pozastavení růstu, dysbalanci svalových skupin a může mít mnoho dalších následků, které se nejčastěji ukáží až v dospělém věku. Co se týče psychické stránky, u těchto malých dětí ještě nedochází takovému nátlaku, spíše je možno od pohybu dítě odradit. Dbáme na podporu ze strany dospělých jedinců a sociálního prostředí.
2. **Vytvoření vztahu mezi dítětem a sportem po celý život:** Úzce souvisí s bodem jedna. Je to velmi důležitý bod pro dospělost, kde pravděpodobně velká část populace nebude vrcholovými sportovci, ale kvůli sedavým zaměstnáním je velmi důležitý vztah k aktivnímu životnímu stylu, mít tzv. koníček související s pohybem. Velkou roli zde hrají i rodiče se svými ambicemi na dítě. I zde je důležitá podpora bez přílišného tlaku.
3. **Vytvoření správných základů:** Zde je nárok kladen na správný návyk a správné provádění různých aktivit, které se dále během vývoje budou rozvíjet. Mluvíme zde o všeobecném rozvoji, osvojení schopností a dovedností a jejich rozvoji. Osoba pracující s dítětem by měla znát jeho předpoklady pohybu. Křištofič (2006) uvádí, že je důležité znát temperament dítěte a umět s ním pracovat. Stále nesmí být opomíjen emoční prožitek a práce ve skupinkách (Perič, 2008).

2.3.1.2 Cíle všeobecné přípravy

Cílem je bezesporu rozvoj těla i ducha dítěte za pomoci správných technik a nejpřirozenějších cest. U předškoláků se všeobecná příprava staví tak, aby ji dále mohli využívat i pro další sporty. Nejvíce je všeobecná příprava zaměřena na práci s vlastním tělem za pomoci vhodných pomůcek (Kaplan, 2009).

- **Automatizace a správné provedení pohybového úkonu:** Tento bod souvisí s napodobováním pohybu a vytrvalostí provádění pohybu u dítěte. Po osvojení tohoto bodu je možno ušetřit mnoho energie a připravit se na složitější úkon.
- **Vnímání pohybů a těla v různých polohách:** Důležité je vnímání sebe sama a pro lepší pohyb v prostoru. Nácvik se provádí za pomoci zvýšení smyslových funkcí.
- **Zdokonalování správného držení těla:** Zajištěním správného držení těla je napomáháno správnému chodu vnitřních orgánů. Dochází k prevenci proti bolestem zad a dalších částí těla.
- **Rozvoj koordinace a ladnosti pohybu:** Zde jde o plynulost pohybů s estetickou složkou. Při správném a přesném pohybu dochází i k ekonomičnosti pohybu. Tento bod můžeme spojit i s vnímáním rytmu a taktu, na kterém je předškolní příprava založena.
- **Rozvoj silových schopností:** Hlavním úkolem je zde udržet svou vlastní váhu a vytvořit si tzv. silovou vytrvalost, aby dítě bylo schopné cvik provádět kvalitně, i opakovaně a nedocházelo k únavě.
- **Vnímání vlastního těla:** Zde jsou dány základy pro každého jedince, aby byl schopen si uvědomit nedostatečnost, nebo přílišnou intenzitu cvičení, a hlavně kontrolovat správnost provedení cviků. Příkladem může být kotoul, který je pro tento věk dost náročný. Dětem se teprve začínají prodlužovat končetiny, a přesto tento cvik zvládají. Je důležité, aby dítě přišlo na to, jak velkou sílu má vynaložit na odraz z nohou. Předcházet by měla správná ukázka a dobrá pomoc.
- **Rozvoj flexibility:** Rozvojem a podporou přirozeného rozsahu dítěte dochází ke správnému růstu a lépe se připravuje na daný sport.

- **Umění padat:** Je hrozně důležité, aby dítě vědělo, že když se padá na zadnici, nemá dávat ruce pod sebe a když padá dopředu, má padat na ruce. Technika a nácvik pádu může předcházet ošklivým zraněním.
- **Tvorba rozmanitých základních pohybů:** Rozmanité pohyby jsou důležité jako základ pro každý sport a je podstatné, aby se dítě umělo přizpůsobit svému tělu. Umět vyřešit danou situaci a poradit si s daným úkonem. Už v tomto věku si dítě začíná uvědomovat co mu jde a co ne. Proto je dobré začít s nepatrnou taktickou přípravou.
- **Rozvoj osobnosti:** Jde o ukázání dítěti různé přístupy k danému cviku a nechat ho, ať se samo snaží najít si nejlepší řešení a koriguje svou soustředěnost a psychiku. Také je zde snaha o stabilizaci výbušných emocí, jako je například vztek, a povzbuzení kladných emocí, jako je například radost z prožitku při cvičení (Křištofič, 2006).

2.3.2 Složky pohybové přípravy

Složky pohybové přípravy u předškoláků mohou být brány jako složky sportovního tréninku s tím rozdílem, že zde nejpravděpodobněji nedochází ještě k přímé specializaci, takže všeobecný rozvoj je opravdu obecný a nedochází tudíž k upřednostňování daného sportu. Zde rozlišujeme pět složek: kondiční příprava, technická příprava, taktická příprava a psychologická příprava (Jansa, 2009).

2.3.2.1 Kondiční příprava

Představuje rozvoj schopností, které jsou vrozené. Pohybové schopnosti jsou rychlostní, vytrvalostní, silové, koordinační a pohyblivostní. Kondiční příprava je vykonávána vlastní vahou dítěte. V žádném případě ke zlepšení kondice nevyužíváme závaží.

- **Rychlostní** schopnosti rozvíjíme po částech. Trénujeme spíše rychlost reakce, reakci na akustický podnět, nebo například na změnu rychlosti rytmu. Podle Bartůňkové (2006) hlavní rozvoj rychlosti začíná v mladším školním věku.

- **Vytrvalostní** schopnosti rozvíjíme za pomoci motivace a emočního prožitku. Dítě u aktivity vydrží, hlavně když má zábavnou složku. Podle Bartůňkové (2006) rozvoj vytrvalosti začíná na přelomu mladšího a staršího školního věku.
- **Silové** schopnosti jsou v předškolním věku postaveny na udržení své vlastní váhy. Za něco se chytit a zhoupnout se z místa „A“ do místa „B“, nebo udržet se a chodit v pozici raka nebo pejska. Podle paní Bartůňkové (2006) je začátek rozvoje síly dynamické ve starším školním věku a síly statické v adolescenci.
- **Koordinační** schopnosti jsou právě typické pro začátek rozvoje v předškolním období podle autorů Bartůňkové (2006), Svobodové (2010), Allena (2008) a dalších. Ke koordinaci využíváme různorodé pomůcky, které jsou přizpůsobeny dítěti. Je možno nejvíce klást rozvoj právě na koordinaci dítěte a učit ho aktivity s tímto spojené, jako je lyžování, chůze po vyvýšeném obrubníku a další.
- Schopnost **pohyblivosti** je úplně první schopnost, ke které dochází v ontogenezi člověka. Právě v předškolním věku jsou prováděny první zkoušky pohyblivosti. Za pomoci pohyblivosti a koordinace dle Woolfsona (2004) zvládá dítě to, co dříve nezvládalo. Pohyblivost je udržena za pomoci strečinku a správného držení těla.

Všechny schopnosti jsou komplex vnitřních předpokladů, které jsou dány geneticky a jsou rozvíjeny za pomoci prostředí a velké škály podnětů (Jansa, 2009).

2.3.2.2 Technická příprava

V předešlé složce byly zmíněny schopnosti, zde se bude jednat o dovednosti. Dovednost je vlastně možnost a učení se řešení pohybového úkolu. Důležité je správné zvládnutí techniky a vytvoření si jejího specifika pro daného jedince. V pozdějším věku jde o zvládnutí výborné techniky a její individuální specifikace jedince (Jansa, 2009). Technika u dětí předškolního věku je řešena spíše z pohledu zdravotního, a to pro správnost provádění, aby nešlo k pozdějším následkům, například ke špatné stavbě dolních končetin (nohy do X, genua valga). Tudíž kontrola provádění na krouzcích či v mateřských školách je vizuální a je důležitá korekce příslušnou osobou. Zařazujeme do cvičení hlavně metodu nápodoby (Woolfson, 2004).

2.3.2.3 Taktická příprava

Ani taktická příprava není pro tyto děti typická. Taktika se spíše používá už v daném sportu. Děti využívají taktiku pro výběr aktivit, které jim jdou lépe a více je baví, typické jsou aktivity ve skupinkách. Takticky mohou pozorovat jiné děti při překonávání úkonů a zvětšovat si tím variabilitu paměťové motoriky (Křištofič, 2006).

2.3.2.4 Psychologická příprava

Psychologická příprava je tou složkou, která je nejméně prozkoumaná a nelze se řídit předepsanými tabulkami. Hlavní roli zde hraje motivace, která je u dětí úzce spojena s emočním prožíváním. Dochází zde ke snaze utváření osobnosti a tvorbě cílů s kladným prožitkem. K vytvoření sportovního ducha je nezbytné poznat porážku a vyrovnat se s ní, popřípadě nezdařený pokus znovu opakovat. Důležité je naučit se poskytnout pomoc ostatním a tím dosáhnout svého sebepojetí (Jansa, 2009). Značným přínosem her v psychice dítěte je stanovení pravidel. Pravidla musí být pevně dána a správně vysvětlena. Předpokladem je vzor nejen v učiteli nebo v trenérovi, ale také v rodině. Dítě, které s rodiči tráví volný čas u počítače, bude mít ke sportu úplně jiný vztah než dítě, které je zvyklé chodit na procházky nebo jezdit na kole. Psychologická složka přípravy je přímo úměrná věku a dosažené úrovni sportovce. V každém období má psychika specifickou strukturu. Dříve tato složka byla dosti opomíjena, ale po zjištění důležitosti se dostává do popředí (Štilec, 1989).

2.4 Strečink

Pojem strečink je převzatý výraz z anglického slova „stretch“, který je přeložen jako protahování, popřípadě natahování. Strečink se zařazuje na začátek tréninku pro mobilizaci a nastartování svalů na práci a na konci tréninku, kdy dochází k protažení svalů s tendencí ke zkrácení a k celkovému uklidnění organismu. Je žádané, aby před úvodním strečinkem došlo k zahřátí těla, jelikož strečinková cvičení nezvedají tepovou frekvenci. Dochází zde k napětí ve svalu bez zjevné práce. Sval je protahován do délky a dochází k uvolnění svalového tonusu (Fialová, 2004).

Často se však stává, že protahování je lidmi opomíjeno, a tudíž dochází k vyšší úrazovosti a bolestem kloubů. U dětí pak dochází k nesprávnému růstu. Strečink je úzce spjat s pohyblivostí. Pokud je dobrá pohyblivost, dochází k prevenci před zraněním, je urychlována svalová regenerace, dochází k větší pružnosti svalové soustavy a k lepší kloubní mobilitě. To vše zlepšuje životní úroveň daného člověka. Dítě tím protahuje dlouhé svalové skupiny a zpevňuje pohyb v kloubních spojeních. Jedinec s pravidelným strečinkem má dobrou pohyblivost a při každodenních aktivitách je znát ladnost jeho pohybů. Také nenamáhá jiné svalové skupiny, než by měl a nedochází k přebytečnému odvodu energie (Nelson, 2009).

2.4.1 Dělení strečinku

Základní dělení vychází z **aktivního** nebo **pasivního** působení. Aktivní strečink je takový, který je vykonáván úmyslně a svéprávně. Naopak pasivní strečink je vykonáván za pomoci různých pomůcek, závaží nebo jiné osoby. Při pasivním protahování může dojít k překročení krajní polohy a může se tak zvrátit účinek strečinku na pravý opak. Dojde k tzv. napínacímu reflexu, který sval spíše ještě stáhne. Pokud je sval příliš rychle napnut a krátce protáhnut, dojde k jeho zkrácení. Je to ochranný reflex před zraněním daného svalu. Dbáno by mělo být na vícero opakování a důraz by měl být dán na to, aby nedocházelo k protahování přes bolest (Fialová, 2004). Podle Nelsona (2009) dělíme strečink na čtyři základní druhy.

1) Statický strečink

Je takový strečink, který je spíše zařazován na konec tréninku. Jde o pomalé protažení, kdy se sval pomalu dostává do mezní polohy a zde dochází k výdrži. U malých dětí hlídáme správnost vytočení končetin, rovná záda a polohu hlavy v prodloužení těla. Zde nedochází k napínacímu reflexu. Záleží tedy na správnosti provedení a době výdrže, která roste s věkem. Předškolní děti by měly vydržet 5 až 10 vteřin. Dochází tak ke kvalitnímu protažení a uklidnění těla (Nelson, 2009).

2) Strečink opřeny o základy postfacilitačního útlumu

Strečink je založený na stažení svalu a pak samovolném uvolnění až do krajní polohy svalu. Použití této metody se aplikuje hlavně při staženém, namoženém svalu, kdy je bráněno například kloubnímu pohybu v jednom směru. Po tomto strečinku dojde k uvolnění jak svalu, tak kloubní pohyblivosti. Napomáhá větší flexibilitě (Nelson, 2009).

U dětí se tato metoda používá hlavně v pasivní složce v gymnastických sportech, kde za pomoci tlaku a úplného uvolnění dochází většímu rozsahu pohybu. Zde nesmí být opomíjeno správné dýchání a technika (Křištofič, 2006).

3) Balistický strečink

Tato metoda je založena na hmitání, kdy dochází ke kontrakci ve svalu za stálého pohybu, který by měl vést k prodloužení. Hovoříme o nejčastějším druhu strečinku, u kterého dochází právě k napínacímu reflexu. Pro děti předškolní je zcela nevhodný a pro nezkušené cvičence je také nevhodný. Je potřeba ho provádět přesně a s opatrností (Nelson, 2009).

4) Dynamický strečink

Dynamický strečink je spíše zařazován na začátek pohybové jednotky. Je vhodný pro jakoukoli věkovou skupinu. Spočívá v přípravě organismu na fyzickou zátěž, pro přípravu svalů a rozhýbání kloubních spojení. K pohybu dochází opakovaně a tím se zvyšuje rozsah pohybu. U dětí je podstatné, aby hmity a kroužení prováděly uvědoměle a v přiměřené rychlosti (Nelson, 2009). Předškoláci nejčastěji dynamický strečink provádějí za pomoci říkanek nebo písniček. Tím také paní učitelka udrží vhodné tempo prováděného pohybu (Dvořáková, 2009).

2.4.2 Zápory a klady strečinku u dětí

Strečink má být složkou kompenzace neustálého pohybu dítěte. Strečink by měl být zařazen v průběhu každého dne v mateřské škole (Fialová, 2004).

2.4.2.1 Zápory

K **nevýhodám** dochází, pokud nepřichází korekce ze strany učitele ke správnosti provedení. Při předvedení cviku je vhodné se zmínit o doporučeném rozsahu pohybu. Pokud má dítě hypermobilitu neboli zvětšenou kloubní pohyblivost, je důležité, aby pohyb byl v pomyslných mezích pohyblivosti. U hypermobilních dětí je strečink nevhodný, pokud nedochází k pravidelnému protažení i posilování v dané oblasti. Pan Petrič (2008) však ve své knize tvrdí, že dokonce vzhledem k výdržovým polohám bývá strečink zcela nevhodný, jelikož dochází k nesoustředěnosti na daný cvik zejména u delších výdržových cvičení (Fialová, 2004).

2.4.2.2 Klady

Naopak podle Dvořákové (2009) je metoda strečinku velkou **výhodou** a je vysoce vítána právě již v mateřských školách. Děti sice nemají problém s kloubní pohyblivostí vzhledem k nedokončenému vývoji kloubů, ale již u nich dochází ke zkrácení svalů. Nejčastěji se jedná o zkrácení přední strany stehna a v oblasti beder. Úzkou souvislost tvoří flexibilita se správným držením těla, na kterou bude navázáno v další podkapitole (Dvořáková, 2009).

Při provádění strečinku je dítě učeno i správnému dýchání. Slouží k uvolnění a k urychlení regenerace svalů (Perič, 2008).

Velkou výhodou je propojení strečinku, koordinačních cviků a posilování. Tyto tři složky tvoří dokonalou kompenzaci po pohybové aktivitě nebo před ní. V neposlední řadě klademe důraz na správný návyk strečinku již v dětství, který se s největší pravděpodobností projeví v dalších letech života (Křištofič, 2006).

2.4.3 Správné držení těla

Správné držení těla se u dětí vyvíjí již od prvního zvedání hlavičky až po úplné zakřivení páteře. Dítě je sledováno pro zdravý vývoj a je korektně opravováno při výchylnách. Cvičení je úzce spojováno s posílením svalových skupin, a to hlavně za pomoci

stabilizačních a koordinačních cviků. Nejde pouze o zapojení posilování, ale také správného protahování, aby docházelo k adekvátní flexibilitě v kloubech a přirozenému rozsahu pohybu. Vzpřímené tělo vypovídá také o aktuálních emocích. Pokud je postava schoulena, vypovídá o strachu, frustraci nebo bolesti. Naopak postava vzpřímená s hlavou mírně nahoru vyjadřuje radost, sebevědomí a očekávání (Kolář, 2018). To samé platí i u dětí. Hlava sklopená dolů, ruce v pěst a ztuhlá tvář jsou jasným příkladem rozrušenosti (Woolfson, 2004).

Pro správné držení těla jsou také důležitá rovnovážná cvičení z důvodu zapojení hlubokého stabilizačního svalstva. K tomu jsou využívány zdravotní cviky. Pro předškoláka jsou velice obtížné hluboké předklony a obecně pohyby trupem. Hluboký předklon vzhledem k věku je považován za cvik zakázaný, ale pokud je dítěti možnost dát při zakázaných cvicích dopomoc v podobě nadlehčení, přidržení, nebo pomoc při tlumení dopadu, cviky mohou děti v rozumném množství provádět a nejsou nebezpečné. Naopak je později využijí v pohybový prospěch (Dvořáková, 2009).

Propojením flexibility v kloubech, posílením svalových skupin s tendencí k ochabování, protažení svalů s tendencí ke zkrácení za pomoci správných návyků při sezení a s dostatkem pohybu je dán dítěti dostatek předpokladu pro zdravý růst (Dvořáková, 2009).

2.5 MŠ a pohybové aktivity

V mateřské škole je povinné splnit poslední rok docházky. To platí pro všechny pětileté děti, kteří žijí na území České republiky a jsou jejími občany. Novela o povinné předškolní docházce platí od 1. září 2017 a na ni navazuje povinná školní docházka (Bednářová, 2017).

Mateřská škola zajišťuje přechod z rodinného zázemí do sociálního zázemí. Institut toleruje a povzbuzuje individualitu dítěte, snaží se o jeho rozvoj v podobě vzdělávání, pohybu, emoční zralosti a socializace s vrstevníky (Koťátková, 2008).

2.5.1 Cíle MŠ

Hlavním cílem je připravit dítě do základní školy na povinnou školní docházku (Koťátková, 2008). V dílčích cílech se mateřská škola zaměřuje na rovnost mezi dětmi a připravení rovnocenných podmínek za pomoci motivovaných a kvalifikovaných učitelů (Bacus-Lindroth, 2009).

Mezi hlavní cíle předškolního vzdělávání patří:

- Formování osobnosti dítěte jako člověka ve společnosti. Vyzdvihnutí silných stránek a zdokonalování stránek slabších. Předání dítěti dostatek variací a podnětů, pro utváření a uspokojení individuálních potřeb. Důraz je kladen na to, aby nedocházelo k předčasným výběrům. Jde o znaky **personalizace** a **integrace**.
- Začlenění dítěte mezi vrstevníky nazýváme **socializace**. Dochází k cílenému seznámení a tvorbě vazeb mezi předškolními dětmi. Důležité je i navázání kontaktu a dobrých vztahů s paní učitelkou a postupně i hledání vzorů mimo úzkou rodinu.
- Dalším cílem je utváření **hodnot** a **kvalifikační funkce**. Dítěti je snaha uměle nasadit zdravé hodnoty pro život, jako je zdraví nebo pohyb za pomoci motivace a emočního prožívání, aby došlo k přirozenému osvojení hodnot. Mateřská škola také udává první impuls k navození potřeby dítěte začlenit se do dospělého života a přemýšlet k jakému povolání by se dítě chtělo ubírat.
- Důležitým ukazatelem předškolního vzdělávání je cíl **výchovy**. Zabývá se naukou správného chování ve společnosti. Dochází k navození pravidel a základních návyků,

kteřé jsou společností žádaný. Je potřeba vymezit mantinely a hranice, za které již není vhodné jít.

- K novodobým cílům 21. století patří empatie neboli umí vcítit se do jiných osob, což je velice typická vlastnost předškolních dětí. Tím je navázáno na cíl naučit děti **jednat**. Dítě se učí jednat s druhou osobou v základních věcech a je potřeba ho nechat zkoušet co nejvíce podnětů. Není na škodu si **společně** ukázat pár řešení a nabídnout pomoc, aby každý věděl, že na to není sám. **Být sám sebou** je cíl, který je asi nejnáročnější, jelikož dítě by mělo být sebevědomé, věřit si, a hlavně by mělo být zodpovědné k sobě samému i ostatním (Syslová, 2012).

2.5.2 Pohyb v mateřské škole

Dítě je po příchodu do mateřské školy doslova uchváčeno. Všechen ten veliký prostor, spousta hraček a hlavně nábytek je přizpůsoben velikostně dítěti. Kolem je spousta vrstevníků, kteří si hrají, a společně poznávají prostory školky. Dítě dostává úplně nový rozměr pohledu a na danou chvíli se stává středem všeho dění (Kořátková, 2008). Den je značně ovlivněn pravidelným stravovacím plánem, který je zásadní dodržovat (Dvořáková, 2007).

Ve školce můžeme pohybové aktivity dělit na spontánní a řízené. Poměr činností volných a řízených se odvíjí dle věku dětí. Značný rozdíl bude u dětí tříletých a pětiletých. S přibývajícím věkem dítěte dochází k prodlužování řízené činnosti a úbytku volné činnosti. Přesto volný pohyb bude vždy v mateřské škole převažovat (Boháčová, 2019).

- **Spontánní pohyb** je takový, který není nijak řízen za pomoci dospělou osobou. Dítě si vymýšlí vlastní úkony a rozvíjí tím hlavně složky tvořivosti a myšlení. Zachovává si hravost, vytváří si vlastní hru a v ní je neustále objevitelem okolního prostředí. Je pak schopno se lépe soustředit na řízené aktivity (Kutálková, 2010). Spontánní aktivity probíhají v MŠ nejčastěji ve třech časech: ráno po příchodu, venku na vyhrazeném prostoru a po odpoledním spánku. Vždy jsou daná pravidla, která děti dodržují, ale výrazně je neomezují. Mezi pravidla patří například zákaz křičení a běhání ve vnitřních prostorech. Běhání může být povolené venku, nebo ve speciálně vytyčeném prostoru. Školky se snaží vytvářet dětem to nejlepší prostředí

pro jejich aktivity a snaží se mít vybavené vhodnými pomůckami jak vnitřní, tak venkovní prostory. Z důvodu důležitosti pohybu předškoláků vznikají i **řízené aktivity**, a to jak v průběhu dne v mateřských školách, tak i v odpoledních hodinách ve speciálně vytvořených „kroužcích“ (Dvořáková, 2007).

Mezi spontánní a řízené pohybové aktivity paní Dvořáková (2007) řadí ještě částečně řízené aktivity, které nejčastěji vyplývají z dané situace podnětené dětmi. Dítě samo vymýšlí aktivitu, ale přijde požádat paní učitelku o pomoc.

- **Řízený pohyb** je řízený pohybový celek, kterým rozumíme skupinové cvičení dětí pod vedením paní učitelky. Tato cvičení se využívají ke zlepšení koordinace, vnímání vlastního těla a mají jasný cíl. Je doporučeno používat pomůcky, které si děti mohly již dříve osahat, aby udržely pozornost a zajímaly se o cvičení, a ne o pomůcky (Syslová, 2012). Tyto aktivity by měly zaujmout dítě ve vysokém měřítku. Měly by také mít souvislost se světem, a proto je vhodné napodobovat například zvířátka nebo dopravní prostředky. Častá chyba spočívá v překombinování pomůcek nebo nápadů. Děti pak mohou být zmatené a nedokážou se soustředit. Radíme sem cvičení, která děti nejsou schopné sami zvládnout nebo z nějakého důvodu není možné, aby je dítě mohlo dělat při spontánní aktivitě (Dvořáková, 2007).

Za řízenou pohybovou aktivitu mimo mateřskou školu je považováno plavání, lyžování, jízda na kole a kolečkových bruslích a mnoho dalších. Ideální je začít po třetím roce života dítěte. Tyto aktivity sice nejsou typické pro mateřské školy, ale občas jsou nabízeny v doprovodných programech v podobě „kroužků“ (Dvořáková, 2009).

2.5.2.1 Pohybová řízená jednotka

Takovou jednotku dělíme na krátkou pohybovou jednotku nebo dlouhou pohybovou jednotku. Jak je již výše uvedeno, záleží na věku dětí v mateřské škole (Dvořáková, 2007).

Krátká pohybová jednotka slouží ke hře vysoké intenzity, např. „honičce“, nebo naopak ke zklidnění a relaxaci například v podobě jógových pozic. Často se tyto krátké formy stávají rituály v určité denní době. Jednotka časově zabírá 10, maximálně 15 minut. Krátká forma děti namotivuje a pomůže prostřednictvím pozitivních emocí k dalším

aktivitám, které se již nemusí týkat aktivního pohybu. Často jsou využívány i několikrát týdně, někdy dokonce vícekrát během dne. (Svobodová, 2010).

Dlouhá pohybová jednotka je řazena nejčastěji jednou týdně, někdy i vícrát. Je typická hlavně pro netradiční dny, kdy zabírá většinu denního programu. Pro příklad můžeme uvést karnevaly, Velikonoce, Vánoce a další. V tradiční dny se jedná o rozpětí mezi 15 až 45 minutami, kdy je důležité reagovat na emocionalitu dětí a vše přizpůsobovat nejen jejich dovednostem, ale také věku a ostatním stránkám jejich osobnosti. Jednotka by měla být členěna na 3 části:

- 1) **úvodní část** hodiny, kde dochází k zahřátí a k přípravě na pohyb i v podobě strečinku. Tato část hodiny je často urychlována a trvá okolo 5 minut.
- 2) **hlavní část**, kde dochází k hlavní náplni v podobě cvičení koordinace, učení se novým dovednostem a opakování už naučených dovedností. Je značně delší než úvodní část a trvá 10 až 30 minut.
- 1) **závěrečná část** slouží k uklidnění organismu, protažení, dechovým a kompenzačním cvičením, také je často stejně dlouhá jako úvodní část (Dvořáková, 2007).

U předškolních dětí nemusí být striktně dodržována stavba hodiny, jelikož je dbáno na variabilitu emočního prožívání a plány se u dětí dynamicky mění. Právě proto jsou do dne zařazovány krátké řízené cykly, které slouží ke krátké aktivitě například strečinku, nebo mobilizačnímu cvičení jako změna od spontánních pohybových aktivit (Kotátková, 2008) a (Dvořáková, 2009).

3 Hypotézy

- H1.** Předpokládám, že řízená pohybová jednotka v MŠ je u většiny učitelek zařazována alespoň 4x do týdne.
- H2.** Předpokládám, že dlouhá řízená pohybová jednotka je zařazována v 80 % dotazovaných MŠ alespoň jednou do týdne.
- H3.** Předpokládám, že všechny MŠ zařazují pravidelný strečink alespoň jednou týdně.
- H4.** Předpokládám, že u řízené pohybové jednotky v MŠ převládají pozitivní emoce.
- H5.** Předpokládám, že v důsledku pandemie došlo ke snížení pohybu dětí.

4 Výzkumná část

4.1 Metody a popis výzkumné části

Pro výzkumnou část práce byly použity dvě metody:

- A. Metoda přímého pozorování, která spočívala v návštěvě a pozorování dětí ve dvou mateřských školách.
 - B. Metoda dotazníku, která byla zaměřena na pohyb s dětmi v mateřských školách a byla určena pro učitelky mateřských škol ve Středočeském kraji.
- Ve výzkumné části práce **metodou A** proběhlo pozorování v mateřské škole v Benešově a v mateřské škole v Novém Strašecí. V MŠ Benešov proběhla přímá ukázka v prostorách třídy a v MŠ Nové Strašecí byla ukázka provedena na dětech z blízkého okolí, které odpovídaly předškolnímu věku na veřejném hřišti.

Školky byly osloveny tímto emailem:

Dobrý den,

*jmenuji se Kateřina Šedivá a jsem studentkou pedagogické fakulty v Praze. Chtěla bych vás tímto e-mailem požádat o návštěvu ve vaší mateřské škole i za této složité situace v době covidu-19. Píšu bakalářskou práci zabývající se MŠ a naplní mé praktické části je pozorování pohybového cvičení řízeného paní učitelkou. Jsem ochotná přijít s negativním testem a respirátorem. Budu moc ráda za vaši odpověď, případně mě kontaktujte telefonicky na čísle: 775*****. Předem moc děkuji.*

S pozdravem,

Kateřina Šedivá

Celkem bylo osloveno 8 mateřských škol otevřených ve Středočeském kraji pro děti zdravotníků. Odpověděly pouze 3 mateřské školy, z toho pouze jedna mě přijala na přímé pozorování.

- Dotazník, tedy **metoda B**, byl anonymní a byl zaslán pomocí sociálních sítí a e-mailu učitelkám MŠ ve Středočeském kraji. Otázky zněly takto:
 1. Vaše pohlaví je?
 2. Jak dlouho pracujete ve školce? (v oboru)
 3. Jakým číslem hodnotíte důležitost pohybu předškolního dítěte na škále 1–10?
 4. Mají děti ve vaší mateřské škole, podle Vás, adekvátní dostatek pohybu? (řízeného i spontánního)?
 5. Zapojujete v MŠ řízené pohybové jednotky?
 6. Jak často zařazujete krátkou řízenou pohybovou jednotku?
 7. Jak často zařazujete dlouhou řízenou pohybovou jednotku?
 8. Jste spokojeni s vybavením školky pro pohybové aktivity?
 9. Jaké pomůcky využíváte pro rozvoj pohybových dovedností dětí?
 10. Napište, zda je nějaká pomůcka, kterou byste uvítali ve vaší třídě a ve školce ji nemáte.
 11. Zařazujete do pohybových aktivit strečink?
 12. Pokud jste odpověděli v otázce 11 ano, jakou formou strečink provozujete?
 13. Jaká metoda strečinku je pro děti podle Vás nejlepší?
 14. Jaké cviky a pomůcky používáte pro zlepšení mobility?
 15. Jaké cviky a pomůcky používáte pro zlepšení správného držení těla dětí?
 16. Mají děti při cvičení ve školce dostatek prostoru pro pohyb?
 17. Převažují u dětí při řízené pohybové jednotce pozitivní emoce?
 18. Myslíte si, že se u dětí snížil pohyb mimo školku?

19. Změnila se pro Vás nějak výrazně práce v mateřské škole v době pandemie covid-19, pokud opomeneme úplné uzavření škol a otevření jen pro děti zdravotníků?

4.1.1 Popis a výsledky metody A

Pozorování se odehrálo v mateřských školách v Benešově a v Novém Strašecí. Skupina dětí ve třídách tvoří heterogenní skupinu, ve skupině jsou děti ve věku 3 až 6 let. Cvičení s dětmi různého věku je namáhavější a většinou musí být vytvořena lehčí i těžší varianta, například u překážkové dráhy dle dovedností dětí.

4.1.1.1 MŠ Benešov

Mateřskou školu jsem po domluvě navštívila 26. 3. 2021 s negativním testem a respirátorem. Na úvod je důležité zmínit, že běžný provoz školky byl značně ovlivněn probíhající pandemií. Běžně do třídy chodí 12 dětí, tento den přišlo 19 dětí, které paní učitelka téměř neznala a ani děti se mezi sebou příliš neznaly. S ohledem na nařízení vlády musí být na třídu pouze jedna učitelka a musejí využívat třídu, která je nejbliž k východu, aby docházelo k co nejmenšímu pohybu po školce. Třída pro pohybovou jednotku byla tedy poměrně malá.

Řízená pohybová jednotka

Celá jednotka pod vedení paní učitelky Lucky trvala 40 minut.

- V **úvodní části** byla použita říkanka „*Dobrý den*“ pro zklidnění po ranních spontánních činnostech. Pozdrav probíhal v sedě a v kruhu. Docházelo při něm ke zklidnění a korekci držení těla. Dále v této části následovalo zopakování si jmen a seznámení mé osoby s dětmi za pomoci plyšáka. Plyšák putoval v kruhu a každý nahlas řekl své jméno. Poslední činností v úvodní části bylo protažení za pomoci čtyř hádanek, kdy po uhodnutí přišlo napodobení odpovědi:
 - 1) sluníčko – děti byly velké jako sluníčko a zatočily se dokola;
 - 2) sedmikráska – vycházelo se z pozice kleku (hýždě na patách) a za pomoci vlnění děti rostly až do úplného vytažení;
 - 3) bledule – začátek a konec v pozici klubíčka, děti se klubaly ze „sněhu“ až do kleku a zpět;

4) petrklíč – byl proveden v turecké sedu a sloužil k procvičení prstů.

Této části bylo věnováno sedm minut.

- V **hlavní části** proběhlo cvičení, jehož tématem bylo „jaro“, kvůli lepší motivaci dětí. Nejprve si paní učitelka vzala rolničku a při zvuku rolničky děti běhaly po třídě a při zastavení rolničky se děti zastavily v sochu. Bez upozornění paní učitelky děti krásně reagovaly na sílu zvuku rolničky a podle toho pak regulovaly rychlost běhu. Po skončení této aktivity následovaly dva velké nádechy a výdechy, 5x výskok obounož, 10 dřepů s hlasitým počítáním.

V další části bylo využito oblíbené napodobování zvířátek, která právě mají souvislost s jarem. Na úvod byl motýlek, děti mávaly pažemi a běhaly po špičkách. Dále zvířátka vymýšlely děti: ježek, čáp, zajíc, krtek, želva, vrabec, divoké prase, srnka, sova a na závěr byly děti navedeny na žížaly. Byly vytaženy dva tunely a děti ve dvou řadách prolézaly jako žížaly chodbičkami v hlíně.

Po rušné části následovaly zase dva hluboké nádechy a výdechy a navazoval dynamický strečink a rozvoj koordinace; úklony hlavy na pravou a levou stranu, kroužení zápěstím, lokty, celými pažemi a trupem. Následoval hluboký předklon a vytřeptání rukou. Přejít ke spodní části přišel v podobě stoje na jedné noze a přitažení si kolene, dále sed a práce s chodidly do špiček a flexe, motýlek v sedě, rovná záda a pomalé hmyty koleny. Zpětné natažení nohou, z dvou prstů si děti udělaly „*mravenečky*“ a za pomoci prstů šli od stehů až ke špičkám a zpět.

Hlavní část trvala přibližně 20 minut.

- **Závěrečná část** byla rozdělena také na dvě části. V první části došlo k uvolnění a odpočinku v lehu na zádech a na břiše a zvedání různých částí těla se zavřenýma očima. Následoval přechod do klubíčka a probuzení do stoje.

V druhé části šlo k zapojení hudby a hry *na včeličky*, kdy každé dítě mělo svůj kroužek jako včelí úl. Na hudbu děti poletovaly a při vypnutí hudby musely skočit do nového úlu, ale úly pomalu mizely a na koho nezbyl, šel se obout. Na konci byli tři vítězové. Pro ukončení aktivity byla využita říkanka s názvem „Bublina“, kde si na konci všichni pořádně zatleskali.

Závěrečná část trvala 13 minut.

Zhodnocení

Cvičební jednotka byla logicky uspořádaná a splňovala všechny náležitosti. Výborně byla zaměřena na téma jaro, proto vedla k rozvoji dětí nejen z hlediska pohybu, ale i nových znalostí. Na dětech byla vidět převaha pozitivních emocí. Z devatenácti dětí by potřebovaly individuální přístup druhé paní učitelky dvě děti. Z mého pozorování byly spatřeny tři druhy strečinku. Vynechán byl nevhodný balistický strečink, který je velice složitý na správné provádění a dětem se nedoporučuje. Pokud to šlo, byla provedena korekce ze strany paní učitelky. Bylo dobře viditelné, že děti i paní učitelka byly omezovány rouškou (respirátorem). Prostor pro 19 dětí byl pro takovýto počet malý, ale bylo zjištěno, že mají poměrně velkou zahradu a chodí do soukromého parku, který je pro pohyb dětí a tvoření pohybových jednotek prostorově lepší. Po celých 40 minut paní učitelka reagovala na zájem dětí a sama dobře improvizovala na jejich reakce.

4.1.1.2 MŠ Nové Strašecí

Mateřskou školu v Novém Strašecí jsem nemohla navštívit kvůli protipandemickým opatřením, ale nakonec bylo mi vyhověno od paní učitelky Marie. Paní učitelka mi vyhověla a na veřejném hřišti, za účasti dětí předškolního věku z blízkého okolí, mi dne 29. 3. 2021 předvedla pohybovou jednotku, kterou prováděla o pět dnů dříve v MŠ Nové Strašecí s dětmi členů záchranných složek. Tím mi bylo umožněno pozorování a hodnocení zmíněné pohybové jednotky.

Řízená pohybová jednotka

Pohybová jednotka pod vedením paní učitelky Marie trvala celkem 45 minut.

- **Úvodní část** byla nejprve spojena s nácvikem vnímání. Šlo o volný pohyb v prostoru a za pomoci zvuku bubínku měly děti zaujmout polohu či postoj podle paní učitelky. Následovalo zrychlení. Z chůze se stal běh a děti skvěle reagovaly. Tímto začala hra na sochy. Už nebyly napodobovány pozice paní učitelky, ale děti si vymýšlely své pózy. Také docházelo k obměně pohybu v prostoru, k chůzi po špičkách, poskokům, různým běhům a dalším. Také došlo k změnám signálů, nebyl tu jenom bubínek, ale tlesknutí, mluvené slovo, nebo hudba.

Děti byly velice motivovány a bylo vidět, že je tyto aktivity opravdu baví.

V druhé polovině úvodní části přišel strečink, který byl skvěle ukázán a byl doprovázen slovním komentářem, který přirovnával pohyby ke zvířátkům a přispěl k tématu začínajícího jara. Každé dítě mělo jako pomůcku ke cvičení k dispozici tyč.

1. Mírný stoj rozkročný, tyč v obou rukou v předpažení a pomalé zvedání do vzpažení, hlava sleduje tyč a zpět (koukání na východ sluníčka).
2. Sed, tyč v obou rukou, kutálení tyče po nohách ke špičkám a zpět, rovná záda (jako když žížala zalézá a vylézá z hlíny).
3. Vzpor klečmo, hrbení zad (jako kočička)
4. Leh na zádech, tyč v předpažených rukou a mírné zvedání horní části trupu od podložky, současně se napínají dolní končetiny.
5. Ve dvojicích opřít zády o sebe, tyč v předpažení a pomalu do dřepu a zpět.
6. Přeskoky přes tyč snožmo a chůze na boso po tyči.

Doba trvání úvodní části byla asi 10 minut.

- V první polovině **hlavní části** byla pro děti připravena opičí dráha. Paní učitelky mají k dispozici výborné pomůcky a prostory. Důležité je, aby došlo jak ke slovnímu vysvětlení, tak i k názorné ukázce. Opičí dráha měla dvě variace a byla připravena takto:

1. Lavička – A) přechod lavičky zaměřený na stabilitu a koordinaci dětí,
B) leh na břicho a přitahování se oběma rukama po lavičce.
2. Žíněnka – A) kutálení sudů na žíněnce a skok ze žíněnky na žíněnku,
B) plazení se po žíněnce a skok ze žíněnky na žíněnku.
3. Žebřiny – A) výstup na žebřiny, přechod do strany po žebřinách a sestup dolů,
B) Výstup na žebřiny, přechod a sjezd po lavičce dolů.
4. Míč – A) házení horním obloukem na cíl,
B) házení dolním obloukem na cíl.
5. Slalom – A) mezi kužely,

B) přes kroužky.

Děti byly vyloženě nadšené. V mé variantě pozorování venku, oproti provedení ve školce, chyběla pouze lavička, která měla být připevněna na žebřiny (jako klouzačka), proto děti ze žebřin slézaly. Správně docházelo k jistění u tohoto stanoviště, kde mohlo nejpravděpodobněji dojít k úrazu.

Druhou polovinou hlavní části byla hra na „pavouka a mouchy“. Ke hře bylo potřeba vytyčit území a byl určen jeden pavouk, zbytek dětí napodoboval létající a bzučící mouchy. Cílem bylo prolétnout území pavouka bez jeho doteku. Po doteku se dítě „moucha“ stalo „pavoukem“ a pomáhalo chytat zbylé „mouchy“. Ta moucha, která vyhrála, se pro další hru stala pavoukem. Pozitivním emoce v kolektivu převládaly.

Tato hlavní část trvala asi 30 minut

- V **závěrečné části** byla už jen relaxace, která měla za cíl zklidnit organismus a vnímat vlastní tělo. Vše bylo doprovázeno slovním doprovodem a důraz byl kladen na představivost a vnímání dechu.

Závěrečná část trvala asi 5 minut.

Zhodnocení

Dlouhá pohybová jednotka byla správně sestavena a dodržovala zákonitosti řízené jednotky. Tato jednotka byla zacílena na dovednosti, psychický i fyzický rozvoj. V úvodní části byla skvěle použita tyč jako pomůcka a byla správně využita při strečinku na rozvoj flexibility. vhodně byla využita kombinace dynamického a statického strečinku. V hlavní části byla zapojena kondiční příprava se všemi složkami jak v individuálním pojetí, tak v sociálním pojetí za pomoci hry. Závěrečná část vedla k uklidnění a rozvoji fantazie. Hodina byla zaměřena na téma probouzejícího se jara. Docházelo ke správné korekci, byly dány mantinely, které jsou velmi důležité při překážkové dráze. Po celých 45 minut co byla vykonávána pohybová jednotka, děti reagovaly dynamicky na změny cvičení, tudíž nedocházelo k nudě při stálosti cvičení. Zde je velkou výhodou dobrá vybavenost třídy

i prostor mateřské školy, které mohou paní učitelky s dětmi využívat. Ke školce patří, tělocvična i velká zahrada.

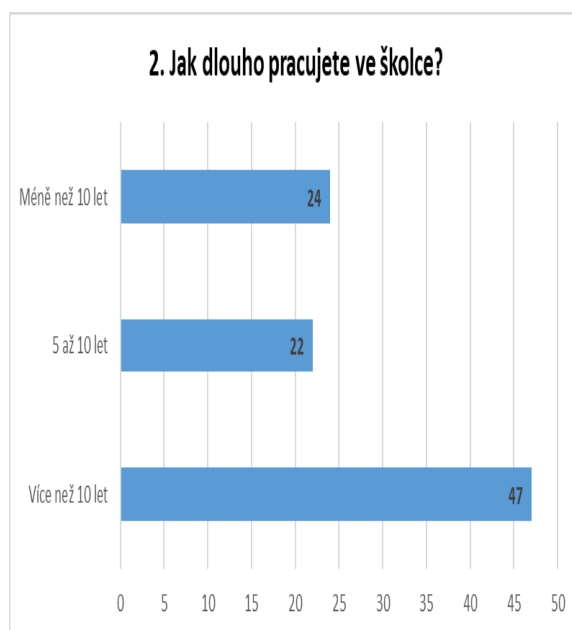
4.1.2 Popis a výsledky metody B

Dotazník byl vytvořen v programu na dotazníky „Survio“ a rozeslán online pomocí e-mailových adres a sociálních sítí. Byl určen pro učitele a učitelky mateřských škol ve Středočeském kraji od 24. 3. do 3. 4. 2021. Dotazník byl zaměřen na pohyb ve školce a její vybavení. Celkem se mi dostalo 93 odpovědí, což považuji za dostatečný vzorek pro tento výzkum.

Graf 1 - Pohlaví respondentů



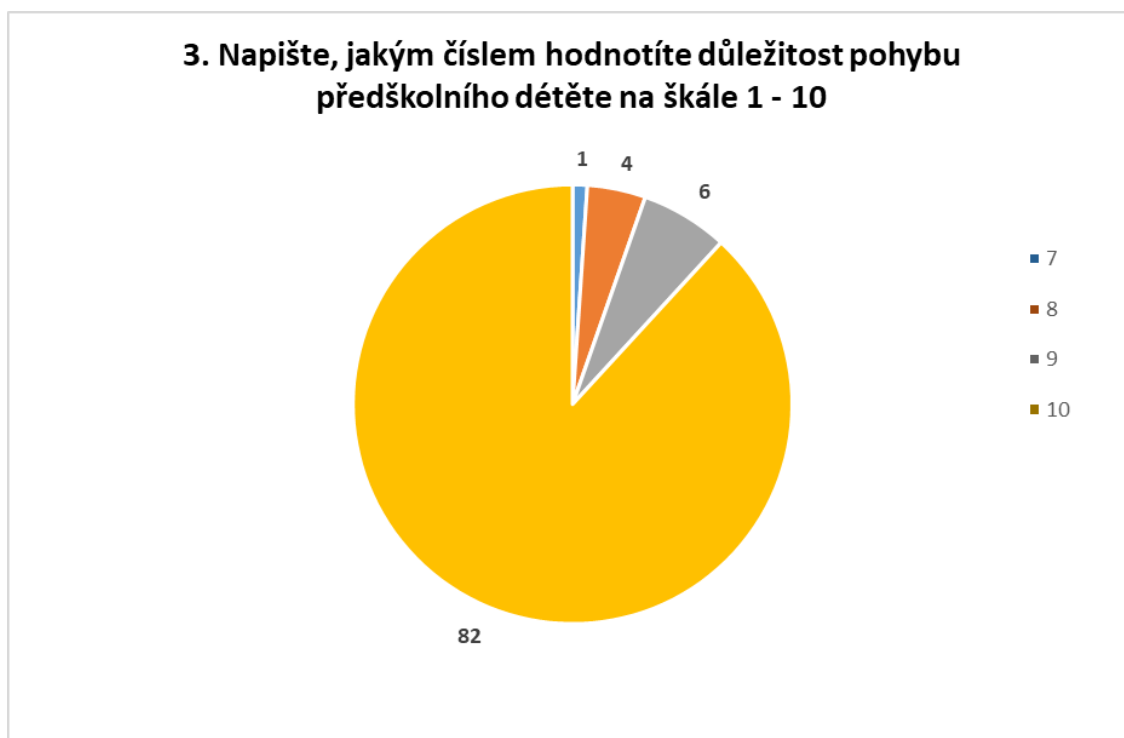
Graf 2 - Délka práce v MŠ.



Zdroj: vlastní

Z grafu č. 1 je jasně zřetelné, že na dotazník odpovídaly pouze ženy, profesí učitelky v mateřské škole ze Středočeského kraje. Celkem se zúčastnilo 93 respondentek. Nejvíce odpovídaly respondentky, které pracují v oboru více než 10 let. Respondentek, které pracují v oboru méně než 5 let, bylo 24. Těch, které pracují jako učitelky 5–10 let, bylo 22.

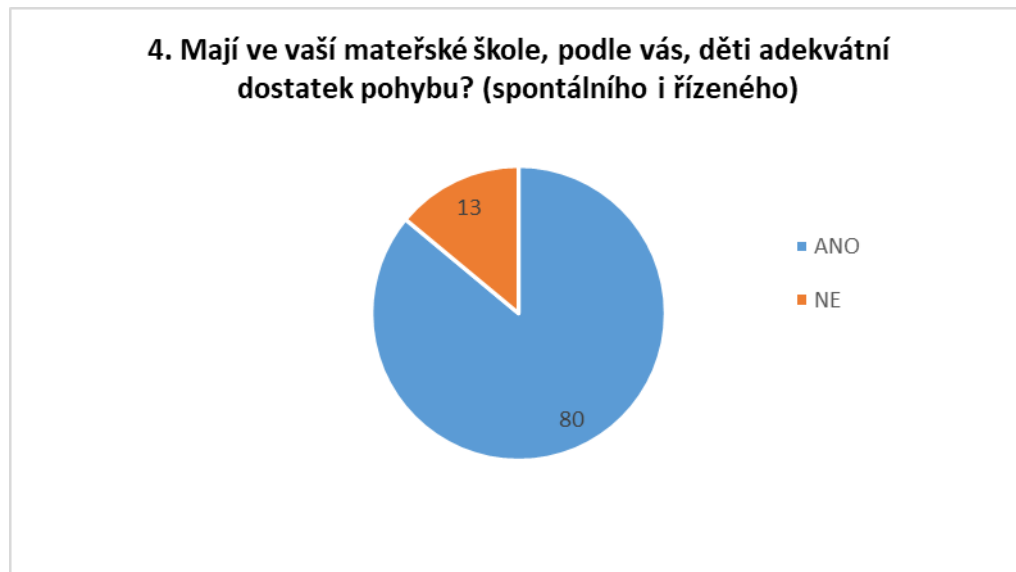
Graf 3 - Důležitost pohybu předškolního dítěte



Zdroj: vlastní

Podle odpovědí respondentek je vidno, že všechny odpovědi jsou na hranici vyšší než sedm. Převažuje číslo 10. Tento graf jednoznačně vypovídá o tom, že učitelky MŠ si uvědomují, jak moc je pohyb u dětí důležitý.

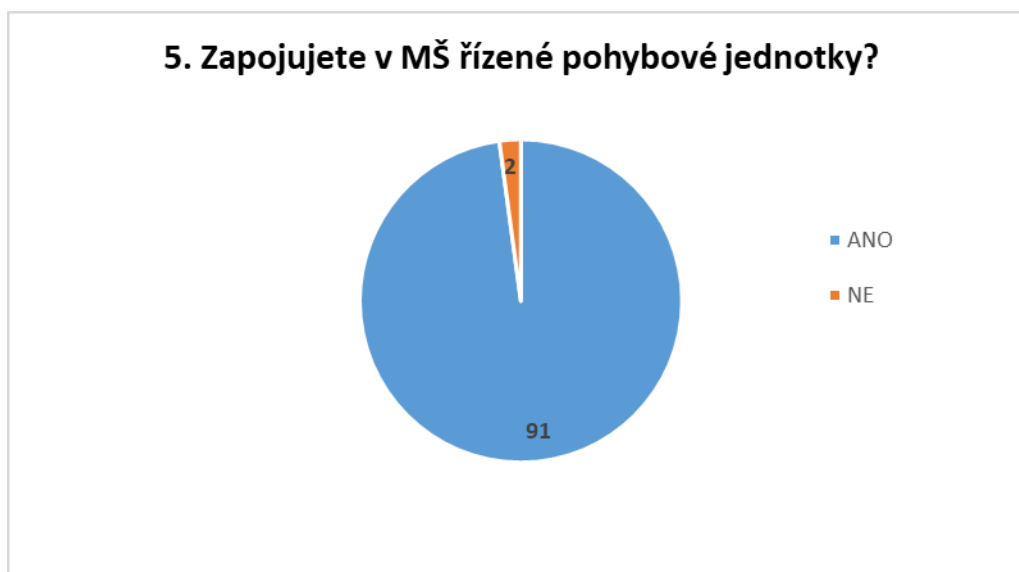
Graf 4 - Dostatek pohybu v MŠ



Zdroj: vlastní

V tomto grafu bylo zjištěno, dle toho, co respondentky uvedly, že necelých 14 % nemá dostatečný prostor pro pohybové aktivity v MŠ. V době pandemie, která vytváří omezení, dostatečné rozestupy, zvýšenou hygienu a další opatření je to velký problém. Popis je převeden z reálného čísla v grafu na procenta.

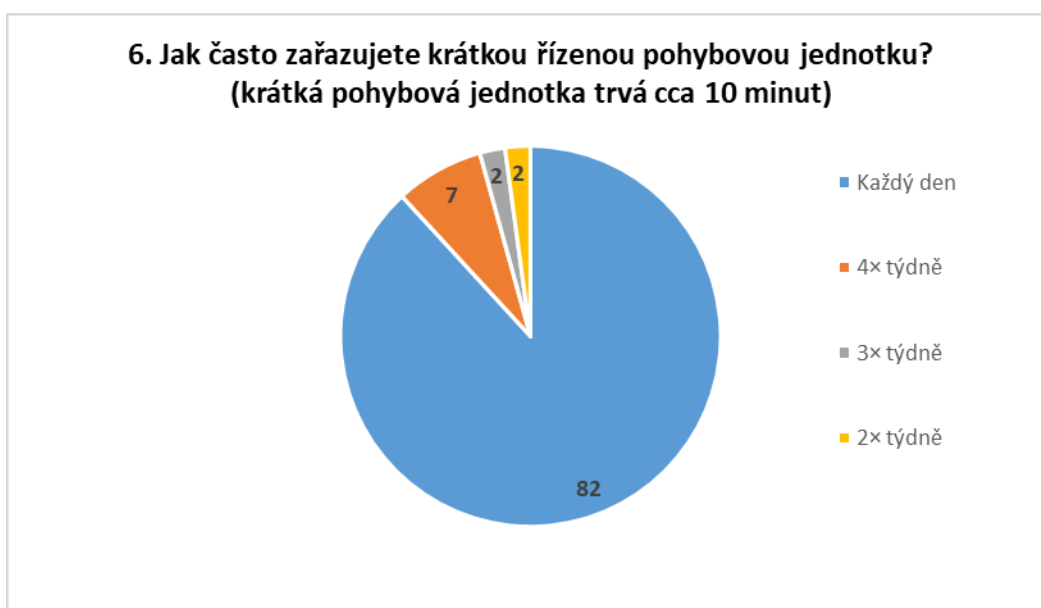
Graf 5 - Řízené pohybové jednotky v MŠ



Zdroj: vlastní

Skoro 98 % respondentek odpovědělo, že zařazuje řízené pohybové jednotky do běžného programu mateřské školy. Popis je převeden z reálného čísla v grafu na procento.

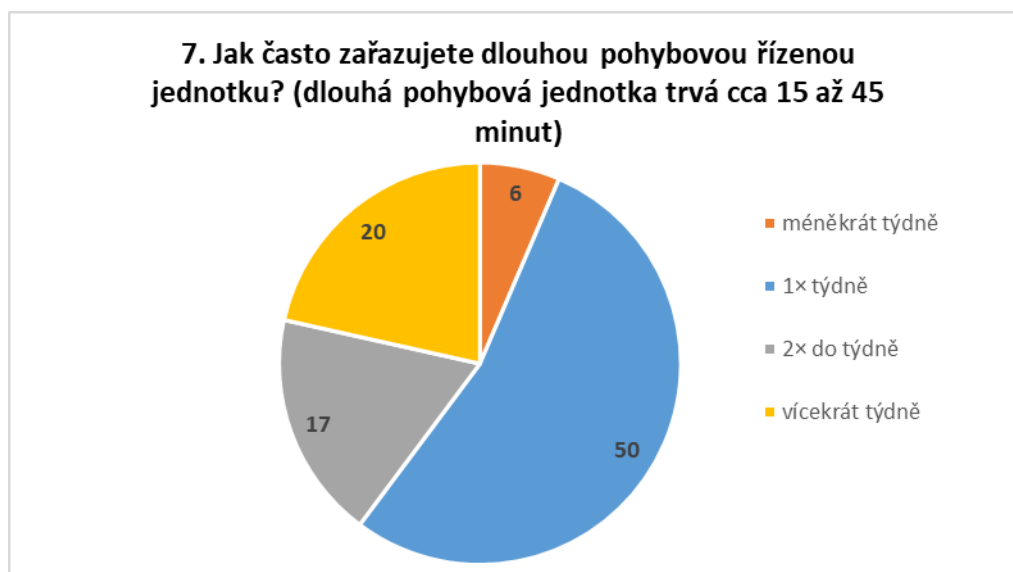
Graf 6 - Zařazení krátké pohybové jednotky



Zdroj: vlastní

Krátkou řízenou jednotku do běžného dne v mateřské škole zařazuje každý den přes 88 % odpovídajících. Dále pak 7 % pohybovou jednotku zařazuje 4x do týdne, 2 % 3x do týdne a 2 % nezařazují řízenou pohybovou jednotku vůbec. Popis je převeden z reálných čísel v grafu na procenta.

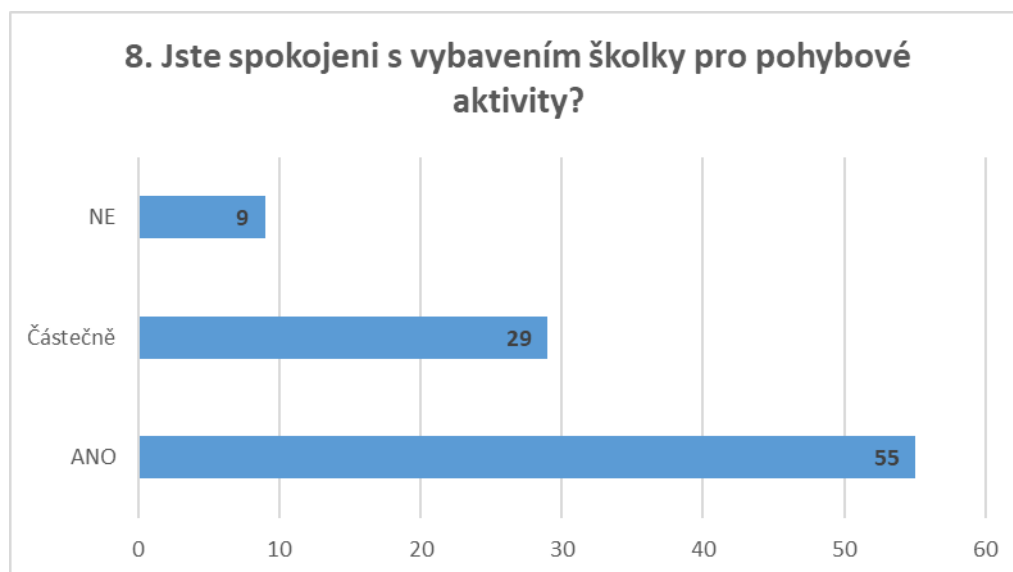
Graf 7 - Jak často je zařazována řízená pohybová jednotka



Zdroj: vlastní

Z grafu lze vyčíst, že 21,5 % učitelek v mateřských školách uvedlo, že dlouhou řízenou pohybovou jednotku zařazují vícekrát do týdne. Přes 18 % respondentek zařazuje pohybovou jednotku 2x do týdne. Skoro 54 % uvedlo, že zařazuje dlouho řízenou pohybovou jednotku jednou týdně a méně často než jednou týdně, nebo vůbec pouze 7,5 %. Popis je převeden z reálných čísel v grafu na procenta.

Graf 8 - Spokojenost s vybavením MŠ



Zdroj: vlastní

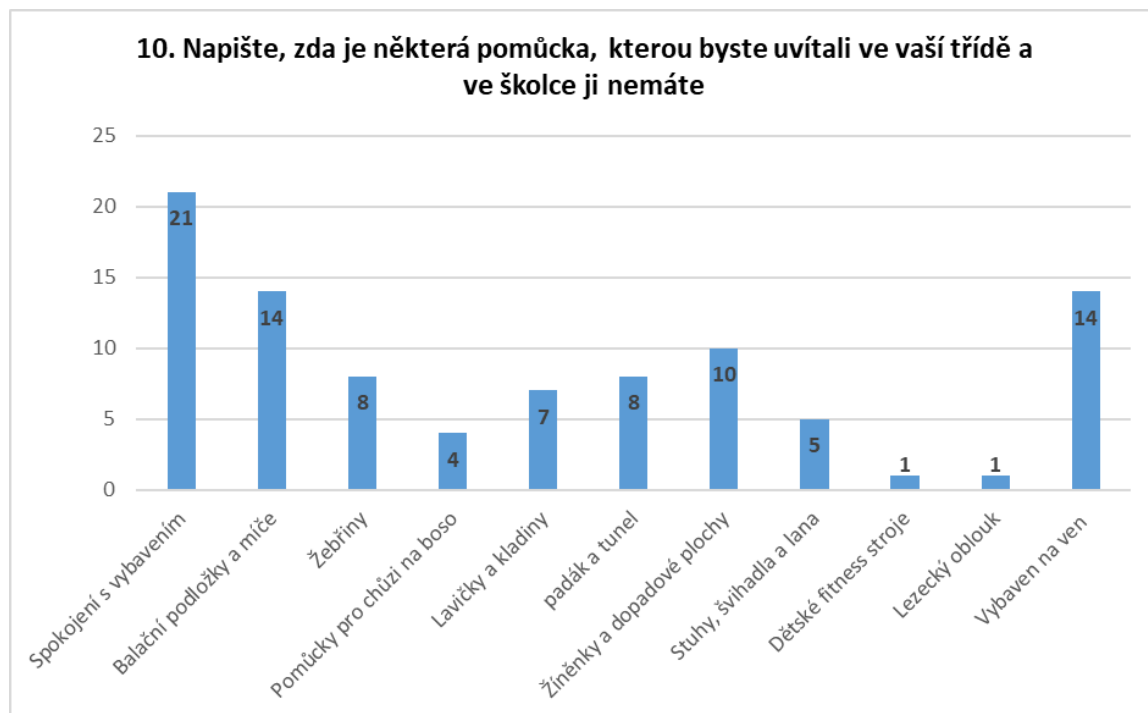
Graf č. 8 se zaměřuje na spokojenost jednotlivých respondentů s vybavením mateřské školy. Z 59 % převažuje absolutní spokojenost. Částečnou spokojenost uvedlo 31 % a absolutní nespokojenost skoro 10 %. Popis je převeden z reálných čísel v grafu na procenta.

9. Jaké pomůcky používáte pro rozvoj pohybových dovedností dětí?

Otázka 9 byla velice rozmanitá a jako otevřená otázka nešla shrnout do grafu. Odpovědi byly často podobné a zněly takto: kroužky, míčky na cvičení, míče, šátky, stuhy, kužely, masážní kameny, chodníky, tyče, kloboučky, kelímky, válečky, drátěnky, víčka od PET lahví, kuželky, švihadla, žebřiny, padáky, tunely a pytle, obruče, hudba a hudební nástroje, odrážedla, vše pro překážkovou dráhu, lavičky, žíněnky, dopadové a podložky na cvičení různých typů, žebřiny, trampolíny, odrazové můstky, koza, švédská bedna a horolezecká stěna.

V 70 % odpovědí bylo uvedeno, že se na tento rozvoj dá využít snad všechno, ale je důležité, aby to děti bavilo a nebyl stále stejný program. Respondentky, co uvedly, že mají malé třídy, na konci své odpovědi prozradily, že nejradši tento rozvoj dělají ve venkovním prostředí.

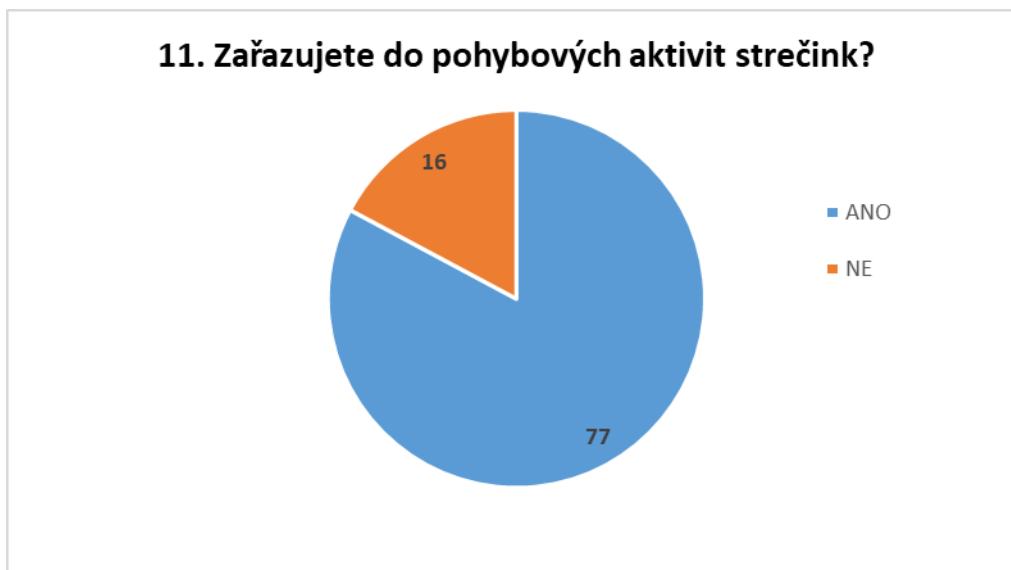
Graf 9 - Doplnění pomůcek do tříd



Zdroj: vlastní

Otázka číslo deset byla otevřená. Z grafu je patrné, že 21 odpovídajících je absolutně spokojeno s vybavením na cvičení pro děti a žádná doplňující pomůcka je nenapadla. 14 respondentek uvedlo, že by uvítaly spíše nové vybavení na ven. Nejčastější odpověď, co se týče dovybavení pomůckami, byly balanční podložky a míče, žíněnky a dopadové plochy. Tunely a větší padáky, aby se k nim vešlo více dětí, uvedlo 8 respondentek a se stejným počtem byly i žebřiny. Doplňující pomůcky, spíše k navýšení počtu, jsou stuhly, švihadla a lana. Sedm odpovědí se týkalo vyvýšených balančních plošin, jako jsou lavičky a nízká kladina. Čtyři odpovědi se týkaly pomůcek určených k chůzi naboso a po jedné odpovědi se objevil lezecký oblouk a dětské fitness stroje.

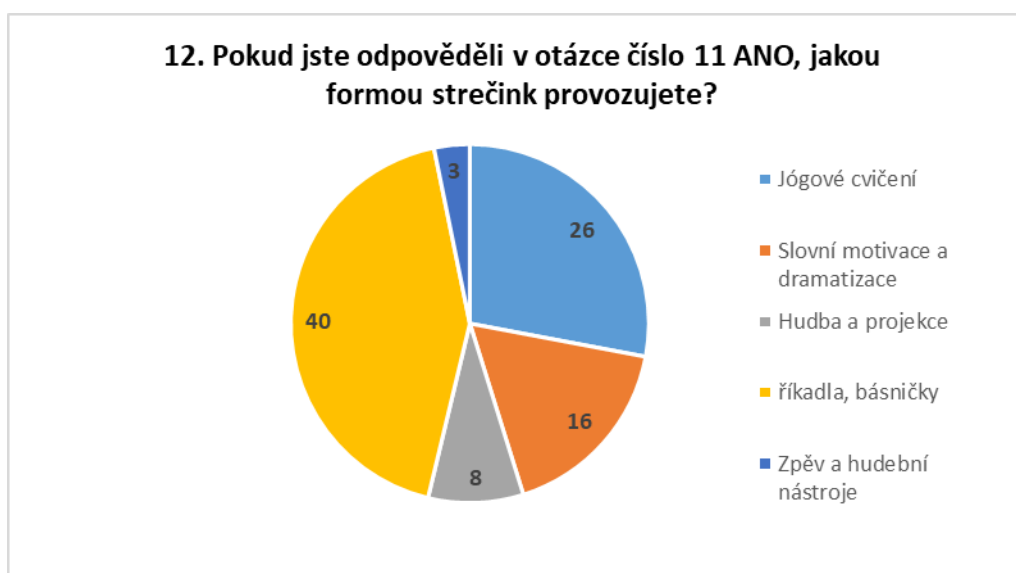
Graf 10 - Zařazení strečinku do pohybových jednotek MŠ



Zdroj: vlastní

Z grafu č. 11 vyplývá, že skoro 17 % nezařazuje strečink do řízených pohybových jednotek. Popis je převeden z reálného čísla v grafu na procenta.

Graf 11- Formy strečinku v MŠ

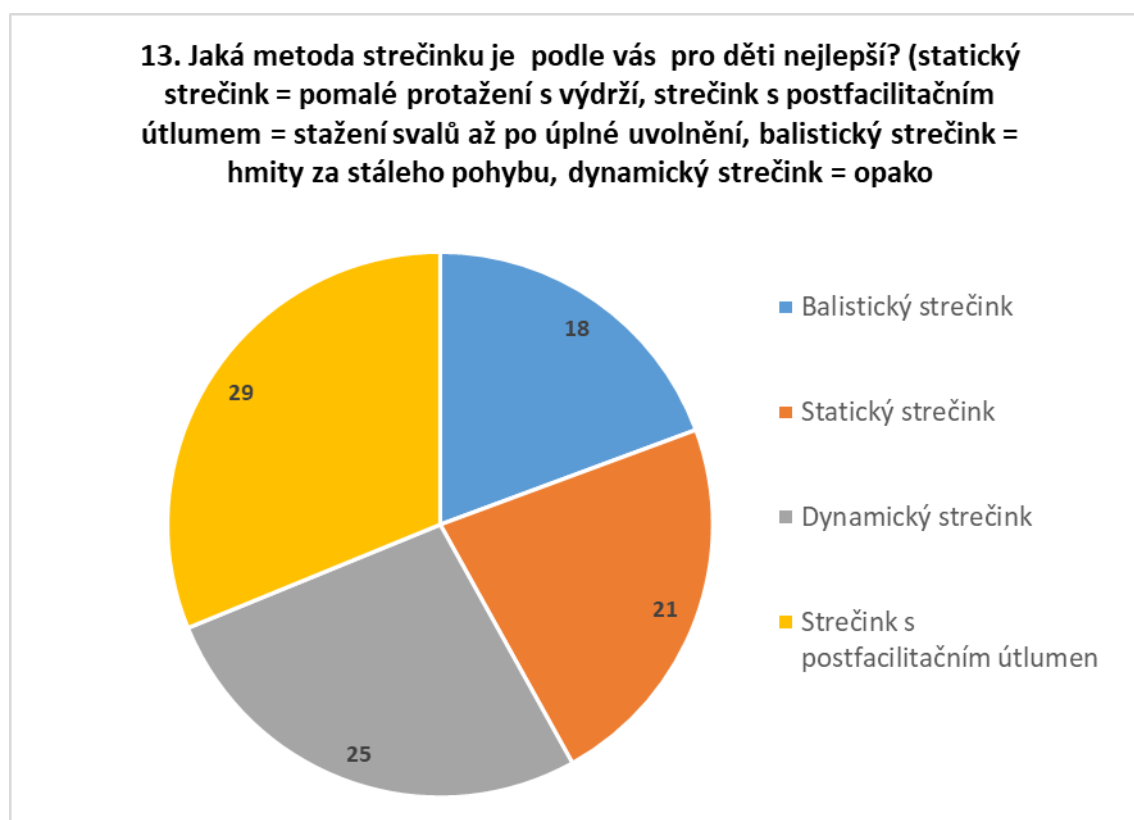


Zdroj: vlastní

Celkem 77 respondentů uvedlo, že zařazují strečink 100% zábavnou formou. Nejoblíbenější forma učitelek jsou ze 40 % říkadla a básničky. Další velice oblíbenou formou

jsou jógová cvičení, odpovídají asi 29 %. Strečink cvičený za pomoci slovní motivace a dramatizace odpovědělo 18 %. K protažení využívají metody dramatické výchovy, například napodobují denní aktivity. Některé školky využívají dataprojektory, a proto asi 9 % učitelek nechává cvičit děti před plátnem podle písniček, 3 % využívají hudební nástroje a zpěv. Popis je převeden z reálných čísel v grafu na procenta.

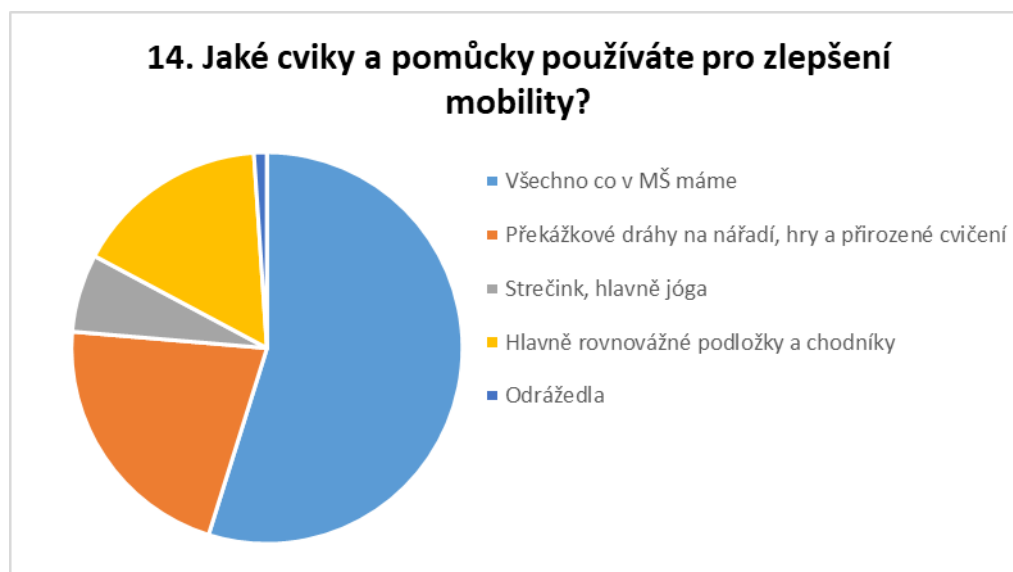
Graf 12 - Sestavení vhodnosti strečinku pro děti



Zdroj: vlastní

Z otázky č. 13 jsem se chtěla dozvědět, zda respondentky znají typy strečinku a zda vědí, jaký typ je pro děti nejvhodnější a nejméně vhodný. Dle tohoto grafu se nejlépe umístil postfacilitační, dále dynamický, pak statický a na posledním místě se umístil strečink balistický.

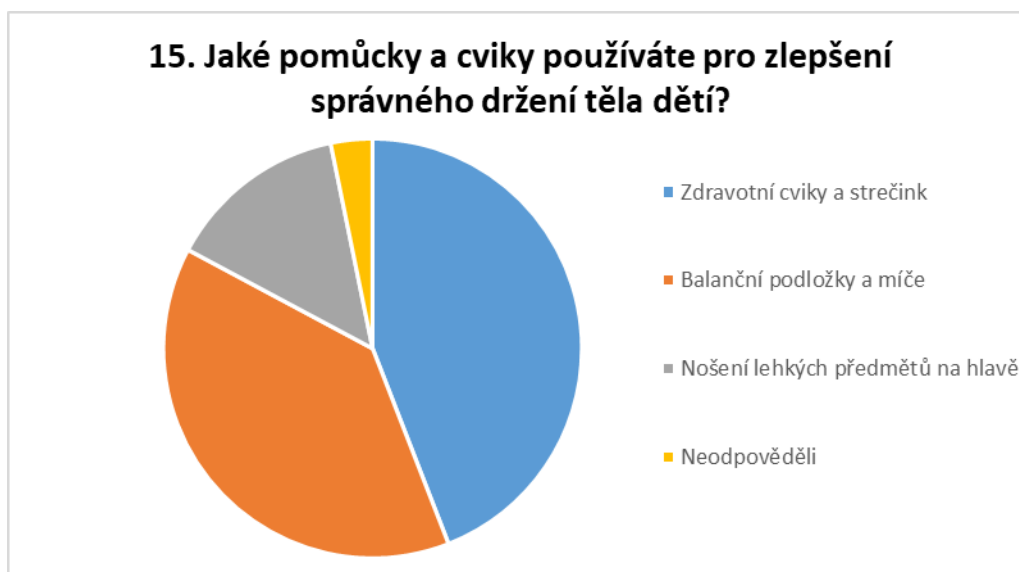
Graf 13 - Pomůcky pro zlepšení mobility v MŠ



Zdroj: vlastní

Z odpovědí na otázku č. 14 byla nejčastější odpověď s 55 %, že snad se všemi pomůckami se dá zlepšovat mobilita dětí. Ke zlepšení mobility využívá 22 % hlavně překážkové dráhy, cvičení na nářadí, hry a přirozená cvičení. Hlavní zdrojem rozvoje mobility jsou pro 16 % rovnovážné podložky a různé povrchy. Nejvíce jógové sestavy k rozvoji mobility využívá 6 %. Jedna odpověď uvádí dětská odrážedla. Popis je převeden z reálných čísel v grafu na procenta.

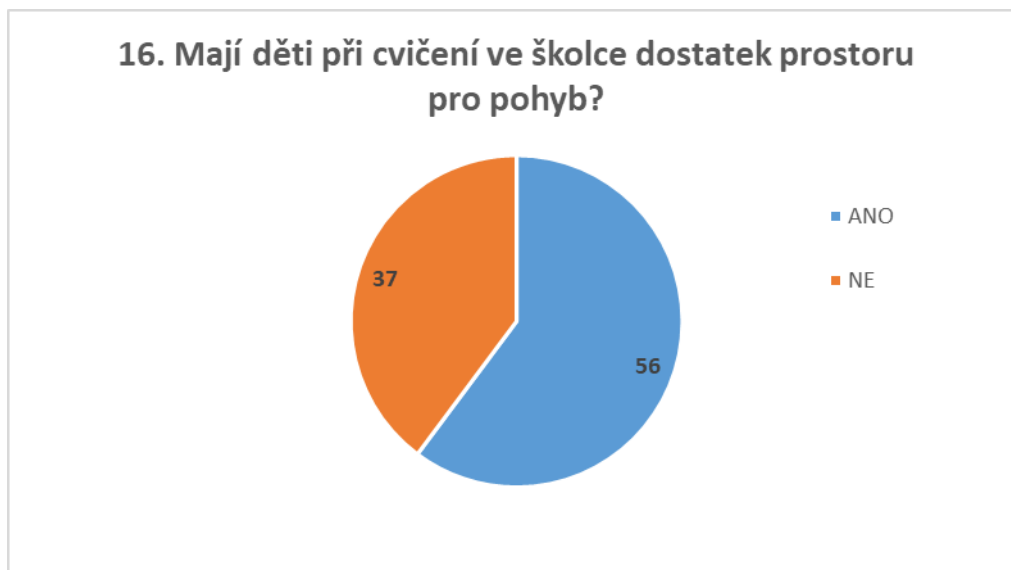
Graf 14 - Pomůcky na zlepšení správného držení těla



Zdroj: vlastní

Paní učitelky v MŠ ke správnému držení těla ze 44 % využívají zdravotní cviky a z 39 % balanční podložky a míče. Vůbec neodpověděla 3 % a zbylých 14 % využívá nošení lehkých předmětů na hlavě. Popis je převeden z reálných čísel v grafu na procenta.

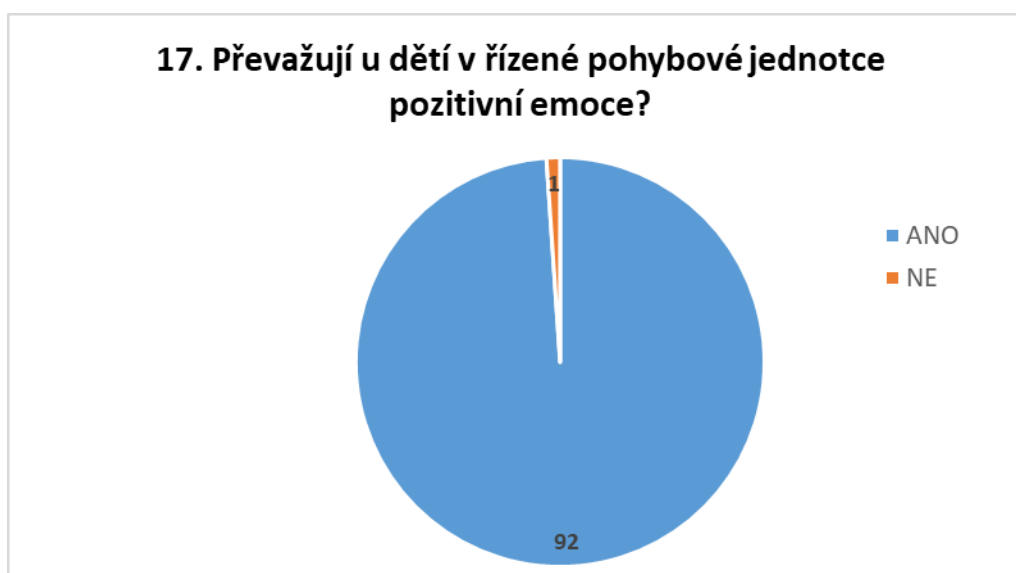
Graf 15 - Dostatek prostoru pro pohyb v MŠ



Zdroj: vlastní

Z grafu č. 16 je patrné, že 60 % odpovídajících uvádí, že děti mají dostatek prostoru pro pohybové činnosti v mateřské škole. Popis je převeden z reálných čísel v grafu na procenta.

Graf 16 - Pozitivní emoce dětí při řízené pohybové jednotce



Zdroj: vlastní

Z grafu č. 17 je vidět skoro jednoznačná odpověď. Kromě jednoho respondenta jsou všichni přesvědčeni, že pohyb evokuje pozitivní emoce.

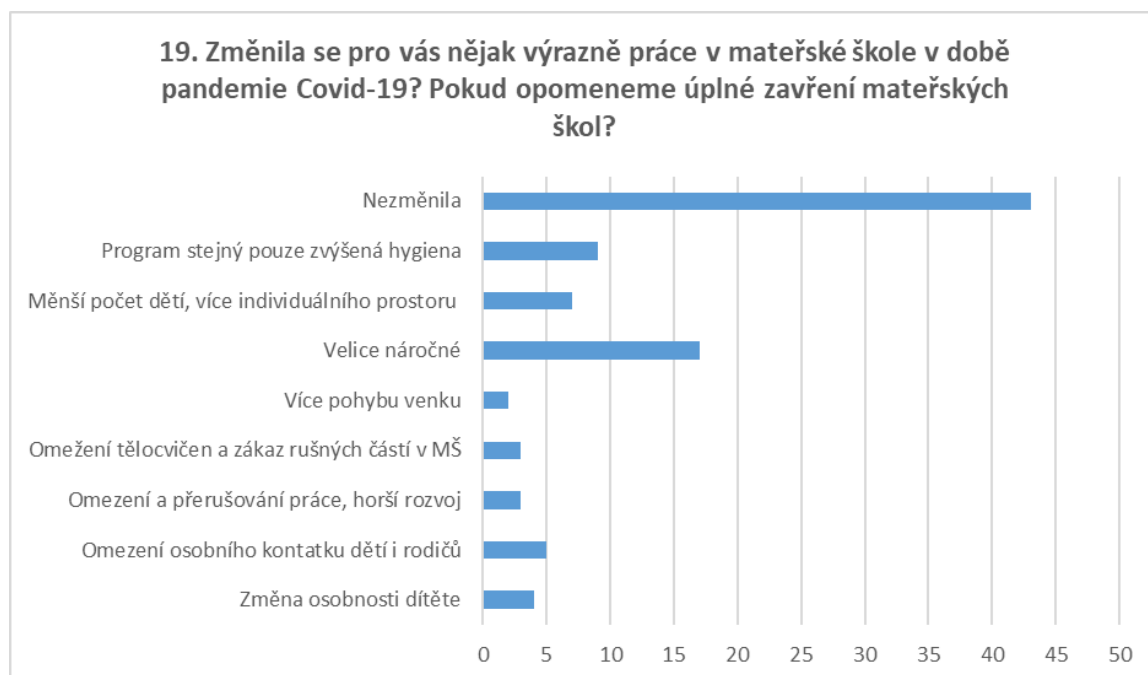
Graf 17 - Snížení pohybu dětí mimo MŠ



Zdroj: vlastní

Dle grafu 18 uvedla většina respondentek, 94 %, že si myslí, nebo dokonce u dětí pociťují, že mají méně pohybu než v době před pandemií. 6 % odpovídajících rozdíl v pohybu dětí mimo MŠ nepociťuje. Popis je převeden z reálných čísel v grafu na procenta.

Graf 18 - Změna náplně práce v MŠ v době covidu-19



Zdroj: vlastní

Otázka č. 19 se zaměřila na výrazné změny v době pandemie a 46 % odpovědí uvedlo, že žádné výrazné změny nepocituje. Dále 17 % uvádí, že práce se změnila velice. Respondentky uvádějí velký nápor ve všech směrech. Nijak velký rozdíl nevidí 10 % a narušení je pouze ve zvýšené hygieně, vše trvá déle a učitelky musejí počítat s časem navíc. Rámcový vzdělávací program není nijak narušen. V době pandemie 8 % dokonce našlo pozitiva. Vzhledem k menšímu počtu dětí dochází k více individuálnímu přístupu, jelikož je na každé dítě více času. Dalších 5 % uvedlo výrazný problém v komunikaci, kdy se učitelky s rodiči vidí pouze u vteřinového předání dítěte mezi dveřmi. V čem spatřují velký problém je, že 4 % odpovídajících odpověděly, že děti formují svou osobnost špatným směrem. Jsou lenivější, sobečtější vůči ostatním a nemají dané mantinely. Celkem 3 % uvedly problém v uzavření tělocvičen a zrušení rušné části. Neustálé přerušování vytvořeného programu uvádí 4 %, (děti i učitelky jsou stresováni), dochází pak k nedokonalému rozvoji předškolního dítěte. Více trávení času venku a větrání ve třídách uvádějí 2 %. Popis je převeden z reálných čísel v grafu na procenta.

5 Diskuse

Na základě prostudované literatury, načtených zdrojů a předchozích výsledků z odborných prací jsem si stanovila 5 hypotéz.

Základním předpokladem, ze kterého jsem vycházela, je vysoká důležitost pohybu dětí, což potvrzuje i dotazníkové šetření. Nejmenší číslo na škále 1 až 10 bylo sedm, což svědčí o vědomí si důležitosti pohybu dětí. Výzkum provedený v Singapuru uvádí, že pohyb je z pohledu důležitosti kvalitního života na vysoké úrovni. Důležitý je také z hlediska zlepšení rozvoje nejen fyzického, ale také kognitivního, sociálního a emočního. Je základní složkou pro tvorbu osobnosti dítěte (Nonis, 2007).

Hypotéza č. 1 byla stanovena na základě výše uvedeného článku, a hlavně na odborné práci od paní Greňové (2016), kde autorka uvádí, že dle jejího zkoumání ve vybraných mateřských školách připadá v průměru 1,5 hodiny na řízenou pohybovou aktivitu v průběhu dne. Na základě mého zkoumání kvalitativní metodou pozorování i kvantitativní metodou dotazníku se tato hypotéza potvrdila. Z dotazníku 96 % respondentek uvedlo, že minimálně 4x do týdne je takováto jednotka zařazena.

Při systematickém tréninku předškolních dětí dochází k velkému rozvoji pohybových schopností i dovedností. Výzkum byl založen na zkoumání základních složek tělesné výchovy. Po dobu osmi měsíců byla zavedena cílená pohybová jednotka. Jednotka byla zařazována 2x týdně a trvala 45 minut (v práci uvedeno jako dlouhá řízená pohybová jednotka). Po osmi měsících výzkumu autoři článku došli k následujícím výsledkům. Hodnoceni byli zvláště dívky a chlapci. Dívky se zlepšily o 15,8 % ve všeobecném pohybovém rozvoji, převážně ve statické rovnováze. U chlapců nedošlo k vysokému posunu u rozvoje rovnováhy, ale pozitivně jim stoupala lineární křivka například u rychlosti. Všeobecné řízené aktivity, jako je základní nácvik techniky schopností a dovedností vede k vývojové úspěšnosti daných jedinců (Sääkslahti, 2009).

Na výše uvedeném článku a odborné práci od Rutkové (2006) byla založena **hypotéza č.2**. Rutková (2006) ve své práci uvádí, že 86 % školek v Pardubicích zařazuje tuto jednotku většinou v dopoledních hodinách, a to minimálně jednou týdně. Dle mých

získaných odpovědí 92 % respondentek potvrzuje zasazení pohybové jednotky, alespoň jednou týdně, čímž potvrzují moji 2. hypotézu.

Strečink má pro děti velký význam. Kvůli čemuž předpokládám pravidelné zařazování do pohybových jednotek. Strečink, má být zahrnut v úvodní části, nebo v průběhu či po zahřívací části. Strečink je důležitý prvek pro předcházení zranění u dětí. Důležitost rozvoje flexibility je zásadní pro správný pohyb a držení těla. Dle výzkumu, který byl proveden po dobu šestnáctitýdenního cyklu, došlo k velice vysokému rozvoji flexibility, a to u dívek i chlapců. Strečink byl zaměřen hlavně na zadní stranu stehen a zad v oblasti beder. V článku je uvedeno potřebné provádění strečinku pravidelně, 2x v týdnu, aby docházelo ke správnému vývoji dětí (Coleman, 2012).

Hypotéza č. 3 byla stanovena na výše uvedeném článku a na článku (Gardner, 2021), kde jsou zdůrazněna pozitiva strečinku. Především je zde kladem důraz na začlenění strečinku již od předškolního věku, aby docházelo ke zdravému růstu a správnému držení těla. předcházelo se zraněním a docházelo ke včasné tvorbě návyku strečinkového cvičení. Dle dotazníku strečink zařazuje pouze 83 % dotázaných respondentek, tudíž hypotéza číslo 3 je nepotvrzena a vzhledem k důležitosti by mělo dojít k nápravě.

Pozitivismus, emoce, zábava, to jsou prožitky dětí založené na fyzické aktivitě prováděné dětmi v kolektivu. Pohyb děti utváří a začleňuje je. Je prokázáno, že při sportu se vyplavují hormony štěstí, endorfiny, které prokazatelně přetrvávají až hodiny po skončení dané aktivity. U dětí je pak prokázán i lepší spánek. Celý celek tvoří dítě vitálnější po psychické i fyzické stránce (Kiss, 2014)

Předpoklad **hypotézy č.4** je stanoven z této práce a z výše uvedené teoretické části, například od Svobodové (2010), která uvádí, že pohybová jednotka je to nejlepší, co dítěti může být dáno z pohledu rozvoje a emocionality. V knize od Smola (1996) jsou vyzdvihovány pozitivní emoce související přímo s pohybem v kolektivu. Ty přitom umí výborně vytvořit právě mateřská škola. Dalším velkým faktorem je motivace dětí i učitele a jeho přístup k aktivitě. Na základě pozorování ve výzkumné části byly pozitivní emoce u pohybové jednotky dětí velice zjevné. Dle dotazovaných respondentek odpovědělo 99 %, že také pozorují pozitivní emoce v rámci pohybové jednotky. Tedy i tato hypotéza je potvrzena.

Studie udává snížení přirozeného pohybu lidí vzhledem k vyhlášení pandemie covidu-19. Výsledky vycházejí z měření, která se provádějí například obsazeností veřejné dopravy nebo časem při sledování televizí. Dle údajů se po vyhlášení pandemie v 15 zemích snížil fyzický pohyb o 31 % na veřejných prostranstvích, jako jsou parky, pláže a další. Cestování za účelem pohybu se snížilo dokonce o 56 %. Trávení volného času ve svých domovech se v průměru zvýšilo o 17 %. Z údajů vychází, že děti chodí spát v pozdějších hodinách a také později vstávají. Předškolní děti dle podkladů vykazují zvýšenou neaktivnost ve volném čase. Pouze 10 % dětí ve věku 3 až 7 let splňuje denní pohybovou náplň, kterou by mělo splňovat (Hongyan, 2020). Studie také informuje o potřebě vytvořit podvědomí o potřebě pohybu dětí u volných a neplacených aktivit, které představuje například jízda na kole, běh v lese a dalších (Dunton Do, B., 2020).

Na výše uvedených studiích byla založena **hypotéza č.5** a potvrzuje ji 94 % respondentek. Uvedly, že si myslí, že děti mají pravděpodobně méně pohybu než před vyhlášením pandemie. Odpověď se vyskytovala u otázky č. 18 i 19, kde si respondentky stěžovaly na roztěkanost dětí a jejich zlenivění. Deset respondentek uvedlo, že děti musí být doslova přemlouvány, aby šly ven a byly tak donucené k pohybu.

Dle výše uvedené studie z 15 států hrozí v důsledku snížení pohybu u dětí pro následující roky tato zvýšená rizika: úbytek sociálních kontaktů, narušení duševního zdraví, zvýšení respiračních nemocí a obezity, nedostatečný příjem vitamínu D, špatný vývin, narušení odolnosti a formování dětí, větší aktivita na počítačích, zhoršení spánku a mnoho dalších.

Dle doporučení je zásadní vytvoření programů pro zpětné začlenění fyzické aktivity a přirozeného pohybu dětí i dospělých do běžného dne každého člověka (Hongyan, 2020).

Z výše uvedeného textu vyplývá hodnocení stanovených hypotéz takto:

H1. *Předpokládám, že krátká řízená pohybová jednotka v MŠ je u většiny učitelek zařazována alespoň 4x do týdne.* **96 %** dotázaných uvedlo, že **zařazují krátkou řízenou pohybovou jednotku 4x nebo vícekrát do týdne.** **Hypotéza č. 1 (H1) je potvrzena.**

H2. *Předpokládám, že dlouhá řízená pohybová jednotka je zařazována v 80 % dotazovaných MŠ alespoň jednou do týdne.* Dle mých získaných odpovědí od respondentek

ze Středočeského kraje jsem došla k **92 %**, které **zařazují tuto jednotku** alespoň jednou týdně. **Hypotéza č.2 (H2) je potvrzena.**

H3. *Předpokládám, že všechny MŠ zařazují pravidelný strečink alespoň jednou týdně.* Dle dotazníku, **strečink zařazuje pouze 83 %** dotázaných respondentek. **Hypotéza č.3 (H3) je nepotvrzena.**

H4. *Předpokládám, že u řízené pohybové jednotky v MŠ převládají pozitivní emoce.* Dle dotazovaných respondentek **odpovědělo 99 %**, že také **pozorují emocionální pozitivitu dětí u pohybové jednotky.** Tedy i **hypotéza č.4 (H4) je potvrzena.**

H5. *Předpokládám, že v důsledku pandemie došlo ke snížení pohybu dětí.* **94 %** respondentek **uvedlo, že si myslí, že děti mají pravděpodobně méně pohybu.** **Hypotéza č.5 (H5) je potvrzena.**

6 Závěry

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo prozkoumání pohybové jednotky kvalitativní metodou pozorování, která z důvodu pandemie a uzavření mateřských škol proběhla pouze u dvou mateřských škol ve Středočeském kraji. Za sebe mohu říct, že pozorování i za ztížených podmínek dopadlo dobře. Dlouhá řízená jednotka byla dobře provedena v obou případech, byla správně rozdělena na uvedené části. Reakce paní učitelek vzhledem k nemotivovanosti dětí byla také správná a děti neodváděly pozornost k jiným jevům. V obou jednotkách byl proveden strečink ve vhodné formě přizpůsobený na věk dětí. Skládal se ze statického a dynamického strečinku a jejich kombinací. Úvodní strečink byl zaměřen na dlouhé svaly, které se právě již předškolním dětem začínají zkracovat. Přesto nemohl být strečink v MŠ řádně prostudován z důvodu malého vzorku pozorování. Metodou dotazníku nelze dosáhnout k potřebným výsledkům, které se týkají zhodnocení strečinku.

Pohybové jednotky pod vedením učitele jsou zařazovány převážně denně a reagují právě na podmínky dětí. Pomůcky pro rozvoj dovedností, správného držení těla a mobility jsou vytahovány právě na danou jednotku a děti jsou s nimi předem seznámeny. Dle výzkumné části převažuje spokojenost s vybavením školek i jejich prostor. Často v uvedených odpovědích se vyskytoval názor, že každou pomůcku lze nahradit. Důležité je, aby byla učitelka kreativní a pozitivně namotivována, aby si děti právě tento postoj jak v aktivitě, tak po ní odnášely. Co děti vidí, také předvádějí.

V době pandemie se asi pro polovinu učitelek nic nezměnilo. Další uvádějí zvýšený stres a zákaz rušné části v pohybu s dětmi. Z důvodu respirátorů nestíhají svým dětem v pohybu. S ohledem na zvýšenou hygienu vše déle trvá a jejich denní plány jsou narušovány. Děti mimo školku s největší pravděpodobností snížily svůj pohyb a zvýšené sezení u televizorů a počítačů je dělá línějšími.

Z vytvořených hypotéz je stanoveno těchto pět závěrů ze Středočeského kraje:

závěr číslo 1 stanovuje 96 % zařazování krátké řízené pohybové jednotky, alespoň 4x týdně v mateřské škole;

závěr číslo 2 vypovídá, že 92 % učitelek v MŠ zařazuje dlouhou řízenou pohybovou jednotku, alespoň jednou týdně z předpokládaných 80 %.

závěr číslo 3 se týká zařazení strečinku do pohybových jednotek alespoň jednou týdně. Předpokladem bylo 100 % zapojení této metody do běžných pohybových jednotek. Dle metody pozorování byla plná spokojenost, dle dotazníku 17 % strečink vůbec nevyužívá;

závěr číslo 4 potvrzuje většinové převládání pozitivních emocí u pohybové jednotky dětí;

závěr číslo 5 poukazuje na negativní vliv pandemie na běžný pohyb předškolních dětí mimo mateřskou školu.

Na této práci je především vidět důležitost pohybové přípravy v mateřských školách a zařazení strečinku v úvodní části. V neposlední řadě popisuje snížení pohybu s ohledem na pandemii.

Bibliografie

1. ALLEN, K. Eileen, 2008. *Přehled vývoje dítěte: od prenatálního období do 8 let*. 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-421-2.
2. BACUS-LINDROTH, Anne, 2009. *Vaše dítě ve věku od 3 do 6 let*. 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-563-9.
3. BEDNÁŘOVÁ, Jiřina, 2007. *Diagnostika dítěte předškolního věku co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let*. 1. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-1829-0.
4. BEDNÁŘOVÁ, Jiřina, Eva DANDOVÁ, Jana KRATOCHVÍLOVÁ, Hana NÁDVORNÍKOVÁ, Zora SYSLOVÁ a Lenka ŠULOVÁ, 2017. *Školní zralost: a její diagnostika*. 1. Praha: Dr. Josef Raabe s.r.o. ISBN 978-80-7496-319-3.
5. BOHÁČOVÁ, Jana, 2019. *Školní zralost a dítě s SVP: v praxi mateřské školy*. 1. Praha: Raabe. ISBN 978-80-7496-422-0.
6. DUNTON DO, B., G.F. a S.D WANG, 2020. Early effects of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in children living in the U.S. *BMC Public Health*. 1(1351), 20. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.1186/s12889-020-09429-3>
7. DVOŘÁKOVÁ, Hana, 2007. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. 1. Praha: Univerzita Karlova - Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290-298-9.
8. DVOŘÁKOVÁ, Hana, 2009. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. 1. Praha: Raabe. ISBN 80-86307-27-1.
9. DVOŘÁKOVÁ, Hana, 2009. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. 1. Velké Bílovice: TeMi CZ. ISBN 978-80-87156-26-1.
10. FIALOVÁ, Dana, 2004. *Strečink ve školní tělesné výchově*. 1. Hradec Králové: Gaudemus. ISBN 80-7041-282-8.
11. GAINES, Charles, 1993. *Bud' fit s Arnoldem: pohyb, zdravá výživa a hry pro děti od narození do 6 let*. 1. Praha: Egem. ISBN 80-85395-35-5.

12. HONGYAN, Guan a Nicolas AGUILAR-FARIAS, 2020. Promoting healthy movement behaviours among children during the COVID-19 pandemic. *The Lancet Child & Adolescent Health* [online]. **4**(6), 416-418 [cit. 2021-04-16]. Dostupné z: doi:10.1016/S2352-4642(20)30131-0
13. Chronic effect of static stretching performed during warm-up on flexibility in children, 2012. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano* [online]. **14**(3) [cit. 2021-04-16]. ISSN 1980-0037. Dostupné z: doi:10.5007//1980-0037
14. JANSÁ, Petr, 2009. *Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu*. 1. Praha: Q-art. ISBN 978-80-903280-9-9.
15. KAPLAN, Aleš, 2009. *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. 1. Praha: Olympia. ISBN 978-80-7376-156-1.
16. Kindergarten teachers' views about the importance of preschoolers' participation in sports in Singapore, 2007. *Early Child Development and Care* [online]. **175**(7-8), 719-742 [cit. 2021-04-16]. Dostupné z: doi:10.1080/0300443042000244000
17. KISS, KRISZTINA, 2014. *A SZÜLŐK ÉS GYERMEKEK SPORTOLÁSI SZOKÁSAINAK ÖSSZEFÜGGÉSEI*. Republika Srbija. INTERNATIONAL METHODOLOGICAL CONFERENCE. Univerzitet u Novom Sadu.
18. KOLÁŘ, Pavel, 2018. *Labyrint pohybu*. 1. Praha: Vyšehrad. ISBN 978-80-7429-975-9.
19. KOŤÁTKOVÁ, Soňa, 2008. *Dítě a mateřská škola*. 1. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1568-1.
20. KRIŠTOFIČ, Jaroslav, 2006. *Pohybová příprava dětí: Koordinační a kondiční gymnastická cvičení*. 1. Praha: Grada. ISBN 80-247-1636-4.
21. KUTÁLKOVÁ, Dana, 2010. *Jak připravit dítě do 1. třídy: obratnost a kresba, smyslové vnímání, řeč a početní představy, výchova, školní zralost a její posouzení*. 2. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3246-6.

22. MATĚJČEK, Zdeněk, 2005. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa : základní duševní potřeby dítěte : dítě a lidský svět*. 1. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-0870-6.
23. MICHALOVÁ, Zdeňka, 2007. Vývoj dítěte v některých oblastech od narození do zahájení školní docházky. *Metodický portál*. ISSN 1802-4785.
24. NELSON, Arnold G., 2009. *Strečink na anatomických základech*. 1. Praha: Grada. ISBN 247-80-247-2784-4.
25. ORENSTEIN, Julian, 2003. *365 užitečných nápadů pro první rok s dítětem*. 1. Praha: Portál. ISBN 80-7178-688-8.
26. PERIČ, Tomáš, 2008. *Sportovní příprava dětí*. 2. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2643-4.
27. SÄÄKSLAHTI, A. a K. NISSINEN, 2009. The development of fundamental motor skills of four- to five-year-old preschool children and the effects of a preschool physical education curriculum. *Early Child Development and Care* [online]. **181**(3), 335-343 [cit. 2021-04-16]. Dostupné z: doi:10.1080/03004430903387461
28. SVOBODOVÁ, Eva, 2010. *Vzdělávání v mateřské škole: školní a třídní vzdělávací program*. 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-774-9.
29. SYSLOVÁ, Zora, 2012. *Autoevaluace v mateřské škole: cesta ke kvalitě vzdělávání*. 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0183-0.
30. ŠTILEC, Miroslav, 1989. *Sportovní příprava dětí a mládeže: určeno pro posl. fak. tělesné výchovy a sportu*. 1. Praha: SPN. ISBN 80-7066-026-0.
31. ŠULOVÁ, Lenka, 2010. *Raný psychický vývoj dítěte*. 1. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1820-3.
32. VÁGNEROVÁ, Marie, 2000. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. 1. Praha: Portál. ISBN 80-7178-308-0.
33. VEREŠOVÁ, Marcela, 2004. *Mediátory užívania drog*. 1. Nitra: Fakulta sociálnych vied a zdravotníctva. ISBN 80-8050-767-8.

34. *Why Exercise Is So Important for Young Children: Flexibility* [online], 2021. **3(5)**, 6 [cit. 2021-04-09]. Dostupné z: https://www.earlyinterventionpa.com/exercise-important-young-children/?fbclid=IwAR3dSKiw5_imUFXoRMAoJEaezwCXzHa8vRd0eQU-K5qwOVsokAhzj9bg6W4
35. WOOLFSON, Richard C., 2004. *Bystré dítě: předškolák*. 1. Praha: Ottovo nakladatelství. ISBN 80-7360-002-1.

Seznam obrázků

obr. 1 Vývoj a zakřivení páteře.....	18
obr. 2 pohybový vývoj dítěte	21

Seznam grafů

<i>Graf 1 - Pohlaví respondentů</i>	44
<i>Graf 2 - Délka práce v MŠ.....</i>	44
Graf 3 - Důležitost pohybu předškolního dítěte	45
Graf 4 - Dostatek pohybu v MŠ.....	46
Graf 5 - Řízené pohybové jednotky v MŠ	47
Graf 6 - Zařazení krátké pohybové jednotky	48
Graf 7 - Jak často je zařazována řízená pohybová jednotka	49
Graf 8 - Spokojenost s vybavením MŠ.....	50
Graf 9 - Doplnění pomůcek do tříd.....	51
Graf 10 - Zařazení strečinku do pohybových jednotek MŠ.....	52
Graf 11- Formy strečinku v MŠ.....	52
Graf 12 - Sestavení vhodnosti strečinku pro děti.....	53
Graf 13 - Pomůcky pro zlepšení mobility v MŠ.....	54
Graf 14 - Pomůcky na zlepšení správného držení těla	55
Graf 15 - Dostatek prostoru pro pohyb v MŠ	56
Graf 16 - Pozitivní emoce dětí při řízené pohybové jednotce	56
Graf 17 - Snížení pohybu dětí mimo MŠ.....	57
Graf 18 - Změna náplně práce v MŠ v době Covidu	58