

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Pohybová příprava předškolních dětí v MŠ v době
covidu-19

Physical Training of Preschool Children in Kindergarten
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 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 12. 7. 2021

Poděkování

Ráda bych touto formou poděkovala Mgr. Lucii Kainové za vedení mé bakalářské práce. Dále děkuji školkám ve středočeském kraji 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 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 v mateřských školách. Výzkumná část byla provedena ve Středočeském kraji dvěma metodami; metodou pozorování a metodou dotazníku. Na základě metodologie výzkumu byly pozorovány dlouhé řízené pohybové jednotky. Pozornost byla také upřena na úvodní strečink v dlouhé pohybové jednotce, jelikož je často u předškolních dětí opomíjen. 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 školách 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, řízené pohybové jednotky, strečink, mateřská škola

ABSTRACT

The bachelor's thesis is focused on the physical preparation of children in kindergarten during the covid-19 pandemic. The work consists of a theoretical and research part. The theoretical part deals with the developmental period of a preschool child, the characteristics of physical development and physical training in kindergartens. The research part was performed in the Central Bohemian Region by two methods; observation method and questionnaire method. Based on the research methodology, long controlled locomotor units were observed. Attention was also focused on the initial stretching in a long movement unit, as it is often neglected in preschool children. It also turned out that for most respondents, the controlled movement unit is sorted daily, when it is specified and planned according to the needs of children. In response to the pandemic, work with children did not change for half of the respondents. The other half report an increase in stress, frequent delays with increased hygiene and even disruption of work with children. In some kindergartens, the busy part of the movement unit was even canceled.

The changes also included positives. For example, there is more room for a more individual approach due to fewer children in the classroom and more frequent outdoor exercise.

KEYWORDS

Preschool age, movement development, controlled movement units, stretching, kindergarten

OBSAH

Úvod	8
1 Cíle, úkoly a problémy práce	9
1.1 Cíl práce	9
1.2 Úkoly práce	10
1.3 Problémy práce	10
2 Teoretická část	11
2.1 Předškolní věk	11
2.1.1 Sociální a emoční vývoj	11
2.1.2 Rozvoj pozornosti, paměti a řeči	12
2.1.2.1 Pozornost	13
2.1.2.2 Paměť	13
2.1.2.3 Řeč	13
2.1.3 Rozvoj motoriky	14
2.2 Pohybový vývoj	15
2.2.1 Vývoj od narození do 3. roku života	15
2.2.2 Vývoj předškolního věku	17
2.3 Pohybová příprava	20
2.3.1 Cíle pohybové přípravy	20
2.3.1.1 Cíle pro trenéry a učitele	21
2.3.1.2 Cíle všeobecné přípravy	21
2.3.2 Tělesná zdatnost	23
2.3.2.1 Aerobní zdatnost	23
2.3.2.2 Svalová zdatnost	24
2.3.2.3 Flexibilita	25

2.3.2.4	Složení těla	25
2.4	Strečink	26
2.4.1	Dělení strečinku	26
2.4.2	Zápory a klady strečinku u dětí	28
2.4.2.1	Zápory	28
2.4.2.2	Klady	28
2.4.3	Správné držení těla	28
2.5	MŠ a pohybové aktivity	30
2.5.1	Cíle MŠ	30
2.5.2	Pohyb v mateřské škole	31
2.5.2.1	Pohybová řízená jednotka	32
3	Výzkumné otázky	34
4	Výzkumná část	35
4.1	Metody a popis výzkumné části	35
4.1.1	Popis a výsledky metody A	35
4.1.1.1	MŠ Benešov	36
4.1.1.2	MŠ Nové Strašecí	40
4.1.1.3	MŠ Beroun	44
4.1.2	Popis a výsledky metody B	47
5	Diskuse	64
6	Závěry	69
7	Bibliografie	71

Úvod

Pro svoji 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.

Toto téma jsem si vybrala a do dílčích cílů jsem zařadila úvodní strečink, protože si myslím, že je u této věkové skupiny často opomíjen a u neřízeného pohybu není zařazován. Dále je rozebrána dlouhá pohybová jednotka. Zjišťuji, jestli je její forma adekvátní k věku dětí, jaká je frekvence jejího zařazování do programu mateřských škol a jaký čas je jí věnován.

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. Spontánní pohyb i pohyb řízený přináší dítěti nejen poznání, ale rozvíjí také myšlení, představivost, formuje osobnost a mnoho dalšího. Pohyb může být motivací a slouží jako prevence proti hypokinezi v pozdějším věku.

Průzkum v době pandemie nesl řadu úskalí, například zvýšená hygienická opatření nebo úplné uzavření v době mého výzkumu. Z pohledu učitelů došlo ke značným změnám v MŠ i u dětí.

1 Cíle, úkoly a problémy práce

1.1 Cíl práce

Hlavním cílem práce je zjistit délku, obsah a frekvenci řízené pohybové jednotky v mateřských školách střeđočeského kraje.

Dílčí cíle práce:

- 1) Zjistit, jak často je dlouhá řízená pohybová jednotka zařazována v MŠ.
- 2) Zjistit, jak často je zařazována krátká pohybová jednotka do programu MŠ.
- 3) Zjistit, zda v mateřských školách zařazují strečink.
- 4) Zjistit, zda je dlouhá řízená pohybová jednotka správně sestavena.
- 5) Zjistit, zda učitelé mateřských škol pocít'ují snížení pohybu dětí mimo MŠ v době 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 jsem stanovila tyto problémy práce.

- 1) Pro svoji práci jsem musela oslovit dostatek mateřských škol středočeského kraje.
- 2) Musela jsem získat dostatek odpovědí od kvalifikovaných osob na můj dotazník.
- 3) Práce musela být psána v době pandemie Covidu-19.
- 4) Musel být získán souhlas pro pozorování ve třídách mateřských škol.
- 5) Musely být použity dvě metody pro ucelení výzkumné části.

2 Teoretická část

2.1 Předškolní věk

Předškolní věk je jedním z nejzajímavějších období ve vývoji člověka. Existují 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.

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. Jedním 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 (Vágnerová, 2000).

Podle publikace Matějčka (2005) je předškolní věk také 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 restů: 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 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 Koťátkové (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 zapříčiňují to, že dítě je spíše odtažené 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 tomu, co maminka nebo někdo jiný říká (Vágnerová, 2000).

2.1.2.1 Pozornost

Pozornost je v tomto období velmi nekoncentrovaná. Její vývoj se dělí na období mezi 3–4 a 4–6 rokem a často souvisí s vytrvalostí a vůlí daného dítěte. 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 se předškolním věku nachází v období svého největšího rozvoje, 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 cizím jazykům 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 dítě se snaží 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 řeč stále vyvíjí, zdokonaluje a rozšiřuje se slovní zásoba. Dítě již poměrně dobře umí vést i dialog. Veliký význam hrají nejbližší příbuzní a ve školce jednoznačně učitelky, které speciálními cvičeními 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 (Kofářková, 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 ohmatání předmětu k poznání nepomůže. Kutálková (2010) však uvádí, že pokud dítě nebude mít dostatek hmatových podnětů 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, je důležité správné zapojení a osvojení si malých svalových skupin. Velmi oblíbenou činností dětí ve školce je 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 na řadu 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 korálků, 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 čmáranců po celém papíře přes první tvary až po první obrázky (Allen a Marotz, 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 jistějším, přesnějším 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 z místa na místo, 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 měly zajistit dostatek pohybových aktivit a rozvojových pohybových prostředků, hraček, dopravních prostředků v bezpečném a dostatečně velkém prostoru pro danou pohybovou aktivitu (Svobodová, 2010).

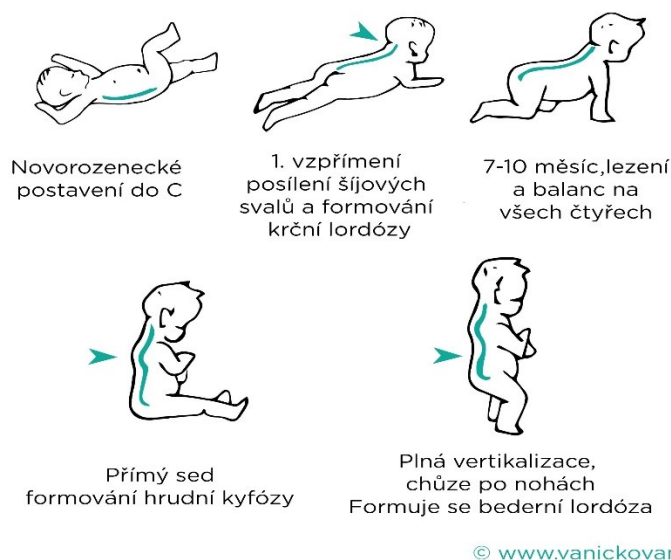
2.2.1 Vývoj od narození do 3. roku života

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 nahodilého, později cílevědomého, 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 při dobrých základech postupem věku rozvíjejí (Orenstein, 2003).

Za první projev vývoje hrubé motoriky neboli pohybu velkou svalovou skupinou, je možno považovat 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 vypovídá 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 nejistě překonávanou 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 jsou 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 vytrvalá soustředěnost 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. 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 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 a Marotz, 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, motivace, 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. Navozuje správnou tvorbu psychických procesů, a hlavně kladný prožitek po daném pohybovém úkonu. Při pohybových aktivitách či tréninkové jednotce dochází k postupnému připravování organismu na zátěž 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 jasným signálem 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 správné zátěži přiměřené danému jedinci dle věku a zkušeností dochází k pozitivnímu prospěchu růstu a správnému vývoji dítěte. Musí ale rovněž 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 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 a Marotz, 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 nejlepším startem pro správný pohyb a přirozený návyk dítěte na pravidelné aktivity. Dítě, které prošlo gymnastickou všeobecnou přípravou a rozhodne se pro jiný sport, je velice vítáno, jelikož má ideální přípravu tzv. „základní desku“ (Křištofič, 2006).

2.3.1.1 Cíle pro trenéry a učitele

1. **Neuškodit dítěti:** K porušení tohoto 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 k 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 pro lepší pohyb v prostoru. Návěk se provádí za pomoci zvýšení smyslových funkcí.
- **Zdokonalování správného držení těla:** Zajištěním správného držení těla je napomáháno správnému chodu vnitřních orgánů. Dochází k prevenci bolestí 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 dopomoc (Křištofič, 2006).
- **Rozvoj flexibility:** Rozvojem a podporou přirozeného rozsahu se zdokonaluje všechnen pohyb. „*Flexibilita nebo ohebnost či pohyblivost je charakterizována jako psychomotorická vlastnost a definována rozsahem kloubním (Encyklopedie tělesné kultury, 1988). Existuje zde výrazná interindividuální variabilita daná především*

anatomickými a fyziologickými vlastnostmi kostí, vazů a svalů (Baumgaetner, Jackson, 1975, s.163)“ (Dvořáková, 2007, s.24).

- **Umění padat:** Je hrozně důležité, aby dítě vědělo, že když se padá na hýždě, nemá dávat ruce pod sebe a když padá dopředu, má padat na ruce. Technika a nácvik pádu může předejít 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, umělo vyřešit danou situaci a poradilo 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 to, ukázat 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) a (Smoll, 1996).

2.3.2 Tělesná zdatnost

Tělesná zdatnost je považována za schopnost, kdy se tělo jedince adaptuje a překonává vnější i vnitřní prostředí z hlediska tělesného zaměření. Do tělesné zdatnosti patří dle Dvořákové (2007) čtyři složky:

- 1) aerobní zdatnost,
- 2) svalová zdatnost,
- 3) flexibilita,
- 4) složení těla.

2.3.2.1 Aerobní zdatnost

Aerobní zdatnost neboli aktivita, při které dochází k zapojení aspoň 2/3 svalů a probíhá za přístupu kyslíku. Ukazatelem aerobní zdatnosti je VO_{2max} a nejjednodušeji ji lze měřit dle tepové frekvence. Je nezbytné znát tepovou frekvenci v klidu a tepovou frekvenci maximální. Klidová tepová frekvence se u dětí v předškolním věku pohybuje přibližně okolo 100 tepů za minutu. K rozvoji aerobní zdatnosti dochází mezi 60–85 % maximální tepové

frekvence, která se vypočítá ze vzorce: $\text{maxTF} = 220 - \text{věk} (100 \%)$. Zatížení by mělo být prováděno 15–20 minut, alespoň třikrát v týdnu. Pohybová aktivita v aerobním zatížení je nezbytná pro správný chod organismu, převážně pro srdeční a dýchací systém (Dvořáková, 2007).

Doporučené aktivity k aerobní zdatnosti jsou: běhy a pohyby lokomočního typu například napodobování zvířátek, honičky a překážkové dráhy, běhy na různé vzdálenosti nebo velice oblíbené cvičení na hudbu, kde jednoduché kroky a chůzi lze spojit v krátký celek do sestavy. Vhodnější je rychlejší hudba. Díky menším proporcím těla jsou děti schopné provést úkon rychleji než dospělý člověk.

Učitel by měl reagovat a přizpůsobovat aerobní aktivity prostoru a reagovat na případné obměny, například upravování velikosti hřiště při honičkách a další (Dvořáková, 2007).

2.3.2.2 Svalová zdatnost

„Optimální svalová zdatnost je důležitým předpokladem tzv. svalové rovnováhy nezbytné pro správnou funkci podpůrně pohybového systému. Na první pohled se svalová rovnováha projevuje správným držením těla a pohybovou způsobilostí.“ (Janošková a spol., 2018, s.11)

Podle Dvořákové (2007) se svalová zdatnost skládá ze **svalové síly** a **svalové vytrvalosti**. Obě složky jsou rozvíjeny společně a jsou nezbytné pro správné držení těla.

Svalová síla se rozvíjí spolu s věkem a řídí se růstovými zákonitostmi. V předškolním věku není přímo vidět nárůst svalů, ale síla je důležitou složkou zajišťující správné držení těla ve vertikální poloze a správné provádění všech pohybů. Podstatné je mít dostatek nesourodého pohybu v co nejvíce kombinacích pohybů spojených s rychlostí, dynamikou, s přiměřenou obratností složkou a střídáním zátěžové složky (Dvořáková, 2007).

Svalová vytrvalost je podmínkou pro dlouhodobou práci svalů jak statické, tak dynamické povahy. Svalová vytrvalost závisí na zdrojích energie a aktuální únavě těla. K rozvoji dochází při souhrnném cvičení, stejně jako je tomu u svalové síly. Nedoporučuje

se svalovou zdatností rozvíjet dlouhými výdržemi či využívat zátěž například v podobě činek (Dvořáková, 2009).

2.3.2.3 Flexibilita

Flexibilita je synonymem pro pohyblivost nebo ohebnost a je určena kloubním rozsahem. Maximální pohyblivost je dána podle fyziologie a anatomie svalů, kostí a vazů. Při nevyhovující flexibilitě kloubů hovoříme o hypermobilitě (přílišné) nebo hypomobilitě (malé) kloubně svalové pohyblivosti. Flexibilitu je třeba rozvíjet již v mateřských školách v řízených pohybových jednotkách, jelikož při spontánních aktivitách nedochází ke cvikům, jejichž výsledkem by bylo protažení těla. Již v mateřských školách dochází ke zkracování velkých svalových skupin (Dvořáková, 2002 a Dvořáková, 2007).

2.3.2.4 Složení těla

Každé lidské tělo je individuální a je z velké části podmíněno dědičností. Každé dítě má nějaké předpoklady, a k těm je třeba individuálně přistupovat. V současnosti je velkým problémem nesprávný životní styl, který v podobě špatného stravování a sníženého pohybu vede k obezitě. Pouze 5 % dětí má genetický předpoklad k obezitě, a přesto je nárůst za posledních dvacet let dvojnásobný.

„Jako dostatečný ukazatel přestává být pouhý váho-výškový index (BMI) dle Bláhy (1991), ale také složení těla – poměr aktivní a pasivní tělesné hmoty. S převažujícím pasivním způsobem života klesá poměr svalové tkáně ve prospěch tukové tkáně (Semiginovský 2006). (Dvořáková, 2007, s. 25)

Pokud se s nadváhou setkáme, musíme přizpůsobit cvičení tak, abychom nepřetěžovali kostru, ale zvýšili pohybovou aktivitu. Doporučená jsou cvičení v nižších polohách, jízda na kole, plavání a další (Dvořáková, 2002).

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 po rušné části 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 brzkému zkracování dlouhých svalů. Strečink je úzce spjat s flexibilitou. 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 kloubní spojení. Jedinec s pravidelným strečinkem podporuje přirozenou flexibilitu a tím zkvalitňuje pohyb. Pohyb je pak ladnější a ekonomičtější, tedy nenamáhá jiné svalové skupiny, než by měl a nedochází k přebytku 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 vlastní silou. 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

Jedná se o takový strečink, který je spíše zařazován na konec tréninku. Jde o pomalé protažení, kdy se sval pomalu dostává do mezní polohy a zde se provádí výdrž. 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).

1) Strečink opřený 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 k většímu rozsahu pohybu. Zde nesmí být opomíjeno správné dýchání a technika (Křištofič, 2006).

2) 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).

3) Dynamický strečink

Dynamický strečink je spíše zařazován na začátek pohybové jednotky. Je vhodný pro jakoukoli věkovou skupinu. Spočívá v přípravě organismu na fyzickou zátěž po rušné části, pro 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 učitelé 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 **negativnímu** působení strečinku může dojít v případě, že ze strany učitele nepřichází korekce zajišťující správnost 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 veden pouze v pomyslných mezích pohyblivosti. U hypermobilních dětí je strečink nevhodný, pokud nedochází k pravidelnému protažení i posilování v dané oblasti (Fialová, 2004). 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.

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 dlouhých svalů. Nejčastěji se jedná o zkrácení přední strany stehen a oblasti beder (Dvořáková, 2009).

Při provádění strečinku je dítě učeno i správnému dýchání. Slouží k uvolnění a k urychlení regenerace svalů (Petrič, 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, protože se s největší pravděpodobností projeví v dalších letech života (Křištofič, 2006).

2.4.3 Správné držení těla

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 výchylnkách. 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 adekvátnímu rozvoji flexibility v kloubech a přirozeného

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 rozzuřenosti (Woolfson, 2004).

Pro správné držení těla jsou také důležitá rovnovážná cvičení z důvodu zapojení hlubokého stabilizačního systému. K tomu jsou využívány zdravotní cviky. Pro předškoláka nejsou doporučeny například hluboké záklony nebo tvrdé dopady. U nedoporučených cvičení lze provádět dopomoc v podobě nadlehčení, přidržení, nebo pomoc při tlumení dopadu, děti pak mohou cviky v rozumném množství provádět a nejsou nebezpečné. Naopak je později využijí v pohybový prospěch (Dvořáková, 2009).

Propojením flexibility, posílením svalových skupin s tendencí k ochabování, protažením 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, které 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 dostatku variací a podnětů pro utváření a uspokojení individuálních potřeb dítěte. 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 učitelem a postupně i k hledání vzorů mimo úzkou rodinu.
- Dalším cílem je utváření **hodnot** a **kvalifikační funkce**. Dítěti je snaha uměle nastavit zdravé hodnoty pro život, jako jsou 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 nastavení pravidel a vytvoření

základních návyků, které jsou společností žádány. Je potřeba vymezit mantinely a hranice, za které již není vhodné jít.

- K novodobým cílům 21. století patří empatie neboli umění 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. Prostor je přizpůsoben k potřebám dětí a jen pro ně. 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 (Koťátková, 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 od věku dětí. Značný rozdíl bude u dětí tříletých a pětiletých. S přibývajícím věkem dítěte dochází k prodlužování řízené činnosti a úbytku volné činnosti. Přesto spontánní pohyb bude vždy v mateřské škole převažovat (Boháčová, 2019).

- **Spontánní pohyb** je takový, který není nijak řízen 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 musí dodržovat, 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 Dvořáková (2007) řadí ještě částečně řízené aktivity, které nejčastěji vyplývají z dané situace podněcené dětmi. Dítě samo vymýšlí aktivitu, ale přijde požádat učitelku o pomoc.

- **Řízený pohyb** je řízený pohybový celek, kterým rozumíme skupinové cvičení dětí pod vedením učitele. 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 vysokou měrou. Měly by také mít souvislost se světem, a proto je vhodné napodobovat například zvířata nebo dopravní prostředky. Častá chyba spočívá v překombinování pomůcek nebo nápadů. Děti pak mohou být zmatené a nedokážou se soustředit. Řadíme sem cvičení, která děti nejsou schopné samy 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

Pohybové řízené jednotky můžeme dělit na krátké a dlouhé. 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 (ranní cvičení). 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 délka pohybové jednotky pohybuje v rozmezí mezi 35 až 50 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. Tato část hodiny je často urychlována a trvá okolo 5–10 minut. Skládá se z části rušné, kde dochází k zahřátí organismu, nejčastěji hrou, či krokovými variacemi za hudebního doprovodu a části vyrovnávací, kde jsou zařazována strečinková cvičení.
- 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 20 až 30 minut. Měla by rozvíjet pohybovou zdatnost dětí.
- 1) **závěrečná část** slouží k uklidnění organismu, protažení, dechovým a kompenzačním cvičením. Délkou odpovídá úvodní části, tedy 5–10 minut. (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. Myšlena je častá variabilita cvičení pro udržení pozornosti. 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 (Koťátková, 2008 a Dvořáková, 2009).

3 Výzkumné otázky

1. Je krátká řízená pohybová jednotka v MŠ zařazována alespoň 4× týdně?
2. Je dlouhá řízená pohybová jednotka zařazována v 80 % dotazovaných MŠ alespoň 1× týdně?
3. Zařazují všechny MŠ pravidelný strečink alespoň 1× týdně?
4. Splňuje dlouhá řízená pohybová jednotka ve všech mateřských školách základní stavbu a vhodnost jednotky?
5. Přinesla pandemie podle dotazovaných změny v chování a v pohybu u 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 při dlouhé pohybové jednotce v mateřských školách ve Středočeském kraji.

B. Metoda dotazníku, která byla zaměřena na pohyb s dětmi v mateřských školách a byla určena pro učitelky mateřských škol ve Středočeském kraji. Dotazník sloužil jako doplnění metody A

- Ve výzkumné části práce **metodou A** proběhlo pozorování v mateřské škole v Benešově, v Novém Strašecí a v Berouně. V MŠ Benešov a v Berouně proběhla přímá ukázka v prostorách třídy. V MŠ Nové Strašecí byla ukázka provedena na dětech z blízkého okolí, které odpovídaly předškolnímu věku, na veřejném hřišti.

V metodě A je pozorovaná dlouhá řízená pohybová jednotka z hlediska rozdělení, vhodnosti cviků a doby trvání.

Poprvé 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. Druhé pozorování bylo řešeno alternativou.

Podruhé byly osloveny 4 mateřské školy a pouze jedna MŠ mi ukázku poskytla.

- Dotazník, tedy **metoda B**, byl anonymní a byl zaslán pomocí sociálních sítí a e-mailu učitelkám MŠ ve Středočeském kraji. Metoda dotazníku slouží k doplnění metody A ke zmapování větší části kraje. U otázek, kde jsem si nebyla jistá porozuměním, byla přidaná definice.

4.1.1 Popis a výsledky metody A

Pozorování se odehrálo v mateřských školách v Benešově, v Berouně 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. Pozorování bylo výrazně ovlivněno pandemií. Původní cíl, pozorování 5–10 dlouhých řízených pohybových jednotek v různých mateřských školách, nebyl naplněn.

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. Kvůli nařízení vlády musela být na třídu pouze jedna učitelka a musela být využita učebna, která byla 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 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 s využitím čtyř hádanek, kdy po uhodnutí přišlo napodobení odpovědi:
 - 1) sluníčko – děti byly veliké jako sluníčko a zatočily se dokola;
 - 2) sedmikráska – vycházelo se z pozice kleku (hýždě na patách) a při současném vlnění trupu 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 tureckém 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, 5× výskok obounož, 10 dřepů s hlasitým počítáním.

V další části bylo využito oblíbené napodobování zvířat, která právě mají souvislost s jarem. Na úvod byl motýl, 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 hmity 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 břicho a zvedání různých částí těla se zavřenými 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 about. Na konci byli tři vítězové. Pro ukončení pohybové jednotky byla využita říkanka s názvem „*Bublina*“, kde si na konci všichni pořádně zatleskali.

Závěrečná část trvala 13 minut.

Zhodnocení

Cvičební jednotka byla netradičně uspořádaná. Byla zaměřena na téma jaro, proto vedla k rozvoji dětí nejen z hlediska pohybu, ale i nových znalostí. Z devatenácti dětí by potřebovaly individuální přístup druhé paní učitelky dvě děti. Během svého pozorování

jsem strečink zaznamenala, ale ve špatné části pohybové jednotky. Pokud to bylo možné, byla provedena korekce ze strany paní učitelky. Bylo dobře viditelné, že děti i paní učitelka byly omezovány rouškou /respirátorem. Prostor třídy byl pro 19 dětí nedostatečný, 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.

Tabulka 1 - Shrnutí pozorování MŠ Benešov

	Doba trvání	Vhodnost cvičení
Rušná část Úvodní část Strečink	7 minut	V této pohybové jednotce chybělo úvodní zahřátí. Zde za pomoci říkanek docházelo k protažení celého těla. Hlavní strečink byl chybně zařazen do hlavní části.
Hlavní část	20 minut	Hlavní část byla správně zaměřená na aerobní zdatnost. Byly zde využity lokomoční pohyby v podobě napodobování zvířátek a cvičení s hudbou. V této části nemohlo dojít k rozvoji nebo udržení zdatnosti, jelikož tato část byla moc krátká. Dynamický strečink měl být zařazen již do úvodní části cvičení.
Závěrečná část	13 minut	Závěrečná část byla rozdělena na dvě části. Relaxace měla být zařazena na závěr a hra na „včelíčky“ zařazena spíše do úvodní rušné části. Ukončení říkankou se mi líbilo.

Zdroj: vlastní

- Dlouhá řízená pohybová jednotka je zařazována v této mateřské škole 1× týdně.
- Ranní cvičení před svačinou je zařazováno každý den a vždy je zaměřeno na různý typ cvičení.
- Pohybová chvílka je zařazována dle potřeby v průběhu dne.
- Z důvodu malých prostor ve třídách jsou využívány venkovní prostory.

4.1.1.2 MŠ Nové Strašecí

Mateřskou školu v Novém Strašecí jsem nemohla navštívit kvůli protipandemickým opatřením, ale nakonec mi bylo vyhověno od paní učitelky Marie. Paní učitelka mi 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 zvířatům 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 (kroužení na východ slunce).
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 kočka)
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 varianty 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 jištění 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. Pozitivní 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 pohybové 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, který mohou paní učitelky s dětmi využívat. Ke školce patří tělocvična i velká zahrada.

Tabulka 2 - Shrnutí pozorování MŠ Nové Strašecí

	Doba trvání	Vhodnost cvičení
Rušná část	10 minut	Dobře zvolený úvod pro zahřátí organismu dětí.
Úvodní část Vyrovňovací část (strečink)		Ke strečinku byla použita pomůcka v podobě tyče. Cviky byly vhodné k věku dětí.
Hlavní část	30 minut	Hlavní část byla správně zaměřená na aerobní a svalovou zdatnost. Překážková dráha i hra byla vhodně zvolená. Délka hlavní části odpovídala standardům.
Závěrečná část	5 minut	Závěrečná část byla zaměřena na vnímání vlastního těla a relaxaci.

Zdroj: Vlastní

- Dlouhá řízená pohybová jednotka je zařazována v této mateřské škole 2× týdně, jednou pod vedením paní učitelky a jednou pod vedením trenérů.
- Ranní cvičení před svačinou je zařazováno každý den a vždy je zaměřeno na různý typ cvičení.
- Pohybová chvilka je zařazována dle potřeby v průběhu dne, nejčastěji na básničku.

4.1.1.3 MŠ Beroun

Mateřská škola v Berouně mě přijala po znovuotevření mateřských škol po úplném uzavření. Pozorování proběhlo 23. 6. 2021 také za zpřísněných hygienických podmínek, ale s ohledem na proočkovanost učitelek docházelo spíše k hygienickým opatřením a omezením vstupu osob do budovy. Byla jsem přijata po domluvě z předchozího mailu, po absolvování testu a s respirátorem.

Řízená pohybová jednotka

Pohybová jednotka pod vedením paní učitelky Jitky trvala celkem 50 minut.

- V **úvodní části** byly děti rozděleny na 4 skupiny podle barev (červená, žlutá, zelená a modrá). Každá skupina sbírala jednu barvu. Uprostřed byla natažená tyč, přes kterou byly barevné proužky z krepového papíru. Děti měly za úkol pouze chodidlem uchopit proužek své barvy a donést ke svému stanovišti. U dětí byly velice viditelné emoce a trochu i soupeření, každá skupinka chtěla vyhrát a navzájem se povzbuzovaly.

Druhá polovina úvodní části tedy u vyrovnávací začala třemi hlubokými nádechy a výdechy v hlubokém předklonu.

- 1) Zvoneček – úklony hlavou do stran, ruce ve vzpažení (spojené prsty).
Přechod do velkého zvonu – úklony trupem do stran.
- 2) Vzpor klečmo – vyhrbování a prohýbání v zádech (na pejska a kočičku).
- 3) Sed – pomalé cupitání prsty až ke špičkám, nohy jsou natažené (chytání myšky, která se usadila na špičkách) + střídání flexe a extenze při odlepených patách.
- 4) Sed roznožný předpažit – rovná záda, protažení prstů a zpět v pěst, u toho vytažení těla vpřed.
- 5) Leh na zádech, lopatky se mírně zvedají od podložky směrem vzhůru.
- 6) Klubíčko (kolébka), houpání přes kulatá záda.
- 7) Stoj – vyklepání celého těla (hadrový panák).
- 8) Dřepy s výskokem s tlesknutím nad hlavou za doprovodu básničky.

Úvodní část trvala přibližně 10 minut.

- **Hlavní část** začínala hrou „*oheň, voda, blesk, medvěd*“. Děti na písničku běhaly po třídě a při zastavení písničky paní učitelka zavolala jeden ze čtyř názvů a děti na „oheň“ musely stoupnout ke zdi, při „vodě“ vylézt na vyvýšené místo, při „blesku“ lehnout na zem čelem k podlaze a při „medvědovi“ se obejmout. Hra byla založena na postřehu a reakci. Při běhání docházelo k obměně krokových variací a napodobování různých zvířat. Při této hře byla připravena, jak již tomu bylo v předchozí mateřské škole, překážková dráha.

- 1) Překážky pro přeskoky snožmo.
- 2) Lavička – leh na břicho, přitahování pažemi až na konec lavičky.
- 3) Chůze po laně.
- 4) Překonání švédské bedny.
- 5) Válení sudů přes žíněnku na šíř.
- 6) Probíhání obručí.
- 7) Slalom mezi kuželi.

Po překážkové dráze následovaly hody míčem na cíl. Tato aktivita vytvořila čas paní učitelce k vytvoření prostoru k závěrečné části. Celá tato část trvala 35 minut.

- V **závěrečné části** byla puštěna relaxační hudba, děti se položily na záda, později na břicho a zavřely oči. Na pokyny paní Jitky zvedaly různé části těla.

Závěrečná část trvala 5 minut.

Zhodnocení

Pohybová jednotka byla dobře postavena a logicky uspořádána. Třída, kde probíhala pohybová jednotka, byla dostatečně veliká a dobře vybavená pomůckami pro rozvoj dovedností. I v této třídě byly věkově smíšené děti. Zde již byly dvě paní učitelky, tedy paní Jitka na to nebyla sama a bylo to velice znát. Došlo k dodržení všech částí.

Tabulka 3 - Shrnutí pozorování MŠ Beroun

	Doba trvání	Vhodnost cvičení
Rušná část Úvodní část Vyrovnávací část (strečink)	10 minut	Rušná část byla nápaditá. Došlo k procvičení barev, klenby nožní i k potřebnému zahřátí organismu. Strečink byl zaměřen na celé tělo ve vhodné formě k věku dětem. Docházelo ke korekci.
Hlavní část	35 minut	Hra byla v postupně se zvedajícím tempu zaměřena na postřeh a rychlost reakce. Překážková dráha byla vhodně zvolena pro menší i větší děti. Závěr byl zaměřen na hod na cíl.
Závěrečná část	5 minut	Závěrečná část byla zaměřena na vnímání vlastního těla a relaxaci.

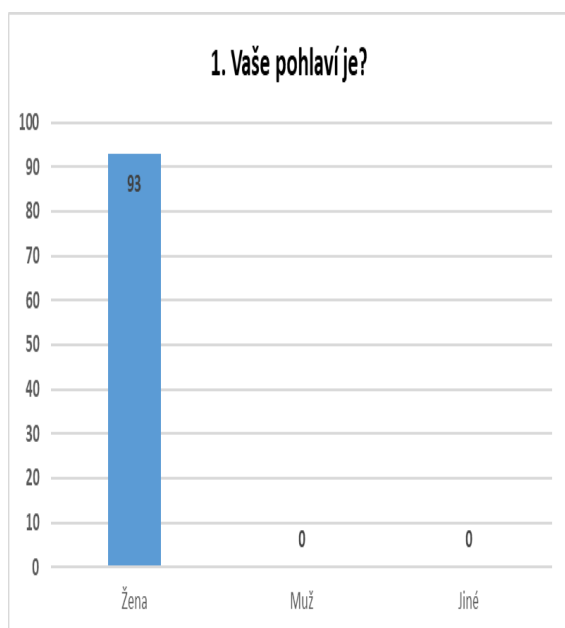
Zdroj: Vlastní

- Dlouhá řízená pohybová jednotka je zařazována v této mateřské škole 1× týdně.
- Ranní cvičení před svačinou je zařazováno každý den a vždy je zaměřeno na různý typ cvičení.
- Pohybová chvilka je zařazována dle potřeby v průběhu dne.

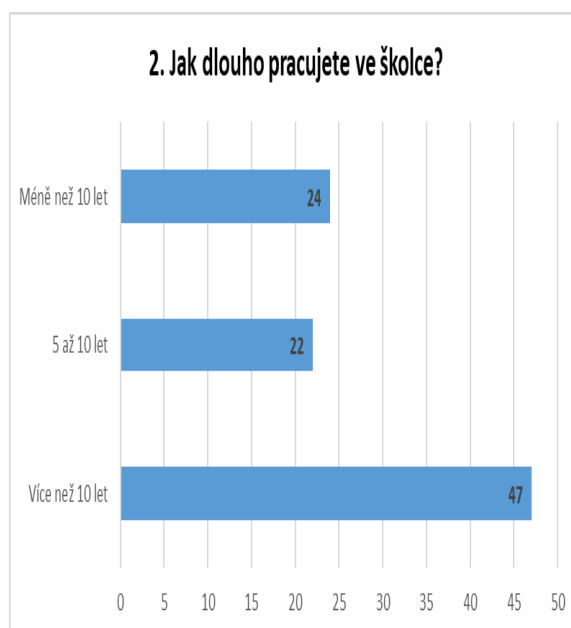
4.1.2 Popis a výsledky metody B

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



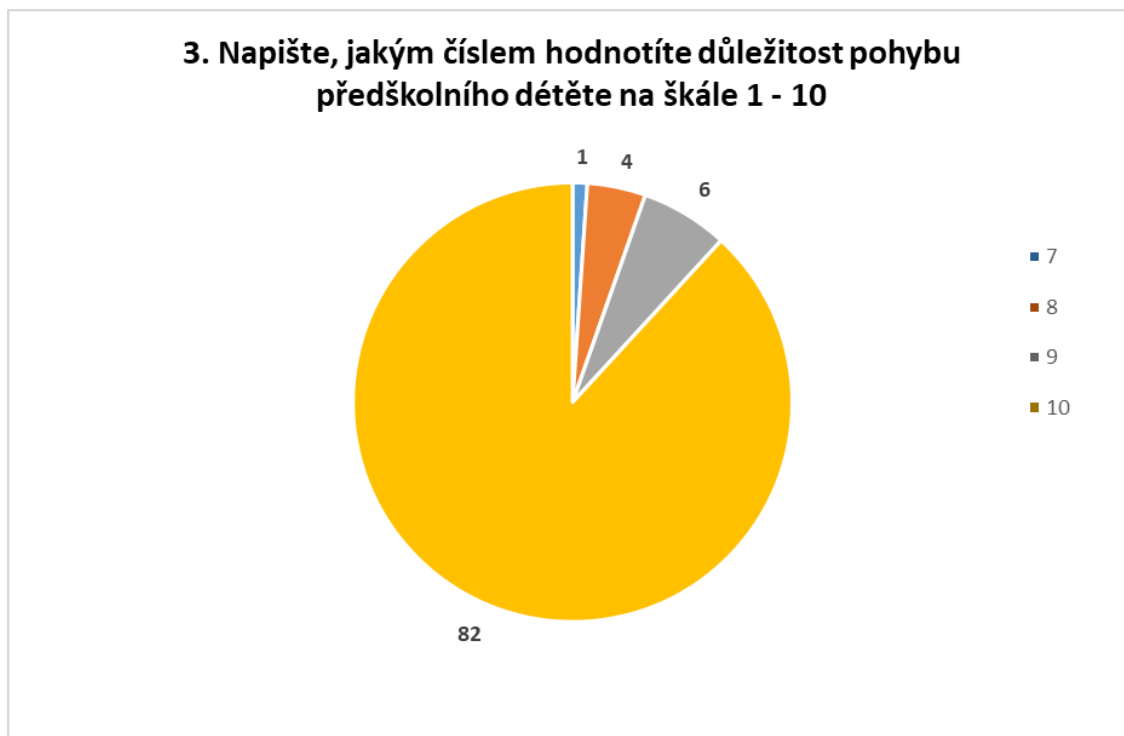
Graf 2 - Délka práce v MŠ.



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 nad hranicí čísla sedm. Převažuje číslo 10. Tento graf jednoznačně vypovídá o tom, že učitelky MŠ si uvědomují, jak moc je pohyb u dětí důležitý.

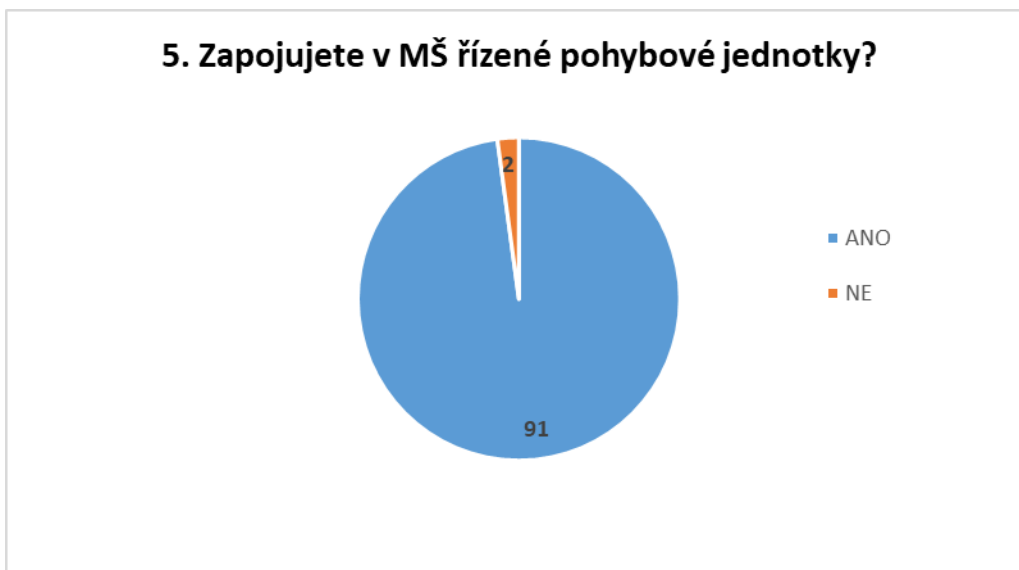
Graf 4 - Dostatek pohybu v MŠ



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 způsobuje omezení, kterými jsou například nutnost dodržování dostatečných rozestupů, zvýšená hygiena a další opatření, je to velký problém. Popis je převeden z reálného čísla v grafu na procenta.

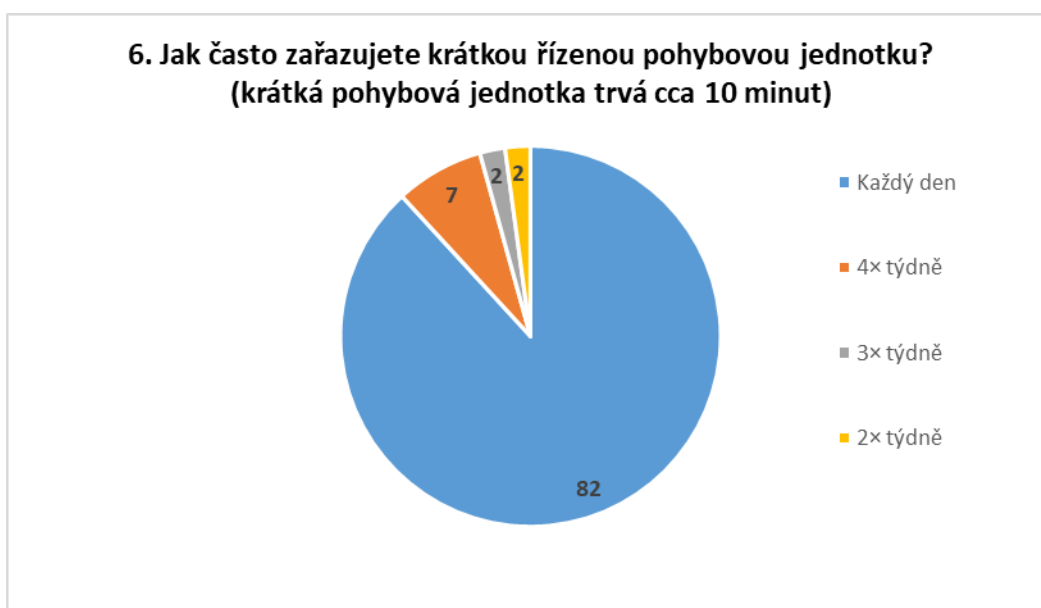
Graf 5 - Řízené pohybové jednotky v MŠ



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 procenta.

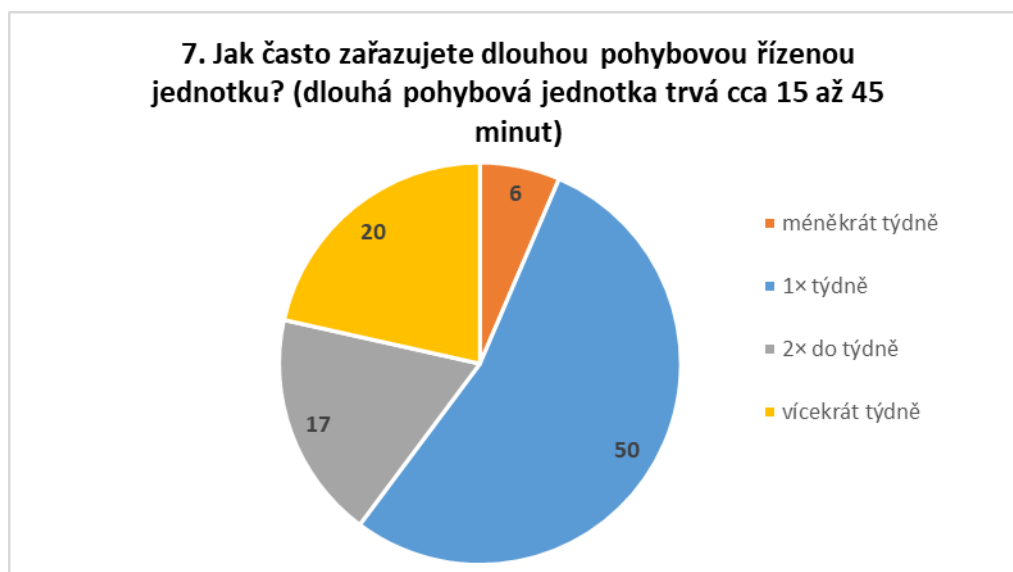
Graf 6 - Zařazení krátké pohybové jednotky



Zdroj: vlastní

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

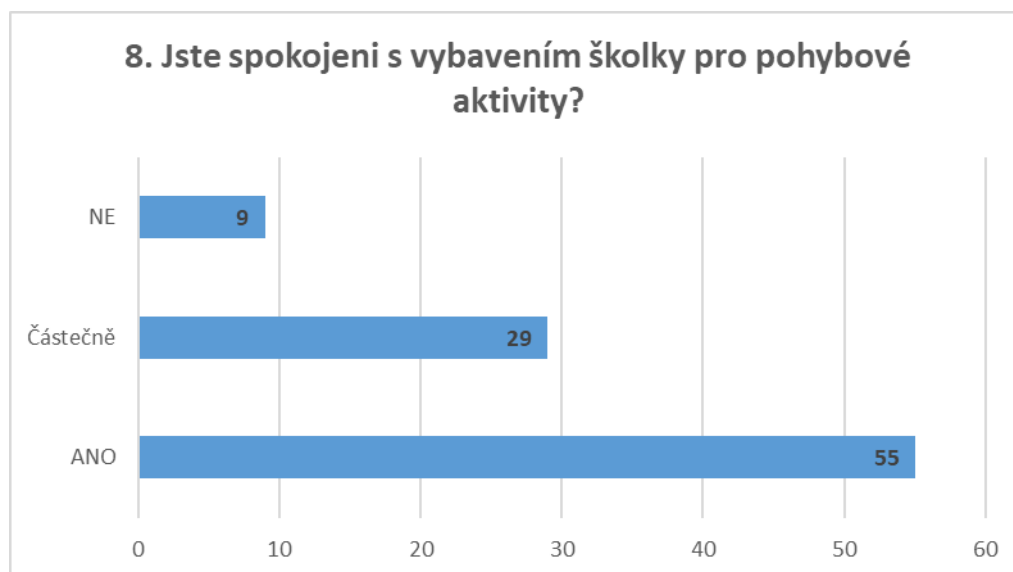
Graf 7 - Jak často je zařazována řízená pohybová jednotka



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 2× 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 absolutních čísel v grafu na procenta.

Graf 8 - Spokojenost s vybavením MŠ



Zdroj: vlastní

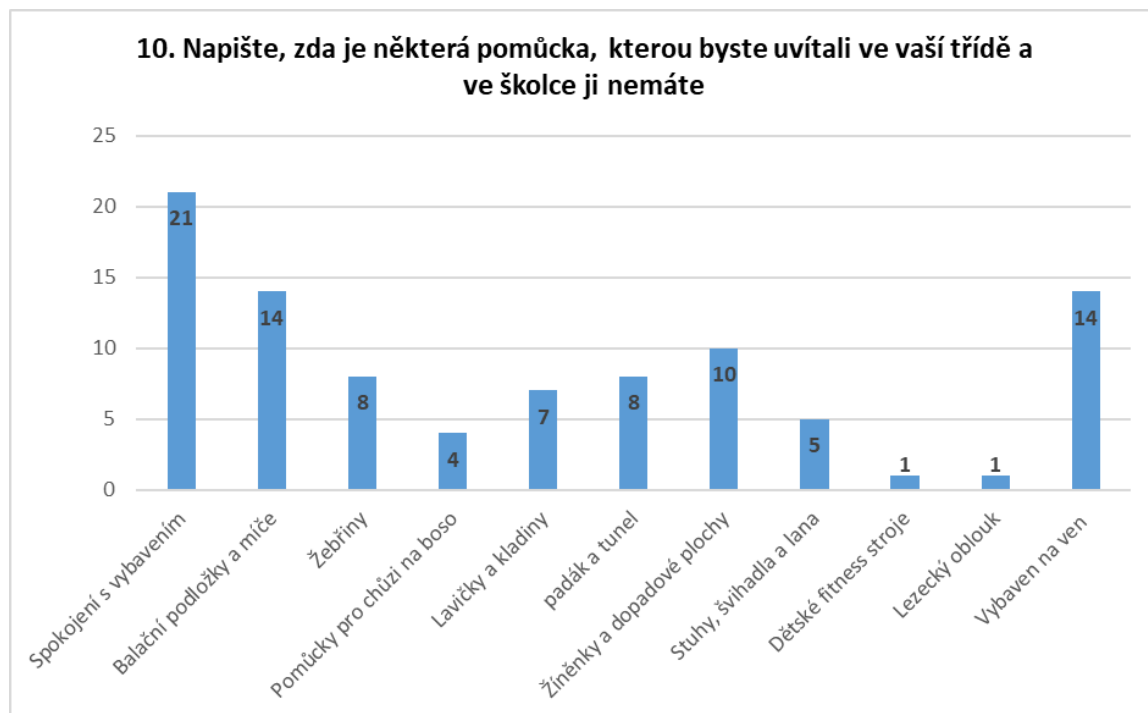
Graf č. 8 se zaměřuje na spokojenost jednotlivých respondentů s vybavením mateřské školy. Z 59 % převažuje absolutní spokojenost. Částečnou spokojenost uvedlo 31 % a absolutní nespokojenost skoro 10 %. Popis je převeden z absolutních čísel v grafu na procenta.

9. Jaké pomůcky používáte pro rozvoj pohybových dovedností dětí?

Odpovědi na 9. otázku byly velice rozmanité, protože se jednalo o otevřenou otázku, a nelze je tedy shrnout do grafu. Některé odpovědi se opakovaly častěji 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, které uvedly, že mají malé třídy, na konci své odpovědi prozradily, že nejradši tento rozvoj dělají ve venkovním prostředí.

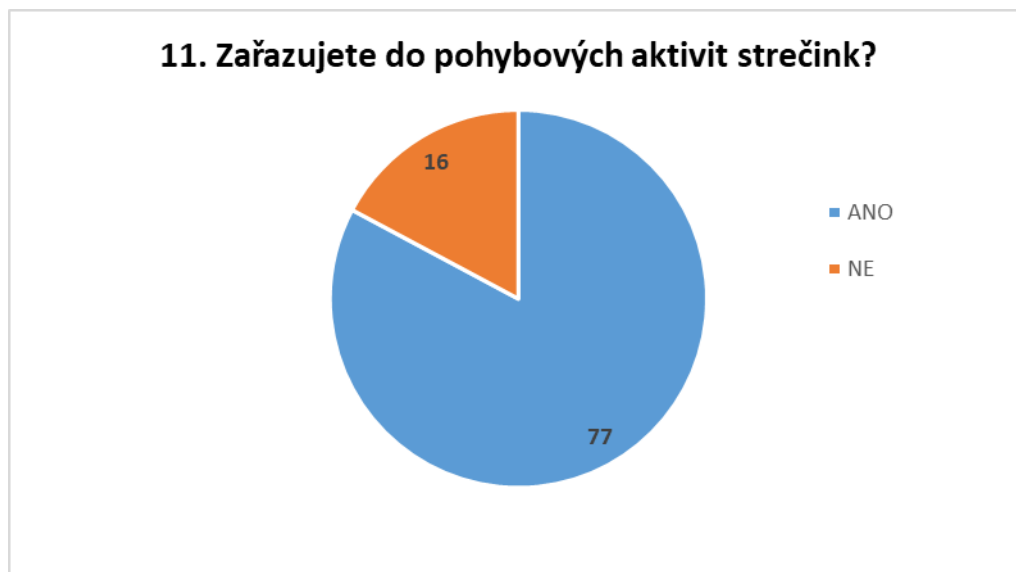
Graf 9 - Doplnění pomůcek do tříd



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 stejný počet opakování měly i žebřiny. Doplňující pomůcky, spíše k navýšení počtu, jsou stuhy, 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.

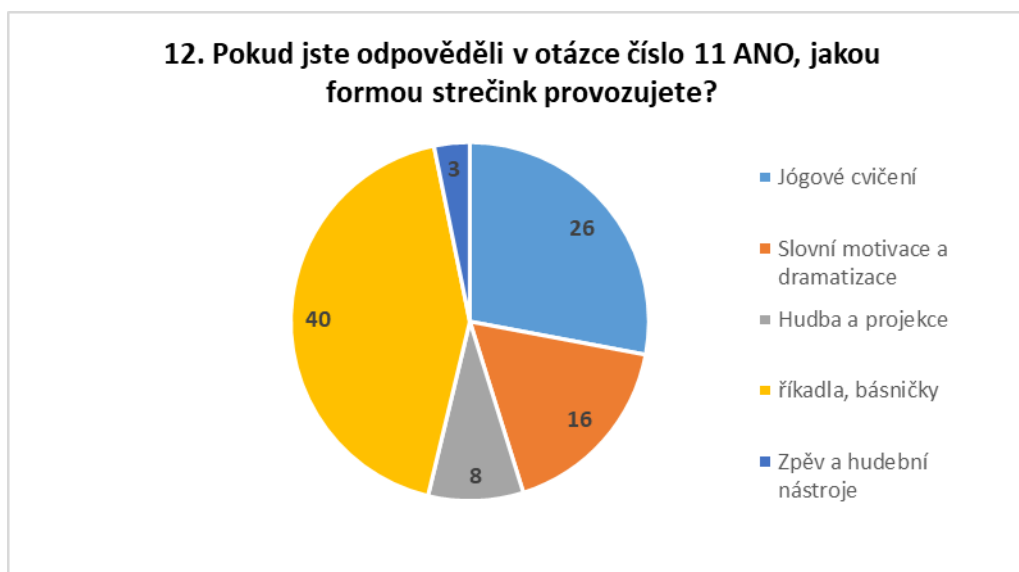
Graf 10 - Zařazení strečinku do pohybových jednotek MŠ



Zdroj: vlastní

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

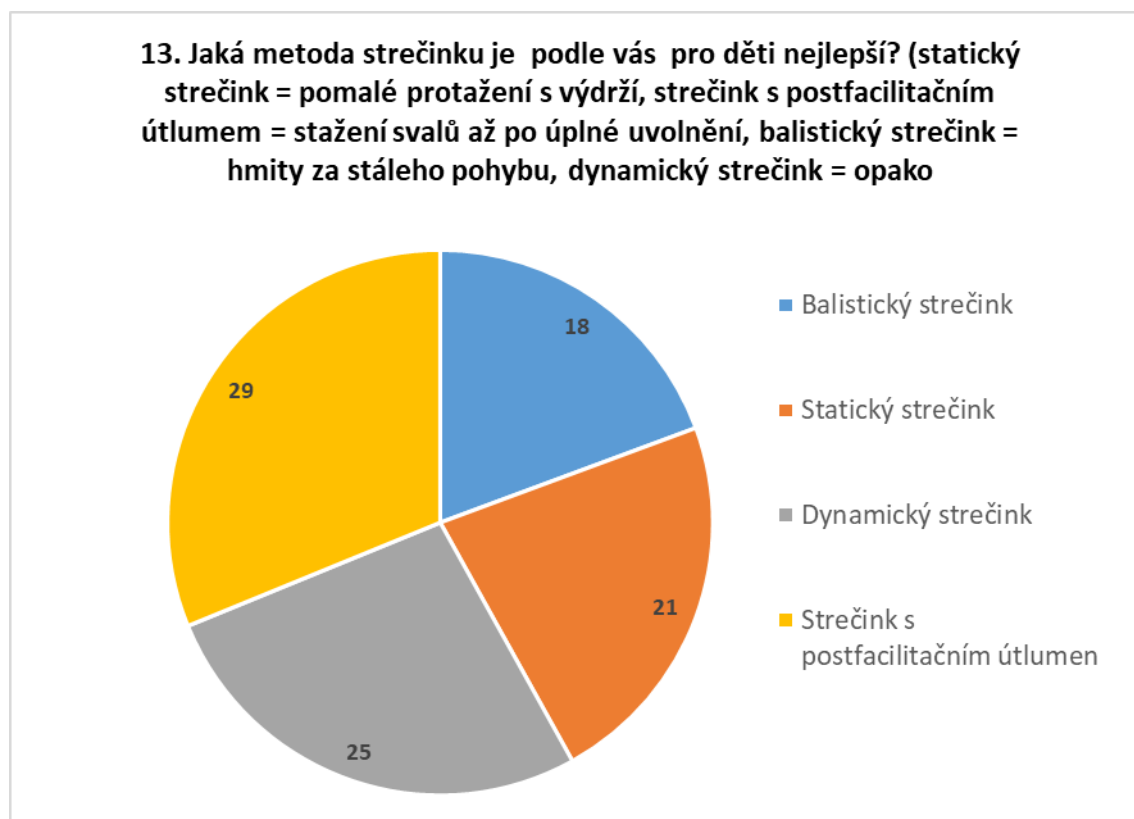
Graf 11- Formy strečinku v MŠ



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 uvedlo 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 absolutních čísel v grafu na procenta.

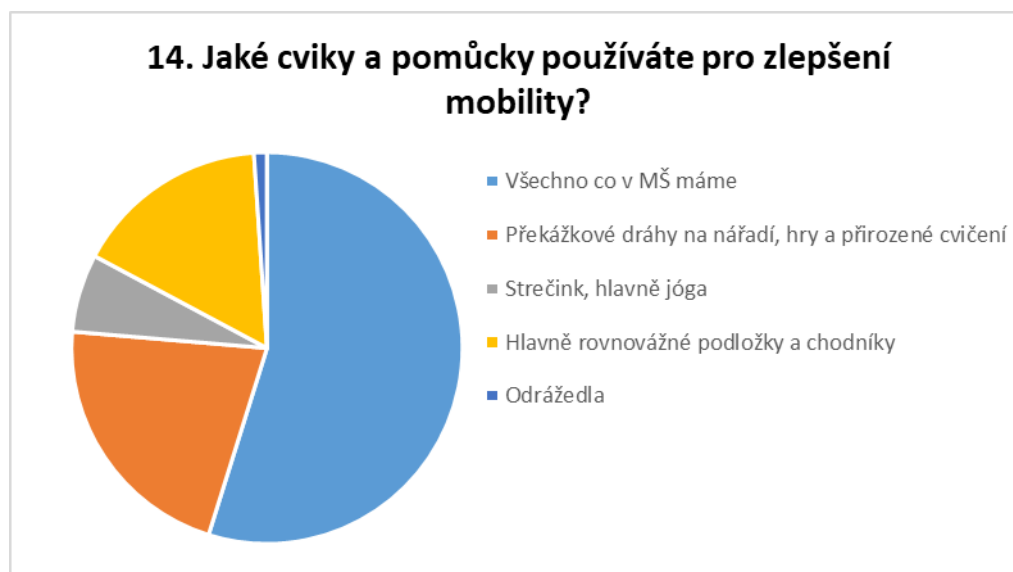
Graf 12 - Sestavení vhodnosti strečinku pro děti



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.

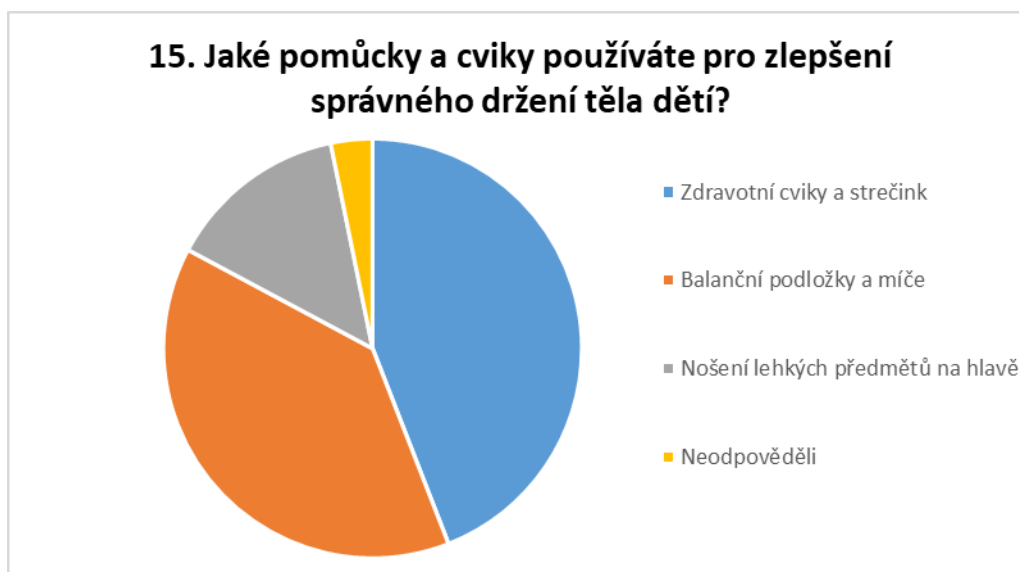
Graf 13 - Pomůcky pro zlepšení mobility v MŠ



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 náradí, 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 absolutních čísel v grafu na procenta.

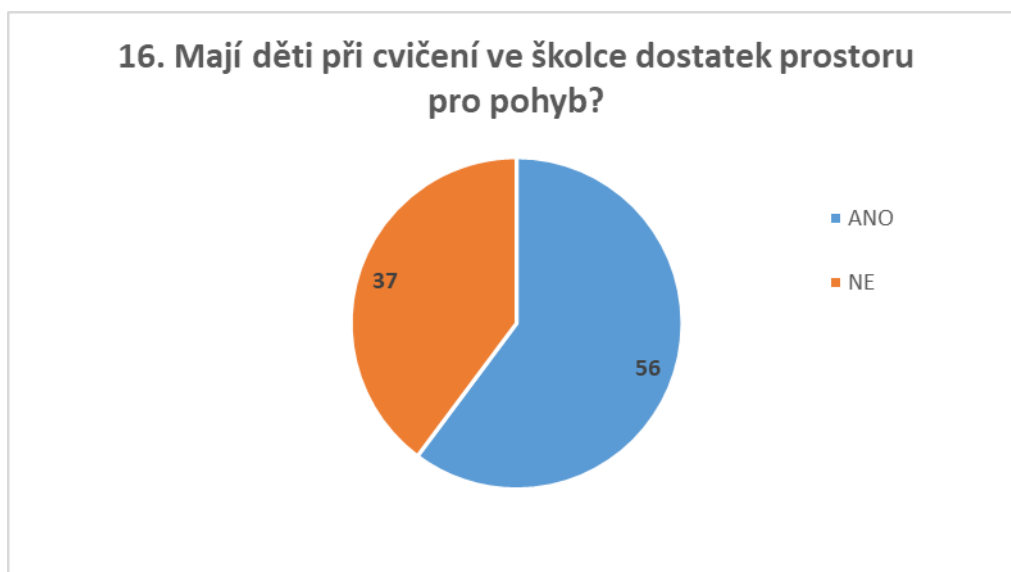
Graf 14 - Pomůcky na zlepšení správného držení těla



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 absolutních čísel v grafu na procenta.

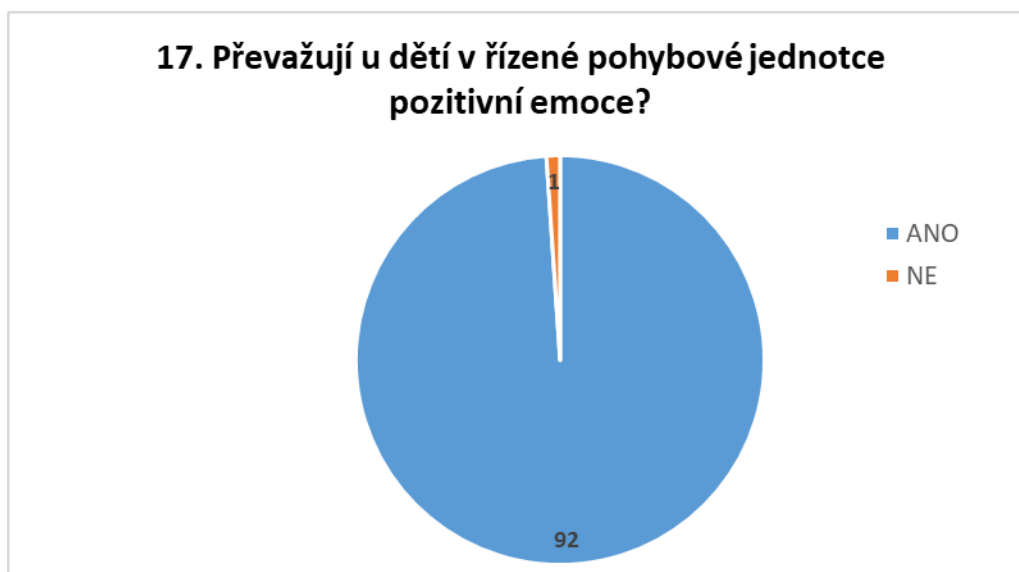
Graf 15 - Dostatek prostoru pro pohyb v MŠ



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 absolutních 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 jedné respondentky jsou všichni přesvědčeni, že pohyb evokuje pozitivní emoce.

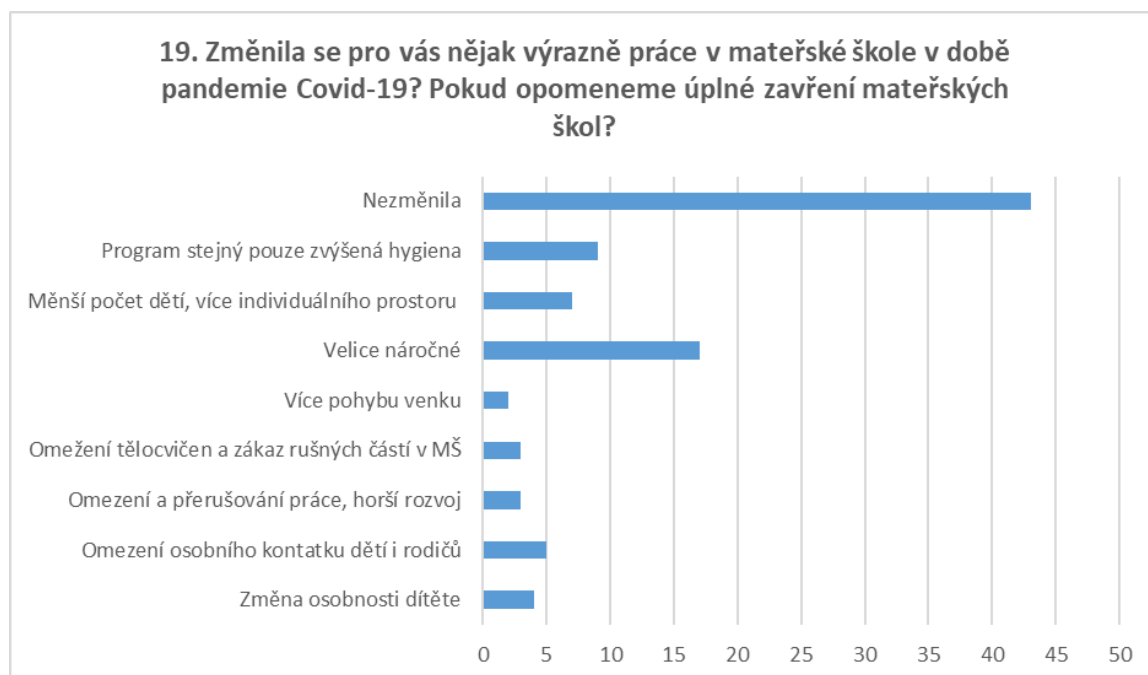
Graf 17 - Snížení pohybu dětí mimo MŠ



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 absolutních 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 % odpovídajících uvedlo, že žádné výrazné změny nepocítuje. Dále 17 % uvádí, že je práce velice náročná. 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 odpověděla, že děti formují svou osobnost špatným směrem. Jsou lenivější, sobečtější vůči ostatním a nemají dané mantinely. Celkem 3 % uvedla problém v uzavření tělocvičen a zrušení rušné části. Neustálé přerušování vytvořeného programu uvádí 4 %, (děti i učitelky jsou stresovány), dochází pak k nedokonalému rozvoji předškolního dítěte. Více trávení času venku a větrání ve třídách uvádějí 2 %. Popis je převeden z absolutních čísel v grafu na procenta.

5 Diskuse

Cílem práce bylo zjistit délku, obsah a frekvenci řízené pohybové jednotky v mateřských školách Středočeského kraje. Práce sestávala z pěti dílčích cílů, které podpíraly hlavní cíl a k nimž se vázaly problémy práce.

Pro svoji práci jsem musela oslovit dostatek mateřských škol Středočeského kraje. Oslovila jsem 12 mateřských škol, ale pouze 3 souhlasily s tím, abych u nich prováděla výzkum. Tudíž to považuji za vzorek nedostatečný a z tohoto důvodu jsem přidala metodu dotazníku pro doplnění pozorování. Pro výzkum byly použity tedy dvě metody. V části, prováděné dotazníkovou metodou jsem, na rozdíl od metody pozorování, získala dostatek odpovědí od kvalifikovaných osob na můj dotazník. Dotazník byl obecný a u každé otázky byla malá poznámka, která definovala pojem, aby došlo ke správnému porozumění ze strany respondentek. Dotazník se zaměřoval převážně na využití pomůcek, vhodnost cvičení a na změny v době Covidu-19. Velký problém spatřuji v tom, že práce byla psaná v době pandemie Covidu-19. Pozorování bylo nevhodně naplánováno právě na čas, kdy se MŠ začaly uzavírat a byly otevřené pouze pro děti zdravotníků. Po znovuotevření stále platily podmínky zvýšené hygieny a zákaz vstupu cizím osobám do vnitřních prostor. Dále jsem musela získat souhlas pro pozorování ve třídách mateřských škol a potvrzení kvůli přejezdu mezi uzavřenými okresy.

Na základě prostudované literatury a načtených zdrojů jsem si stanovila 5 výzkumných otázek. Odpovědi vycházejí ze dvou metod, metody A (kvalitativní metoda pozorování) a metody B (kvantitativní metoda dotazníku).

1. výzkumná otázka – Je krátká řízená pohybová jednotka v MŠ zařazována alespoň 4× týdně?

První otázka je úzce spjata s hlavním cílem a druhým dílčím cílem. Odpověď na tuto výzkumnou otázku nalezneme v grafu č. 6, který vychází z dotazníkového šetření. Graf vypovídá, že krátkou řízenou jednotku do běžného dne v mateřské škole zařazuje každý den přes 88 % odpovídajících. Dále pak 7 % pohybovou jednotku zařazuje 4× do týdne, 2 % 3× do týdne a 2 % nezařazují řízenou pohybovou jednotku vůbec. Pokud doplníme informace z metody A, dochází u nich ke každodennímu rannímu cvičení před dopolední svačinou

a občasně pohybové chvíle během dne. Podle grafu číslo 3 si jsou respondentky vědomy, že pohyb je pro předškolní děti nesmírně důležitý pro jejich správné fungování.

Odpověď – **Ano**, kromě 4 % dotazovaných z metody B, MŠ z pozorování zařazují tuto pohybovou jednotku každý den.

2. výzkumná otázka – Je dlouhá řízená pohybová jednotka zařazována v 80 % dotazovaných MŠ alespoň 1× týdně?

I tato otázka je úzce spjata s hlavním cílem a dílčím cílem číslo jedna. V metodě A je zřetelné, že je tato jednotka zařazována do běžných týdenních programů. Procenta byla inspirována z práce Rutkové (2006). MŠ Nové Strašecí tuto jednotku zařazuje dokonce 2× do týdne. Jednou pod vedením paní učitelky, podruhé pod vedením zkušeného trenéra, který se specializuje na rozvoj pohybové přípravy. MŠ Benešov ji zařazuje 1× týdně, stejně tak MŠ Beroun. V metodě B výsledku odpovídá graf č. 7. 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 2× do týdne. Skoro 54 % uvedlo, že zařazuje dlouho řízenou pohybovou jednotku jednou týdně a méně často než jednou týdně, nebo vůbec pouze 7,5 %. Lze soudit, že k těmto výsledkům můžeme přiřadit i graf č. 3, stejně jako u předchozí otázky, jelikož vycházím z toho, že si respondentky opravdu uvědomují, že pohyb je pro děti důležitý.

Odpověď – **Ano**, z šetření metody A lze uvést 100% zařazení alespoň jednou týdně. Z metody B nezařazuje alespoň jednou týdně 7,5 % respondentek.

3. výzkumná otázka – Zařazují všechny MŠ pravidelný strečink alespoň 1× týdně?

Třetí otázka je úzce provázána s třetím dílčím cílem. U běžných pohybových aktivit nedochází ke strečinku, bylo velice zajímavé si stanovit a zjistit, zda učitelé v MŠ do řízených jednotek strečink zařazují. Metoda pozorování došla k výsledkům, že v každé dlouhé řízené pohybové jednotce strečink zařazují do úvodní části jednotky, viz shrnující tabulka pod každou pozorovací jednotkou tabulka č.1. Z dotazníku, viz graf č. 11 vyplývá,

že skoro 17 % respondentek nezařazuje strečink do řízených pohybových jednotek. Předpokládám, že by respondentky měly být obeznámeny s prospěšností a potřebou strečinkových cvičení. Dle grafu č. 12 patří mezi oblíbené metody hlavně říkadla a básničky. Graf č. 13 je spíše okrajový z důvodu problémů. Byl zadán tak, aby každý mohl seřadit různé typy strečinku za sebou, jak je zná a používá. Bohužel je poznat, že tuto otázku některé respondentky vynechaly, a tudíž je značně ovlivněn výsledek otázky číslo 13. Nelze tedy tuto otázku zapisovat do konečných výsledků.

Odpověď – 17 % respondentek z metody B **nezařazuje** do pohybových aktivit **strečink**. V metodě A byl zařazen ve všech třech případech s vhodností k věku dětí.

4. výzkumná otázka – Splňuje dlouhá řízená pohybová jednotka ve všech mateřských školách základní stavbu a vhodnost pohybové jednotky?

Čtvrtá výzkumná otázka je následně spjata s hlavním cílem a dílčím cílem číslo čtyři. Zde odpovědi vychází z metody pozorování, která je stručně shrnuta v zhodnocení pod každou pozorovanou pohybovou jednotkou v tabulkách č.1,2,3.

První pozorování v MŠ Benešov mělo netradiční uspořádání částí v pohybové jednotce, která trvala 40 minut. Nejprve nebyla zařazena úvodní rušná část. Protážení v úvodní části v podobě říkanek na téma jaro bylo v pořádku, ale překvapivě k dalšímu strečinku došlo pak v hlavní části, který byl z hlediska prvků v pořádku, ale ve špatné části jednotky. Hlavní část byla zacílena na správné cvičení, jak je vidět z popisu celé pohybové jednotky, ale z důvodu již zmíněného nevhodného zařazení strečinku, byla hlavní část krátká, a nemohlo tedy dojít k potřebnému rozvoji, ani neproběhlo učení se novým dovednostem. V závěrečné části došlo nejdříve k relaxaci a pak ještě k závěrečné hře. V tomto případě měla být hra zařazena před relaxací do hlavní nebo úvodní rušné části.

Druhé pozorování v MŠ Nové Strašecí bylo v pořádku, co se týče různých částí, viz tabulka č.2. Celkem jednotka trvala 45 minut. Byla netradičně ukázána na dětském hřišti z důvodu pandemie, kdy jsem nebyla připuštěna na pozorování do prostor MŠ. Cviky byly vhodné, docházelo k obměnám, tudíž děti neztrácely pozornost na danou aktivitu.

Třetí pozorování v MŠ Beroun bylo doplněno po znovuotevření mateřských škol. Cvičení bylo vhodně zvolené pro věkovou skupinu. Byly dodrženy všechny části pohybové jednotky, jak je vidět v tabulce č.3.

Odpověď – Cvičení byla ve všech třech pozorovaných jednotkách shledána vhodnými.

- **Správnost sestavení pohybové jednotky bylo zaznamenáno pouze v MŠ Beroun a MŠ Nové Strašecí. V Benešově byly nalezeny chyby, které jsou popsány výše.**

5. výzkumná otázka – Přinesla pandemie podle dotazovaných změny v chování a v pohybu u dětí?

Pátá výzkumná otázka navazuje na pátý dílčí cíl a je úzce spojena s problémy práce. Z dotazníkového šetření vyplývá, že 94 % respondentek pozoruje změnu týkající se probíhající pandemie. Uvedly, že si myslí, že děti mají pravděpodobně méně pohybu než před vyhlášením pandemie. Odpověď se vyskytovala u otázek č. 18 i 19, kde si pár respondentek stěžovalo na roztěkanost dětí a jejich zlenivění. Deset respondentek uvedlo, že děti musí být doslova přemlouvány, aby šly ven a byly tak donucené k pohybu. Jsou však spatřována i pozitiva v podobě více individuálního přístupu nebo zvýšeného pobytu ve venkovních prostorech. Na tuto otázku by mohla být navázána další práce. Tvoří se mnoho výzkumů, které porovnávají změny jak po psychické, tak po fyzické stránce před vypuknutím pandemie a současností. Prozatím existují spíše zahraniční studie, na které je možno navázat.

Odpověď – Dle dotazníku pozoruje 94 % respondentek změny v chování a pohybu dětí.

Je potřeba vytvořit programy pro zpětné začlenění fyzické aktivity a přirozeného pohybu dětí i dospělých do běžného dne každého člověka (Hongyan, 2020).

V dotazníku se objevují i otázky na spokojenost učitelek s pomůckami, prostřednictvím kterých se snaží děti rozvíjet, prostorem ve třídách, a pracují i s hypotetickou otázkou, jaké vybavení by učitelky pro děti pořídily, kdyby měly možnost. Tyto otázky slouží pro doplnění širokého vhledu k rozvoji pohybových schopností a

dovedností. Dle výzkumné části převažuje spokojenost s vybavením školek i jejich prostor. Často se v uvedených odpovědích vyskytoval názor, že každou pomůcku lze nahradit. Důležité je, aby byla učitelka kreativní a pozitivně namotivována.

Z výše uvedeného textu vyplývají odpovědi na výzkumné otázky a cíle této práce takto:

VO1. Je krátká řízená pohybová jednotka v MŠ zařazována alespoň 4× týdně? Ano, kromě 4 % dotazovaných z metody B. Všechny pozorované MŠ zařazují tuto pohybovou jednotku každý den.

VO2. Je dlouhá řízená pohybová jednotka zařazována v 80 % dotazovaných MŠ alespoň 1× týdně? Ano, z šetření metodou A lze uvést 100% zařazení alespoň jednou týdně. Z metody B nezařazuje alespoň jednou týdně 7,5 % respondentek.

VO3. Zařazují všechny MŠ pravidelný strečink alespoň 1× týdně? 17 % respondentek z metody B nezařazuje do pohybových aktivit strečink. Všechny MŠ, hodnocené metodou pozorování, strečink zařadily vhodně vzhledem k věku dětí.

VO4. Splňuje dlouhá řízená pohybová jednotka ve všech mateřských školách základní stavbu a vhodnost pohybové jednotky? Při všech třech pozorováních byla zařazena správná cvičení. Správně sestavená pohybové jednotka byla pouze v MŠ Beroun a MŠ Nové Strašecí. V Benešově byly nalezeny chyby, které jsou popsány výše.

VO5. Přinesla pandemie podle dotazovaných změny v chování a v pohybu u dětí? Dle dotazníku pozoruje 94 % respondentek změny v chování a pohybu dětí.

6 Závěry

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo zjistit délku, obsah a frekvenci řízené pohybové jednotky v mateřských školách Středočeského kraje. Byly využity dvě metody. Kvalitativní metoda pozorování proběhla z důvodu pandemie a uzavření mateřských škol pouze ve třech mateřských školách. Tato metoda byla doplněna o metodu dotazníku, kterou vyplnilo 93 respondentek, a to považuji za vzorek dostačující. Díky kombinaci těchto dvou metod jsem došla k výsledkům odpovídajícím cílům práce i přes ztížené podmínky zapříčiněné pandemií nemoci covid-19.

V době pandemie se asi pro polovinu učitelek nic nezměnilo. Další uvádějí zvýšený stres a zákaz rušné části v pohybu s dětmi. Z důvodu povinnosti nošení 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 výzkumných otázek je stanoveno těchto pět závěrů:

Závěr č.1. Krátká řízená pohybová jednotka v MŠ je zařazována alespoň 4× týdně, kromě 4 % dotazovaných z metody B. MŠ z pozorování zařazují tuto pohybovou jednotku každý den.

Závěr č.2. Dlouhá řízená pohybová jednotka je zařazována v 80 % dotazovaných MŠ alespoň 1× týdně. Z šetření metody A lze uvést 100% zařazení alespoň jednou týdně. Z metody B nezařazuje alespoň jednou týdně 7,5 % respondentek.

Závěr č.3. Pravidelný strečink nezařazuje 17 % respondentek z metody B do pohybových aktivit v MŠ. V metodě A byl zařazen ve všech třech případech s vhodností k věku dětí.

Závěr č.4. Při všech třech pozorováních byla zařazena správná cvičení. Správně sestavená pohybové jednotka byla pouze v MŠ Beroun a MŠ Nové Strašecí. V Benešově byly nalezeny chyby, které jsou v práci popsány.

Závěr č.5. Pandemie přinesla podle dotazovaných změny v chování a v pohybu u dětí, pozoruje ji 94 % respondentek.

Tato práce by mohla být základem pro další práce věnující se rozšíření povědomí o důležitosti většího zařazení pohybu a strečinku v MŠ i u větších dětí. Dále může být inspirací pohybové jednotky pro učitele mateřských škol a přínosem pro poučení se z chyb ostatních. Výzkumná část týkající se covidu-19 může být použita k dalším pracím či výzkumům.

7 Bibliografie

1. ALLEN, K. Eileen a Lyn R. MAROTZ. *Přehled vývoje dítěte: od prenatálního období do 8 let*. 1. Praha: Portál, 2008. 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. DVOŘÁKOVÁ, Hana, 2007. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. 1. Praha: Univerzita Karlova – Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290-298-9.
7. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-693-4.
8. DVOŘÁKOVÁ, Hana, 2009. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. 1. Praha: Raabe. ISBN 80-86307-27-1. 9.
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: Gaudeamus. ISBN 80-7041-282-8.
11. GAINES, Charles, 1993. *Buď fit s Arnoldem: pohyb, zdravá výživa a hry pro děti od narození do 6 let*. 1. Praha: Egem. ISBN 80-85395-35-5.
12. JANSÁ, Petr, 2009. *Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu*. 1. Praha: Q-art. ISBN 978-80-903280-9-9.

13. KAPLAN, Aleš, 2009. Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry. 1. Praha: Olympia. ISBN 978-80-7376-156-1.
14. KOLÁŘ, Pavel, 2018. Labyrint pohybu. 1. Praha: Vyšehrad. ISBN 978-80-7429-975-9.
15. KOŤÁTKOVÁ, Soňa, 2008. Dítě a mateřská škola. 1. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1568-1.
16. KRIŠTOFIČ, Jaroslav, 2006. Pohybová příprava dětí: Koordinační a kondiční gymnastická cvičení. 1. Praha: Grada. ISBN 80-247-1636-4. 21.
17. 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.
18. 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.
19. MICHALOVÁ, Zdeňka, 2007. Vývoj dítěte v některých oblastech od narození do zahájení školní docházky. Metodický portál. ISSN 1802-4785.
20. NELSON, Arnold G., 2009. Strečink na anatomických základech. 1. Praha: Grada. ISBN 247-80-247-2784-4.
21. ORENSTEIN, Julian, 2003. 365 užitečných nápadů pro první rok s dítětem. 1. Praha: Portál. ISBN 80-7178-688-8.
22. PERIČ, Tomáš, 2008. Sportovní příprava dětí. 2. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2643-4.
23. SVOBODOVÁ, Eva, 2010. Vzdělávání v mateřské škole: školní a třídní vzdělávací program. 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-774-9.
24. SYSLOVÁ, Zora, 2012. Autoevaluace v mateřské škole: cesta ke kvalitě vzdělávání. 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0183-0.

25. ŠTILEC, Miroslav, 1989. Sportovní příprava dětí a mládeže: určeno pro posl. fak. tělesné výchovy a sportu. 1. Praha: SPN. ISBN 80-7066-026-0.
26. ŠULOVÁ, Lenka, 2010. Raný psychický vývoj dítěte. 1. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1820-3.
27. VÁGNEROVÁ, Marie, 2000. Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří. 1. Praha: Portál. ISBN 80-7178-308-0.
28. WOOLFSON, Richard C., 2004. Bystré dítě: předškolák. 1. Praha: Ottovo nakladatelství. ISBN 80-7360-002-1.

Internetové zdroje:

- 1) HONGYAN, Guan a Nicolas AGUILAR-FARIAS. Promoting healthy movement behaviours among children during the COVID-19 pandemic. *The Lancet Child & Adolescent Health* [online]. 2020, 4(6), 416-418 [cit. 2021-4-16]. Dostupné z: doi:10.1016/S2352-4642(20)30131-0
- 2) JANOŠKOVÁ, Hana, Hana ŠERÁKOVÁ a Vladislav MUŽÍK. *Zdravotně preventivní pohybové aktivity* [online]. Brno, 2018 [cit. 2021-7-3]. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js18/pohybove_aktivity/web/docs/zdravotne_preventivni_pohybove_aktivity-skripta.pdf. Skripta. Fakulta informatiky Masarykovy Univerzity.

Seznam obrázků

obr. 1 Vývoj a zakřivení páteře.....	16
obr. 2 pohybový vývoj dítěte	19

Seznam grafů

Graf 1 - Pohlaví respondentů	47
Graf 2 - Délka práce v MŠ.....	47
Graf 3 - Důležitost pohybu předškolního dítěte	48
Graf 4 - Dostatek pohybu v MŠ.....	49
Graf 5 - Řízené pohybové jednotky v MŠ	50
Graf 6 - Zařazení krátké pohybové jednotky	51
Graf 7 - Jak často je zařazována řízená pohybová jednotka	52
Graf 8 - Spokojenost s vybavením MŠ.....	53
Graf 9 - Doplnění pomůcek do tříd.....	54
Graf 10 - Zařazení strečinku do pohybových jednotek MŠ.....	55
Graf 11- Formy strečinku v MŠ.....	56
Graf 12 - Sestavení vhodnosti strečinku pro děti.....	57
Graf 13 - Pomůcky pro zlepšení mobility v MŠ.....	58
Graf 14 - Pomůcky na zlepšení správného držení těla	59
Graf 15 - Dostatek prostoru pro pohyb v MŠ	60
Graf 16 - Pozitivní emoce dětí při řízené pohybové jednotce	61
Graf 17 - Snížení pohybu dětí mimo MŠ.....	62
Graf 18 - Změna náplně práce v MŠ v době covidu-19	63

Seznam tabulek

Tabulka 1 - Shrnutí pozorování MŠ Benešov.....	39
Tabulka 2 - Shrnutí pozorování MŠ Nové Strašecí	43
Tabulka 3 - Shrnutí pozorování MŠ Beroun.....	46

Seznam příloh

Příloha 1 – Dopis do MŠ

Příloha 2 – Dotazník pro Středočeský kraj

Přílohy

Příloha 1 – dopis do MŠ

Školky byly osloveny tímto e-mailem: *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 náplní 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

Příloha 2 – Dotazník pro Středočeský kraj

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 covidu - 19, pokud opomeneme úplné uzavření škol a otevření jen pro děti zdravotníků?