

UNIVERZITA KARLOVA

FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**POHYBOVÁ AKTIVITA DĚTÍ V LESNÍ MATEŘSKÉ ŠKOLE: POROVNÁNÍ
S BĚŽNOU A ZDRAVÍ PODPORUJÍCÍ MATEŘSKOU ŠKOLOU**

Vypracovala: Marianna Riegerová

Praha 2024

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Markéta Křivánková

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci, Pohybová aktivita dětí v lesní mateřské škole: Porovnání s běžnou a zdraví podporující mateřskou školou, vypracovala samostatně pod vedením Mgr. Markéty Křivánkové. na základě uvedených literárních pramenů. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Datum

Podpis:.....

Poděkování:

Děkuji své vedoucí práce Mgr. Markétě Křivánkové za čas a rady, které mi věnovala. Dále bych chtěla poděkovat lesní mateřské škole, která mi umožnila získat data na tento výzkum právě u nich a na závěr děkuji své rodině za podporu a trpělivost.

ABSTRAKT

Cílem této bakalářské práce je porovnat a zhodnotit časovou distribuci pohybových aktivit v lesní mateřské škole s ostatními typy mateřských škol přesněji se státní běžnou mateřskou školou, a mateřskou školou podporující zdraví s výsledky, které získaly I. Kouřilová a H. Janošková.

Metody: K tomuto výzkumu byla využita případová studie, přímé pozorování s evidencí časového rámce dopolední a odpolední pohybové aktivity a řízenosti či spontánnosti pohybové aktivity. Využila jsem k tomu model výzkumu od Ivy Kouřilové a Hany Janoškové.

Výsledky: Výsledky ukázaly, že objem pohybových aktivit v lesní mateřské škole, je více než dostačující a přesahuje určité normy pro minimum pohybové aktivity u dětí předškolního věku. V lesní mateřské škole se v průměru vyskytuje 212,2 min. spontánní pohybové aktivity a 52,6 min. řízené pohybové aktivity. V procentech to je 54,4% spontánní PA a 13,5% řízené PA. Celkově se PA tráví v LMS více než 67 %.

KLÍČOVÁ SLOVA

lesní mateřská škola, mateřská škola, pohybový režim dětí, pohybová aktivita, spontánní pohybová aktivita, řízená pohybová aktivita

ABSTRACT

The aim of this bachelor's thesis is to compare and evaluate the time distribution of physical activities in a forest kindergarten with other types of kindergartens, specifically with a regular public kindergarten and a health-promoting kindergarten, using the results obtained by I. Kouřilová and H. Janošková

Methods: This research utilized a case study with direct observation and recording of the time frame of morning and afternoon physical activities, and whether the physical activity was guided or spontaneous. The research model by Iva Kouřilová and Hana Janošková was used.

Results: The results showed that the volume of physical activities in the forest kindergarten is more than sufficient and exceeds certain norms for the minimum physical activity for preschool children. On average, there are 212.2 minutes of spontaneous physical activity and 52.6 minutes of guided physical activity in the forest kindergarten. In percentage terms, this represents 54.4% spontaneous physical activity and 13.5% guided physical activity. Overall, more than 67% of time in the forest kindergarten is spent in physical activity.

KEYWORDS

forest kindergarten, kindergarten, children's physical regime, physical activity, spontaneous physical activity, guided physical activity.

ZKRATKY:

LMŠ – lesní mateřská škola

MŠ – mateřská škola

PA – pohybová aktivita

RVP PV – Rámcový vzdělávací plán předškolního vzdělávání

ŠPZ – mateřská škola podporující zdraví

WHO – světová zdravotnická organizace

OBSAH

1	ÚVOD.....	8
2	TEORETICKÁ ČÁST	10
2.1	Děti předškolního věku.....	10
2.1.1	Somatický vývoj	10
2.1.2	Kognitivní vývoj.....	10
2.1.3	Držení těla.....	11
2.1.4	Motorický vývoj	12
2.1.5	Jemná motorika.....	12
2.1.6	Hrubá motorika	13
2.2	Pohyb a hra dětí v předškolním věku.....	13
2.2.1	Pohybové schopnosti	13
2.2.2	Potřeba pohybu předškolního dítěte	14
2.2.3	Tělesná výchova v MŠ.....	15
2.2.4	Nevhodné pohybové aktivity	15
2.2.5	Pohybová aktivita mimo MŠ	16
2.2.6	Hra	16
2.2.7	Volná hra.....	16
2.3	Mateřské školy.....	17
2.3.1	Vzdělávací programy v současné mateřské škole.....	17
2.3.2	Předškolní výchova orientovaná na rozvoj osobnosti.....	17
2.3.3	Soukromý a státní sektor MŠ.....	18
2.3.4	Předškolní vzdělávání	18
2.3.5	RVP PV.....	19
2.3.6	RVP PV a pohyb.....	19
2.4	Lesní mateřské školy	21
2.4.1	Charakteristika LMS.....	21

2.4.2	Historie LMŠ v zahraničí.....	21
2.4.3	Historie LMŠ v Čechách.....	22
2.4.4	Asociace lesních mateřských škol	22
2.4.5	Druhy LMŠ	22
2.4.6	Přírodní prostředí	23
2.4.7	Rozdíl mezi běžnou mateřskou školou, lesní mateřskou školou a mateřskou školou podporující zdraví.....	23
3	METODIKA	25
3.1	Cíl.....	25
3.1.1	Výzkumné otázky	25
3.2	Metodologie práce	25
4	VÝSLEDKY	28
4.1	Srovnání mateřských škol.....	33
5	DISKUZE	42
6	ZÁVĚR.....	45

1 ÚVOD

Pohyb je jedna z nejdůležitějších částí komplexního rozvoje dítěte. Pohybová aktivita hraje velkou roli ve vývoji a má zásadní dopad jak na fyzické, tak na psychické a sociální zdraví dítěte. V mateřských školách děti v předškolním věku tráví hodně času. Jsou to jedny z prvních institucí, kterými děti prochází, a které mají velký vliv na jejich pohybové návyky a schopnosti.

Teoretická část této práce se zabývá celkovým vývojem dětí v předškolním věku a důležitostí jak řízeného pohybu, tak spontánní hry a celkově pohybové aktivity a roli mateřských škol v podpoře pohybové aktivity dětí. Popisuje také, jak fungují mateřské školy, především Lesní mateřské školy, běžné mateřské školy a mateřské školy podporující zdraví.

Lesní mateřská škola je charakteristická tím, že děti většinu času tráví ve venkovním, nejčastěji lesním prostředí. Jeden z větších rozdílů mezi těmito dvěma školkami je počet dětí ve třídě a počet učitelů, v lesní MŠ průvodců. V lesní škole bývá v průměru okolo 16 dětí na dva průvodce. V běžné to pak bývá kolem 24 na jednoho učitele. Tím pádem je v lesní mateřské škole mnohem více prostoru pro individuální činnosti.

V praktické části je provedena analýza časové distribuce pohybových aktivit, sledující také, zda se jedná o spontánní či řízenou činnost. Pomocí případové studie, přesněji pomocí pozorování.

Výzkumné otázky proto zní: Jaký je v LMS poměr mezi pohybovými aktivitami dětí a ostatními činnostmi? Jaký je časový rozdíl mezi spontánní a řízenou činností? A vyhovuje tento systém požadavkům na denní režim dítěte? Jak se liší časové rozložení pohybových aktivit v průběhu dne u lesní mateřské školy, státní kamenné mateřské školy a mateřské školy podporující zdraví?

Cílem této práce je prozkoumat časovou distribuci pohybové aktivity v lesní mateřské škole, a dále porovnat zjištěné informace s běžnou mateřskou školou a se školou podporující zdraví. Práce se zaměřuje na důležitost pohybové aktivity pro vývoji dětí předškolního věku a na to, jakým způsobem naplňují požadavky na správný tělesný vývoj lesní mateřské školy. Tato práce si klade za cíl přispět k porozumění významu pohybové aktivity v lesních mateřských školách a najít rozdíly mezi jednotlivými mateřskými školami. Podle mého názoru bude zajímavé zjištění, zda bude mít lesní mateřská škola

více pohybové aktivity a zda v ní bude dostatečné množství času věnováno řízeným pohybovým činnostem.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Děti předškolního věku

Podle Langmeiera a kol. (2006) se dá chápat pojem předškolní věk ve dvou rovinách. 1. v širokém slova smyslu, a to jako období od narození po vstup do školy. Toto pojetí má však několik úskalí, např. srovnávání všech dětí v prvních 6 letech života. 2. rovina předškolního věku se zaobírá tříletým obdobím před vstupem do školy. Toto období zde nazývají „věkem mateřské školy“.

Dítě se v tomto období rozvíjí po tělesné, pohybové, intelektuální, citové a společenské stránce. Je velice aktivní. Vybírá si podněty pro práci a hraní podle vlastního zájmu. V tomto věku se také přijímají kulturní návyky, jako je používání příboru. Jelikož v 6. roce života se bude dítě učit číst psát a počítat, je třeba rozvinout zrakové a sluchové vnímání, které se zároveň musí propojit. Děti dokážou vyjádřit svoje myšlenky a pocity. Hra předškolních dětí bývá plná fantazie (Matějček, 2005).

2.1.1 Somatický vývoj

Vývojové dovednosti se v předškolním věku, tedy ve věku od 3-6 let, dají charakterizovat několika fyziologickými projevy. Jedná se například o dokončenou myelinizaci pyramidových drah. Charakteristické pro tento věk je také dozrávání některých částí mozečku, a to především rovnovážné schopnosti. Jednou z významných změn je zvýšené uvědomění si senzorické informace. To napomáhá vnímání pohybu, detekci chyb a jejich nápravě. Dále jde o velký rozsah kloubů a vývoj obratnosti a motorické koordinace. Obecně dochází ke zlepšení pohybů (Kučera a kol., 2011).

Podle Dvořákové (2022) by děti do šesti let měly vážit 20–25 kg. Mezi 4. až 6. rokem života dochází k takzvanému růstovému spurtu (první vytáhlosti). Dítěti se prodlužují končetiny, tím pádem trup ztrácí svoji kulovitost a hlava se zdá menší k poměru těla. Celkově tělesná proporce se více blíží k dospělému. Kosti jsou v tomto věku měkké z důvodu nedokončení osifikace. Kloubní spojení není dokončeno a vazy nejsou zpevněné z důvodu neúplného kloubního pouzdra. Svaly obsahují více vody, což omezuje větší rozvoj síly.

2.1.2 Kognitivní vývoj

Z latinského slova „cognito“ – poznávání. Do kognitivního vývoje řadíme všechny duševní schopnosti dětí, které souvisí s myšlením a poznáváním. (Kořátková, 2005).

Kolem 4. roku se inteligence dítěte posouvá ze symbolické na vyšší úroveň a objevuje se názorové intuitivní myšlení. Děti nyní uvažují v celostních pojmech, které vychází z vystižení podstatných podobností. Usuzování je stále vázáno na vnímané či představované. Dítě již odlišuje vlastní fantazii od reality (Langmeier a kol., 2006).

2.1.3 Držení těla

V testování dětí je v tomto ohledu několik problémů. Při hodnocení je nutné zohlednit věk testovaného. Za konstantní se parametry mohou považovat až po ukončení růstu. Další z problémů vyšetřování posturálních funkcí u dětí tkví v rozhodnutí, zda se jedná o odchylku, kterou je třeba aktivně léčit a korigovat, nebo o vývojovou odchylku. Vývojové odchylky mizí s věkem bez ohledu na terapii. Patří mezi ně např. nerovnoměrný růst dolních končetin, valgózní postavení kolen a plochonoží či posturální varozita kolenních kloubů, hypertenze kolenních kloubů apod. Posouzení toho, co je norma a co už odchylka, je u dětí velice náročné (Kučera a kol., 2011).

Správné držení těla

Správné držení těla neboli individuálně optimální držení těla u dětí podle Bursové (2005) vypadá takto: při pohledu z boku má mít dítě vzpřímené postavení hlavy, kdy brada svírá s osou těla přibližně pravý úhel. Břišní stěna má být zatažena a nepřechýlat před hrudník, který je vyklenutý. Bederní prohnutí je přiměřené. Při pohledu zezadu je páteř totožná s osou těla, boky jsou rovnoběžné s osou ramen a kolmé na osu těla. Ramena jsou ve stejné výšce a symetricky rozložená, stejně jako lopatky, které jsou celou plochou přitisknuty k hrudníku a symetricky oddáleny. Prostor mezi paží a tělem (thorako-abdominální trojúhelník) je také symetrický.

Vadné držení těla

Vadné držení těla se v současnosti vyskytuje již u dětí v předškolního věku a v mateřské škole se diagnostikuje převážně pohledem. Je to jednoduchá metoda, která nepotřebuje žádné pomůcky. Příčinami vadného držení těla jsou nejčastěji svalové dysbalance (Dvořáková, 2022). Svaly fázické, které mají tendenci ochabovat, nejsou dostatečně zpevněné. Mezi tyto svaly řadíme hluboké ohybače krku, svaly mezilopatkové, velké hýžděové svaly a přímé břišní svaly. Druhá skupina svalů – tonické neboli posturální – jsou zkrácené, a ty je třeba protahovat. Mezi svaly s tendencí zkracovat patří např. svaly šíjové, horní část trapézového svalu, prsní svaly a čtyřhranný bederní sval. Dále bedrokyčlostehenní sval, napínač stehenní povázky, přímý sval stehenní, přitahovač

stehna a trojhlavý sval lýtkový (Tichý, 2017). V tomto období je správné držení těla určitým ukazatelem jejich zdravotní zdatnosti. U dětí je vadné držení těla tak časté, že bylo zařazeno k civilizačním chorobám. Nejčastějším důvodem špatného držení těla je nezdravý životní styl, při němž mají děti nedostatek aktivního pohybu jak spontánního, tak řízeného (Brusová, 2005).

2.1.4 Motorický vývoj

Tato oblast vývoje dítěte se podle Bednářové (2015) rozděluje na 5 rovin. Hrubá motorika, jemná motorika, grafomotorika, motorika mluvidel a motorika očních pohybů. Úroveň motorických schopností prolíná celý vývoj dítěte. Schopnosti a dovednosti v motorickém vývoji mají vliv na fyzickou zdatnost dítěte. Ovlivňují výběr pohybových aktivit a také celkové zapojení jedince do kolektivu, jelikož méně obratní děti se liší v přesnosti provedení pohybu a rychlosti. Zároveň pohybová neobratnost či opoždění často ovlivňuje vývoj dalších funkcí. Motorické dovednosti mají vliv i na zdravotní stav. Pokud se dítě naučí chybné návyky, promítají se do zdravotního stavu po celý jeho život.

Vývoj motoriky probíhá nerovnoměrně a je velice individuální. Figurují zde faktory dědičné, ale i ovlivněné prostředím. Vývoj motoriky začíná u neuromotoriky v novorozeneckém období. Další stádium je senzomotorické, které probíhá v předškolním věku. Děti vše poznávají skrze vnímání a pohyb. V tomto věku tedy nelze vynechat vzor, motivaci, rytmus a podobně. (Dvořáková, 2007).

Motorické změny ve věku 3-6 let jsou méně nápadné, ale významné. Motorický vývoj v tomto věku spočívá v neustálém zlepšování pohybové koordinace a hbitosti a zdokonalení elegance pohybů. Dítě trénuje svoji zručnost. Můžeme také pozorovat narůst soběstačnosti a samostatnosti (Langmeier a kol., 2006).

2.1.5 Jemná motorika

Podle Bergera (2009) je jemná motorika definována jako „schopnost obratně kontrolovaně manipulovat malými předměty v malém prostoru“. Do 4 let by mělo dítě umět manipulovat s drobnými předměty a zvládat činnosti, jako je navlékání korálků nebo zasouvání kuliček do otvorů. Dále by dítě mělo zvládat stříhání nebo otevírání dlaně postupně po jednom prstu. Do pěti let se dítě se dotkne bříškem každého prstu na ruce bříška palce (Bednářová, 2015).

2.1.6 Hrubá motorika

Podle určitého charakteru dělíme pohyby na lokomoční a nelokomoční. Lokomoční pohyby jsou dovednosti, které přemísťují tělo v prostoru. Mezi nelokomoční pohyby řadíme ty, při nichž se pohybují části těla na místě. Nelokomoční pohyby ovládáme již od raného věku. Děti pohybují rukama, nohama, hlavou. Do nelokomočních pohybů, které by měly dokázat děti v předškolním roku, řadíme hody, chyty, kopy a uchopování. Uchopování se zdokonaluje již od narození a představuje důležitý znak při vývoji dítěte. Ve 30. týdnu by dítě mělo zvládnout hod spodním obloukem, do 42. týdne hody bočním obloukem. V 5 letech již dítě přirozeně používá k hodům horní oblouk. Další nelokomoční pohyb, který navazuje na uchopování a manipulaci s předměty, jsou chyty. V 6 letech dítě zvládne chytit tenisový míček. Kopání je činnost, která se rozvíjí především u chlapců, ačkoliv je to pohyb, který je důležitý pro obě pohlaví. Dítě při dokončení předškolního věku zvládá i manipulaci s dalšími sportovními pomůckami, jako je hokejka či raketa (Dvořáková, 2007).

Prvním lokomoční dovedností je lezení, k němuž se děti později vrací. Je třeba podporovat a rozvíjet lezení ve vzporu dřepmo, přes překážky, nářadí či prolézačky. V 1. roce života se začíná vyvíjet chůze. Ze začátku je krok krátký a nestabilní a rozchod chodidel je široký. Běh se začíná objevovat mezi druhým a třetím rokem života. Skoky děti zvládají postupně. Nejdříve zvládají seskok, poté skok do dálky, který souvisí s chůzí a děti ho zvládají okolo 2 let. Skok do výšky se u dětí vyvíjí kolem třetího roku, nejprve pomocí překonávání překážky. Lokomoce pomocí pomůcek děti ovládají od zvládnutí chůze. Patří mezi ně například jízda na odrážedle (od 2 let) nebo lyžování (od 3 let). Když děti dovedou mít oporu na jedné noze, zvládají jízdu na koloběžce, kole i bruslích (okolo 4. roku života) (Dvořáková, 2007).

2.2 Pohyb a hra dětí v předškolním věku

2.2.1 Pohybové schopnosti

Podle Kučery a kol. (2011) se základní dovednosti dělí do 4 základních typů – obratnost, rychlost, síla a vytrvalost. Znalost dynamiky vývoje je především v rané ontogenezi nutná nejen pro lékaře, ale i pro trenéry a cvičitele mladých dětí. Poučení by o tomto tématu měli být i rodiče.

Pohybové schopnosti jsou předpokladem určité kvality pohybu. Dají se rozdělit do dvou skupin. První skupinou jsou kondiční pohybové schopnosti, mezi které se řadí síla,

vytrvalost a rychlost. Tyto schopnosti lze relativně za krátkou časovou dobu zlepšit, avšak jsou nestálé a pokud nejsou udržované, jejich úroveň rychle klesá. Druhou skupinou jsou koordinační pohybové schopnosti, které je nutno déle trénovat, ale jsou stabilnější. Mezi ně řadíme například obratnost (Dvořáková, 2007). Obratnost je podle Kučery a kol. (2011). neurosvalová koordinace a patří mezi první dovednosti, se kterými se novorozenec setká.

Rychlost se vyjadřuje změnou délky svalového vlákna. Z tohoto poté plynou změny polohy těla. Rychlost je přímo navázána na obratnost. V předškolním věku rychlost dominuje ve většině dětských her. Maximální rychlosti dosahují děti mezi 5-10 metry při běhu (Kučera a kol., 2011).

Síla je druh pohybového stereotypu, schopnost svalové kontrakce s překonáním určitého odporu vlastního těla či předmětu (Kučera a kol., 2011).

Vytrvalost je schopnost vydržet v pohybové činnosti po delší dobu ve stejné intenzitě. Dvořáková (2007) řadí mezi pohybové dovednosti mimo 4 výše zmíněné i flexibilitu.

Flexibilita neboli pohyblivost určuje daný rozsah v kloubech. Flexibilita je nutná k udržení svalové rovnováhy pro správné držení těla, kde zabraňuje svalovým dysbalancím. Obecně zmírňuje nebezpečí svalových zranění při zátěži (Buzková, 2006).

2.2.2 Potřeba pohybu předškolního dítěte

Oslabení v oblasti motorických schopností ovlivňuje mnoho faktorů během celého vývoje dítěte. Fyzickou zdatnost, která poté ovlivňuje zapojení do kolektivu dětí, či výběr pohybových aktivit. Dále to pak může být vnímání řeči, kresba a později psaní. Děti mají problém s přesností pohybů a s rychlostí, a tak se straní náročnějších aktivit a dochází tak k jejich vyčlenění ze sociální skupiny. Oslabená motorika v předškolním věku může později ovlivnit také řadu školních schopností. Zúžený výběr tělesné aktivity a neobratnost v jemné motorice může také vést k přerušování her či přebíhání mezi aktivitami (Bednářová, 2015).

Pohybové činnosti v mateřské škole by měly být upraveny především tak, aby byly zábavné a u dětí rozvíjely kladný vztah k pohybové aktivitě. Důležitá je podpora pobytu dětí venku s dostatkem příležitostí pro volnou hru (Culková a kol., 2021).

2.2.3 Tělesná výchova v MŠ

Cílem pohybové aktivity v MŠ je především uspokojit potřeby dítěte v motorické, sociální a emocionální oblasti, podpořit tělesnou, duševní a sociální pohodu, rozvíjet pozitivní vztah k pohybové aktivitě a naučit děti pravidelný sportovní návyk (Dvořáková, 2007).

Tělesná výchova by měla probíhat ve vyvětraném prostředí tělocvičny nebo třídy. Je dobré využívat i venkovní prostředí, jako jsou zahrady, terasy nebo například neprašná hřiště. Blok tělesné výchovy se rozděluje do pěti metodických sektorů, které na sebe navazují a zároveň má každá svoji funkci. 1. úvodní část, jejíž funkce je především organizační a motivační. 2. rušná část, která má za úkol zahřát organismus. 3. průpravná část, která připravuje tělo – a především svaly – na zatížení, obsahuje protažení a zpevnění svalstva a podporuje správné držení těla. 4. hlavní část je nejvýznamnější a trvá nejdéle. 5. závěrečná část představuje relaxaci pro zklidnění organismu po fyzické i psychické námaze (Volfová a kol., 2008).

2.2.4 Nevhodné pohybové aktivity

Jelikož v předškolním věku není dokončený vývoj, dochází k určitým omezením v pohybu. Pedagogové by měli znát veškerá omezení a uzpůsobit jim cvičení. Pohybová omezení se podle Dvořákové (2022) týkají především následujících pohybů: Kotoul vzad, při němž si děti mohou poranit krční páteř. Visy a prosté vzpory, vzhledem k nedokončené osifikaci kostí. (Toto platí především v dlouhodobém měřítku. Pokud děti provádí visy při spontánních činnostech, neomezujeme je.) Doskoky na tvrdou zem, kvůli nestabilním kloubům především kolen a kotníků. Nepřiměřená zátěž, kdy dítě může nosit maximálně 10 % své hmotnosti. Když jdou děti například na procházku s batohem, zátěž by toto procento nikdy překročit neměla. Záklony, které by se neměly provádět s kulatými zády a zvednutými rameny, dále záklony bederní, které je u dětí nutné kompenzovat. V neposlední řadě by se mělo omezit dlouhodobé statické zatížení, které má dopady na správný vývoj a mělo by se kompenzovat pohybem.

Podle Kučery a kol. (2011) je velké riziko v lokálním přetížení, jelikož se v této vývojové fázi vyskytuje vysoká kloubní pohyblivost, jež často přesahuje anatomickou kapacitu. Časté opakování činností podporující hyperaktivitu tedy není vhodné. Dítě není v tomto období vybaveno na jednostranné zatížení, právě díky vzhledem ke kloubní stabilitě. Jak již bylo výše zmíněno, je doporučována hra s míčem, ne však za účelem soustavného tréninku daného sportu, to přichází až později. Totéž platí pro lyže nebo brusle.

2.2.5 Pohybová aktivita mimo MŠ

V předškolním věku, je třeba využívat všeobecně rozvíjejících aktivit. Zátěž musí být rovnoměrně rozdělena na statickou a dynamickou. Vývojově vhodné aktivity jsou hry s míčem nebo plavání. Plavání je vhodné pro předškolní děti jako nástroj cíleného a adekvátního posilování organismu jako celku, ale i jako některých částí. Dále má přímý vliv na držení těla a dýchání. Rozhodně však nesmí jít v tréninku o zdolávání maximální vzdálenosti v co nejrychlejším čase (Kučera a kol., 2011).

2.2.6 Hra

Hra je základ pro dětskou seberealizaci. Vychází z vnitřního popudu dítěte a často odráží podmínky, ve kterých se dítě nachází (Koťátková, 2005). Dnes se hra považuje za hlavní a nepostradatelnou činnost. V mateřské škole je to tedy vysoce hodnocená a hlavní činnost, nikoliv však činnost jediná. Nelze se spoléhat na to, že hra poskytne všechny zkušenosti, které by dítě mohlo získat činnostmi (Opravilová, 2016).

Stejně jako ostatní oblasti, má i hra svoje vývojové fáze, určitou zákonitost v posloupnosti a časovosti. Dětská hra se mění s věkem, postupně se stává náročnější jak na motoriku, tak i na vnímání, komunikaci, sociální vztahy, kooperaci, je stále nápaditější a více rozvíjí fantazii. Při pozorování hry můžeme vysledovat, jak je dítě obratné v jemné a hrubé motorice, jak vnímá, komunikuje, jaké má sociální dovednosti a jak zvládne vyjádřit myšlení či porozumět řeči ostatních dětí (Bednářová, 2015).

2.2.7 Volná hra

Volná hra podle Koťátkové s.17 (2005) je „*činnost, při které si dítě volí námět, záměr a chce spontánně cosi prozkoumávat, zkoušet, ověřovat, vytvářet.*“ Volná hra se dá charakterizovat jako spontánní, vytvářející zaujetí, přinášející radost a uspokojení, podněcující tvořivost a fantazii, opakující se. Její součástí je přijetí určité role. Volná hra je pro děti velice důležitá v oblasti kognitivní i sociální a umožňuje určitý pohybový rozvoj. Umožnit ji dětem v mateřské škole je nezbytná podmínka pro seberealizaci dítěte, protože si ji volí na základě vlastních potřeb. Volná hra by neměla být vytěšňována ostatními řízenými činnostmi. Zároveň by se měla během dne vyvážit hrou, ve které je didaktický záměr učitelky. Děti mají během hry mají několik potřeb, a to konstruovat, zvládat svoje tělo a prostor, vyrovnávat se s okolním světem, ztvárnit náměty a měnit skutečnost, soupeřit či spolupracovat a také potřebu nového partnera.

2.3 Mateřské školy

2.3.1 Vzdělávací programy v současné mateřské škole

Po roce hledaly 1989 mateřské školy cesty, které by odpovídaly změnám, jež nastaly ve společnosti. Současná mateřská škola odmítá věci, jako je pevný denní režim, frontální vyučování, homogenní skupiny dětí ve třídě či příprava na školu. Pedagogové hledali prostor pro přirozenost dítěte, svobodnou volbu a tvořivost. Hodně se inspirovali zahraničním pojetím mateřských škol (Opravilová, 2016)

2.3.2 Předškolní výchova orientovaná na rozvoj osobnosti.

Mezi další alternativní programy v mateřské škole krom lesní mateřské školy patří Waldorfská mateřská škola, Mateřská škola Marie Montessori, Daltonská mateřská škola, MŠ Začít spolu nebo mateřská škola s programem podpory zdraví (Kotátková, 2014).

Vzdělávací program podporující zdraví je program světové zdravotnické organizace (WHO). Stěžejním cílem mateřské školy s programem podpory zdraví (dále jen jako ŠPZ) je, aby se děti naučily postojům podporující zdraví a úctě ke zdraví a také praktickým dovednostem, které zdraví chrání. Program má být zároveň nástrojem primární prevence civilizačních chorob. Mezi zásady tohoto programu patří správná výživa, rytmický řád života a dne, tělesná pohoda a volný pohyb, podnětné věcné prostředí, spontánní hra, a především učitelka podporující zdraví (Havlová, 2008).

Hlavní charakteristikou waldorfské pedagogiky v předškolním věku je budování základů pro pozdější učení a zdravý vývoj dítěte, včetně jeho celostního růstu. Jeden ze základních aspektů je zde „vychovatel“, který je předobrazem pro dětskou nápodobu. Tento systém vychází z filozofického a pedagogického Systému Rudolfa Steinera. Mezi znaky tohoto programu patří eurytmie, dodržování tradic a respektování běhu přírody a roku (Foster, 2007).

Maria Montessori byla italská lékařka a její pedagogický směr patří mezi nejznámější alternativní výchovné systémy. Hlavním znakem této pedagogiky je svobodná volba činností. Dítě si samo volí činnost, materiál, místo, dobu i oblast, ve které si bude hrát nebo pracovat. Děti si určují, zda budou pracovat samy, ve dvojicích či větších skupinách. Učitelka vede děti k odpovědnosti, zasahuje pouze tam, kde není dítě rozhodnuto. Učitelé se řídí mottem: „pomoz mi, abych to dokázal sám“ (Opravilová, 2016).

Vzdělávací program Začít spolu neboli Step by Step vznikl v 90. letech v USA z iniciativy George Sorose. Hlavními znaky tohoto programu jsou podnětné prostředí a centra aktivit. Prostor třídy je upraveno tak, aby děti podněcovalo k učení a současně umožňovalo organizovat výuku jak individuální, tak skupinovou či frontální. V každé třídě je několik učebních koutů, tzv. center aktivit, která jsou tematicky zaměřená (ateliér, kostka, voda, věda, domácnost, dílna, pohyb, ...). Každé centrum je vybaveno vhodným didaktickým materiálem. Vše je dětem snadno dostupné (Váňová, 2022).

Daltonský plán, též známý jako daltonská mateřská škola, vytvořila Helen Parkhustrová. Základní principy této mateřské školy jsou zodpovědná svoboda dítěte, samostatnost a spolupráce. V tomto systému má učitel roli rádce a pomocníka žáků (Zormonová, 2014).

2.3.3 Soukromý a státní sektor MŠ

Rozdíl mezi soukromou a mateřskou školou je ve vlastníkovi. Každá má určité výhody a nevýhody. Soukromá mateřská škola má ve třídě zpravidla menší počet dětí ve třídě, jelikož ve státní MŠ může být ve třídě až 28 dětí. V soukromé MŠ bývá větší počet dospělých osob, které se o děti starají. Mají tak větší dispozice k přijetí dítěte se specifickými potřebami. Celkově nabízí soukromé MŠ rodičům větší komfort, což se týče např. provozní doby, v některých se děti sváží a rozvážejí domů. Dále bývá normou moderní vybavení a nabídka aktivit netypických pro státní mateřskou školu. Avšak ne všechny soukromé školy zajišťují dětem předškolního věku správné vzdělávání. Proto by rodiče při rozhodování neměli hledět jen na finanční nároky, ale i na kvalitu vzdělávací činnosti a na to, zda jsou respektovány všechny potřeby dítěte předškolního věku. Podmínky v soukromých mateřských školách bývají mnohem liberálnější a méně závazné (Opravilová, 2016).

2.3.4 Předškolní vzdělávání

Mezinárodní norma ISCED byla vytvořena UNESCem v roce 1997. Určila šestistupňovou škálu předškolního vzdělávání s indexem 0: uvedení dětí raného věku do pedagogického prostředí v mateřských školách (Opravilová, 2016). V roce 1999 vznikl Národní program rozvoje vzdělávání v České republice známý jako Bílá kniha. Bílá kniha je systémový projekt, který stanovuje záměry a rozvojové programy. Bílá kniha je otevřený dokument, který byl neustále přezkoumáván a který byl schválen na zasedání vlády České republiky 7. února 2001 (Svobodová a kol., 2010).

2.3.5 RVP PV

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (dále jen RVP PV) je nové, moderní kurikulum. První verze vznikla v roce 2001. V roce 2004 bylo kurikulum upraveno do současné podoby v souladu s požadavky školského zákona č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním a vyšším vzděláváním (školský zákon). RVP PV specifikuje hlavní požadavky, pravidla, podmínky a zázemí pro institucionalizované předškolní vzdělávání. Podle RVP PV má předškolní vzdělávání zajistit rozvoj každého dítěte do maxima v rámci jeho možností a ulehčit dítěti další vzdělávací cestu. Pojetí výchovy je zaměřeno na rozvoj klíčových kompetencí a respektování individuálních potřeb dítěte. RVP PV zajišťuje a vytváří vhodné podmínky i pro tvorbu programů pro děti se specifickými potřebami a děti mimořádně nadané (Svobodová a kol., 2010).

2.3.6 RVP PV a pohyb

Dle Rámcově vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání (RVP PV) má být pohybová aktivita zařazována do denního programu pravidelně. Řízená zdravotně preventivní pohybová aktivita má být konkrétně do programu zařazena několikrát do týdne. Záměrem vzdělávání v oblasti „Dítě a jeho tělo“ je podporovat tělesnou i pohybovou zdatnost, stimulovat neurosvalový vývoj dítěte, podporovat rozvoj dítěte v pohybových a manipulačních dovednostech a sebeobsluže a celkově vést děti ke zdravým pohybovým návykům. Za rizika cvičení v MŠ se považuje například nerespektování rozdílných tělesných předpokladů, neznalost zdravotního stavu dítěte, omezování spontánních pohybových aktivit, nepravidelná, jednostranná a málo rozmanitá pohybová činnost, a především uplatňování nevhodných cviků a činností. Celkově RVP PV prosazuje správný tělesný vývoj a podporuje časté pohybové aktivity v MŠ (MŠMT, 2021).

Podle Kouřilové (2020) RVP PV poskytuje dostatečnou možnost začlenit řízené pohybové aktivity do denního režimu mateřských škol. Zároveň však podporuje děti ve volných hrách a spontánních činnostech. RVP PV tedy klade důraz na vyváženost těchto dvou činností. Pedagogové by na jeho základě měli poskytovat širokou škálu pohybových dovedností a aktivně podporovat děti při jejich osvojování. Tato podpora je klíčová pro rozvoj pohybové gramotnosti. Děti by měly tyto dovednosti získávat jak v rámci spontánních aktivit, tak zejména v průběhu řízených činností, kde lze předejít vzniku chyb a zajistit efektivní učení.

RVP PV se skládá z pěti oblastí. Dítě a svět, Dítě a společnost, Dítě a jeho psychika, Dítě a ten druhý a Dítě a jeho tělo. Nejvíce se na tělesný rozvoj zaměřuje oblast Dítě a jeho tělo. Dílčí vzdělávací cíle v této oblasti jsou:

1. *uvědomění si vlastního těla*
2. *rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky, ovládnutí pohybového aparátu a tělesných funkcí*
3. *rozvoj a užívání všech smyslů*
4. *rozvoj fyzické i psychické zdatnosti*
5. *osvojení si věku přiměřených praktických dovedností*
6. *osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě*
7. *osvojení si poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví, bezpečí, osobní pohody i pohody prostředí*
8. *vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu Řízená a neřízená činnost (MŠMT, str. 15, 2021)*

Řízenou činností se v mateřské škole myslí činnosti, které pedagog připravil s nějakým určitým záměrem a cílem. Za řízenou činnost se může považovat také improvizace, která má jasný cíl v zorganizované aktivitě. Tyto aktivity probíhají v rámci celé třídy či skupiny nebo na úrovni jednotlivce. Rizika v řízených činnostech se skrývají například v nepromyšlených aktivitách, které nevytváří pro děti smysluplný celek a nerespektují prožitky pro nepotřebné. Může dojít i k podcenění významu právě řízené činnosti. Naopak přínosy pro dítě v řízené činnosti spočívají v profesionálně zprostředkovaném poznání světa a získávání nových vědomostí. Tyto činnosti by měly vycházet ze zájmů a zkušeností dětí (Svobodová a kol., 2010).

Neřízené činnosti neboli činnosti samostatná jsou činnosti, při nichž učitel není v roli organizátora či vedoucího, ale pouze pozoruje děti. Jsou to tedy aktivity, které dítě vykonává samo za sebe bez přímého vedení pedagoga. Dělí se do dvou kategorií, a to spontánní činnosti, což bývají nejčastěji hry, a nepřímo řízené samostatné činnosti.

1. *spontánní činnosti – dítě realizuje hru z vlastní potřeby na základně vnitřních motivů.*
2. *nepřímo řízená činnost, je činnost, která je připravena pedagogem, ale jen jako nabídka. Tuto činnost dítě také vykonává samostatně, avšak pedagog dává dítěti vnější impulz. Spočívá tedy v tom, že činnosti učitel připraví dopředu. Pomocí jednoduché instrukce vyzve děti k činnostem (vnější vliv), ale samostatnou realizaci nechává na nich (Váňová a kol., 2015).*

2.4 Lesní mateřské školy

Lesní mateřská škola (LMŠ) je druh předškolního zařízení, který se vyznačuje tím, že program probíhá ve venkovním prostředí, a to za každého počasí. Prostřednictvím vlastních zkušeností a zážitků se děti seznamují s prostředím, ve kterém žijeme. (Kapuciánová, 2010). Definice LMŠ dle zákona č. 561/2004 Sb. §34 odst. 9 zní: „Za lesní mateřskou školu se považuje mateřská škola, ve které vzdělávání probíhá především ve venkovních prostorách mimo zázemí lesní mateřské školy, které slouží pouze k příležitostnému pobytu.“

LMŠ je založená na filozofii „lesní pedagogiky“, která se vyznačuje prvky učení hrou a prožitkem spojené s environmentální a ekologickou výchovou. Klade důraz na přirozenost dítěte a aktivní vnímání přírody. Zaměřuje se na rozvoj samostatnosti a tvořivosti a aktivitu dítěte. U vzdělávacího programu „lesní mateřské školy“ by bylo nepřesné použít označení „alternativní pedagogická koncepce“. Jedná se o inovaci edukačního programu orientovanou na dítě (Opravilová, 2016).

2.4.1 Charakteristika LMŠ

Co to tedy lesní mateřská škola (LMŠ) je, a čím se vyznačuje? Podle Vošáhlíkové (2010), se dá LMŠ charakterizovat v několika bodech. Vyznačuje se především tím, že program probíhá celoročně ve venkovním prostředí, za každého počasí, a to většinu času, který je v LMŠ tráven. Není špatného počasí, jen špatného oblečení. Dbá se na to, aby děti trávily co nejvíce času v přírodním prostředí. V LMŠ je menší počet dětí ve třídě doprovázen dvěma dospělými, což umožňuje individuálnější rozvoj dětí a jejich dovedností. Třída disponuje vyhřívaným přístřeším, které se využívá zejména při odpoledním klidu. Základem pro pobyt s dětmi venku je vzájemná důvěra. Pedagogické pracovnice si často neříkají učitelky, ale průvodkyně, jelikož si jsou s dětmi rovny. LMŠ si zakládají na dobré komunikaci s rodiči. Východiskem pro vzdělávací program je především volná hra a přímá zkušenost dětí. Lesní mateřská škola rozvíjí děti všestranně v souladu s platným kurikulem pro předškolní vzdělávání.

2.4.2 Historie LMŠ v zahraničí

Pohyb v přírodě v oblasti předškolní pedagogiky má dvojí původ. První verze byla v severní Americe založena na konci 50. let 20. století. Druhý původ má počátky v 60. letech, a to v Dánsku. LMŠ se zpočátku rozšířila převážně ve Skandinávii. Později se rozšířila do zbytku Evropy, především do Německa a Velké Británie. Dále do Číny

s Austrálie a na Nový Zéland. V poslední dekádě se lesní školka dostala i do USA a poté do Kanady (Sobel, 2015).

V Německu vznikly první LMŠ v roce 1968, avšak status oficiální mateřské školy dostaly až v roce 1996 (Kapuciánová, 2010).

2.4.3 Historie LMŠ v Čechách

Lesní mateřská škola se v Čechách objevila až na prahu 21. století. Vývoj LMŠ v Čechách velice zbrzdžovala legislativa a provozní otázky. (Opravilová, 2016). O jejich rozvoj se v ČR výrazně zasazovala Emilie Strejčková, která byla zakladatelkou pražského ekocentra Toulcův dvůr. V roce 2010 vznikla Asociace lesních mateřských škol, kvůli které byl v roce 2016 do školského zákona přidán paragraf o definici LMŠ (výroční zpráva ALMŠ, 2022).

2.4.4 Asociace lesních mateřských škol

Jak již bylo výše zmíněno, asociace lesních mateřských škol vznikla v roce 2010. Aktuálně sdružuje okolo 180 lesních mateřských škol a klubů v celé ČR. Záměrem asociace je rozvíjet podmínky pro vzdělávání dětí v přírodě. Jejich hlavním cílem jsou vzdělávací akce pro průvodce, ředitele a manažery a podpora původců. Přesněji poskytuje studijní materiály a metodiky, poskytuje možnosti prohlubování kvalifikace a celkovou podporu v oboru. Předává také know-how o zakládání a provozu LMŠ. Dále nabízí podporu pro rodiče dětí v lesní školce a celkově se snaží o osvětu – snaží se LMŠ dostat do povědomí široké veřejnosti skrze články, rozhovory, reportáže, infografiky, sociální sítě, newsletter a lesní novinky (asociace LMŠ, 2024).

2.4.5 Druhy LMŠ

Z hlediska organizace lze rozdělit LMŠ na dva základní typy. 1. samostatná lesní mateřská škola, 2. integrovaná lesní mateřská škola. Samostatná LMŠ není závislá na žádné budově klasické LMŠ. Zázemí si utvoří sama jurtou, maringotkou či srubem, kde děti mohou odpočívat. Některé LMŠ nevlastní žádný objekt. Integrovaná lesní mateřská škola se prolíná s programem běžné MŠ. Tuto kombinaci lze vytvořit dvojím způsobem. Buď jde o běžnou MŠ s lesní třídou, která vychází denně minimálně dopoledne do lesa. V některých institucích mají děti možnost rozhodnout se, zda zůstanou v zázemí nebo dopoledne stráví v lese. Druhý způsob je samostatná LMŠ se zázemím v běžné MŠ. V takových případech LMŠ využívá zázemí pro čas oběda a případně i odpočinku (Vošáhlíková, 2010).

2.4.6 Přírodní prostředí

V přírodě je posilována psychická i tělesná odolnost a manuální zručnost. To má pozitivní dopady na duševní, sociální a citový vývoj dětí. Pobyt venku podporuje imunitní systém a zajišťuje prevenci úrazů a nemocí (Kapuciánská, 2010).

Jančaříková (2021) píše o blahodárném působení přírody na dítě, především na jeho zdraví jak fyzické, tak psychické. Civilizační choroby jako je nadváha, alergie či stres často souvisí s nedostatkem pobytu venku. Příroda je pro rozvoj zdravého dítěte nezbytně důležitá. Prostředí, které nám příroda poskytuje, má přiměřené množství podmětů právě pro zdravý rozvoj.

Výhody pobytu dětí v LMŠ jsou podle Andrachuka (2014) zvýšená sebedůvěra, lepší sociální dovednosti, komunikace, motivace i koncentrace, pozitivní formování identity dítěte, ovládnutí ekologické gramotnosti, větší povědomí o prostředí, kde dítě žije, častější návštěvy přírody v rodinách, zvýšená kreativita, zlepšování kognitivních dovedností, snížený stres, zvýšená trpělivost a lepší sebedisciplína a schopnost se soustředit.

Podle norské studie Fjøltofta (2004) závisí nejen na samotném pohybu venku, ale i na tom, v jakém venkovním prostředí se pohyb provádí. Komplexnost krajiny poskytuje různorodé možnosti na hraní. Děti, které si hrají v přírodním prostředí, jsou oproti dětem, které si hrály na tradičních hřištích, zdatnější v oblasti hrubé motoriky, přesněji v rovnováze a koordinaci pohybu. U flexibility se rozdíl neukázal.

2.4.7 Rozdíl mezi běžnou mateřskou školou, lesní mateřskou školou a mateřskou školou podporující zdraví

Mezi největší rozdíly patří doba strávená venku, počet dětí ve třídě a dostupné hračky.

Co se týče pobytu venku v LMŠ, děti tráví většinu dne tam. Do zázemí si chodí zpravidla jen odpočinout po obědě, v extrémních venkovních podmínkách v zázemí i obědvají, ovšem tato situace nastává jen ojediněle, převážně v zimním období (Vošáhlíková, 2010). V kamenných mateřských školách je naproti tomu dle vyhlášky č. 410/2005 Sb. o hygienických požadavcích na prostory a provoz zařízení a provozoven pro výchovu a vzdělávání dětí a mladistvých, znění účinné od 1.9.2024, § 21 předškolního věku doba pobytu venku zpravidla jen 2 hodiny dopoledne. Odpolední pobyt venku se řídí délkou pobytu dětí v zařízení. Tyto časy lze nicméně upravovat v zimním i letním období podle aktuálního počasí a venkovní teploty. Pobyt venku může být vynechán při nepříznivých

klimatických podmínkách či při smogové situaci. Především v letním období se provoz má přizpůsobit venkovním podmínkám a vyžít venkovního pobytu co nejvíce.

Ve třídě lesní mateřské školy je okolo 16 dětí a dvě dospělé osoby nazývané průvodkyně/průvodci. Jeden z průvodců musí mít pedagogické vzdělání (kvalifikovaný pedagog), druhý musí mít alespoň kvalifikaci „chůva“. (Vošahlíková, 2012) Ve státní kamenné školce a ve mateřské škole podporující zdraví, se naplňuje třída mateřské školy 24 dětmi na jednu pedagogickou pracovníci. Na pohyb mimo území mateřské školy musí na jednoho učitele mateřské školy připadat maximálně 20 dětí. Určitou výhodou lesní školy je tedy větší počet osob, které se starají o děti a zajišťují tak větší individuální přístup dětem (Opravilová, 2016).

Podle vyhlášky o předškolním vzdělávání 2005/14 Sb. ve znění 423/2023 v platnosti od 1. ledna 2024 poskytuje lesní mateřská škola s celodenním provozem dětem vzdělávání více než 6,5 hodiny denně, ale ne déle než 9 hodin. V mateřské škole s celodenním provozem se uskutečňuje vzdělávání déle než 6,5 hodiny, nejdéle však 12 hodin.

Ve všech třech mateřských školách se dbá na přirozenost dítěte, respektují se všechny potřeby. Výrazný rozdíl spočívá v důrazu na to, aby si děti v LMŠ hrály samostatně, bez manipulujících zásahů pedagogů a v nejlepším případě bez použití umělých podmětů, jako jsou umělé materiály, hračky a různá média. Pedagog v LMŠ pouze koordinuje dětské činnosti, popřípadě pomáhá těm dětem, kteří nemají dostatečně zkušeností a neumí se samy rozhodnout (Opravilová, 2016). V mateřské škole podporující zdraví cílí na cílevědomé vytváření podnětného prostředí, který umožňuje dětem seberealizaci. Učitelka se hře dětí věnuje a využívá všech možných vzdělávacích možností, která hra poskytuje. Pozoruje ji a sleduje určitá stádia jejich vývoje a do hry vstupuje jako partner, který citlivě zasahuje tam kde je podle nich třeba pomoci (Havlová, 2008).

3 METODIKA

3.1 Cíl

Cílem této bakalářské práce je porovnat a zhodnotit časovou distribuci pohybových aktivit v lesní mateřské škole s ostatními typy mateřských škol, přesněji se státní běžnou mateřskou školou a mateřskou školou podporující zdraví.

3.1.1 Výzkumné otázky

1. Jaký je v LMŠ poměr mezi pohybovými aktivitami dětí a ostatními činnosti? Jaký je časový rozdíl mezi spontánní a řízenou činností? Vyhovuje požadavkům na denní režim dítěte?
2. Jak se liší časové rozložení pohybových aktivit v průběhu dne mezi lesní mateřskou školou, státní kamennou mateřskou školou a mateřskou školou podporující zdraví?

3.2 Metodologie práce

Pro provedení mé analýzy jsem využila metodiku výzkumu vypracovanou I. Kouřilovou a H. Janoškovou (2020), kterou jsem aplikovala v rámci své vlastní bakalářské práce, s důrazem na prostředí lesní mateřské školy. Jejich výsledky jsem nadále využila k vypracování druhé výzkumné otázky.

Mateřské školy, a to i ty lesní, se musí řídit RVP PV. Každá MŠ si následně vypracovává svůj vlastní školní vzdělávací program ŠVP, kde se upřesňují podmínky a konkretizují realizace jednotlivých MŠ (Havlová, 2008).

Výzkum pohybové aktivity byl realizován pomocí případové studie, přesněji přímým pozorováním jedné třídy s evidencí časového rámce dopolední a odpolední pohybové aktivity a posouzením, zda byla pohybová aktivita řízená či spontánní. Pozorován byl jeden pracovní týden (5 dní – pondělí až pátek) v lesní mateřské škole. Ve výzkumné sondě pohybových aktivit (PA) jsem se zaměřila na objem pohybové aktivity dětí. Mimo to jsem se zaměřila také na časovou dotaci, kterou dostává řízená a spontánní pohybová aktivita. Mezi řízené PA v této práci řadíme pohybové hry, rozcvičky, písničky a básničky s pohybem a různé další druhy cvičení. Jsou to ty aktivity, které řídily či nabízely učitelky dětem. Součástí programu LMŠ je každodenní výprava do lesa. Tyto výpravy byly započítávány podle toho, jak probíhaly – zda byla cesta zvolena terénem (po dotazu záměrně vybraná cesta na zlepšení hrubé motoriky) nebo jestli se cestou uskutečnila jiná

řízená aktivita (hry, překážkové dráhy, chůze terénem apod.) V takových případech byla činnost považována za řízenou PA. „Obyčejná procházka“ byla brána jako spontánní činnost (děti mají možnosti vlastních her a nápadů). Mezi další spontánní PA řadíme veškerý samovolný pohyb dětí, který probíhal v období volné hry, například hra na pískovišti, stavby z přírodnin, hra s kostkami, námětové hry a podobně. Mezi aktivity, které nebyly považovány za pohybové, patřily výtvarné práce, práce u stolečku, stravování a odpočinek.

Testování proběhlo v lesní mateřské škole během jara roku 2024. Třída, ve které výzkum probíhal, má 16 žáků od 3 do 6 let. Za celý týden nebyl v LMŠ ani jednou plný počet dětí. Pokaždé chyběly 2–3 děti. Ve třídě se střídaly 3 pracovnice lesní mateřské školy. První 3 dny (pondělí, úterý, středa) byla přítomna 1 pedagogická pracovnice a 1 kvalifikovaná chůva. Zbytek týdne (čtvrtek a pátek) byly ve třídě 2 kvalifikované učitelky. Učitelky v LMŠ o cílech bakalářské práce a celkově výzkumu věděly jen omezené množství informací, aby neměly možnost ovlivnit nebo přizpůsobit program. Vše bylo zaznamenáváno do záznamových archů, které byly vytvořeny pro tento účel. Zaznamenáván byl čas strávený spontánní nebo řízenou pohybovou aktivitou (PA). Pozorováno bylo 6,5 hodiny (390 min.) z celého dne, což znamená 270 min v dopoledním čase a 120 min odpoledne, konkrétně v časech 8:00 - 12:30 a 14:00 – 16:00. V tomto výzkumném šetření je vynechán čas mezi 12:30 a 14:00 z důvodu povinného poledního odpočinku.

Režim dne v lesní mateřské škole, kde probíhal výzkum, vypadal přibližně takto:

8:00 shromáždění dětí na jednom místě zhruba 400 m od zázemí LMŠ

8:15 společný odchod dětí a průvodců do zázemí LMŠ

Do 9:00 volná hra v zázemí

9:00 ranní kruh: přivítání, rozevička

9:30 svačina

10:00 dopolední program (velice různý – výpravy mimo zázemí LMŠ)

12:30 – 13:00 oběd

13:00 – 14:00 odpolední odpočinek

14:30 odpolední svačina

15:30 – 16:00 úklid zázemí a možnost rodičů vyzvednout si děti z LMŠ

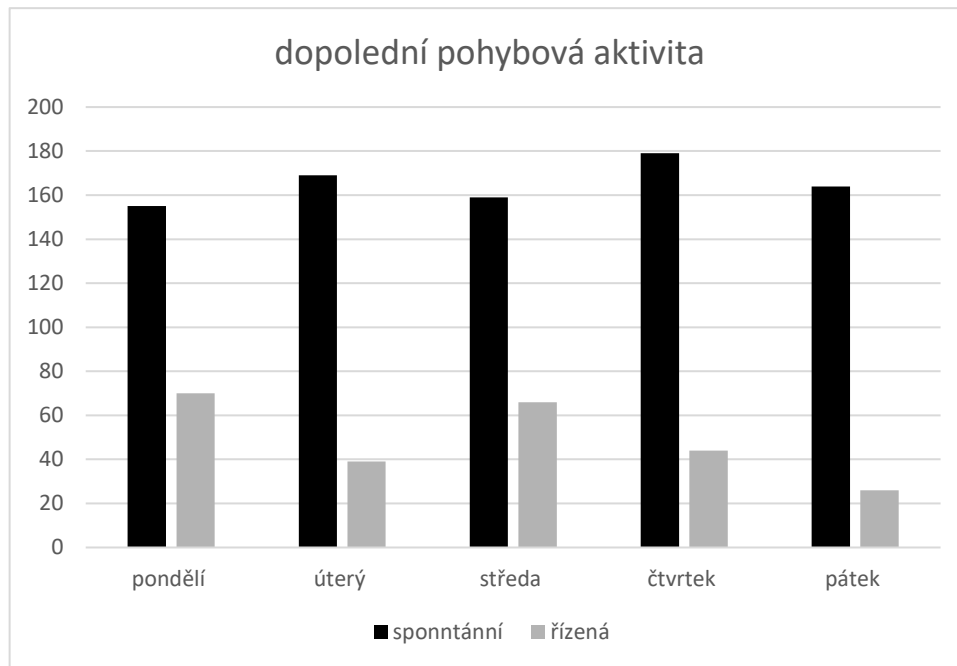
16:00 ukončení provozu

4 VÝSLEDKY

Každý den byla v lesní mateřské škole součástí programu řízená pohybová aktivita, konkrétně rozcvička trvající průměrně 20 minut. Tato část programu zahrnovala zdravotní cvičení, protahování, posilování a kloubní mobilizaci, přičemž byla motivována obsahem dne ve školce. Dále byly do programu zařazeny různé pohybové hry, jako například druhy honiček (lavina, mrazík, obyčejná, cukr-káva-limonáda). Každý den se také konala výprava do lesa, trvající v průměru hodinu a čtyřicet minut, během které probíhaly neřízené i řízené pohybové aktivity a další vzdělávací aktivity. Řízené pohybové aktivity během výprav zahrnovaly běhy, pohybové hry, průchody nerovným terénem a různé překážkové dráhy. Dále byly také využívány pohyby zvířat, skoky nebo básničky a písničky doprovázené pohybem či tancem. Často do volné hry, která se zařazovala na začátek dne mezi svačinu a výpravu, patřily aktivity jako hry na velké písečné duně, stavení staveb z přírodnin, námětové hry, běhy, lezení po stromech a další. Aktivity, které nebyly pohybové, jako například výtvarná výchova, pracovní činnosti nebo vyplňování pracovních listů, se často prováděly v odpoledních hodinách. Proto se řízená PA v odpoledních hodinách vyskytla jen jednou. Dále se jako PA nezapočítávaly svačiny a obědy, konverzace, hra na knihovnu a další podobné činnosti.

celková doba Měření v min.	dopolední PA (270 min.)		odpolední PA (120 min.)		PA během celého dne		
	spontánní	řízená	spontánní	řízená	spontánní	řízená	celkem
pondělí 390	155	70	60	0	215	70	285
úterý 390	169	39	48	0	217	39	256
středa 390	159	66	45	18	204	84	288
čtvrtek 390	179	44	30	0	209	44	253
pátek 390	164	26	52	0	216	26	242
průměr 390	165,2	49	47	3,6	212,2	52,6	264,8

Tabulka 1, Výskyt pohybových aktivit (PA) v LMŠ, zdroj: autor

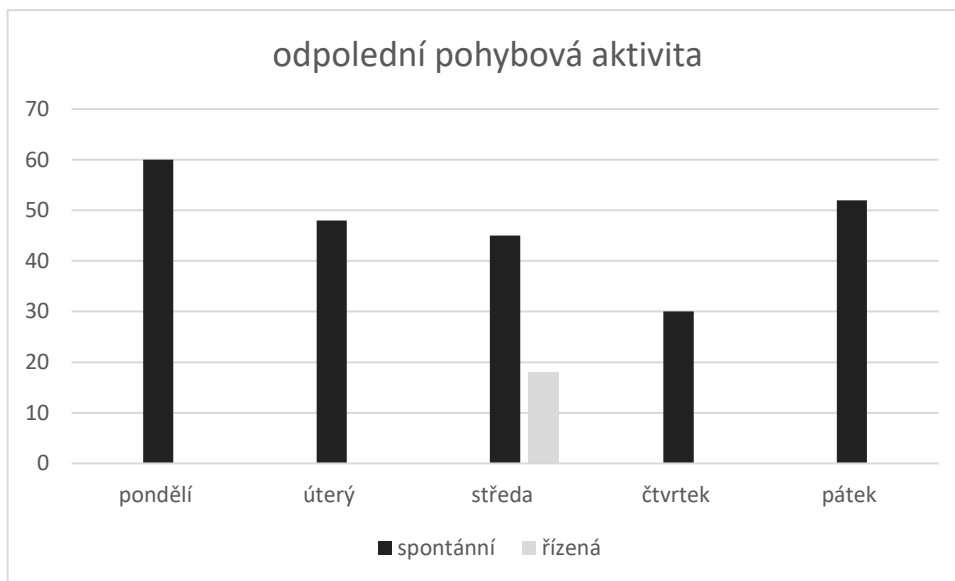


Graf č. 1 dopolední pohybová aktivita v jednotlivých dnech, Zdroj: autor

Z celkového měřeného času 270 minut denně za dopolední PA jsme zjistili, že dopolední program v průměru poskytoval dětem spontánní pohybovou aktivitu 165,2 min. (tabulka č. 1). Nejvyšší čas spontánní PA se objevil ve čtvrtek (179 min.) a nejnižší čas na spontánní PA měly děti během pondělí, a to 155 min.

Řízené PA se v průměru věnovalo 49 min. (tabulka č.1) Nejvíce řízené PA měly děti v pondělí, a to 70 min. Naopak nejméně řízené pohybové aktivity bylo v pátek, a to 26 min. V řízené pohybové aktivitě můžeme vidět celkově velké časové rozdíly.

Celkově nejvíce PA za dopoledne měly děti v LMS v pondělí a ve středu – shodně 225 minut. Nejméně času na PA bylo v pátek, a to 190 min.

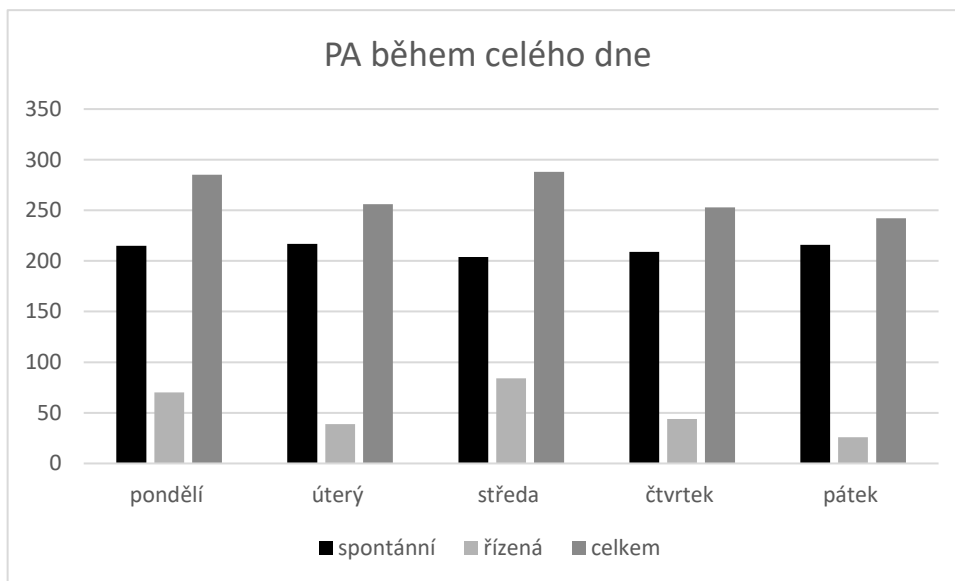


Graf č. 2 odpolední pohybová aktivita v jednotlivých dnech, zdroj: autor

Odpolední program se měřil 120 min. Řízená pohybová aktivita se během tohoto času vyskytla za celý týden jen v jednom dni. Ostatní 4 dny nebyla zařazena do programu ani jednou. Nejvíce řízené PA tak měly děti ve středu, a to 18 min., jinak 0 min. Průměrná doba řízené pohybové aktivity tak byla v odpolední době pouhých 3,6 min.

Spontánní pohybová aktivita tvořila v průměru 47 min. (tabulka č. 1). Nejdelší čas pro ni byl vyhrazen v pondělí, a to 60 min. Nejméně potom ve čtvrtek – 30 minut.

Nejvíce PA jak spontánní, tak řízené aktivity měly děti ve středu, a to 63 min., jen o 3 minuty více než v pondělí. Ve středu se na rozdíl od pondělí objevily oba druhy pohybové aktivity. Nejméně možnosti pohybu měly děti v lesní mateřské škole ve čtvrtek, a to 30 min. (o 50 %) méně než v pondělí nebo ve středu.



Graf č. 3 pohybová aktivita v jednotlivých dnech, zdroj: autor

Z grafu č. 3, se dají vyčíst údaje o spontánní pohybové aktivitě během celého dne, řízené pohybové aktivitě během celého dne a celkový čas, kdy měly děti možnost jak řízeného, tak spontánního pohybu.

Doba spontánní pohybové aktivity byla během jednoho dne v průměru 212,2 minut. Tento čas tedy zahrnoval neorganizovanou aktivitu, kterou děti vykonávají samy od sebe. Nejvyšší spontánní PA byla v úterý (217 minut) a nejnižší ve středu (204 minut). Mezi těmito údaji je jen minimální rozdíl, což znamená, že spontánní pohybová aktivita se během celého týdne pohybovala konstantě ve přibližně stejném čase.

Řízená pohybová aktivita byla zaznamenána v průměru 52,6 minut denně. Nejvíce jí děti měly ve středu (84 minut) a nejméně pak v pátek (pouhých 26 minut). Zde můžeme zaznamenat velký rozdíl, konkrétně tedy 58 minut mezi nejvyšším a nejnižším časem.

Celkově bylo během jednoho dne v lesní mateřské škole průměrně věnováno 264,8 minut pohybové aktivitě. To zahrnuje jak spontánní, tak řízenou pohybovou aktivitu. Tento čas je klíčový pro podporu zdravého životního stylu a fyzického rozvoje dítěte.

	PA za den v min.			podíl PA z celkové měřené doby 390 min. (v % času)			poměr spontánních a řízených PA (V % času)	
	spontánní	řízená	celkem	spontánní	řízená	celkem	spontánní	řízená
pondělí	215	70	285	55,1	17,9	73,0	75,4	24,6
úterý	217	39	256	55,6	10	65,6	84,8	15,2
středa	204	84	288	52,3	21,5	73,8	70,8	29,2
čtvrtek	209	44	253	53,6	11,3	64,9	82,6	17,4
pátek	216	26	242	55,4	6,7	62,1	89,3	10,7
průměr	212,2	52,6	264,8	54,4	13,5	67,9	80,6	19,4

Tabulka 2, Poměr spontánních a řízených pohybových aktivit (PA) v LMŠ (v % času) Zdroj: autor

V průměru spontánní PA z celkového měřeného času tvořila 54,4 % – nejvíce to bylo 55,6 % a nejméně 52,3 %.

Řízená PA v průměru tvořila 13,5 % času. V řízené PA byly během týdne větší časové výkyvy, byla totiž ovlivněna i počasím, které daný týden panovalo. Při nižších teplotách se průvodci více uchylovali k řízené PA, aby děti udrželi ve větší pohybové zátěži. Z toho plynou větší rozdíly, jako je 21,5 % řízené pohybové aktivity ve středu a jen 6,7 % z celého měřeného času v pátek.

Z celkového času 390 minut, se pohybová aktivita vyskytovala v průměru 67,9 %. Nejvíce času věnovali pohybové aktivitě ve středu a to 73,8 % a nejméně poté 62,1 % v pátek.

Poměr spontánní a řízené PA byl v průměru 80,6 % ku 19,4 %. Největší procentuální rozdíl byl v pátek, kdy spontánní PA tvořila 89,3 % a řízená jen 10,7 %. Naopak nejmenší poměr těchto činností byl zaznamenán ve středu, kdy byl 70,8 % ku 29,2 %.

4.1 Srovnání mateřských škol

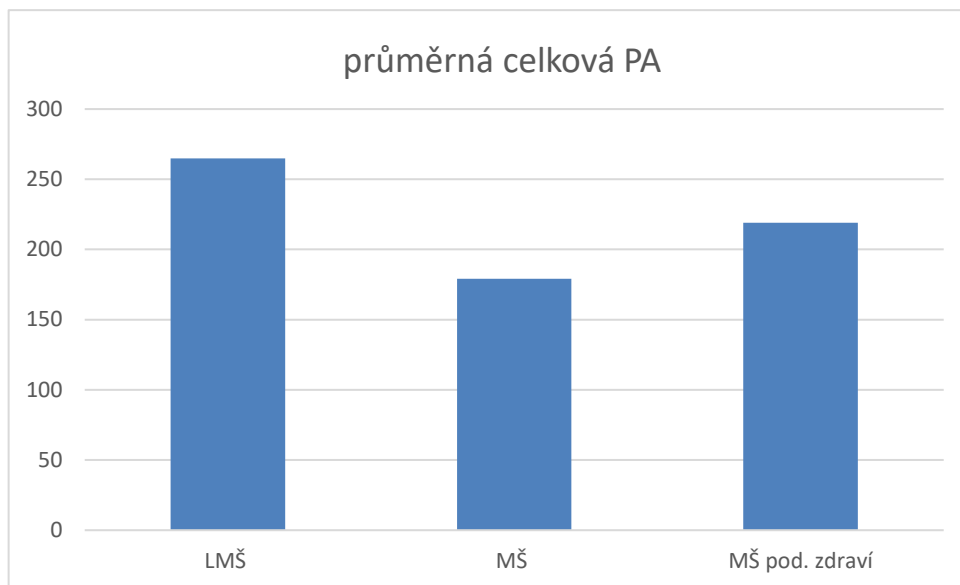
Tato část bakalářské práce se věnuje srovnání pohybové aktivity mezi lesní mateřskou školou (LMŠ), která byla již zmíněná výše v této práci, běžnou mateřskou školou (MŠ) a mateřskou školou podporující zdraví (ŠPZ). Data pro toto srovnání vychází z výzkumu I. Kouřilové a H. Janoškové „Realizace pohybových aktivit v předškolním vzdělávání“. Na základě této výzkumné práce, jak již bylo výše zmíněno, se sbírala i data v LMŠ. K porovnání jsem využila dvě tabulky z výše zmíněné práce.

	Celková měřená doba	Dopolední PA		Odpolední PA		PA za den		
		spontánní	řízené	spontánní	řízené	spontánní	řízené	celkem
Pondělí	390	170	0	45	20	215	20	235
Úterý	390	155	15	43	0	198	15	213
Středa	390	163	0	35	0	198	0	198
Čtvrtek	390	163	0	38	15	201	15	216
Pátek	390	168	25	40	0	208	25	233
Průměr	390	163,8	8,0	40,2	7,0	204,0	15,0	219,0

Tabulka 3, Výskyt pohybových aktivit (PA) v MŠ podporující zdraví, zdroj: Kouřilová I., Janošková H, (2020)

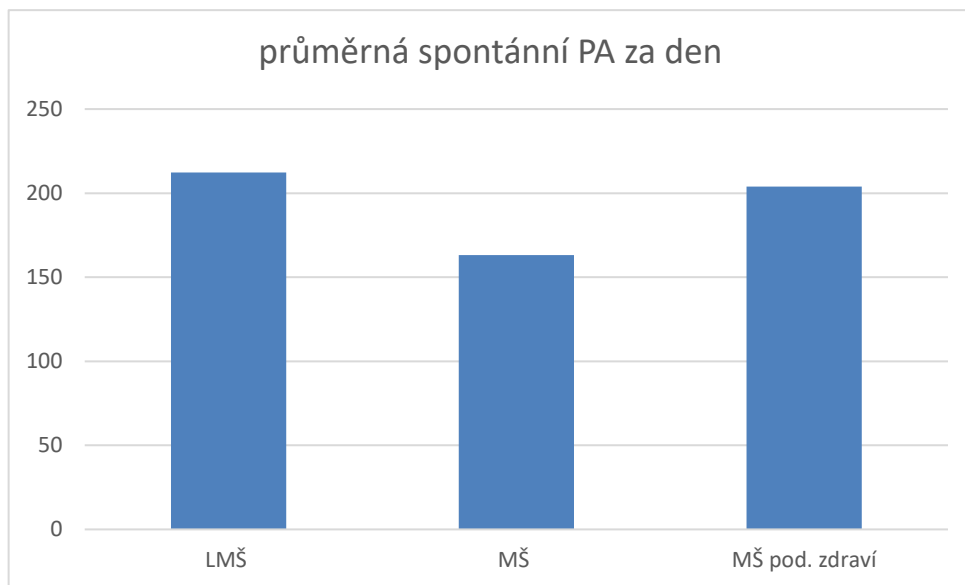
	Celková měřená doba	Dopolední PA		Odpolední PA		PA za den celkem		
		spontánní	řízené	spontánní	řízené	spontánní	řízené	celkem
Pondělí	390	160	20	18	0	178	20	198
Úterý	390	153	15	20	0	173	15	188
Středa	390	133	10	21	0	154	10	164
Čtvrtek	390	123	20	14	0	137	20	157
Pátek	390	158	15	16	0	174	15	189
Průměr	390	145,4	16,0	17,8	0,0	163,2	16,0	179,2

Tabulka 4, Výskyt pohybových aktivit (PA) v běžné MŠ v minutách zdroj: Kouřilová I., Janošková H, (2020)



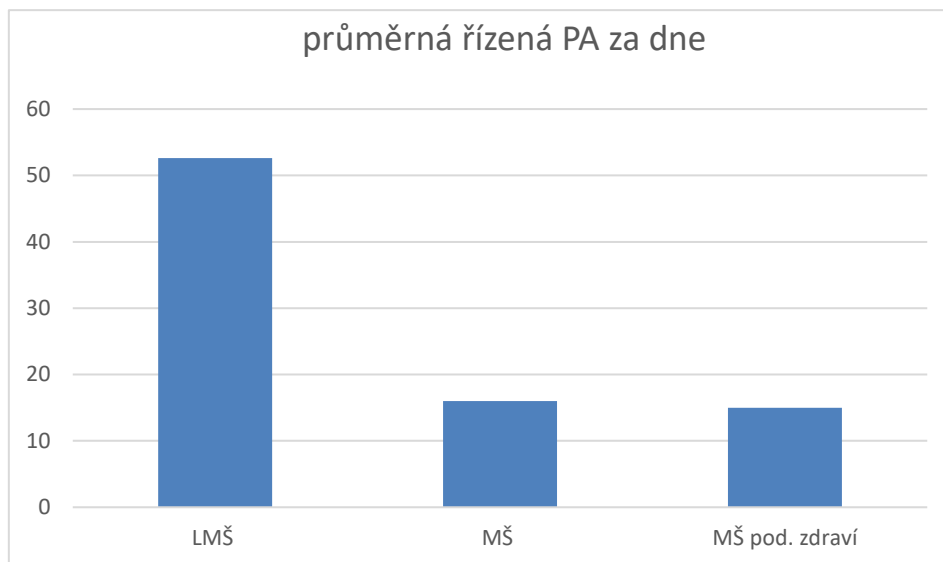
Graf č. 4, celková PA v průměru, zdroj: autor

Největší průměrné zastoupení jak spontánní, tak řízené PA bylo v LMŠ, a to přesně 264,8 min. (4 hodiny a 25 min.). Nejméně PA měla během sledovaných týdnů MŠ, a to 179,2 min. (bezmála 3 hodiny). Rozdíl v těchto dvou hodnotách se pohybuje okolo 1 hodiny a 20 min. Co se týče ŠPZ, ta zařazuje PA v průměru 219 min. (3 hodiny a 39 min.), což je o 45,8 min. méně než v LMŠ, ale zároveň o 39,2 min. více než v běžné MŠ. Z tohoto grafu tedy vyplývá, že z testovaných školek měly v během týdne nejvíce pohybu děti v LMŠ, poté v ŠPZ a nejméně v MŠ.



Graf č. 5, průměrná spontánní PA, zdroj: autor

Graf č. 2 se zaměřuje na průměr spontánní PA během celého dne. Je zde na první pohled jasné, že na rozdíl od řízené PA jsou zde rozdíly minimální. Nejméně spontánní PA mají děti v běžné MŠ, a to 163,2 min (2 hodiny a 43 min.) za den. Nejvíce spontánní PA se vyskytovalo v LMŠ, a to celkem 212,2 min. (3 hodiny a 32 min.) Průměr u ŠPZ je jen nepatrně nižší – 204 min. (3 hodina a 24 min.) Rozdíl mezi těmito mateřskými školami je pouhých 8,2 min., což je zanedbatelné. Nejvyšší rozdíl tedy vidíme mezi MŠ a LMŠ – 49 min. Velký rozdíl je i mezi MŠ a ŠPZ, a to 40,8 min.



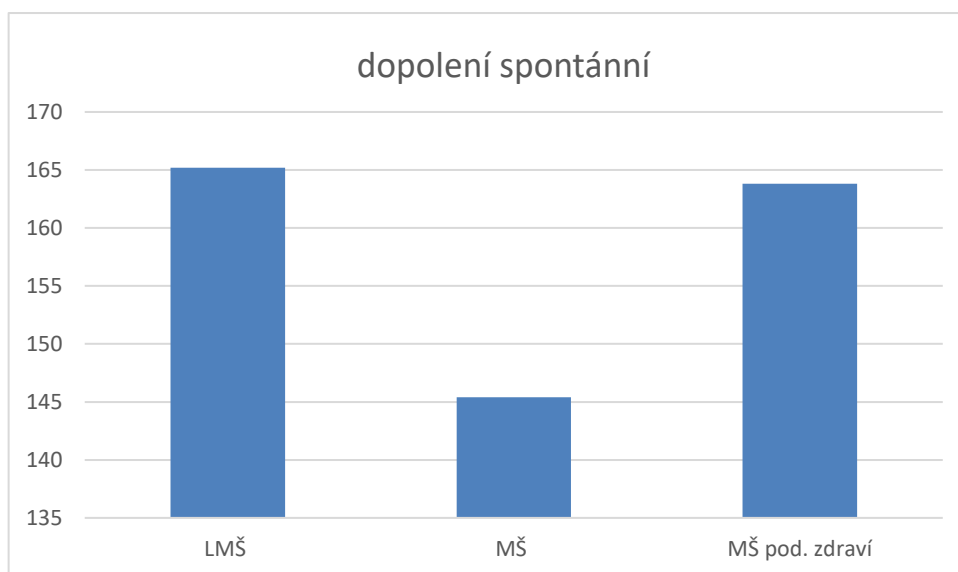
Graf č. 6, průměrná řízená pohybová aktivita, zdroj: autor

Graf č. 6 vyobrazuje průměrný čas strávený vedenými PA. Nejvýraznějším zjištěním je, že nejvyšší míru vedených PA mají v LMŠ, kde průměrná doba dosahuje 52,6 minut, což téměř odpovídá celé hodině za den. Rozdíl mezi MŠ a ŠPZ je minimální, pouze jedna minuta ve prospěch MŠ, kde se průměrná doba vedených PA během dne pohybuje kolem 16 minut. ŠPZ průměrně zaznamenávají 15 minut vedených PA za den. U LMŠ a MŠ představuje rozdíl v délce vedených PA 36,6 minut a u LMŠ a ŠPZ 37,6 minut.

V běžné MŠ trvala nejdelší vedená PA aktivita 20 minut a nejkratší 10 minut. V ŠPZ trvala nejdelší aktivita 25 minut a nejkratší v podstatě 0 minut. V LMŠ se délka vedených PA pohybovala mezi 26 a 70 minutami.

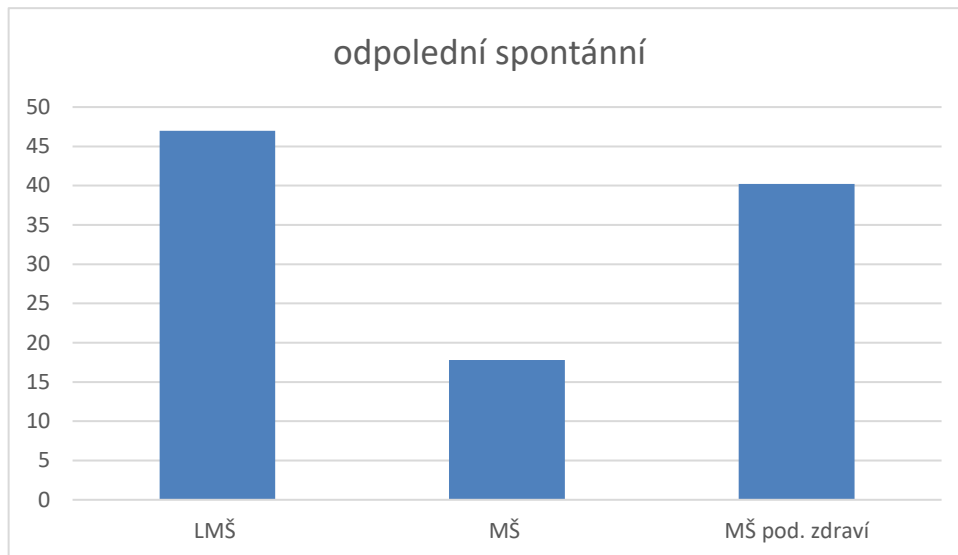
Z tohoto grafu můžeme vyčíst i rozdíl v celkové průměrné PA, kdy je doba spontánní pohybové aktivity, jak již bylo uvedeno výše, u LMŠ a ŠPZ velice podobná.

Následující grafy (graf č. 6 a č. 7) sledují spontánní PA, konkrétně její dopolední a odpolední část. Spontánní aktivita zahrnovala neřízený neboli samovolný pohyb dětí. Počítaly se do ní námětové hry, stavění staveb z přírodnin, hry na koberci (např. s panenkami, autíčky a podobně) a neřízené vycházky a výpravy.



Graf č. 6, dopolední spontánní činnost pohybové aktivity PA, zdroj: autor

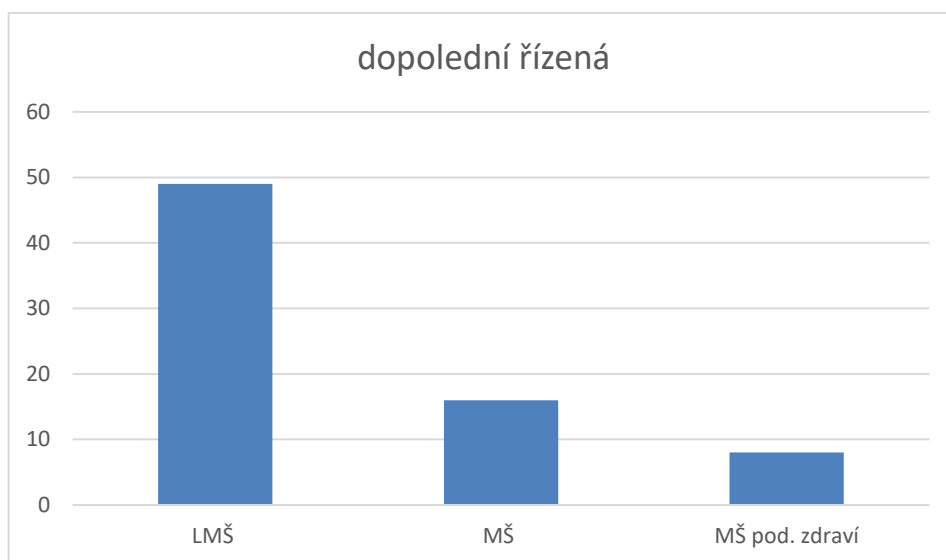
Čas vyhrazený spontánní PA dopoledne tvořil v tomto výzkumu 270 minut. V grafu si můžeme všimnout jen nepatrného rozdílu mezi MŠ podporující zdraví a LMŠ, který tvoří pouhých 1,4 minut. Rozdíl je tak zanedbatelný a dalo by se říci, že v obou sledovaných školkách mají děti na dopolední spontánní PA stejnou časovou dotaci. V LMŠ je to konkrétně 165,2 minuty, u MŠ podporující zdraví 163,8 min. Jediný viditelný rozdíl můžeme pozorovat mezi běžnou MŠ a dalšími dvěma sledovanými školkami. V testované běžné MŠ se spontánní dopolední PA věnovalo v průměru 145,4 min., což je o 19,8 min. méně než v LMŠ a o 18,4 min. méně než v ŠPZ. Nejdélší časový úsek dopolední spontánní PA byl v LMŠ ve čtvrtek (179 minut), v ŠPZ to bylo v pondělí (170 minut) a MŠ také v pondělí (160 minut). Nejméně spontánní PA bylo v LMŠ v pondělí, a to 155 min. V MZŠ měly děti nejméně dopolední PA v úterý (také 155 min.) a v MŠ ve středu (123 min.).



Graf č. 7, odpolední spontánní pohybová aktivita, zdroj: autor

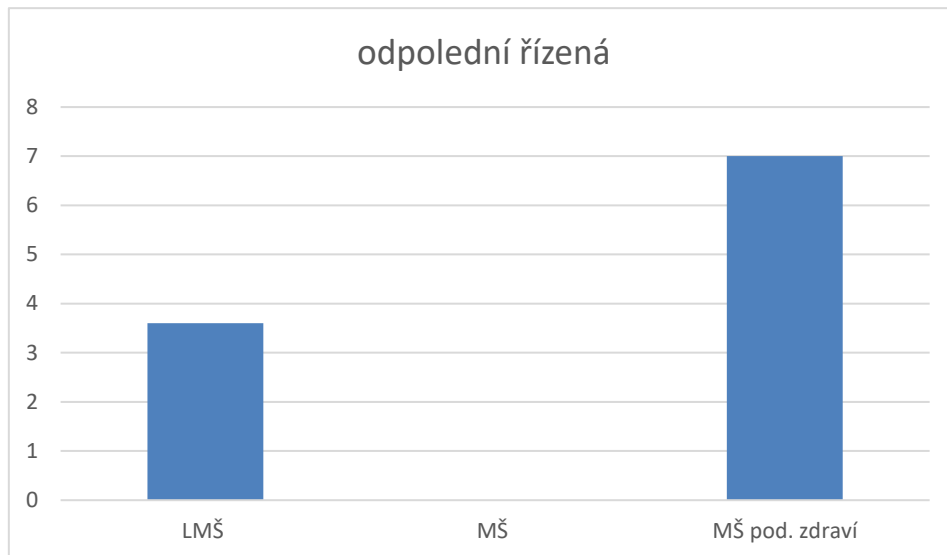
Z tohoto grafu můžeme vyčíst spontánní pohybovou aktivitu během odpolední. Odpolední program v tomto výzkumu činil 120 minut. Stejně jako v dopoledním programu, spontánní PA mají podobnou časovou dotaci v LMŠ s MŠ podporující zdraví. Nejvíce naměřené spontánní pohybové aktivity za odpoledne bylo v LMŠ, a to 47 min. V MŠ podporující zdraví to bylo v průměru jen o necelých 7 min. méně, tedy 40,2 min. Nejméně spontánní PA v odpoledním programu mají děti v běžné MŠ, a to 17,8 min. Časový rozdíl u LMŠ a MŠ představoval 29,2 min. Rozdíl u ŠPZ a MŠ podobný a to 22,4 min.

Poslední dva grafy v této práci se soustředí na řízenou PA.



Graf č. 8, dopolední řízená PA, zdroj: autor

Z tohoto grafu můžeme vyčíst jeden z největších rozdílů mezi srovnávanými mateřskými školami. Právě tyto hodnoty jsou jeden z hlavních důvodů, proč mají děti v LMŠ nejvíce pohybové aktivity – LMŠ se nejvíce z testovaných školek věnuje dopolední řízené PA, v průměru 49 min. denně. MŠ se těmto činnostem věnuje v průměru 16 min. a ŠPZ řízeným pohybovým aktivitám věnuje minimální čas, a to v průměru 8 min. Rozdíl mezi LMŠ a ŠPZ představuje 41 minut, mezi LMŠ a MŠ 33 minut, a nejmenší rozdíl je mezi MŠ a ŠPZ – pouhých 8 min. Nejdelší řízená činnost v LMŠ trvala 70 min. a nejkratší 26 min. V MŠ trvala nejdelší řízená PA 20 min. a nejkratší 10 min. V ŠPZ trvala nejdelší činnost 25 min. a nejkratší 0 minut – jeden den se děti řízené PA nevěnovaly vůbec.



Graf č. 9, odpolední řízená PA, zdroj: autor

Poslední graf v této práci se zabývá odpolední řízenou PA. Ačkoliv to tak možná na první pohled nevypadá, rozdíly v hodnotách jsou zde minimální. V ŠPZ, která dosáhla v průměru nejvíce řízené PA, dosáhl průměr 7 min. V LMŠ byl odpolední průměr 3,5 min a v běžné MŠ se odpolední řízená PA neobjevila během výzkumného týdne ani jednou. ŠPZ se odpoledne řízené PA v týdnu věnovala dvakrát, a to jednou na 20 min. a podruhé na 15 min. V LMŠ se PA odpoledne vyskytla pouze jedno odpoledne, a to ve středu na 18 min. Z tohoto grafu tak vyplývá, že řízená PA se do odpoledního programu zařazuje jen minimálně.

	průměrné hodnoty PA za den (v minutách)			podíl PA celkové měřené doby 390 minut (v % čase)			poměr spontánních a řízených PA (v % času)	
	spontánní	řízená	celkem	spontánní	řízená	celkem	spontánní	řízená
MŠ	163,2	16	179,2	41,8	4,1	45,9	91,1	8,9
MŠ pod. zdraví	204	15	219	52,3	3,8	56,2	93,3	6,8
lesní MŠ	212,2	52,6	264,8	54,4	13,5	67,9	80,6	19,4

Tabulka 5, celková doba PA v %, zdroj: autor

Tato tabulka přehledně srovnává nejdůležitější údaje, které byly rozebírány na předešlých stránkách. Můžeme zde vyčíst, že procentuálně nejmenší podíl řízené PA má MŠ podporující zdraví – poměr je 93 % pro spontánní činnost a 6,8 % pro řízenou činnost. U běžné MŠ vychází poměr 91,1 % pro spontánní PA a 8,9 % pro řízenou PA. Největší procentuální podíl řízené PA má lesní MŠ, a to 80,6 % spontánní PA oproti 19,4 % řízené PA. Z celkových 390 minut, které byly měřeny, se obou pohybovým aktivitám věnovala LMŠ 67,9 % času, MŠ podporující zdraví 56,2 % času a běžná MŠ 45,9 % času.

5 DISKUZE

V této bakalářské práci bylo hlavním cílem zhodnotit časovou distribuci pohybových aktivit v lesní mateřské škole a porovnat ji se státní kamennou (běžnou) mateřskou školou a mateřskou školou podporující zdraví. Tento cíl dále doplňují dvě výzkumné otázky.

V rámci první výzkumné otázky jsme sledovali a zkoumali, jaký je v LMŠ poměr mezi pohybovými aktivitami dětí a ostatními činnostmi, jaký je rozdíl mezi spontánní a řízenou činnostmi a zda toho nastavení vyhovuje požadavkům na denní režim dítěte.

V průměru se pohybová činnost v LMŠ pohybovala okolo 67,9 % celkového času. Jde o 264 minut PA z celkové měřené doby 390 minut, což tvoří větší část pobytu v mateřské škole. Je třeba se zamyslet, zda toto množství PA v lesní mateřské škole není vytěžováno na úkor jiných vzdělávacích aktivit. Poměr řízené a spontánní PA je v průměru 80,6 % na 19,4 %. To přibližně vychází na 4/5 spontánní PA a 1/5 řízené PA. Podle RVP PV (2021) je třeba do denního režimu pravidelně, přesněji několikrát v týdnu, zařazovat řízené zdravotně preventivní PA. Zkoumaná LMŠ tedy požadavky RVP PV dodržela, jelikož zde každé ráno probíhalo cvičení zaměřené na zdravotně preventivní PA, a i během dne se vyskytovaly prvky zdravotní PA. S tímto výrokem souhlasí i autorka Dvořáková (2007), která tvrdí že je potřeba zařazovat alespoň 1x denně řízenou tělesnou výchovu. Jak již bylo zmíněno, sledovaná LMŠ dodržela každý den. Proto lze konstatovat že tato LMŠ splnila tento bod v RVP PV (2021).

Podle výzkumu Culkové (2021) na základě dotazníkového šetření je u LMŠ preferovanou formou spontánní pohybová činnost spíše než řízení pohybová činnost. Tento výsledek mohu jen podpořit, jelikož jsem v této práci došla ke stejnému výsledku. Zároveň autorka tohoto výzkumu tvrdí, že běžný MŠ má častější výskyt řízené pohybové aktivity, což tento výzkum popírá. Z této studie také vychází, že LMŠ věnuje denně spontánní PA 81 %, a z toho 50 % trvá 2–4 hodiny. V mém šetření se spontánní PA pohybovala v průměru 54,4 % z celkového měřeného času, avšak na přepočítání vycházela na 3 hodiny a 32 min., což by zapadalo do 50 % z daného výzkumu.

Podle Janoškové, Šeráka a Mužika (2018) by se řízené pohybové aktivitě ve střední či vyšší intenzitě mělo věnovat alespoň 60 min. denně. V pozorované LMŠ tento splnili ve dvou z pěti dnů. Průměrná hodnota řízené PA je 52,6 min., což se na první pohled může zdát jako ne zcela vyhovující výsledek, ale dalo by se říci, že je dostačující. Pokud

si rozebereme jednotlivé dny, zjistíme, že za ne zcela vyhovující by se daly označit tři dny. Úterý byla řízená PA zařazena do programu 39 min., ve čtvrtek 44 min. a v pátek 26 min. Na těchto časech by se dalo zapracovat. Průměr zvyšuje pondělí a středa. V pondělí trvala řízená PA 70 min. (o 10 min. více než je minimální PA) a ve středu 84 min. Řízený program se vyskytoval čtyři z pěti dnů (jen v dopoledním programu, v odpoledním zcela chyběl). I proto byla řízená pohybová aktivita nejdelší ve středu (84 min.) – z důvodu 18minutové řízené PA.

Spontánní PA se v LMŠ vyskytovala v průměru 54,4 % času. V RVP PV (2021) je uvedeno, že „*poměr spontánních a řízených činností je v denním programu vyvážený, a to včetně aktivit, které mateřská škola organizuje nad rámec běžného programu*“. Což pozorovaná LMŠ splňuje, jelikož se v žádném z 5 pozorovaných dnů procentuální hodnoty nedostaly pod 50 % a zároveň nejvyšší hodnota dosahovala 55,6 %. To odpovídá tomu, že spontánní činnost a řízená činnost v této LMŠ mají stejný prostor.

Druhá výzkumná otázka zněla takto: Jak se liší časové rozložení pohybových aktivit v průběhu dne mezi lesní mateřskou školou, státní kamennou mateřskou školou a mateřskou školou podporující zdraví?

Rozdíl mezi těmito výzkumy se vyskytovaly převážně v počtu dětí navštěvujících jednotlivé třídy v MŠ. V LMŠ se během výzkumu vyskytovalo 14–13 dětí ve věku od 3–6 let. V testované běžné MŠ se vyskytovalo během výzkumu 24 dětí ve věku od 2 do 5 let. V MŠ podporující zdraví se účastnilo pozorování 15 dětí ve věku od 3–6 let. Oba výzkumy trvaly 5 dnů v jedné třídě během jarního období. Rozdíly byly ve spontánních PA, přičemž v LMŠ 100 % těchto činností probíhalo ve venkovním prostředí, zatímco v běžné MŠ probíhaly spíše ve vnitřním prostředí. Drobné nuance v pozorovaných časech mohou být ovlivněny také tím, že pozorování prováděla pokaždé jiná osoba. Výzkum však probíhal ve stejném roční období, stejný počet dnů a se stejným počtem měřených hodin během jednoho dne.

Rozdíl ve spontánní pohybové aktivitě mezi LMŠ a ŠPZ je v průměru 8,2 minuty ve prospěch LMŠ. Větší rozdíl mají v neřízené PA a to 37, 6 minut. Celkový rozdíl (jak řízená, tak spontánní PA) mezi těmito dvěma mateřskými školami je 45,8 minut.

Co se týče času stráveného PA v průběhu dne, LMŠ dosahuje procentuálního zastoupení 67,9 %, ŠPZ 56,2 % a MŠ 45,9 %.

Podle světové zdravotnické organizace WHO (2019) by dítě mělo každý den strávit alespoň 180 minut různými druhy tělesné aktivity s jakoukoliv intenzitou a z toho minimálně 60 minut pohybovou aktivitou se střední a vysokou intenzitou. PA by měla být rozptýlena do celého dne. WHO však dodává, že více pohybu je vždy lepší. Podle tohoto doporučení splňují všechny 3 mateřské školy potřebný čas strávený pohybem. Běžná MŠ v průměru věnovala PA 179,2 min., což jsou bezmála 3 hodiny. V čem tato MŠ zaostává podle WHO, je 60 minut PA s vyšší intenzitou. Na vině je skutečnost, že se řízení PA v běžné MŠ objevovala v průměru jen 16 min. za den. V MŠ podporující zdraví se PA objevovala v průměru 219 min. denně (3 hodiny a 39 min.). Tento čas je nad průměrem minimálního doporučení. Řízení PA ovšem tvořila z tohoto průměru pouhých 15 min. Lesní MŠ dosahovala v průměru 264,8 min. denně (4 hodiny a 25 min.), přičemž řízené pohybové aktivitě se průměrně věnovalo 52,6 min. Všechny zkoumané mateřské školy tedy dodržují doporučení minimálních 3 hodin pohybové aktivity.

Limitem této práce je, že výsledky tohoto výzkumného šetření nelze zobecnit. Tato práce má několik aspektů, které mohly ovlivnit výsledky. Jedná se o malý vzorek, kdy práce zahrnuje pouze tři mateřské školy. Dále také sezónní počasí, kdy pohybová aktivita dětí v lesní mateřské škole se odvíjí od počasí; pokud je větší zima, děti se více hýbou. Také individuální rozdíly mezi dětmi. Rozdíly v individuálních preferencích a fyzických schopnostech dětí, ne všechny vždy dělaly všechno správně. Tyto faktory nebyly v rámci této studie podrobně analyzovány. A v neposlední řadě časový rámec pozorování může být příliš krátký na úplný obraz o pohybových aktivitách dětí v průběhu celého školního roku. Proto doporučujeme další analýzy v oblasti této problematiky.

6 ZÁVĚR

Tato bakalářská práce se věnovala tématu zaměřené na kvantitu pohybové aktivity, rozdělené na řízenou a spontánní, v lesní mateřské škole. Práce se dělí na dvě části, teoretickou a praktickou.

V teoretické části jsou popsány důležité aspekty vývoje dítěte v předškolním věku a vztahu pohybu a hry k jejich celkovému rozvoji. Dále se práce zaměřuje na lesní mateřské školy, konkrétně na jejich legislativu, charakteristiku a historii a na význam přírodního prostředí pro dětský rozvoj. V poslední kapitole teoretické části se práce zaměřuje na druhy mateřských škol a rozdílnost jejich vzdělávacích programů.

Hlavním cílem praktické části bylo zjistit časovou distribuci spontánní a řízené pohybové aktivity v lesní mateřské škole, a dále ji porovnat s běžnou státní mateřskou školou a mateřskou školou podporující zdraví. K získání údajů se využilo přímé pozorování s evidencí časového rámce dopolední a odpolední pohybové aktivity. Měřilo se v LMŠ v rámci jednoho pracovního týdne, konkrétně 380 minut za den. Výsledky studie ukázaly, že lesní mateřská škola poskytuje vyvážený poměr spontánních a řízených pohybových aktivit, což může pozitivně ovlivnit rozvoj dítěte a odpovídat jeho přirozeným potřebám. Rozdíl mezi řízenou a spontánní pohybovou aktivitou byl 212,2 min na 52,6 min. Celkově tvořila pohybová aktivita v LMŠ 67,9 % z měřeného času. Je tedy diskutabilní, zda není množství PA na úkor jiných vzdělávacích potřeb dětí. Ve srovnání s běžnou MŠ a s MŠ podporující zdraví má ale tento poměr nejbližší k ideálnímu rozložení PA. Všechny tři zkoumané MŠ mají podle RVP PV dostatečný prostor pro spontánní pohybové aktivity.

Tato zjištění ukazují na důležitost pohybové aktivity v mateřských školách pro podporu vývoje dětí a naznačují možnosti pro další výzkum a implementaci vhodných strategií pro podporu zdravého životního stylu v mateřských školách. Nedostatky tohoto výzkumu jsou, že výsledky nelze zobecnit.

Zdroje

1. Andrachuk, H., & Kaknevičius, J. (2014). *Forest and nature school in Canada: A head, heart, hands approach to outdoor learning* [online]. Forestschool Canada. Retrieved March 11, 2024, from <https://childnature.ca/wp-content/uploads/2017/10/FSC-Guide-1.pdf>
2. Asociace lesních MŠ. (2022). *Výroční zpráva za rok 2022* [online]. Asociace lesních MŠ. Retrieved May 2, 2024, from <https://www.lesnims.cz/stahnout-soubor?id=6386>
3. Bednářová, J., & Šmardová, V. (2015). *Diagnostika dítěte předškolního věku: Co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let* (2. vydání). Brno: Edika.
4. Berger, M. A. M., Krul, A. J., & Daanen, H. A. M. (2009). Task specificity of finger dexterity tests. *Applied Ergonomics*, 40(1), 145–147. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2008.01.014>
5. Bursová, M. (2005). *Kompenzační cvičení: Uvolňovací, protahovací, posilovací. Fitness, síla, kondice*. Praha: Grada.
6. Buzková, K. (2006). *Strečink*. Praha: Grada.
7. Asociace lesních MŠ. (2024). *Co je lesní školka* [online]. Retrieved May 23, 2024, from <https://www.lesnims.cz/lesni-ms/co-je-lesni-skolka.html>
8. Culková, D., Schlegel, P., Fialová, D., & Janiš, K. (2021). Činitelé ovlivňující pohybovou gramotnost dětí v předškolním věku. *Gramotnost, pregramotnost a vzdělávání*, 5(2), 35–49. Retrieved February 25, 2024, from https://pages.pedf.cuni.cz/gramotnost/files/2021/11/Gramotnost_02_2021_Culkova.pdf
9. Dvořáková, H. (2022). *Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání* (2. vydání). Praha: Raabe.
10. Dvořáková, H. (2007). *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta.
11. Fjørtoft, I. (2004). Landscape as playscape: The effects of natural environments on children's play and motor development. *Children, Youth and Environments*, 14(2), 21-44. Retrieved from <http://www.colorado.edu/journals/cye/>
12. Foster, N. (Ed.). (2007). *Mentoring in Waldorf early childhood education* [online]. Waldorf Early Childhood Association. Retrieved March 10, 2024, from

https://www.waldorflibrary.org/books/3/view_bl/52/ebooks/76/mentoring-in-waldorf-early-childhood-education-ebook

13. Havlová, J., Havlínová, M., & Vencálková, E. (Eds.). (2008). *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole: Aktualizovaný modelový program podpory zdraví (dokument a metodika)* (3. aktualiz. vyd.). Praha: Portál.
14. Jančaříková, K. (2021). *Činnosti k rozvíjení přírodovědné gramotnosti*. Praha: Raabe.
15. Janošková, H., Šeráková, H., & Mužík, V. (2018). *Zdravotně preventivní pohybové aktivity*. Masarykova univerzita. Retrieved from https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js18/pohybove_aktivity/web/index.html
16. Kapuciánová, M. (2010). *Lesní a venkovní pedagogika: Příručka k projektu Alma Mater Studiorum*. Praha: UK v Praze, Pedagogická fakulta.
17. Koťátková, S. (2005). *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*. Praha: Grada.
18. Koťátková, S. (2014). *Dítě a mateřská škola: Co by měli rodiče znát, učitelé respektovat a rozvíjet* (2. rozš. a aktualiz. vyd.). Praha: Grada.
19. Kouřilová, I., & Janošková, H. (2020). Realizace pohybových aktivit v předškolním vzdělávání. *Gramotnost, pregramotnost a vzdělávání*, 5(3), 23-34. Retrieved February 25, 2024, from https://pages.pedf.cuni.cz/gramotnost/files/2021/12/Gramotnost_03_2021_FINA_L.pdf
20. Kučera, M., Kolář, P., & Dylevský, I. (2011). *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén.
21. Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2. aktualiz. vyd.). Praha: Grada.
22. Matějček, Z. (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*. Praha: Grada.
23. MŠMT. (2021). *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: MŠMT.
24. Opravilová, E. (2016). *Předškolní pedagogika*. Praha: Grada.
25. Sobel, D. (2015). *Nature preschools and forest kindergartens: The handbook for outdoor learning*. Redleaf Press.
26. Svobodová, E. (2010). *Vzdělávání v mateřské škole: Školní a třídní vzdělávací program*. Praha: Portál.

27. Tichý, M. (2017). *Funkční diagnostika pohybového aparátu* (2. přeprac. a dopl. vyd.). Praha: Triton.
28. Váňová Krejčová, V., Poche Kargerová, J., & Syslová, Z. (2015). *Individualizace v mateřské škole*. Praha: Portál.
29. Váňová Krejčíková, V. (2022). *Začít spolu v kostce: vzdělávací program pro 21. století*. Praha: Step by Step ČR.
30. Volfová, H., & Kolovská, I. (2008). *Předškoláci v pohybu. Děti a sport*. Praha: Grada.
31. Vošahlíková, T. (2012). *Ekoškolky a lesní mateřské školy: Praktický manuál pro aktivní rodiče, pedagogy a zřizovatele mateřských škol* (2. aktualiz. vyd.). Praha: Ministerstvo životního prostředí.
32. Vošahlíková, T. (2010). *Ekoškolky a lesní mateřské školy: Praktický manuál pro aktivní rodiče, pedagogy a zřizovatele mateřských škol*. Praha: Ministerstvo životního prostředí.
33. Zormanová, L. (2014). *Obecná didaktika: Pro studium a praxi*. Praha: Grada.
34. Zákon č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním a vyšším vzdělávání. In *Zákony pro lidi* [online]. Retrieved March 19, 2024, from <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-121>
35. World Health Organization. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep* [online]. Retrieved May 1, 2024, from <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?sequence=>

Příloha č. 1 Souhlas s pozorováním

SOUHLAS ŘEDITELKY LESNÍ MATEŘSKÉ ŠKOLY CÍLEK S POZOROVÁNÍM DĚTÍ ZA ÚČELEM VÝZKUMU

Lesní mateřská škola Cílek z.s.

Komenského 1254, 288 02 Nymburk

Ředitelka: Iva Fábinová

Ředitelka LMŠ Cílek souhlasí s přítomností studentky Marianny Riegerové ve výuce LMŠ v níže uvedených termínech, a to za účelem pozorování pro získání potřebných dat k vypracování bakalářské práce s názvem: Pohybová aktivita dětí v lesní mateřské škole: porovnávání s běžnou a zdraví podporující mateřskou školou.

Termín pozorování:

Od: 15.04.2024

Do: 19.04.2024

V Nymburce dne 2.4.2024

Lesní mateřská škola Cílek z.s.
Komenského 1254/21, 288 02 Nymburk
IČ: 03202216
info@skolkacilek.cz
www.skolkacilek.cz

Razítko: LMŠ Cílek

Podpis ředitelky