

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Pedagogická fakulta

katedra tělesné výchovy

**PŘEKÁŽKOVÉ DRÁHY V TĚLOCVIČNĚ
THE HURDLE COURSE IN THE GYMNASIUM**

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Věra Svobodová

Autor diplomové práce: Kateřina Grygarová

Studijní obor: pedagogika předškolního věku

Forma studia: kombinovaná

Diplomová práce dokončena: prosinec, 2009

Prohlašuji, že diplomovou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury.

V Praze dne 22. 12. 2009

Podpis.

Poděkování: Mgr. Věře Svobodové za ochotu, vstřícné a milé jednání při konzultacích.
Také chci poděkovat Romaně Fialové za podporu a pomoc během celého studia.
Můj dík za pochopení, podporu a trpělivost patří i příteli Zdenku Jemelkovi-Krmelcovi.

Děkuji.....*Gregorová*.....

Anotace:

Tato diplomová práce se zaměřuje na téma „Překážkové dráhy v tělocvičně“. Strukturovaná je do dvou částí – teoretické a praktické. V teoretické části se autorka zaměřuje na pohybový vývoj dítěte od narození do konce předškolního věku (0 – 6 let). Dále tato část obsahuje základní informace o pohybovém ústrojí a jeho nejčastěji se vyskytujících ortopedických vadách. Teoretická část také obsahuje přehled pohybových her, pokyny pro jejich bezpečné řízení a upozornění na omezení týkající se některých pohybů vzhledem k vývoji dítěte v předškolním věku.

Praktická část diplomové práce se zabývá akčním výzkumem, který je zaměřený na vybavenost tělocvičným nářadím i na postoj učitelek týkající se pohybových aktivit v mateřských školách. Tato část také obsahuje zjišťování, zda mají mateřské školy v Praze 7 tělocvičnu i zahradu. Nedílnou součástí je i popis vytvořené vlastní překážkové dráhy a její ohlas u dětí a učitelek.

Pro dosažení cílů byla vybrána metoda rozhovoru, metoda pozorování a pedagogický experiment. Po rozhovoru byla získaná data částečně ověřena v třídních plánech.

Klíčová slova: pohyb, pohybový vývoj, pohybové aktivity, pohybový aparát, vady, omezení pohybu

Annotation:

The dissertation concentrates on the theme „The hurdle course in the gymnasium“. There are two sections – theoretical and practical. The theoretical section is intent on movement evolution of children between the birth and the end of pre-school age (0 – 6 years). This section also contains the basic informations about the movement organism and about the most frequent orthopaedistic defects. The theoretical section also contains the summary of movement games and how to do them safety. The authoress is also warning about limits some of movement with regard to the evolution of children in pre-school age.

The practical part concentrates on the action research, which is aimed on facilities of P. T. (physical training) equipment and also on the attitude of kindergardens of Prague 7 have gym and garden. This section also includes description how to build the original hurdle traction and the reaction of pupils and teachers.

To reach for the goal the method of the interview, research was chosen and pedagogical experiment. Due to the interview were the informations partly proved in class plans.

Key words: exercise, movement evolution, movement activity, movement apparatus, defects, movement restriction

Obsah

ÚVOD

TEORETICKÁ ČÁST

1. Pohyb a dítě

1.1 Pohybový vývoj jedince

1.1.1 Vývoj v prenatálním období

1.1.2 Vývoj v kojeneckém období

1.1.3 Vývoj v batolecím období

1.1.4 Vývoj v předškolním období

1.2 Pohybové ústrojí

1.2.1 Dělení pohybového ústrojí

1.3 Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání a pohybové kompetence vedoucí k předcházení ortopedických potíží

1.4 Ortopedické vady u dětí

1.4.1 Nejčastější druhy vad pohybového aparátu

2. Pohybová výchova

2.1 Historie pohybových her

2.2 Druhy pohybových her

2.2.1 Zásady vedoucí k bezpečnosti pohybových her

2.2.2 Překážkové dráhy

2.2.3 Tělocvičné nářadí, náčiní a pomůcky pro pohybové hry

2.3 Nevhodné prvky v pohybové výchově

PRAKTICKÁ ČÁST

3. Cíle

4. Hypotézy

5. Metody

6. Vlastní výzkumné šetření

6.1 Pozorování

6.1.1 Vybavenost mateřských škol tělocvičnou a zahradou

6.1.2 Tělocvičné nářadí, náčiní a pomůcky pro pohybové hry

6.1.3 Řízená pohybová činnost – překážkové dráhy

6.2 Rozhovor

6.2.1 Rozhovor s dětmi

6.2.2 Rozhovor s pedagogy

6.3 Pedagogický experiment

6.3.1 Vlastní překážková dráha

6.3.2 Odezva u dětí a učitelek

7. Shrnutí výzkumného šetření a diskuse

ZÁVĚR

LITERATURA A INFORMAČNÍ ZDROJE

PŘÍLOHY

ÚVOD

Pohyb je něco, co neodmyslitelně patří do života každého z nás. A co děti? Do jejich každodenního života dvojnásob. Je to pro ně nezbytná, avšak přirozená potřeba. Skrze něj získávají nové informace o svém okolí, o sobě samotných. Díky pohybu se může zdravý jedinec správně vyvíjet i rozvíjet. Samozřejmě nesmíme opomenout vliv dědičných předpokladů, které dostává každý do vínku již v momentě početí. Budou se podílet na formování oblastí tělesných i psychických. Dalším faktorem, který bezprostředně ovlivní nově vznikající osobnost dítěte je bez pochyb samozřejmě i prostředí.

Když si každý z nás zavzpomíná na svá dětská léta (počínaje mateřskou školou nebo základní školou), vyvstane mu určitě i nejedna vzpomínka na pohybové činnosti, které podnikal sám i s kamarády, nebo pod vedením paní učitelky či jiného „dospěláka“. Neznám snad nikoho, kdo by neměl rád alespoň jednu z mnoha chviliek, které prožil při tělesné výchově.

Myslím si, že odolat výzvě zahrát si honičku či jinou pohybovou hru, nenechat v sobě vyhrát touhu zdolat překážku, můžou mnozí z nás jen díky společenskému postavení, vlastnímu strachu z nepochopení svého jednání lidmi kolem sebe. Mnohdy jsou tyto obavy a zábrany zbytečné. Každý by si měl uvědomit, že pohyb je přirozenou součástí člověka a i v dospělosti bychom na něj neměli zapomínat. Tento fakt by neměl být opomíjen ani v pedagogických kruzích. Žádný učitel se v očích dětí nesníží tím, že si s nimi poskočí, překoná kmen spadlého stromu, doběhne k cíli, zaskáče panáka. Pokud chce pedagog poskytnout dětem svěřeným do jeho péče co možná nejlepší podmínky pro rozvoj, měl by být správným vzorem, a to i v oblasti pohybové. Neměl by zapomínat na dostatečný prostor pro pohybové vyžití dětí, ale také o problematice pohybu mít určité podvědomí a znalosti.

Právě proto si myslím, že je patřičné začít teoretickou část této diplomové práce právě pohybovým vývojem jedince. Na omezující faktory pohybového vyžití dětí v mateřských školách (např.: prostory určené pro pohybové aktivity dětí,) se zaměřuje empirická část na základě výzkumu provedeného v mateřských školách v Praze 7.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Pohyb a dítě

1.1 Pohybový vývoj jedince

„Vývoj motoriky jedince je podmíněn jednak vývojem druhu = fylogenezí, v jejímž průběhu se vyvinuly znaky lidské motoriky a jednak krátkodobým vývojem = aktuální genezí v závislosti na motorickém učení, dále individuálními rozdíly jedinců ve vývoji, které jsou podmíněny dědičností a prostředím.“ (Hájek, 2001, str. 9)

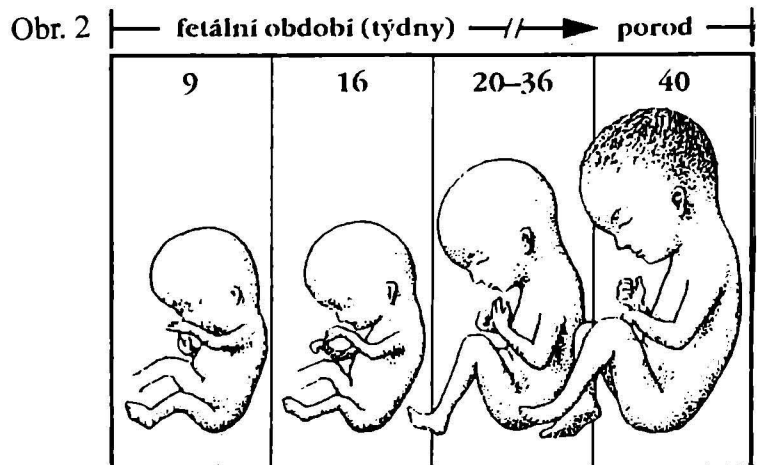
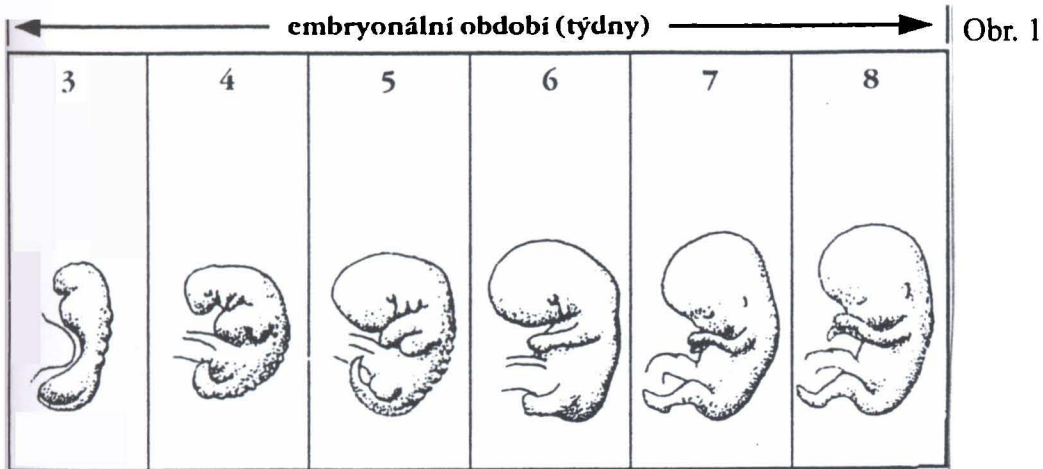
Pohybový vývoj můžeme rozdělit do několika fází, které jsou ovlivněné právě dosaženým věkem jedince. Musíme mít však na paměti důležitý fakt, že u každého dítěte probíhá vývoj individuálně. Některé dovednosti přicházejí dříve, než je podle časového sledu vývoje běžné. Jindy se zas o několik týdnů mohou opozdit. Z toho vyplývá, že uváděné dovednosti se ke konkrétnímu věkovému období vážou orientačně a slouží nám k jasnějšímu přehledu toho, co je běžné, co bude následovat.

1.1.1 Vývoj v prenatálním období

Prenatální vývoj patří mezi období, ve kterém se dějí velké změny. Mimo jiné se před narozením dítěte začíná vyvíjet i motorika – tělesné pohyby. Toto období se dělí na dva vývojové stupně:

- **embryonální období** = období zárodka – trvá od prvního dne početí do osmého týdne nitroděložního života (obr. 1)
 - začíná pracovat srdeční sval, krevní oběh
 - na konci tohoto stadia jsou utvořeny základy končetin, obratlů, svalů, čelistí, patra, uší, očních čoček i všech budoucích orgánů, nastává rychlý růst mozku
 - zárodek se začíná podobat člověku

- fetální období = období plodu – trvá od devátého týdne nitroděložního života do narození (obr. 2)
 - dotváří se a zvětšují části těla, orgány (trávicí i dýchací ústrojí)
 - plod se zásobuje bílkovinou, vápníkem, železem, tukovou tkání (Lebl, 1997)



Pro zajištění pohybu je nezbytný vývoj kostí, svalů a kloubů. „Kostra se během nitroděložního života vyvíjí ve třech údobích. Nejdříve vzniká vazivový základ, z něhož zase chrupavka a ta se mění na kost. Vývoj kloubů je pak přímo závislý na vývoji kostí. Nejprve vzniká dutinka, která se velmi rychle mění na normální kloub, a to už v desátém týdnu nitroděložního života. Svaly vznikají už v pátém týdnu nitroděložního života a už v dvacátém týdnu můžeme zachytit první samostatný pohyb. Celý pohyblivý aparát je vlastně v okamžiku narození již hotov. Pohyblivost se během nitroděložního vývoje rozvíjí postupně: v osmém týdnu se objevují pohyby v oblasti hlavy (obličejové svaly), v devátém týdnu v oblasti krku a postupně dále na trupu, horních končetinách, pánvi a dolních končetinách tak, že poslední pohyb na prstech nohy se objevuje kolem dvanáctého týdne.“ (Kubát, 1991, str. 24)

V prenatálním období má pohyb pro vyvíjející se embryo a později plod nesmírně důležitou funkci. Nejedná se pouze o náhodné záškuby, které přijdou a odezní bez jakékoliv odezvy. Díky němu se rozvíjí smyslové pochody pro pocitování: a) poloh

b) hloubek

c) rovnováhy

Dále je také pohyb úzce spjatý s pocity, zážitky. Pokud k němu dojde, zaznamenají ho smyslové orgány – nastává vjem, který se propojí se všemi dosavadními zkušenostmi. (Dolínková, 2006)

„Pohyb plodu začíná v době, kdy je mozek zcela nezralý, ale mícha a periferní nervy jsou již vytvořeny. Dotek na placentu přivádějící vzruch vyvolá reflexní odpověď na úrovni míšního oblouku. Na ultrazvukových snímcích můžeme nahlédnout do pohybové aktivity nenarozeného dítěte. V 6. týdnu těhotenství je možné rozeznat náznak ruky s velkým počtem silných nervů. Již tehdy začíná ruka uchopovat. Během těhotenství, ještě v matčině těle, dokáže nenarozené dítě spojit ruce uprostřed před tělem, vést je k ústům, cumlat si palec, hrát si s nohama.

Od 12. týdne těhotenství se často objevují fáze prudkých pohybů při napnutí nebo skrčení celého těla. Nenarozené dítě pohybuje rukama i nohama, napíná celé tělo nebo se v sedící poloze posunuje po zádech po stěně dělohy.“ (Dolínková, 2006, str. 11)

Jak nenarozené dítě roste, pohyby se stávají namáhavější, protože se mu zmenšuje okolní prostor v těle matky. Díky tomu posiluje svaly a zvětšuje jejich sílu. Kolem pátého měsíce, záleží na velikosti plodu a tělesné konstituci ženy, začíná být možné pociťovat pohyby přes stěnu břicha. Zvýšená pohybová frekvence v době od pátého měsíce do porodu je naprosto nezbytná jak pro normální vývoj pohybového ústrojí (díky pohybům bude dítě aktivně pomáhat v době porodu), tak pro přípravu porodu samotného (neklidné, silné pohyby podporují kontrakce dělohy).

1.1.2 Vývoj v kojeneckém období

Toto období se rozděluje na dvě části:

- novorozenecké období - trvá od prvního dne narození do konce prvního měsíce

- na dítě působí gravitace, která ho silně přitahuje k zemi
- začíná se aktivovat termoregulační systém
- díky dráždění smyslů (světlo, intenzivní a rozlišný hluk) se zvyšuje aktivita centrální nervové soustavy

Zdravé dítě se v tomto věku snaží v lehu na zádech o nalezení nejvhodnější pozice. Hned potom co ji najde, se však opět dává do pohybu (natahuje se, zvedá končetiny, protahuje se), snaží se zdolávat působení gravitace. Pokud se část jeho těla ocitne mimo podložku, snaží se nasadit protiváhu – je to nezbytné pro udržení rovnováhy po zbytek života = diagonální aktivační vzorec. (Dolínková, 2006)

„Vývoj pohybového ústrojí po narození dítěte a jeho funkce je závislý především na vývoji centrálního nervového systému, dále na vrozených nebo dědičných podmíněných faktorech a na zevních vlivech. Vývoj probíhá postupně v určitých uzlových bodech, přičemž každý stupeň vývoje je podmíněn předcházejícím a nemůže být přeskočen.“ (Kubát, 1991, str. 12)

Na vrozených reflexech je novorozenec životně závislý. Pomáhají mu zdolávat každodenní situace. Tyto reflexivní reakce můžeme rozdělit do několika skupin, lišících se podle podnětů, na které dítě reaguje:

1. polohové reflexy - Moorův reflex (dítě leží na zádech a změni polohu - ruky přitáhne k hrudníku)

- tonicko-šijový reflex (tam kam je natočená hlava, je i ruka, hlava i ruka se zvedají současně)
- Vojtův reflex (když leží dítě na boku a zvedneme jej, napne spodní končetiny a vrchní pokrčí)

2. pohybové reflexy - reflex chůze (dítě se snaží o chůzi, pokud ho zvedneme a má nohy na podložce)

- reflex lezení (pokud položíme dítě na holé tělo dospělého člověka, začne se plazit; v prvním měsíci mizí => kojeneček se učí lézt od začátku znovu)
- plovací reflex (nedojde k nádechu, pokud není hlava dítěte nad vodou)
- sahání po předmětech (při sezení na klíně sahání po předmětu, který je viděn; přibližně 40% úspěch)

3.obranné reflexy - úchopový reflex (velikou silou se dítě chytí a nepustí)

- reflexy očního ústrojí (zavření očí, mrknutí)
- odvracení hlavy při mytí
- kýchání, kašláni, zvracení

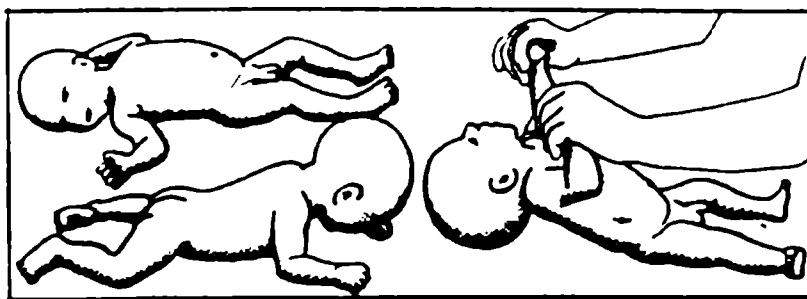
4.vyživovací reflexy - polykací reflex

- sací reflex
- vylučovací reflex (<http://vyvojovapsychologie>)

Podle Říčana (1989) jsou novorozenci a kojenci v oblasti koordinace pohybů, aktivity, orientace ve známém prostředí často podceňováni a dává za pravdu jejich matkám, které pozorují tyto reakce mnohem dříve, než uvádí odborníci v oblasti vývojové psychologie. Svě tělo se učí ovládat od hlavy směrem dolů ke kostrči, od ramen k prstům horních končetin, od kyčlí k prstům dolních končetin.

Kubát uvádí vývoj pohybového ústrojí v prvním měsíci takto:

„V poloze na zádech je hlavička stočena k jedné straně. Ramena a paže leží na podložce, lokty ohnuty, pěsti částečně otevřeny. Dolní končetiny jsou v kyčlích a kolenou poohnuty. Často dochází k nekoordinovaným pohybům. V poloze na břiše je postavení obdobné, jsou naznačeny pohyby ve smyslu lezení. Při pasivním převádění končetin do natažení je nutné překonávat určitý odpor a po uvolnění se končetiny vracejí do původního postavení. Při posazování dítěte tahem za zápěstí zůstávají horní končetiny ohnuté, hlavička padá dozadu, popř. se převrací na všechny strany.“ (obr. 3) (Kubát, 1991, str. 13)

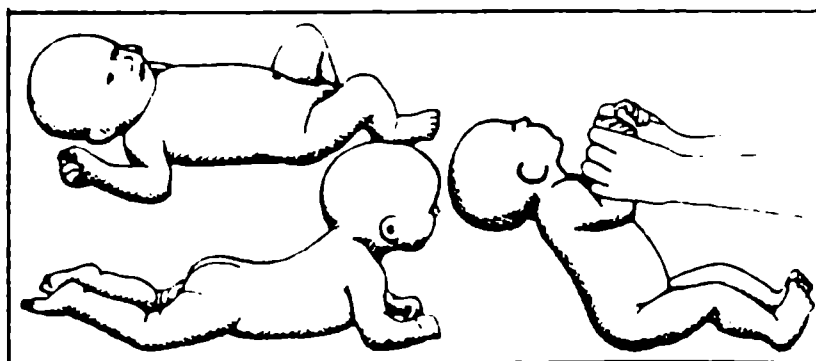


Obr. 3

- kojenecké období - trvá od druhého až do dvanáctého měsíce života dítěte
 - pravidelné přírůstky na váze
 - dítě s matkou pevně spojeno, tvoří jednotu
 - kojenec potřebuje dostatek prostoru pro pohyb
 - vývoj lokomoce je spjatý s nástupem separace

Změny ve vývoji pohybového ústrojí u kojence, tak jak je uvádí Kubát jsou tyto:
(od druhého do dvanáctého měsíce)

„Ve 2. měsíci jsou dolní končetiny v kyčlích roznoženy a částečně ohnuty, kolena v poohnutí. V poloze na břiše je postavení stejné, ale dítě již začíná zvedat hlavičku, byť jen krátkodobě a ne víc než 45°. Napětí svalstva je menší, při převádění končetin do natažení není nutné překonávat odpor. Při posazování dítě ohýbá horní končetiny, hlavička již nepadá dozadu.“ (obr. 4) (Kubát, 1991, str. 13)



Obr. 4

Podpořit zvedání a držení hlavičky můžeme díky tomu, že kojence pokládáme na břicho. Tato poloha mu umožňuje učit se ovládat svaly zádové a šijové. (Matějček, Pokorná, 1995)

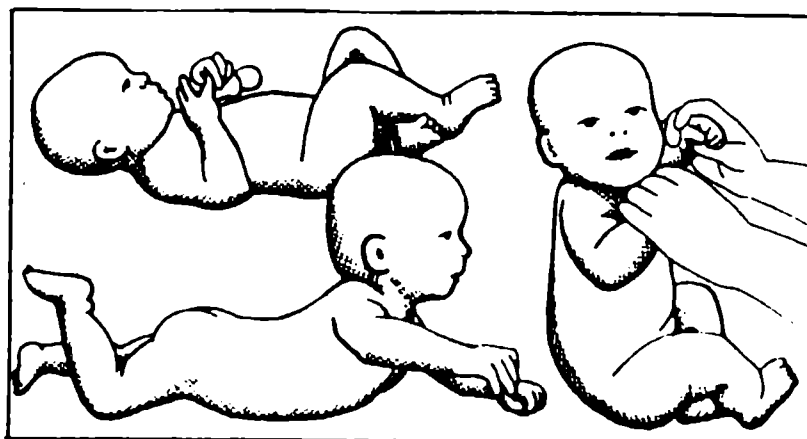
„Ve 3. měsíci v poloze na zádech udrží dítě kratší dobu hlavičku ve středním postavení. Pohybuje horními končetinami, dolní končetiny jsou jen v lehké zevní rotaci v kyčlích, kolena mohou být natažena, dítě vykonává pohyb v hlezenních kloubech. Dítě mění stále polohu, pohyby jsou už částečně souvislé. V poloze na břiše zvedá samo hlavičku, ale podpora za předloktí není ještě zcela stabilní.“ (Kubát, 1991, str. 13)

V tomto věku, si můžeme povšimnout i toho, že se dítě přestává stáčet ke straně pod vlivem tonicko-šijového reflexu a leží ve střední poloze. Sledovat předměty dokáže téměř v rozsahu 180 stupňů. (Matějček, Pokorná, 1995)

„Ve 4. měsíci v poloze na zádech má dítě hlavičku ve středním postavení, dítě končetinami volně pohybuje, udrží předměty a snaží se je dostat do úst. Dolními končetinami kope dítě střídavě, kyčle a kolena jsou stále ještě poohnuty, ale mohou být už aktivně nataženy. V poloze na břicho se dítě pevně podpírá o předloktí, udrží hlavičku v 90°, samo se pokouší o lezení. Dítě aktivně pohybuje končetinami a může je udržet v jakémkoli postavení. Při posazování velmi aktivně pomáhá, udrží dobře hlavičku, ale trup ještě ne, záda jsou v hrudní části ohnuta.“ (Kubát, 1991, str. 13, 14)

Pro kojence je tento věk předělový. Začíná nadvláda symetrie. Pokud pohybuje pažemi, jedná se většinou o současný pohyb i směrem od sebe a k sobě. Dokáže také mávat předměty (např.: chrastítkem). Rozvíjí se tím pádem u něj souhra oka a ruky. (Matějček, Pokorná, 1995)

„V 5. měsíci dítě aktivně mění polohy. Z polohy na zádech se převrací na strany i na břicho, hlavičku aktivně zvedá, pohybuje koordinovaně končetinami, snaží se všechno strkat do úst. V poloze na břicho pokusy o plazení pokračují, ale dosud není zřetelný pohyb dopředu. Hlavička se udrží zvednutá a dítě jí otáčí do stran. Samostatně pohybuje končetinami, začíná se vytvářet podélná klenba nohy. Dítě sedí, je sice ještě zvýšené hrudní ohnutí, ale krátkodobě se i napřímí.“ (obr.5) (Kubát, 1991, str. 14)



Obr. 5

Kojenec nyní sám přispívá k procvičování šijových a zádových svalů tím, že po převrácení na břicho je schopen udělat tzv. „letadlo“ (leh na břicho, hlava zvednutá, paže upaženy, nohy dozadu). (viz příloha 1) V tomto věku není vhodné dítě do sedu nutit a následovně ho podpírat, aby v této pozici vydrželo – křiví se mu tím páteř.

Nastává akcelerace vývoje díky uchopování a ohmatávání rozličných předmětů (dítě si tím cvičí nejen motoriku, ale i smysly, myšlení, paměť) (Matějček, Pokorná, 1995)

„V 6. měsíci dítě běžně mění polohu z polohy na zádech na břicho a zpět přes obě strany. Chytá se za obě nožičky, poloha na zádech není stálá, dítě udělá “most”. V poloze na břiše zvedá hlavičku až o 90°, stehna spočívají na podložce, jsou pokusy o plazení. Dítě sedí a opírá se o horní končetiny, ze sedu se samo pokládá.“ (Kubát, 1991, str. 14)

Nadále v tomto věku přetrvává manipulace s rukou, ale uchopování i uvolnění úchopu se postupně zdokonaluje. Je to další krok v poznávání. Menší předměty bere dítě do celé dlaně, používá hrabavý úchop. (Matějček, Pokorná, 1995)

„V 7. měsíci je dítě často v pohybu, stále mění polohu, natahuje obě horní končetiny a hlavičku - naznačuje, že se chce chovat. Dítě se plazí, často zpočátku dozadu, ale i dopředu, není dosud stabilní poloha na všech čtyřech. Dítě dobře sedí a má už uvolněné ruce pro hrani. Při postavování se krátkodobě pokouší vstojе o rovnováhu a v poloze vstojе s držením “péruje”.“ (Kubát, 1991, str. 14)

Dítě zprvu potřebuje naši pomoc k tomu, aby se dostalo do sedu – přitahuje se. Později ovšem objeví nový způsob, který se stane součástí tréninku. Jde o to, že se nemusí překulovat celé, ale stačí jen na bok. Pak za pomoci jedné paže se odstrká do sedu. Přípravuje se také na vzpřímený postoj, pokud kojence držíme v podpaždí a nožičky dosáhnou na podložku, zjistíme, že už skoro udrží celou svou váhu. (Matějček, Pokorná, 1995)

„V 8. měsíci se dítě otáčí z polohy na zádech kolem své osy a plazí se, vsedě má drobné rotační pohyby, otáčí se. Pohyby vsedě jsou koordinované. Dítě se přidržuje pevných předmětů a snaží se postavit. Prsty na nohou jsou však ještě v ohnutém postavení. Když dítě přidržíme, má už vstojе uspokojivou rovnováhu.“ (Kubát, 1991, str. 14, 15)

V jemné motorice přichází další pokrok. Dítě začíná uchopovat drobné předměty

mezi palec a ukazováček = “nůžkový úchop“. Také zvládá houpat se na kolínkách dopředu a dozadu. (viz příloha 1) (Matějček, Pokorná, 1995)

„V 9. měsíci se dítě bez obtíží otáčí, sedá si, postavuje se, přitahováním s oporou udělá pár kroků, leze po čtyřech, pohybuje se už značně rychle, dovede uchopit předměty mezi palcem a ukazovákem.“ (Kubát, 1991, str. 15)

Dítě pokročilo a krůček výš v poznávacích procesech a začíná se učit nápodobou. Do pohybové aktivity přenáší vytvořenou představu, kterou získalo pozorováním. Nově nabyté dovednosti jsou posilovány citovou odezvou – dítě se učí v radostném kontaktu s dospělou osobou. (Matějček, Pokorná, 1995)

„V 10. měsíci dítě jen nerado setrvává v poloze na zádech, i ve spaní zaujímá různé polohy, často se umí samo postavit. Stojí s poměrně dobrou stabilitou, samo však bez opory ještě neudělá kroky. Při uchopování předmětů je již dobrá koordinace, může předat předmět z jedné ruky do druhé.“ (Kubát, 1991, str. 15)

Uvolnění úchopu se dítěti zatím nejlépe daří švihem, takže nemůže zcela uspokojit svoji touhu vkládat věci do sebe, do něčeho. (Matějček, Pokorná, 1995)

V jedenácti měsících je dominantní lezení, zlepšuje se technika a rychlost pohybů. Při lezení se dítě “odlepjuje“ od země – o zem opírá chodidlo na místo kolínka, zadeček se zvedá vzhůru. Toto stádium nastává před nástupem chůze. Zatím zvládne obcházet úkrokem pevnou překážku. Přichází další pokrok jemné motoriky – tzv. klíšťkový úchop (dlaň sice zůstává ležet na podložce, ale předmět dítě uchopí mezi palec a ukazováček proti sobě z vrchu). (Matějček, Pokorná, 1995)

„Ve 12. měsíce dítě samo stojí, udělá již samostatně několik nejistých kroků, jinak se pohybuje lezením velmi rychle.“ (Kubát, 1991, str. 15)

Nastává souhra oka a ruky, dítě už umí předmět vpustit do nádoby a staví předměty na sebe. Avšak tyto pokusy nejsou ještě zcela dokonalé. Dítě používá moc

síly, předmět pozdě pustí nebo jej dává moc na kraj. (Matějček, Pokorná, 1995)

1.1.3 Vývoj v batolecím období

Toto věkové období dítěte je časově ohraničeno věkem dvanáct až třicet šest měsíců. Přicházejí dva velké mezníky ve vývoji – řeč a vzpřímená chůze. Obvykle mezi 12 – 18 měsícem začíná batole chodit a mluvit.

„V 15. měsíci 75% dětí poměrně dobře chodí, i když ještě na široké bázi a s vnitřní rotací dolních končetin, může se posadit na “bobeček“ a zpět vstát.“ (Kubát, 1991, str. 15).

V tomto věku však ještě většinou neumí batole zdolávat schody jinak než lezením.

„V 18. měsíci dítě dobře chodí dopředu i dozadu, začne chodit po schodech, kope do míče, vstojí hází předměty.“ (Kubát, 1991, str. 15)

Ve dvou letech probíhá motorický vývoj batolete následovně:

Chůze - typické při chůzi je rozkročení, díky kterému může jít vzpřímeněji a došlapovat zprvu na patu, pak na špičku. Pokud mu stojí v cestě překážka, dokáže se jí vyhnout.

Běh - v běhu je o něco méně jisté, ale umí se v něm zarazit, otočit a běžet zpět.

Koordinace - zvládne vylézt na vyvýšený předmět, ale i sednout na malou židličku (to vyžaduje velké množství koordinovaných pohybů a prostorovou orientaci).

Válí sudy.

Rovnováha - chvilku se udrží na jedné noze, při skákání občas dojde ke ztrátě rovnováhy a dítě spadne. Hodí míč spodem, kope do míče, aniž by ztratilo rovnováhu.

Ruka - udrží hrnek, tužku drží v dlaňovém úchopu (v pěstičce), rozepíná knoflíky, zmáčkne kliku u dveří a otevře, přesypá písek, staví na sebe čtyři předměty. (Allen, Marotz, 2002)

V polovině třetího roku se zdokonalují a vyžívají nové vývojové tendence, které se u batolete objevily v předešlém období:

Rovnováha - udrží ji očividně lépe (skoky snožmo, seskok z posledního schodu mu nečiní problém), chodí po špičkách.

Prostorová orientace - dítě si uvědomuje a začíná ovládat svislý a vodorovný směr, v oblíbě jsou pohyblivé hračky (autíčka), kterými lze pohybovat všemi směry – řízený pohyb.

Ruka – kostek na stavbu používá sedm až osm, staví jich velké množství v zákrytu za sebou. Dovede napodobit tužkou svislou i vodorovnou čáru.

Objevuje se dětský vzdor, který je typickým pro tento věk. Nazývá se „období vzdoru“. Koncem období batolete, tedy kolem tří let, začíná být dítě schopno ovládat vlastní silou tříkolku, šlapací auta apod. (Matějček, Pokorná, 1995)

Musíme si uvědomit, že po celou dobu vývoje dítěte od narození až do tří let je jeho pohybový vývoj velmi významně ovlivňován rodinným prostředím. Pokud je dítě matkou nebo osobou, která o něj pečuje podněcováno k vlastním pohybovým aktivitám (např.: při koupání, nebo díky volnému oblečení, možnosti pohybovat se nahé, při vzájemném hraní) je vše v pořádku. Ale často se stává, že rodiče mají o dítě příliš velký strach, bojí se nachladnutí, tak mu dávají zbytečně mnoho vrstev oblečení, které ho pak omezují, svazují. Ze stejného důvodu netráví s dítětem příliš času venku. Některé matky používají zas příliš dlouho i přes denní dobu zavinovačky, ve kterých nemá dítě možnost experimentovat s pohyby vlastního těla. Jindy zas úzkost matce nedovolí nechat dítě objevovat nové věci - obává se úrazu. A bohužel se setkáváme i s lhostejností rodičů, nezájmem o dítě. Podřizují se potřebám vlastním a na potřeby jejich potomka zapomínají nebo neberou ohled. *„Dospělí by měli změnit své chování v tom smyslu, že by se vzdali svého pohodlí a zřekli svých osobních výhod, aby se mohli lépe přizpůsobit potřebám rostoucího dítěte.“* (Montessori, 1998, str. 51)

Dosažení věkové hranice tří let s sebou přináší pro mnohé děti i příchod vstupu do předškolního zařízení. Od toho momentu se na jeho vývoji, i tom pohybovém, začne podílet nový činitel – pedagog.

1.1.4 Vývoj v předškolním období

„Předškolákem“ je pro nás dítě ve věku od tří až do šesti let. Tento věk se stává

mezníkem nejen pro dítě, ale i pro jeho rodiče, díky možnosti začít docházku do mateřské školy. Vývoj dítěte v předškolním věku – duševní, tělesný, pohybový, se zpomaluje a změny nejsou již tak nápadné jako dříve. Povšimnout si můžeme zrychlování, zvýšení obratnosti, pohotovosti, celkové elegance.

Vývoj motoriky u tříletých dětí:

Chůze - dítě zvládá chodit po schodech oběma směry (bez pomoci), střídá nohy.

Rovnováha - dokáže chvilku udržet rovnováhu na jedné noze, skáče na místě.

Sebe obsluha - nají se samo, vyžaduje při tom jen minimum občasné pomoci, umyje si a následovně utře ruce, většinou ovládá močový měchýř.

Hod - míčem hází vrchním obloukem, ale přesně nezacílí a nedohodí příliš daleko, při chytání nastavuje ruce, chytí velký míč.

Při houpání na houpačce nemají děti v tomto věku rády velkou rychlost a výšku.

Ruka - tužku drží mezi ukazovákem, prostředníkem a palcem = špetkový úchop, lépe manipuluje s pastelkami (dělá svislé, vodorovné i kruhové tvary), obrací stránky v knize po jedné, věž postaví z více než osmi kostek, přelévá tekutinu z nádoby do hrnku, zapne zip na oblečení, může se již začít projevovat lateralita. (Allen, Marotz, 2002)

Pohybový vývoj dítěte ve čtyřech letech postupuje následovně:

Chůze - v jedné přímce podle čáry na zemi.

Rovnováha - dokáže poskakovat na jedné noze, leze po žebřících, šplhá po stromech, přeskočí 12 – 15 centimetrovou překážku, při doskoku dopadá snožmo na obě nohy.

Prostorová orientace - bez problémů zatačí a vyhýbá se překážkám na tříkolce, s naprostou suverenitou obíhá překážky.

Hod – nastupuje patrné zlepšení při hození horem (lépe míří, dohodí dál).

Ruka – tužku drží ve třech prstech, překreslí některé tvary, tvaruje nejrůznější předměty z plastelíny, staví si věž z deseti a více kostek, navléká dřevěné korálky na šňůrku, kreslení i malování je s určitým záměrem. (Allen, Marotz, 2002)

U pětiletého dítěte si můžeme v pohybovém vývoji povšimnout především těchto pokroků:

Chůze - našlapuje na patu, pak na špičku, zvládá chůzi pozpátku.

Koordinace pohybů a rovnováha – naučí se dělat kotrmelce, přejde přes kladinu, při skákání přes švihadlo střídá nohy, udělá deset skoků vpřed bez pádu, na jedné noze udrží balanc po dobu 10 sekund, učí se jezdit na kole.

Chytání - je schopno chytit míč hozený z max. délky metr.

Ruka – dobře zachází s tužkou i fixem, vybarvuje omalovánky, nakreslí nejrůznější předměty podle vzoru, napíše různá písmena, podle modelu či obrázku sestavuje z malých kostek trojrozměrné útvary, stříhá nůžkami podle linky, zřejmá je i dominance jedné ruky. (Allen, Marotz, 2002)

Motorický vývoj v šesti letech života dítěte, tedy na hranici předškolního období a vstupu do první třídy základní školy:

V tomto věku dochází k posledním fází v přestavbě mozkové kůry. To má za následek vyvrátní senzomotorické koordinace - důležitý prvek pro zvládnutí školních dovedností jako je práce s tužkou, papírem, ale i sportovních aktivit. (Lebl, 1997)

Zvětšuje se svalová síla, chlapci začínají být podstatně silnější než stejně velká děvčata. Dovednosti v oblasti hrubé i jemné motoriky se zdokonalují. Pohyby dostávají přesnější ráz, vytrácí se z nich zbrklost. Částečně se ovšem ještě objevuje určitá neohrabanost. Nedá se přehlédnout fakt, že děti v tomto věku rády vyvíjí velkou tělesnou aktivitu (běhají, skáčou, lezou, hází, šplhají). Koordinace oko – ruka se zlepšuje, dítě je zručnější. Zdokonaluje se v jízdě na kole, plavání, odpalování míče pálkou, kopání do míče. Umí si zavázat tkaničku. (Allen, Marotz, 2002)

Po oslavě šestých narozenin čeká na každé dítě nový důležitý mezník v jeho životě – vstup do základní školy a povinná školní docházka. Nyní již bývalý „předškolák“ získává nový společenský status „školáka“. Odborníci toto období nazývají mladší školní věk. Motorické dovednosti se v tomto období nadále neustále zpřesňují a zdokonalují.

1. 2 Pohybové ústrojí

To, jak se člověk pohybově vyvíjí, jsme si již přiblížili, ale nesmíme zapomenout na důležitý fakt. A tím je vlastní stavba a činnost pohybového ústrojí. Podle Kubáta funguje takto: „*Pohyb je hlavní složkou všech životních dějů. Pohybové ústrojí je*

představováno kostmi, které tvoří kostru, klouby, ve kterých se pohyb děje, a svaly, které pohyb aktivně provádějí. Pohyb je řízen ústřední nervovou soustavou – mozkem a míchou – a řízení pohybu se přenáší obvodovými nervy. Aby celý systém mohl fungovat, je také nezbytné, aby byl správně vyživován. Výživa přichází krevním oběhem. Celá pohybová činnost je velmi složitá a podílí se na ní vlastně celý organismus.“ (Kubát, 1991, str. 4)

1.2.1 Dělení pohybového ústrojí

Pohybové ústrojí se dělí na několik jednotlivých částí, uvedeme si zde o nich základní poznatky.

Pojivová tkáň - je z ní zbudováno lidské tělo

- je důležitým prvkem pro hojivé pochody (např.: hojení zlomenin)

- tvoří ji: a) kost

b) chrupavka

c) vazivo

- u embrya je kostra nejprve z vazivové, pak chrupavčité a nakonec z kostěné hmoty = proces osifikace kostí, ten není stejnoměrný a končí v různém věku jedince

a) kost - je tvrdá tkáň tvořena kostní: tkání

buňkami

- díky usazování minerálních solí (vápníku, fosforu) s různou kombinací jednotlivých složek kostní tkáň vzniká její: tvrdost, pevnost, ohebnost, lomivost

- je vyživována kostními cévami, které jsou uloženy v úzkých kanálcích v kosti

- mění se během celého života (v dětství je pružnější a poddajnější než ve stáří)

- rozlišuje se na kosti: dlouhé, krátké, ploché

- spojení mezi kostmi: souvislé - chrupavkou, vazivem = min. nebo 0 pohyb
: kloubem - kulovitým = pohyb všemi směry (kyčelní, ramenní kloub)

- válcovým = jde ohnout, natáhnout (kolenní, loketní kloub)

- meziobratlovým = jednotlivě malý pohyb, vcelku veliký a všemi směry
- kladkovým, vejčítým, sedlovým

- tvoří kostru člověka z kostí: lebky, trupu, končetin

b) chrupavka - je tvořena buňkami, ty jsou uloženy v pružné bělavé hmotě s velkým obsahem vláknitých struktur

- má špatnou výživu => obnovení je značně omezené, téměř nemožné

c) vazivo - tato tkáň je tvořena vazivovými buňkami různého tvaru, ty jsou hustěji zastoupeny, víc než v kosti či chrupavce

Svalová soustava - se skládá ze svalů: 1. hladkých

2. kosterních

- tvoří víc než třetinu celkové hmotnosti těla člověka
- svaly potřebují k činnosti energii, tu získávají látkovou přeměnou, při práci také vydávají energii - pohybovou, tepelnou, vzniká při tom i odpad, který způsobuje únavu svalů, proto je odplavován krevním oběhem

1. hladké svaly - nemůžeme ovlivnit vůlí, řídí je centrální nervová soustava (mozek, mícha)

- jsou i v klidu napjaty
- patří sem svaly: trávicího ústrojí, cévních stěn, srdce

2. kosterní svaly = příčně pruhované - skládají se ze svalových buněk různého tvaru

- rozdělujeme je na: oblé, vřetenovité, ploché, kruhové a jiné
- délka je odlišná, od několika tisícín milimetru do několika centimetrů
- podle pohybu dělíme na: ohybače, natahovače, přitahovače, odtahovače
- jejich funkcí je aktivní pohyb vykonávaný prostřednictvím jednoho nebo více kloubů
- dělíme je podle tělních krajín na svaly: hlavy, krku, hrudní, zádové, břišní, pánevní, horních

Nervová soustava - řídí veškeré činnosti

- dělí se na: a) centrální nervový systém – mozek, míchu
- : b) periferní nervový systém – periferní nervy
- : c) autonomní nervový systém

a) centrální nervový systém - hlavním orgánem je mozek, ten není schopný regenerace

- mozeček řídí koordinaci pohybů a také svalové napětí
- prodloužená mícha spojuje odstředivé a dostředivé dráhy nervů, jsou v ní i centra pro základní životní funkce (dýchání, srdeční činnost)
- v přední části míchy probíhají nervy hybné, v zadní nervy citlivé

b) periferní nervový systém - tvoří ho nervy, ty jsou složeny z vodivých vláken a vedou vzruchy

- obvodové nervy: vedou vzruchy vyvolávající pohyb od centra směrem k periférii - motorické
- : senzitivní - vedou vzruchy od periferie k centru, to je informováno o pocitech

c) autonomní nervový systém - pracuje nezávisle na naší vůli

- ovládá činnost vnitřních orgánů (dýchání, trávení)
- je ovládán mozkem

1.3 Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání a pohybové kompetence vedoucí k předcházení ortopedických potíží

Pro rozvíjení správných stereotypů v pohybu je důležité, aby se dítě naučilo ovládat a kontrolovat své pohyby. To může díky centrálnímu a perifernímu nervovému systému ale jen v případě, pokud mu umožníme dostatek příležitostí k pohybu s přiměřenými náměty a vedením ke kontrole. Když tomu tak není, objeví se řada špatných a nevhodných návyků vedoucích k stereotypům, z kterých vyvstanou ortopedické potíže. (Dvořáková, 2002)

Vzdělávací obsah RVP PV je uspořádán do pěti vzdělávacích oblastí. Vychází z přirozených potřeb a psychického i tělesného vývoje dětí. Specifikuje dílčí cíle s možnou vzdělávací nabídkou, z kterých mají vzejít kompetence. Zároveň i upozorňuje na možná rizika. Dává pedagogům dostatečnou volnost, ale zároveň je i upozorňuje na možné problémy, kterým musí předcházet. Stejně tomu tak je i v případě prevence ortopedických vad, předcházení problémům pohybového aparátu dětí.

Vzdělávací oblasti:

1. Biologická = dítě a jeho tělo
2. Psychologická = dítě a jeho psychika
3. Interpersonální = dítě a ten druhý
4. Sociokulturní = dítě a společnost
5. Environmentální = dítě a svět (RVP PV, 2004)

„Tělovýchovné pohybové činnosti se zcela přirozeně nejvíce vztahují k první – biologické oblasti dítěte. Tady jsou tyto činnosti hlavním a jediným možným prostředkem cesty k získávání pro život potřebných kompetencí. Vztahují se k získávání pohybových dovedností, tělesné i psychické zdatnosti a poznatků, hodnot a postojů s tím spojených a vedoucích ke zdravému způsobu života. Biologická podstata člověka je úzce spojena s celým jeho vývojem a proto se i biologická oblast prolíná i do všech dalších oblastí vzdělávání.

V druhém okruhu – oblasti psychiky dítěte – je motorika úzce propojena s jazykovou výchovou a logopedickou péčí, pohyb ovlivňuje rytmus řeči a dýchání. Pohybové aktivity také mohou podporovat samostatné vyjadřování a komunikaci. Mohou být zaměřeny na rozvoj smyslového vnímání.

Ve vztahu k dalším oblastem nabízejí pohybové činnosti a hry velmi mnoho situací osobnostního a společenského charakteru.“ (Dvořáková, 2002, str. 20)

Pro nás budou podstatné cíle, nabídka, výstupy a rizika z první vzdělávací oblasti – dítě a jeho tělo.

„Dílčí vzdělávací cíle (co pedagog u dítěte podporuje)

–uvědomění si vlastního těla

- rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsahu pohybu, dýchání, koordinace ruky a oka apod.), ovládnutí pohybového aparátu a tělesných funkcí
- rozvoj a užívání všech smyslů
- rozvoj fyzické i psychické zdatnosti
- osvojení si věku přiměřených praktických dovedností
- osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě
- osvojení si poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví, bezpečí, osobní pohody i pohody prostředí
- vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu

Vzdělávací nabídka (co pedagog dítěti nabízí)

- lokomoční pohybové činnosti (chůze, běh, skoky a poskoky, lezení), nelokomoční
- pohybové činnosti (změny poloh a pohybů těla na místě) a jiné činnosti (základní gymnastika, turistika, sezónní činnosti, míčové hry apod.)
- manipulační činnosti a jednoduché úkony s předměty, pomůckami, nástroji, náčiním, materiálem; činnosti seznamující děti s věcmi, které je obklopují a jejich praktickým používáním
- zdravotně zaměřené činnosti (vyrovnávací, protahovací, uvolňovací, dechová, relaxační cvičení)
- smyslové a psychomotorické hry
- konstruktivní a grafické činnosti
- hudební a hudebně pohybové hry a činnosti
- jednoduché pracovní a sebeobslužné činnosti v oblasti osobní hygieny, stolování, oblékání, úklidu, úpravy prostředí apod.
- činnosti zaměřené k poznávání lidského těla a jeho částí
- příležitosti a činnosti směřující k ochraně zdraví, osobního bezpečí a vytváření zdravých životních návyků
- činnosti relaxační a odpočinkové, zajišťující zdravou atmosféru a pohodu prostředí
- příležitosti a činnosti směřující k prevenci úrazů (hrozcích při hrách, pohybových činnostech a dopravních situacích, při setkávání s cizími lidmi), k prevenci nemoci, nezdravých návyků a závislostí

Očekávané výstupy (co dítě na konci předškolního období zpravidla dokáže)

- zachovávat správné držení těla
- zvládnout základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci, běžné způsoby pohybu v různém prostředí (zvládat překážky, házet a chytat míč, užívat různé náčiní, pohybovat se ve skupině dětí, pohybovat se na sněhu, ledu,

ve vodě, v písku)

–koordinovat lokomoci a další polohy a pohyby těla, sladit pohyb s rytmem a hudbou

–vědomě napodobit jednoduchý pohyb podle vzoru a přizpůsobit jej podle pokynu

–ovládat dechové svalstvo, sladit pohyb se zpěvem

–vnímat a rozlišovat pomocí všech smyslů (sluchově rozlišovat zvuky a tóny, zrakově rozlišovat tvary předmětů a jiné specifické znaky, rozlišovat vůně, chutě, vnímat hmatem apod.)

–ovládat koordinaci ruky a oka, zvládat jemnou motoriku (zacházet s předměty denní potřeby, s drobnými pomůckami, s nástroji, náčiním a materiálem, zacházet s grafickým a výtvarným materiálem, např.

s tužkami, barvami, nůžkami, papírem, modelovací hmotou, zacházet s jednoduchými hudebními nástroji apod.)

–zvládnout sebeobsluhu, uplatňovat základní kulturně hygienické a zdravotně preventivní návyky (starat se o osobní hygienu, přijímat stravu a tekutinu, umět stolovat, postarat se o sebe a své osobní věci, oblékat se, svlékat, obouvat apod.)

–zvládat jednoduchou obsluhu a pracovní úkony (postarat se o hračky, pomůcky, uklidit po sobě, udržovat pořádek, zvládat jednoduché úklidové práce, práce na zahradě apod.)

–pojmenovat části těla, některé orgány (včetně pohlavních), znát jejich funkce, mít povědomí o těle a jeho vývoji, (o narození, růstu těla a jeho proměnách), znát základní pojmy užívané ve spojení se zdravím, s pohybem a sportem

–rozlišovat, co prospívá zdraví a co mu škodí; chovat se tak, aby v situacích pro dítě běžných a jemu známých neohrožovalo zdraví, bezpečí a pohodu svou ani druhých

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

–mít povědomí o některých způsobech ochrany osobního zdraví a bezpečí a o tom, kde v případě potřeby hledat pomoc (kam se obrátit, koho přivolat, jakým způsobem apod.)

–zacházet s běžnými předměty denní potřeby, hračkami, pomůckami, drobnými nástroji, sportovním náčiním a nářadím, výtvarnými pomůckami a materiály, jednoduchými hudebními nástroji, běžnými pracovními pomůckami

Rizika (co ohrožuje úspěch vzdělávacích záměrů pedagoga)

–denní režim nevyhovující fyziologickým dětským potřebám a zásadám zdravého životního stylu

–nedostatečný respekt k individuálním potřebám dětí (k potřebě pohybu, spánku, odpočinku, látkové výměny, osobního tempa a tepelné pohody, k potřebě soukromí, apod.)

–omezování samostatnosti dítěte při pohybových činnostech, málo příležitostí k pracovním úkonům

- nerespektování rozdílných tělesných a smyslových předpokladů a pohybových možností jednotlivých dětí
- neznalost zdravotního stavu a zdravotních problémů dítěte
- omezování spontánních pohybových aktivit, nepravidelná, málo rozmanitá či jednostranná nabídka pohybových činností
- absence či nedostatek řízených pohybových aktivit vedoucích k osvojení nových pohybových dovedností
- nevhodné prostory pro pohybové činnosti a nevhodná organizace z hlediska bezpečnosti dětí
- dlouhodobé statické zatěžování bez pohybu, uplatňování nevhodných cviků a činností, nevhodné oblečení při pohybových činnostech
- nedostatek či zkreslení elementárních informací o lidském těle, o jeho růstu a vývoji, o funkcích některých částí a orgánů, o zdraví i možnostech jeho ohrožení, způsobech ochrany zdraví a bezpečí
- nevhodné vzory chování dospělých v prostředí mateřské školy
- nedostatečně připravené prostředí, nedostatečné vybavení náčiním, nářadím, popř. nedostatečné využívání vybavení a dalších možností apod.“ ([http://RVP PV](http://RVP_PV), 2004, str. 15, 16)

1.4 Ortopedické vady u dětí

Ortopedické vady a onemocnění jsou staré jako lidstvo samo. Vykopávky z mladší doby kamenné nám odhalují například vady obratlů. Důkaz o tom, že se vady pohybového ústrojí vlastně za tisíce let nezměnily, nám podávají nálezy starověkých egyptských mumii.

Odborný termín „ortopedie“ začal na přelomu 17. a 18. století používat Nicolas Andry. Název je vytvořený z řeckého slova „orthos“ = rovný a „paidion“ = dítě. Cílem jeho počínání byla prevence, předcházení a napravování tělesných deformit u dětí. Za posledních sto let se tento obor velice rozšířil, ale princip zůstal naprosto stejný – předcházení vadám a onemocněním pohybového aparátu. I zde platí všeobecné pravidlo, čím dřív si poruchy někdo všimne, tím větší je šance na možnou nápravu.

Chceme-li předcházet deformitám, vadám či nemocem pohybového ústrojí dětí, znamená to zapojit do spolupráce nejen lékaře, ale i rodiče. (Kubát, 1991)

Již ve věku čtyř až šesti měsíců může nastat problém, který se projeví v předškolním věku či dospělosti. „Když se souhra mezi jednotlivými svalovými skupinami poruší, ať z nějaké vnější, či vnitřní příčiny, příp. při místním přetížení (při jednostranné zátěži), dojde vždy k poruše svalového napětí. Například zvýší-li se napětí

horní části trapézového svalu (zádový sval v oblasti lopatek), dojde reflexně k útlumu jeho dolní části. Následkem je neschopnost udržet těžiště na dolním úhlu lopatek v poloze na zádech a vzniká náhradní program, jehož důsledkem jsou kulatá záda v předškolním a školním věku, v dospělosti pak potíže v oblasti krční páteře, projevující se bolestí hlavy nebo bolestí vystřelující do rukou.“ (Dolínková, 2006, str. 27)

Mezi šestým až osmým rokem života dítěte dochází ke zpomalení růstu, změnám proporcí (prodloužení dolních končetin, vyvíjení svalstva, sklon pánve, kyčelní a kolenní kloub umožňuje úplné natažení) a držení těla. Právě v tomto období je možné rozpoznat i možné vady. (Kubát, 1991)

1.4.1 Nejčastější druhy vad pohybového aparátu

Vady vrozené - vznikají: vlivem dědičnosti

: během vývoje plodu díky zevním vlivům

- polohové: odstraňují se rehabilitací

Dětská mozková obrna - způsobuje opoždění pohybového vývoje

- vzniká: v průběhu těhotenství

: při porodu i po něm

- může být různého stupně (od nepatrných změn po těžké, patrné na první pohled)

- léčba je prováděna vždy dlouhodobou rehabilitací

- vyléčení není možné (poškození mozku), jen zmírnění či odstranění následků

Poruchy chůze – a) kulhání

b) chůze špičkami dovnitř

c) plochá noha

a) kulhání – způsobuje ho: postižení částí dolních končetin (prsty, koleno, kyčel)

: změny v bederní oblasti páteře

: nestejná délka dolních končetin

: porucha svalů či nervů

b) chůze špičkami dovnitř – je způsobena: zvykem (sama od sebe přejde)

: poruchou tvaru kostry dolních končetin

(chybné otočení osy kosti stehenní, bérce)

: nervovou poruchou

- c) plochá noha – vrozená je vzácná
- získaná (75% populace)

Vady páteře – 1) vadné držení těla

- 2) kyfóza
- 3) skolióza
- 4) lordóza

1) vadné držení těla - patří mezi nejčastější vadu

- ovlivňuje: tvar páteře

: funkce svalstva

: psychický stav

- zvýšené hrudní ohnutí bývá nejčastější formou

- lze zjistit pomocí testu držení těla dle Matthiase, tento test provádíme od 4 let

- dělíme podle postojových standardů na 4 stupně (výtečné, dobré, chabé, špatné)

- předcházet mu můžeme správnou pohybovou výchovou (již od kojeneckého věku), vhodným nábytkem pro sezení, nošením přiměřeně těžkých břemen na zádech, ne v ruce

2) kyfóza - vada vystupňování normálních křivek páteře

- nejčastěji se vyskytuje zvětšení vyklenutí hrudní páteře

- je důležité ji nezaměnit s tzv. kulatými zády, která jsou podmíněny dědičně

- dělíme ji na: vrozenou (ta se vyskytuje méně často)

: získanou

- nejčastější formou je tzv. Scheuermannova nemoc

3) skolióza - vybočení páteře do strany

- posuzuje se: nestejná výše ramen

: vystouplé lopatky

: tvar trupu a páteře

: asymetrii boků a hýždí

4) lordóza - zvětšené prohnutí v oblasti bederní páteře (hyperlordóza): vyskytuje se

nejčastěji u dětí trpících nadváhou v období počátků chůze

- ve většině případů vymizí, pokud se jí věnuje pozornost

Vady hrudníku - 1. plochý

2. nálevkovitý

3. kuřecí

1. plochý hrudník - bývá spojen se špatným držením těla

- objevuje se u rychle rostoucích, hubených dětí

2. nálevkovitý hrudník - nejčastěji se vyskytuje jako vrozená vada

- rozvíjí se kolem pátého roku života

- hrudník, hrudní kost, přilehlá část žeber je vpáčena dovnitř

3. kuřecí hrudník - žebra a hrudní kost tvoří oblouk, který je vyklenutý dopředu

- může být: jednostranný (k vyklenutí dochází během růstu)

: oboustranný (obě poloviny jsou stejně vyklenuté)

- vzniká díky křivici, vlivem dědičnosti, bez známé příčiny

Obezita - příčina deformit – nadměrná tělesná váha ohrožuje pohybový a nosný aparát

děti (kosti, klouby, chrupavky dolních končetin)

předčasným opotřebením (Kubát, 1991)

Pro všechny výše uvedené vady - v případě jejich lehčích forem či stupňů, platí to, že je můžeme odstranit nebo dostat jejich následky do normálu díky rehabilitaci. Pravidelné a dlouhodobé cvičení, které bylo časně zahájeno, je pro děti se zjištěnou ortopedickou vadou velice důležité. Při cvičení nápravných cviků se musí dbát na správné pozice a polohy těla, končetin a také na dýchání. Mnohým vadám, lze správně vedenou pohybovou výchovou předcházet. Pohybová výchova nám tudíž slouží jako preventivní prvek v každodenním životě dětí.

2. Pohybová výchova

„Pohyb je účelný a krásný, je-li prováděn uvědoměle, s radostí a také správně. Aby pohyb a pohybová výchova dosáhly svého cíle, musí se začít už od dětství.“
(Kubát, 1991, str. 19)

Cíl pohybové výchovy je v podstatě dvojitý. Zaprvé se jedná o uvolnění nepotřebného, zbytečného svalového napětí a její druhý cíl spatřujeme v posilování ochablých svalů. Děti v předškolním věku potřebují přibližně pět hodin pohybu – každý den. Pokud nastane deprivace z nedostatečného pohybového vyžití, odrazí se to nejen na jeho pohybovém vývoji, ale také na psychice a v sociálních vztazích. Režim dne je v mateřských školách postaven tak, aby umožňoval přirozené střídání spontánních a řízených činností. Při pozorování bylo zjištěno, že v době spontánních aktivit děti převážně volí ty pohybové. (Dvořáková, 2007) I v řízených činnostech zbývá pedagogům dostatek času a prostoru pro pohyb dětí. *„Pohybové aktivity v režimu dne mají mnoho forem – od krátkých spontánních chviliek až k řízené jednotce tělesné výchovy.“* (Dvořáková, 2002, str. 82) Ten správný podnět pro pohybovou činnost může být např.: obrázek, zvuk, nářadí, náčiní, navozená či vzniklá situace. *„Nejlepší motivací je motivace zevnitřku, tj. přirozená potřeba pohybu, typická pro zdravé předškolní dítě, která by měla být podpořena zvenjšku – tím, že poskytneme dítěti příležitost k pohybu, uspořádáme prostor ap.“* (Jukličková-Krestovská, 1985, str. 7) Řízené pohybové činnosti by měly být voleny formou hry, protože hra je pro děti stejně potřebná a přirozená jako pohyb.

„Pohybová hra není jen soubor opsaných a usměrněných činností. Hra vyžaduje bezpodmínečně vlastní myšlení, tvořivou práci účastníků. Teprve myšlenková spoluúčasť a herní činnosti kombinované s pocity hráčů a s jejich představami a chápáním dodávají činnostem morální a výchovnou hodnotu, kterou tělovýchovná cvičení sama o sobě nemají. Ve většině PH dětí se objevuje i nejvyšší projev myšlení, tvořivosti.“ (Mazal, 1991, str. 3)

2.1 Historie pohybových her

Pohybové hry byly v dávných dobách součástí života dospělých lidí. Antika přinesla olympijské hry. Ve starověkém Římě se zase bavili gladiátorskými zápasy, závody vozatajů a jezdeckými hrami. Novodobé sporty se vyvinuly z pohybových her uplatňovaných ve výchově v období renesance.

J. A. Komenský prosazoval názor, že děti potřebují pohybové hry, potřebují společně běhat, skákat, žertovat ale také by se jim měla ukazovat a vymýšlet různá cvičení ve vhodném, bezpečném prostředí.

F. Fröbl používá herní činnost jako výchovný prostředek, díky různému cvičení, organizování her ve volné přírodě a společným hrám pohybovým. Vytvořil sborník pohybových her s hudebním doprovodem.

I. Jarníková upozorňuje na uspokojování touhy dětí po pohybu skrze tělesné hry. Ty zvyšují krevní oběh, tělesnou zdatnost. Jsou to všechny hry hybné, v přírodě, s pomůckami (míčem, obručí), se zpěvem, bez zpěvu (tance, reje, hry kolové, lidové i umělé), závody. (Fialová, 2009)

2.2 Druhy pohybových her

Dělení pohybových her se liší podle autorů. Ti je většinou člení z hlediska praktického použití hry. Rozdělit se třeba dají dle Berdychové, Kozlíka (1951) na:

- hry se zpěvem - navazují na hry kolové, staré lidové hry
- hry s pravidly bez náčiní - nejrůznější honičky, hry na něco, někoho
- hry s náčiním - s míči, peškem apod.
- hry pro výcvik smyslů - vhodné pro zklidnění, cviky proti ploché noze

Pohybové činnosti dělí například Dvořáková (2006) na:

- hry s pohybovým obsahem - s jednoduchými pravidly (běhání, skákání, cval, běh poskočný, napodobování zvířátek)
- hry s využitím náčiní - větší náčiní = větší náročnost pohybu
- činnosti podněcované rytmem a hudbou - volný pohyb s dynamickou hudbou
 - střídání tempa a charakteru pohybu
 - opakované hry s říkadly
 - dětské tance

- překážkové dráhy - pro náradí a náčiní volíme jednodušší pohybové činnosti

Další možné dělení pohybových her můžeme nalézt u Jukličkové-Krestovské (1985):

- hry s obsahem lokomočních cvičení - chůze, běh, skoky, lezení, zdravotní cviky, akrobatická cvičení
- hry s obsahem manipulačních cvičení - házení, chytání
- hry s náměty dopravní výchovy
- hry se specifickým zaměřením - ve vodě, zimní

Nesmíme zde zapomenout uvést „dobrodružně laděné hry“, které nacházejí inspiraci v přírodě. Neuman (2001) je rozděluje takto - a) hry v tělocvičně:

- ◆ hry na seznámení a zahřátí
- ◆ hry na vnímání a důvěru
- ◆ problémově orientované hry a cvičení
- ◆ náradí jako překážky v tělocvičně
- ◆ překážkové dráhy
- ◆ cirkus v tělocvičně

b) hry a cvičení v přírodě (Neuman, 1998):

- * seznamovací hry
- * zahřívací a kontaktní hry
- * hrátky a zábavné soutěže
- * hry na rozvoj důvěry

*iniciativní a týmové hry

*hry na rozvoj komunikace a spolupráce

*hry a cvičení v přírodě

*ekohry

*závěrečné hry a ceremoniály

*hry pro reflexi a závěrečné hodnocení

V tomto případě je nutno dodat, že velkou část uvedených her pro pobyt venku lze upravit i do tělocvičen či jiných uzavřených prostor. Záleží pouze na tom, jaké je materiální vybavení a na kreativitě pedagoga.

2.2.1 Zásady vedoucí k bezpečnosti pohybových her

Neuman (2001) upozorňuje na zásady i na pravidla pro přípravu a vedení dobrodružných programů v tělocvičně:

1. Pedagog musí hlídat náročnost překážek vzhledem k věku dětí.
2. Každý má možnost odmítnout účast.
3. Podporujeme úspěchy každého dítěte.
4. Pedagog zajišťuje přípravu prostředí - pomůcek a prostor, překážek volí raději méně, opakuje je a obměňuje (zajistí tím lepší učení a myšlenkové zpracování pohybů)
5. Společně se odsouhlasí pravidla, která musí všichni účastníci dodržovat.
6. Pedagog dohlíží na správné zacházení s použitými pomůckami, náradím, náčiním i při uklízení. Průběžně kontroluje jejich stav.
7. Vedeme děti, k tomu, že nesmějí v tělocvičně používat jiné náradí či překážku než ty, na kterých se cvičí.

Všeobecně platí pravidlo, že učitelka musí odborně ošetřit vše, co by mohlo nějak poškodit děti. V praxi to znamená vhodný výběr pomůcek, prostředí, požadované činnosti a dát pozor na vzájemný kontakt. Dalším krokem vedoucím k bezpečnosti je stanovení a důsledné dodržování pravidel jednotlivých činností i vzájemného kontaktu. (Dvořáková, 1998)

Při pohybových hrách prováděných v místnosti musí učitelka zajistit dostatek místa s bezpečnou plochou pro hru a dostatečně velký přísun čerstvého vzduchu. Přihlédnout by měla k momentálnímu fyzickému stavu a zdatnosti dětí. Dohlédnout na vhodnost oblečení a obuvi dětí. Při používání náčiní a nářadí musí zajistit jejich upevnění tak, aby nemohlo dojít k úrazu případným uvolněním. V průběhu vlastní pohybové činnosti se má zaměřit na pohyb dětí, opravování jeho nedostatku a dávání včasné dopomoci. (Jukličková-Krestková, 1985)

2.2.2 Překážkové dráhy

Překážkové dráhy patří mezi oblíbené činnosti dětí. „*Děti přebíhají mezi jednotlivými překážkami, různým způsobem je zdolávají, probíhají je slalomem, proskakují obruče, přebíhají lavičku, přeskakují a podlézají natažené gummy, vylézají na přiměřeně vysokou překážku, seskakují z ní aj.*“ (Dvořáková, 2006, str. 101) Před jejich zařazením si musíme uvědomit několik faktů, které by mohly negativně ovlivnit výsledek této činnosti.

- **Nedostatek prostoru** - a s tím spojené čekání dětí u překážek => hromadění dětí před překážkami
 - díky kterému nelze postavit dostatečné množství překážek
 - nemožnost rozmístit překážky dostatečně od sebe

- **Nevhodně zvolené překážky** - příliš obtížné prvky pohybové činnosti vedoucí k překonání zvolených překážek
 - které děti nemohou překonávat samostatně
 - k jejichž zdolání je zapotřebí pohybové aktivity, kterou děti provádět neumí

=> Problémy uvedené výše vedou k zbytečným pauzám, prostoje, díky kterým se snižuje intenzita pohybové činnosti a tudíž i účinky na vnitřní orgány. (Dvořáková, 2006)

Pokud při sestavování překážkové dráhy dodrží pedagog jednoduchá, ale věcná doporučení, pomůže mu to vyhnout se zbytečným pochybením.

✓ *„Překážky tvoříme tak, aby děti mohly běžet i vedle sebe (např. i dvě lavičky) nebo se mohly předbíhat (respektujeme individuální předpoklady, děti se pak nestrkají).*

✓ *Podle situace a nálady mezi dětmi můžete požadovat vždy jedno nebo dvě oběhnutí, případně po oběhnutí skákání panáka. Náradí nebo náčiní lze dodat rychle, proto jsou prostoje minimální. Mezery mezi překážkami mohou být i velké, záleží na prostoru, který máte k dispozici.*

✓ *V závěru by si děti měly lehnout, vytřepat nohy, vydýchat se.“*
(Dvořáková, 2006, str. 102)

Na závěr překážkové dráhy by vždy mělo přijít uvolnění zatěžovaných svalových skupin, celkové uvolnění, vydýchání.

„Náradí přeměněné v překážky představuje pro jednotlivce i menší skupiny výzvové situace, jejichž řešením lze zvyšovat sebehodnocení založené na příslušnosti ke skupině, hodnotové orientaci, sebeuznání a prožití vlastní důležitosti. K mnohým změnám v psychické oblasti vede plnění pohybových úkolů zahrnujících činnosti spadající do základního pohybového fondu člověka.“ (Neuman, 2001, str. 150)

Mezi základní pohyby patří nejen házení, lezení, houpání, skákání, běhání, ale i udržování rovnováhy. Při balancování se zapojuje senzomotorické a psychomotorické těžiště těla. Abychom pocítovali prožitek z pohybu, při kterém se nám podařilo zůstat v rovnováze, potřebujeme zkoušet vychýlet se z rovnováhy za pomoci vlastních sil. Dovednost překonávat přitažlivost a udržet rovnováhu si děti v průběhu předškolního věku zdokonalují. Musí při tom docházet k zapojení a spolupráci center pro: vnímání rovnováhy (vestibulární vnímání), svalového čítí (kinestetické vnímání), hmatové vnímání a ze začátku i zraková kontrola. Účast zraku se časem - po zvládnutí ovládnání rovnováhy omezuje. Ovládnání této dovednosti vede k nárůstu jistoty při pohybech,

podporuje se tím sebedůvěra jedince, důvěra ve vlastní síly i emoční bezpečnost. Cviky podporující udržení rovnováhy nelze provádět staticky. Proto patří překážkové dráhy mezi vhodný druh cvičení, tělesné aktivity, zaměřený nejen na podporu a rozvoj základních pohybových dovedností, ale právě i rovnováhy. (Neuman, 2001)

2.2.3 Tělocvičné nářadí, náčiní a pomůcky pro pohybové hry

Pomůcky, nářadí i náčiní, které využíváme při pohybových aktivitách, by mělo být uloženo a rozmístěno tak, aby bylo snadno a rychle připravené, ale zároveň se nestávalo nebezpečné (překážka v prostoru, pád špatně uložené pomůcky apod.).

Dělíme je na:

- gymnastické náčiní – a) předměty, které se dají nosit nebo zvedat: tyče, kužele, obruče, stuhy, krátká švihadla
b) předměty na přetahování či přetlačování: lana, popruhy, dlouhé tyče
c) předměty, s kterými se dá házet, vrhat: plné (medicinbaly váha 1kg) i duté míče (malé, střední, velké; nafukovací plážové, owerbally, rehabilitační; skákací, kopací)

- gymnastické nářadí - kladina, lavičky
- švédská bedna, koza, odrazový můstek
- hrazda, žebřiny, stoupací věž
- žíněnky, gymnastický koberec
- trampolína (Žáček, Janoušek, 1961)

Pro mateřské školy je vyráběno nářadí i náčiní menších rozměrů a lehčí, než je obvykle běžné v základních či středních školách.

- pomůcky - Polikarpova stavebnice se žebříkem a tyčemi
- strachový pytel – tunel z látky dlouhý až 5 m
- létající talíře, pátky
- praporky, pešek
- drátěnky umělohmotné, gumové kroužky
- rytmické nástroje, pianino

- balanční kameny, chůdy
- koše na basketbal,
- plastové či síťované koše, terče
- molitanová stavebnice apod.

Vybavení náradím, náčiním i pomůckami se liší podle prostoru, finančního zajištění mateřských škol a podle toho, kdo a za jakých podmínek je vybírá. Dnešní doba nabízí velké množství nejrůznějších novinek, jako jsou stavebnice Gym Game (určené pro cvičení menších dětí do 12 let), horolezecké stěny, rola, pedala, prkna s kolečky (vše na procvičování psychomotoriky), nejrůznější prolézací sestavy, ale i pomůcky pro rozvoj koordinace atd. Nabídky lze najít např. v katalogu Benjamin, Ourednik, Makra, ke kterým mají mateřské školy běžně přístup buď v tištěné, nebo internetové podobě.

Pro zajištění bezpečnosti při používání tělovýchovných předmětů, musí být provedena vizuální kontrola stavu před každým použitím. Jinak vyplývá ze zákona povinnost nejméně jednou ročně udělat všeobecnou prohlídku všech druhů náradí a zařízení. A jednou za tři roky musí být provedena odborně technická kontrola odborníkem na opravu tělocvičného náradí a zařízení. (Neuman, 2001)

2.3 Nevhodné prvky v pohybové výchově

Při řízené pohybové činnosti musíme mít na paměti určitá omezení v pohybu a zátěži dětí vyplývající z jejich fyziologického vývoje.

- srdce a plíce - mají menší objem
 - reakce na zátěž je okamžitá, zvyšuje se jejich frekvence
- svaly - obsahují více vody než u dospělého člověka
 - nejsou uzpůsobené pro speciální trénink síly
- kosti - nejsou osifikovány

•termoregulace - úroveň je nízká

- děti se rychle zahřívají a snadno prochladnou

Pokud děti při spontánních pohybových aktivitách nosí těžší břemena, jednostranně se zatěžují nebo provádí visy a vzpory prosté necháváme jejich počínání bez povšimnutí. Dovedou se vyrovnat i s dlouhodobější zátěží pohybující se v intenzitě přesahující 130 tepů za minutu. Běžně se děti pohybují i ve frekvenci 150 – 180 tepů za minutu => prevence vzniku civilizačních onemocnění srdce a cév. (Dvořáková, 2002)

Rizikové cviky – nedokončená osifikace kostí, nedokončený vývoj kloubů => omezení jejich zátěže:

- prosté visy a vzpory
- jednostranná zátěž
- zvětšování kloubního rozsahu nad fyziologickou mez – rozštěpy, mosty
- nošení břemen těžších než 10% tělesné hmotnosti dítěte
- dlouhodobé setrvání v polohách – stání, sezení

Doporučené cviky – pro posílení svalstva paží a trupu:

- ✓ visy a vzpory smíšené (s oporou pro ruce i pro nohy) – uzpůsobení náradí a prolézaček větším počtem žerdí v různých výškách

Rizikové cviky – možnost poškození páteře i krční, vzhledem ke křehkosti a časté krční lordóze:

- záklony hlavy- ve stoji především (hrozí ztráta rovnováhy)
- setrvávání v jedné poloze – ve stoji postoj brzy ochabuje, děti nejsou schopny pohybovat pažemi, hlavou a zároveň udržovat správný základní stoj
- seskoky na tvrdou podložku z větší výšky než je pas dítěte – doskok není dostatečně tlumen

Doporučené cviky - pro kompenzaci zkrácených hlubokých svalů šíjových a zvětšené krční lordózy:

- ✓ předklony
- ✓ přitahování brady

Rizikové cviky – přetěžování nosných kloubů:

- chození ve dřepu
- opakované výskoky ze dřepu
- sed v kleku mezi paty
- rychlé lezení po kolenou na delší vzdálenost – dochází k úderům kolen o zem
- vzpor dřepmo – u ml. dětí není síla pletence ramenního a paží dost velká, zaujmou tuto polohu jen na velice krátkou dobu

Doporučené cviky – pro ochranu kloubů:

- ✓doskoky zabezpečené žíněnkou, duchnou
- ✓dřep bez opory – spíše na celých chodidlech (nutno opravovat špatnou polohu – kolena u sebe a chodidla od sebe)

Rizika z hlediska intenzity zátěže – sledování únavy:

- činnosti delší desítek sekund s maximálním výkonem – co nejrychlejší běh na vzdálenost 50 – 100m
- přetížení – následek je popadání dechu, kašláni, přirozené je zvýšení dechové frekvence a srdeční činnosti, která ovšem po ukončení zátěže rychle klesá
- přehřátí – výrazné zčervenání, pocení

Doporučení – v oblasti termoregulace organismu: kontrola oblečení a dostatečný příjem tekutin, hlavně v době vysokých venkovních teplot => předcházení přehřátí.

Pedagog si musím uvědomit, že i běžně prováděný cvik se může stát pro dětský organismus problematickým, a to v případě, že nevychází z potřeb dětí a jsou do něj nuceny. Nebo pokud děti musí polohu často a dlouhodobě opakovat. I špatná výchozí poloha či provádění vlastního pohybu (švihem, na místo tahu apod.) může přeřadit vhodné cvičení do kolony riskantních. Naproti tomu, pokud je zařazena poloha, která se nedoporučuje, ale je k ní dána vhodná dopomoc, tak její realizace dítěti neublíží. (Dvořáková, 2007)

PRAKTICKÁ ČÁST

3. Cíle

Pro praktickou část jsem si stanovila tyto následující cíle:

- 1) Zjistit, zda mají mateřské školy v Praze 7 tělocvičnu a zahradu.
- 2) Zjistit vybavení mateřských škol tělocvičným nářadím, náčiním a pomůckami pro pohybové hry dětí.
- 3) Zjistit postoj učitelek k řízeným pohybovým aktivitám – konkrétně překážkovým dráhám.
- 4) Zjistit, zda učitelky zařazují překážkové dráhy s konkrétním cílem.
- 5) Sestavit vlastní překážkovou dráhu a ověřit funkčnost a odezvu u dětí i učitelek.

4. Hypotézy

Hypotézy jsem si stanovila na základě zkušeností ze své pedagogické praxe a na základě poznatků z teoretické části této práce takto:

- 1) Předpokládám, že mateřské školy budou mít vhodné a zároveň podobné základní vybavení tělocvičným nářadím, náčiním i pomůckami pro pohybové aktivity dětí a zároveň si kladu otázku, zda mají k těmto předmětům děti volný přístup.
- 2) Předpokládám, že všechny mateřské školy v Praze 7 mají tělocvičnu i zahradu.
- 3) Předpokládám, že učitelky zařazují překážkové dráhy minimálně jednou za čtrnáct dní a zároveň si kladu otázku, zda mají podvědomí o tom, v čem jsou přínosné v pohybové výchově dětí.

- 4) Předpokládám, že učitelky vybírají prvky do překážkových drah s konkrétním záměrem a zároveň si kladu otázku, zda volba jednotlivých překážek bude ovlivněna obavami o bezpečnost dětí.
- 5) Předpokládám, že děti budou preferovat jiný oblíbený prvek v překážkové dráze než jejich učitelka.

5. Metody

Jako nejhodnější pro praktickou část byla vybrána a použita metoda pozorování, metoda rozhovoru – individuální dotazování a pedagogický experiment. Rozhovor následoval vždy bezprostředně po ukončení přímého pozorování řízené pohybové činnosti – překážkové dráhy. První byly dotazovány děti. Rozhovor měl dvě části, nejprve odpovídaly děti hromadně, pak již individuálně. Získané informace od učitelek byly následně částečně ověřeny v třídních plánech.

6. Vlastní výzkumné šetření

Informace byly získávány v mateřských školách sídlících na území Prahy 7. To znamená, že výzkumný materiál pořízený metodou pozorování a rozhovoru je z jedenácti mateřských škol. Zřizovatelem devíti z nich je MČ P 7, jsou to tyto mateřské školy: MŠ Kostelní, MŠ Nad Štolou, jejíž součástí je MŠ Janovského, MŠ Letohradská, jejíž součástí je MŠ U Průhonu, MŠ Na Výšinách, MŠ U Uránie, MŠ Tusarova, MŠ U Studánky.

V ulici U Uránie sídlí i církevní Katolická MŠ sv. Klimenta. V Tróji působí MŠ Nad Kaznkou, zřizovatelem je ÚMČ Praha Trója.

V době, kdy probíhal výzkum, byla mateřská škola U Průhonu z provozních důvodů přemístěna do areálu mateřské školy U Uránie.

Rozhovoru se celkem zúčastnilo 30 učitelek MŠ a 510 dětí ve věku 3-7 let.

Při pozorování se počty zúčastněných MŠ měnily (viz jednotlivé části pozorování).

Nově sestavenou překážkovou dráhu hodnotilo 6 učitelek a 17 dětí ve věku 5-6 let.

6.1 Pozorování

Pozorování má tři části. První je zaměřeno na zjištění, zda mají či nemají mateřské školy tělocvičnu a zahradu. Druhé se zabývá vybaveností mateřských škol tělocvičným nářadím, náčiním a pomůckami pro pohybové aktivity dětí a jejich uložením. Třetí část se věnuje přímému pozorování řízené pohybové činnosti – překážkové dráze. Po domluvě s ředitelkami škol mi byl umožněn vstup do tělocvičen, na zahrady a do jednotlivých tříd. V MŠ Tusarova jsem dostala pouze základní informace bez přístupu do budovy z důvodu probíhající rekonstrukce (provoz přerušen nebyl). Ředitelka MŠ Letohradská odmítla spolupráci.

6.1.1 Vybavenost mateřských škol tělocvičnou a zahradou

Toto pozorování proběhlo v jedenácti mateřských školách. Výsledky vlastního pozorování jsem v jednotlivých školách zaznamenávala do připravené tabulky.

Tabulka č. 1 Vybavenost MŠ tělocvičnou a zahradou

<i>MŠ</i>	<i>tělocvična</i>	<i>zahrada</i>
Kostelní	ano	ano
Nad Štolou	ne	ano
Janovského	ne	ne
Letohradská	ano	ano
U Průhonu	ne	ano
Na Výšinách	ne	ano
U Uránie	ne	ano
Tusarova	ano	ano
U Studánky	ano	ano
sv. Klimenta	ne	ano
Nad Kazankou	ne	ano

Ze záznamů v tabulce vyplývá, že většina mateřských škol bohužel tělocvičny nemá. Přesněji to znamená, že v 64% tělocvična chybí a pouze v 36% ji mají. Oproti tomu zahradu má 91% a pouze v 9% ji nemají. Všechny zahrady jsou

dostatečně velké pro volné, spontánní hry dětí i řízené pohybové aktivity. Jsou vybaveny obdobnými prvky – prolézačky, skluzavky, dřevěné domky, kolny na hračky a nářadí, pískoviště, plocha na ježdění pro kola, koloběžky apod., trávník, stromy, keře. MŠ Nad Kazankou má dokonce stěnu na lezení. V MŠ Janovského řeší pobyty venku návštěvami blízkého dvora ve vnitrobloku nebo chodí do nedalekého lesoparku Stromovka.

6.1.2 Tělocvičné nářadí, náčiní a pomůcky pro pohybové hry

Do této části pozorování bylo zapojeno deset mateřských škol, z toho v jednom případě nejsou získané informace ověřeny vlastním pozorováním. Výsledky byly zaznamenávány do předem připraveného záznamového archu (viz příloha č. 2).

V tabulkách č. 2, 3, 4 jsou vždy uvedeny počty kusů po celkovém součtu z jednotlivých mateřských škol.

Tabulka č. 2 Vybavenost tělocvičným nářadím

<i>název nářadí</i>	<i>celkový počet kusů</i>
kladina	6
lavička	32
Švédská bedna	11
koza	12
odrazový můstek	1
hrazda	0
žebřiny	24
stoupací věž	4
skluz k věži	4
žebřík k věži	4
Žebřík k věži plný	1
žíněnky	31
gymnastický koberec	3
trampolína	5
houpadlo	4

Tabulka č. 3 Vybavenost tělocvičným náčiním

<i>název náčiní</i>	<i>celkový počet kusů</i>
tyče	250
kužele	150
obruče	200
stuhy	85
krátká švihadla	90
lana, popruhy	11
dlouhé tyče	12
míče plné	60
míče duté (různé velikosti)	360
nafukovací míče	42
owerbally	75
skákací míče	18
kopací míče	32
překážky různých velikostí - kovové	3
Překážková dráha skládací	2

Tabulka č. 4 Vybavenost pomůckami pro pohybové hry dětí

<i>název pomůcky</i>	<i>celkový počet kusů</i>
koš na basketball	9
Polikarpova stavebnice s tyčemi a žebříky	8
strachový pytel	5
létající talíře	54
praporky	106
pešek	54
drátěnky	200
gumové kroužky	75
sady balančních kamenů	8
chůdy	80
terče	35
molitanová stavebnice	12
papírové koule	60
koše	46
pálky	40

Do tabulky č. 4 byly vybrány nejčastěji se vyskytující běžné pomůcky. Z pozorování vyšlo najevo, že skoro většina mateřských škol je vybavena na podobné úrovni, podobnými předměty používanými při pohybových aktivitách. Ukázalo se však i to, že se mezi nimi najdou bohužel i mateřské školy, které v oblasti pomůcek a prostor pro pohybovou výchovu a pohybové vyžití dětí nejsou příliš dobře vybaveny. Je jich naštěstí jen nepatrný zlomek - 20%, zbylých 80% je vyhovujících.

Dále bylo pozorováním zjištěno, že v mateřských školách, které mají tělocvičnu, je uložení vybavení řešeno stejným způsobem. V prostoru tělocvičen jsou rozmístěné a uložené prvky tělocvičného náradí a náčiní i některé pomůcky. Ty jsou většinou v otevřených regálech, skříňkách, koších. Z důvodů úspory místa jsou některé předměty uloženy i na zdech, výše položených poličkách. Další pomůcky pro pohybové hry dětí jsou i ve třídách (míče, obruče, pešek, praporky, papírové koule, kuželky apod.) V tělocvičně k nim děti mají přístup, ale po domluvě s učitelkou, která jim určí, co mají připravit podle náplně pobytu v tělocvičně. Ve třídě většinou děti učitelce pouze oznámí, že si konkrétní předmět půjčují, z důvodů přehledu, bezpečnosti a připomenutí vhodného zacházení (např.: dítě si půjčí míč, učitelka mu jen připomene pravidlo, že v místnosti se pouze kutálí nebo v určeném místě může s kamarádem chytat míč odražený o zem). Pobyt v tělocvičně má svůj řád. Střídají se v ní jednotlivá oddělení dle rozpisu (každý den v týdnu je určen jednomu oddělení) nebo po vzájemné domluvě učitelk.

V mateřských školách, které tělocvičnu nemají, využívají prostorů jednotlivých tříd pro veškeré pohybové aktivity v době nepřízně počasí. Jinak se snaží pohybovou výchovu, cvičení, ale i spontánní pohybové aktivity dětí směřovat ven na zahradu nebo do blízkých parků. MŠ Nad štolou se nachází v těsné blízkosti Letenských sadů, MŠ Na Výšinách má možnost s dětmi vycházet do Letenských sadů i do Stromovky. MŠ U Uránie, tudíž i MŠ U Průhonu a MŠ sv. Klimenta využívá rozlehlé zahrady. MŠ Nad Kazankou používá nejen své dvě zahrady, ale pohybové vyžití dětí zajišťují pravidelnými návštěvami tělocvičny v nedaleké základní škole Trojská. Ve všech uvedených mateřských školách jsou třídy jednotlivých oddělení rozčleněny do více na sebe navazujících, propojených místností. Jídelna, herna a v některých i další místnost určená pro pohybové aktivity (zde bývají umístěné žebřiny, žíněnky, pianina apod.), např. MŠ Na Výšinách má takto řešeny prostory ve všech odděleních (jedna třída = tři místnosti). V MŠ Nad Štolou využívají při pohybových aktivitách i chodbu, díky ní se prostor třídy stává dokola průchozí.

Pomůcky a náčiní jsou různě rozmístěné ve třídách – menší, lehčí předměty. Náradí či náčiní, které je větších rozměrů nebo se skládá z více kusů a nemůže být ve třídách v kumbálech, je většinou uloženo ve skladech, ve skříních na chodbách, v plastových boxech. Přístup k takto uloženým předmětům mají pouze učitelky z důvodu bezpečnosti. Děti mohou volně využívat veškeré pomůcky a náčiní, které je uloženo ve třídách. Platí zde stejné pravidlo – upozorní učitelku, co si půjčují.

6.1.3 Řízená pohybová činnost – překážkové dráhy

Při pozorování překážkových drah jsem sledovala několik aspektů v každé mateřské škole, které jsem opět zaznamenávala do předem připraveného záznamového archu (viz příloha č. 3). Zaměřila jsem se na to, zda děti učitelce pomáhají s přípravou a uklidem dráhy, jestli mohou ovlivnit výběr některých prvků. Jaké prvky nejčastěji učitelky využívají. Dále mne zajímal fakt, zda učitelka zařazuje rozcvičku, používá některé druhy překážek paralelně vedle sebe nebo zda děti po zvládnutí celé dráhy plní nějaký jiný úkol, do doby než na ně zase přijde řada. Opakuje se dráha? Mění učitelka zadání úkolů pro zdoání jednotlivých překážek. Také jsem sledovala, jakým způsobem jsou dětem vysvětleny jednotlivé požadavky na překonání překážek a jaká je volena forma motivace. Poslední fakt, který jsem zapisovala, byl ten, jestli po ukončení překážkové dráhy učitelka výsledky dětí hodnotí. Mé pozorování také zahrnovalo zjištění toho, zda učitelky dodržují zásady bezpečnosti a zařazují vhodné cviky, pohybové úkoly respektující fyziologický vývoj dětí.

V každé mateřské škole byl použit jeden samostatný list záznamového archu, z výsledků jsem pak sestavila níže uvedenou tabulku č. 5, 6, 7, 8, a 9. Tato část pozorování proběhla v devíti mateřských školách a účastnilo se jí celkem 30 učitelek, které souhlasily s mojí přítomností při jejich pedagogické činnosti. Předem jsem se s nimi dohodla a vysvětlila, co budu sledovat (překážkovou dráhu) a proč. Dále jsem sdělila informaci, že po ukončení pozorování se budu ptát děti i jich na pár otázek, to abych je nezdržovala s pozdějším vyplňováním dotazníků. Kritéria mého pozorování ani otázky nebyly učitelkám předem známy. Z důvodů navázání důvěrnějšího kontaktu s učitelkami i dětmi (aby se učitelky necítily jako při inspekci a děti zbytečně nepředváděly), a také pro celkovou časovou náročnost metod pozorování i rozhovoru, jsem byla vždy přítomná v každé třídě od rána až do pobytu venku.

Tabulka č. 5 Překážkové dráhy - osm ze sledovaných kritérií

<i>sledované aspekty</i>	<i>ano, počet celkem</i>	<i>ne, počet celkem</i>
pomoc dětí při stavbě dráhy	14	16
pomoc dětí při úklidu dráhy	20	10
možnost dětí ovlivnit výběr prvků	12	18
paralelní využití náradí, náčiní, pomůcek	5	25
opakování dráhy	17	13
změna zadání úkolu na překážkách	18	12
rozsvička před konáním dráhy	7	23
hodnocení výkonů dětí	15	15

Tabulka č. 6 Překážkové dráhy – nejčastěji využívané prvky

<i>název předmětu</i>	<i>celkový počet použití</i>
lavičky	30
Polikarpova stavebnice	10
strachový pytel	5
žebřiny	23
kladina	3
žíněnky	30
obruče	15
kovové překážky	8
sady balančních kamenů	4
chůdy	5
terče	10
molitanová stavebnice	12
papírové koule a míče	7
tyče	5
koza	9
kuželky	11
Švédská bedna	13
koše	3
lano	6

Tabulka č. 7 Překážkové dráhy – plnění úkolu po dokončení dráhy

<i>úkol</i>	<i>celkový počet</i>
pohybový úkol	12
bez úkolu	18

Tabulka č. 8 Překážkové dráhy – motivace

<i>druh motivace</i>	<i>celkový počet</i>
příběh	7
bez motivace	11
dobrodružně laděná	8
překážková dráha	4

Tabulka č. 9 Překážkové dráhy – způsob vysvětlení úkolů pro zdolání překážek

<i>Způsob vysvětlení</i>	<i>celkový počet</i>
slovní popis učitelky	4
slovní popis učitelky s její názornou ukázkou	1
slovní popis s názornou ukázkou učitelky i dítěte	15
slovní popis učitelky s názornou ukázkou dítěte	10

V tabulkách číslo 5, 6, 7, 8, 9, je v levém sloupci vždy popsáno, co jsem sledovala v každé mateřské škole a v pravém sloupci je celkový počet použití sledovaného kritéria.

Shrnutí výsledků z tabulek ukázalo, že v 47% mají děti možnost připravit dráhu společně s učitelkou, ale zajímavé je, že celých 67% což je poměrně větší číslo, se podílí na úklidu dráhy. Pouze v 40% akceptují učitelky přání dětí a umožňují jim ovlivňovat výběr alespoň jedné překážky. V 17% učitelky zařadily paralelně postavené překážky a tím zabránily zbytečným průtahům, děti nemusely čekat u překážek. Toto jednoduché řešení hromadění dětí před překážkami je velice účinné při větším počtu dětí nebo v případě, kdy podávají děti odlišné výkony (různě zdatné, obratné, odvážné, pomalé děti). Oproti tomu jsem se v 57% setkala se zařazením dostatečného počtu opakování dráhy. I změna úkolů byla poměrně hojně používána - v 60% případů. Rozcvičku před zahájením vlastní překážkové dráhy používá pouhých 23% učitelek. Ale hodnocení výkonů dětí je velice běžné a vyskytlo se v 50%. Z tabulky č. 6 jasně vyplývá, že jsou prvky, které nechybí téměř v žádné překážkové dráze. V 100% jsou využívány lavičky, myslím si, že je to z důvodu variabilnosti použití a zíněnký 100%, které mají také mnoho způsobů pro použití v dráze – nejen jako bezpečnostní prvek. V těsném závěsu jsou žebřiny s 77% a obruče, které dosáhly 50%. Švédská bedna patří také mezi nářadí, které je vcelku často použito – v 43%. Využívání ostatních druhů předmětů na překážky je většinou závislé na vybavenosti jednotlivých mateřských škol. Tyče 17%, koza 30%, Polikarpova stavebnice 33%, kladina 10%, kuželky 37%, lano 33%, terče 33%, koše 10%, chůdy 17%, kovové překážky 27%, balanční kameny 13%, strachový pytel 17%, papírové koule a míče 23%, molitanová stavebnice 40%.

Další možnost jak omezit dobu čekání dětí u překážkových drah, při zvolení opakování celé dráhy, je zařadit úkol, který musí děti splnit po dokončení a před dalším kolem. Tuto možnost využívá 40% učitelek. Motivaci využívá nadpoloviční většina učitelek, z toho 23% se opírá o příběh, 27% o dobrodružství a pouze 13% motivuje děti vlastní překážkovou dráhou. Jen v 37% učitelky děti nemotivují. Poslední tabulka podává informace o tom, jak učitelky postupují při podávání informací dětem o jednotlivých úkolech v překážkové dráze. Nejvhodnější volbou je, když učitelka podá dětem ústně základní informace, nový nebo náročnější úkol jak zdolat konkrétní překážku předvede sama a pak celou dráhu demonstrativně překoná jedno vybrané dítě. S touto formou se setkáváme u 50%, 33% volí raději popis dráhy bez vlastní účasti, ve 3% učitelky po instrukcích dětem předvádějí zdolání dráhy samy. Bohužel jsem zaznamenala i případy, kdy učitelka podala dětem pouze informace ústně bez žádné názorné ukázky – 13%.

Myslím si, že po celou dobu mého pozorování nedošlo ani v jedné mateřské škole k porušování zásad bezpečnosti. Naopak, někdy se tento faktor stával pro učitelky příliš svazujícím a omezoval jejich počínání. Také s přetěžováním dětí nebo zařazováním nevhodných pohybových úkolů jsem se ani v jednom z pozorovaných případů nesečkala.

Z provedeného pozorování jsem vyvodila toto – jsou tři zásadní faktory, které ovlivňují zařazování a kvalitu překážkových drah. Zaprvé je to jednoznačně prostor, zadruhé zkušenost učitelek a zatřetí je to materiální vybavení mateřských škol.

6.2 Rozhovor

Rozhovor je rozdělen do dvou částí, obě následují bezprostředně po ukončení pozorování průběhu překážkové dráhy. První část obsahuje rozhovor s dětmi. Nejprve je rozhovor veden skupinově pak pokračuje individuálně. Druhá část je zaměřena na učitelky. Od nich získané informace jsou částečně ověřené v třídních plánech.

O rozhovoru věděly učitelky dopředu a byl zařazen po vzájemné domluvě. Rodiče dětí chodících do tříd, v kterých probíhal výzkum, byli informováni třídními učitelkami. Ujistili je o naprosté anonymitě a o tom, že získaná data budou použita výhradně pro účely této práce, stejně jako u nich.

6.2.1 Rozhovor s dětmi

Tohoto rozhovoru se celkově zúčastnilo pět set deset dětí ve věku tří až sedmi let. Otázek bylo dětem záměrně položeno málo z důvodů nepřetěžování (různý věk dětí, velký počet respondentů, průměrně v jedné třídě odpovídalo 15 – 20 dětí). Ze stejného důvodu děti odpovídaly na otázky hromadně. Individuální odpovědi, kterými rozhovor pokračoval, sloužily pouze k upřesnění informací – tak aby děti nemohly opakovat předchozí odpovědi a aby mohly vyjádřit svůj názor. Odpovědi byly zapisovány do připraveného archu. Níže uvedené informace (otázky a odpovědi) vycházejí z jednotlivých záznamových listů s totožným obsahem, ale jsou celkově procentuelně vyhodnoceny. S dětmi bylo dohodnuto pravidlo na začátku rozhovoru o reagování na otázky. Pokud budou souhlasit s tím, na co se jich budu ptát, dají to najevo zvednutím ruky.

Skupinová část rozhovoru - dotazy pokládáné hromadně (zvednutí ruky = kladný souhlas):

- 1. Kdo z vás, děti, cvičí rád?**
- 2. Kdo z vás, děti, rád překonává různé překážky?**
- 3. Kdo je rád, když mu paní učitelka pomáhá na překážkové dráze?**
- 4. Vybrala někdy děti někoho z vás paní učitelka, aby předvedl ostatním, jak se má splnit překážková dráha?**

Individuální část rozhovoru – dotazy pokládáné každému jednotlivci zvlášť:

- 5. Když plníš úkoly na překážkách, bojíš se?**
- 6. Pokud ano, z čeho máš strach?**
- 7. Pomáhá ti někdy paní učitelka na překážkách, když ti nejdou překonat?**
- 8. Která překážka je nejlepší a neměla by chybět v žádné dráze?**

Zaznamenané a vyhodnocené odpovědi:

1. Kladně odpovědělo 93 % dětí, pouze v 7 % byla reakce negativní.
2. Na tento dotaz byla zaznamenána kladná odpověď v 89 % a v 11 % děti odpověděli negativně.
3. Celkově ocení dopomoc učitelky 17 % dětí, zbylých 87 % se cítí jisto samo.
4. Na tuto otázku odpovědělo 65 % dětí ano, zbylých 35 % odpovědělo

negativně.

5. Jasnou odpověď, která zněla ne, řeklo 73 % dětí. V 27 % případech zazněla odpověď ano.
6. Z 27% (137dětí/27% = 100%) se 32 % dětí vyjádřilo, že má strach ze zakopnutí a následného pádu. 41 % se bojí výšek, 27 % malé vlastní síly.
7. Pomoc učitelky potřebuje 29 % dotazovaných dětí, ostatních 71 % tvrdilo, že jim paní učitelka nikdy nepomáhá.
8. V 15 % děti mají v oblíbenosti trampolínu, celých 28% má rádo skluz z lavičky, která je zavěšená na ribstoly. Dalším oblíbeným prvkem, který by neměl podle 18% dotazovaných dětí chybět, jsou žebřiny. 12% preferují slalom. Plazení po lavičce má v oblíbenosti 14% dětí a 4% rádo přechází kladinu. Ve 4% by děti zařadily prolézání. Odpověď nevím, zazněla pouze v 5%.

Otázky ohledně pocitu bezpečnosti a jistoty dětí při překonávání překážek jsem položila záměrně. I když si odmyslíme odpovědi pár dětí, které nemluvily pravdu (např.: v otázce číslo sedm, paní učitelka jim občas pomáhá), vyšlo celkově vysoké procento odpovědí dětí, které pomoc nepotřebují. Z toho vyplývá, že jejich učitelky při sestavování překážkových drah dbají na přiměřenou obtížnost pohybových činností na překážkách. Stejně tak i vysoké procento odpovědí na otázku číslo čtyři mě vede k závěru, že děti mají rády překážkové dráhy, cítí se při jejich překonávání jistě a tuto jistotu by rády dokázaly tím, že se stanou vybraným dítětem, které má tu možnost všem ostatním předvést jak se má co dělat na jednotlivých překážkách.

Otázka číslo tři odhaluje do jisté míry děti málo sebevědomé, které potřebují dopomoc dospělého pouze z pocitu vlastní nejistoty, malé sebedůvěry. Ve většině případů, pokud dítě odpovědělo negativně na otázku číslo dvě, pak jeho odpověď na otázku číslo tři byla kladná, tak odpověď na otázku číslo pět byla souhlasná – tyto děti pocítují strach na překážkách. Z jejich dalších odpovědí je jasné, že jim pomáhá paní učitelka. Díky pozorování a porovnání odpovědí jsem často došla k závěru, že pomoc učitelky není často tak usilovná. Dětem navozuje pocit jistoty a bezpečí třeba jen tím, že jde vedle nich, když přecházejí lavičku a lehce je přidržuje za konečky prstů apod. Záleží zde na zkušenosti, pozorovacích schopnostech a míry zájmu

učitelky, aby rozpoznala děti méně šikovné od nejistých a vhodně zvolila formu dopomoci nebo pomoci na jednotlivých překážkách.

6.2.2 Rozhovor s pedagogy

Rozhovor byl veden individuálně s počtem třiceti učitelek, z výše uvedených pozorovaných mateřských škol. Tento rozhovor následoval po rozhovoru s dětmi. Odpovědi na předem připravené otázky byly zapisovány v průběhu rozhovoru do připravených archů. Z nashromážděných odpovědí respondentek byly sestaveny tabulky, v nich jsou odpovědi na pokládané otázky vyhodnoceny procentuelně. Některé otázky mají otevřenou formu – to znamená, že odpovědi na ně závisí čistě jen na dotazované učitelce, jiné jsou uzavřené – dávají dotazované možnost vybrat si odpověď. Celkově zde byla snaha pokládat otázky jasně formulované, srozumitelně pro všechny účastnice rozhovoru, sociálně přijatelné. A v neposlední řadě také s nesugestivním obsahem i sdělovanou formou. Po ukončení rozhovoru byla vždy přítomná učitelka požádána o umožnění nahlédnutí do třídního plánu. Bohužel s tímto krokem souhlasilo pouze 73 % učitelek. Z toho vyplývá, že závěrečné ověření některých odpovědí nebylo stoprocentní.

Otázky určené učitelkám:

1. Kolik máte let praxe?

- a) 1 – 5 let, b) 6 – 10 let, c) 11 – 15 let, d) 16 – 20 let, e) 21 – 25 let, f) 26 – 30 let, g) 31 a více let

2. Jakého jste v oboru dosáhla nejvyššího vzdělání?

3. Kolik času, během pobytu v MŠ, tráví děti pohybovými aktivitami?

4. V čem spatřujete rozdíl mezi řízenou a spontánní pohybovou činností dětí?

5. Mohou si děti volně brát tělovýchovné náčiní a pomůcky pro své hry?

6. Jaké využíváte druhy řízené pohybové aktivity?

7. Kde nejčastěji probíhají řízené pohybové aktivity?

8. Zařazujete někdy překážkové dráhy?

9. Pokud ano, jak často?

10. Proč je zařazujete?

11. Ovlivňuje něco váš výběr jednotlivých prvků v dráze?

12. Máte nějakou oblíbenou překážku, kterou zařazujete do každé dráhy?

13. Myslíte si, že jsou překážkové dráhy přínosné v oblasti pohybové výchovy?

14. Pokud ano, v čem spatřujete přínos?

Zaznamenané odpovědi:

Z odpovědí na první otázku vyplývá, že celkem osm učitelek pracuje ve školství přes třicet jedna let, devět označilo možnost e), desetkrát bylo řečeno d), praxe dvou učitelek je mezi šesti až deseti lety, jedna z respondentek pracuje v mateřské škole druhým rokem, tedy možnost a).

Na druhý dotaz odpovědělo dvacet dva učitelek, že mají střední pedagogickou školu, dvě si dodělávají vysokou školu pedagogického zaměření a šest z nich je vysokoškolsky vzděláno.

Třetí otázka přinesla různé odpovědi. Nejčastěji, v dvaceti třech případech, zaznělo, že děti průměrně tráví 3, 5 – 4, 5 hodiny pohybem. Čtyři učitelky odpověděly, že pohybu se děti věnují 2 – 3 hodiny. Tři respondentky uvedly, že děti mají možnost pohybově se vyžít v rozmezí dvou hodin. Z vlastní zkušenosti můžu říct, že doba pohybových aktivit dětí se různě liší. Ovlivňuje jí čas příchodu a odchodu dětí do mateřské školy, kroužky v dopoledních hodinách i odpoledních hodinách, naplánovaná řízená činnost učitelky, různé akce (výstavy, divadelní představení apod.).

Ale přesto všechno, by si měla učitelka uvědomit, že potřeba pohybu je jedna z nejzákladnějších a děti potřebují k zdravému a přirozenému vývoji jednoznačně pohyb. Měla by se snažit při plánování své pedagogické činnosti připravit dětem co možná nejvíce příležitosti k pohybu.

Odpovědi na čtvrtou otázku se také lišily. Pouze deset učitelek vědělo, že při spontánní pohybové aktivitě stoupá tepová frekvence dětí nad 130 tepů za minutu a že se při ní dovedou vyrovnat s dlouhodobější zátěží, kdežto u řízených aktivit může dělat potíže dostat a udržet děti ve správném zatížení. Dalších čtrnáct odpovědělo, že rozdíl je v roli učitelky, která ovlivňuje (či ne) obsah pohybových her, aktivit prováděných dětmi. Šestkrát se objevil názor, že rozdíl je v bezpečnosti, u řízených aktivit ji může učitelka téměř stoprocentně zajistit, kdežto v případě spontánní činnosti dětí je to skoro nemožné, protože při ní často dělají i „zakázané cviky“. Ale chyběla mi zde odpověď, že při řízených aktivitách mají učitelky možnost zaměřit se na nácvik určité dovednosti, tím že dají dětem vhodné podněty je k činnosti nebo nácvik nové pohybové dovednosti motivují.

Pátá otázka v podstatě potvrdila zjištění z přímého pozorování. Učitelky v dvaceti čtyřech případech uvedly, že si děti mohou v prostoru třídy vypůjčit cokoliv je napadne, ale pod podmínkou, že to sdělí přítomné učitelce. Šest učitelek uvedlo, že dětem nerado dovoluje toto vybavení si půjčovat, z důvodu hrozícího nebezpečí úrazu. Děti si smí půjčovat pouze některé druhy tělovýchovných pomůcek (kuželky, míče apod.). V tělocvičně, pokud ji v mateřské škole mají, většinou manipulují s předměty, které budou využívány v řízené činnosti. Jen v případě mimořádné návštěvy tělocvičny, kdy si v tomto prostoru mohou děti volně hrát, si po domluvě s učitelkou vypůjčují pomůcky, nářadí i náčiní.

Na dotaz číslo šest, bylo odpovídáno takto. Nejčastěji (dvacet dva respondentek) se využívají různě zaměřené pohybové hry (běh, chůze, házení atd.), překážkové dráhy, cvičení na hudbu i bez, taneční hry, akrobatická cvičení, zdolávání přírodních překážek při pobytu venku, krátké pohybové chvílky s plněním jednoduchých úkolů. Osm učitelek ještě uvedlo, že využívají i dobrodružné chvílky, cvičení.

Z odpovědí na sedmou otázku vyšlo jasně najevo, že se učitelky snaží směřovat tyto aktivity co nejvíce ven – dvacet pět dotazovaných. Uvedly též, že za nepříznivého počasí jsou tyto činnosti zařazovány v místnosti či tělocvičně.

Záměrně pak navštěvují tělocvičnu a využívají jejího vybavení, ty z nich, které ji v budově mají. Pět učitelek dává přednost uzavřenému prostoru z důvodu lepšího přehledu.

Odpovědi na dotaz, zda učitelky zařazují překážkové dráhy, byly jednoznačné. Všech třicet zúčastněných uvedlo kladnou odpověď.

Na devátý dotaz zaznělo několik odpovědí. Čtyři učitelky zařazují překážkové dráhy několikrát týdně. Šest z dotazovaných uvedlo jednou týdně. Osm respondentek uvedlo, že jednou za čtrnáct dní. Devět zúčastněných odpovědělo, že jednou za měsíc a zbylé tři uvedly jednou za měsíc či za dva. Což je podle mého mínění poměrně málo.

Desátá otázka přinesla následující odpovědi. Osmnáctkrát bylo řečeno, že zařazení překážkových drah je pro odreagování dětí. Dvanáctkrát z důvodu zdokonalování dětí v různých dovednostech i pro pohybové vyžití dětí.

Odpovědi na jedenáctou otázku se shodovaly následovně. V šesti případech na ovlivnění prostorem a z toho vyplývající starost o bezpečnost dětí, čtyřikrát stejné důvody plus počtem dětí. Konkrétním záměrem na překážkách, vybavením a bezpečností dvakrát, desetkrát vybavením, prostorem a věkem dětí. Osmkrát počtem a věkem dětí, prostorem a bezpečností.

Na dvanáctou otázku odpovědělo devatenáct učitelek, že nepreferují nic. Jedna zmínila dřevěné tyče, čtyři strachový pytel, dvě přeskok lavičky, skluz po zavěšené lavičce jedna, další tři slalom.

Na třináctý dotaz odpovědělo dvacet jedna učitelek ano, zbylých devět učitelek souhlasilo s určitou nejistotou.

V devíti odpovědích na čtrnáctý dotaz zaznělo, že je to pohybová činnost stejná jako třeba běhání, rozcvička. Dvanáct učitelek uvedlo, že se při ní děti mohou zdokonalovat v různých pohybových dovednostech, překonávat strach, posilovat sebevědomí, koordinaci pohybů, rovnováhu a může sloužit také i při předcházení některých ortopedických vad, odreagování. Devět učitelek uvedlo, že je přínosná pro odreagování dětí, vybití přebytečné energie a díky tomu se pak děti mohou soustředit na připravený úkol (třeba nápravná cvičení, cvičení s pomůckami apod.).

Tabulka č. 10 Vyhodnocení odpovědí učitelek na první otázku

<i>Kolik máte let praxe?</i>	
<i>odpovědi</i>	<i>procentuální vyhodnocení</i>
1 – 5 let	3,33%
6 – 10 let	6,66%
11 – 15 let	-
16 – 20 let	33,33%
21 – 25 let	30,00%
26 – 30 let	-
31 a více let	26,66%

Tabulka č. 11 Vyhodnocení odpovědí učitelek na druhou otázku

<i>Jakého jste v oboru dosáhla nejvyššího vzdělání?</i>	
<i>odpovědi</i>	<i>procentuální vyhodnocení</i>
SPgŠ	73,33%
SPgŠ + VŠ	20,00%
SPgŠ + probíhající studium na VŠ	6,66%

Tabulka č. 12 Vyhodnocení odpovědí učitelek na třetí otázku

<i>Kolik času, během pobytu v MŠ, tráví děti pohybovými aktivitami?</i>	
<i>odpovědi</i>	<i>procentuální vyhodnocení</i>
3,5 – 4,5 hodiny	76,66%
2 – 3 hodiny	13,33%
2 hodiny	10,00%

Tabulka č. 13 Vyhodnocení odpovědí učitelek na čtvrtou otázku

***V čem spatřujete rozdíl mezi řízenou a spontánní pohybovou
činností dětí?***

<i>Odpovědi</i>	<i>procentuální vyhodnocení</i>
U spontánních aktivit stoupá potřebně tepová frekvence, dítě se při ní dokáže vyrovnat s dlouhodobou zátěží. V roli učitelky. Při řízené činnosti může nastat problém udržet děti ve správné zátěži.	33,33%
Rozdíl je pouze v roli učitelky.	46,66%
Rozdíl je v bezpečnosti, při řízených činn. se dá zajistit, při spontánních aktivitách téměř ne.	20,00%

Tabulka č. 14 Vyhodnocení odpovědí učitelek na pátou otázku

Mohou si děti volně brát tělovýchovné náčiní a pomůcky pro své hry?

<i>odpovědi</i>	<i>procentuální vyhodnocení</i>
Děti mají možnost vypůjčit si cokoli, ale po upozornění uč.	80,00%
Děti si smí brát pouze některé druhy pomůcek.	20,00%

Tabulka č. 15 Vyhodnocení odpovědí učitelek na šestou otázku***Jaké využíváte druhy řízené pohybové aktivity?***

<i>odpovědi</i>	<i>procentuální vyhodnocení</i>
různé ph, cvič. na hudbu i bez, taneční hry, akrobat. cvič., přírod. překážky při pobytu venku, krátké pohyb. chvílky s plněním jednoduchých úkolů.	73,33%
+ dobrodružné cvičení, přek.dr.	26,66%

Tabulka č. 16 Vyhodnocení odpovědí učitelek na sedmou otázku***Kde nejčastěji probíhají řízené pohybové aktivity?***

<i>odpovědi</i>	<i>procentuální vyhodnocení</i>
venku, za nepříznivého počasí v místnosti či tělocvičně	83,33%
pouze v místnosti	16,66%

Tabulka č. 17 Vyhodnocení odpovědí učitelek na osmou otázku***Zařazujete někdy překážkové dráhy?***

<i>odpovědi</i>	<i>procentuální vyhodnocení</i>
ano	100,00%

Tabulka č. 18 Vyhodnocení odpovědí učitelek na devátou otázku

<i>Pokud ano, jak často?</i>	
<i>odpovědi</i>	<i>procentuální vyhodnocení</i>
1x za měsíc až dva	10,00%
1x za měsíc	30,00%
1x za 14 dní	26,66%
1x za týden	20,00%
několikrát týdně	13,33%

Tabulka č. 19 Vyhodnocení odpovědí učitelek na desátou otázku

<i>Proč je zařazujete?</i>	
<i>Odpovědi</i>	<i>procentuální vyhodnocení</i>
pro odreagování dětí	60,00%
pro zdokonalování pohybových dovedností + odreagování, pohybové vyžití dětí	40,00%

Tabulka č. 20 Vyhodnocení odpovědí učitelek na jedenáctou otázku

<i>Ovlivňuje něco váš výběr jednotlivých prvků v dráze?</i>	
<i>Odpovědi</i>	<i>procentuální vyhodnocení</i>
prostor a bezpečnost	20,00%
prostor, bezpečnost, počet dětí	13,33%
konkrétní záměr na překážkách, vybavení, bezpečnost	6,66%
vybavení, prostor, věk dětí	33,33%
počet a věk dětí, prostor, bezpečnost	26,66%

Tabulka č. 21 Vyhodnocení odpovědí učitelek na dvanáctou otázku***Máte nějakou oblíbenou překážku, kterou zařazujete do každé dráhy?***

<i>Odpovědi</i>	<i>procentuální vyhodnocení</i>
nepreferuje nic	63,33%
strachový pytel	13,33%
Slalom	10,00%
přeskok lavičky	6,66%
Tyče	3,33%
skluz po zavěšené lavičce	3,33%

Tabulka č. 22 Vyhodnocení odpovědí učitelek na třináctou otázku***Myslíte si, že jsou překážkové dráhy přínosné v oblasti pohybové výchovy?***

<i>odpovědi</i>	<i>procentuální hodnocení</i>
ano	70,00%
ano s pochybnostmi	30,00%

Tabulka č. 23 Vyhodnocení odpovědí učitelek na čtrnáctou otázku***Pokud ano, v čem spatřujete přínos?***

<i>odpovědi</i>	<i>procentuální vyhodnocení</i>
pohybová činnost stejná jako ostatní	30,00%
zdokonalování v pohybových dovednostech, překonávání strachu, posilování sebevědomí, koordinace pohybů, rovnováhy, předcházení ortopedických vad, odreagování, pohybové vyžití	40,00%
odreagování pro následné soustředění	30,00%

V případech, kdy mi bylo umožněno nahlédnutí do třídních plánů, můžu konstatovat, že se mi u určitých odpovědí potvrdila jejich pravdivost (např.: častost zařazování překážkových drah, pohybový obsah, záměr, cíl, místo kde probíhají řízené pohybové aktivity). V ostatních případech pevně věřím a předpokládám, že mi učitelky odpovídaly pravdivě.

6.3 Pedagogický experiment

Součástí empirické části, kromě pozorování a rozhovoru, se stal i pedagogický experiment. Ten probíhal v mateřské škole, kde pracuje autorka. Zúčastnilo se ho celkem sedmáct dětí ve věku 5 – 6 let a šest učitelek. Je rozdělen do dvou částí. V první je popsána vlastní překážková dráha a průběh jejího překonávání dětmi. Druhá část je věnovaná jejímu ohlasu u dětí a učitelek.

6.3.1 Vlastní překážková dráha

Překážky a pohybové úkoly do této dráhy byly voleny přiměřeně k věku dětí. Při výběru jednotlivých prvků bylo také hleděno na bezpečnost. Podle slovních pokynů pomohly děti s přípravou jednotlivých překážek dráhy. Poté jim bylo vysvětleno, co mají na jednotlivých překážkách dělat. Ukázala jsem jim pro připomenutí, jak mají lézt po žebřinách (správný úchop žerdí – palec zesponu proti ostatním prstům) a následovně usednutí na zavěšenou lavičku. Pak byl vybrán jeden dobrovolník z řad dětí, který předvedl celou překážkovou dráhu ostatním, za mého slovního doprovodu – upozornění na jednotlivé důležité prvky (seskok z kladiny na špičky, vystoupení pouze na druhou žerď ribstole, správné držení apod.). Před překážkovou dráhou byla zařazena krátká rozcvička pro rozehrání a procvičení svalových skupin, aby nedošlo k poranění. Při dlouhém, náročném cvičení by mohlo dojít k přílišnému vyčerpání, únavě a tím pádem i k úrazu na dráze. Po vydýchání jsem navrhla dětem, že sestavíme společně za odměnu „opičí dráhu“. Další motivací bylo dobrodružné zdolávání překážek (šplhání na skálu, prolézání hořícími kruhy, přeplazení klády přes řeku plnou krokodýlů, sjezd na tobogánu, chůze po prknu nad roklí, chůze začarovaným lesem apod.). Část překážek bylo vybráno společně. Mezi jednotlivými koly děti plnily pohybový úkol (akrobatický cvik – udržení rovnováhy na jedné noze po dobu, než

napočítají do deseti a skákání panáka). Změna úkolů byla na lavičce (plazení, přeskoky), s obručemi (střídavé přeskakování z ležící obruče do další, slalom), na kladině (chůze, při kroku zhoupnutí a vybočení volné nohy z kladiny). Vydýchání, uvolnění a zhodnocení výkonů dětí následovalo po ukončení a uklizení dráhy. Jednotlivé úkoly a sestava překážek byly přizpůsobeny tak, aby je děti mohly překonávat samostatně. Možná dopomoc byla soustředěna k žebřinám a zavěšené lavičce. Z důvodů zajištění bezpečnosti byly při překážkové dráze na ukázkou natočeny pouze vybrané děti (viz příložené CD). V počtu sedmnácti cvičících dětí by natáčení bez možnosti okamžité reakce a zásahu bylo příliš riskantní.

Do dráhy byly použity a zařazeny tyto překážky: balanční kameny, kladina, menší plastové obruče, dřevěné kruhy upevněné ve stojácích, lavička, žebřiny, zavěšená lavička, žíněnky, plastové různobarevné kuželky, díly Švédské bedny, míče, koš, kozy, dřevěné tyče, podložky na cvičení. Zaměřena byla na rovnováhu a překonávání strachu.

Překážkovou dráhu děti začaly přechodem přes balanční kameny na vrchní díl Švédské bedny. Z ní vkročily na kladinu, kterou přešly - rovnováhu udržovaly pomocí tyče držené v ruce. Z kladiny seskočily na žíněnku, doskok na špičky. Pak pokračovaly dál proskakováním ležících obručí, které je dovedly ke kruhům, ty musely prolézt aniž by spadly. Potom následovala lavička a její přeplazení pomocí přitahování celého těla rukama. Z lavičky slezly děti na žíněnku a z ní vystoupaly na druhou žerď žebřin (upozornění na správné držení), pak po nich postupovaly směrem k zavěšené lavičce, nasedly na ní a sklouzly se dolů (dojezd byl zabezpečen žíněnkou). Poté následoval průchod mezi kuželkami (branka byla vytvořena vždy z kuželek stejné barvy), hod míčem do koše, průlez na šířku postavených dílů Švédské bedny a přezení dvou za sebou postavených koz. (náčrt dráhy viz příloha č. 4 nebo na příloženém CD)

6.3.2 Odezva u dětí a učitelek

Po ukončení dráhy dostaly děti do ruky plánek s nákresem překážkové dráhy a měly za úkol nalepit „usměvák“ nebo „mračoun“ k jednotlivým překážkám a tím zhodnotit, zda se jim dráha líbila. Při odevzdání plánek mi u označených překážek mračounem musely vysvětlit důvod své volby a jak by to změnilo. Při výskytu

„usměváčků“ jsem po dětech chtěla slyšet, jak se cítily na dráze.

„Mračoun“ se vyskytl pouze u jedné dívky, které se nelíbilo překonávání kladiny – měla strach, že spadne dolů. Místo kladiny by zařadila žíněnku a na ní válení sudů. Tato holčička má problémy v oblasti hrubé motoriky a během celé dráhy jsem jí musela být na blízku. Jinak se zbylým šestnácti dětem dráha líbila a cítily se při jejím překonávání sebejistě, některým dětem přišla snadná, ale všechny děti velice bavila a souhlasily s tím, že si ji opět někdy postavíme. Nemusela jsem jim v podstatě nijak a s ničím při překonávání překážek pomáhat.

Šest učitelek odzkoušelo postavenou dráhu s dětmi ze své třídy. Pro nejmenší děti bylo zapotřebí více dopomoci a u určitých překážek zjednodušení, ale na to jsem paní učitelku upozornila dopředu. Po odzkoušení dráhy mé doporučení odsouhlasila. Celkově se učitelky shodly, že byly s dráhou spokojené, jen se lišil názor na motivaci a plnění úkolů mezi jednotlivými koly (ovlivnění počtem přítomných dětí a jejich věkem). Veliká výhoda řízené pohybové činnosti v podobě překážkové dráhy je ve variabilnosti, konkrétní rozmístění se dá okamžitě uzpůsobit složení dětí, počtu, věku, vyvstalé situaci i náladě.

Po kladné odezvě ze strany učitelek i dětí jsem tuto konkrétní dráhu (po domluvě se svou kolegyní) zařadila do třídního plánu naší třídy.

7. Shrnutí výzkumného šetření a diskuse

Celá výzkumná část vycházela ze stanovených pěti cílů, které byly dále specifikovány pěti hypotézami. Zaměřila jsem se na zjištění vybavenosti mateřských škol tělocvičným nářadím, náčiním a pomůckami, dále na fakt, zda mají či nemají tělocvičnu a vlastní zahradu. Zajímala jsem se též o postoj učitelek k řízeným pohybovým aktivitám – překážkovým dráhám, zda je zařazují s konkrétním záměrem, jak často a zda mají podvědomí o jejich přínosu v oblasti pohybové výchovy dětí. Nedílnou součástí se stalo i vytvoření vlastní překážkové dráhy a její monitorování.

První cíl - Zjistit, zda mají mateřské školy v Praze 7 tělocvičnu a zahradu. Za pomoci pozorování jsem zjistila následující fakta. V 64% tělocvičny mateřské školy nemají a pouze v 36% je mají. Se zahradou to dopadlo o mnoho lépe. 91% ji má a pouze v pouhých 9% se musí obejít bez ní. Bohužel z těchto údajů vyplývá, že se můj předpoklad v hypotéze číslo dvě nepotvrdil. Ve všech mateřských školách, které nejsou tělocvičnou vybaveny, probíhají tělovýchovné chvílky i veškerá pohybová aktivita v prostorách jednotlivých tříd. Za příznivého počasí se snaží učitelky tyto aktivity směřovat ven na zahrady (všechny jsou vhodně vybaveny a jsou dostatečně prostorné) či do parků. To platí i v případech mateřských škol, které tělocvičnu mají.

Druhý cíl - Zjistit vybavení mateřských škol tělocvičným náradím, náčiním a pomůckami pro pohybové hry dětí. Byl zjišťován pomocí metody pozorování. Váže se k němu i první hypotéza, v které předpokládám, že bude vybavení vhodné a přibližně se bude shodovat. Zajímalo mě i možnost přístupu dětí k těmto předmětům.

Základní vybavení se opravdu ve většině pozorovaných mateřských škol v Praze 7 shoduje a je vyhovující. Zjistila jsem však, že by bylo zapotřebí dovybavit některá zařízení v oblasti náradí (například kladinami, houpadly, trampolínami, gymnastickými koberci, odrazovými můstky). Ačkoliv ani v jedné mateřské škole neměly hrazdu, myslím si, že venkovní vybavení zahrad nejrůznějšími prolézačkami ji dostatečně zastupuje a nahrazuje. V oblasti náčiní si myslím, že je situace lepší a vyrovnanější. Nedostatky jsou podle mne např. v malém zastoupení skládacích překážkových drah a nízkém počtu owerballů (z vlastní praxe je můžu vřele doporučit pro jejich variabilnost použití, snadnosti manipulace a uskladnění – po vyfouknutí zaberou nepatrné místo, lehce se pomocí duté tyčky znovu nafukují). Pomůcky jsou jednoznačně nejvíce zastoupeny ve všech školách a záleží jen na kreativnosti a nápaditosti učitelek při jejich využívání. V tabulce číslo čtyři jsem uváděla nejběžněji a nejpočetněji se vyskytující předměty.

Uložení tělovýchovného vybavení je většinou obdobné, záleží na tom, zda mají v MŠ tělocvičnu a jak jsou strukturované místnosti jednotlivých tříd. Skoro ve všech mateřských školách umožňují učitelky dětem si tyto předměty půjčovat.

Celkově jsem došla k závěru, že 80% mateřských škol na území Prahy 7 je vybaveno vhodně a přiměřeně pro pohybový rozvoj a děti mají možnost pro své spontánní pohybové aktivity využívat většinu vybavení a pomůcek. Pouze v 20% není situace příliš uspokojivá.

Třetí cíl - Zjistit postoj učitelek k řízeným pohybovým aktivitám – konkrétně překážkovým dráhám. Tento cíl byl ověřován metodou individuálního rozhovoru. Je rozšířen a upřesněn hypotézou číslo tři, ve které předpokládám, že učitelky zařazují překážkové dráhy minimálně jednou za čtrnáct dní a zároveň si kladu otázku, zda mají podvědomí o tom, v čem jsou přínosné v pohybové výchově dětí.

Rozhovor obsahoval celkem dvanáct otázek, které nebyly dopředu učitelkám známé a tudíž se na ně nemohly připravit. Z vyhodnocení všech dotazů vyvozují tyto závěry. Většina z dotazovaných má přehled a chápe důležitost pohybového rozvoje dětí, který probíhá nejen skrze volné, spontánní pohybové aktivity dětí, ale i za pomoci řízených pohybových činností. Snaží se dětem dopřát dostatečně času pro uspokojení základní potřeby pohybu, v 77% umožňují učitelky dětem naplnit pohybem 3,5 – 4,5 hodiny pobytu v mateřské škole. Sice toto číslo není úplně ideální, děti potřebují alespoň pět hodin pohybu denně, ale přibližuje se k němu. Někdy v programu dne nastávají situace, kdy učitelka nemůže umožnit požadovaný čas pro pohybové vyžití dětí. Je proto důležité, že v tolika případech si to učitelky uvědomují a podle toho se snaží i zachovat a tento nedostatek kompenzovat.

Mezi druhy řízených pohybových aktivit, které učitelky využívají, uváděly i překážkové dráhy. V 60% se potvrdil můj předpoklad v tom, že učitelky zařazují překážkové dráhy alespoň jedenkrát za čtrnáct dní. Ačkoliv sto procent učitelek souhlasilo s tím, že překážkové dráhy jsou přínosné, pouze ve 40% byly schopny dokázat, že přibližně vědí čím. 30% dotázaných vidí hlavní přínos pouze v odreagování dětí. Zbýlých 30% učitelek dokonce nespátřuje rozdíl mezi dráhou a ostatním cvičením. Což moji otázku nepotvrzuje, ale nadpoloviční většinou vyvrací. Myslím si, že by se mělo pořádat více vzdělávacích kurzů zaměřených právě na pohyb. Nebo bych také doporučila vybavit školní knihovny, v zájmu sebevzdělávání a přehledu, odbornými knihami, které nejsou v dnešní době nedostupné. Jsou psány srozumitelnou formou a často obsahují i dobré nápady, profesní doporučení a rady (např. tituly od Hany Dvořákové).

Čtvrtý cíl - Zjistit, zda učitelky zařazují překážkové dráhy s konkrétním cílem. Tento cíl byl doplněn a obohacen čtvrtou a pátou hypotézou. Metoda pro zjišťování informací byla použita dvojí – přímé pozorování a rozhovor (individuální a skupinový). Ve čtvrté hypotéze jsem vnesla předpoklad, že učitelky vybírají prvky do překážkových drah s konkrétním záměrem a zároveň si kladu otázku, zda volba jednotlivých překážek bude ovlivněna obavami o bezpečnost dětí. V páté hypotéze předpokládám, že děti budou preferovat jiný oblíbený prvek v překážkové dráze než jejich učitelka.

Stanovila jsem si několik kritérií pro přímé pozorování překážkových drah. Zajímalo mě i to, zda učitelky při této činnosti vychází z potřeb dětí a jejich přirozeného vývoje a zároveň zda nedochází k porušování bezpečnosti. V oblasti bezpečnosti jsem se však naopak v několika případech setkala s učitelkami, které raději zvolily snadnější překážky, lehčí pohybový úkol, jen aby neohrozily děti. Do jisté míry přehnané obavy z úrazů jsou omezujícím faktorem, díky kterému nejsou děti dostatečně zatěžovány a rozvíjeny. Strach, který učitelky pociťují, nedovoluje umožnit dětem ani přirozené experimentování s vlastním tělem a pohyby. S pozorovaných respondentek jsem se s tímto chováním setkala u poměrně malého vzorku. Nevhodně zvolené cviky či pohybové úkoly, které by byly vzhledem k fyziologickému vývoji pro děti nebezpečné, jsem ani v jednom případě pozorování nezaznamenala.

Můj předpoklad, že učitelky do překážkových drah zařazují promyšleně prvky a s konkrétním záměrem, cílem, se naplnil pouze u 40% respondentek. Ty uvedly, že se snaží volit překážky nejen pro pohybové vyžití dětí, ale sledují tím i konkrétní záměr. Ověřila jsem si to nejen v třídních plánech, ale i při pozorování překážkových drah s následným dotazováním. Bohužel 60% dotazovaných a pozorovaných učitelek používá překážkové dráhy bez záměru, jen pro pohybové odreagování dětí, protože je to baví.

Ale u všech pozorovaných jsem zjistila, že berou v potaz bezpečnost dětí. Myslím si, že většina učitelek volí vhodně obtížné předměty a prvky pohybových činností a úkolů na překážkách a je jen malé procento učitelek, které z důvodů nezkušenosti nebo přílišných obav o bezpečnost dětí, zařazuje příliš lehké překážky a pohybové úkoly, které by zvládly bez problémů i mladší děti.

Díky rozhovoru, který proběhl i dětmi, jsem zjistila, že ve většině případů děti opravdu preferují jiný oblíbený prvek v překážkových dráhách než učitelky. Shoda

nastala pouze u skluzu po zavěšené lavičce a slalomu. Podle mého názoru se častým zařazováním a vyzdvihováním těchto překážek učitelkami došlo k ovlivnění dětí a přejmutí jejich názoru. Připouštím však i možnost, že tyto překážky uvedly shodně děti i učitelky pouze náhodou.

Pátý cíl - Sestavit vlastní překážkovou dráhu a ověřit funkčnost a odezvu u dětí i učitelek. Tento cíl byl naplněn díky pedagogickému experimentu.

Sestavila jsem vlastní překážkovou dráhu, jejíž funkčnost ověřilo sedmnáct dětí a šest učitelek s dětmi ze svých tříd v praxi. Zmíněných sedmnáct dětí bylo při překážkové dráze monitorováno a po ukončení dráhy ji i hodnotilo. Učitelky mi též sdělily po odzkoušení dráhy své dojmy. Ze získaných informací od dětí i učitelek usuzuji, že se dětem i pedagogům líbila a zvedla vlnu kladného ohlasu. Snažila jsem se při ní vycházet ze zásad bezpečnosti, volila jsem jednotlivé prvky tak, aby je mohly překonávat děti samy bez mé pomoci. I pohybové úkoly byly voleny tak, aby respektovaly fyziologický vývoj dětí a jejich dovednosti.

Veškeré informace a data získaná v rámci praktické části mohou být do jisté míry ovlivněna. Jedním z ovlivňujících faktorů se může stát vlastní pedagogická praxe, díky které může autorka mít určitá očekávání i předsudky. Dalším se stává i počet a výběr respondentů. A v nespolední řadě se stává ovlivňujícím faktorem nezkušenost autorky v rámci metod, hlavně při dotazování.

ZÁVĚR

Tato diplomová práce byla zaměřena na překážkové dráhy, které učitelky zařazují v mateřských školách. Váže se k nim jednoznačně pohyb a jeho zprostředkování dětem. Objevuje se zde úhel pohledu z hlediska teoretického i praktického. Teoretická část se zabývá odborným pohledem, otázkou pohybového vývoje dítěte od prenatálního období až do konce předškolního věku. Jsou zde uvedeny faktory, které nesmíme opomínat. Faktory, které zajišťují zdravý a přirozený vývoj dětí. Jelikož bez pohybu se nemůže dítě zdravě a přirozeně vyvíjet jak po stránce tělesné, tak i po stránce psychické a

duševní. Pohyb ovlivňuje v předškolním věku naprosto celou osobnost dítěte. V teoretické části též nalezneme odborné názory v oblasti předcházení ortopedických vad, které bohužel vznikají již v předškolním věku. Vhodným pedagogickým přístupem máme možnost je ovlivnit a pohyb použít ve prospěch dětí. Učitelka musí mít přehled o tom, co může dětem svěřeným jí do péče ublížit, co pro ně může být nebezpečné. Tento fakt by si měl uvědomit úplně každý pedagog. Proto si myslím, že teoretická část této práce se může stát vhodným vodítkem a nápovědou v oblasti pohybové výchovy a vývoje dětí. Je zde uveden základní vhled do této problematiky.

Praktická část se zaměřila na zjišťování teoretických poznatků v praxi učitelek mateřských škol. Myslím si, že situace v oblasti pohybu a pohybové výchovy není celkově až zas na tak špatné úrovni. Z pozorovaných vzorků a dotazů určených respondentkám vychází najevo, že poměrně velká část učitelek si uvědomuje důležitost pohybu v životě dětí a snaží se je v oblasti pohybové výchovy dostatečně a správně rozvíjet.

I v případě vybavení nebylo zjištěno zásadních problémů. Mateřské školy jsou vybaveny obdobně a vhodně pro pohybový rozvoj dětí.

Dalším pozorování přineslo zjištění, že problémem se stávají prostory určené pro pobyt dětí a počty zaspáných dětí v jednotlivých odděleních. Prostor, ve kterém se děti pohybují je často menší, než by bylo zapotřebí. Je to způsobeno i tím, že zřizovatelé udělují výjimky na počty zapsaných dětí do třídy. Často se setkáváme s 28 zapsanými dětmi v jedné třídě. Přítomná učitelka pak nemůže dopřát dětem dostatečný prostor ani čas pro spontánní pohybové vyžití v místnosti. Nepřidává tomu ani fakt, že většina mateřských škola nemá ani tělocvičnu. Jediným pozitivním přínosem je přítomnost dostatečně velkých zahrad, kde mají děti možnost naplňovat svou základní potřebu pohybu a umístění většiny budov mateřských škol poblíž parků.

Součástí empirické části se stalo i sestavení vlastní dráhy. Bylo tím i dokázáno, že není problém vymyslet a sestavit dráhu tak, aby byla přijatelná a zároveň zábavná pro děti. A to i za předpokladu, že třeba nejsou v mateřské škole nejnovější druhy tělovýchovných předmětů, pomůcek, náradí a tak. Většinou záleží na chuti učitelky něco podniknout a na její kreativnosti a schopnosti nadchnout děti.

LITERATURA A INFORMAČNÍ ZDROJE

- ALLEN, K. E., MAROTZ, L. R. *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-614-4
- BERDYCHOVÁ, J., KOZLÍK, J. *Tělesná výchova dětí do šesti let*. Praha: Státní nakladatelství učebnic, 1951.
- DOLÍNKOVÁ, I. *Cvičíme s kojencem a batolaty*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-072-0
- DVOŘÁKOVÁ, H. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: UK v Praze – Ped. fakulta, 2007. ISBN 978-80-7290-298-9
- DVOŘÁKOVÁ, H. *K některým problémům tělesné výchovy v současné mateřské škole*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-497-7
- DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybem a horu rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-693-4
- DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe, 2006. ISBN 80-86307-27-1
- GREGORA, M. *Péče o dítě od kojeneckého věku do školního věku*. Praha: Grada, 2002. ISBN 80-247-0270-3
- HÁJEK, J. *Antropomotorika*. Praha: Univerzita Karlova, 2001. ISBN 80-7290-063-3
- JUKLÍČKOVÁ-KRESTOVSKÁ, Z. *Pohybové hry dětí předškolního věku*. Praha: SPN, 1985.
- KUBÁT, R. *Ortopedické vady u dětí a jak jim předcházet*. Praha: H&H, 1992. ISBN 80-85467-13-5
- LEBL, J. *Růst a zrání vašeho dítěte*. Praha: Makropulos, 1997. ISBN 80-86003-10-8
- LEVIOVA-GORINĚVSKÁ, J. G. *Tělesná výchova dětí předškolního věku*. Praha: SPN, 1955.
- MATĚJČEK, Z., POKORNÁ, M. *Radosti a strasti*. Praha: H&H, 1995. ISBN 80-85787-66-0
- MAZAL, F. *Soubor pohybových her pro děti mladšího školního věku*. Olomouc: Hanex, 1991. ISBN 80-900925-0-0
- MONTESSORI, M. *Tajuplné dětství*. Praha: SPS, 1998. ISBN 80-86189-00-7
- MORRIS, D. *Lidské mládě*. Praha: Argo, 1995. ISBN 80-85794-77-2
- NEUMAN, J. *Dobrodružné hry v tělocvičně*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-555-5
- NEUMAN, J. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-218-1

- POLINSKI, L. *Pohybové hry s dětškem*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-1271-7
- ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Panorama, 1989. ISBN 80-7038-078-0
- ŠPAŇHELOVÁ, I. *Dítě v předškolním období*. Praha: Mladá fronta, 2004. ISBN 80-204-1187-9
- ŠPAŇHELOVÁ, I. *Dítě, vývoj a výchova od početí do tří let*. Praha: Grada, 2003. ISBN 80-247-0552-4
- ŽÁČEK, R., JANOUŠEK, V. *Gymnastické náčiní a nářadí a jejich údržba*. Praha: STN, 1961.
- FIALOVÁ, R. *Hra a hračka v mateřské škole*. 2009. (Diplomová práce)

<http://www.msmt.cz/vzdelavani/skolskareforma/ramcove-vzdelavaci-programy>

<http://rodina-deti.doktorka.cz/motoricky-vyvoj-ditete>

<http://www.cita.wz.cz/texty/vp/doc009.html>

<http://zdravotni.blog.vyvojovapsychologie.cz/>

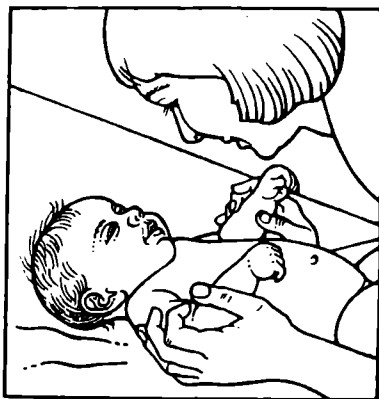
PŘÍLOHY

Příloha č. 1 – Přehled některých poloh u kojenců (obr.)

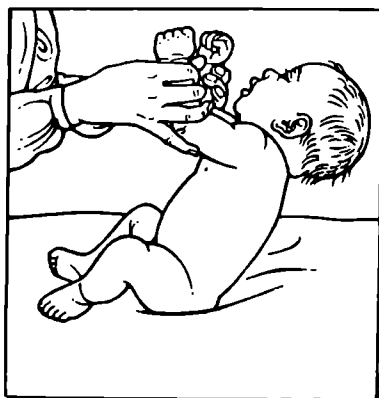
Příloha č. 2 – Záznamový arch: tělocvičné nářadí, náčiní a pomůcky

Příloha č. 3 – Záznamový arch: kritéria pro pozorování překážkové dráhy

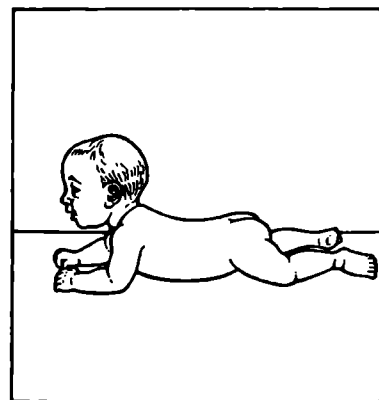
Příloha č. 4 – Nákres překážkové dráhy



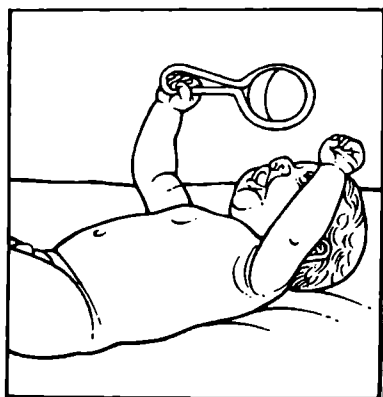
Obr. 1 - První úsměvy.



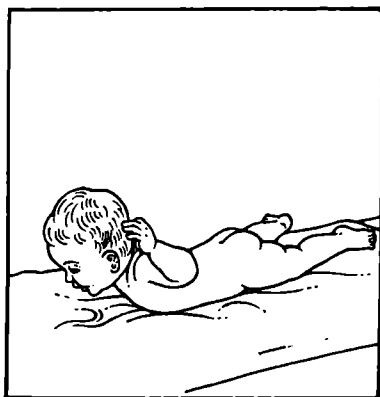
Obr. 2 - Typické postavení těla při zvedání do sedu.



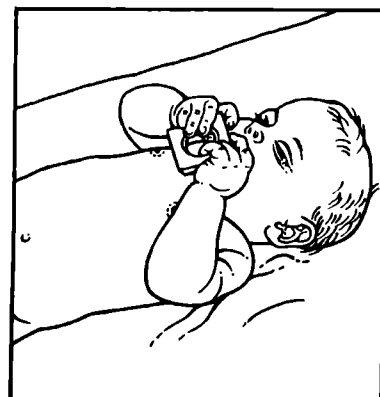
Obr. 3 - Téměř vztyčená hlavička



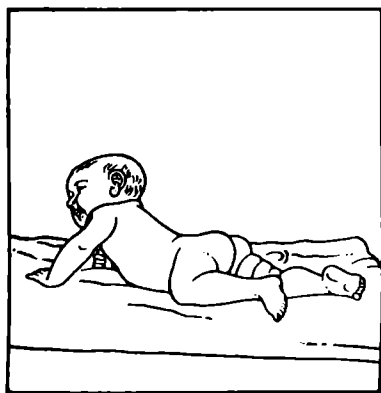
Obr. 4 - Pozorování předmětů v ruce.



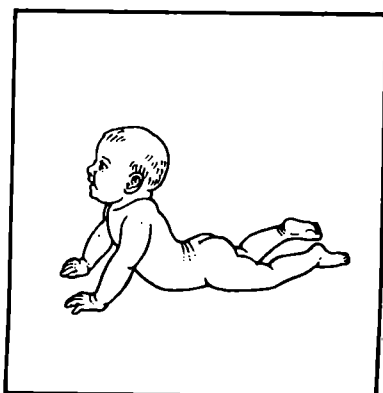
Obr. 5 - „Letadélko“



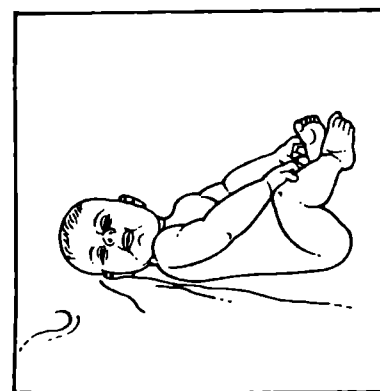
Obr. 6 - Všechny předměty z ruky dává do pusy.



Obr. 7 - Přetáčení.



Obr. 8 - „Pasení hříbátek“



Obr. 9 - Zvedání nohou nad podložku

Obr. 10 - Přendávání předmětů z ruky do ruky,



Mateřská škola:

Tělovýchovné nářadí	Počet kusů
kladina	
lavička	
švédská bedna	
koza	
odrazový můstek	
hrazda	
žebřiny	
stoupací věž	
skluz k věži	
žebřík k věži	
žebřík k věži plný	
žíněnky	
gymnastický koberec	
trampolína	
houpadlo	
jiné	

Mateřská škola:

Tělovýchovné náčiní	Počet kusů
tyče	
kužele	
obruče	
stuhy	
krátká švihadla	
lana, popruhy	
dlouhé tyče	
míče plné	
míče duté (různé velikosti)	
nafukovací míče	
owerbally	
skákací míče	
kopací míče	
překážky různých velikostí - kovové	
překážková dráha skládací	
jiné	

Mateřská škola:

Tělovýchovné pomůcky	Počet kusů
koš na basketball	
Polikarpova stavebnice s tyčemi a žebříky	
strachový pytel	
létající talíře	
praporky	
pešek	
drátěnky	
gumové kroužky	
sady balančních kamenů	
chůdy	
terče	
molitanová stavebnice	
papírové koule	
koše	
pálky	
jiné	

Mateřská škola:

paní učitelka (iniciály):

Pozorování překážkové dráhy

ano/ne

sledované aspekty

pomoc dětí při stavbě dráhy

pomoc dětí při úklidu dráhy

možnost dětí ovlivnit výběr prvků

paralelní využití náradí, náčiní, pomůcek

opakování dráhy

změna zadání úkolu na překážkách

rozcvička před konáním dráhy

hodnocení výkonů dětí

Nejčastěji používané prvky

Ano = /

název předmětu

lavičky

Polikarpova stavebnice

strachový pytel

žebřiny

kladina

žíněnky

obruče

kovové překážky

sady balančních kamenů

chůdy

terče

molitanová stavebnice

papírové koule a míče

tyče

koza

kuželky

švédská bedna

koše

lano

jiné

Plnění úkolu mezi jednotlivými koly

ano/ne

pohybový úkol

Bez úkolu

Způsob vysvětlení dráhy

Ano = /

slovní popis učitelky

slovní popis učitelky s její názornou ukázkou

slovní popis s názornou ukázkou učitelky i dítěte

slovní popisu učitelky s názornou ukázkou dítěte

druh motivace

Ano = /

příběh

bez motivace

dobrodružně laděná

překážková dráha

jiné

