UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Diplomová práce

Pohybové aktivity dětí v předškolním věku

Movement activities of children in their presschool age

Vedoucí práce: PaedDr. Jana Kolčiterová Zpracovala: Šárka Kochanová

SOUHRN

Název diplomové práce: Pohybové aktivity dětí v předškolním věku

Zpracovala: Šárka Kochanová

Vedoucí diplomové práce: PaedDr. Jana Kolčiterová

Cíle práce:

1, Analýza pohybových činností dětí ve vybrané třídě mateřské školy

2, Porovnání výsledků analýzy s cíly vzdělávací oblasti Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání „Dítě a jeho tělo“

3, Zjištění zájmu rodičů o pohybovou aktivitu dětí

Metodika práce: Po získání vědomostí důkladným studiem odborné literatury zabývající se problematikou vývoje dítěte, vztahu pohybu na vývoj dítěte, důkladným seznámením se s problematikou cílů Rámcových vzdělávacích plánů pro předškolní vzdělávání a pohybových činností a seznámením se s prostředím ve vybrané mateřské škole následoval monitoring pohybových aktivit dětí se zjištěním plnění Rámcových vzdělávacích plánů pro předškolní vzdělávání. Na základě teoretických východisek bude vytvořena přehledná tabulka jednotlivých okruhů a cílů vzdělávací oblasti „Dítě a jeho tělo“, která nám poslouží k přehlednému zpracování získaných dat. V souvislosti se statistickým zpracováním získaných dat bude vytvořen přehled o více či méně frekventovaných pohybových činnostech a také přehled o realizaci dílčích cílů daného okruhu předškolního vzdělávání. Pomocí nestandardizovaného dotazníku získáme informace o vztahu dětí a rodičů k vlastnímu hodnocení vnímání svých pohybových aktivit.

Výsledky práce:

1. Ve sledované mateřské škole jsou podmínky pro realizování pohybových aktivit dostačující. Podmínky zcela vyhovují RVP PV. Mateřská škola má dostatečně velké prostory. Veškeré vybavení, ať již se jedná o hračky, ale i o pomůcky, náčiní a nářadí je v dostatečném počtu ve vztahu počtu 25 žáků na třídu. Zahrada je vybavena zařízením pro pohybové aktivity a i zařízením sloužícím pro hru. Byl vytvořen rozbor pohybových

činností uskutečněných v mateřské škole s uvedením délky trvání pohybové aktivity, využitého vybavení, dovedností, které rozvíjí.

2. Po vytvoření tabulky základních vzdělávacích cílů, kterými se vzdělávací oblast „Dítě a jeho tělo“ zabývá, s uvedením očekávaných výstupů a vypracování rozboru uskutečňovaných pohybových aktivit bylo zjištěno, že ve sledované mateřské škole jsou naplňovány dílčí cíle Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání.
3. Bylo zjištěno, že v mateřské škole je poskytován dostatek času pohybovým aktivitám a také, že rodiče v mimoškolním programu poskytují dětem dostatečný prostor pro pohybové aktivity a umožňují dětem aktivní způsob života. V menší míře je však možné pozorovat i negativní vlivy rodičů na děti, kdy děti nedostávají dostatečný prostor k pohybu a to má za následek nedostatečnou pohybovou aktivitu a nedostačující vnímání a přijímání pohybových aktivit těmito dětmi.

Klíčová slova: Pohybová aktivita dětí, mateřská škola, předškolní věk, vývoj dítěte, vzdělávání, rámcový vzdělávací program, hra

Summary

Name of dissertation: Motoric activities of children in preschool age
Author: Šárka Kochanová
Supervisor of dissertation: PaedDr. Jana Kolčiterová

Targets of dissertation work:

1) Analysis of motoric activities of children taken from registation book
2) To compare results of analysis with targets of educational scheme for preschool education
3) Findings of parent's interests in motoric activities of children

Methods of work:

After getting informations by careful research of specialized literature related to children's development problems, relation of motoric activity on children's proggres, careful research with problem of targets of general educational program for preschool education and motoric activities and familiarization with enviroment in a selected kindergarten followed by monitoring motoric activities of children with evaluation of fulfilled educational scheme for preschool education.

On a base of theoretical theme will be created transparent table of indiviual range and targets of educational area: „Child and its body“ which will be used for transparent processing of taken data.

In context with statistical processing of taken data will be created a summary about more or less frequent motoric activities and also a summary about realization of particular targets in individual range of preschool education.

Using non-standardized questionnaires we will get informations about relation of children and their parents to self evaluation viewing one's motoric activities.

Results of dissertation:

1. In the selected kindergarten are conditions for motoric activities are sufficient.

Conditions are completely suitalbe for general educational program for preschool education.

Place in the kindergarten are big enough. Entire equipment, speaking about toys, aids, tools and implements are in adequate quantity comparing to number of 25 children per class. There is a sport equipment even so playing equipment in the garden. The analysis of motoric activities were realized in the kindergarten monitoring length of motoric activity, used equipment and skills which are developing.

2. After the table of basic educational target was made, we recognized that in the monitoring kindergarten particular targets of General educational program for preschool education are fulfilled.

3. We recognized that there is enought time for motoric activities during the lessons in the kindergarten and also that parents support their children in motoric activities during their free after-school time.

Sporadically we also can notice children are under parents'negativ influence, whe children don't get enough of adequate place for motoric activity and that means the children are not able to do excercise as well as feel and accept motoric activities.

Key words:
motoric activities of children, kindergarten, preschool age, child's evolution, education, general educational program, game

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně a použila jen uvedené prameny a literaturu.

Souhlasím, aby byla práce uložena v knihovně Fakulty tělesné výchovy a sportu Karlovy univerzity v Praze a zpřístupněna ke studijním účelům.

V Putimi, 31. srpna 2011 Šárka Kochanová

v.r.

Děkuji prof. PaedDr. Janě Kolčiterové za odborné vedení diplomové práce a poskytnutí cenných rad. Děkuji všem pedagogickým pracovníkům mateřských škol za ochotu a čas, kterou mi po celou dobu mé práce projevovali.

Obsah

1. ÚVOD **10**

2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA **12**

2.1. Biologický vývoj dítěte předškolního věku **12**

2.2. Motorický vývoj dítěte předškolního věku **14**

2.3. Psychologický vývoj dítěte předškolního věku **15**

2.4. Pohybový rozvoj dětí předškolního věku **17**

2.4.1. Význam hry v pohybových aktivitách dětí **19**

2.4.2. Charakteristika pohybových aktivit dětí **20**

2.4.3. Význam pohybových aktivit dětí předškolního věku **22**

2.4.4. Atletika a děti předškolního věku **23**

2.5. Pohybové činnosti v mateřské škole **24**

2.5.1. Podmínky pro pohybové aktivity v mateřské škole **26**

2.6. Základy předškolního vzdělávání **27**

2.6.1. Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání **29**

2.6.2. Kompetence rámcového vzdělávacího programu **31**

2.6.3. Vzdělávání v RVP PV **32**

2.7. Zdraví a pohybové aktivity dětí předškolního věku **34**

3. METODOLOGICKÁ VÝCHODISKA **36**

3.1 Cíle práce **36**

3.3. Výzkumná otázka **36**

3.4. Metodika výzkumu **37**

3.5. Charakteristika sledovaného souboru **37**

3.6. Dotazníková metoda **38**

3.7. Souhrn získaných údajů **39**

4. VÝSLEDKY A DISKUSE **40**

4.1. Podmínky pro rozvoj dětí ve vybrané mateřské škole **40**

4.1.1. Vzdělávací oblast „Dítě a jeho tělo“ **41**

4.1.2. Technické zázemí mateřské školy a materiální vybavení **43**

4.1.3. Pedagogické zajištění pracovníků v mateřské škole **44**

4.1.4. Zařazení přípravných cvičení ze sportovních odvětví **45**

4.2. Čtrnáctidenní souhrn činností v mateřské škole **47**

4.3. Pohybové aktivity v mateřské škole **51**

5. DISKUSE **55**

6. ZÁVĚR **57**
7. SOUPIS POUŽITÉ LITERATURY **59**
8. PŘÍLOHOVÁ ČÁST ..... Chyba! Záložka není definována.

1. ÚVOD

Na zdraví a přirozený rozvoj dětí předškolního věku z hlediska fyziologického, motorického a jednoznačně i psychologického a sociálního je pohybová aktivita dítěte a její cílené vedení jedním z nejdůležitějších faktorů. Také proto je motorická vyspělost jedním z hlavních kritérií při posuzování školní zralosti a úspěšného zápisu do základní školy.

Problematikou pohybových aktivit člověka, jejich životní nutností a důležitostí po celou dobu samotného vývoje člověka se zabývají různé vědní obory, ať již staré stovky let, nebo díky rozvoji společnosti nově vznikající.

Pohyb je fenomén ve vývoji jedince, má jednoznačný vliv na rozvoj intelektu, dovednosti a zručnosti. Z hlediska pedagogiky má souvislost se správným vývojem řeči, kognitivních dovedností, neposledně také se sociálním chováním jedince. Stěžejní roli sehrává i v rozvoji dětské psychiky zejména v kojeneckém a batolecím věku. Je v tomto období zcela spontánní, odráží základní potřeby dítěte, individuální temperament a intelekt. S věkem je pohyb ovlivňován sociálními faktory, kterými je usměrňován, podporován či tlumen. Po staletí je využíván pro uchování zlepšení nebo navrácení zdraví jedince. Pro kinezioterapii je důležité vědomí pohyblivosti, pozitivní vnímání sebe sama, integrity. Pohyb je jedním z nejdůležitějších faktorů při rehabilitačních cvičeních po těžkých úrazech, ale i onemocněních či psychologických zdravotních potížích. Dnes již víme, že při intenzivní kladné produkované zátěži produkují mozkové buňky endorfin, který kladně ovlivňuje psychiku, přispívá k dobré náladě, navozuje uvolněnost a vyrovnanost, vyvolává celkové uspokojení a vede k lepší snášenlivosti bolesti. Pohyb je základním projevem života, umožňuje člověku jeho existenci, a měl by být proto jeho primární, životně důležitou potřebou. Sehrává významnou roli v každém kalendářním věku. Z našich znalostí historie je zřejmé, že důležitost pohybu a jeho kvalitu provedení člověk potřeboval od počátku své vlastní existence a pro její samotné zachování. Získávání potravy, nových dovedností a znalostí, uchránění si holého života, pro to všechno člověk bytostně potřeboval pohyb v přirozené kvalitě i kvantitě.

Z přirozených pohybů také vychází většina sportovních odvětví, a tudíž i královna sportu – atletika. Atletika rozvíjí důležité pohybové schopnosti, přispívá k získávání velkého okruhu pohybových návyků a dovedností. Umocňuje volní vlastnosti a zvyšuje celkové funkční schopnosti organismu. Atletika také patří mezi nejstarší sportovní disciplíny. Je známa již z historických pramenů starověkého Říma, soutěže v různých atletických disciplínách se konaly již před naším letopočtem.

Vývojem životního stylu se ve společnosti stále zvyšují nároky na sportovce a jimi dosahované výkony. Ve sportu jsou stále více využívány vědní znalosti, ale i technické vymoženosti. Je kladen velký důraz na kvalitu přípravy a její pečlivost. Kvalitní příprava zahájená již v dětském věku jednoznačně ovlivňuje kvalitu sportovních schopností a je využita po celý sportovní život. Je však potřebné si uvědomit, že v tak nízkém věku, jako je předškolní nebo i mladší školní věk, není nejdůležitější pro kvalitní výkon v daném sportu v dospělosti vyhraněný trénink daného sportovního odvětví. Tím je sportovní příprava zahrnující základní prvky jednotlivých sportů a všeobecné pohybové dovednosti.

K mé práci mě, jako atletickou trenérku mládeže a matku dvou dětí předškolního věku, vedl zájem o zjištění, jak je prováděna pedagogická činnost v mateřských školách, jak vypadá samotná příprava pohybových cvičení ve vztahu k moderním vědomostem o vývoji člověka a ve vztahu k daným normám, jaké jsou možnosti v mateřské škole pro pohybová cvičení dětí, a to jak z hlediska materiálního zabezpečení, možností přístupu k cvičebnímu prostředí, ale i kvality cvičení a rozvíjení pohybových dovedností dětí. Zajímal mě celkový přístup k vzdělávání dětí předškolního věku a jeho přínos pro vývoj dětí. Aktivně jsem se zapojila do života v mateřské škole, přičemž jsem mohla dobře monitorovat podmínky i dovednosti a získávala jsem informace o naplňování rámcových vzdělávacích plánů.

2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA

2.1. Biologický vývoj dítěte předškolního věku

Biologický vývoj zahrnuje tělesný vývoj a veškeré změny s ním spojené, včetně sociálních faktorů. Obecně lze také říci, že biologický a psychologický vývoj dítěte není souběžný. Biologický vývoj jde rychleji dopředu než vývoj psychický. Předškolní období trvá od tří přibližně do šesti let. Konec této fáze není určen jen fyzickým věkem, ale především sociálně (Vágnerová, 2000). V tomto období nastává u dítěte změna v jeho vývoji. Tato změna spočívá v pomalejším růstu a i vývoji všech systémů, nejvýrazněji je to znát v nervové a podpůrně pohybové soustavě (Dvořáková, 1989).

V předškolním období se u dětí začínají zvýrazňovat individuální rozdíly, které se stále prohlubují. Velký vliv na tuto skutečnost má druhá signální soustava, která spojuje doposud získané schopnosti. Také v tomto období pokračuje osifikace kostí a vazivová pouzdra nejsou dostatečně pevná. Proto není vhodné přetěžování zápěstí v prostém visu nebo posilování ve vzporu. Nedoporučuje se lezení po tvrdé podložce, kolenní klouby jsou ohroženy nárazy. Obdobně mohou být ohroženy klouby dolních končetin při seskoku do hloubky na tvrdou podložku, protože dítě ještě nedokáže ztlumit náraz při doskoku (Borová, 1998).

Spolu s rozvíjejícím se pohybem rostou vnitřní orgány a dochází ke zkvalitňování jejich funkcí. Mění se proporce končetin, trupu a hlavy, spolu s růstem svalové hmoty se posouvá těžiště celého těla a to ovlivňuje i způsob pohybu. I v tomto období pozorujeme na dítěti další růst do délky a zvětšování hmotnosti. Mezi třetím a pátým rokem života je přírůstek délky zhruba 7 – 9,5 cm, konečná délka v šesti letech je 110 až 115 cm. Dítě přibývá asi 2 – 3 kg ročně, je tedy hmotnost šestiletého dítěte 20 – 22 kg. Pokračují změny poměru horní a dolní části těla, v pěti letech je to 41,5 : 58,5 (Lisá, Kňourková, 1986). U dítěte nedochází k růstu pouze dolních končetin, ale prodlužují se i horní končetiny, které se do této doby opožďovaly. Horní končetiny dosahují dvojnásobku své délky teprve v pěti letech věku. U dítěte v tomto věku klesá množství tuku, a to zejména u chlapců, toto je dáno hlavně z důvodu velké pohybové aktivity. Dokončuje se také prořezávání mléčných zubů. S rozvojem chůze se vyvíjí příčná i podélná klenba nohy, tím pádem se stává chůze pružnější a dítě dovede lépe vyrovnávat nerovnosti terénu a má mnohem větší stabilitu. Schopnost pohybu a udržení rovnováhy je také podmíněno zvětšováním hmotnosti svalstva. Svaly tvoří 35 % celkové tělesné hmotnosti, tuk jen 15 % hmotnosti. Zvětšuje se počet svalových buněk, dříve u dívek, již od 3,5 roku věku, u chlapců až později. Z uvedených ukazatelů tělesného

vývoje vidíme, že dítě je spíše štíhlé, vytáhlé (růst dolních i horních končetin), a proto bývá toto období nazýváno obdobím první vytáhlosti. V celkovém vzhledu dítěte se objevuje již určitý pohlavní rozdíl, takže můžeme poznat nejen podle oblečení, zda jde o chlapce nebo děvčátko (Lisá, Kňourková, 1986).

Také dochází k vývoji mozkové tkáně. Do šesti let věku se hmotnost mozkové tkáně zdvojnásobí a pak se růst téměř zastavuje. Dochází ke zvyšování činnosti vnitřních orgánů, hlavně z důsledků růstu tělesné hmotnosti a růstu samotných orgánů. Srdce se ve třech letech ztrojnásobí a v pěti letech zčtyřnásobí. Tím se zvětší jeho výkon a počet tepů v pěti letech klesá na 98 – 100/min, v šesti letech na 90 – 95/ min. Plíce se také zvětší, v pěti letech se sníží počet dechů na 26/min. Také již převažuje hrudní typ dýchání nad břišním. Z důvodu většího styku s okolím a větším počtem lidí dochází ke zvětšení nosních a krčních mandlí a vůbec veškerých mízních tkání v těle, dochází tím ke zmenšení možnosti nebezpečí infekce.

Dítě se postupně učí své rostoucí tělo ovládat a na rozvoji pohybových schopností je patrné, že člověk zdokonaluje své schopnosti zvolna a v určité návaznosti. Základem správného držení těla je páteř, jejíž tvar se mění během růstu dítěte a je ovlivňován funkcí a činností svalů. V tomto období je důležité vést dítě ke správným pohybovým návykům, jelikož nevyvážené zatěžování jednotlivých svalových skupin, jejich ochabování a nesprávné pohybové návyky mohou být jednou z příčin odchylek v držení páteře v pozdějším věku.

V pohybovém režimu dítěte se zkvalitňují rychlostní, obratnostní, vytrvalostní a dynamicko – silové předpoklady. Svalová kontrakce stimuluje růst a vývoj, i proto je pohybová potřeba dětí v předškolním věku opravdu vysoká. Fyziologická stimulace a adaptace na ni vytváří vhodné podmínky pro správnou funkci orgánů a působí jako prevence pozdějších patologických stavů. Celosvětovým problémem současnosti je nedostatečná pohybová aktivita dětí, a to nejen předškolního věku, která vede k obezitě dětí, některé výzkumy uvádí až skoro dvacetiprocentní hranici obezity dětí, vlivem čehož dochází k pozdějším zdravotním problémům.

V kolektivu dětí asi 80% odpovídá biologickým věkem věku kalendářnímu. Zbytek se vymyká, buď jsou opožděné, nebo naopak předčasně vyspělé. Dítě biologicky mladší je méně výkonné, náchylnější k přetížení, psychicky méně odolné. Vyspělý jedinec je většinou protěžován, má lepší výsledky než ostatní (Cinglová, 2002). Biologický věk se ale od kalendářního věku může lišit až o 2,7 roku. Toto nám ukazuje na možnost, že dítě, které je o dva roky mladší než druhé dle kalendářního věku, může ovšem být podle kalendáře biologického stejně staré.

2.2. Motorický vývoj dítěte předškolního věku

Motorický vývoj vyvolává schopnost pohybovat se a ovládat jednotlivé části těla. Motorický vývoj má svůj směr a je dán třemi základními principy. Obecně platí, že růst probíhá cefalokaudálně - od hlavy k patě, proximodistálně – od centra těla ke konečkům končetin a kultivačně – vývoj svalů u hrubé, jemné motoriky postupuje od obecného ke specifickému. Postup motorického vývoje závisí na zralosti mozku, smyslovém vnímání, množství svalových vláken, zdravém nervovém systému a na příležitostech k procvičování motoriky (Alen, Marotz, 2005).

Ve třech letech u dítěte v motorickém vývoji poměrně rychle vyspívá schopnost udržet rovnováhu. Dítě v tomto věku zvládá chození po schodech bez pomoci, z posledního schodu skáče, chvíli udrží rovnováhu na jedné noze, skáče na místě, samo se nakrmí, umí kopat do většího míče, hází míč horem – nehodí daleko a ani přesně, lépe zachází s tužkou, dělá svislé, vodorovné, ale i kruhové tahy, umí nést hrneček s tekutinou, aniž by ji rozlilo (Woolfson, 2004).

Na motorický vývoj dítěte působí mnoho okolností. Patří sem dědičnost, prostředí, vývoj jednotlivých částí těla, stav a funkce orgánů a smyslů, samozřejmě zdravotní stav. Motorická výkonnost je výsledkem genetických dispozic a tělesného tréninku. Je zřejmé, že vývoj jedince je propojen s vývojem jeho pohybu. Každá forma pohybu podporuje vývoj částí těla a celého organismu a taktéž stupeň vývoje organismu i jeho jednotlivých částí má vliv na úroveň vývoje pohybu. Pohybová dovednost je učením získaná způsobilost k vykonání určité pohybové činnosti (Měkota, 1985). Pohybovou činností se rozumí sled dílčích pohybů, které jsou nutné pro uskutečnění pohybového úkolu. Při rozvíjení pohybových schopností dítěte využíváme především aktivní pohyby, které můžeme rozdělit na pohyby reflexní, volní a mimovolní (Trpišovská, 1998).

Pro rozvoj pohybových dovedností dětí předškolního věku vhodně slouží různé hry. Hra obsahuje řadu pohybových činností, které rozvíjí pohybové dovednosti a umožňují jejich osvojení si. Hra je nejpřirozenějším projevem aktivity dítěte a odráží způsob jeho vnímání okolního světa. V předškolním věku hra slouží současně jako metoda i prostředek při výchově dítěte. Názorů a teorií hry je celá řada. Řízená pohybová hra je cílená, záměrná, výchovně zaměřená a organizovaná činnost (Mazal 1993). Takováto hra rozvíjí a zdokonaluje pohybové dovednosti a zároveň i psychické a sociální vlastnosti. Aby hra splnila svůj účel, je velmi důležité brát v úvahu úroveň, dovednosti a schopnosti jedince a vést v patrnosti konkrétní podmínky – prostor, počasí, vybavenost atd. Vhodný výběr prostředí a hry má u dětí velký

vliv na dobré zvládnutí pohybu. Pokud bude dítě nuceno hrát hru s cizími osobami a v cizím prostředí, nastane situace, která je dítěti nepříjemná. Tato skutečnost následně ovlivní soustředění dítěte na hru jako celek a i na kvalitu provádění jednotlivých pohybů, má vliv na jeho chování. Nacházíme se v období, kdy nejúčinnější formou herní činnosti jsou krátce trvající jednoduché hry s velkým emočním účinkem. Dítě v tomto věku můžeme považovat za již relativně dokonalý a vyvinutý systém. Z hlediska funkčních možností při odpovídající zátěži se jedná o již zdatné jedince. Je však limitována psychickými vlastnostmi. Děti mají značné předpoklady pro motorické učení, snadno se učí novým dovednostem (Dvořáková, 1989). Vzhledem k psychickému vývoji je však nutné cvičení a hry vést dynamicky a vynechávat dlouhé odpočinkové fáze, z důvodu krátké koncentrace a možnosti udržení pozornosti žáků.

Z hlediska pohybového vývoje je toto období charakterizováno spontánní pohybovou aktivitou. Pohybové dovednosti jsou přirozeně a jednoduše zvládány. K jejich zautomatizování je potřeba velké množství opakování, při méně častém opakování jsou rychle zapomenuty. Pro získávání nových pohybových dovedností je potřeba využívat zkušenosti samotných dětí z jejich přirozené motoriky.

2.3. Psychologický vývoj dítěte předškolního věku

Matějček uvádí, že do tří let věku je rozvinut psychický vývoj dítěte z 50 %, do šesti let z 75 % a zbývajících 25 % psychologického vývoje je dokončeno v dospělosti. Dítě k dobrému psychickému vývoji potřebuje dost podnětů, smysluplný svět, životní jistotu, vědomí vlastního hodnotného „já“ čili pozitivní identitu, a ovšem i otevřenou jasnou budoucnost.

Základním předpokladem pro zdravý duševní vývoj dítěte je neporušená a funkční centrální nervová soustava, podnětné prostředí a učení sociální i věcné. V každém učení hraje významnou roli zrání centrálního nervového systému. Dítě si osvojí v určitém čase pouze to, na co je nervový systém připraven, na co je zralý. V průběhu vývoje dochází k postupné diferenciaci a integraci podpůrných struktur i ke kvalitativní přeměně jednotlivých psychických funkcí (Lisá, Kňourková, 1986). Průběh a sled jednotlivých etap vývoje je u všech dětí stejný, liší se však v tempu osvojování a učení. Psychický vývoj je nerovnoměrný, to znamená, že v jednotlivých funkcích se liší a nemusí být vždy souběžný s vývojem v jiné oblasti. Na podněty chudé prostředí nebo úmyslná izolace jedince zamezí aktivní činnosti, vede k zabrzdění psychického vývoje, k narušení rozvoje duševních schopností, až k těžkému poškození celkového vývoje.

Dítě vidí každý předmět v takovém celkovém útvaru, v jakém je nazíralo. Podobně jako předměty, tak i úsudky dává vedle sebe, aniž chápe přesně jejich vztahy. Dětská vlastnost chápat svět i osoby jen v daném okamžiku, bez vztahu k minulosti a budoucnosti se nazývá prezentismus. Časové vztahy jako ráno, poledne, odpoledne, zítra, dny v týdnu, měsíce, začíná dítě chápat až kolem věku šesti a sedmi let. Je velkým štěstím pro dítě, že žije v přítomnosti, snadněji tak překonává odloučení a bolest, rychle na ně zapomíná. Tato vlastnost dětského vnímání a myšlení pomáhá dítěti v raném věku překonat nepříjemné a těžké životní zážitky, jako je např. rozvod rodičů či úmrtí blízké osoby (Lisá, Kňourková, 1986).

Zvláštností dětské osobnosti je, že se jedinec domnívá, že vše v jeho blízkosti a dosahu existuje jen pro něj a kvůli němu. Toto se projevuje v řeči předškolních dětí. Další tendencí předškolních dětí je oživovat vše, co se jakkoliv pohybuje. Pro dítě není rozdíl mezi věcí a osobou, mezi živým a neživým, toto jednání můžeme pozorovat zvláště při hře, kdy dítě loutku krmí, laská, trestá (Lisá, Kňourková, 1986).

Pohyb není pro dítě jen podnětem k vývoji, ale i prostředkem k poznání a navázání kontaktu (Vojta, 1995). Dítě citlivě reaguje a vnímá své okolí, s růstem probíhají další změny, které mu umožní postupně ovládat jednotlivé části těla i své chování a vytváří se základy pro myšlení a rozvoj řeči. Dítě si osvojuje dovednosti, formuje své projevy chování, vytváří si vazby a vztah k lidem a získává nové poznatky. Zpočátku se učí přirozeně a nevědomky. S přibývajícím věkem učení přechází v cílenou činnost. Pro předškolní věk je charakteristické učení nápodobou, kdy dítě zpočátku určitou činnost pozoruje a postupně ji zkouší samo provést. Častým opakováním se pohyby zpřesňují a dítě má pocit uspokojení.

Předškolní věk je obdobím, kdy se rozvíjí výrazně i formy komunikace dítěte s okolním prostředím a lidmi. Citlivost vnímání jednotlivých dětí je různá, a proto se liší jejich reakce na stejný slovní pokyn. Další potřeby dítěte se vztahují k začlenění jedince do společenství ostatních. Patří mezi ně např. potřeba změny, potřeba stability, potřeba závislosti a potřeba vlastní seberealizace. Snaha po uspokojení těchto potřeb může také ovlivnit pohybový projev a vyhledávání určitých činností. Dítě může například svoji touhu po změně vyjádřit zcela zjevně, avšak cílem nemusí být jen nová činnost, ale jen změnit to, co už ho nebaví, co je únavné a nepřináší mu radost. Opakování známé činnosti dítě uklidňuje a posiluje jeho sebejistotu (Borová, 1998). Předškolní dítě po třetím roce za normálních okolností překračuje hranice svého nejbližšího rodinného kruhu a ke své identitě přidává nový prvek – vztah k druhým dětem, k svým vrstevníkům. Ze všeho nejvýznamnější však v tomto věku je, že v oblasti intelektové i citové se kladou základy pro přátelství. Samozřejmě jsou

děti úzkostné či s jinými rysy osobnosti, které jim odloučení od rodiny a zapojení do dětské společnosti méně nebo více ztěžují. Ty chráníme a hledáme pro ně jiné socializační postupy. Rozhodně to není nějaká vývojová tragédie – dá se toho pro tyto děti i bez mateřské školy udělat hodně! (Matějček, 1999).

V předškolním věku pomalu končí období vzdoru a přechází nebo už zcela přešlo a nastoupilo období tzv. konformity, což znamená, že dítě vysloveně chce vypadat jako ostatní, dělat to, co dělají druzí a více než kdykoliv později v životě je ochotno dodržovat to, co se dělat má a co se dělat nemá. Nyní je nejvhodnější čas pustit se do zápasu se složitějšími úkoly, například naučit dítě omezovat se v jídle a nepřejídat se, omezovat sladkosti, dodržovat životosprávu. Je třeba dbát velice na to, aby se dítě tomu, čemu je učíme, učilo správně. Protože co se v tomto období do celého organismu zabuduje špatně, to se pak velmi obtížně odbourává. Nervové buňky, mladé, plastické a vnímavé, a to především ty mozkové, vezmou určitý učený pohyb za svůj a uloží si jej hluboce do svého programu (Matějček, 1999). Také proto je u dítěte velmi důležitý rozvoj činnosti mozku.

Uspokojení potřeb je jednou z důležitých podmínek, které ovlivňuje zdravý duševní vývoj dítěte. Dítě je už v předškolním věku velmi citlivé na deprivaci. V jejím důsledku následně hrozí nebezpečí poruch a opožďování rozumového či povahového vývoje dětí. Podle toho jak silně jedinec pociťuje frustraci, jak odolává frustrujícím vlivům, tak vysokou má frustrační toleranci. Frustrační tolerance je nižší u dětí než u dospělých a ve skupině pociťuje jedinec frustraci méně nepříznivě. Vhodným výchovným vedením je možné u dítěte frustrační toleranci zvyšovat, a tím je připravit na vyrovnání se s nepříznivými životními situacemi (Lisá, Kňourková, 1986).

2.4. Pohybový rozvoj dětí předškolního věku

Jaký vliv mají vlohy dítěte a okolní prostředí na pohybový vývoj dítěte? Často slýcháme od rodičů, jejichž děti jsou ve skupině pohybově méně aktivní, a dokonce i bázlivé a méně pohyblivé: „ Já jsem také nebyl nikdy moc velký sportovec, to zdědilo po mně.“ Stejně jako u zděděné nemuzikálnosti je i tady domněnka zděděné nesportovnosti chybná.

V mateřské škole nás však nezajímají vrcholné sportovní výkony, tady jde o radost z pohybu a mnohostranné pohybové zkušenosti. Vystupování po schodech, chytání, házení nebo jízda na kole apod., všechny tyto dovednosti se mohou dostatečně rozvíjet, jen když se dostatečně podporují a procvičují. Ve vlastní dětské skupině může učitelka u stejně starých dětí zjistit pozoruhodné rozdíly v pohybovém vývoji. V tomto ohledu nejsou rozhodující

děděné vlohy, ale rozdílné pohybové možnosti, které mají děti v domácím prostředí. Ovšem také záleží na konstituci daného jedince.

Učitelka se nemusí obávat, že by snad mohla určitými pohybovými úkoly dítě přetěžovat. Malé děti a děti předškolního věku většinou přestanou cvičit, nejsou – li požadavky přiměřené jejich silám, schopnostem nebo motivaci (v protikladu k pohybové výchově ve škole nebo k tréninkovým hodinám v dětském výkonnostním sportu). Jiný problém je v tom, že mladší děti ještě neumějí odhadnout nebezpečnost mnoha akcí. Šplhají například (asi ve dvou až čtyřech letech) na vysoký žebřík nebo ribstol a nahoře si náhle nevědí rady, protože jim jejich síly ještě nestačí. Nebo balancují bez pomoci na vysoké úzké zdi nebo skáčou dolů z větší výšky, aniž by uměly odhadnout důsledky pádu ap. Zde platí, že musíme věnovat pozornost akcím tohoto druhu, zajišťovat je nebo jim zabraňovat, je – li to nutné (Hermová, 1994).

Celková pohyblivost zahrnuje soubor důležitých pohybů, které si dítě musí osvojit. Všechny tyto pohybové aktivity musí být vykonávány koordinovaně, harmonicky a čistě. V tomto věku se dítě musí naučit vykonávat pohyby pružně, přesně, rychle a vyváženě. Když vše zvládne, tak se dítě lépe naučí vidět samo sebe pozitivně, cítit své tělo a užívat jej odpovídajícím způsobem. Bude – li dítě například chodit po čáře, aniž by kladlo nohy mimo, může získat lepší rovnováhu. Kontrola rovnováhy pak přispívá k vyšší obratnosti při všech aktivitách, které vyžadují přemístění těla nebo udržení jisté pozice. Zvedání předmětu jednou nohou zase napomáhá k rozpojení pohybů, tedy k tomu, aby dítě dokázalo ovládat pouze jednu končetinu. Tleskání rukama současně se skákáním přináší kombinaci dvou najednou prováděných pohybů. Taková cvičení přispívají k lepšímu souladu mezi jednotlivými částmi těla dítěte a usnadňují sportovní a rekreační činnosti. Pomáhají zamezit tomu, aby se dítě ocitalo stranou sportovních aktivit jen proto, že si dostatečně nedůvěřuje nebo že trpí vůči ostatním pocitem méněcennosti. Proto je také důležité, aby se tyto schopnosti rozvíjely již od počátku, neboť jejich cílem je rozvíjení a ovládání celkové pohyblivosti (Hermová 1994).

Současně s pohybem zaměřeným k určitému cíli se vyvíjí u malého dítěte také schopnost shromažďovat a uchovávat pohybové zkušenosti. Vytváří se tak pohybová paměť, která dítěti umožňuje stavět na právě naučených pohybech, eventuálně přenášet pohyby na různé situace. Za předpokladu, že děti mají dost podnětů a možností, aby rozvíjely pohyb, dosáhnou koncem předškolního období motorického vývojového stavu, který se už skutečně podobá stavu motoriky dospělých osob. (Hermová, 1994).

Dětství dnes, pokud jde o pohybové aktivity, směřuje ke dvěma extrémům. První se vyznačuje nedostatkem pohybu, stále rostoucí konzumací televizních pořadů a sedavou

činností u počítačových her, druhý dennodenním tréninkem a mnohostranně organizovanou sportovní činností (Zimmerová, 2001). V obou těchto případech jednoznačně musí dítěti chybět volnost a možnost svobodného rozhodování, přičemž v prvním případě si to ani neuvědomuje, a dokonce získává na těchto věcech závislost. Špatné je, že si to buďto neuvědomí ani dospělí, nebo si to i uvědomí, ale je jim to jedno a neprojeví žádnou snahu o nápravu.

2.4.1. Význam hry v pohybových aktivitách dětí

Dětský předškolní věk je právem označován jako věk hry. Hra je činnost, která je organicky vlastní tomuto věku. Dítě je zaujato činnostmi a ve svém hraní se je snaží napodobovat, a tím vyjádřit své vlastní dojmy z nich. Před vstupem do školy se již u dítěte, které počíná kriticky srovnávat práci a hru, vyskytuje vědomé přání něco dělat jako velcí, ne jenom si hrát. Chce také hračky, aby s nimi mohlo samo něco dělat, ne aby to dělaly hračky samy, tím se rozvíjí jeho aktivita (Zdeněk, 1964).

Předškolní dítě si musí především hrát. Ve hře nejsnadněji a zábavnou formou nabude dovednosti, zkušenosti a také schopnosti komunikovat s ostatními, srovnávat se s nimi, také se prosazovat, zároveň ve hře získá vědomí, že na druhé je třeba brát ohled, získává sociální cítění. Hra tím nejjednodušším způsobem dokáže dítě zapojit do kolektivu ostatních dětí, které třeba vidí poprvé a nezná je. Dvořáková (2001) uvádí, že pozorováním bylo zjištěno, že se snižovala partnerská a přátelská komunikace a vzrůstala vzájemná rivalita a agresivita ve skupině dětí, která měla velmi náročný a z hlediska dospělých velmi přitažlivý organizovaný program, ale děti si neměly čas spolu hrát a tak navazovat normální a zdravé vztahy.

Všechny přípravné úlohy a aktivity mají být hra. Není to učební látka. Uvědomme si, že ještě nejsou stejní jako my a nepřepínejme dětské síly. Hra je důležitou součástí života dětí, které ji potřebují z hlediska psychologického pro svůj duševní rozvoj a rovnováhu. Hra je spontánním prostředkem vyjádření a učení se, jež dítěti poskytuje nové poznatky a při které se zapojují všechny smysly, kdy dítě musí zvládnout, vymýšlet a vytvářet nové situace. Také rozvíjí jeho intelektuální, fyzické a etické návyky a zároveň napomáhá dítěti vybít napětí, bránit se frustracím, osvobodit se od reality a navazovat příjemné situace.

Hra je činnost dobrovolná, zábavná, která má smysl sama o sobě. Prostřednictvím hry děti vyjadřují své emoce a pocity, což jim dodává sebedůvěru a jistotu, poznávají realitu, sociální vztahy a jejich dynamiku, hra jim je hlavním nástrojem jejich rozvoje duševního i fyzického. Vývoj společnosti a jiné zájmy dětí ovlivňují i nové formy her, které nabývají na významu podle toho, čemu slouží. Hlavní formy her v tomto věku: hry funkční, hry

námětové, hry s pravidly a hry konstruktivní (Rendlová, 1995). Charakteristikou funkční hry je opakované vykonávání činnosti, tímto jsou upevňovány získané návyky. Jsou zaměřené především na fyzický, smyslový a psychomotorický rozvoj, rozvíjí koordinaci jednotlivých částí těla a pohybů. Námětové hry jsou charakteristické tím, že dítě napodobuje nějakou scénu nebo samo sebe vtěluje do určitého předmětu. Samotný význam předmětu není nijak důležitý, ale závisí na skutečnosti, k čemu se dá použít a jaký úkol mu dítě přidělí. Pomocí těchto her si děti urovnávají své vnitřní konflikty, ale také se naučí poznávat okolní svět. Rovněž jim však dávají možnost si hru upravit podle své vůle, čímž se oprostí od světa povinností a nuceností ze strany dospělých. Mezi nejoblíbenější námětové hry patří např. hra na doktora. Pro hry s pravidly je charakteristické to, že při hře jsou pevně stanovená pravidla, která se tímto dítě učí přijmout. Pravidla mohou být pro hru individuálně stanovená, ale je důležité je dodržovat, tím se dítě učí nejen pravidlům, ale i čestnému jednání. Tyto hry mají velký socializační význam. K nim je potřeba více dětí, dítě může tudíž srovnávat své výkony, tím se zvyšuje jejich soutěživost. U konstruktivních her dochází k rozvoji tvořivosti a fantazie dětí, napomáhají však také k smyslu pro řád, rytmus a symetrii.

Pro vhodnou motivaci při hře je důležité si uvědomit, že dítě musí zažívat především úspěch. Poté bude chtít daný úkol dále zkoušet. Připravme mu tedy takové podmínky a volme hry a činnosti, které pro něj budou výzvou spojenou s poznáváním nových věcí a získáváním zkušeností, ale jsou pro ně dosažitelné, aby mohlo prožít úspěch a přitom jím také rostlo.
Kdykoliv povedete dítě přes úzkou kládu v lese, ucítíte pevnější stisk jeho ručky. Když si budete spolu hrát na honěnou, uslyšíte smích (Dvořáková, 2001).

2.4.2. Charakteristika pohybových aktivit dětí

Lidský pohyb obecně můžeme vymezit jako změnu vzájemného postavení částí lidského těla, jako změnu polohy (ohnutí paže v lokti) nebo jako přemístění celého organismu v prostoru (např. při chůzi). Pohyb vyvolaný činností svalů nazýváme pohybem aktivním, pohybem pasivním rozumíme způsobený zevní silou (např. přenášení), (Trpišovská, 1998).

Při rozvíjení pohybových schopností dítěte využíváme především aktivní pohyby, které můžeme rozdělit na pohyby reflexní, volní a mimovolní. Reflexní pohyby jsou jednoduché hybné odpovědi na podněty ze zevního i vnitřního prostředí zprostředkované centrální nervovou soustavou. Jsou většinou neuvědomělé, uplatňují se jako pohyby obranné, při udržování polohy těla v klidu i za pohybu (Trpišovská, 1998). Reflexní pohyby tvoří bázi, na níž teprve vyrůstá volní motorika (Měkota, 1985).

Při cvičení, hrách a sportování s dětmi je nutné brát v úvahu, že reflexní pohyb může ovlivnit zcela nečekaně způsob a realizaci vykonávaného pohybu. Volní pohyby jsou pohyby, při kterých si člověk určuje záměr a způsob jejich provedení. K nim lze zařadit lokomoční pohyby (lezení, chůzi a běh), změny polohy končetin, změny postavení hlavy a částí páteře, pohyby očí, jazyka, rtů a podobně. Vyskytují se jak v podobě jednoduchých pohybů, tak i v pohybovém celku. Jednoduchý pohyb z tělovýchovného pohledu (např. předklon hlavy) je složitý z hlediska anatomicko – fyziologického. Proto nabízíme dětem dostatek podnětů a motivací, které je podnítí k rozhodnutí a volbě odpovídajícího pohybu (Trpišovská, 1998).

Pohyby nechtěné a vůlí nepotlačitelné nazýváme pohyby mimovolními. Jsou patologické a často jsou projevem nervových poruch (tiky, třesy, křeče). U malých dětí mohou do značné míry ovlivnit průběh a výsledek záměrné pohybové aktivity. I s tímto je však možné si poradit a dosáhnout hodnotného výsledku, je jen potřeba mít s takovým dítětem dostatek trpělivosti a vstoupit do pohybu dítěte vhodnými pedagogickými postupy, opakováním nebo zaměřením jeho myšlení na jednotlivé části pohybové aktivity a jejich postupným spojováním.

Pohybem vyjadřuje člověk pocity, nálady, vjemy. Činí tak většinou nevědomě držením těla, gestikulací a mimikou. Může tak vyjádřit své pocity také vědomě. V pohybu a prostřednictvím pohybu jsou vyvolávány prožitky – radost z pohybu, potěšení z dovádění, běhání a šplhání, ze zvládnutí obtížného úkolu nebo z toho, když se podaří nějaká nová forma pohybu, ze společné hry ve skupině. Přitom mohou být vzbuzovány jak pozitivní, tak negativní emoce, neboť pohybové situace mohou nejen přinášet potěšení a příjemné pocity, ale také vyvolat nechuť, strach a nejistotu (Zimmerová, 2001).

Při různých pohybových činnostech s dětmi předškolního věku rozvíjíme záměrně jejich pohybové dovednosti. Využíváme především skupinu základních pohybů, do které řadíme například chůzi, dřep, uchopení předmětů. Dítě si je osvojuje postupně od raného dětství. Nejedná se o pohyby vrozené, ale získané. Člověk tyto pohyby vykonává v průběhu života i bez speciálního výcviku a díky častému opakování je provádí automaticky. Tyto pohyby můžeme rozdělit do tří skupin: pohyby lokomoční, pohyby nelokomoční a pohyby manipulační.

Pohyby lokomoční jsou pohyby z místa na místo. Vývojově první lokomoční pohyb je lezení a plazení, následuje chůze, běh a skok.

Do pohybů nelokomočních řadíme pohyby, které způsobují změnu polohy nebo vzájemného postavení jednotlivých částí těla. Patří sem pohyby při zvedání a přemísťování nebo při překonávání síly druhého (přitahování, přetlačování).

Při hře a činnostech, kdy dítě manipuluje s hračkou a různými předměty, hovoříme o pohybech manipulačních (uchopení, manipulace s předměty, házení, chytání). Dítě si základní pohyby i manipulaci s předměty osvojuje v průběhu předškolního věku a postupně dochází k jejich zdokonalování. Osvojené pohybové dovednosti tvoří základ pro rozmanitou pohybovou činnost v pozdějším věku (práce, sport, tanec atd.). Pozitivně ovlivňují sebeobsluhu a potřeby běžného života (při hygieně, stravování), (Trpišovská, 1998).

Pohybem si dítě osvojuje své prostorové a věcné prostředí, poznává předměty a materiály, získává zkušenosti, které může zpracovávat do poznatků, a tak si svět kolem sebe rekonstruovat. Přizpůsobuje se tak požadavkům fyzického prostředí, nebo se je snaží ovlivnit a přizpůsobit si okolí (Zimmerová, 2001).

2.4.3. Význam pohybových aktivit dětí předškolního věku

Potřeba pohybu je v předškolním věku vysoká. Mimo spánek a jídlo (a často i při něm) se dítě více či méně pohybuje, ať už manipuluje s předměty a zkouší je ovládat nebo zkoumá své tělo a jeho pohybové možnosti. Pediatr prof. Kučera (1996) sledoval děti předškolního a staršího věku při spontánních činnostech. Jako průměrnou potřebu pohybu předškolního dítěte uvádí 5 hodin denně, dítě o něco starší má tuto potřebu asi o hodinu nižší a s věkem se dále snižuje. Z tohoto jednoznačně vyplývá potřeba dítěte pohybovat se. Jsou děti s menší potřebou, tyto děti také preferují spíše klidové hry, na druhou stranu pak jsou děti s velmi vysokou pohybovou aktivitou. Pro každé dítě je potřeba vytvořit individuálně podmínky, aby svoji potřebu mohlo naplnit a dojít tak k vlastnímu uspokojení z pohybu a tím i vnitřnímu klidu. V současnosti se podmínky k dostatečnému pohybu často omezují, a děti jsou tak nuceny trávit čas pasivněji, než by jim příslušelo. Je to jednoznačně dáno dobou, ve které žijeme, kdy dospělí často kvůli svému zaměstnání nebo ve snaze o profesní a kariérový růst nemají dostatek času na své děti. Nezanedbatelný vliv na tuto skutečnost má také pokrok a rozšíření různé elektroniky a počítačových her, kterými se snaží dospělí nahradit hry pohybového charakteru, jelikož se při tom nemusí dětem tolik věnovat a od dětí mají tzv. klid. Proto také tolik stížností na to, jak zlobí, jak stále něco vyžadují. K tomu přistupuje řada problémů růstových (špatné držení těla) a pohybových (nedostatečné dovednosti pro život). (Dvořáková, 2001).

Profesor Kučera svým sledováním dále zjistil, že spontánní aktivita dětí je velmi intenzivní, tedy dost namáhavá a trénuje tak kromě svalů a kloubů i vnitřní orgány, především srdce a plíce. Dítě při ní obvykle střídá velmi různorodé činnosti: chvíli běhá, skáče, pak staví na písku, potom vylézá na prolézačku nebo na strom, a hned nato běhá za míčem nebo honí

obruč. Potřebuje pro hry a pohyb různorodé podmínky, prostor a různé pomůcky, které by je podněcovaly k co nejpestřejším činnostem. Dítě je pak s hrou spokojeno a dělá vše s radostí, nenudí se.

Jiná monotónní činnost, kterou si samo nezvolilo, dítě obvykle rychle unavuje, a proto i delší procházka, když dítě držíte za ruku, je pro ně zátěží. Ale naopak, když mu dáte volnost, pokud jsou pro to vhodné podmínky, a dítěti necháte prostor pro běhání a skákání kolem vás, tělesně je posílí a také mu přinese mnoho radosti a zážitků. A ještě spokojenější je, když se sami také přidáte a spojíte procházku s vytvářením různých her, soutěží nebo jen objevováním nových znalostí. Když se dítěti dostatečně věnujete a aktivně se zapojujete do hry, posilujete tím váš vztah a je vám odměnou radost dětí. Také je dobré si uvědomit, že i dospělí neradi pokračují v činnosti, která je nebaví. Stejně tak i dítě nerado pokračuje ve hře, která ho již vyčerpala, jak po stránce fyzické, tak i po stránce psychické (Dvořáková, 2001).

2.4.4. Atletika a děti předškolního věku

Atletiku pro nejmladší děti a jejich rodiče můžeme nazvat seznámením s atletickými disciplínami v základní podobě ve spojitosti s hravým dějem. Základní pohybová aktivita, nikoli specializace na konkrétní disciplínu nebo sport. To je atletika pro děti. V tomto věku se nejedná o specializovanou atletiku, ale o atletickou přípravku, kde se děti volnou a zajímavou formou seznamují se základními pohybovými dovednostmi. V současné době se však zájem dětí o atletiku se snižuje. Dřina pravidelného tréninku na škváře nebo na tartanu současnou dětskou generaci moc neláká. Přesto má atletika velkou perspektivu, protože každý rodič by měl mít zájem na tom, aby se jeho děti naučily dobře běhat, skákat a házet (Kaplan, Válková, 2009).

Aby děti atletika bavila, musí být pojata jako hra. Hravé běhání, skákání a házení je podpořeno lehkými atletickými pomůckami. Samozřejmě je nutné volit pomůcky, které jsou vyrobeny speciálně pro děti. V předškolním věku vůbec nejde o to, aby se z dětí stávali profesionálové, bylo by velkým omylem k dětské atletice s tímto cílem přistupovat. Naopak jde o cvičení zaměřující se na všestranný pohyb a seznámení se se základy atletiky. Při seznamování dětí s pohybem musíme navazovat na přirozené pohyby, jako je chůze, běh, skok a hod. Při běhu střídáme různé druhy běhů i v kombinaci s chůzí. Skoky zařazujeme v jednoduché podobě jednak odrazu snožného, ale také odrazu jednonož. Samozřejmě při házení využíváme nejprve první manipulace s míčem nebo tenisovým míčkem v podobě koulení, podávání, chytání, házení spodním obloukem nebo vrchním obloukem jednoruč. Veškeré činnosti provádíme formou her, jednoduchých soutěží (Kaplan, Válková, 2009).

Kdo se atletikou zabývá, ví, že atletika je v něčem jiná než většina ostatních sportů. V začátcích totiž nijak nenutí děti ke specializaci, proto těží ze své nesporné výhody pro celkový rozvoj dětí předškolního věku a přípravu pro jakékoliv ostatní sporty, a to všestrannost. Vždyť běh, skok či hod, to jsou pohybové aktivity, které jsou nejen základem pro jednotlivé disciplíny v atletice, ale vlastně pro všechny ostatní sporty. Děti mají možnost vyzkoušet různé disciplíny zábavnou formou a objevit tajemství a kouzlo, které v sobě atletika skrývá. Právě díky tomu Právě díky tomu, že je soubor disciplín vzhledem k fyzické náročnosti upraven pro potřeby malých závodníků, vítají děti možnost vyzkoušet si například hod oštěpem na cíl, skok daleký o tyči, či běh přes běžecký koordinační žebřík (Kaplan, Válková 2009). Atletická přípravka nabízí dítěti v jeho vývoji naučení se a navyknutí k pravidelnému a zdravému pohybu, a navíc také kvalitní do budoucna využitelnou přípravu pro jakýkoliv sport, ať již se mu budou věnovat amatérsky, nebo dokonce profesionálně.

Pohybové dovednosti, které by si děti měly osvojit v mateřské škole:

Chůze a běh – střídat chůzi a běh, měnit rychlost, reagovat na signál (změna směru i rychlosti), chůze vzad, chůze a běh s překračováním a přebíháním různě vysokých překážek, chůze na vyvýšené podložce a na nakloněné rovině.

Poskoky a skoky – na místě, vpřed, vzad, stranou, snožmo, po jedné noze na místě, vpřed, skoky přes švihadlo, výskoky na zvýšenou plochu, seskoky.

Plazení a lezení – ve vzporu klečmo, ve vzporu dřepmo, vylézání a slézání po žebřinách.

Převaly – z polohy leh (válení sudů), z polohy sed skrčmo, dřep (kolébka).

Manipulace s míčem – podávání, hod obouruč, jednoruč spodním i horním obloukem, chytání po dopadu na zem, chytání do dlaní, kop před sebe, přihrávky o stěnu.

Jedním ze zásadních východisek sportovní přípravy dětí je herní princip, v atletice tzv. atletické hrátky (Weberová, Rudová, 2009). Správná volba a zařazení zábavních cvičení do cvičebního procesu klade značné nároky na osobnost cvičitele, který nesmí podléhat náladám svým ani svých svěřenců, ale musí vždy citlivě reagovat na danou situaci. Radostná nálada a zábavnost cvičení jsou do značné míry závislé i na prostředí. Cvičební prostředí má být čisté, útulné, světlé, bezprašné a účelně zařízené (Kos, 1992).

2.5. Pohybové činnosti v mateřské škole

Pohybový rozvoj a jeho kultivace reaguje na dětskou potřebu pohybu, na kterou je navazováno mnoha rozvíjejícími aktivitami, jejichž výsledkem jsou pohybové dovednosti a jejich důsledkem je očekávaný zdravý rozvoj a fungování tělesných dispozic. Jsou jimi

například zdravotní cviky a cvičení posilující správné držení těla, základy gymnastických a atletických dovedností, plavání a sezónní sporty, hry s míči a další cvičení na koordinaci pohybu a posilování, které umožní zajímavé pomůcky, jako jsou např. stěny pro lezení, provazové stěny atd. Společné pohybové hry spojují dětskou skupinu tehdy, když neobsahují převahu soutěživých aktivit. Učitelky v mateřských školách pro pohybové a sportovní vyžití dětí využívají více vhodných a přitažlivě vybraných prostor, jako jsou venkovní dětská nebo sportovní hřiště různých typů, tělocvičny, bazény. Děti pak nabírají zážitky, které je k pohybu a sportu motivují (Koťátková, 2008).

Mezi potřeby fyziologického rozvoje dětského organismu s potřebou pohybu a aktivit patří rozvoj pohybových schopností a dovedností v celém spektru pohybových stimulací a aktivit až k základním pohybovým dovednostem jednotlivých sportovních disciplín. Vzdělávací nabídka mateřských škol se zaměřuje na manipulační, konstruktivní a grafické činnosti vedoucí k zlepšování koordinace hrubé i jemné motoriky, k poznávání a schopnosti využívání jednotlivých předmětů, materiálů a pomůcek. Dále sem řadíme zdravotní cvičení a činnosti podporující tělesný rozvoj a prevenci i nápravu odchylek. Hudební, rytmické a hudebně pohybové aktivity a prožitky. Poznávání lidského těla a jeho dovednosti (Koťátková, 2008).

Dítě v mateřské škole musí mít během dne možnost spontánního pohybu. Bývá to nejčastěji při pohybu venku, ale je nutné vyhovět této potřebě a vytvořit podmínky pro spontánní pohyb i v prostorách herny. Dítě může být motivováno k pohybu podněcujícím prostředím, činností jiného dítěte nebo i učitelky. Proto je vhodné vybavit prostor herny jednoduchým nářadím a sportovním nářadím a náčiním. Současně je nutné děti seznámit s pravidly užívání prostoru, nářadí i náčiní, důsledně dbát na jejich dodržování v zájmu bezpečnosti. Pravidla je třeba často připomínat.

Při spontánní hře si dítě vybírá činnosti samo, reaguje na únavu, volí změnu podle své potřeby a současně se vyjadřuje pohybem. Pohybová koordinace nezdokonaluje v přirozeném tempu a v souladu s vývojem dětské osobnosti. Při spontánní pohybové činnosti dětí má učitelka možnost sledovat úroveň pohybových dovedností jednotlivých dětí i to, čeho se obávají. To ji následně pomáhá při přípravě řízené pohybové činnosti.

Řízené pohybové činnosti jsou různé formy rozmanitých pohybových činností a jsou součástí každodenní práce s dětmi. Vhodně volenou motivací může učitelka nenásilnou formou přejít od spontánního pohybu k pohybu řízenému. V adaptačním období, kdy se dítě seznamuje s dětskou skupinou, navazuje citově podbarvený vztah k učitelce a seznamuje se s různými formami činností, je nutné ponechat dítěti volbu, kdy se k řízené činnosti přidá.

Důležitou úlohu zde hraje motivace, která dítě zaujme, podnítí k odpovídajícímu pohybu a motivuje jej k opakování. Hlavním úkolem při přípravě řízených pohybových činností dětí je vytvořit podmínky pro správný růst a vývoj dítěte včasnými a přiměřenými podněty i přehlednou a účelně zvolenou organizací jednotlivých činností. Prostřednictvím pohybu se rozvíjí současně rozumové schopnosti, pracovní návyky a estetické cítění. Pohybové dovednosti se opakováním zdokonalují a umožňují dítěti upevnit vlastní tvořivý přístup.

Lekce tělesné výchovy je organizovaná pohybová činnost s určitou strukturou a obsahem. Délku trvání i obsah volíme zejména podle vyspělosti dětí. Struktura cvičební lekce obsahuje část úvodní, průpravnou, po které následuje část věnovaná rozvíjení pohybových schopností a dovedností. Obsah této části je nutné volit s ohledem na potřeby dané skupiny, ale vždy musí odpovídat aktuální situaci. V této části se nejvíce využívá nářadí i náčiní a děti cvičí v různě velkých skupinách. Měl by být vytvořen dostatečný prostor pro spontánní pohyb i pro pohybovou tvořivost. Na závěr celé lekce je vhodné zařadit hru. V samotném konci lekce, kdy dochází ke zklidnění, mohou děti vyjádřit názor na cvičení, co se jim líbilo (Skoumalová, 1998).

2.5.1. Podmínky pro pohybové aktivity v mateřské škole

Pro zařazení pohybových aktivit a her do procesu výuky v mateřské škole je velmi důležité vytvořit vhodné podmínky. A to nejen z hlediska vytvoření bezpečného prostředí, ale také z důvodu, aby se dítě cítilo dobře, nerozptylovalo jej nebo dokonce nezatěžovalo okolí a aby ho vykonávaná činnost opravdu bavila. Podmínky můžeme rozdělit na časové, prostorové, materiální a personální.

Časové podmínky jsou dány denním nebo týdenním režimem. Tento režim pak musí obsahovat spontánní a řízené aktivity a ve spojení s ostatními činnostmi vytvoří organizační rámec. Časový režim dne musí respektovat potřebu dětí střídat činnosti, proto je třeba v programu plánovitě střídat činnosti klidové s dynamickými a řízené se spontánními. Současně musí být dětem umožněno tyto aktivity střídat individuálně i skupinově. (Dvořáková 2009).

U prostorových podmínek je samozřejmě nutné zohlednit finanční, prostorové a stavební dispozice, a proto není nikde pevně stanovena daná podoba herny, avšak existují základní pravidla pro vytvoření takového místa v mateřské škole, která by měla být dodržena. Takzvaná herna musí sloužit pro všechny své účely, jako je funkčnost a estetika, spojení dítěte s nejbližším okolím a dětmi, umožnění komunikace s ostatními během her a také seberealizace a uspokojení dětí. Pro tyto prostory je třeba stanovit pravidla chování, která je

nutné hlavně zpočátku, než jim děti přivyknou, velmi důsledně dodržovat (Dvořáková 2009). Materiální podmínky úzce souvisí s podmínkami prostorovými, a to vzhledem k umístění jednotlivých pomůcek. Pomůcky pro pohybové aktivity musí být snadno dostupné, vhodné je mít základní pomůcky zcela volně zpřístupněné, mezi tyto pomůcky můžeme zařadit například žíněnky nebo podložky, malou lezeckou stěnu, molitanové kostky atd. K jejich umístění lze také využít i jiných prostor než herny, můžeme využít i chodby nebo šatny.

Základem je možnost vykonávat jednotlivé činnosti v kolektivu všech ostatních dětí, v menších skupinkách, nebo činnost individuální. Prostory nesmí být jednostranně orientovány, ale musí poskytovat prostor pro různorodé aktivity. Samozřejmě svým uspořádáním musí splňovat i vhodné podmínky pro dozor nad dětmi, samozřejmostí je takové uspořádání, že učitelka snadno přehlédne celou místnost a má kontrolu nad aktivitami všech dětí a může je snadno pozorovat. Toto uspořádání poté učitelce napomáhá poznat schopnosti a dovednosti jednotlivých dětí, postoje, chování v různých situacích, dohled nad plněním zadaných úkolů, zjištění učiněných pokroků, schopnosti spolupráce a mnoho dalších poznatků důležitých pro správné vyučování dětí.

Největší část hracího prostoru by měl tvořit prázdný prostor. Tento volný prostor by měl být dostatečně velký, nutno volit podle maximálního počtu dětí navštěvujících danou mateřskou školu, aby splnil požadavky na neustálý pohyb dětí při pohybových činnostech a hraní, samozřejmě také slouží ke kolektivním hrám, tanci a ostatním činnostem. Do volného prostoru by neměly být umísťovány žádné předměty, které neslouží k momentálně prováděné činnosti.

Využití zbylého prostoru je variabilní, ale je vhodné mít ho rozdělený do různých pracovních a herních koutů. Děti se s těmito kouty seznámí a poté je již využívají k daným účelům, tudíž nedochází v jednom místě k prolínání nesourodých činností (pohybové aktivity – kreslení). Kouty jsou od sebe jednotlivě ohraničeny, není nutné stavební formou, ale například pouze jejich vybavením. V takto ohraničených prostorech si dítě samo spontánně hraje, ale je tímto také daný jistý řád, který dítě snadněji dodržuje a vytváří u něho prvek soužití s kolektivem. Jednotlivé hrací kouty musí celkově uspokojovat základní potřeby předškolního dítěte, jako jsou hra, pohyb, tvořivost, komunikace.

2.6. Základy předškolního vzdělávání

Předškolní výchova je důležitou a nedílnou součástí školství České republiky. Jeho důležitost je jednoznačná, a proto je předškolní vzdělávání zahrnuto do zákonných norem, čímž se také daří udržení daných standardů a jejich kontrola. Mezi nejvýznamnější patří

zákon č. 561/2004 Sb., O předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (dále jen školský zákon) a vyhláška č. 14/2005 Sb., o předškolním vzdělávání ve znění pozdějších změn a doplňků.

Školský zákon ve svých ustanoveních jednotlivých paragrafů upravuje mimo jiné vzdělávací soustavu, stanovuje jejich právní postavení. Vzdělávací soustavu dle znění zákona tvoří školy a školská zařízení, kdy pod pojem školy patří i mateřské školy. Školská zařízení jsou taková zařízení, která poskytují služby a vzdělávání, která podporují nebo doplňují vzdělávání ve školách. Základním předpokladem pro zřízení a vykonávání činnosti jakékoliv školy nebo školního zařízení je provedení zápisu do školního rejstříku, jak stanoví zákon. Bez provedení tohoto zápisu není možné zřízení nebo výkon činnosti. Také je v zákoně stanoveno, že vzdělávání zajišťují pedagogičtí pracovníci, aby byla zaručena jeho kvalita.

Zákon také stanoví, že vzdělávání má svá pravidla a je řízeno vzdělávacími programy. Vzdělávání se uskutečňuje podle rámcových vzdělávacích programů. Tyto stanoví konkrétní cíle a povinný rozsah vzdělávání.

Rámcové vzdělávací programy musí odpovídat nejnovějším poznatkům:

a) vědních disciplín, jejichž základy a praktické využití má vzdělávání zprostředkovat

b) pedagogiky a psychologie o účinných metodách a organizačním uspořádání vzdělávání přiměřeně věku a rozvoji vzdělávaného (§ 4 odst. 2 písm. a, b) zákona číslo 561/2004 Sb.)

Dále jsou vydávány školní programy, které rozšiřují rámcové vzdělávací programy, podmínkou však je, že musí být v souladu. Ve své druhé části školský zákon mimo jiné stanovuje cíle a organizaci předškolního vzdělávání. Předškolní vzdělávání podporuje rozvoj osobnosti dítěte předškolního věku, podílí se na jeho zdravém citovém, rozumovém a tělesném rozvoji a na osvojení základních pravidel chování, základních životních hodnot mezilidských vztahů. Předškolní vzdělávání vytváří základní předpoklady pro pokračování ve vzdělávání. Předškolní vzdělávání napomáhá vyrovnávat nerovnoměrnosti vývoje dětí před vstupem do základního vzdělávání a poskytuje speciálně pedagogickou péči dětem se speciálními vzdělávacími potřebami (§ 33 zák. číslo 561/2004 Sb.).

Organizace předškolního vzdělávání stanovená školním zákonem uvádí, že předškolní vzdělávání se organizuje pro děti ve věku zpravidla od tří do šesti let. Také stanoví způsob podání přihlášek do předškolního zařízení, způsob a podmínky pro přijímání dětí do předškolního vzdělávání. Stanoví také důvody, pro které je možné předškolní vzdělávání ukončit. Mezi tyto důvody například patří, že dítě se bez omluvy nepřetržitě neúčastní po dobu delší než dva týdny, ukončení na doporučení lékaře, zákonný zástupce dítěte narušuje provoz nebo opakovaně neuhradí úplatu za vzdělávání nebo stravování. Jednou z důležitých

skutečností je stanovení přednosti pro přijetí dětí v posledním roce před zahájením povinné školní docházky.

Vyhláška O předškolním vzdělávání blíže konkretizuje a rozvádí předškolní vzdělávání stanovené zákonem. Například je zde upravena činnost mateřské školy tím, že mateřská škola spolupracuje s rodiči a dalšími osobami a organizacemi s cílem organizace činností vedoucích k rozvoji dětí. Upravuje organizaci mateřské školy, kdy je dáno, že má tři ročníky, v prvním ročníku se vzdělávají děti, které v příslušném roce dovrší max. 4 let věku, ve druhém 5 let věku, ve třetím ročníku děti, které dovrší v příslušném roce 6 let věku a také děti s povoleným odkladem školní docházky. Také však říká, že do jedné třídy mohou být zařazeny děti z různých ročníků, což nejčastěji bývá aplikováno v menších mateřských školách.

Vyhláška dále upravuje přerušení nebo omezení provozu mateřské školy, stravování dětí, péči o jejich zdraví a bezpečnost, úplatu za předškolní vzdělávání a úplatu za stravování, počty dětí ve třídách. V souladu se zákonným zmocněním vyhláška stanoví minimální možný počet dětí mateřské školy a maximální možný počet dětí ve třídě. Vyhláška řeší rovněž minimální a maximální počet dětí ve třídě, v níž jsou zařazeny děti se zdravotním postižením. Z uvedených počtů může zřizovatel v souladu s ustanovením § 23 školského zákona rozhodnout o výjimce oběma směry, a to do 4 dětí, popř. do 20% v případě třídy mateřské školy zřízené pro předškolní vzdělávání dětí národnostních menšin v jejich jazyce (Valenta, 2009). Ve vyhlášce číslo 14/2005 Sb. je stanoveno, že mateřská škola s jednou třídou má nejméně 15 dětí, s více třídami má nejméně v průměru 18 dětí ve třídě. Je-li v obci pouze jedna mateřská škola s jednou třídou, má nejméně 13 dětí, s více třídami má v průměru nejméně 16 dětí ve třídě. Je zde uveden i maximální počet dětí do jedné třídy, který je maximálně 24 dětí. Pokud se jedná o třídu, ve které jsou zařazeny děti se zdravotním postižením, je ve vyhlášce uvedeno, že má nejméně 12 dětí a naplňuje se do počtu 19 dětí.

2.6.1. Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

Rámcový vzdělávací program (dále jen RVP) patří do Národního programu vzdělávání v České republice, nazývá se také jako tzv. bílá kniha. Je také zakotven v zákoně o předškolním, základním, středním, vyšším odborném vzdělávání. RVP je kurikulární dokument pro vzdělávání žáků od 3 do 19 let a závazně vymezuje základy vzdělávání v jednotlivých etapách, tedy etapě předškolní, základní a střední. RVP je závazný dokument pro školní vzdělávací programy (ŠVP), podle kterých probíhá vzdělávání na jednotlivých školách. ŠVP si vytváří samostatně každá škola, přičemž musí dodržet zásady dané RVP. Pro

mateřské školy se hlavní dokument nazývá Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (RVP PV), který vymezuje nejdůležitější pravidla a podmínky pro vzdělávání dětí předškolního věku v mateřských školách.

RVP PV určuje základní pravidla pedagogických činností, které jsou v mateřské škole uskutečňovány, stanovuje základní vědomosti, kterých by měli děti v MŠ dosáhnout, a to tak, že na ně následně navazuje vzdělávání základní. RVP PV je jednotný rámec, který je třeba dodržovat, ale přesto zůstává otevřený pro učitele a samozřejmě i pro samotné děti, aby samotné školní programy mohly vycházet z daných podmínek jednotlivých mateřských škol. Na základě odborných znalostí, zkušeností, ale i poznatků moderní vědy byly pro RVP PV stanoveny základní principy. Vzdělávací programy musí akceptovat přirozená vývojová specifika dětí předškolního věku, které jsou pak promítány do obsahu a metod ve vzdělávacím procesu. Podle individuálních možností a potřeb umožňovat žákům jejich rozvoj. RVP PV se musí zaměřovat na vytvoření klíčových základů dosažených v etapě předškolního vzdělávání. Dále musí určit kvalitu předškolního vzdělávání ve všech ohledech, tedy cílů a výsledků, ale i obsahu a podmínek, přičemž také musí zajistit kvalitativně srovnatelné vzdělávací programy jednotlivých mateřských škol. Avšak musí zachovat možnost individuálních přístupů a umožňovat mateřským školkám využívání různých forem a metod vzdělávání dle jejich konkrétních podmínek, možností a potřeb. RVP PV stanoví kritéria pro následné vyhodnocování procesu vzdělávání.

RVP PV stanovuje cíle a úkoly pro předškolní vzdělávání. Základním úkolem je doplnění rodinné výchovy a vytvoření mnohostranných a přiměřených podnětů pro aktivní a všestranný rozvoj. Také obohacuje program dětí předškolního věku spojený s odbornou péčí. Pobyt v mateřské škole by měl být pro dítě radostí a zdrojem dobrých základů jak pro vzdělávání, tak i pro život samotný. Důležitou skutečností je podpora individuálních schopností a tím umožnit jednotlivci dospět v době, kdy mateřskou školu opouští. Znamená to, že v etapě předškolního vzdělávání jsou osobnostní rozdíly mezi dětmi, a stejně tak i rozdíly v jejich individuálních výkonech pokládány za přirozené a samozřejmé (Smolíková, 2004). Jako základní cíle jsou v RVP PV označovány rámcové cíle. Záměrem předškolního vzdělávání je dítě rozvíjet rovnoměrně ve všech směrech. Výsledkem je dítě s jedinečnou a relativně samostatnou osobností, které je způsobilé aktivně zvládat na něj kladené nároky. Rámcové cíle jsou 1) Rozvíjení dítěte, jeho učení a poznání, 2) Osvojení základů hodnot, na nichž je založena naše společnost, 3) Získání osobní samostatnosti a schopnosti projevovat se jako samostatná osobnost působící na své okolí. Tyto rámcové cíle vyjadřují základy předškolního vzdělávání a měly by být zahrnuty v každodenní práci pedagoga s dětmi.

2.6.2. Kompetence rámcového vzdělávacího programu

Kompetence jsou cílovou kategorií předpokládaných dovedností, vědomostí, schopností a hodnot důležitých pro rozvoj a uplatnění dítěte. Klíčové kompetence představují cílové stavy, k jejichž naplňování by mělo společně směřovat veškeré vzdělávání (Smolíková, 2004). Základy klíčových kompetencí jsou vytvářeny již v předškolním věku a tvoří významné hledisko pro budoucí systematické vzdělávání. Pro etapu předškolního vzdělávání, tedy pro dítě, které ukončuje toto vzdělávání, jsou za klíčové považovány kompetence k učení, řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, činnostní a občanské.

Kompetence k učení znamená, že dítě se dokáže plně soustředit na danou činnost, pozoruje, zkoumá a objevuje, vnímá souvislosti, dokáže experimentovat, přičemž užívá jednoduché pojmy a symboly. Získané zkušenosti následně dokáže použít v praktických situacích. Dítě se dokáže vědomě učit a k učení vyvíjí úsilí, také si již záměrně zapamatovává. Započatou práci se snaží dokončit, aniž by od ní přecházelo k jiným činnostem. Raduje se z toho, co samo dokázalo. Také již samo odhadne své síly a schopnosti, hodnotí své pokroky. Na kladené otázky již samo hledá odpovědi, chce věcem porozumět a ví, že se může mnohému samo naučit.

Kompetence k řešení problémů je, že dítě ukončující předškolní vzdělávání si všímá problémů ve svém okolí, motivací pro dítě je kladná odezva na jeho aktivní zájem. Známé problémy či situace se snaží vyřešit samostatně, při náročnějších podporou dospělých. Stále však postupuje cestou pokusu a omylu, kdy vychází z bezprostředních zkušeností, experimentuje a spontánně vymýšlí nové postupy, má vlastní originální nápady. Užívá logických, empirických i matematických postupů. Také si zpřesňuje představy o počtech, vnímá elementární matematické souvislosti. Dítě dokáže rozlišovat mezi funkčními a nefunkčními řešeními. Také již ví, že vyhýbání se problémům věc nevyřeší a svou vlastní aktivitou může vše ovlivnit, nemělo by se bát chybovat.

Komunikativní kompetence značí ovládání řeči, formulování vět, ve kterých samostatně dokáže formulovat své myšlenky, sdělení, otázky nebo odpovědi. Dokáže vést smysluplný hovor. Své prožitky a pocity dokáže sdělit různými prostředky, např. řečovými, výtvarnými, dramatickými a podobně. Komunikuje bez zábran a ostychu jak s dětmi, tak i s dospělými. Již také ovládá dovednosti, které předchází čtení a psaní. Ví o skutečnosti, že existují i jiné jazyky, kterými se lidé běžně dorozumívají.

Sociální a personální kompetence znamenají, že dítě ukončující předškolní vzdělávání samostatně rozhoduje o svých činnostech a vytváří si svůj názor a také si je vědomo

odpovědnosti sama za sebe. Dětským způsobem projeví ohleduplnost k druhým, pomoc slabším, vnímá a reaguje na nespravedlnost, ubližování, agresivitu. Těmto negativním projevům se dokáže bránit. V neznámých situacích a při setkání s neznámými lidmi se chová obezřetně.

Činnostní a občanské kompetence vymezují skutečnost, že dítě dokončující předškolní vzdělávání se učí organizovat a také vyhodnocovat své činnosti, využívá v nich své silné stránky a poznává ty slabé. Cíleně jde za zamýšleným záměrem a umí změnit způsob dosažení kýženého výsledku. Vnímá skutečnost, že se může rozhodovat svobodně, přičemž ví o odpovědnosti za svá rozhodnutí. Dítě má smysl pro povinnosti a oceňuje práci a úsilí ostatních. Má základní představu o základních lidských hodnotách a normách. Uvědomuje si svá vlastní práva a povinnosti, jakož i práva druhých, je si vědomo důležitosti prostředí, v němž žije a že ho samo ovlivňuje. Dítě samo dbá na svoji vlastní bezpečnost i bezpečí druhých, jeho chování je odpovědné.

2.6.3. Vzdělávání v RVP PV

Stěžejní rámec vzdělávání dítěte v mateřské škole je vymezen v obsahu předškolního vzdělávání. Jako celý RVP PV tak i obsah předškolního vzdělávání je koncipován pouze rámcově a je obecně formulovaný. Obsah je vytvořen takovým způsobem, aby dopomáhal pedagogům k naplnění vzdělávacích záměrů. Celý vzdělávací obsah je rozčleněn do několika oblastí, které jako celek tvoří integrované pojetí respektující přirozenou celistvost osobnosti dítěte. Následně každá oblast obsahuje vzájemně propojené kategorie, jedná se o dílčí cíle, vzdělávací nabídku, očekávané výstupy a rizika. Dílčí cíle určují, co by pedagog měl sledovat a podporovat, vzdělávací nabídka je souborem praktických i intelektových činností, které pedagogovi slouží k naplňování cílů. Očekávané výstupy nejsou výčtem jednotlivých schopností, dovedností a poznatků, ale jejich vzájemného propojení v soubory, které dítě prakticky využívá. Výstupy jsou formulovány pro dobu, kdy dítě předškolní vzdělávání ukončuje s tím, že jejich dosažení není pro dítě povinné (Smolíková, 2004). Vzdělávací obsah RVP PV tvoří následující rámcové vzdělávací oblasti:

1, Dítě a jeho tělo

2, Dítě a jeho psychika

3, Dítě a ten druhý

4, Dítě a společnost

5, Dítě a svět

Vzdělávací oblast „Dítě a jeho tělo“ se věnuje biologické vzdělávací oblasti. Záměrem pedagoga je stimulovat a podporovat růst a neurosvalový vývoj dítěte, podporovat jeho fyzickou psychickou pohodu, zlepšovat jeho tělesnou a psychickou zdatnosti i pohybovou a zdravotní kulturu, podporovat rozvoj jeho pohybových dovedností, učit ho sebeobslužným dovednostem a vést ke zdravým životním návykům a postojům (Dvořáková, 2009). Očekávanými výstupy jsou koordinace lokomoce, poloh a pohybů těla, sladění pohybu s hudbou. Dále pak zvládnutí základních pohybových dovedností a prostorové orientace, což například znamená umění chůze na různých površích, házení a chytání míče, zvládání překážek apod. Dítě by mělo vnímat všemi smysly a pomocí smyslů také rozlišovat, ovládat dechové svalstvo, ovládat koordinaci oka a ruky, také samostatně rozlišit, co zdraví prospívá a co naopak škodí. Dítě ukončující předškolní vzdělávání by mělo znát části těla a jejich funkci. Také má mít povědomí o péči o zdraví a čistotu, v případě potřeby pomoci mít povědomí v tom, kde ji hledat či jak ji přivolat. Těchto výstupů by měl pedagog dosahovat za pomoci vzdělávací nabídky, která obsahuje činnosti lokomoční, nelokomoční, manipulační, zdravotně zaměřené a další jiné činnosti jako míčové hry, základní gymnastika apod., pedagog by měl také využívat různých druhů her, hudebně pohybových aktivit. Nesmí opomenout ani relaxační a odpočinkové činnosti, ale i činnosti pracovní, sebeobslužné, k ochraně zdraví, prevenci úrazů, nemocí a nezdravých návyků. Jako největší chyby, které by při vzdělávání mohly nastat, se uvádí například denní režim nevyhovující fyziologickým dětským potřebám, nedostatečný respekt k individuálním potřebám dětí, omezování samostatnosti dítěte při pohybových činnostech, nerespektování rozdílných tělesných a smyslových předpokladů a pohybových možností jednotlivých dětí, neznalost zdravotního stavu a zdravotních problémů dítěte, nepravidelná, málo rozmanitá či jednostranná nabídka pohybových činností, nevhodné prostory pro pohybové činnosti a nevhodná organizace z hlediska bezpečnosti dětí, dlouhodobé statické zatěžování bez pohybu, uplatňování nevhodných cviků a činností, nedostatečně připravené prostředí, nedostatečné vybavení náčiním, nářadím, popř. nedostatečné využívání vybavení a dalších možností apod.

Vzdělávací oblast „Dítě a jeho psychika“ zahrnuje vzdělávání psychické zdatnosti a odolnosti, rozvoje intelektu, řeči a jazyka, citů a vůle, sebepojetí, kreativity, rozvoj vzdělávacích dovedností. Jedná se o rozsáhlou oblast a proto je v RVP PV dále členěna do tří částí: Jazyk a řeč, Poznávací schopnosti a funkce, představivost a fantazie, myšlenkové operace, Sebepojetí, city, vůle. Cílem celé oblasti je rozvoj řečových schopností a jazykových dovedností, komunikativních dovedností, poznatků předcházejících psaní a čtení. Dále obsahuje rozvoj paměti, pozornosti, představivosti, fantazie, tvořivosti. Získání relativní

citové samostatnosti, sebevědomí, osobní spokojenosti, dovednosti sebeovládání, umění vyjádřit získané dojmy a vlastní názor.

Vzdělávací oblast „Dítě a ten druhý“ obsahuje pedagogickou činnost směřující k podpoře pravidel slušného chování, osvojení poznatků o vztazích, posilování prosociálních vztahů, rozvíjení komunikativních dovedností, dále pomáhá naučit dítě ochraňovat své soukromí a bezpečí. Očekávanými výstupy pak jsou umění navázat kontakt, překonávat stud, umět komunikaci odmítnout, získat vědomí o tom, že všichni lidé mají stejnou hodnotu, o nutnosti dodržovat daná pravidla. Dalšími očekávanými výstupy jsou umění uplatnit své potřeby, práva a přání, dokázat přijímat kompromisy a řešit konflikty. Bránit se násilí, ubližování, ponižování.

Vzdělávací oblast „Dítě a společnost“ zahrnuje poznávání pravidel společenského soužití, rozvíjení schopnosti žití ve společenství ostatních a k tomuto společenství přináležet. Rozvíjet společenské návyky a dovednosti, vytvářet povědomí o morálních hodnotách, rozvoj společenského a estetického vkusu.

2.7. Zdraví a pohybové aktivity dětí předškolního věku

Zdravotní stav dětské populace ovlivňuje především zevní prostředí, ve kterém žijeme a životní styl. Protože obvykle žijeme s naším dítětem ve společné domácnosti, musíme počítat s tím, že nás náš potomek, který již dosáhl předškolního věku, sleduje a napodobuje. Těžko tedy lze počítat s tím, že když budeme pasivně ležet na gauči a pouze se dívat na televizi, bude naše dítě naplňovat a dodržovat zásady správného životního stylu. S tímto souvisí i obezita dětí. Obezita je charakterizována zvýšeným podílem tukové tkáně na celkové hmotnosti dítěte. Obezita je již v dětském věku rizikovým faktorem vedoucím k rozvoji závažných metabolických onemocnění. U dětí trpících obezitou se však mohou objevit i jiné zdravotní problémy jako jsou poruchy pohybového ústrojí, poruchy funkcí vnitřních orgánů nebo poruchy pohlavního vývoje. Nezanedbatelným negativním vlivem obezity u dětí je její vliv na psychiku dítěte a jeho zařazení do kolektivu ostatních dětí.

Ale u dětí předškolního věku nalézáme i jiné zdravotní problémy, jako je například oslabení končetin. Dolní končetiny jsou uzpůsobeny k tomu, aby zabezpečily lokomoci, zároveň však nesou váhu těla. Klouby dolních končetin jsou proto pohyblivé, ale zároveň stabilní. Každé oslabení narušuje základní funkci, tj. lokomoci, ale ovlivňuje i držení těla. U dolních končetin zjišťujeme časté odchylky ve vývoji kyčelních kloubů, vbočená a vybočená kolena, ploché nohy. Vadné držení těla můžeme charakterizovat jako poruchu posturální funkce. Je celá řada faktorů podílející se na vzniku vadného držení těla. Mezi jedny z faktorů

můžeme řadit vrozené vady (například vady sluchu, zraku, zpožděný duševní vývoj), úrazy, prodělaná onemocnění, nedostatek svalové činnosti, jednostranné zatížení či nevhodné pohybové návyky (Hošková, Matoušová, 2005).

Aby byly pohybové aktivity pro děti prospěšné, musíme si uvědomit, že ještě nebyl zcela ukončen jejich vývoj. Proto musíme na jejich vývoj brát zřetel. Vzhledem k nedokončenému vývoji kostry, především nedokončené osifikaci a nedostatečně zpevněným kloubním spojením není z hlediska zdraví vhodné jednostranné zatěžování. Takovým zatěžováním je i delší sezení nebo stání. Berem ohled i na nedokončený vývoj kloubů a jejich nedostatečné zpevnění a netahejme děti jen za ruce a nohy. I zvedání dítěte do dopravního prostředku za jednu ruku znamená velký nápor na klouby zápěstí a ramene. Nezpevněné kloubní spoje bychom neměli zatěžovat ani extrémním uvolňováním, při němž dochází až k nefyziologickému zvětšování rozsahu pohybu, jako při cvičení rozštěpů, provazů, mostů apod., které předvádějí hadí ženy a moderní gymnastky (Dvořáková, 2001). Taktéž se musíme vyvarovat nošení těžkých břemen, zátěž nesmí překročit 10 % hmotnosti těla dítěte, vyhýbáme se dlouhodobému setrvání v polohách, při provádění pohybových cvičení a her ochraňujeme krční páteř a páteř celkově, tedy neprovádíme kotoul vzad, záklony hlavy a vylučujeme seskoky na tvrdou podložku.

U intenzity zátěže při pohybových aktivitách dětí předškolního věku se nedoporučuje provádět jednotlivé činnosti s maximálním výkonem po dobu několika desítek sekund. Přetížení dítěte je rozpoznatelné podle vnějších znaků, avšak vzhledem k vyšší dechové i srdeční frekvenci není rychlý dech znakem přetížení. Dítě však musí dýchat pravidelně, ne kašlat nebo se dusit. U zdravého dítěte dojde k tomu, že zrychlená frekvence dechová i srdeční bezprostředně po zátěži (tj. po ukončení činnosti) rychle klesá. Dítě ještě nemá dostatečnou termoregulaci, a proto se obvykle nepotí. Výrazné zčervenání, případně i pocení je tedy již znakem přehřátí (Dvořáková, 2009).

3. METODOLOGICKÁ VÝCHODISKA

3.1 Cíle práce

Cílem práce bylo zmapování, získání informací o pohybových aktivitách dětí předškolního věku a podmínkách pro jejich realizaci ve vybrané mateřské škole. Ze zjištěných skutečností následně vytvořit komplexní analýzu pohybových činností v mateřské škole pomocí zápisů z třídních knih a porovnat získaná data s cíly Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání.

Prostřednictvím anketních otázek zjistit pohybovou úroveň dětí, tak jak je vnímána jejich rodiči, a také vlastní zájem rodičů o pohybové aktivity jejich dětí.

3.2 Úkoly práce

1, Načerpání informací studiem literatury související s tématem diplomové práce, důkladné seznámení se s problematikou cílů Rámcových vzdělávacích plánů pro předškolní vzdělávání a pohybových činností

2, Zjištění podmínek pro uskutečňování pohybových aktivit dětí ve vybrané mateřské škole

3, Vytvoření tabulky jednotlivých cílů a očekávaných výstupů vzdělávací oblasti „Dítě a jeho tělo“ pro přehledné zpracování dat

4, V souvislosti se statistickým zpracováním získaných dat vytvoření přehledu o frekventovanosti jednotlivých pohybových činností a uskutečněných realizací dílčích cílů okruhu předškolního vzdělávání „Dítě a jeho tělo“

5, Zjištění, jak jsou vnímány pohybové dovednosti a schopnosti dětí vytvořením anketních otázek v nestandardizovaném dotazníku pro rodiče, k získání postojů o pohybových aktivitách jejich dětí.

3.3. Výzkumná otázka

Tato diplomová práce má výzkumný i popisný charakter, přičemž má stanovenou základní problematiku s vytyčenými otázkami, na které se snažíme najít jednotlivá řešení a odpovědi ve spojení s navrhnutím optimálního následného řešení.

1) Jaké jsou skutečné dané podmínky pro realizování pohybových aktivit dětí ve vybrané mateřské škole?

2) Mají děti ve zkoumané mateřské škole v různých aktivitách možnost rozvíjet jemnou a hrubou motoriku?

3) Z jakých sportovních odvětví děti v mateřské škole nejčastěji získávají dovednosti a jak často je v předškolním vzdělávání zařazována hudebně pohybová výchova?
4) Jaký je postoj rodičů k pohybové aktivitě dětí?

3.4. Metodika výzkumu

Podrobným pozorováním jsme získávali informace o podmínkách pro pohybové aktivity dětí předškolního věku ve vybrané mateřské škole. Nejprve byl získán přehled o celkovém stavebním řešení a dispozicích celé mateřské školy, dále prostorové dispozice třídy, ve které probíhá výuka sledovaného souboru. Dále jsem se zaměřila na získání informací materiální vybavenosti třídy, a to jak z hlediska pro pohybovou výuku, ale také pro další činnosti napomáhající správnému vývoji a rozvoji dětí předškolního věku.

Následovalo pozorování samotných činností dětí v průběhu výuky v časovém období dvou školních týdnů v období od 23.5.2011 do 27.5.2011 a od 30.5.2011 do 3.6.2011, pokaždé v době od 08:00 hod. do 14:00 hod. V prvním týdnu jsem pouze pozorovala prováděné činnosti, v druhém týdnu jsem se aktivně zapojila do přípravy pohybových aktivit, zejména tím, že jsem se společně s pedagogickými pracovnicemi účastnila přípravy rozvrhu pohybových činností v jednotlivých dnech, dále přípravy samotného cvičení a neposledně i zařazení mnou navržených cvičení, kdy se jednalo o atletické hrátky.

Pozorování bylo zejména zaměřeno na činnosti pohybové, kdy jsem sledovala, jaké druhy pohybové činnosti jsou prováděny, jaké je jejich zaměření z hlediska rozvíjených dovedností, k jakým cílům směřují, připravenost pohybových aktivit ze strany pedagogických pracovnic, dohled nad správným prováděním cviků a v neposlední řadě také samotné dovednosti dětí a zaujetí pro prováděné činnosti. Dalším směrem získávání údajů bylo zjišťování druhů pohybových aktivit a her ve vztahu k různým sportovním odvětvím. Získané údaje jsem si písemně zaznamenávala pro pozdější možnost porovnání s RVP PV.

Zjištění vnímání pohybové úrovně dětí rodiči jsme získali pomocí vytvořených nestandardizovaných dotazníků. Dotazníky byly respondenty vyplňovány anonymně, dotazníky jim byly poskytnuty domů a následně shromažďovány v mateřské škole. Dotazník byl vyplňován zcela dobrovolně, jeho vyplnění nebylo nijak vázáno na skutečnost, zda dítě dochází do sledované třídy či nikoliv.

3.5. Charakteristika sledovaného souboru

Pro práci byla zvolena vybraná třída z mateřské školy v obci Písek. Jedná se o středně velkou mateřskou školu, kterou navštěvuje celkem 100 dětí ve věku od tří do šesti let věku,

tedy ročníky narození 2003 až 2007. Děti jsou v mateřské škole rozděleny celkem do čtyř tříd, rozčleňováni jsou podle věku, dvě třídy jsou složeny z dětí ve věku 3-4 roky, jedna třída je složena z věkové kategorie 4-5 let a poslední třídu navštěvují žáci předškolního věku nebo žáci s odloženou školní docházkou. Názvy tříd jsou převzaty z živočišné říše, dvě třídy s nejmladšími dětmi mají názvy štěňata a koťata, věkově prostřední třída má název medvíďata a třída předškoláků se jmenuje slůňata. V jednotlivých třídách je maximálně 25 žáků, v žádné třídě nebyl překročen stanovený limit počtu žáků. Do prvních tříd je vždy nabírán maximální povolený počet žáků, ale ve starších ročnících nebyla vždy celá kapacita využita z důvodu odchodu některých žáků, kdy dochází i k přijetí nových žáků do starších ročníků, ale nedošlo k doplnění stavu do maximálního povoleného počtu. Poměr chlapců a dívek v jednotlivých třídách je dle možností volen tak, aby přibližně jednu polovinu tvořili chlapci a druhou děvčata.

Vzhledem k zaměření mé diplomové práce byla zvolena třída předškoláků, tedy dětí ve věku 5 - 6 let. Jednalo se o třídu s počtem 25 žáků, kdy z tohoto počtu bylo do třídy zapsáno celkem 14 dívek a 11 chlapců, ale vlivem dlouhodobé nemoci jednoho žáka byl skutečný stav v době mého pozorování 14 dívek a 10 chlapců. Pedagogický dohled ve třídě tvořily dvě zkušené učitelky s praxí práce v mateřské škole minimálně 12 let.

3.6. Dotazníková metoda

Dotazník je vlastně písemnou formou rozhovoru. Dotazovaná osoba odpovídá na nejrůznější otázky podle záměru autora dotazníku a přináší tak svědectví o jejich vědomostech a schopnostech, nebo vypovídá o jejich vlastnostech či o tom, jak by se chovala v různých situacích, jaké má postoje k různým lidem, věcem, institucím, jaké má názory a zájmy.

Pro zjištění vnímání postoje rodičů k pohybovým aktivitám dětí předškolního věku byla zvolena metoda pomocí dotazníků s anketními otázkami, který byl rodičům dětí ze sledované mateřské školy zpřístupněn v psané podobě, pro případné dotazy jsem na dotazník uvedla možnosti spojení na moji osobu. Vyplnění dotazníku bylo zcela dobrovolné a anonymní, bylo umožněno si dotazník odnést domů a vyplněný jej opět odevzdat v mateřské škole, kde bylo vytvořeno sběrné místo. Sběrné místo bylo zvoleno tak, aby k němu měl volný přístup každý, kdo se pro vyplnění dotazníku rozhodl. Dotazník nebyl přímo odevzdáván pedagogickým pracovníkům ani mé osobě, čímž byla zaručena jeho anonymita.

Dotazník byl zvolen nestandardizovaný. Forma dotazníků je uvedena v přílohové části diplomové práce. Získané odpovědi byly následně vyhodnoceny, čímž byly zjištěny nejčastěji

prováděné pohybové činnosti, nejčastější sportovní dovednosti, jejich frekvence, tak i např. vlastní sportovní činnost rodičů.

3.7. Souhrn získaných údajů

Všechny údaje získané pozorováním byly systematicky zaznamenány v písemné podobě. Pozorování bylo prováděno záměrně a se stanoveným počtem pozorování, celkový počet pozorování byl deset. Stanoveným cílem pozorování bylo zjistit frekventovanost a druhy prováděných pohybových aktivit ve sledované třídě mateřské školy. Do pozorování nebyly zahrnuty, kromě jejich délky trvání, neřízené pohybové aktivity, hygiena, odpočinek, stravování. Na počátku jednotlivých pozorování jsem si zaznamenala skutečný počet žáků ve třídě a seznámila se u pedagogických pracovnic s denním harmonogramem. Následovalo samotné pozorování, kdy vypozorované údaje jsem zaznamenávala do připraveného sešitu. Při řízených pohybových aktivitách jsem pozorovala a zaznamenávala zejména druh aktivity a dobu jejího trvání, způsob přípravy, použité pomůcky, členění žáků, způsob provádění samotné dané činnosti a také zájem o prováděnou aktivitu. K pozorování jsem používala pouze své smysly, nebylo využito žádných technických prostředků. Jako pomůcku jsem měla hodiny, sešit a pero.

Následně byly jednotlivé údaje seřazeny do tematických celků k jednotlivým otázkám diplomové práce a takto učleněné údaje byly vloženy do počítače, kde byly dále zpracovávány. Následně byla vytvořena přehledná tabulka s uvedenými prováděnými pohybovými aktivitami, s uvedením rozvoje hrubé nebo jemné motoriky. Pro lepší přehlednost byly vytvořeny tabulky, do kterých byly zaznamenány zjištěné údaje. Tyto tabulky jsou ve výsledkové části diplomové práce a také byly znázorněny pomocí grafů, grafy jsou zařazeny v přílohové části diplomové práce.

4. VÝSLEDKY A DISKUSE

4.1. Podmínky pro rozvoj dětí ve vybrané mateřské škole

Zkoumaná mateřská škola se nachází v klidné okrajové části města. V školním roce 2010-2011 navštěvovalo mateřskou školu celkem 100 žáků, kteří jsou dle věku zařazeni celkem do šesti tříd v počtu maximálně 25 žáků. Do mnou sledované třídy chlapců a děvčat předškolního věku, tedy třídy s názvem slůňat, bylo na počátku školního roku zapsáno celkem 25 žáků, tento počet tvořilo 14 dívek a 11 chlapců, v době mé práce, byl skutečný stav 14 dívek a 10 chlapců, tedy 24 žáků. Jednalo se o děti věkové skupiny 5-6 let. V průběhu mé práce se však reálný stav přítomných žáků na vyučování lišil den ode dne. K naplnění celkového počtu žáků přítomných na vzdělávání nedošlo ani jeden den. Provedenými dotazy na pedagogické pracovníky bylo zjištěno, že toto je dáno zejména tím, že docházka do mateřské školy není povinná, a to ani v posledním roce předškolního vzdělávání, docházka tedy není ani nijak vymahatelná. Taktéž se nevedou písemné doklady o nepřítomnosti na vyučování. Dalšími důležitými faktory, které ovlivňují přítomnost dětí na vyučování, jsou zdravotní stav dítěte, tak i jiné důvody, hlavně pak činností a zájmy rodičů.

O pedagogickou činnost se ve školce stará celkem 9 pedagogických pracovníků, pedagogický sbor je tvořen pouze ženami. Ředitelka školky nemá pravidelný pedagogický dozor v žádné třídě, ve většině případů se v dopoledních hodinách stará o celkový chod mateřské školy a v odpoledních hodinách vypomáhala ostatním pedagogickým pracovnicím s dozorem na školním hřišti.

Ve škole jsou zaměstnány celkem tři kuchařky. Jídlo se vaří přímo v kuchyni mateřské školy, což je velkou výhodou pro kvalitu jídla a vhodnost jídla pro danou věkovou kategorii. V kuchyni se připravuje dopolední svačina a oběd, odpolední svačina již připravována není. Dále se v kuchyni po celý den připravují nápoje. O čistotu se ve školce stará jedna uklízečka, která je zaměstnána na částečný úvazek. Pracovní dobu měly pedagogické pracovnice rozvrženou tak, že v době od 06:30 hod. (zahájení provozu) do 09:00 hod. byla v každé třídě mateřské škole pouze jedna pedagogická pracovnice, v době od 09:00 hod. do 13:00 hod. byly na pracovišti obě pedagogické pracovnice, dále pak do uzavření mateřské školy zde opět byla pouze jedna pedagogická pracovnice. Tyto časové úseky se však často měnily v závislosti na vykonávané činnosti. V mateřské škole je zaměstnán také školník, který má na starosti údržbu a technický chod školy.

Samotný provoz mateřské školy je obohacen o mnoho doplňkových činností, a to ať v rámci běžného provozu nebo i po jeho skončení. V běžném provozu se jedná zejména o

kulturní vystoupení, žákům jsou v průběhu celého roku nabízena různá divadelní představení, poznávací výlety, návštěvy výstav nebo plaveckého stadionu. Do mateřské školy dochází dvakrát ročně logoped. Mimo běžný provoz pak zejména kurzy anglického jazyka, jóga, možnost navštěvování tanečního souboru.

4.1.1. Vzdělávací oblast „Dítě a jeho tělo“

K druhům pohybových aktivit a jejich četnosti bylo pozorováním zjištěno, že řízeným pohybovým aktivitám byla věnována minimálně jedna hodina každý den, a to vždy v dopoledních hodinách. Pokud se jednalo o druh řízených činností, tak tyto vycházely ze souboru „Dítě a jeho tělo“. Tento vzdělávací okruh je úzce spjat s biologickým vývojem a je zaměřen na rozvíjení sportovních dovedností dítěte, základních sportovních dovedností, vnímání pomocí smyslů a celkové prolínání pohybových činností. Při praktických činnostech pak dítě získává i psychickou zdatnost, poznatky k vědomosti o zdraví, bezpečnosti a získává návyky zdravého životního stylu. V mateřské škole by mělo být obsahem zejména rozvíjení pohybových dovedností hrubé a zčásti jemné motoriky, rozvoj smyslového vnímání a pěstování tělesné zdatnosti. Dítě má získat základní pohybové dovednosti v oblasti lokomoční, nelokomoční a manipulační a tyto pak dále rozvíjet. Současně s nimi je pak rozvíjeno vnímání pomocí smyslů, tedy vlastního těla, orientačních schopností, vnímání vztahů mezi jednotlivými smyslovými orgány, nebo i rozlišování intenzity pohybu. Pro lepší přehled byla vytvořena tabulka základních vzdělávacích cílů, kterými se vzdělávací oblast „Dítě a jeho tělo“ zabývá, s uvedením očekávaných výstupů, které udávají, co dítě na konci předškolního vzdělávání zpravidla dokáže.

Tabulka č. 1

Dílčí cíle a očekávané výstupy vzdělávací oblasti „Dítě a jeho tělo“ v RVP PV.

Dílčí vzdělávací cíle	**Očekávané výstupy**
Uvědomění si vlastního těla	Zachovávat správné držení těla
Rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky	Zvládnout základní pohybové dovednosti, běžné způsoby pohybu v různém prostředí, koordinovat lokomoci, vědomě napodobit pohyb dle vzoru
Rozvoj a užívání všech smyslů	Vnímat a rozlišovat pomocí všech smyslů, rozlišovat zvuky, tóny, tvary, vůně, chutě, umět vnímat hmatem
Rozvoj fyzické i psychické zdatnosti	Tělesná zdatnost, fyzická a psychická pohoda
Osvojení si věku přiměřených praktických dovedností	Zvládat jemnou motoriku, zacházet s předměty denní potřeby
Osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě	Pojmenovat části těla, některých orgánů a znát jejich funkce, znát základní pojmy užívané ve spojení se zdravím, s pohybem a sportem.
Osvojení si poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví, bezpečí, osobní pohody i pohody prostředí	Zacházet s jednotlivými předměty denní potřeby, zvládnout sebeobsluhu a pracovní úkony
Vytvoření zdravých životních návyků a postojů jako základu zdravého životního stylu	Mít povědomí o ochraně osobního bezpečí a zdraví

Pozorováním bylo zjištěno, že všechny řízené pohybové aktivity směřovaly k rozvíjení pohybové schopnosti, zdokonalování hrubé i jemné motoriky, ovládání pohybového aparátu. Dále byly prováděny činnosti k uvědomění si svého těla a rozvíjení smyslů. Ve většině případů byly řízené pohybové aktivity uskutečňovány ve třídě, ve většině případů byly pohybové aktivity doprovázeny hudbou. Sledováním bylo zjištěno, že cvičení bylo vždy rozčleněno do tří částí. Rozcvičení, hlavní pohybová část, zklidnění a uvolnění. Ve většině případů se do cvičení aktivně zapojovaly obě nebo jedna pedagogická pracovnice, požadované bylo dětem názorně ukázáno a během celého cvičení byl prováděn dozor nad bezpečným prováděním cviků. Po ukončení veškerých prováděných aktivit bylo po dětech, pokud to bylo v jejich silách a možnostech, vyžadováno uklizení využívaných pomůcek. Před

rytmickými cvičeními se děti převlékaly do cvičebních oděvů a obuvi. Před každým jídlem se chodili žáci pravidelně mít ruce a po obědě bylo po dětech vyžadováno čištění zubů.

4.1.2. Technické zázemí mateřské školy a materiální vybavení

V RVP PV jsou také uvedeny materiální podmínky mateřské školy. V případě splnění uvedených podmínek je zázemí mateřské školy plně vyhovující. Zejména se jedná, aby prostory školy byly vybaveny dětským nábytkem, škola měla tělocvičné nářadí, zdravotně hygienické zařízení, vybavení pro odpočinek. Veškeré vybavení školy hračkami, pomůckami, náčiním odpovídá počtu dětí i jejich věku, taktéž musí být plně využíváno pedagogy. Tyto věci pak musí být umístěny tak, aby je děti dobře viděly a mohly si je samostatně brát. Samotné prostory mateřské školy musí být dostatečně velké a mají být prostorově uspořádány tak, aby vyhovovaly skupinovým i individuálním činnostem. Na budovu mateřské školy také musí bezprostředně navazovat zahrada nebo venkovní hřiště s vybavením umožňujícím rozmanité pohybové a jiné aktivity. Toto vše pak musí splňovat bezpečnostní a hygienické normy.

Sledovaná mateřská škola je umístěna v klidné okrajové části města poblíž řeky, její poloha tedy umožňuje pedagogům uskutečňovat s dětmi procházky do okolní přírody, k řece nebo do lesa. Další nespornou výhodou umístění mateřské školy je skutečnost, že se škola nachází uprostřed zahrad ve vnitrobloku zástavby rodinných domků. Budova mateřské školy má celkem tři podlaží, kdy v přízemí je situováno technické zázemí školy, jako je školní kuchyně, šatny s místností na přezouvání, sklad školních pomůcek pro venkovní hřiště a technické místnosti prádelna, sušárna a dílna. V prvním nadzemním podlaží se nachází dvě třídy, místnost pro odpočinek (spánek dětí po obědě), malá kuchyňka pro vydávání jídla, sociální zařízení a místnost pro pedagogický sbor. Ve druhém nadzemním podlaží je řešeno stejným způsobem jako podlaží první, kromě místnosti pro pedagogický sbor, kde je umístěna ředitelna. Jednotlivé třídy v mateřské škole jsou shodných rozměrů, obdélníkového tvaru. Podlahová krytina ve třídách je z dřevěných parket. V mateřské škole není samostatná místnost tělocvičny, která by sloužila výhradně k tělovýchovným účelům. Venkovní zázemí mateřské školy tvoří rozlehlá školní zahrada s travnatým povrchem a s menším vybetonovaným hřištěm. Zahrada je ze všech stran oplocena. Na zahradě nalezneme dětské domky a prolézačky, houpačky, dvě pískoviště, dětský kolotoč.

Vzhledem k technickým dispozicím mateřské školy, kde není místnost tělocvičny, probíhaly pohybové aktivity v prostoru k tomu určeném. V některých případech bylo nutné tento prostor rozšířit o jídelní kout, v takových případech byly jídelní stoly přemístěny ke zdi

místnosti a naskládány na sebe. Pro přehrávání hudby je využíván běžně dostupný CD přehrávač. Veškerý nábytek kromě jídelních stolů a židliček je rozmístěn podél stěn a má oblé hrany pro zvýšení bezpečnosti žáků. Podmínky pro pohybové aktivity dětí z hlediska materiálního vybavení třídy slůňat jsou na velmi dobré úrovni, většina pomůcek je v dostatečném počtu a jsou ve velmi zachovalém stavu. Materiál pro cvičení tvoří žebřiny, kladiny pro rovnováhu a balancování, žíněnky, dřevěné lavice, švihadla, obruče, pěnové míčky, malé míčky, šátky, provazy a kužely.

Tabulka č. 2

Materiální vybavení třídy slůňat

Cvičební pomůcky	**Počet ks**
Žíněnka	2 ks
Dřevěná lavice	2 ks
Kladina pro rovnováhu	1 ks
Švihadlo	12 ks
Žebřiny	2 ks
Obruč	10 ks
Pěnový míček	28 ks
Malý míček	5 ks
Kužel nízký	5 ks
Provaz	1 ks
Šátek	25 ks

4.1.3. Pedagogické zajištění pracovníků v mateřské škole

Ve sledované mateřské škole byly v každé jednotlivé třídě dvě pedagogické pracovnice, což odpovídá zákonným normám a z hlediska pedagogického a výchovného se jedná o optimální počet. Všeobecnou veřejností je pedagog vnímán jako kvalifikovaný pracovník, který svým vzděláním, vědomostmi a přístupem zaručuje a také odpovídá za řízení a přípravu vzdělávacího procesu dětí. Pedagog v mateřské škole působí také jako vzor pro žáky. Jak uvádí Dvořáková (2009), v mateřské škole to znamená stanovení jasných a jednoduchých pravidel, která si děti mohou zapamatovat, jejich důsledné dodržování, ale také to, že učitelka dětem zřetelně projeví svoji důvěru v ně, v jejich schopnost se určitým způsobem chovat.

Ve vybrané sledované třídě dětí předškolního věku s názvem třídy slůňata se vyučování účastnilo 24 žáků ve věkové skupině 5 – 6 let. Bylo by však zavádějící se domnívat, že vzhledem ke shodnému stáří jsou všechny děti stejně tělesně, pohybově a mentálně vyspělé, právě naopak jsou zde ještě stále zřetelné rozdíly u jedinců. Tato skutečnost je asi největším problémem, který pedagog musí řešit, aby dosáhl optimálního výchovně vzdělávacího procesu. Hlavním úkolem pedagoga je podporovat u dítěte uvědomění si svého těla, rozvíjení pohybové schopnosti, zdokonalování hrubé i jemné motoriky, ovládání pohybového aparátu. Pedagog má dle vzdělávacího obsahu RVP PV usilovat o rozvoj smyslů, fyzické i psychické zdatnosti a praktických dovedností. Má dítě učit poznatkům o těle, zdraví, základů zdravého životního stylu a zdravých životních návyků.

Pohybové, ale i jiné aktivity byly ve třídě prováděny pokud možno společně, maximálně byly žáci rozdělovány na dvě skupiny, nikdy však nedošlo k situaci, že by některý jedinec byl vyčleněn z kolektivu a odsunut do pozadí. Každý si prováděnou činnost vyzkoušel a vykonal ji.

4.1.4. Zařazení přípravných cvičení ze sportovních odvětví

Děti mají v předškolním období výraznou schopnost učit se novým dovednostem, proto je velmi vhodné zařazovat v mateřské škole do pedagogických činností také první seznámení s řadou sportovních činností, se sportovními pomůckami, náčiním a nářadím, ale také s pravidly, vždy však přiměřeně věku dětí. Postupné zvládnutí dalších dovedností vede k lepšímu ovládání vlastního těla v různých podmínkách a situacích. Cílem zařazování přípravných cvičení není příprava pro jednotlivé sporty, ale rozšíření dovedností dětí pro využití v dalším životě.

Ve třídě slůňat byla do pohybových aktivit zařazována přípravná cvičení z atletiky, gymnastiky a dále pak sportovní hry. Většina těchto aktivit byla prováděna ve formě her nebo soutěží s jednoduchými pravidly. Jednotlivými cvičeními byly děti nuceny zvládat a používat lokomoční i nelokomoční pohybové dovednosti a také dovednosti manipulační. Děti se také musely samostatně rozhodovat v daných situacích. Při sportovních hrách a cvičení získávaly potřebné zkušenosti.

Atletická přípravná cvičení vycházela zejména z lokomočních činností. Jednalo se zejména o běh, skoky a házení. Běh je pro děti předškolního věku nejpřirozenější lokomocí, do pohybu se zapojením celého těla, přičemž je spojen s činností vnitřních orgánů. Běh má mnoho shodných rysů s chůzí. Dochází zde k opakování pohybové fáze, střídání opory a přenášení váhy, pohybů paží. Odlišností od chůze a nejcharakterističtějším znakem běhu je

fáze letu. Běh je u dětí prostředkem rozvoje rychlosti, vytrvalosti a dynamické síly. Je také vydatným pomocníkem v rozvoji vnitřních orgánů – např. oběhového a dýchacího systému, ovlivňuje přeměnu energie v organismu a zvyšuje také zdatnost organismu dítěte. Byly využívány různé druhy běhu, střídal se běh rychlý s pomalejším, měnila se intenzita i doba trvání činnosti. Běh byl zakomponován do her, nebo formou soutěží, jednalo se o různé honičky, hra „škatulata, škatulka, hýbejte se“, na kočku a myš. Skok - jedná se o přirozený pohyb, kterým se překonává vzdálenost, hloubka nebo výška. Skok posiluje zejména svalstvo dolních končetin, ale při skoku se zapojuje svalstvo celého těla, přičemž opakované skoky a poskoky napomáhají k rozvíjení i vnitřních orgánů. Zvládnutí fází skoku – odrazu, letu a doskoku vyžaduje také určitou psychomotorickou úroveň a koordinaci. Byly prováděny skoky z místa, z chůze a z pomalého běhu, a to jak do výšky i do dálky. Využívány byly například obruče, žíněnky nebo na zemi nakreslený „panák“. Pro zvýšení zájmu dětí byla použita přirovnání jako přeskakování potoka, skáčeme jak klokánci a podobně. Házení je manipulační činnost. Děti v předškolním věku se při hodu učí především základní pohyby s míčem, nemělo by se jednat o zaměřování se na určité sportovní odvětví. Manipulace s míči různých velikostí rozvíjí jemnou motoriku, zručnost a pohyblivost. Děti soutěžily v hodu pěnovým míčkem do dálky a v srážení plastových kelímků z poličky.

Gymnastická přípravná cvičení se zaměřovala na ovládání těla a kultivaci pohybu. Děti zejména zlepšovaly dovednosti rovnováhy, zpevňování a uvolňování těla, cvičily s nářadím a náčiním, dělaly také jednoduchá akrobatická cvičení. Akrobatická cvičení vedou k umění vyrovnat se s různými neobvyklými polohami těla. Děti při gymnastických cvičení dělaly převaly, kolíbku, kotoul v před a vzad, svíčku. Gymnastické nářadí bylo spíše využívané jako překážky k jejich překonání, například lavička byla využívána k přeskakování nebo k získávání rovnováhy při překonání lavičky chůzí, plazením, lezením. Gymnastické náčiní bylo využíváno k rozvoji jemné i hrubé motoriky, pedagogy byly hojně využívány pěnové míčky, šátky, švihadla a obruče. Prováděly se činnosti jako nošení míčku na ruce, kutálení míčku po těle, běh s vlajícím šátkem, podbíhání pod švihadlem nebo jeho přeskakování.

4.2. Čtrnáctidenní souhrn činností v mateřské škole

Ve sledované mateřské škole je v jejím školním vzdělávacím programu stanoven denní režim, který je sice pouze orientační, ale především časový rozvrh stravování a odpočinku je mimo výjimečné případy, jako jsou výlety a podobně, dodržován. Denní režim je stanoven následovně:

6.30	-	8.00	scházení dětí, ranní hry, tvořivá činnost
8.00	-	9.40	ranní hry, didakticky cílené činnosti ve skupinách i individuálně, jazykové chvilky, pohybové aktivity, svačina
9.40	-	11.40	pobyt venku, pohybové aktivity
11.40	-	12.20	hygiena, oběd, hygiena
12.20	-	14.10	poslech, relaxace, odpočinek, klidové aktivity pro nespavé děti
14.10	-	14.40	svačina
14.40	-	16.00	odpolední zájmové činnosti, pobyt na zahradě, volné hry

Příchod dětí do mateřské školy nemá přesně stanovenou hodinu, děti do tříd nastupují v době od 06:30 hod. do 08:00 hod., kdy se mateřská škola z bezpečnostních důvodů uzamyká. V této době si děti většinou hrají s různými stavebnicemi nebo se věnují tvořivé činnosti, kdy si kreslí, modelují, vystřihují si z papíru, těmito činnostmi rozvíjí jemnou motoriku. Jedná se o spontánní neřízené činnosti. Po osmé hodině do dopolední svačiny následují činnosti řízené, dopolední svačina má začátek v 09:20 hod. Po dopolední svačině děti jdou ven na procházky, do kterých jsou zapojeny řízené i spontánní činnosti, nebo děti zůstávají v mateřské škole, kde se věnují pohybovým činnostem, hudebním pohybovým činnostem nebo pohybovým hrám. Tyto činnosti trvají do oběda, po kterém následuje odpočinek. Po obědě je ve většině případů využíván pobyt na zahradě mateřské školy, kde jsou vykonávány nejprve řízené činnosti a následují činnosti spontánní. Některé děti odchází ze školky před odpočinkem a v případě malého počtu dětí ve třídě po odpočinku jsou řízené činnosti vynechávány. Bylo zjištěno, že pedagogické pracovnice si nepřipravují žádné pracovní plány na daný den. V době pozorování probíhaly pedagogické činnosti takto.

První týden: Tematický okruh „ Poznávám svoje tělo“

Pondělí:

- stavba z lega a magnetické stavebnice, hry s auty a panenkami, hra s kuchyňkou, hra s molitany, (spontánní činnost, rozvoj jemné motoriky, koordinace ruky a oka)
- povídání moje ruce - počítání prstů, jejich pojmenování a funkce, procvičování prstů – sbírání a třídění korálků (řízená činnost, rozvoj jemné motoriky, poznávání vlastního těla), svačina
- cvičení na hudbu – tanečky, hudebně pohybové hry – „Vlčí mák“ „Had“, Myší Kánon, (řízená činnost, rozvoj hrubé motoriky)
- oběd, odpočinek,
- pobyt na zahradě – házení, chytání a nošení míčků, kopání na branku (řízená činnost, rozvoj jemné a hrubé motoriky, koordinace, manipulační dovednosti), hry na písku a prolézačkách (spontánní činnost)

Úterý:

- výroba obrázků trháním barevných papírků a následným lepením, stavba puzzle (spontánní činnost, jemná motorika)
- povídání o částech těla, jejich pojmenování, zapojení her „hlava ramena“, „slepte se“, „jak se znám“ (řízená činnost, poznávání vlastního těla, orientace v tělesném schématu, koordinace ruka - oko), svačina
- procházka do lesa – povídání o rostlinách, hra Čertovská honička, (řízená činnost, hrubá motorika, fyzická zdatnost)
- oběd, odpočinek
- pobyt na zahradě – hra Kolotoč (řízená činnost, hrubá motorika), hry na písku, prolézačkách, skluzavka, míče (spontánní činnost)

Středa:

- kreslení, modelování, vybarvování, vystřihování z papíru (spontánní činnost, jemná motorika, držení tužky)
- rovnovážné polohy těla, čáp stojí na jedné noze, koník hrabe jednou nohou, zamícháme kaši (řízená činnost, cvičení stability) svačina
- divadelní představení
- oběd, odpočinek
- pobyt na zahradě - na písku, trampolína (spontánní činnost)

Čtvrtek:

- hra se stavebnicí, kuchyňkou, autíčky, panenkami (spontánní činnost, jemná motorika)
- povídání o zdravé výživě, (řízená činnost, zdraví životní styl), svačina
- překážková dráha – lavička, obruče, guma, provaz, žíněnky, (řízená činnost, hrubá motorika, rovnováha, koordinace), dechová cvičení
- oběd, odpočinek
- pobyt na hřišti – hra „Na kočku a myš“ (řízená činnost, hrubá motorika), písek, skluzavky, prolézačky (spontánní činost)

Pátek:

- hra na PC, hra se stavebnicí, puzle (spontánní činnost, jemná motorika)
- foukání do peříčka, foukání do pingpongového míčku, hra na slyšenou – jedno dítě hledá druhé pomocí sluchu, poznávání předmětů podle hmatu (řízená činnosti, rozvoj smyslů) svačina
- hudebně pohybové hry
- oběd, odpočinek
- pobyt na zahradě, pohybové hry „Na žížalu se nešlape“, „Panák“, hod míčkem (řízená činnost, hrubá motorika, manipulační dovednosti), pískoviště (spontánní činnost)

Druhý týden: Tematický okruh „ Co si ptáčci povídají“

Pondělí:

- prohlížení knížek s ptáčky, stavebnice (spontánní činnost, jemná motorika)
- povídání si o ptáčcích, třídění hrachu, zpěv (řízená činnost, jemná motorika), svačina
- hudebně pohybové hry (řízená činnost, hrubá motorika)
- oběd, odpočinek
- pobyt na zahradě a v blízkém okolí MŠ – krmení ptáčků

Úterý:

- kreslení ptáčků, vystřihování nůžkami (spontánní činnost, jemná motorika)
- zpěv, (řízená činnost), svačina
- procházka do lesa – chodím jako vrabec, čáp, poznávání ptáčků (řízená činnost, hrubá motorika)
- oběd, odpočinek

- výtvarná činnost, hra s kuchyňkou, stavebnicemi, auty (spontánní činnost, jemná motorika)

Středa:

- stavba z lega, magnetická stavebnice (spontánní činnost, jemná motorika, koordinace)
- dechová cvičení (řízená činnost) svačina
- pohybové hry „Rybičky rybáři jedou“, „Zajíček ve své jamce“, zpěv a tanec s kroužky (řízená činnost, hrubá motorika, sladění pohybu se zpěvem, fyzická zdatnost)
- oběd, odpočinek
- pobyt na zahradě – pozorování a krmení ptáčků, pískoviště, trampolína (spontánní činnost)

Čtvrtek:

- výroba kačenky z papíru, prohlížení knih (spontánní činnost, jemná motorika, koordinace)
- říkej, co vidíš, slyšíš, držíš (řízená činnost, rozvoj smyslů) svačina
- rovnovážné polohy těla – klek, sed, stoj, přešlapování, pohyby paží, hra „Honzo vstávej“ (řízená činnost, hrubá motorika)
- oběd, odpočinek
- pobyt na zahradě - běh, podlézání švihadla, přeskakování „potoku“, „skáču jako klokánek“ (řízená činnost, hrubá motorika)

Pátek:

- navlékání korálků, kostky, puzzle (jemná motorika, spontánní činnost)
- hry na zvířátka – lezení, plazení, rak, podlézání překážek, prolézání tunelem (řízená činnost, hrubá motorika, polohy těla), svačina
- procházka v okolí MŠ – pozorování ptáčků
- oběd, odpočinek
- pobyt na zahradě – pískoviště, prolézačky (spontánní činnost)

Jednotlivé druhy pohybových činností, her a hudebních pohybových činnosti a hry jsou pro větší názornost uvedeny v přílohové části diplomové práce.

4.3. Pohybové aktivity v mateřské škole

Pohybové aktivity byly ve sledované třídě slůňat prováděny jak v místnosti třídy, tak i ve venkovním prostředí. Každá pohybová jednotka se skládala z částí úvodní, rušné, průpravné, hlavní a závěrečné.

Před úvodní částí se ještě děti převlékly do cvičebních úborů a byl připraven prostor a potřebné nářadí a náčiní pro cvičení. V úvodní části pedagogické pracovnice dětem stručně sdělily obsah cvičební jednotky a děti motivovaly do cvičení. Také došlo k překontrolování cvičebních úborů. Následná rušná část byla věnována zahřátí organismu. Tohoto bylo docíleno především za pomoci přirozených pohybových činností. Zařazovány byly zejména chůze, různé poskoky, běh. V této části již byly využívány například švihadla nebo obruče. Celková doba úvodní a rušné části trvala od 4 do 6 minut. Příklad – chůze nebo běh mezi obručemi, na povel skok do obruče.

Přípravná část byla zaměřena na zahřátí a přípravu svalstva na zatížení v hlavní části. Byly zde zařazeny cviky na správné držení těla, cviky kompenzační, uvolňovací, zpevňovací a k protažení svalstva. Cvičení probíhalo v klidném pomalém tempu, pedagogické pracovnice dohlížely a dbaly na správné provedení jednotlivých cviků a správné dýchání. Tento úsek trval od 7 do 9 minut.

Hlavní část má za úkol nácvik nových pohybových dovedností a činností, zdokonalování a opakování a také rozvoj pohybových schopností. Na počátku hlavní části byly zařazovány takové pohybové činnosti a hry, které rozvíjí především rychlost, nebo zde byl zařazen nácvik nových pohybových dovedností. Z důvodu bezpečnosti bylo v této fázi důležité u dětí udržovat maximální pozornost. Po dětech také bylo vyžadováno vyvinutí co největšího úsilí. Následně již byly zařazeny cviky vytrvalostního charakteru. Jak do rychlostních, tak i do vytrvalostních cvičení se prolínala cvičení obratnostní. Pokud bylo do pohybových aktivit zapojeno cvičení silového rázu, vždy bylo využíváno pouze přirozených pohybových činností. Hlavní část trvala 25 minut.

Hlavním úkolem závěrečné části je celkové zklidnění organismu se snížením tepové i dechové frekvence. Zde byly zařazovány pohybové hry a činnosti s nízkou intenzitou, psychomotorické hry nebo dechová cvičení. Využívána byla také relaxace s hudbou. Závěrečná část trvala v rozmezí od 4 – do 6 minut.

V pohybových aktivitách se vzájemně prolínaly a doplňovaly lokomoční, nelokomoční a manipulační činnosti. Jednotlivé hry a pohybové aktivity směřovaly k rozvoji hrubé i jemné motoriky. Jejich intenzita, délka a způsoby provedení byly vedeny ke zvýšení rychlostních,

silových, obratnostních, pohyblivostních a vytrvalostních schopností dětí. Byly prováděny cviky sloužící k podpoře správného držení těla, zařazována byla dechová cvičení. Před cvičením byly s dětmi prováděny řízené činnosti zaměřené na lidské tělo, zdraví a zdravý životní styl, bylo dbáno na dodržování základních hygienických pravidel při cvičení i mimo něj. Při všech pohybových činnostech bylo striktně dohlíženo na bezpečné provedení i na celkovou bezpečnost dětí. Pohybové aktivity prováděné ve sledované třídě slůňat, ale i ostatní spontánní nebo řízené aktivity vycházely z dílčích cílů vzdělávací oblasti „Dítě a jeho tělo“, zároveň svým obsahem a způsobem provedení směřovaly k dosažení očekávaných výstupů obsažených v této vzdělávací oblasti.

4.4. Postoj rodičů k pohybovým aktivitám dětí

Rodiče se v dotazníku měli vyjádřit k pohybovým aktivitám svých dětí. K účasti na sportovních aktivitách nejčastěji rodiče uváděli, že se jejich dítě věnuje pohybovým činnostem mimo mateřskou školu za účasti rodičů (68 %), na druhém místě v uvedených údajích bylo uváděno, že se dítě věnuje pohybovým aktivitám minimálně nebo vůbec (18%) a čtrnáct procent dětí dle sdělení rodičů se účastní sportovních aktivit ve sportovních přípravkách. Obdobnou bilanci mělo vyjádření rodičů k vlastním sportovním aktivitám, když bylo zjištěno, že rodičů, kteří se vůbec nevěnují sportovním aktivitám, je více než dětí. Dalším ukazatelem vnímání pohybových aktivit dětí jejich rodiči je fakt, že u sportujících rodičů se také jejich děti věnují pohybovým aktivitám, nebyl zjištěn jediný případ, kdy se rodiče aktivně věnují sportu a jejich dítě by se pohybovým aktivitám věnovalo pouze minimálně nebo vůbec.

Tabulka č. 3

Přehled procentuálních údajů k sportovním aktivitám dětí

	Sportovní přípravka	Doma s rodiči	Minimálně, nevěnuje
Dívky %	13	67	20
Chlapci %	16	69	15
Děti celkem %	14	68	18

Tabulka č. 4

Přehled procentuálních údajů k sportovním aktivitám dětí

	Závodně	Rekreačně	Nesportují
Rodiče %	4	65	31

Z tabulky vyplývá, že mezi chlapci a děvčaty ve věku 3 – 6 let není velký rozdíl ve věnování se pohybovým aktivitám. Obě tyto skupiny dosáhly v procentuální hodnocení téměř shodných hodnot, a to ve všech třech kategoriích.

Ze sportovních činností, kterým se sportující děti věnují, byly v dotazníku rodičů nejčastěji uváděny plavání, házená a fotbal, jízda na kole, cvičení s dětmi. U některých dětí byly uvedeny dvě sportovní činnosti nebo i více. Většina dětí se svým sportovním aktivitám věnuje celoročně. V týdenním cyklu účasti na sportovních činnostech převažují dva dny v týdnu. Jeden, tři, čtyři a pět dnů v týdnu mají stejný podíl. Sedm dnů v týdenním cyklu se sportovním činnostem věnuje jedno dítě, šest dní nebylo u žádného z respondentů uvedeno. Sportovní činnost v jednom dni byla uváděna ve velké většině v rozmezí jedné až dvou hodin. Ze sportovních dovedností byly nejčastěji uváděny jízda na kole, bruslení, plavání, jízda na kolečkových bruslích a šplh.

Tyto činnosti jsou voleny z důvodu jejich snadné dostupnosti a velké rozšířenosti v celé společnosti a samozřejmě také proto, že jsou také u dětí velmi oblíbené. Například plavání je vhodným zpestřením režimu dítěte. Nejde v žádném případě o klasickou výuku plavání, ale o zvládnutí základních dovedností nenásilnou a přirozenou cestou. Dítě ve vodě nesmí být nikdy bez dozoru dospělého, a to i za předpokladu, že již samo plave. Používáme různé ochranné pomůcky, jako jsou nafukovací kruhy či návleky, nebo modernější a variabilnější pomůcky z pěnového materiálu. Pozor na přecenění sil dítěte hrozí nebezpečí z tonutí a také snadno můžeme dítě od plavání odradit.

Při návštěvě tělocvičny se většinou jedná o hodinu trvající aktivitu, při které se dítě proběhne, naučí se novým dovednostem, jako je chůze po lavičce, lezení po žebřinách, skákání na trampolíně a podobně. Děti cvičení baví nejen pro různé zajímavé hry, ale i z důvodu přítomnosti kolektivu. Z hlediska bezpečnosti je nutný neustálý dozor v tělocvičně, je nutné používat pouze schválené a také vyzkoušené sportovní nářadí a náčiní.

Při jízdě na kole mohou mít děti zpočátku namontována přídavná kolečka. S přídavnými kolečky se však dítě na kole jezdit nenaučí. Přídavná kolečka slouží totiž pouze k zabránění pádu dítěte. Jízda na kole je pro dítě až překvapivě velmi oblíbená a zábavná. Zažívá při ní totiž pocity velkého uspokojení z vědomí, že se naučilo něco složitého. Při jízdě

na kole do jejího úplného zvládnutí je nutné brát velký zřetel na bezpečnost. Samozřejmostí musí být ochrana hlavy dětskou helmou. Dále můžeme používat ochrany kolen a loktů.

K přípravě na jízdu na kole mnoha rodičům a jejich dětem pomáhá „odrážedlo“ – jedná se o v současné době velmi moderní dětské sportovní vybavení. „Odrážedlo“ je velmi podobné kolu, jeho základ také z kola vychází. Dítě se při jízdě odráží oběma nohama sounož nebo střídavě jednou a druhou nohou. Když jízdu s odrazy bezpečně zvládá, tak samo, bez jakékoliv pomoci nebo instrukcí se rozjede s nohama zvednutýma nad zemí. Je vhodné pro děti od nejmenšího věku, není problém na „odrážedle“ vidět děti mladší tří let. „Odrážedlo“ má jedinečnou průpravnou schopnost pro pozdější zvládnutí jízdy na kole. Dítě z „odrážedla“ si na kolo přenese jistotu udržení rovnováhy, řízení a pozitivní nebojácný postoj. Jako u kola je také nutné brát ohled na bezpečnost a používat stejné ochranné pomůcky jako na kole. Oproti tomu, a jak také uvádí Dvořáková (2001), u koloběžky je pohyb na ní obtížnější, vyžaduje zvládnutí rovnováhy na jedné noze a pohyb je asymetrický. Jedna noha stojí a druhá se odráží. V labilní poloze stoje na jedné noze ještě musí dítě řídit. Dítě postupně jízdu zvládá, ale potřebuje k tomu čas, musí samo chtít a my ho musíme podpořit a dostatečně motivovat.

Před započetím lyžováním rodiče musí zvážit fyzickou vyspělost dítěte. Dítě by si na lyžích mělo více hrát než trénovat a učit se přirozeně a příjemně. Proto terén i činnosti obměňujeme, používáme různé pomůcky a hlavně si hrajeme, napodobujeme nejen lyžaře, ale i zvířátka. Děti předškolního věku by měly lyžovat odděleně od dospělých a i od starších dětí, jelikož nedokážou sledovat dění ve svém okolí. Velmi důležité je brát ohled na únavu. Dodržujeme užívání ochranných součástí výstroje.

U bruslení je možné začít s výukou v případě, že má dítě dostatečně pevný kotník. Boty na bruslení musí dětské kotníky dostatečně zpevňovat. Pokud i přes dobré a kotníky zpevňující brusle jsou nohy vratké, je příčinou nezpevněný kotník dítěte a s bruslením je nutné ještě počkat. Při bruslení se jedná pro dítě o doposud nepoznaný a neprováděný druh pohybu, dítě má podstatně zmenšenou oporu nohy. Proto je velmi důležitá pro zvládnutí bruslení rovnováha. Výše uvedené platí jak pro klasické brusle, tak i pro in-line brusle.

Aerobic – jedná se o zdravé a prospěšné cvičení. V aerobiku se jedná o všestrannou průpravu, díky častému opakování rozvíjí pohybovou paměť. V předškolním věku spojení hudby s pohybem baví dívky i chlapce.

5. DISKUSE

Práce měla vytčené tři základní cíle

1) Prvním cílem bylo vytvořit analýzu pohybových činností dětí ve vybrané třídě mateřské škole. Nejdříve byla zjišťována skutečnost, zda prostory mateřské školy jsou vůbec v hodné pro pohybové aktivity dětí ve věku 3 – 6 let. S ohledem na informace získané z RVP PV a z odborné literatury zabývající se pohybovou aktivitou dětí, její přípravou, přiměřeností, vlivem na zdravotní vývoj mohlo dojít k vyhodnocení informací získaných monitorováním podmínek pro pohybové aktivity v mateřské škole. Bylo zjištěno, že podmínky pro jejich realizaci jsou na dobré úrovni, vybavení sledované třídy je v souladu s moderními poznatky o předškolním vzdělávání. Věcné podmínky naplňují všechny základní požadavky RVP PV. Po zjištění skutečných daných podmínek pro realizaci pohybových aktivit mohlo být přistoupeno k samotnému rozboru pohybových aktivit uskutečňovaných v rámci pedagogických činností v průběhu jednotlivých dnů. Aby bylo možné rozbor uskutečnit, bylo nejprve nutné pozorováním zjistit jednotlivé pedagogické činnosti během dne a tyto si zaznamenat. Pozorováním bylo zjištěno, že jsou využívány jak řízené, tak i neřízené činnosti. Různorodost jednotlivých pedagogických činností umožňuje dětem jejich rozvoj v oblasti jemné i hrubé motoriky, smyslů a dalších oblastech daných RVP PV. Pedagogický dozor se při provádění pohybových aktivit aktivně zapojoval, jednotlivé požadované úkony dětem názorně předváděl. Ale ne vždy při špatném provedení jednotlivého cviku dítě na chybu neupozornil. Tímto by mohlo docházet u dětí k zažívání špatných pohybových návyků. A jak například uvádí Hošková a Matoušová (2005), nevhodné pohybové návyky mohou být jedním z faktorů pro špatné držení těla. Neupozornění na chyby mělo dvě příčiny. Zaprvé pedagog nerozpoznal špatné provedení, zadruhé pedagog sice věděl, že cvik nebyl proveden správně, ale nezastavil probíhající aktivitu a po jejím skončení se již k špatnému provedení nevrátil. Skutečnost, že pedagogické pracovnice si nepřipravují písemné plány na jednotlivé dny, by mohla být dalším negativním vlivem na průběh pohybové aktivity dětí. Avšak při zkušenostech pedagogických pracovnic a délkou jejich praxe práce v mateřské škole, nebylo negativní ovlivnění výuky zjištěno. Pohybové aktivity v mateřské škole jako celek jsou v souladu s RVP PV, jejich forma, množství, rozmanitost i délka odpovídají věku dětí předškolního věku a děti se pokaždé při mém pozorování na pohybové aktivity těšili, což je dobrou známkou pro pedagogický materiál a dobrým předpokladem pro budoucí kladný vztah dětí ke sportu a zdravému životnímu stylu všeobecně.

2) Druhým cílem diplomové práce bylo porovnat analýzu s programem pro předškolní vzdělávání „Dítě a jeho tělo“ uvedeným v RVP PV. Pro zjednodušení porovnání byla vytvořena přehledná tabulka s uvedenými dílčími cíly a očekávanými výstupy uvedeného vzdělávacího programu a v popisu prováděných činnostech bylo uvedeno, kterou oblast rozvíjí. A naplňují uskutečněné činnosti dílčí cíle a očekávané výstupy vzdělávací oblasti „Dítě a jeho tělo“? Lze jednoznačně říci, že pohybové aktivity prováděné v mateřské škole obsahují požadavky dílčích cílů a také jako celek u dětí vedou k dosažení očekávaných výstupů. Otázkou do budoucna však zůstává skutečnost, že celý RVP PV, a tudíž i vzdělávací oblast „Dítě a jeho tělo“ je formulována v obecné rovině, dosažení klíčových kompetencí ani dílčích cílů není pro děti ukončující předškolní vzdělávání povinné a velká část odpovědnosti za kvalitu vzdělávání je ponechána na pedagogickém personálu mateřských škol. Z toho totiž mohou plynout kvalitativní rozdíly v dosahovaných výsledcích předškolního vzdělávání v jednotlivých mateřských školách, ale i jednotlivých třídách jedné mateřské školy.

3) Dotazníkovou metodou byl zjišťován zájem rodičů o pohybovou aktivitu dětí. Ve věku tři až šest let není dítě schopno si samo zajistit podmínky pro realizaci své pohybové potřeby. Tudíž je nezbytný aktivní přístup ze strany rodičů. Podle Zimmerové (2001), pokud jde o pohybové aktivity dětí, směřuje současná doba ke dvěma extrémům. Prvním je nedostatek pohybu a rostoucí konzumace televizních pořadů a sedavá činnost, druhým je dennodenní trénink a mnohostranně organizovaná činnost.

Z dat, která jsme získali pomocí dotazníků, vyplývá, že u dětí navštěvujících námi vybranou mateřskou školu, se více dostáváme k zejména prvnímu extrému, tedy nedostatku pohybu. Skutečné zjištění, že celkem 18% dětí se mimo mateřskou školu věnuje pohybovým aktivitám minimálně nebo vůbec, je varující. Znaky druhého extrému, tedy zjištění, že by docházelo k přetěžování dětí v oblasti pohybových aktivit, nebyly nalezeny v žádném z vyplněných dotazníků. Toto je jednoznačně kladný poznatek, přetěžování dětí ve věku 3 – 6 let by následně mohlo vést k neodstranitelným vadám ve vývoji dítěte nebo jeho zdravotním stavu. Dalším zjištěním bylo, že i velké množství rodičů nevykonává žádnou sportovní činnost, jednalo se o 31%. V této věci také byla zjištěna přímá souvislost, tudíž u rodičů, kteří v dotazníku vyplnili skutečnost, že se aktivně nevěnují žádnému sportu, tak u jejich dětí bylo také uvedeno, že nesportují. Z tohoto lze odvodit, že zájem o pohybové aktivity dětí je odvislý a přímo souvisí s vlastním zájmem a potřebou rodičů o vlastní sportovní činnost. Tudíž přístup rodičů je základním kamenem pro realizaci nebo naopak nerealizování pohybových aktivit dětí.

6. ZÁVĚR

Ve sledované mateřské škole a tedy i ve sledované třídě slůňat jsou podmínky pro realizování pohybových aktivit dostačující. Podmínky zcela vyhovují RVP PV. Mateřská škola má dostatečně velké prostory a ve škole se nachází jak hygienické zázemí, tak i každé dítě má svoje lůžko pro odpočinek. Lůžka jsou nepoškozená, jsou přizpůsobená antropometrickým požadavkům. Místnost, ve které je umístěna sledovaná třída, je dostatečně prostorná, je vybavena dětským nábytkem, je zde umístěno i tělocvičné nářadí. Veškeré vybavení, ať již se jedná o hračky, ale i o pomůcky, nářadí a náčiní je v dostatečném počtu ve vztahu k počtu 25 žáků, což je maximální počet žáků ve třídě. Zahrada je rozlehlá a bezprostředně navazuje na budovu mateřské školy a je vybavena zařízením pro pohybové aktivity a i zařízením sloužícím pro hru. Avšak vzhledem k velikosti zahrady a počtu dětí navštěvujících mateřskou školu by bylo vhodné doplnit ji dalším vybavením pro pohybové aktivity.

Do pedagogických činností ve třídě slůňat byly pravidelně, minimálně jednou denně, zařazovány řízené pohybové aktivity a hry. Tyto činnosti obsahovaly vzájemně propojené nebo na sebe navazující lokomoční a nelokomoční pohybové činnosti pro rozvoj hrubé motoriky. Taktéž byly zařazovány činnosti s průpravnými cvičeními z gymnastiky, atletiky a míčovými hrami. Každá řízená pohybová aktivita obsahovala protahovací a uvolňovací cvičení, byla zařazována cvičení dechová a relaxační. Jednotlivá cvičení byla rozmanitá a zaměřená na celé tělo, ve většině případů byla cvičení doprovázena hudbou nebo se přímo na hudbu vykonávala. Byly vyváženě a provázaně uplatňovány aktivity spontánní a řízené. Každodenně se v programu vzdělávání nacházely některé z činností manipulačních, výtvarných, děti mohly využívat různých stavebnic, pomůcek nebo hraček pro rozvoj jemné motoriky. Z uvedeného vyplývá, že děti mají ve sledované mateřské škole možnost rozvíjet hrubou a jemnou motoriku.

Do pohybových činností uskutečněných v mateřské škole během pozorování byly zařazeny hry s míčky, ale zejména průpravná gymnastická a atletická cvičení. Získané dovednosti lze následně v dalším sportovním životě využít a dále zdokonalovat ve většině sportovních odvětví. Zařazením běhu a střídáním jeho druhů dochází ke zvýšení zdatnosti dítěte.

Z dat, která byla získána pomocí dotazníků, vyplývá, že u dětí navštěvujících námi sledovanou mateřskou školu nalezneme hodně těch, které se pohybovým aktivitám mimo školní zařízení nevěnují nebo se jim věnují minimálně. Skutečné zjištění, že žádnou

pohybovou činnost mimo školku nevykonává skoro 18% dětí, je až zarážející. Tomu také odpovídá zjištění, že i velké množství rodičů nevykonává žádnou sportovní činnost, jednalo se o 31%. Jedná se zde o přímou souvislost, stejně jako u rodičů, kteří v dotazníku vyplnili skutečnost, že se aktivně nevěnují žádnému sportu, tak i u jejich dětí bylo uvedeno, že se nevěnují pohybovým činnostem. A obráceně platí, že pokud se rodiče sportování věnují, tak jejich děti navštěvují sportovní přípravky nebo pohybové kroužky. Z tohoto lze odvodit, že zájem o pohybové aktivity dětí je odvislý a přímo souvisí s vlastním zájmem a potřebou rodičů o vlastní sportovní činnost.

7. SOUPIS POUŽITÉ LITERATURY

1) ALLEN, E. K., MAROTZ, L. R. *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let*. Praha: Portál 2005. ISBN 80-7367-055-0.

2) ANDERSONOVÁ, J. FISCHGRUNDOVÁ, S. LOBASCHEROVÁ, M. *Dobrý start do školy*. Praha: Portál 1994. ISBN 80-85282-92-5.

3) BACCUS, A. *Vaše dítě ve věku od 3 do 6 let*. Praha:Portál 2005. ISBN 80-7178-862-7.

4) BLAHUŠ, P., KOVÁŘ, R. *Stručný úvod do metologie*. Praha: Univerzita Karlova 1970.

5) BOROVÁ, B. *Míče, míčky a hry s nimi*. Praha: Portál 2001. ISBN 80-7178-538-5.

6) BOROVÁ, B., TRPIŠOVSKÁ, D. SKOUMALOVÁ, S., SMEJKALOVÁ, V. *Cvičíme s malými dětmi*. Praha: Portál 1998. ISBN 80-7178-223-8.

7) BURSOVÁ, M. *Kompenzační cvičení*. Praha: Grada 2005. ISBN 80-247-0948-1

8) CINGLOVÁ, L. *Vybrané kapitoly z tělovýchovného lékařství*. Praha: Karolinum 2002. ISBN 80-246-0492-2.

9) DOYON, L. *Hry pro všestranný rozvoj dítěte*. Praha: Portál 2003. ISBN 80-7178-4-X.

10) DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe 2009. ISBN 80-86307-27-1.

11) DVOŘÁKOVÁ, H. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Praha: Olympia 2001. ISBN 80-7033-313-8.

12) DVOŘÁKOVÁ, H., HELLEROVÁ,E. PANOCHOVÁ,I., TRPIŠOVSKÁ,D. *Tělesná výchova v mateřské škole*. Praha: NV Praha 1989.

13) ERIKSON, E.H. *Childhood and society*. New york: Norton 1963.

14) FEJTEK, J., MAZUROVÁ, R. *Předsportovní průprava*. Praha: Olympia 1990.

15) FICHNOVÁ, K. SZOBIOVÁ, E. *Rozvoj tvořivosti a klíčových kompetencí dětí*. Praha: Portál 2007, ISBN 978-80-7367-323-9.

16) FICHNOVÁ, K., SZOBICOVÁ, E., *Rozvoj tvořivosti a klíčových kompetencí dětí*. Praha: Portál 2007. ISBN 978-80-7367-323-9.

17) FOSTEROVÁ, E.R., HARTINGEROVÁ, K., SMITHOVÁ, K.A., *85 her pro zlepšení kondice dětí*. Praha. Portál 1997.

18) GALLOWAY, J. *Děti v kondici*. Praha: Grada 2007. ISBN 978-80-247-2134-7.

19) HANREICH, I. *Jídlo a pití malých dětí*. Praha: Grada 2000. ISBN 80-247-0100-6.

20) HERMOVÁ, S. *Psychomotorické hry*. Praha: Portál 1994. ISBN 80-7178-018-9.

21) HOŠKOVÁ, B., MATOUŠOVÁ, M. *Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy pro studující FTVS – UK*. Praha: Karolinum 2005. ISBN 80-7184-621-X.

22) JANDOVÁ, P. *Sportovní aktivity pro celou rodinu*. Praha: Grada 2009. ISBN 978-80-247-2565-9.

23) KAPLAN, A., BARTŮŠEK, D., NEUMAN, J. *Skáčeme, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou*. Praha. Portál 2003. ISBN 80-7178-785-X.

24) KAPLAN, A., VÁLKOVÁ, N. *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. Praha: Olympia 2009. ISBN 978-80-7376-156-1.

25) KIRBYOVÁ, A. *Nešikovné dítě*. Praha: Portál 200. ISBN 80-7178-424-9.

26) KOLEKTIV AUTORŮ. *Pohybový systém a zátěž*. Praha: Grada 1997. ISBN 80-7169-258-1.

27) KOS, B. *Zábavná cvičení*. Praha: Olympia 1992. ISBN 80-7033-180-1.

28) KOŤÁTKOVÁ, S. *Dítě a mateřská škola*. Praha: Grada 2008. ISBN 978-80-247-1568-1.

29) KOŤÁTKOVÁ, S. *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*. Praha: Grada 2005. ISBN 80-247-0852-3.

30) KRIŠTOFIČ, J. *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada 2006. ISBN 80-247-1636-4.

31) KUČERA, M., DYLEVSKÝ, a kol. *Pohybový systém a zátěž*. Praha: Grada 1996.

32) KULHÁNKOVÁ, E. *Cvičíme pro radost*. Praha: Portál 2007. ISBN 978-80-7367-333-8.

33) KULHÁNKOVÁ,E. *Písničky a říkadla s tancem*. Praha: Portál 1999. ISBN 80-7178-306-4.

34) LANGMAJER, J. *Vývojová psychologie pro děti*. Praha: Avicenum 1983.

35) LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada 2008. ISBN 80-247-1284-9.

36) LISÁ, J., KŇOURKOVÁ, M. *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. Praha: Avicenum 1986.

37) MATĚJČEK, Z. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Praha: Portál 1999.

38) MATĚJČEK, Z. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte*. Praha: Grada 2005. ISBN 80-247-0870-1.

39) MAZAL, F. *Soubor pohybových her pro děti mladšího školního věku*. Olomouc: Hanex 1993.

40) MĚKOTA, K. *Kapitoly z antromotoriky*. Olomouc: Pedagogická fakulta UP Olomouc 1985.

41) PFEIFFER, J. TROJAN, S. DRUGA, R. VOTAVA, J. *Fyziologie a léčebná rehabilitace motoriky člověka*. Praha: Grada 1996. ISBN 80-7169-257-3.

42) RENDLOVÁ, H. *Šimon půjde do školy*. Praha: Portál 1995. ISBN 80-7178-046-4.

43) SCHOTT, N. BUSCHER, A. KARGER, C. *Having fun – getting fit!*. Schorndorf: Hofmann 2009. ISBN 978-3778086506.

44) SMOLÍKOVÁ, K. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: VÚP 2004.

45) UHROVÁ, R. *Cvičení dětí s rodiči*. Praha: Grada 2010. ISBN 978-80-247-3446-0.

46) VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*: Praha: Portál 2000. ISBN 80-7178-308-0.

47) VALENTA, J. *Školské zákony*. Ostrava: Anag 2009. ISBN 978-80-7263-387-6.

48) VIEHOFFOVÁ, H., REUYSOVÁ, E. *Jak s dětmi strávit volný čas*. Praha: Portál 1996. ISBN 80-7178-073-1.

49) VOJTA, V. PETERS, A. *Vojtův princip.* Praha: GRADA, 1995. ISBN 80-7169-004-X.

50) VOLFOVÁ, H. KOLOVSKÁ, I. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada 2008. ISBN 978-80-247-2317-4.

51) VOLFOVÁ, H. KOLOVSKÁ, I. *Předškoláci v pohybu 2*. Praha: Grada 2009. ISBN 978-80-247-2748-6.

52) VOLFOVÁ, H. KOLOVSKÁ, I. *Předškoláci v pohybu 3*. Praha: Grada 2011. ISBN 978-80-247-3590-0.

53) VOLFOVÁ, H. VOLFOVÁ, M. *Pohybové hrátky v netradiční dny*. Praha: Grada 2009. ISBN 978-80-247-3196-4.

54) *Vyhláška MŠMT ČR č. 14/ 2005 Sb. o předškolním vzdělávání.*

55) *Vyhláška MŠMT ČR č. 72/2005 Sb. o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních.*

56) WEBEROVÁ,J. RUDOVÁ,I. *Atletika se zvířátky*. Praha: H.R.G. spol. s.r.o. 2009.

57) WOOLFSON, R.C. *Bystré dítě* předškolák. Praha: Ottovo nakladatelství 2004. ISBN 80-7360-002-1.

58) *Zákon č. 561 / 2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon).*

59) ZDENĚK, D. *Pohybové hry*. Praha: ÚV ČSTV Sportovní a turistické nakladatelství 1964.

60) ZIMMER, R. *Handbuch der Bewegungserziehung*. Breisgau: V. H. Freiburg 1993.

61) ZIMMEROVÁ, R. *Netradiční sportovní činnosti*. Praha: Portál 2001. ISBN 80-7178-460-5.