

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav profesního rozvoje pracovníků ve školství

**POHYBOVÁ AKTIVITA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU  
SPOLEČNĚ S RODIČI**

**Movement activity of preschool children together with their  
parents**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

Druh práce:           Bakalářská práce

Autor:                   Hana Habartová

Obor: B7505:           **Vychovatelství**

Typ studia:           **Kombinované studium**

Vedoucí práce:       Doc. PhDr. Jiří Hrabinec, CSc.

2013

## **ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ**

„Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně pod vedením

Doc. PhDr. Jiřího Hrabince, CSc. V práci jsem použila informační zdroje uvedené v seznamu.“

-----

## **PODĚKOVÁNÍ**

Touto cestou bych chtěla poděkovat své rodině za trpělivost, kterou se mnou musela mít po době studia, děkuji rodičům dětí, kteří aktivně navštěvují „mé“ hodiny „Cvičení rodičů s dětmi“ a vedou své děti k pohybu a jsou mi neustálou inspirací a důvodem k vylepšování hodin cvičení.

Též děkuji mým kolegyním v práci za podporu během mého studia.

Největší poděkování patří Doc. PhDr. Jiřímu Hrabinci, CSc.

## **Obsah:**

Abstrakt .....	1
1 Úvod .....	2
2 Problém a cíl práce .....	3
3 Teoretická část: Vliv rodiny na volný čas .....	4
3.1 Rodina .....	4
3.1.1 Výchova .....	4
3.1.2 Volný čas .....	5
3.1.3 Zájmové činnosti .....	6
3.2 Výchova a vztah dítěte k pohybu .....	6
3.2.1 Pohyb .....	6
3.2.2 Sport .....	8
3.2.3 Pohybová hra .....	8
3.2.4 Obezita dětí .....	9
3.3 Vliv pohybu na dětský organismus.....	11
3.3.1 Hlediska pohybu .....	12
3.4 Cvičení rodičů s dětmi .....	13
3.4.1 Cvičební jednotka .....	13
3.4.2 Tělovýchovné názvosloví .....	17
3.4.3 Odpovědnost cvičitele .....	18
3.5 Základní charakteristika batolat a dětí předškolního věku .....	18
3.5.1 Batole (1-3 roky) .....	18
3.5.2 Dítě předškolního věku (3-6let) .....	19
3.6 Základní pohybové aktivity v předškolním období .....	21
3.6.1 Lezení .....	21
3.6.2 Chůze .....	22
3.6.3 Běh .....	23
3.6.4 Skok .....	24
3.6.5 Manipulace s předměty.....	25

3.7 Pohyb a hudba .....	25
3.7.1 Muzikoterapie .....	26
4 Hypotézy .....	27
5 Metody a postup práce .....	28
6 Výzkumná část .....	29
6.1 Použitý výběrový soubor .....	29
6.2 Výsledky výzkumu .....	29
7 Diskuse .....	40
8 Závěry .....	44
9 Použitá literatura .....	46
10 Přílohy .....	47
10.1 Dotazník .....	47
10.2 Ukázka cvičební hodiny na jaro .....	51
10.3 Fotogalerie .....	57
10.4 Novinové články v místním tisku .....	59

## **ABSTRAKT:**

Cílem výzkumu bylo zjistit, do jaké míry jsou rodiče dětí předškolního věku v Sušici informováni o významu pohybu pro jejich dítě a zda a jakým způsobem jeho pohybový rozvoj podporují. Zjistit, zda jsou informováni o nabídce organizovaných pohybových aktivit pro tento věkový stupeň a zmapovat jejich názory a odezvu na Cvičení rodičů s dětmi. Zjistit představy rodičů o dalším sportovním vývoji jejich dětí.

Vypracovala jsem bakalářskou práci na téma: „Pohybová aktivita dětí předškolního věku společně s rodiči“.

Práce pojednává o důležitosti pěstovat pohyb již od raného dětství. Pokud je pohybová aktivita provozována hrou a za pomoci rodičů, je pohyb spojen s příjemnými pocity a děti jej radostně konají. Svou bezprostředností a nadšením jistě pozitivně naladí své rodiče, kteří pokud nesportovali, mohou provozovat i díky cvičení s dětmi společně se svými ratolestmi příjemné pohybové aktivity.

V teoretické části jsem zdůraznila význam zájmové činnosti, možnosti trávení volného času, druhy cvičení, základní charakteristiku batolat a dětí předškolního věku, vhodné pohybové aktivity, cvičení rodičů s dětmi.

V praktické části jsem použila anonymní kvantitativní dotazník zaměřený na rodiče předškolních dětí navštěvující cvičení rodičů s dětmi a pro rodiče dětí z mateřských škol, které nenavštěvují cvičení rodičů s dětmi. Výzkum rodičů nenavštěvující cvičení probíhal v Mateřské škole v Tylově ulici v Sušici.

Výsledky jsem následně porovnala, abych zjistila, jak jsou rodiče dětí předškolního věku v Sušici informováni o významu pohybu pro jejich dítě a zda pohybový rozvoj podporují. Porovnala jsem, jak jsou rodiče informováni o nabídce organizovaných pohybových aktivit pro tento věkový stupeň a zmapovala jejich názory a odezvu na „Cvičení rodičů s dětmi“.

Výzkumem jsem zjistila, že rodiče si plně uvědomují význam pohybu, který je nezbytný pro jejich dítě i pro ně samotné. Celkem dobře jsou rodiče informováni o organizovaných pohybových aktivitách, které jsou v Sušici pro tyto děti k dispozici, a myslím, že i díky dotazníku se informovanost dotazovaných rodičů vylepšila. Rodiče navštěvující „Cvičení rodičů s dětmi“ jsou s touto organizovanou pohybovou spokojeni

a po ukončení dotazování začali cvičení navštěvovat další rodiče, kteří do té doby neměli o cvičení tušení.

### **ABSTRACT:**

In this survey I wanted to find out to what extent are parents of preschool children informed about the importance of physical activity for their child and whether and how they support it. I also wanted to find out whether they know of possibilities of organized exercises for this age group and what they think and how they react to *Cvičení rodičů s dětmi* (organized collective *Exercises of Parents and Their Children*).

The topic of the paper is “Physical Activity of Preschool Children together with Their Parents”. It deals with the importance of physical exercise since early childhood. If done by playing and together with parents, physical exercise is associated with pleasing experience and children do it joyfully. Naturalness and enthusiasm of the children can positively influence their parents who, even if they had not done any sport before, can share it with them during common exercises.

In the theory part of the paper I accentuate the importance of free time activities, ways people can spend free time, various kinds of exercises, basic characteristics of a toddler and a preschool child and appropriate physical activities and collective exercises of children and parents.

The survey – in the form of a quantitative anonymous questionnaire – aimed at both parents of preschool children who attended the *Exercises of Parents and Their Children* courses and parents of kindergarten children who did not do so. The latter attended Nursery School in Tylova Street in Sušice. The results were compared in order to find out how the parents are informed about the importance of physical activities for their child and whether they support them. I compared the degree of their awareness of possibilities of organized physical activities for this age group and mapped their opinion of and feedback to the *Exercises of Parents and Their Children*.

I found out that the parents do fully understand the importance of physical activities necessary for both their children and themselves. They are reasonably well informed about organized exercises for children in Sušice, and I think that their awareness got even better also thanks to the questionnaire. The parents who attended the *Exercises of Parents and Their Children* courses were satisfied with the activity. Some more parents who had not had a faintest idea about the courses joined them after the survey.

## 1 Úvod

Jsem šťastnou a pyšnou maminkou desetileté dcerky a splnil se mi zároveň můj dětský sen – profesní směr, jsem zaměstnaná sedmým rokem jako vychovatelka ve školní družině a asistentka pedagoga. Vedu aktivní a zdravý způsob života. Jsem instruktorka spinning lekcí a trenérka „Cvičení rodičů s dětmi a předškolních dětí“. V letošním roce jsem zrealizovala pro děti 4 – 6 leté a pro školáčky cvičení při hudbě na bosu míčích a trampolínkách. Pro děti to je nový způsob zábavné pohybové aktivity, při které v doprovodu hudby rozvíjí pohybové dovednosti, zlepšují koordinaci pohybu, rozvíjí fantazii, podněcují improvizaci, která působí kladně na lidskou psychiku. Cvičení na trampolínkách je zároveň šetrné na dětské klouby, protože různé formy skoků a poskoků děti provozují na měkkém povrchu a dopad tedy není do tvrdého.

Jsem tedy neustále obklopena dětmi a snažím se porozumět dětským dušičkám a naplno se jim věnovat. Proto je pro mne téma „Pohybová aktivita dětí předškolního věku společně s rodiči“ tak blízké a sama se snažím dcerku od mala vést k aktivnímu a pozitivnímu způsobu života a nyní i „mé“ děti ve škole, neboť zdravý způsob života je důležité pěstovat od raného dětství, vždyť ovlivňuje celý budoucí vývoj a život jedince.



## **2 Cíl práce:**

Zjistit, do jaké míry jsou rodiče dětí předškolního věku v Sušici informováni o významu pohybu pro jejich dítě a zda a jakým způsobem jeho pohybový rozvoj podporují. Zjistit, zda jsou informováni o nabídce organizovaných pohybových aktivit pro tento věkový stupeň a zmapovat jejich názory a odezvu na „Cvičení rodičů s dětmi“. Zjistit představy rodičů o dalším sportovním vývoji jejich dětí.

**Problém práce:** Nedostatek pohybu rodičů vede k nedostatečné pohybové aktivitě dětí, způsobuje obezitu a další civilizační choroby, které postihují již malé děti, proto je důležité směřovat dítě k pohybu již od raného dětství.

### **Otázky:**

1. Vědí rodiče, jaký vliv má pohybová aktivita na zdraví a budoucí život jejich dítěte?
2. Je pohybová aktivita součástí životního stylu rodičů a je do ní zapojeno adekvátním způsobem i jejich dítě?
3. Jsou rodiče informováni o nabídce organizovaných pohybových aktivit pro předškolní děti v Sušici a do jaké míry ji využívají?
4. Jaký vztah mají rodiče k nabízené aktivitě Cvičení rodičů s dětmi a jak jsou s ní spokojeni?
5. Jaké představy mají rodiče o dalším pohybovém a sportovním vývoji svých dětí?

**Klíčová slova: volný čas, výchova, zájmové činnosti, pohyb, pohybová hra**

**Key words: free time, education, leisure activities, exercise, physical game**

### **3 Teoretická část: Vliv rodiny na volný čas**

#### **3.1 Rodina**

*„Rodina je malá společenská skupina založená na manželství či pokrevním příbuzenství, či jinými obdobnými vztahy.“ (Dvořáček J., 2009, str. 119)*

Výchova dítěte k pohybu začíná v rodině, která je základní skupinou společnosti.

Rodiče mají základní povinnost postarat se o zdravý růst a vývoj dítěte, což zahrnuje plnění zdravotních a hygienických podmínek pro správný růst dítěte ale také podmínky pro zdravý duševní vývoj.

Rodičovský vliv na dítě je nejvýraznější, když je dítě takřka v nepřetržitém kontaktu s matkou a dalšími členy rodiny, tedy nejčastěji, dle délky matčiny mateřské dovolené, do 3 let.

U dětí ve věku od dvou do šesti let probíhá výchova stále především v rodině, kterou již zároveň, ve většině případů ji doplňuje i výchova institucionální – tedy v mateřské škole.

Vliv rodičů je tedy postupně doplňován o další působení dospělých i dětí. Rodina má však možnost ovlivnit svým výběrem aktivit i instituce, o kterých se domnívá, že je pro jejich dítě nejlepší. K rozvoji pohybových schopností a dovedností je začlenění dítěte do předškolního zařízení optimálním řešením.

##### **3.1.1 Výchova**

*„Výchova je systematické usměrňování vlastností jedince“*

Cílevědomá, plánovitá a všestranná činnost směřující k přípravě člověka pro jeho společenské úkoly a osobní život.

Je to celoživotní působení na procesy lidského učení a socializaci s cílem přeměny člověka po všech stránkách, tedy tělesné i duševní. Výchova je působení, které utváří osobnost člověka.

Jde o záměrné a dlouhodobé působení na jedince s cílem dosáhnout pozitivních změn v jejím vývoji. Je to proces socializace.

Výchova dítěte začíná v rodině, což je základní skupina společnosti. Rodičovský vliv je nejvýraznější v době, kdy je v takřka nepřetržitém kontaktu s matkou a dalšími členy rodiny, tedy v období do cca 3 let věku dítěte.

*„Výchova je cílevědomá, záměrná činnost směřující k všestrannému rozvoji osobnosti, s cílem rozvíjet a usměrňovat aktivitu vychovávaného, kultivovat jeho osobnost i jeho vztah ke světu.“ (Dvořáček J., 2009, str. 8)*

Výchova působí na osobnost jako celek a je kladena velká pozornost na rozvoj intelektu a rozumové stránky osobnosti.

Dospělý by měl vytvářet podmínky, které vedou k rozvoji dítěte a poskytovat dítěti pomoc, pokud dítě pocítí její potřebnost. Výchova nemá být manipulativní a omezující, ale otevřená s pomáhajícím doprovodem dospělých.

#### Požadavky na realizaci výchovy mimo vyučování

- Zásada soustavnosti a cílevědomosti: záměrné pedagogické působení rozložené na sebe navazující dílčí kroky, které směřují ke stanovenému cíli
- Zásada posloupnosti: pedagog postupuje od známého k neznámému, od jednoduchého k neznámému
- Zásada aktivity: pedagog vybírá takové činnosti, do nichž se dobrovolně zapojí všichni účastníci
- Zásada přiměřenosti: pedagog musí zohledňovat věk účastníků, fyzickou i mentální vyspělost i jejich momentální stav
- Zásada vyzdvihování kladných rysů osobnosti: pedagog využívá pochvalu, uznání, ocenění zvyšujících sebevědomí

*„Nejvíce možností pro cílevědomé výchovné působení poskytuje práce v zájmovém útvaru.“ (Pávková J., 2008, str. 99)*

### **3.1.2 Volný čas**

*„Je stejně potřebné přemýšlet o tom, jak užívat svůj volný čas, nejen o tom, jak dobývat bohatství“ - T. G. Masaryk*

Volný čas je čas, se kterým může člověk nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Je to část dne, která je věnována zájmovým činnostem a aktivitám provozovaných po splnění základních povinností (studijních, pracovních, rodinných,...)

*„Volný čas je doba, po kterou člověk patří sám sobě, může se svobodně rozhodnout o činnostech, které mu přinášejí potěšení či odpočinek. Je to ta část dne, v níž je člověk*

*osvobozen od všech povinností pracovních, studijních, společenských, od svých závazků k rodině i vůči sobě samému.“ (Dvořáček J., 2009, str. 135)*

*„Obecně lze soudit, že určitý užitek, byť třeba jen krátkodobý, přinese využití volného času téměř vždy.“ (Dvořáček J., 2009, str. 135)*

Volný čas je primární sociální prostor pro sebezvoje osobnosti prostřednictvím svobodně volených činností.

### **3.1.3 Zájmové činnosti**

*„Zájmové činnosti chápeme jako cílevědomé aktivity zaměřené na uspokojování a rozvíjení individuálních potřeb, zájmů a schopností. Mají silný vliv na rozvoj osobnosti i na správnou společenskou orientaci.“ (Pávková J., 2008, str. 93)*

Zájmy jsou vyvolány potřebami. Typickým znakem zájmového vzdělání je především dobrovolnost. Je to činnost, která probíhá bez stresu, obav a nervozity.

*„Nelze tvrdit, že aktivní činnost ve volném čase je kvalitní a přínosná jen za předpokladu, je-li prováděna organizovaně. Jsou lidé, kteří pociťují k organizované činnosti jistou nechuť. Věnují se zálibám v soukromí,..... a prožívají pocit uspokojení z dosahovaných výsledků.“ (Dvořáček J., 2009, str. 141)*

## **3.2 Výchova a vztah dítěte k pohybu**

*„Tělo, nechť každodenní své hýbání má“ - J. A. Komenský*

### **3.2.1 Pohyb**

Pohyb je základní princip přírody. Pohybem rozumíme změnu vztahů mezi předměty a uvnitř nich, tedy změnu ve vnějších a vnitřních vztazích. Působí na rozvoj tělesných orgánů a funkční systém celého těla, rozvíjí pohybový systém, stimuluje nervový systém, umožňuje seberealizaci a pomáhá rozvíjet povahové vlastnosti. Rozvoj pohybu souvisí i s rozvíjením rozumových schopností a rozvojem smyslových orgánů. Pohyb ovlivňuje pozitivně zdraví člověka a omezováním pohybu, či pasivním způsobem života přináší negativní změny na zdravotní stav. Proto by rozvíjení pohybových aktivit mělo být přirozené, záměrné v rodině, škole či v zájmových klubech.

Lokomoce člověka je schopnost pohybu v prostoru pomocí svalové činnosti.

Je zajištěna pomocí lokomočního systému, který je podsystémem systému pohybového, jenž zajišťuje a řídí aktivní přemístění organismu v daném prostoru a čase. U dospělého člověka dominují k zajištění lokomoce dolní končetiny. Lokomoce se používá, pokud mění hmotné objekty svou polohu, tvar, velikost, či další vlastnosti.

Lidský pohyb obecně můžeme vymežit jako:

1. změnu vzájemného postavení jednotlivých částí lidského těla, jako změnu polohy (ohnutí paže v lokti, ...)
2. místní změnu, tedy přemístění celého organismu v prostoru (chůze)

Opakem pohybu je stav relativního klidu, kdy se vzájemné postavení částí těla nemění, tělo zachovává svou polohu v prostoru v klidu, bez pohybu. Stav klidu je nejčastěji provázen svalovou relaxací (leh).

Příčinou lidského pohybu je lidský organizmus a jeho potřeby. Pohyb, který je vyvolán činností svalů, nazýváme pohybem aktivním. Pohybem pasivním rozumíme pohyb, kdy jsou části těla, popř. celé tělo přemísťovány zevní silou. Pohyby pasivní jsou využívány např. v rehabilitaci. (Přiklopilová D., 2009)

### **Druhy pohybu:**

#### Reflexivní pohyby

Jsou to jednoduché hybné odpovědi na podněty zevního i vnitřního prostředí, zprostředkované centrální nervovou soustavou. Reflexivní pohyby jsou většinou neuvědomělé. Uplatňují se při pohybech obranných, při udržování polohy těla v klidu i za pohybu. Tyto pohyby tvoří základ pro volní motoriku. (Přiklopilová D., 2009)

#### Volní pohyby

Do této skupiny řadíme pohyby, které zajišťují změny poloh pohyblivých částí těla, provedených podle předem stanoveného záměru. Člověk si uvědomuje provedení pohybu, určuje, které pohyby, kdy a jak budou provedeny. Většinu volních pohybů představují změny postavení horních a dolních končetin, změny postavení hlavy a částí páteře, pohyby očí, jazyka a rtů, mimických svalů obličeje,... Volní pohyby se vyskytují v podobě jednoduchých pohybů, často však vytvářejí různě složité pohyblivé celky. Volní pohyb vzniká na základě volního rozhodnutí. (Přiklopilová D., 2009)

### Mimovolní pohyby

Mimovolní pohyby jsou pohyby nechtěné a vůlí nepotlačitelné. Jsou patologické a často jsou projevem nervových poruch (tiky, třesy, křeče). Při práci s dětmi potřebujeme znát podstatu pohybu obecně, protože mimovolní pohyby, zejména u malých dětí, mohou do značné míry ovlivnit průběh a výsledek záměrné pohybové aktivity.

Při nedostatku pohybu člověka nedochází pouze ke snížení fyzické zdatnosti, ale zejména u dětí, může dojít i ke zpomalení rozvoje smyslů a poznávacích procesů.

Veškerý pohyb člověka zajišťují čtyři orgánové soustavy, tedy kostní, svalová, nervová a smyslová.

Lidské jednání může být zaměřeno účelově, kdy jedinec sleduje vykonáním pohybu dosažení určitého cíle (výkon, radost z prožitku,..) (Přiklopilová D., 2009)

### **3.2.2 Sport**

*„Ve sportu se v žádném případě nesmíte zastavit. Když jsou si soupeři rovni, může výsledek nastat náhodou. Je třeba být o hlavu lepší.“ - A.Tarasov*

Sport je anglosaského původu a odvozuje se od slova disport, což znamená obveselení, rozptýlení, útek od práce od povinnosti k zábavě. Pojmem sport je označená pohybová aktivita provozovaná podle určitých pravidel a zvyklostí, jejíž výsledky jsou měřitelné či porovnatelné s jinými provozovateli téhož sportovního odvětví, či porovnatelné se svými vlastními výsledky, čímž lze zjistit, zda došlo ke zlepšení v daném sportu.

*„Přiměřená pohybová aktivita je podmínkou zdravého vývoje. Možnost poznávat různé druhy sportu podněcuje děti k jejich aktivnímu provozování a ve značné míře tak přispívá k tomu, aby se pohyb stal i v dospělosti nezbytnou potřebou.“ (Pávková J., 2008, str. 97)*

### **3.2.3 Pohybová hra**

*„Hra je radost. Učení při hře jest radostné učení.“ J.A. Komenský*

Hra je činnost jednoho či více lidí, nemusí mít konkrétní smysl, ale cílem je radost a relaxace. Hry se hrají pro zábavu, ale mohou sloužit i ke vzdělávání.

*„Pohybovou hru chápeme jako záměrnou, uvědoměle organizovanou pohybovou aktivitu dvou a více lidí, v prostoru a čase, s předem dobrovolně dohodnutými a*

*bezpodmínečně dodržovanými pravidly. Hra má účelný a souvislý uzavřený děj. Je charakterizována napětím, prožitkem, radostí, veselím, vysokou motivací k činnosti, uplatněním známých dovedností, pohodou a častou soutěživostí.“ (Mazal F., 2007, str. 19)*

Hra je činnost, která se provádí kvůli rozptýlení či obveselení, které se nachází ve hře samotné. Cílem hry je vyhrát. Hry jsou nejčastěji společné či společenské.

Hra je charakterizovaná napětím, prožitkem, radostí, veselím, vysokou motivací k činnosti, uplatněním známých dovedností, pohodou, ale i soutěživostí.

Je to záměrná pohybová aktivita jednoho i více lidí, v prostoru, čase a bez složitých pravidel.

Hra je pro děti aktivita, ve které se cítí dobře. Pohybová hra umožňuje dítěti vstupovat do různých sociálních rolí. Učí se vnímat role druhých dětí.

*„Všechny děti mají právo být dětmi. Hry jsou pro ně zdrojem štěstí a radosti a mají proto zásadní význam. Když si děti hrají, vyvíjí se tím jejich smysl pro kolektiv a solidaritu.“ Lilian, švédská princezna*

### **3.2.4 Obezita dětí**

Obezita je nadměrné ukládání se tělesného tuku v organismus obvykle spojené se vzestupem hmotnosti a následnými zdravotními komplikacemi. Nadváha je přirozená tendence vytvářet v tukové tkáni energetickou rezervu. Je to komplexní problém zahrnující dědičnost, energetickou bilanci, ale i psychickou nerovnováhu a nesprávné nastavení rodinného zázemí.

*„Pokud se nám nepodaří zvrátit negativní trend vzrůstající obezity u dětí, znamená to, že hodně takových dětí bude trpět zdravotním poškozením v mnoha oblastech. Budou náchylnější k chronickým onemocněním, což má negativní dopad na výdělečný potenciál a častější výskyt předčasných úmrtí.“ (Galloway J., 2007, str. 12)*

Podle plošných výzkumů z roku 2005 provedených agenturou STEM/MARK je 20 % dětí ve věku od sedmi do dvanácti let a 11 % adolescentů od třinácti do sedmnácti let obézních nebo má nadváhu, což je velmi alarmující číslo. (Bendlová, 2013)

#### U dětí může mít na tloušťku vliv hned několik faktorů:

- nevhodné stravování a kouření matky před a během těhotenství a metabolismus nastávající maminky
- porodní hmotnost novorozence, i předčasně narozené děti mohou mít v budoucnosti sklon k obezitě
- překrmování kojence a batolete

#### Nejčastější příčiny dětské obezity:

- rodinné prostředí a výskyt obezity u členů rodiny (Statistiky ukazují, že dítě, které má jednoho rodiče obézního, se stane obézním asi ve 40 % případů. Pokud jsou obézní oba rodiče, má dítě šanci stát se obézním v 70 %).
- nedostatečný pohyb u dětí (doporučuje se alespoň 60 minut pohybu denně)
- nesprávné stravovací návyky, jako je např. konzumace jídla u televize, sladké odměny apod.
- psychologické faktory, jako je stres, problémy s vrstevníky nebo v rodině

#### Vliv genetiky na obezitu:

Na rozvoji obezity u dětí se podílí genetické zázemí ze 40-60 %. Nejhuře na tom jsou ti, kdo mají oba rodiče s diagnostikovanou obezitou spojenou se zdravotními komplikacemi jako je např. cukrovka 2. typu, srdečně cévní onemocnění anebo s gynekologickým nádorem. Problém může nastat i u dětí, jejichž rodiče řešili nadváhu více než třemi redukčními dietami nebo se vyskytuje obezita u prarodičů společně s hypertenzí, zvýšeným cholesterolem, metabolickým syndromem anebo nádorovým onemocněním. Nižší riziko pak nese výskyt obezity nebo nadváhy u biologických sourozenců rodičů, případně nadváha u maminek rodičů dětí.

Problémem je i tzv. genetická rezistence, v rodině se sice zatím obezita a přidružené civilizační choroby nevyskytují, ale špatné návyky, jako je opouštění domova bez snídaně a nedostatek aktivity zvyšují riziko nadváhy. Pouze méně než 2 % případů dětské obezity vzniká v důsledku endokrinopatií, jako je např. snížená funkce štítné žlázy, v rámci některých genetických syndromů spojených s obezitou nebo v důsledku užívání některých léků. Může se tedy stát, že až 80 % obézních dětí zůstane obézními i v dospělosti.



### Rizika obezity u dětí

- vyšší váha dítěte bude zatěžovat klouby, kosterní a svalový systém
- obézní děti mívají sníženou obranyschopnost organismus, kvůli špatné imunitě mohou být častěji nemocné než jejich vrstevníci
- častěji také trpí cholelitiázou, což je onemocnění žlučových cest
- zvyšuje se pravděpodobnost výskytu srdečně-cévních onemocnění cukrovky 2. typu apod.
- špatné začleňování do společnosti, problém nalézt přátele

### Prevence obezity

Prevence a zároveň léčba obezity se týká celé rodiny.

Změnu životního stylu musí podstoupit celá rodina, jen tak bude mít dítě šanci na změnu kvality života.

Rodiče musí jít svému dítěti příkladem, nedržet dietu, ale učit se společně zdravé jíst, najít kladný vztah k jídlu a pohybu. Dítě by mělo mít jídlo pravidelně rozloženo do pěti až šesti dávek denně. Pitný režim by měl být kryt neslazenými nápoji a denní příjem tekutin by měl u dětí činit alespoň 1,5 l.

Je vhodné vytvořit reálný cíl, který krok po kroku může dítě plnit a který vede ke změně životního stylu. Je nutné naučit se dodržovat stravovací návyky, které budou dítěti vyhovovat a pomohou mu udržet si váhu pod kontrolou.

Je žádoucí vést celou rodinu k pohybové aktivitě, najít sport, který bude bavit rodiče i děti a strávit tak čas dohromady.

Malé děti je třeba vést k přirozenému pohybu, stačí jim běhání na čerstvém vzduchu a aktivní hra.

Větší děti potřebují nejméně 60 minut aerobního cvičení denně, je vhodné vymýšlet zábavné pohybové aktivity, omezit sledování televize a čas strávený u počítače na minimum. (Galloway, 2000)

### **3.3 Vliv pohybu na dětský organismus**

Celý vývoj člověka je spojený s pohybem a pohyb usměrňuje i vývoj tvaru a funkce jednotlivých orgánů. Dítě se pohybově realizuje a učí se své pohyby ovládat. Chce osahat, vyzkoušet předměty, které jej obklopují. Díky pohybu rozvíjí nejen pohybové

dovednosti, ale i rozumové schopnosti a znalosti. Vliv pohybové hry na rozvoj dítěte je mnohostranný, situace, vytvářené hrou, napomáhají i rozvoji pohybových vlastností. Výhodou výchovného působení při pohybových aktivitách je, že pohyb je pro dítě samozřejmou potřebou a při vhodné motivaci není nutné dítě k pohybu nutit. (Dvořáková, 2009)

### **3.3.1 Hlediska pohybu**

#### **Hledisko zdravotní:**

Rozvoj základních pohybů souvisí s rozvojem organismu dítěte. Podstatné je vycházet ze zdravotního stavu každého dítěte, dítě s příznaky nemoci by nemělo být v kolektivu zdravých dětí, při výběru řízených pohybových činností vycházíme z úrovně každého jednotlivého dítěte. Dítě zdravotně handicapované se může, na základě lékařského doporučení a za splnění dohodnutých podmínek mezi rodiči a organizátory, účastnit aktivit ve skupině dětí, což je v rámci integrace zdravotně znevýhodněných dětí velmi vhodné. (Dvořáková, 2009)

#### **Hledisko pohybové a duševní vyspělosti dítěte:**

Vzhledem k tomu, že mezi dětmi jsou velké rozdíly v pohybové i duševní vyspělosti, je nutné obsah řízené aktivity přizpůsobit tak, aby došlo k optimálnímu časovému rozvržení s ohledem na individuální rozvoj dětí. Krátkodobá schopnost soustředit pozornost a její kolísání u jednotlivců vyžaduje časté střídání charakteru činností a prostor pro vlastní iniciativu. (Dvořáková, 2009)

#### **Hledisko úrovně komunikativních dovedností:**

Dítě předškolního věku zkouší možnosti vydávání různých zvuků, hraje si se zvuky, opakuje jednotlivá slova. Často spojuje určitou činnost a slova. Tato vazba velmi pomáhá při učení nových činností i pojmů a můžeme ji využít k motivaci jednotlivých pohybů i pohybových her. Vyjadřovací schopnosti dítěte výrazně ovlivňuje rodinné prostředí. Zásoba slov, používaná intonace, a dynamika řeči rodičů, je pro dítě vzorem. Při vedení skupiny rodičů s dětmi komunikuje dítě s jedním z rodičů. Při vedení dětí používá cvičitel dětem slova známá, dále rozvíjí slovní vyjádření až do seznámení s novými pojmy, např. pojmenování určitého pohybu, tělovýchovného náradí či náčiní. (Dvořáková, 2009)

### **Hledisko úrovně rozumových schopností:**

Úroveň znalostí dětí předškolního věku může být velice rozdílná dle úrovně duševní vyspělosti, ale i dle výchovného působení a prostředí. V tělovýchovné praxi využíváme základní pojmy pro prostorovou orientaci, znalosti barev, základy matematických představ v rámci pravidel pohybových her i při prostorových změnách. Při vedení skupiny rodičů a dětí pomáhají rodiče dětem pochopit jednotlivé úkoly i pravidla her s cílem vést dítě k vlastnímu chápání a řešení pohybového úkolu a účasti ve hře. Místo zdlouhavého popisu volíme raději ukázkou činnosti se slovním doprovodem.

Opakováním pohybů a pohybových her, které jsou spojené s radostným pocitem, dochází k fixaci pohybu často spojeným s hudebním nebo slovním doprovodem.

(Dvořáková, 2009)

## **3.4 Cvičení rodičů s dětmi**

Cvičení rodičů s dětmi, je speciální varianta pravidelných pohybově zaměřených cvičebních lekcí, kde se klade zvýšený důraz na rozvíjení pohybových dovedností. Cvičení má obdobu v celém světě, má doporučenou strukturu cvičební jednotky i obsah cvičení ověřený praxí a upravený ve spolupráci s lékaři. Cvičební jednotky však mají velkou variabilitu, protože každé cvičení musí odpovídat aktuálním potřebám zúčastněných dětí. Příprava klade vysoké nároky na vzdělání vedoucí cvičitelky a na pedagogické schopnosti vést nesourodou skupinu dětí a dospělých. Cvičení rodičů s dětmi je však osvědčenou variantou společných činností rodičů s dětmi, kde se rozvíjí osobnost dítěte nenásilnou formou s citovou oporou rodiče, kde dochází k přirozenému propojení činností dvojice rodiče a dětí s činností ve skupině dětí.

*„I dospělí si mohou hrát a nemusejí se za to stydět. A nejen to. Dospělí by si měli ke svým hrám přizvat i jiné dospělé, kteří si již hrát zapomněli a znovu se tomu naučili.“ E. Bakalář*

### **3.4.1 Cvičební jednotka**

Je základní článek celoročního cvičebního programu. Důležité je jak její členění, tak i její fyziologická, pedagogická i psychologická činnost, volba didaktických stylů, metod i forma práce.

### Struktura cvičební jednotky pro děti v doprovodu rodičů:

Při sestavování cvičební jednotky musí cvičitel využít vlastní zkušenosti v kombinaci s ostatními podmínkami a vytvořit tak pokaždé novou situaci. Každou hodinu je třeba předem řádně promyslet a připravit.

### Úvodní část: – cca 10 minut

- Organizační část: nástup, pozdrav
- Rušná část: zahřátí organismu (hry a cvičení pro rozvíjení základních pohybů)

Při cvičení děti touží po neustálém kontaktu a komunikace probíhá ve třech rovinách: cvičitelka – dítě, cvičitelka – rodič, rodič – dítě. Rodiče přejímají funkci pomocného cvičitele, pomáhají dítěti zvládnout cvičení, orientovat se v prostoru i při seznamování s novou hrou.

Hlavním úkol: prohřátí svalů, zvýšení tepové frekvence, koordinace svalových skupin, základy orientace v prostoru, psychické uvolnění jedince.

### Doporučené náměty pro pohybovou činnost:

- cvičení a hry pro orientaci v prostoru
- hry s využitím náčiní a nářadí
- poslech pohádek, říkadel, básniček
- hudebně pohybové činnosti – využití říkadel a písniček
- rozvíjení rozumových schopností a znalostí, řešení drobných úkolů či hádanek

### Průpravná část: - cca 15 minut

Tato část vyžaduje největší pozornost a sebeovládání, je to příprava na hlavní část, dochází k postupnému rozcvičování, nácvik a osvojení pohybových dovedností a prověřování pohybových dovedností

Jednotlivá cvičení a hry jsou zaměřeny na:

- správné držení těla
- cvičení dechová
- kompenzační, průpravné cviky, které souvisejí s pohybovými úkoly v další části cvičení

Motivované cvičení vychází ze základních pohybů (lokomočních, nelokomočních i manipulačních). Pro přesnější provádění cviků a motivaci dětí je vhodné využívat náčiní. Většinu cviků provádíme v nízkých polohách (lehy, sedy, kleky).

#### Doporučené náčiní:

Tradiční: Představuje manipulační činnosti, kde je kladen důraz na ovládnutí náčiní.

Náčiní může být různorodé: míče, balónky, obruče, švihadla

- Míče: předávání z ruky do ruky, kutálení z ruky do ruky, kutálení po dané dráze, změny poloh těla při držení míče, školka s míčem
- Obruče: kutálení obruče, vyhazování a chytání obruče, prolézání obručí
- Švihadlo: skákání, přeskoky, školka se švihadlem, přeskoky přes dlouhé švihadlo, honičky se švihadly jako ocásky

Netradiční náčiní: bezpečné předměty bez ostrých hran s úpravou povrchu, která odpovídá hygienickým předpisům, např. papír, přírodniny, krabice, špulky od nití.

- Stuha: Mávání stuhou, tvoření oblouků, běh s vlající stuhou, domečky ze stuhy,...
- Papír: rozcvička s papírem, tvarování papíru a napodobování pohybu papíru, papírové lyže, ocásky do bot, papírové koule, ...
- Peříčka: vznášivé pohyby, foukání na místě, foukání přes halu, hlazení peříčkem (uvědomování si částí těla),...
- Šátek: Mávání šátkem, honička s šátkem, hra na toreadora, ocásek ze šátku,...
- Víčka od pet lahví: podporují jemnou motoriku, přenášení, poznávání barev, skládání obrázků,...
- Ruličky od toaletního papíru: „kukátková honička“, válení ruliček, stavění komínů,...
- Špulky od nití: ťukání, „píďalka“ bosou nohou (posouvání, sbírání,..),
- Ponožky: klouzání (běžky, brusle,..), jedna ponožka – jízda na koloběžce,...
- Rukavice: cviky na jemnou motoriku, uchopování a sbírání, přenášení předmětů,...

#### Organizační zásady:

- Zvolit vhodné místo pro cvičitelku. Děti musí vidět na cvičitelku, nejlépe čelem k ní.
- Zvolit vhodný slovní doprovod a motivaci, která napomáhá správnému

porozumění cviku formou hry.

- Sledovat provádění cvičení a případně provádět korekci prováděných cviků.

Vhodnou změnou motivace je možné vést děti k přesnějším a efektivnějším provedení cviků.

Hlavní část: – cca 25 minut

- funkční zdokonalování, nácvik a osvojení pohybových dovedností, prověřování pohybových dovedností
- tato část cvičení probíhá na nářadí či s náčiním
- organizace této části je různá a vychází z požadavků na sestavení cvičební jednotky.

Hlavní úkoly:

- Rozvíjet dovednosti dětí, důležité jsou základní pohyby a jejich aktuální úroveň (chůze, běh, skok, lezení)
- Vést děti k posilování vůle, sebedůvěry a sebejistoty při zdolávání překážek

Osvědčila se organizace v družstvech, na stanovištích nebo proudem, na připravených stanovištích se procvičuje obratnost, pohyblivost, rychlost, prostorová orientace i dynamická síla formou opakovaných cvičení nebo zdolávání překážek. Při cvičení na stanovištích nebo v družstvech je vhodné zařadit doplňková stanoviště s využitím nářadí nebo náčiní např. prolézání strachovým pytle, cvičení na lavičce,... Též lze cvičit v několika skupinách. V této části bývá vrchol jak po stránce fyziologické, tak psychické, též vrcholí intenzita cvičení i zatížení dětí. Děti si mohou volit tempo cvičení podle vlastní potřeby, měly by posílit vztah ke cvičení a kladně hodnotit vlastní schopnosti.

Závěrečná část: cca 10 minut

- uklidnění, relaxace, kompenzace
- zhodnocení splnění úkolů
- upevnění pocitů uspokojení z aktivity a z úspěchu

Tato část je věnována hrám klidnějšího charakteru. Děti se zklidňují, dotváří se radostná atmosféra ze společně prožitých chvil. Zakončení má též určitý řád. Společné zahájení i závěr je rituál, kdy určitá činnost začíná a kdy končí. Schopnost soustředění pozornosti je u dětí krátkodobá, proto je vhodné dělit delší cvičební celky na kratší úseky a cvičení se skládá z mnoha drobných her a krátkých motivovaných činností. Děti jsou v přítomnosti rodičů uvolněné, sebejisté a vyrovnané. Délka cvičební lekce je závislá na dětech a jejich úrovni duševních i tělesných schopností, sociální zralosti, zda je dítě schopno se přizpůsobit skupině dětí, zda se dokáže soustředit a osamostatnit. (Skoumalová, 2009)

### 3.4.2 Tělovýchovné názvosloví

*„Když si chce člověk skutečně hrát, musí si hrát jako dítě.“ J. Huizinga*  
Komunikace v hodinách „rodičů a dětí“ musí být dětem přístupná, srozumitelná a účelná. Je důležité používat vhodnou motivaci, aby si cvičitel děti získal a udržel jejich pozornost i zájem. Je možno je seznamovat s některými tělovýchovnými termíny, např. běh, chůze, poskoky, leh, sed, klek, ve spojení s konkrétní činností, např. běžíme jako závodníci, skáče jako žabičky. Velmi vhodnou motivací je používání říkadla, básní a písní.

Například k lepšímu zafixování částí těla je výborné říkadlo: *„Hlava, ramena, kolena, palce“*. Na Mikuláše lze použít obměnu tohoto říkadla: *„Rohy, kožíšek, kopyto, ocas“*.

*„Běžela myška,  
okolo břicha,  
šup do pupička.“*

Učení je v tomto věku bezděčné a spočívá v nesčetných manipulacích s předměty ve styku s dospělým, které dítě napodobuje. Schopnost napodobovat je zesilován tím, když dospělí s nadšením vítají každý úspěch dítěte a věnují jeho rozvoji mnoho pozornosti. (Stránská 2009)

### 3.4.3 Odpovědnost cvičitele:

Právní odpovědnost cvičitele je součástí funkce, kterou plní fyzická osoba. Základním předpokladem je, že pohybové aktivity cvičenců prováděné ve cvičební jednotce řídí *kvalifikovaný cvičitel*, který úspěšně absolvoval cvičitelský kurz a je starší 18 let.

Povinností cvičitele je:

- cílevědomě realizovat programy cvičebních jednotek
- aktivně uplatňovat zdravotní hlediska pohybových aktivit ve cvičebních programech

Cvičitel při vedení cvičební jednotky přebírá odpovědnost za realizaci cvičebního programu, který respektuje věkové zvláštnosti a stupeň trénovanosti cvičenců, za správné a přesné instruování cvičenců, za znalost jejich zdravotního stavu či zdravotního omezení.

Cvičitel: je objekt, ale i subjekt výchovy a vzdělání. Systém ovlivňuje svými osobními vlastnostmi, úrovní vzdělání, dovednostmi, délkou své praxe i svými zkušenostmi, ale též zda se dále vzdělává, sebevzdělává, aby mohl cvičební jednotky stále obohacovat novými nápady.

Cvičenec: je objekt, ale i subjekt výchovy a vzdělání. Jeho charakteristika je mnohostranná a je dána věkem, stupněm individuálního vývoje fyzického, mentálního i jeho zájmovou sférou. (Andresová, 2011)

## 3.5 Základní charakteristika batolat a dětí předškolního věku

### 3.5.1 Batole (1- 3 roky):

- rozvíjí se pohybové dovednosti, dítě se začíná pohybovat prostorem a zvýrazňuje se potřeba pohybu
- zvyšuje se nebezpečí úrazu a pohyb dítěte vyžaduje sledování a kontrolu
- dítě se učí napodobou, napodobuje činnost dospělých, zkouší vlastnosti nových předmětů
- výrazně se rozvíjí jemná motorika spojená se sebeobsluhou a rozvíjí se hra s předměty, je výrazná velká citová vazba na dospělou osobu – nejvíce na matku, ale zároveň již dítě projevuje zájem o činnost vrstevníků a touží si hrát s dětmi.



- ještě nedokáže zvolit vhodnou formu činnosti
- rozvíjí se řeč dítěte, i když jsou zřejmé rozdíly mezi jednotlivými dětmi, objevují se vlastní výrazy, které jsou mnohdy respektované v rodině, dítě si již dokáže zapamatovat jednoduchá říkadla a začíná intonovat
- dítě se rádo zapojuje do pohybu spojeného s rytmizací slov i melodií
- dítě dokáže vyjádřit svůj postoj k situaci, dokáže výrazně projevit radost i nesouhlas
- dítě vyhledává nové informace, chce si vyzkoušet předměty kolem sebe i vlastní možnosti
- schopnost soustředění dítěte je ještě krátkodobá, ale dítě již dokáže sledovat nebo opakovat to, co ho výrazně zaujme a přináší mu to uspokojení

#### Doporučené činnosti:

Činnost dospělého s dítětem v kombinaci se stimulujícím prostorem aktivizují dítě. Proto je potřeba dítě zapojovat do společných činností v běžném životě, které rozvíjejí dovednosti dítěte v souladu s uspokojováním jeho potřeb. Vhodné jsou i pohybové aktivity rodičů s dětmi ve volném čase, které zvyšují pohybovou zdatnost dítěte a rozvíjejí pohybové schopnosti (např. procházky, výlety, hry v přírodě, hry ve vodě,...) Zajímavou formou pro rodiče s dětmi jsou různá studia ( kluby, mateřská centra) rodičů a dětí, kde děti získávají nové sociální zkušenosti. Studio rodičů a dětí jsou obsahově zaměřené na kombinaci pohybových činností (varianty základních pohybů, řízené pohyby s říkadly, s náčiním) s využitím bezpečného nářadí, her pro rozvoj řeči, pěveckých dovedností, her s různým materiálem,... Při společném programu skupiny rodičů s dětmi se střídají činnosti společné s prostorem pro uspokojování potřeb a činnosti každého dítěte. To vyžaduje při přípravě zajistit nejen velkou zásobu textů a drobných her, ale i dostatek materiálu, náčiní a nářadí. (Borová, 2009)

### **3.5.2 Dítě předškolního věku (3-6let):**

- velmi výrazně se rozvíjí pohybová aktivita dítěte a schopnost napodobovat určitou činnost
- dominantní činností dítěte je hra spojená s citovým prožitkem a rozvojem

fantazie

- zlepšuje se koordinace pohybu, jemná motorika, dítě opakuje cílené pohybové dovednosti – zlepšuje se i pohybová paměť
- probíhá výrazný rozvoj řeči, dítě využívá 2000-2500 slov, což umožňuje komunikaci v běžném životě, řečové schopnosti dětí se však výrazně liší, začínají se projevovat vady řeči, které sice nemusí být překážkou při hře a komunikaci s vrstevníky, ale měly by se začít případně vady napravit, aby nedošlo k zafixování a ke složitější nápravě v pozdějším věku
- schopnost učení je ovlivněná schopností soustředění a vlastnostmi dítěte, při vhodné motivaci a odpovídající stimulaci dokáže dítě zkvalitnit úroveň naučených dovedností, výrazné pokroky se projevují v oblasti motorického učení
- dítě se postupně oddaluje z vazby úzké rodiny, navazuje přátelství a učí se spolupracovat
- vytváří se vztah k pohybu a veškeré činnosti připravujeme s ohledem na osobnost každého dítěte

#### Doporučené činnosti:

Zapojit dítě do běžných činností spojených s životem v rodině, které umožňují dítěti získávat dovednosti potřebné pro běžný život.

Zapojit dítě do zájmově zaměřené činnosti, která je připravena s ohledem na specifiku předškolního věku, kdy množství vývojových změn a tempo dětí se liší. Při přípravě programů pro děti předškolního věku vyhovuje zařazovat střídání různých forem pohybu vycházejících ze základních pohybů tedy lezení, chůze, skok, běh, manipulace s předměty,... Děti postupně seznamovat s prvky sportovních her, gymnastického cvičení a rozvíjet cvičení drobných svalových skupin a citlivosti dítěte (psychomotorická cvičení). Při výběru činností dávat přednost dynamickým pohybům před statickými, vyloučit cviky s dlouhou výdrží.

Rozvíjet dále pohybové dovednosti formou hry a využívat motivaci dětem blízkou (říkadla, písně, pohádkové náměty,...)

Nesmíme zapomenout dítě nejprve poznat a snažit se mu vytvořit odpovídající podmínky k jeho růstu a vývoji, k rozvíjení jeho schopností při spontánní i řízené tělesné výchově.

Vytvářet pro dítě podnětný, ale zároveň bezpečný prostor, který mu pomůže přirozeně rozvíjet pohybové dovednosti. Pomoci rozvíjet ty schopnosti, které jsou ve fázi svého přirozeného vývoje a podněcujeme u dítěte ty činnosti, které odpovídají stávající úrovni celého organismu. U každého dítěte zjistit odpovídající tempo růstu a vývoje, které je určující při přípravě řazení pohybových činností a dílčích pohybových úkolů. Při vedení skupiny je třeba respektovat její jednotlivé členy a volit výběr činnosti i její motivaci s ohledem na jednotlivce. (Borová, 2009)

### **3.6 Základní pohybové aktivity v předškolním období**

#### **3.6.1 Lezení:**

Nejstarší způsob změny místa. Každé dítě jím v ontogenetickém vývoji prochází. Způsob lezení prozrazuje zralost nervových center řízení pohybu. Je to komplexní pohyb celého těla a jsou zaměstnány všechny svalové oblasti. Je to pohyb v nízkých polohách. Lezení posiluje svalstvo pletence ramenního, zádové svalstvo, zlepšuje pohyblivost páteře, působí na vnitřní orgány a procvičuje kyčelní klouby. Při zdolávání překážek a prostoru lezením dochází u dětí k rozvoji a zdokonalování tělesných i psychických vlastností. Dítě si posiluje sebevědomí, učí se překonávat strach z nezvyklých poloh, dochází k rozvoji odvahy, samostatnosti, rozvíjí se celková obratnost, vytrvalost i koordinace velkých a malých svalových skupin a učí se přijímat pomoc druhých.

Různé formy lezení a plazení používá dítě v předškolním věku hlavně při sportovních hrách. Tříleté dítě umí lézt v podporu dřepmo v rovině, po zvýšené ploše i po šikmé ploše nahoru, umí se plazit pod překážkou na břicho a přelézat nízké překážky, propíná nohy v kolenu při lezení v podporu dřepmo. Kolem čtyř let dítě zvládá plazení pod překážkou na zádech s odrážením nohama o podlahu, umí se plazit po lavičce sunem v lehu na břicho s přitahováním soupaž a dokáže vystupovat a sestupovat po žebříku se střídavým uchopováním rukama se střídáním nohou. U dítěte ještě přetrvává nesprávný úchop rukou při lezení a výstupu na náradí. Dítě pěti až šestileté umí lézt v podporu ležmo s obměnami – vpřed i vzad, stranou, po třech na zemi i na zvýšené ploše, mezi i přes překážky. Po celé období přetrvává u některých dětí malá sebedůvěra, obavy a

strach při překonávání překážek. (Příklopilová, 2009)

### **3.6.2 Chůze:**

Je pohyb, kdy se jednotlivé části těla jako celek mnohokrát vracejí do polohy obdobné s polohou výchozí. Chůze je pohyb složitý a z hlediska fyziologického velmi vydatný. Chůze pozitivně ovlivňuje rozvoj organismu po stránce tělesné, duševní i sociální, je vhodné dát dětem dostatek možností a příležitostí k chůzi v různých podmínkách. Charakteristickým znakem chůze dospělého člověka je neustálý kontakt nohou se zemí. Rychlost chůze závisí na délce kroků a jejich kmitočtu (tempu). Délka kroků souvisí s celkovou délkou končetiny a mění se podle způsobu chůze. Při chůzi pracuje více než polovina všeho svalstva těla, nejvíce zabírají velké svaly na nohou. Stálým cvičením se vytvoří stereotyp chůze, který je velmi trvalý. U tříletých dětí pozorujeme při chůzi nevyhraněnost pohybů, např. kolébání stranou, roztahování paží, šoupání nohama,... U dospělých je možné sledovat, že chodidla jsou lehce vytočena na vnější stranu, toto vytočení je pozorovatelné jen u nepatrného množství dětí, většina dětí klade nohy rovnoběžně. S touto zvláštností je třeba počítat i při pohybových aktivitách. Dítě, které začíná chodit, nezvedá zpočátku špičku před dopadem chodidla na zem a došlapuje najednou celým chodidlem. (nejprve došlapuje pata, poté špička).

Tříletého dítě umí chodit samostatně v rovině i v mírně zvlněném terénu. Začíná se orientovat v prostoru bez pomoci dospělého. Zvládne chůzi ve skupině i chůzi určitým směrem. V raném předškolním věku dítě zvládne chůzi mezi překážkami a rovněž překračování malých plošných nebo nízkých překážek. Mezi čtvrtým a pátým rokem se stává chůze dítěte plynulejší, jistější, zlepšuje se koordinace pohybů. Děti jsou schopné měnit rychlost i tempo chůze, umí střídat obměny chůze na zemi i na zvýšené poloze, překážky překračují při chůzi plynule. V tomto období dovedou děti chodit ve volných i vázaných útvarech, potíže jim činí dodržení chůze v daném rytmu. Dítě kolem pátého roku zvládá chůzi s orientací v prostoru, chůzi s překračováním překážek i chůzi na nářadí. Různé druhy chůze zvládne i ve dvojicích a útvarech volných i vázaných. Na konci předškolního období děti rozlišují podle charakteru různé druhy chůze (sportovní, závodní, taneční), plynule chodí mezi překážkami i v nerovném terénu, dokáží pohotově

střídat různé druhy chůze i chůzi v útvarech. (Přiklopilová, 2009)

### **3.6.3 Běh:**

Má mnoho shodných rysů s chůzí. Nejcharakterističtější znakem běhu je fáze „letu“. Při běhu dospělých se vždy vyskytuje okamžik, kdy se tělo ani jedním bodem nedotýká země. Odraz ze země je velkou výhodou, pokud jde o rychlost pohybu a zvyšuje délku kroku. V době „letu“ se tělo pohybuje setrvačností. Paže jsou ohnuty v loktech a jejich práce je usilovnější, což má význam pro regulaci pohybového tempa. Běh je významný rozvoj rychlosti, vytrvalosti, dynamické síly, ale i vydatným stimulatorem rozvoje vnitřních orgánů (srdečně cévního a dýchacího systému, ovlivňuje přeměnu energie v organismu. Pomocí běhu se zvyšuje zdatnost organismu dítěte. Do konce předškolního věku by měly všechny zdravé děti dosáhnout „letové fáze běhu“.

Tříleté dítě začíná zvládat letovou fázi běhu, není však schopné vědomě kontrolovat vlastní tělo, činí mu potíže orientace v prostoru a vyhýbání. Touha po pohybu ovlivňuje pozornost a soustředění dítěte. Dítě zvládá přeběhy ke stanovené metě, umí střídat běh a chůzi.

Čtyřleté až pětileté dítě zlepšuje techniky běhu a dochází k prodloužení letové fáze. Zvyšuje se rovnováha a jistota pohybu. Dítě je schopno měnit tempo běhu, reaguje na změny v prostoru i na povely, umí vyběhnout z různých poloh. Zvládá běh ve dvojicích i v různých útvarech, kdy musí přizpůsobovat tempo a směr běhu ostatním dětem či dospělým. Je rozdíl běhu ve dvojicích „dítě-dospělý“ a „dítě-dítě“. Při běhu dětí se většinou stává jedno dominantní a určuje směr, tempo i rytmus. U dvojice s dospělým, je většinou dospělý, který přebírá aktivitu, ale mnohdy nepřizpůsobí tempo a rytmus možnostem a schopnostem dítěte.

Koncem předškolního období zvládá dítě držení těla, pohyb paží, reaguje na změny, povely, orientace, tempo a rytmus, zvládá běh ve dvojicích i útvarech, běh v přírodním terénu. (Přiklopilová, 2009)

### **3.6.4 Skok:**

Skok je přirozený pohyb, kterým se překonává vzdálenost, hloubka nebo výška. Skoky posilují svalstvo celého těla, hlavně dolní končetiny, ale posilují i funkci vnitřních orgánů. Koordinační zvládnutí všech tří fází skoku vyžaduje určitou psychomotorickou úroveň. Fáze skoku: odraz, let, doskok. Pro skok je charakteristická fáze odrazu ze země a fáze letu. Skok vyžaduje přípravu, odraz, let a doskok.

#### Odraz:

předškolní dítě se učí odrážet pružně s odvinutím chodidla na špičku, nezvládá koordinaci pohybů paží s pérováním v kolenou a nepomáhá si vždy pažemi při odrazu.

Let: fáze letu je podmíněna fázemi předešlými. Důležitá je orientace v prostoru, ovládnutí těla a udržení rovnováhy.

#### Doskok:

děti z překážky nejprve sestupují, postupně provedou skok do hloubky. U mladších dětí přetrvává doskok na paty, učí se koordinovat pohyb těla při doskoku. Je důležité utlumit rychlost letu bez otřesů a úderů. Při skoky z místa doskočí obě nohy současně, při skoku s rozběhem na špičky. (Přiklopilová, 2009)

### **Skoky do dálky a výšky:**

Třileté dítě se dokáže odrazit sounož, nedokáže vědomě koordinovat letovou fázi skoku. Neodhadne předem, zda provede po odrazu skok do výšky, do dálky nebo do strany.

Dítě se pokouší o odraz z jedné nohy. Při skoku přes prostorové překážky má dítě psychické zábrany. Překonání překážky závisí na individuálních schopnostech každého dítěte. Dítě již dokáže přeskočit plochou, úzkou překážku na zemi - čára, stuha, švihadlo, ale dosud nezvládne koordinaci pohybu paží a trupu.

Mezi třetím a čtvrtým rokem pozorujeme velký pokrok rozvoji skoků. Nejobtížnější je skok do výšky, jednodušší je skok do dálky z místa.

Čtyřleté až pětileté dítě zvládne poskoky a skoky snožmo na místě i z místa, vpřed, vzad i stranou i přes nízké překážky.

Mezi pátým a šestým rokem dítě zvládá všechny fáze skoku. Umí skákat s obměnami –

na místě i z místa, z klidu i z chůze či běhu. Dítě se snaží vědomě koordinovat skoky do výšky, do dálky i do hloubky a učí se taneční poskoky a skoky v rytmu, samostatně i v útvaru. (Přiklopilová, 2009)

### **3.6.6 Manipulace s předměty:**

S rozvíjením pohybových schopností souvisí i zdokonalování jemné motoriky, což jsou motorické schopnosti velké skupiny drobných pohybů prstů a dlaně ruky. Jak dítě roste, rostou i končetiny a jsou patrné změny v pohybu paže i ruky. Při rozvíjení jemné motoriky ruky vycházíme stejně jako u rozvíjení hrubé motoriky z vývojového sledu, tedy že nabízené pohybové činnosti respektují přirozený pohybový vývoj.

Nejprve dítě uchopuje předměty do celé dlaně, postupně se palec oddaluje a jeho pohyb je veden mírně k ohnutému ukazováčku, což se nazývá nůžkový úchop. Při uchopování velmi malých předmětů např. korálků, jehly, nazývá se tento úchop pinzetový. Dítě si při manipulaci a hře s předměty procvičuje souhru oka a ruky. Každý nový předmět, se kterým si dítě hraje, každý materiál, který má dítě možnost poznávat i každá nová činnost, pomáhá dítěti zdokonalovat pohyby jeho rukou. Dítě se stává jistější, získává dobrý pocit z vlastní činnosti a zvyšuje si celkově sebevědomí. V běžném životě přechází dítě od hraček k předmětům kolem sebe a postupně se učí užívat předměty denní potřeby.

Předškolní děti zvládají hru s různými stavebnicemi, začínají ovládat manipulace s nůžkami, dokáží vytrhávat a skládat z papíru. Zdokonaluje se kresba a dítě zkouší napodobovat tvar písmen, dokáže modelovat hmotu dle svých představ a zkouší manipulovat s nářadím. Dokáže zavázat uzel a pokouší se o kličku. Zvládne oblékání, svlékání i zapínání knoflíků. Umí hodit míč a snaží se ho chytat. (Přiklopilová, 2009)

## **3.7 Pohyb a hudba**

Hudba, pohyb a zpěv jsou prvními projevy lidí a byly vždy nedílně spojeny. Základ hudby dostává dítě již v útlém věku. Je to neustále cvičení smyslů, od pozorného vnímání a poslouchání přes imitování všeho, co je kolem. Tak se rozvíjí vnímání, z příjemných pocitů se dítě raduje, na nepříjemné pocity reaguje negativně. Je proto

velmi důležité, aby dítě od raného dětství kolem sebe slyšelo zpěv, vhodnou hudbu, říkadla s houpáním na kolenou, tleskání. Rytmus napomáhá soustředění a harmonii celého těla a ducha a má vliv na duševní vyrovnanost člověka. (Kulhánková, 2009)

Příklady říkanek spojených s pohybem:

Kolébání dítěte v náručí či na kolenou

*Halí, dítě,  
kolébu tě,  
až mi usneš,  
odejdu tě,...*

Dítě leží či sedí a dospělý rukou poťukává na chodidla

*Kovej, kovej, kovářičku,  
okovej mi mou nožičku,  
okovej mi obě,  
zaplatím já tobě.*

Hra s prsty u ruky

*Vařila myšička kašičku,  
na zeleném rendlíčku,  
tomu dala, tomu dala,....*

### **3.7.1 Muzikoterapie**

Působení hudby je individuální, hudba podvědomě působí na psychiku svým vnitřním uspořádáním, pravidelnou stavbou i řádem. Hudba musí potěšit, zlepšit náladu, musí být příjemná. Při každém pohybu s hudbou je nástrojem lidské tělo, je nutné, aby tento „nástroj“ dobře zněl. Při spojení hudby s pohybem by hudba neměla ztrácet svou funkci emocionálního působení, motivovat k pohybu a ne být pouhou kulisou. Vhodně volená hudba pomáhá při rozvíjení pohybových dovedností, zlepšuje koordinaci pohybu, rozvíjí fantazii, podněcuje improvizaci, navozuje příjemnou atmosféru a náladu a působí kladně na lidskou psychiku. (Kulhánková, 2009)



## 4 Hypotézy

První skupina je skupina rodičů navštěvující „Cvičení rodičů s dětmi“. Druhá skupina dotazovaných, jsou rodiče, kteří „Cvičení rodičů s dětmi“ nenavštěvují a výzkum byl prováděn pro rodiče v mateřské škole.

- H1)** Předpokládám, že rodiče, kteří cvičení navštěvují, budou na 100 % souhlasit s tvrzením, že pohyb a pohybová aktivita je důležitá pro zdraví jejich dítěte. Myslím, že s tímto tvrzením bude souhlasit 80 % dotazovaných respondentů z druhé skupiny.
- H2)** Dle mého soudu 90 % rodičů z první skupiny odpoví, že je pohyb součástí jejich životního stylu a do pohybových aktivit je adekvátním způsobem zapojeno i jejich dítě. Myslím že, jen 50 % rodičů z druhé skupiny se věnuje pohybovým aktivitám ve svém volném čase.
- H3)** Usuzuji, že 80 % rodičů z první skupiny je informováno alespoň o 3 pohybových aktivitách nabízených v Sušici a určených předškolním dětem a že je tedy v rámci možností využívají. Předpokládám, že druhá skupina je informována jen na 40%.
- H4)** Domnívám se, že 80 % rodičů z první skupiny využívá pravidelně alespoň 2 x týdně se svým dítětem organizované pohybové aktivity, které jsou v Sušici k dispozici pro předškolní děti. Myslím si, že o 30 % rodičů z druhé skupiny méně využívá organizované pohybové aktivity pro předškolní děti.
- H5)** Předpokládám, že rodiče, kteří se svými dětmi navštěvují „Cvičení rodičů s dětmi“, jsou na 95 % spokojeni s organizací, obsahem i způsobem vedení cvičení, které ve svém volném čase provozují.
- H6)** Domnívám se, že 90 % rodičů miní dále vést své dítě k pohybovým aktivitám i po ukončení pohybové aktivity „Cvičení rodičů s dětmi“ a chce své dítě vést dále k pohybu jako součástí jejich života.

Předpokládám, že alespoň 45 % rodičů z druhé skupiny chce své děti vést k pohybové aktivitě.

## **5 Metody a postup práce**

Ve svém výzkumu jsem použila kvantitativní dotazníkovou anonymní metodu. Výzkum jsem prováděla v Sušici a porovnávala dvě skupiny dotazovaných.

Vypracovala jsem dotazník, který obsahoval 13 základních otázek s doplňujícími podotázkami pro obě skupiny společně a 2 otázky, které byly určeny jen pro rodiče navštěvující „Cvičení rodičů s dětmi“. Na otázky bylo možno vybrat si nabídnutou odpověď, či napsat vlastní vyjádření. U některých otázek byla možnost odpověď vypsat či ji vynechat, pokud neodpovídala jejich skutečnosti.

Za vzorek šetření jsem oslovila 100 rodičů, 40 respondentů tvořili rodiče, kteří navštěvují cvičení „Rodiče a děti“ a 60 dotazníků jsem rozdala v sušické mateřské škole. Dotazníky jsem dala k vyplnění začátkem měsíce září 2012 a rodiče měli 3 týdny čas na jejich vyplnění.

Návratnost dotazníků byla tato: ze 40 dotazníků, jež obdrželi rodiče z první skupiny, se vrátilo 21 vyplněných, což je 21 % .

Z 60 dotazníků, které jsem rozdala druhé skupině dotazovaných, se vrátilo celkem 26 vyplněných, tedy 26 %.

Odpovědi jsem rozdělila na dvě skupiny – na rodiče vědomě cvičící a rodiče, o kterých netuším, zda se věnují sportovním aktivitám.

Po získání odpovědí jsem výsledky vyhodnotila, sečetla a na jejich základě vytvořila grafy se stručným komentářem zjištěných skutečností. Výsledky u rodičů navštěvující cvičení jsem si výsledky ověřila neformálním osobním rozhovorem.

## 6 Výzkumná část

### 6.1 Použitý výběrový soubor

Za vzorek šetření jsem oslovila 100 respondentů. 40 respondentů tvořili rodiče, kteří navštěvují cvičení „Rodiče a děti“, kterého jsem lektorkou. Tedy skupina rodičů, o kterých vím, že své dítě vedou k aktivnímu životu. Druhou část dotazovaných respondentů, tvořili pro porovnání rodiče, kteří cvičení „Rodiče a děti“ nenavštěvují. Celkem jsem rozdala v sušické mateřské škole 60 dotazníků.

V počáteční fázi jsem zjišťovala, který z rodičů dotazník vyplňoval, počet dětí, jejich věk a pohlaví.

V první skupině odpověděly na dotazník samé matky dětí, jejichž věk byl většinou od 2 do 5 let.

Ve druhé skupině dotazník vyplňovalo 88 % žen a 12 % mužů, jejichž děti byly většinou čtyřleté a starší.

### 6.2 Výsledky výzkumu

Výsledky výzkumu jsem zpracovala do jednoduchých grafů, u některých otázek doplněné tabulkou.

Návratnost dotazníků byla tato: ze 40 dotazníků, jež obdrželi rodiče z první skupiny, se vrátilo 21 vyplněných dotazníků.

Z 60 dotazníků, které jsem rozdala druhé skupině dotazovaných respondentů, se vrátilo celkem 26 vyplněných dotazníků.

<b>Osloveno 100 respondentů – 100 %</b>			
<b>1. skupina respondentů Rodiče navštěvující cvičení „Rodiče a děti“</b>		<b>2. skupina respondentů Rodiče z mateřské školky</b>	
Vyplněné dotazníky	<b>21 – 21 %</b>	Vyplněné dotazníky	<b>26 – 26 %</b>
Nevyplněné dotazníky	<b>19 – 19 %</b>	Nevyplněné dotazníky	<b>34 – 34 %</b>

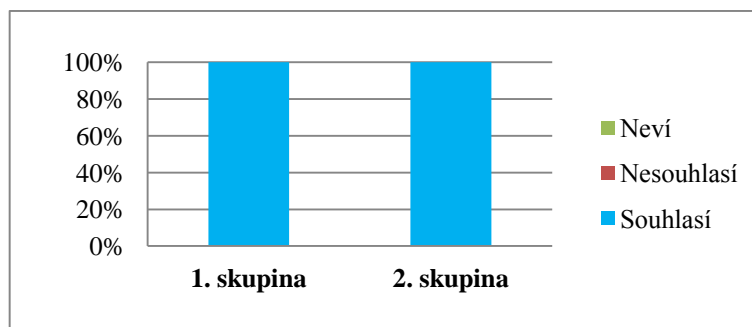
## Otázky:

### 1. Domníváte se, že pohyb a pohybové aktivity jsou důležité pro rozvoj zdraví Vašeho dítěte?

Rodiče, kteří navštěvují cvičení „Rodiče a děti“ na tuto odpověď odpověděli tak, že 100 % souhlasí s tím, že pohyb a pohybové aktivity mají pozitivní vliv na zdraví a budoucí život jejich dítěte.

Rodiče nenavštěvující cvičení s touto skutečností souhlasí též na 100 %.

Je velmi povzbuzující, že obě skupiny si shodně uvědomují, že pohyb a pohybové aktivity jsou důležité pro rozvoj jejich dítěte.

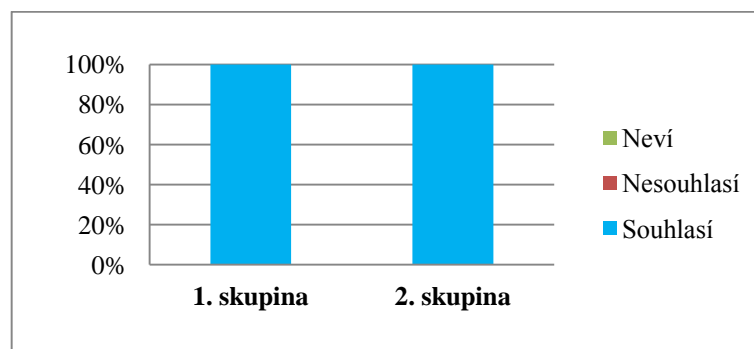


### 2. Myslíte si, že nedostatečná pohybová aktivita a sedavý životní styl podporuje rozvoj obezity?

První skupina na 100 % souhlasí s tvrzením, že nedostatečná pohybová aktivita a sedavý životní styl podporuje rozvoj obezity.

Druhá skupina shodně souhlasí na 100 %.

Obě skupiny si opět plně uvědomují, že nedostatek pohybu a sedavý životní styl podporuje rozvoj obezity.

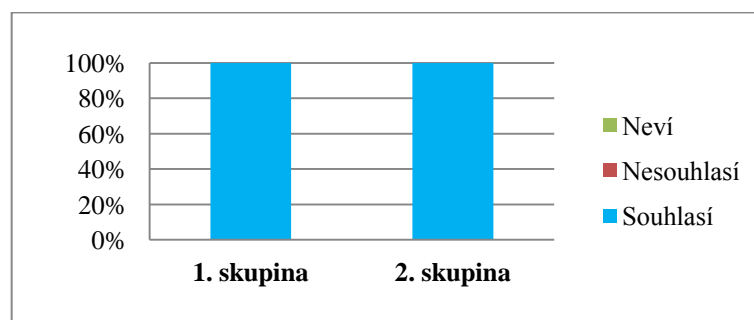


### 3. Předpokládáte, že obezita má negativní dopad na zdraví?

První skupina na 100 % souhlasí s obezitou coby negativním dopadem na zdraví.

Druhá skupina též na 100 % souhlasí.

Obě skupiny respondentů si uvědomují, že obezita má negativní dopad na zdraví.

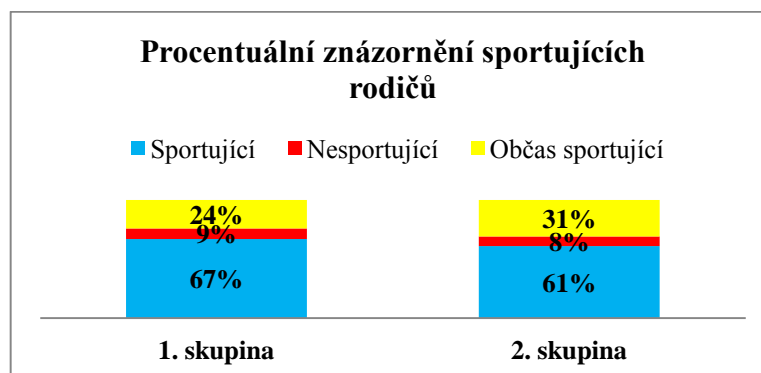


### 4. Provozujete Vy (rodiče) nějaký druh pohybových aktivit?

Většina rodičů z první skupiny provozují pohybové aktivity. 67 % rodičů plně, 24% rodičů občas, 9 % rodičů neprovozují pohybové aktivity.

61 % rodičů z druhé skupiny provozuje pohybové aktivity, 31 % občas a 8 % rodičů nesportuje.

Dle výsledků rodiče z první skupiny se věnují pohybovým aktivitám častěji, než rodiče z druhé skupiny. Avšak při sečtení plně cvičících a občas cvičících je ovšem o 1% vyšší výsledek respondentů z druhé skupiny. A výsledek je celkově velmi vysoký a pozitivní, že tolik rodičů se věnuje pohybovým aktivitám.



## 5. Jak často se Vaše rodina věnuje pohybovým aktivitám?

**Pokud sportujete, jaký druh pohybových aktivit Vy či Váš partner provozujete?**

**Pokud nesportujete, jaký k tomu máte důvod?**

24 % rodičů z první skupiny se věnuje pohybovým aktivitám každý den, 49 % rodičů 2 – 3 x týdně, 24 % rodičů několikrát měsíčně, 4 % rodičů nesportují vůbec.

22 % rodičů z druhé skupiny se věnuje pohybovým aktivitám každý den, 35 % rodičů 2 – 3x týdně, 35 % rodičů několikrát měsíčně, 4 % provozují pohybovou aktivitu občas, 4 % rodičů nesportuje vůbec.

Rodiče z obou skupin provozující sportovní aktivity, vypisovali konkrétní aktivity. Největší zastoupení měla turistika, cyklistika a plavání. V menším zastoupení pak běh, lyžování, fotbal, hokej. Ale rodiče vypsali i méně tradiční sporty např. capueiru, pilates, bosu, spinning, jógu.

88 % nesportujících rodičů z první skupiny odpovědělo, že nesportují z důvodu nedostatku času. 12 % rodičů odpovědělo, že je k tomu vede lenost.

Při osobním rozhovoru mi rodiče, kteří nesportují vůbec nebo jen občas, potvrdili, že nejhlavnějším důvodem je nedostatek času, kvůli pracovnímu vytížení obou rodičů je nedostatek volného času ke sportovním aktivitám.

18 % nesportujících rodičů z druhé skupiny odpovědělo, že nesportují ze zdravotních důvodů, 46 % rodičů nesportuje z nedostatku času, 27 % rodičů je unaveno po celém dnu, 9 % rodičů odpovědělo, že nemají hlídání pro děti a mají jiné zájmy.

Zajímalo mne, jak konkrétně často se respondenti věnují pohybovým aktivitám. Rodiče z první skupiny se věnují pohybovým aktivitám poměrně často, což je velmi příjemné zjištění, druhá skupina se věnuje pohybovým aktivitám méně, ale přesto je výsledek velmi pozitivní a pohybovým aktivitám se dle výsledků věnuje poměrně často většina dotázaných respondentů.

<b>Četnost pohybových aktivit u rodičů</b>		
	<b>1. Skupina rodičů</b>	<b>2. Skupina rodičů</b>
<b>Každý den</b>	5 rodičů – 24 %	6 rodičů – 22 %
<b>2 – 3 x týdně</b>	10 rodičů – 48 %	9 rodičů – 35 %
<b>Několikrát měsíčně</b>	5 rodičů – 24 %	9 rodičů – 35 %
<b>Občas – několikrát do roka</b>	-	1 rodič – 4 %
<b>Vůbec nesportují</b>	1 rodič – 4 %	1 rodič – 4 %

**Nesportují z důvodu:**

<b>Rodiče nesportují z důvodu:</b>		
<b>Důvody:</b>	<b>1. Skupina rodičů</b>	<b>2. Skupina rodičů</b>
<b>Zdravotní důvody</b>	-	2 rodiče - 18 %
<b>Nedostatek času</b>	88 %	5 rodičů - 46 %
<b>Únava po celém dnu</b>	-	3 rodiče - 27 %
<b>Další důvody</b>	12 %	1 rodič - 9 %

Osobním neformálním rozhovorem s rodiči jsem si ověřila, že rodiče nesportují z důvodu nedostatku volného času přes týden a pokud nemají možnost zajistit hlídání pro své děti, z důvodu zaměstnanosti manžela a nepřítomností babiček, tak nemají

možnost vykonávat organizovanou formu pohybových aktivit. Dále uvedli např. jiné, další zájmy, ale mezi další důvody, proč nesportují, rodiče uvedli i např. lenost, stud, zábrany.

### 6. Pokud sportujete, s kým sportovní aktivitu provozujete?

28 % rodičů z první skupiny odpovědělo, že sportují sami, 14 % rodičů sportuje s přáteli, 17 % rodičů sportuje s partnerem, 41 % rodičů provozují sportovní aktivity společně a přizpůsobují je věku a možnostem dítěte.

13 % rodičů z druhé skupiny sportuje samo, 20 % rodičů sportuje společně s přáteli, 13 % rodičů sportuje s partnerem, 54 % rodičů provozuje sportovní aktivitu společně s dětmi.

<b>Rodiče provozují sportovní aktivitu společně s:</b>		
	<b>1. Skupina rodičů</b>	<b>2. Skupina rodičů</b>
<b>Sportují sami</b>	8 rodičů – 28 %	5 rodičů – 13 %
<b>Sportují s přáteli</b>	4 rodiče – 14%	7 rodičů – 20 %
<b>Sportují s partnerem</b>	5 rodičů – 17 %	5 rodičů – 13 %
<b>Společně – celá rodina</b>	12 rodičů – 41%	20 rodičů – 54 %

Na tuto otázku mohli rodiče vpsat více odpovědí. Rodiče mi v neformálním rozhovoru potvrdili, že sportují s někým podle momentální situace a času. Někdy sami, či s přáteli, či společně celá rodina.

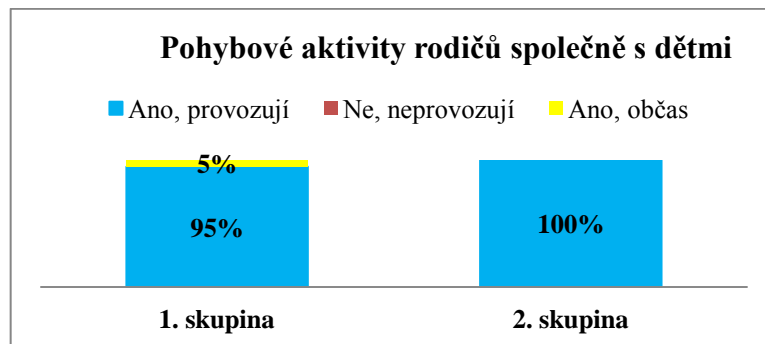
### 7. Provozujete s Vaším dítětem pohybové aktivity, hry?

95 % rodičů z první skupiny provozuje se svým dítětem pohybové aktivity a hry. 5 % rodičů provozuje občas pohybové aktivity společně se svým dítětem.

100 % rodičů z druhé skupiny provozuje pohybové aktivity se svým dítětem.



Zde je výsledek velmi pozitivní, že se rodiče pozitivním způsobem podílí na zdravém nejen fyzickém, ale i duševním vývoji svého dítěte a provozují s ním pohybové hry, čímž upevňují i citový vztah se svým dítětem.



**7. Kolik hodin týdně se Vaše dítě věnuje pohybovým aktivitám v neorganizované formě, (výlety, turistika, jízda na kole,...), s rodinou či s dětmi?**

19 % dětí z první skupiny se věnuje 1 hodinu týdně neorganizované formě pohybových aktivit. 52 % dětí provozuje neorganizované pohybové aktivity 2 – 3 hodiny týdně, 19 % dětí každý den alespoň 1 hod, 10 % dětí se věnuje neorganizované pohybové aktivitě 5 a více hodin týdně.

30 % dětí z druhé skupiny provozuje neorganizovanou pohybovou aktivitu 1 hodinu týdně, 60 % dětí provozuje pohyb 2 – 3 hodiny týdně, 10 % dětí provozuje pohybovou aktivitu denně.

Výzkumem jsem zjistila, že se rodiče podílí ve velké většině na neorganizované formě pohybových aktivit a jejich děti mají většinou dostatek neorganizované pohybové aktivity, což je pozitivní.

Počet hodin týdně neorganizované formy pohybu		
Počet hodin	1. Skupina rodičů	2. Skupina rodičů
<b>1 hod týdně</b>	4 děti - 19 %	7 dětí - 30 %
<b>2 – 3 hod týdně</b>	11 dětí - 52 %	16 dětí - 60 %
<b>5 hod týdně</b>	4 děti - 19 %	-
<b>Každý den</b>	1 dítě - 10 %	3 děti – 10 %

**9. Navštěvují Vaše děti nějakou organizovanou formu pohybových aktivit? Jaký druh organizované pohybové aktivity navštěvují Vaše děti?**

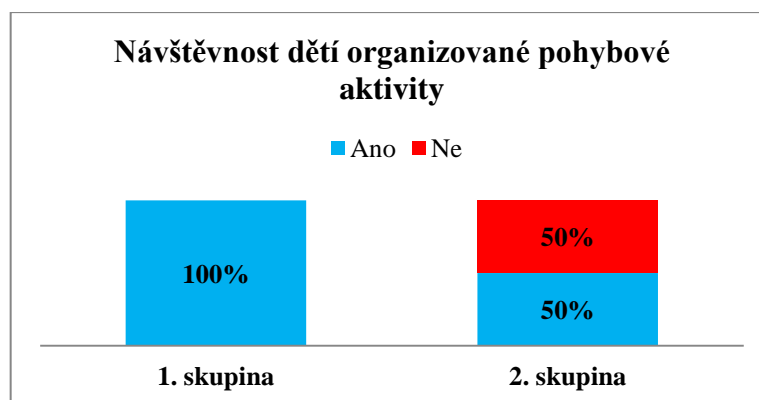
První skupina odpověděla 100 %, že navštěvují organizovanou pohybovou aktivitu.

Všichni odpovídali, že navštěvují „Cvičení pro rodiče a děti“, mezi další aktivity rodiče odpověděli, že jejich děti navštěvují plavání, atletiku, tanečky.

50 % dětí z druhé skupiny navštěvuje organizovanou pohybovou aktivitu, např. pohybové hry, atletiku, míčové hry.

50 % dětí nenavštěvuje organizovanou pohybovou aktivitu.

Všechny děti z první skupiny navštěvují organizované pohybové aktivity. Jen polovina dětí z druhé skupiny navštěvuje organizované formy pohybových aktivit. V této době, když hodnotím výsledky dotazníků, by se číslo nenavštěvujících dětí organizované pohybové aktivity snížilo, neboť rodiče začali se svými dětmi navštěvovat „Cvičení rodičů a dětí“, což mi rodiče potvrdili, že přišli až po vyplnění dotazníku, kdy se o této aktivitě z dotazníku dozvěděli.



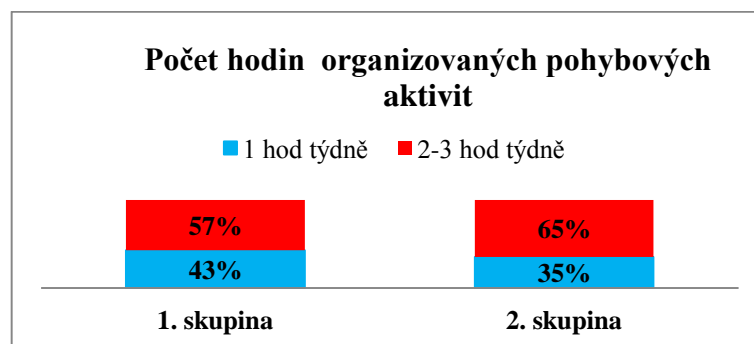
#### **10. Kolik hodin týdně se Vaše dítě věnuje pohybovým aktivitám v organizované formě?**

43 % rodičů odpovědělo, že jejich děti navštěvují 1 hod týdně pohybových aktivit v organizované formě.

57 % dětí provozuje organizovanou pohybovou aktivitu 2 – 3 hodiny týdně.

Na tuto otázku odpověděla jen polovina dotazovaných respondentů, kteří tedy se svými dětmi navštěvují organizované pohybové aktivity. 5 dětí, tedy 35 % dětí z druhé skupiny věnuje 1 hodinu týdně pohybovým aktivitám v organizované formě.

8 dětí, což činí 65 %, provozuje 2 – 3 hodiny týdně organizovanou formu pohybových aktivit. Ale jak jsem uvedla u 9. otázky, nyní se již organizované formě pohybových aktivit věnuje více dětí.



**11. Máte přehled o nabízených organizovaných pohybových aktivitách nabízených v rámci volného času pro předškolní děti v Sušici?**

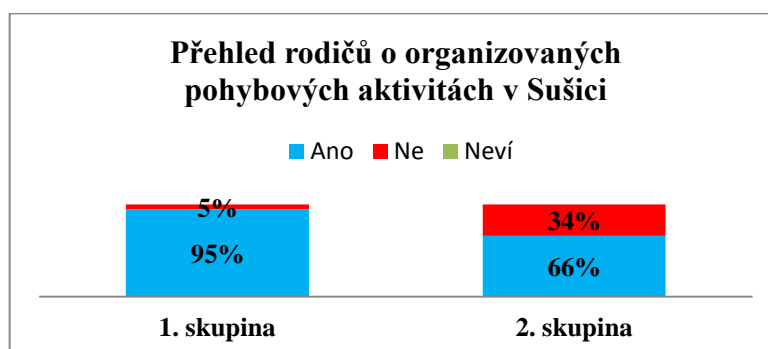
**Můžete vyjmenovat alespoň 3 druhy pohybových aktivit, o kterých víte, že jsou v Sušici nabízené?**

Rodiče z první skupiny mají na 95 % přehled o nabízených pohybových aktivitách v Sušici. 5 % rodičů neví, jaké další pohybové aktivity jsou v Sušici pro jejich děti k dispozici.

Mezi nabízené aktivity všichni rodiče uvedli cvičení rodičů s dětmi, dále tanečky, atletiku, tenis, fotbal.

Rodiče z druhé skupiny mají na 66 % přehled o nabízených organizovaných aktivitách v Sušici. 34 % rodičů nemá přehled o nabízených aktivitách pro jejich děti.

Rodiče, kteří měli přehled, uvedli znalost pohybových a míčových her, které jim jsou nabízené v mateřské škole, dále atletiku, fotbal a též cvičení rodičů s dětmi. Díky dotazníku se rodiče dozvěděli o nové možnosti využití volného času se svými dětmi.



**12. Zdá se Vám nabídka pohybových aktivit pro děti v Sušici dostatečná?**

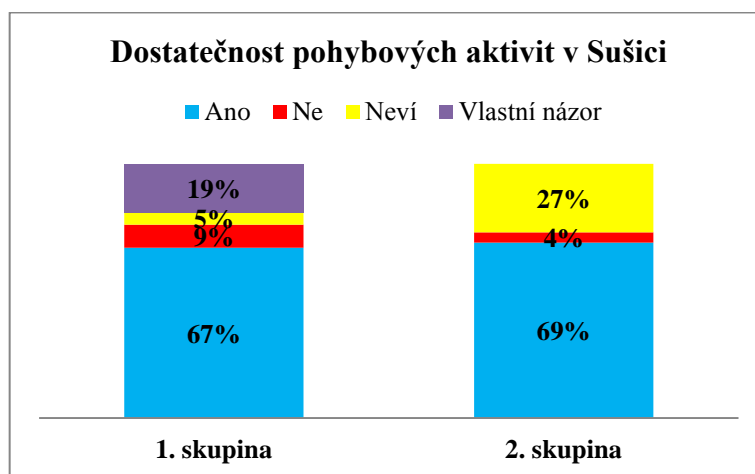
První skupina rodičů je na 67 % spokojená s nabídkou pohybových aktivit, 9 % rodičů uvedlo, že je nabídka chudá. 5 % rodičů neví, nemá na to názor, 19 % rodičů by si přálo nabídku vylepšit, zpestřit, přidat více gymnastiky.

Druhá skupina rodičů je z 69 % spokojená s nabídkou pohybových aktivit pro děti, 4 %

rodičů nejsou spokojena a 27 % rodičů nemá na tuto situaci názor.

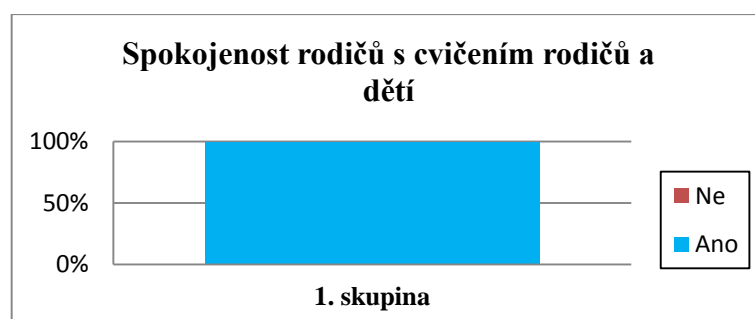
Dostatečnost nabízených pohybových aktivit v Sušici		
	1. skupina	2. skupina
<b>Nabídka je pestrá</b>	14 rodičů – 67 %	18 rodičů – 69 %
<b>Nabídka je chudá</b>	2 rodiče – 9 %	1 rodič – 4%
<b>Neví</b>	1 rodič – 5 %	7 rodičů – 27 %
<b>Vlastní názor</b>	4 rodiče – 19%	

V osobním neformálním rozhovoru se respondenti vyjádřili, že by se měla nabídka vylepšit, pro malé děti je nabídka pestrá, pro větší je již chudá, či se vyjádřili, že se překrývají hodiny.



**13. Jste Vy a Vaše dítě spokojeni s organizací, obsahem a způsobem vedení nabízené aktivity „Cvičení rodičů s dětmi“?  
Co byste na „Cvičení rodičů s dětmi“ vylepšili, zlepšili, aby byla hodina pro Vás i Vaše dítě zajímavější, pestřejší,...?**

Rodiče navštěvující cvičení rodičů s dětmi jsou na 100 % se cvičením spokojeni. Jen by přivítali např. používání mikrofonu, či přidání více tanečních prvků.



**14. Po dovršení 6 let věku Vašeho dítěte miníte i nadále navštěvovat organizovanou pohybovou aktivitu odpovídající věku dítěte?**

**Pokud ne, do jakého typu zájmového kroužku máte zájem Vaše dítě přihlásit? (výtvarného, dramatického, keramického,....)**

**Pokud ano, máte představu, do jakého zájmového pohybového kroužku byste chtěli své dítě přihlásit po ukončení aktivity „Cvičení rodičů s dětmi“?**

První skupina rodičů chce v plném počtu 100 % své dítě i nadále vést k pohybové aktivitě.

Ale dodávají, že chtějí své dítě vést a podporovat i k dalším zájmům. Např. k hudbě, výtvarné výchově. K činnosti, která bude jejich dítě bavit a zajímat a bude k ní mít vlohy a dispozice.

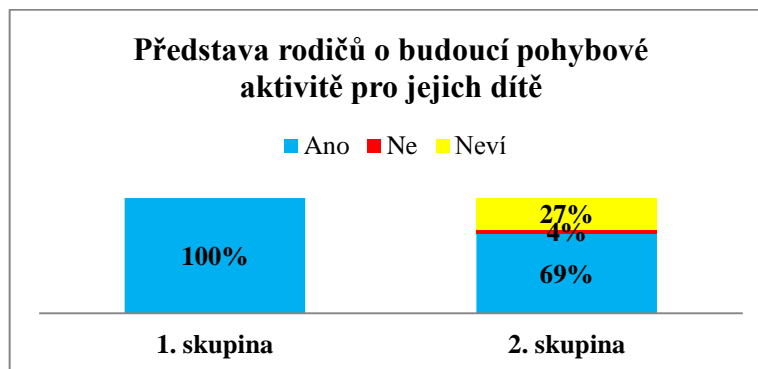
Z pohybových aktivit chtějí své dítě vést dále k atletice, tanci, gymnastice.

Druhá skupina rodičů chce z 69 % vést dítě dále k pohybovým aktivitám. 2 % nechce a 7 % ještě neví.

Rodiče chtějí své dítě též podporovat všestranně podle zájmů a schopností dítěte. Též chtějí své dítě přihlásit např. na keramiku, pěvecký kroužek, výtvarný kroužek.

Rodiče, kteří chtějí své dítě vést dále ke sportu, uvedli v největším zastoupení atletiku, taneční kroužek, trampolínky.

<b>Představa rodičů o budoucí organizované pohybové aktivitě pro jejich dítě</b>		
	<b>1. Skupina</b>	<b>2. skupina</b>
<b>Chtějí své dítě vést k pohybu</b>	21 rodičů - 100 %	18 rodičů - 69 %
<b>Nechtějí</b>	-	1 rodič - 4 %
<b>Neví</b>	-	7 rodičů - 27 %



## 7 Diskuse

Povedlo se mi prokázat, že samotné podvědomí rodičů o aktivitách nestačí, je třeba děti i rodiče nabídkou zaujmout, vzbudit u nich zájem o nabízené aktivity vhodnou motivací. Samotná pohybová aktivita musí být pestrá, lákavá a zajímavá, aby měly děti zájem přijít na další hodinu. Je důležité mít k dětem pozitivní vztah, ale zároveň být pro děti pozitivní autoritou.

Výsledky svého výzkumu jsem si ověřila neformálním rozhovorem s rodiči navštěvujícími cvičení.

### Hypotéza č.1

Tato hypotéza se mi nepotvrdila, předpokládala jsem, že 100 % rodičů navštěvující cvičení bude souhlasit s tvrzením, že pohyb a pohybová aktivita je důležitá pro rozvoj jejich dítěte. Předpokládala jsem, že rodiče z druhé skupiny budou s tímto tvrzením souhlasit na 80 %. Což se mi nepotvrdilo. Obě skupiny plně na 100 % souhlasí, že pohyb a pohybová aktivita je důležitá pro rozvoj jejich dítěte. Rodiče z obou skupin jednoznačně souhlasí a uvědomují si, že pohyb je nezbytnou součástí života jejich dětí. To je velmi pozitivní, předpokládala jsem, že si druhá skupina neuvědomuje, že je pohyb nezbytný pro správný rozvoj jejich dítěte. Ale obě skupiny shodně souhlasí a uvědomují si důležitost pohybu pro zdravý rozvoj jejich dítěte.

### Hypotéza č.2

Předpokládala jsem, že 90 % rodičů z první skupiny odpoví, že je pohyb součástí jejich životního stylu a do pohybových aktivit je adekvátním způsobem zapojeno i jejich dítě. U druhé skupiny rodičů, jsem předpokládala, že jen 50% rodičů se věnuje pohybovým aktivitám ve svém volném čase. Ani tato hypotéza se mi nepotvrdila, neboť 67 % rodičů z první skupiny se věnuje pohybovým aktivitám a 41 % rodičů do pohybových aktivit zapojuje adekvátním způsobem i své dítě. Předpokládala jsem, že rodiče se věnují více pohybovým aktivitám, přesto je správné, že své dítě vedou k pohybu a navštěvují organizovanou formu „Cvičení rodičů s dětmi“, kde je též zapojují do pohybových aktivit společně se svými dětmi. Přesto mě překvapilo, že méně jak polovina rodičů z první skupiny zapojuje své děti do společných pohybových aktivit a o 13 % více

rodičů z druhé skupiny, provozuje pohybové aktivity společně se svými dětmi. Obě skupiny nejčastěji odpovídaly, že jim k provozování, či k častějšímu provozování pohybových aktivit chybí hlavně čas, což jsem si potvrdila i osobním neformálním pohovorem s rodiči dětí z první skupiny. Mnoho rodičů by chtělo více sportovat, ale dlouhá pracovní doba, střídání a nepravidelné směny v práci ztěžují a zabraňují se více, častěji či pravidelněji věnovat pohybovým aktivitám. Mnoho rodičů též potvrdilo, že raději omezí svou pohybovou aktivitu, aby mohlo jejich dítě navštívit organizovanou formu pohybové aktivity, či svůj volný čas věnují rodině a péči o rodinu než návštěvě organizované formy cvičení.

#### Hypotéza č.3

Domnívala jsem se, že 80 % rodičů z první skupiny je informováno alespoň o 3 pohybových aktivitách nabízených v Sušici určené pro předškolní děti a že je tedy v rámci možností využívají. Výzkumem jsem zjistila, že 95 % rodičů z první skupiny je dobře informováno o pohybových aktivitách pro předškolní děti a dokázali vyjmenovat aktivity pro tuto věkovou kategorii. Rodiče nejčastěji uváděli cvičení rodičů a dětí, atletiku, tenis, fotbal.

Předpokládala jsem, že druhá skupina rodičů je informovaná o pohybových aktivitách jen na 40%. Informovanost je však vyšší, o pohybových aktivitách pro předškolní děti je informováno 66 % rodičů. Rodiče nejčastěji udávali též cvičení rodičů a dětí, atletiku, tenis, fotbal. Díky dotazníku se rodiče z druhé skupiny začali více zajímat o pohybové aktivity pro předškolní děti a začali navštěvovat cvičení rodičů a dětí, případně cvičení při hudbě na trampolínkách, kterého jsem rovněž instruktorkou.

Myslím, že i díky dotazníku jsem rodiče informovala o další nabídce volnočasových aktivit pro předškolní děti. Výsledek mne potěšil, protože rodiče aktivně využívají různé formy volnočasových pohybových aktivit pro jejich děti.

#### Hypotéza č.4

Domnívala jsem se, že alespoň 80 % rodičů z první skupiny využívá pravidelně alespoň 2 x týdně se svým dítětem organizované pohybové aktivity, které jsou v Sušici k dispozici pro předškolní děti. Předpokládala jsem, že z druhé skupiny oproti první

využívá jen 50 % rodičů organizované pohybové aktivity pro předškolní děti.

Tato hypotéza se mi nepotvrdila, 57% dětí z první skupiny navštěvuje alespoň 2 hodiny týdně organizované pohybové aktivity a 43 % dětí 1 hodinu týdně. 65% dětí z druhé skupiny navštěvuje organizované pohybové aktivity alespoň 2- 3 hodiny týdně, 35 % dětí navštěvuje organizované formy pohybových aktivit 1 x týdně.

Předpokládala jsem, že rodiče z první skupiny věnují se svými dětmi více času organizované formě pohybových aktivit, naopak mě překvapila druhá skupina, která ve větší míře navštěvuje se svými dětmi organizované pohybové aktivity.

#### Hypotéza č.5

Předpokládala jsem, že rodiče, kteří se svými dětmi navštěvují „Cvičení rodičů s dětmi“ jsou na 95 % spokojeni s organizací, obsahem i způsobem vedení cvičení, které ve svém volném čase provozují a které navštěvují se svými dětmi. Výzkumem jsem zjistila, že je spokojeno 100 % rodičů. Jen by přivítali např. více tanečních prvků či použití mikrofonu pro lepší slyšitelnost a srozumitelnost. To beru jako přínosné, je důležité vědět, co by se dalo v hodinách zlepšovat a zkvalitňovat, aby byly pro rodiče a děti stále zajímavé, lákavé a zároveň přínosné. Snažím se hodiny ještě lépe připravovat, zařadila jsem více pohybových básniček či písniček.

#### Hypotéza č.6

Předpokládala jsem, že alespoň 90 % rodičů z první skupiny miní dále vést své dítě k pohybovým aktivitám i po ukončení pohybové aktivity „Cvičení rodičů s dětmi“ a chce své dítě vést dále k pohybu jako součásti jejich života.

Ve svém výzkumu jsem zjistila, že 100 % rodičů z první skupiny miní i nadále navštěvovat se svým dítětem organizovanou pohybovou aktivitu odpovídající věku dítěte. Největší zastoupení měla atletika, taneční kroužek. Chlapce chtějí přihlásit na fotbal či hokej. Samozřejmě dodávají, že konkrétní výběr pohybové aktivity budou rodiče konzultovat se svým dítětem a budou se rozhodovat podle zájmů a schopností jejich dítěte, dále bude záležet na konkrétní finanční situaci rodiny a nákladnosti kroužku. Rodiče chtějí své dítě vést i k tvůrčím činnostem, podporujícím všestranný rozvoj jejich dítěte, např. k hudbě, zpěvu, hře na hudební nástroj, k výtvarné výchově, rukodělným činnostem, zapojit je např. do keramického kroužku, dále do hasičského



kroužku,.....

Předpokládala jsem, že 45 % rodičů z druhé skupiny chce své dítě vést k pohybové aktivitě. Výzkumem jsem zjistila, že dokonce 69 % rodičů z druhé skupiny má v plánu své dítě vést k organizované pohybové aktivitě odpovídající věku jejich dítěte. Rodiče vypsali, že by si přáli, aby jejich děti navštěvovaly atletiku, taneční kroužek, pohybové hry, gymnastiku. Chtějí své děti vést např. i k přírodovědným kroužkům, keramickému kroužku, pěveckému kroužku či výtvarnému a samozřejmě dle nadání, schopností a zájmů dítěte.

Tento výsledek je velice pozitivní a jsem ráda, že mé výsledky překonaly mé odhady. Rodiče si uvědomují, že pohyb je pro zdravý vývoj důležitý a mají zájem, aby jejich dítě navštěvovalo organizovanou pohybovou aktivitu, kde si pohybové aktivity prohloubí a zdokonalí.

## 8 Závěry

### Otázka č. 1

Chtěla jsem zjistit, zda rodiče vědí, jaký vliv má pohybová aktivita na zdraví a budoucí život jejich dítěte.

Obě skupiny dotazovaných respondentů na 100 % si shodně uvědomují, že je pohyb a pohybové aktivity důležitý pro rozvoj, zdraví a budoucí život jejich dítěte. Uvědomují si, že nedostatek pohybu podporuje rozvoj obezity, která má negativní dopad na zdraví.

### Otázka č. 2

Zajímalo mne, zda je pohybová aktivita součástí životního stylu rodičů a je do ní zapojeno adekvátním způsobem i jejich dítě.

67 % rodičů z první skupiny se věnuje pravidelně pohybovým aktivitám a 41 % rodičů, ze všech vyplněných odpovědí, provozuje pohybové aktivity společně se svými dětmi.

61 % rodičů z druhé skupiny se pravidelně věnuje pohybovým aktivitám a 54 % rodičů provozuje pohybové aktivity společně se svými dětmi.

### Otázka č. 3

Zajímalo mne, zda jsou rodiče dostatečně informováni, o nabídce organizovaných pohybových aktivit pro předškolní děti v Sušici a do jaké míry tuto nabídku využívají.

První skupina rodičů je velmi dobře informována. 95 % rodičů uvedlo znalost pohybových aktivit pro předškolní děti a dokázalo je vyjmenovat. Organizovanou formu pohybových aktivit pro předškolní děti využívá 43 % rodičů z první skupiny 1 hodinu týdně a 57 % rodičů využívá organizovanou formu cvičení 2 – 3 hodiny týdně.

Druhá skupina rodičů uvedla znalost pohybových aktivit z 66 %, což je více než jsem předpokládala. Organizovanou formu pohybových aktivit pro předškolní děti využívá 35 % rodičů z první skupiny 1 hodinu týdně, a 65 % rodičů využívá organizovanou formu cvičení 2 – 3 hodiny týdně.

#### Otázka č. 4

Zajímalo mne, jaký vztah mají rodiče k nabízené aktivitě „Cvičení rodičů s dětmi“ a jak jsou s ní spokojeni?

Rodiče i děti navštěvující „Cvičení rodičů s dětmi“ jsou s nabízenou pohybovou aktivitou spokojeni na 100 %.

#### Otázka č. 5

Chtěla jsem zjistit, jaké představy mají rodiče o dalším pohybovém a sportovním vývoji jejich dítěte.

100 % rodičů z první skupiny míní své dítě i nadále podporovat v organizované formě pohybových aktivit.

69 % rodičů z druhé skupiny míní své dítě dále podporovat v organizované formě pohybových aktivit.

#### Celkový závěr:

Obě skupiny rodičů si jsou plně vědomi, že pohyb a pohybové aktivity jsou důležité pro tělesný i psychický rozvoj jejich dětí i rodičů samotných. Více jak polovina rodičů z obou skupin se věnuje pohybovým aktivitám. Informovanost dotazovaných respondentů ohledně pohybových aktivit se díky dotazníku zlepšila a díky neformálnímu osobnímu pohovoru jsem zjistila, jaké konkrétní pohybové aktivity je zajímají či o jaké další aktivity by měli rodiče zájem. Vzhledem k tomu, že já sama se snažím pohybové aktivity neustále vylepšovat a zdokonalovat a zároveň se přizpůsobovat poptávce, jsem též členkou ASPV, tak mohu tyto nabídky dále prezentovat a společně se snažit o vylepšení a zdokonalení nabídky pohybových aktivit tak, aby poptávka zájemců o cvičení byla co nejlépe a nejvíce uspokojena.

Rodiče a hlavně jejich děti jsou spokojeni s „Cvičením rodičů s dětmi“ a většina rodičů chce své dítě dále vést k pohybovým aktivitám. Rozdíly mezi a první skupinou nejsou tak velké, jak jsem původně předpokládala a větší část rodičů z druhé skupiny se se mnou následně spojila a projevila na základě dotazníku zájem o provozování pohybových aktivit. Na základě výzkumu jsem zjistila, že rodiče – maminky nemají

přes týden dostatek volného času provádět organizovanou formu pohybových aktivit. Toho jsem využila a v Sušici jsem se snažila zařídit provoz pohybových aktivit i o víkendu, což se mi podařilo a nyní je možnost využít nabídku spinning lekcí i o víkendu. Zároveň jsem zajistila pro maminky kruhové tréninky na nedělní odpoledne, které jim časově vyhovuje a které navštěvují.

Díky výzkumu jsem zjistila, že je třeba v Sušici zvýšit informovanost ohledně pohybových aktivit, nabídku více zveřejňovat a neustále propagovat. Každý lektor pohybových aktivit by se měl neustále vzdělávat a sebevzdělávat, aby pohybová aktivita bylo co nejatraktivnější, tak aby přilákala nové zájemce a udržela si cvičence stále. Vždyť pohyb je velmi důležitý pro rozvoj tělesných orgánů a funkční systém celého těla, rozvíjí celý pohybový systém, umožňuje seberealizaci a zároveň pomáhá rozvíjet pohybové vlastnosti, díky pohybu se rozvíjí rozumové vlastnosti, pohybem předcházíme civilizačním chorobám, zároveň získáváme a obohacujeme své sociální vztahy. Díky cvičením rodičů a s dětmi se prohlubuje citový vztah mezi rodičem a dítětem.

Má práce by mohla být přínosem pro lektory cvičení, ale i pro pedagogy, vychovatele, či samotné maminky, zkrátka lidi, kteří se věnují dětem a chtějí se jim ve svém životě a ve své praxi věnovat co nejlépe.

## 9 Použitá literatura

- Borová B., Cvičíme s malými dětmi, Praha: PORTÁL 1998. ISBN 80-7178-223-8
- ČASPV, Cvičení předškolních dětí a rodičů s dětmi, Praha 2009
- ČASPV, Cvičitel ČASPV III. Třídy, Praha 2011
- Dvořáček J., Kompendium pedagogiky, Praha: Univerzita Karlova v Praze 2009. ISBN 978-80-7290-405-1
- Dvořáková H., Sportujeme s nejmenšími dětmi, Praha: TeMi 2009. ISBN 978-80-87156-26
- Galloway J., Děti v kondici, Praha: nakladatelství GRADA 2000. ISBN 978-80-247-2134-7
- Gavora P., Úvod do pedagogického výzkumu, Brno: PAIDO 2000. ISBN 80-85931-79-6
- Karášková V., Pohybová čítanka, Olomouc: nakladatelství HANEX 1993
- Mazal F., Hry a hraní pohledem ŠVP, Olomouc: nakladatelství Hanex 2007. ISBN 978-80-85783-77-3
- Mazal F., Chlopková J., Pohybové pohádky předškoláků, Olomouc: nakladatelství HANEX 1994. ISBN 80-85783-04-05
- Nevěční A. a J., Hrajeme si a cvičíme s dětmi, Olomouc: Nakladatelství Rubico 2010  
ISBN 978-80-7346-111-9
- Pávková J., Pedagogika volného času, Praha: PORTÁL 2002. ISBN 978 -80-7367-423-6
- Slepičková I., Sport a volný čas, Praha: Univerzita Karlova v Praze 2000. ISBN 382-054-00
- Svět potravin pro Váš zdravý stůl, 02/2013
- Volfová H., Kolovská I., Předškoláci v pohybu, Praha: nakladatelství GRADA 2008.  
ISBN 80-247-2317-4

## 10 Přílohy

### 10.1 Dotazník

Dobrý den, jmenuji se Hana Habartová, jsem studentkou 3. ročníku oboru Vychovatelství na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Chtěla bych Vás požádat o vyplnění dotazníku na téma: **Pohybová aktivita dětí předškolního věku společně s rodiči.**

Cílem této práce je zmapovat, do jaké míry jsou rodiče dětí předškolního věku v Sušici informováni o významu pohybu pro jejich dítě a zda a jakým způsobem jeho pohybový rozvoj podporují. Zjistit, zda jsou informováni o nabídce organizovaných pohybových aktivit pro tento věkový stupeň a zmapovat jejich názory a odezvu na „Cvičení rodičů s dětmi“ a dále zjistit představy rodičů o dalším sportovním vývoji jejich dětí. Výsledky výzkumu budou zveřejněny pouze v mé závěrečné bakalářské práci.

Dotazník je anonymní, obsahuje 12 základních otázek s doplňujícími podotázkami a dále 2 otázky určené pro rodiče, kteří se svým dítětem navštěvují „Cvičení rodičů s dětmi“, jehož jsem lektorkou a které je určené pro děti od 2 do 6 let a probíhá v hale TJ v Sušici každé pondělí od 17 hod. Otázky nabízí odpověď ano, či ne, či nabízenou odpověď, pokud se Vaši situaci nehodí ani jedna z nabízených odpovědí, je u některých otázek možnost odpověď vypsát, či otázku vynechat a pokračovat dále.

Děkuji za Váš čas, který jste věnovali vyplnění tohoto dotazníku.  
Dotazník vyplňoval/a :            matka - otec

Počet dětí:

Pohlaví:

Věk:

1. Domníváte se, že pohyb a pohybové aktivity jsou důležité pro zdravý rozvoj Vašeho dítěte?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím
- d) .....

2. Myslíte si, že nedostatečná pohybová aktivita a sedavý životní styl podporuje rozvoj obezity?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

3. Předpokládáte, že obezita má negativní dopad na zdraví?

- a) ano

- b) ne
- c) nevím

4. Provozujete Vy (rodiče) nějaký druh pohybových aktivit?

- a) ano
- b) ne
- c) občas

5. Jak často se Vaše rodina věnuje pohybovým aktivitám?

- a) každý den
- b) 2 – 3 x týdně
- c) několikrát měsíčně
- d) občas – párkrát do roka
- e) vůbec nesportujeme

5.a Pokud sportujete, jaký druh pohybových aktivit Vy či Váš partner provozujete?

.....

5.b Pokud nesportujete, jaký k tomu máte důvod?

- a) zdravotní
- b) nedostatek času
- c) únava po celém dnu
- d) .....

6. Pokud sportujete, s kým sportovní aktivitu provozujete?

- a) sportuji sám
- b) sportuji s přáteli
- c) sportuji s partnerem (kou)
- d) společně - celá rodina provozujeme pohybové aktivity odpovídající

věku dítěte (dětí)

- e) .....

7. Provozujete s Vaším dítětem pohybové aktivity, hry?

- a) ano
- b) ne
- d) .....

8. Kolik hodin týdně se Vaše dítě věnuje pohybovým aktivitám v neorganizované formě, (výlety, turistika, jízda na kole,....) s rodinou, či s dětmi?

- a) 1 hodinu týdně
- b) 2 - 3 hodiny týdně
- c) .....

9. Navštěvují Vaše děti nějakou organizovanou formu pohybových aktivit?

- a) ano
- b) ne
- c) .....

9.a Jaký druh organizované pohybové aktivity navštěvují Vaše děti?

.....

10. Kolik hodin týdně se Vaše dítě věnuje pohybovým aktivitám v organizované formě?

- a) 1 hodinu týdně
- b) 2 - 3 hodiny týdně
- c) .....

11. Máte přehled o nabízených organizovaných pohybových aktivitách nabízených v rámci volného času pro předškolní děti v Sušici?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

11.a Můžete vyjmenovat alespoň 3 druhy pohybových aktivit o kterých víte, že jsou v Sušici nabízené?

.....

12. Zdá se Vám nabídka pohybových aktivit pro děti v Sušici dostatečná?

- a) ano, nabídka je pestrá a má možnost ji využívat jakákoliv věková kategorie dětí
- b) ne, nabídka je chudá
- c) nevím, nemám na to názor
- d)

13. Jste Vy a Vaše dítě spokojeni s organizací, obsahem a způsobem vedení nabízené aktivity „Cvičení rodičů s dětmi“?

- a) ano
- b) ne

13.a Co byste na „Cvičení rodičů s dětmi“ vylepšili, zlepšili, aby byla hodina pro Vás i Vaše dítě zajímavější, pestřejší, ...?

.....

.....



14. Po dovršení 6 let věku Vašeho dítěte miníte i nadále navštěvovat organizovanou pohybovou aktivitu odpovídající věku dítěte?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím
- d) .....

14.a Pokud ne, do jakého typu zájmového kroužku máte zájem Vaše dítě přihlásit? (výtvarného, dramatického, keramického,....)

.....

14.b Pokud ano, máte představu, do jakého zájmového pohybového kroužku byste chtěli své dítě přihlásit po ukončení aktivity „Cvičení rodičů s dětmi“ ?

.....

## 10.2 Cvičební jednotka:

### Úvodní část: funkce - organizační a motivační

Děti svolám na čáru pomocí říkanky: „Děti, začínáme.

Nejprve se přivítáme,  
na čáru se postavíme,  
záda hezky narovnáme,  
a pěkně se pozdravíme.  
Ahoj, děti!“

Společně se pozdravíme a vhodným způsobem jim sdělím obsah cvičební jednotky (např. dnes si zahrajeme na kytičky a budeme vítat jaro.....) V průběhu vstupního mluveného slova zároveň překontrolujeme pohledem cvičební oblečení dětí včetně obuvi a jejich aktuální zdravotní stav.

### Rušná část -funkce: zahřátí organismu, zvýšení tepové i dechové frekvence

Do rušné části zařazuji pohybové hry nebo radostné a pestré přirozené pohybové činnosti (běh, chůze, poskoky). Měli bychom dodržet nižší intenzitu zatížení (cca 140 tepů za minutu). Pohybovou činnost provozují současně všechny děti společně se mnou nebo se svými rodiči. Z celkového času cvičební jednotky je věnována úvodní a rušné části dohromady asi 1/10 času.

- Děti (kytičky) jsou rozmístěné volně v prostoru. Na různé signály střídají běh a sed. (Motýlkové létají na kytičky a na signál si sednou – na kytičku)

**Akrobacie** – „Utržená kytička“ - rodič stoj rozkročný zvedne dítě k obličeji (přivoní si ke kytičce), dále předklon, houpání před tělem a do stran.

**Průpravná část - funkce: příprava svalstva na zatížení v hlavní části, podpora správného držení těla a protažení svalstva, které má tendenci ke zkracování a aktivace svalstva, které má tendenci k ochabování.**

Děti zaujmou na karimatce (žíněnce) místo tak, aby měly dostatek prostoru na provádění jednotlivých cviků a viděly na cvičitele a naopak. O průpravné části je třeba zařadit kompenzační cviky uvolňovací, zpevňovací a protahovací. Z celkového času cvičební jednotky jsou průpravné části věnovány asi 2/10 času.

### **Zásady:**

- Na začátek průpravné části zařazovat cviky v nízkých polohách (leh) a postupně přecházíme do poloh vyšších. Důvodem je jednodušší provedení cviků, fixace určité části těla a větší soustředění na polohy jiných částí těla a správné provádění jejich poloh.
- Jednotlivé cviky provádíme pomalým vedeným pohybem s vyloučením rychlých přechodů. Vhodné je pomalý průběh cviku regulovat slovem společně s popisem cviku.
- Každý cvik začínáme v přesné základní poloze.
- Bezchybná názorná ukázka s popisem dětem usnadní představu o cviku a napomůže k jeho přesnějšímu provedení.
- Opravování chybného provedení cviku u dětí by se mělo stát automatickou činností cvičitelů.
- V průběhu provádění cviků sledujeme pravidelné dýchání bez zadržování dechu.

Nejprve zařadím veršovanou říkanku či písničku s pohybovou aktivitou na zklidnění organismu po běhu.

Např.

„Větrík vane krajinou,  
poupátka se rozvinou.  
Pak vyrostou z travičky  
krásné malé kytičky.  
Zima už jim neublíží,  
jaro už se rychle blíží.“

# Poupátka

Větrík vane krajinou,  
poupátka se rozvinou.  
Pak vyrostou z travičky  
krásné malé kytičky.  
Zima už jim neublíží,  
jaro už se rychle blíží.



**Větrík vane krajinou,**  
(Dřepneme si a obejmeme kolena. Hlavu máme mezi kolena. Snažíme se naklánět ze strany na stranu.)



**poupátka se rozvinou.**  
(Jsme stále ve dřepu. Zvedneme hlavu a ruce položíme na kolena.)



**Pak vyrostou z travičky**  
(Začínáme se zvedat do stoje spojného. Své ruce spojíme před hrudí.)



**krásné malé kytičky.**  
(Z předcházejícího postoje zvedáme ruce vzhůru.)



**Zima už jim neublíží,**  
(Ve stoji se obejmeme.)



**jaro už se rychle blíží.**  
(Ruce vzpažíme a pomalu připažujeme.)

Děti leží na karimatkách jako kytičky v zemi, následně kytička vyrostе ze země.

Nácvik jednotlivých poloh:

- leh, leh na břіše, leh na pravém (levém) boku, leh skrčmo, klek sedmo
- leh pokrčmo, sed pokrčmo, klek na levé (pravé)
- sed zkřížný- turecký: předpažit, zapažit, upažit, vzpažit
- klek sedmo, rotace trupu a hlavy na jednu/na druhou stranu (otáčení za sluníčkem)
- stoj: předpažit, zapažit, upažit, vzpažit (kytička roste, rozvíjí se)

**Hlavní část – funkce: nácvik nových pohybových dovedností a činností, opakování a zdokonalování pohybových dovedností, rozvoj pohybových schopností, osvojování organizačních prvků.**

Na začátek hlavní části zařazujeme pohybové činnosti a hry pro rozvoj rychlosti.

Důvodem je potřeba maximálního úsilí a pozornosti dětí při provádění těchto činností (v závěru jsou již děti unavené a nemohou provádět činnost s maximálním úsilím).

Naopak pohybové činnosti a hry vytrvalostního charakteru zařazujeme ke konci hlavní části cvičební jednotky. Pohybové činnosti obratnostního charakteru se prolínají celou cvičební jednotkou. Silové schopnosti u této věkové kategorie doporučujeme rozvíjet pomocí přirozených pohybových činností s vahou vlastního těla, které jsou zařazeny v každé cvičební jednotce. Nácvik nových pohybových dovedností a činností zařazujeme na začátek hlavní části, protože se děti snáze těmto činnostem učí a provádějí je přesněji. Opakování a zdokonalování pohybových dovedností následuje dále v průběhu celé hlavní části. Větší počet dětí můžeme rozdělit do více zástupů se stejnou činností, nebo využijeme cvičení na stanovištích. K hlavní činnosti na stanovištích přidáme doplňkovou činnost, která by měla obsahovat činnosti bezpečné, již pro děti známé. Z celkového času cvičební jednotky je věnováno hlavní části asi 6/10 času.

Pomůcky: lavička, kužele, bedýnky, lano, kroužky, kruhy

Hlavní činnost: sestavit dráhu pro hru „Nezašlápni žádnou kytičku“,  
chůze, rychlejší chůze, běh po dráze

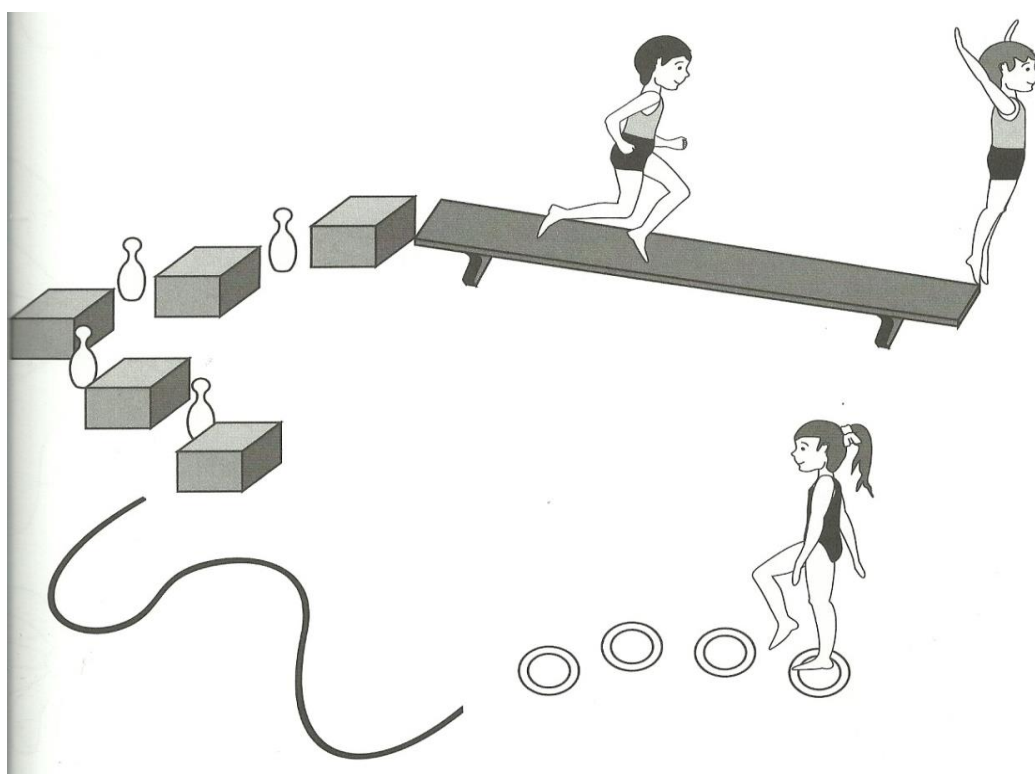
Doplňková činnost: přechod po další lavičce postavené mimo dráhu.  
Chůze vpřed, uprostřed výpon, dřep, otočka. Přechod ve vzporu klečmo.  
Přítahy v lehu na břiše, plížení.

### Nezašlápni žádnou kytičku

Cílem hry je, aby děti nestouply mimo náradí, protože by tím zašláply kytičky, které právě rozkvetly.

Děti musí proběhnout vytvořenou dráhu.

Nesmí nohou stoupnout mimo kruhy položené na zemi (ty představují kamení). Musí projít po laně, které je volně položené na zemi (polní cesta). Proběhnout po bedničkách mezi kuželkami (pařezy v lesním porostu). Nakonec musí projít po lavičce (most).



**Závěrečná část – funkce: zklidnění organismu po fyzické (snížení tepové i dechové frekvence) i emotivní stránce, kompenzace a relaxace, organizační funkce.**

Do závěrečné části zařazují pohybové aktivity klidnějšího charakteru s nízkou

intenzitou, psychomotorické hry a pohybové činnosti nízké intenzity.

Závěrečná hra : „Na kytičky“

„Kdepak ty rosteš?“

*Ptám se já dítěte.*

„Rostu u lesa, (na louce, u vody,...)“

*Vybrané dítě mi odpovídá.*

„Jak ti říkají?“

*Ptám se já.*

„Říkají mi sněženka, (pampeliška, kopretina,..)“

*Dítě odpovídá.*

Hra s písni zaměřená na znalost kytíček, já si následně kytičku utrhnu a děťátko - kytička se mi drží za boky a jde se mnou zahrádkou mezi dalšími kytíčkami – dětmi.

## 10.3 Fotogalerie

### Cvičení rodičů a dětí na Mikuláše



### Čertí tanec – „Cvičení rodičů a dětí“





### Cvičení pro školáčky na trampolínkách na Mikuláše



### Cvičení pro předškoláčky na balančních míčích



## 10.4 Novinové články v místním tisku

**Článek ze Sušických novin:** číslo 23/2012 vydané 14. prosince 2012

### Po čertech svižné cvičení

„Rohy, kožichy, kopyto, ocas, kopyto ocas, kopyto, ocas, rohy, kožichy, kopyto, ocas, kopyto, ocas, kopyto, ocas, oči, uši, jazyk, nos.“

Tak začalo v pondělí 3. prosince cvičení rodičů a dětí (v hale TJ), kam se přišel v předstihu podívat na návštěvu andílek s čertíci. A bylo jasné, že dnešní cvičení bude opravdu čertí.

Mikuláš bohužel nepřišel, protože připravoval balíčky pro děti, ale i tak si to děti i jejich rodiče pěkně sportovně užili. Na úvod si zaběhali přímo čertovskou honičku. Děti dostaly ocásky a rodiče se jim je snažili vzít. Když se jim to podařilo, role se otočily. Rozcvičku si pak děti zacvičily s utrženými čertími ocásky. Zahrály si fotbal, zkoušely prolézt tunelem k čertici (která celou dobu kontrolovala, jestli děti správně cvičí).

Malí sportovci zvládli ještě



i chůzi po chůdách ze stop a vyzkoušely skákadlo. V závěru si rodiče s dětmi zatancovali a zaspívali čertí písničku – a pak přišla pravá čertí masáž! Takový čertík v pekle je moc špinavý a má blechy a tak dospělí „čertí“ namasírovali, vydrhli a vybrali blešky svým malým čírtatům a ještě jim na závěr

zaspívali čertí ukolébavku. Čertice neměla žádnou šanci někoho pozlobit, protože všechny děti i jejich rodiče jsou moc šikovní sportovci a zaslouží si samé pochvaly. A dokonce se čertice přimluvila u Mikuláše za bohatší nadílku, uvidíme, jestli se to povedlo.

čertice Hanka