

UNIVERZITA KARLOVA v PRAZE
Pedagogická fakulta
Katedra primární pedagogiky

POHYBOVÉ AKTIVITY JAKO SOUČÁST ŽIVOTA DÍTĚTE
PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU
Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce: doc. PhDr. Hana Dvořáková, Csc.
Autor diplomové práce: Marcela Hrušová
Studijní obor: Předškolní pedagogika
Forma studia: kombinované
Diplomová práce dokončena: duben 2007

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

V Praze dne ..12..11...2007...

Podpis.

Děkuji Doc. PhDr. Haně Dvořákové za vedení diplomové práce.

Děkuji své rodině za trpělivost a toleranci.

OBSAH:

Úvod a cíl práce	7
TEORETICKÁ ČÁST	9
1. Přínos pohybových aktivit pro růst a vývoj dítěte	9
2. Pohybový rozvoj předškolního dítěte	14
2.1 Rodina a pohybový vývoj dítěte v ní	14
2.2 Rodina a volný čas	16
2.2.1 Problémy volného času	19
2.3 Spontánní a řízený pohyb dítěte v rodině	22
3. Pohybový rozvoj předškolního dítěte v MŠ	24
3.1 MŠ a dítě	24
3.2 MŠ po roce 1989	26
3.3 Spontánní a řízené pohybové aktivity v MŠ	27
3.3.1 Spontánní pohybové aktivity v MŠ.....	28
3.3.2 Řízené pohybové aktivity v MŠ	29
3.4 Osobnost učitelky	31
3.5 Problémy tělesné výchovy v současné MŠ	32
3.6 Rámcový vzdělávací program v MŠ	33
4. Zájmové tělovýchovné činnosti dětí předškolního věku.....	34
5. Spolupráce rodiny a mateřské školy	36
EMPIRICKÁ ČÁST	40
6. Problém a cíl práce.....	40
7. Hypotézy	41
8. Metody empirické části.....	42
8.1 Metoda pozorování	42
8.2 Dotazníková metoda.....	42
9. Charakteristika místa šetření.....	44
9.1 Charakteristika místa šetření ve venkovském souboru.....	44
9.2 Charakteristika místa šetření v souboru okraj Prahy.....	45
9.3 Charakteristika místa šetření v souboru centrum Prahy	46
10. Výsledky	48
10.1 Výsledky pozorování	48

10.1.1	Výsledky pozorování ve venkovském souboru	48
10.1.2	Výsledky pozorování v souboru okraj Prahy	50
10.1.3	Výsledky pozorování v souboru centrum Prahy.....	52
10.1.4	Výsledky pozorování individuální činnosti dítěte ve venkovském s.....	56
10.1.5	Výsledky pozorování individuální činnosti dítěte v s. okraj Prahy	58
10.1.6	Výsledky pozorování individuální činnosti dítěte v s. centru Prahy	60
10.2	Výsledky dotazníkového šetření	63
10.2.1	Výsledky dotazníkového šetření ve venkovském souboru	63
10.2.2	Výsledky dotazníkového šetření v souboru okraj Prahy	68
10.2.3	Výsledky dotazníkového šetření v souboru centrum Prahy	71
11.	Shrnutí a diskuse	80
12.	Závěr	84
12.	Literatura a informační zdroje	86
13.	Přílohy	88

KLÍČOVÁ SLOVA:

předškolní dítě	Pre-School Children
pohyb	movement
spontánní pohyb	spontaneous movement
řízený pohyb	controled movement
rodina	family
pohybová aktivita	moving activity
mateřská škola	kindergarten

ANOTACE

Moje diplomová práce se zabývá pohybovými aktivitami, které jsou součástí života dětí předškolního věku. Cílem mé práce bylo zjistit kolik času věnuje předškolní dítě spontánním a řízeným pohybovým činnostem v rodinném prostředí a v mateřské škole. Zajímalo mě, zda se budou lišit pohybové aktivity dětí z venkova, z okrajových míst Prahy a v centru Prahy. Podle výzkumného šetření, které jsem provedla, byly výsledné rozdíly minimální.

SUMMARY

My diploma work deals with the moving activities, which are the component of the life of the children till 6 years of age. The aim of the work is to find how much time use the pre-school child for spontaneous and controlled movement in the family and in the kindergarten. I was interesting, if there is any difference between the moving activities in the villages, in the suburb of the Prague and in the centre of the Prague. According to my investigation the differences were minimal.

ÚVOD

Pohyb provází dítě ještě dříve než spatří světlo světa. Už malý plod v břiše budoucí matky dává o sobě vědět slabými pohyby, které postupně sílí s růstem plodu. Tyto pohyby jsou neklamným znamením, že je s dítětem všechno v pořádku a zdárně se vyvíjí ke spokojenosti budoucích rodičů i lékařů. Pohyb pak provází dítě na celé jeho cestě životem. Je pro něj nezbytný k rozvoji svalstva, pohybových dovedností, ke správnému držení těla. Toto všechno spolu se správnou životosprávou a režimem dne je důležité pro dobrou funkci vnitřních orgánů.

Pomocí prvních pohybů se dítě rozvíjí nejen tělesně, ale také psychicky a sociálně. Každé normální dítě je od přírody zvědavé a snaží se uspokojovat svou fyziologickou potřebu hýbat se a poznávat svět kolem sebe. Z bezmocného človíčka po narození, vybaveného základními reflexy, je po roce vzpřímené batole, které se pokouší o chůzi, prozkoumává svět, manipuluje s předměty a projevuje svou vůli. Slova „já sám“ se stávají postrachem všech věčně spěchajících maminek. Pomocí pohybu řeší situace, rozvíjí své myšlení a intelekt. **Pohyb je pro dítě předškolního věku nejdůležitějším prostředkem vývoje celé osobnosti.**

Do života dítěte však začíná postupně vstupovat civilizace. Do školky a ze školky se jede autem, autobusem nebo jiným dopravním prostředkem. Možnost pohybových aktivit se stává dost omezenou hlavně ve městech. Dítě tam nemůže jít samo do parku nebo na hřiště. Jeho rodiče nemají na podobné vycházky čas, protože jsou vytíženi svou prací. Ve snaze dítě zabavit a na chvíli umlčet, přichází na řadu televize, video a počítač, který udrží dítě aspoň chvíli v klidu. Pohybu tak postupně ubývá, dítě zpohodlní, takže časem o žádný pohyb už ani nestojí. Tento stav není vůbec přirozený a přímo ohrožuje vývoj dítěte. To se odráží nejenom na zdravotním stavu a celkové zdatnosti dětí, ale také na mluvení a psaní, protože to jsou činnosti velmi náročné na pohybovou koordinaci. Kde je má dítě nabrat, když většinu dne prosedí a hraje si s hračkami, které nic nepodporují. Přibývá dětí s vadným držením těla, dětí se sklonem k nadváze, k obezitě a ostatním chorobám, které přináší civilizace. Problém obezity a nižší kvality pohybových dovedností a jejich odolnost vůči fyzické zátěži, je kompenzována dobrou znalostí z informační techniky. Již předškolní děti umí pracovat s počítačem, mobilem a další elektronikou. Dovedou logicky uvažovat u počítačových her, ale úroveň jejich pohybových dovedností značně vázne.

Současný stav ve společnosti lze charakterizovat jako stav zásadních změn. Změny v sociální, ekonomické, morální i výchovné oblasti jsou skutečností a děti, pedagogové a vedení předškolních zařízení se s nimi musí denně vyrovnávat. Došlo k odklonu života člověka od přírody bydlením v sídlištních bytech, ovzduší je znečišťováno chemizací výroby, velkým množstvím automobilové dopravy.

Rodiče i okolí mají dnes na děti méně času a někdy ani nevědí jak dítě svůj volný čas vlastně tráví. Z dlouhodobých klinických studií je známo, že pravidelný sport u dětí snižuje nemocnost, udržuje tělesnou hmotnost v normě a má pozitivní dopad na psychiku dítěte. Pro zdraví dítěte je velmi důležitá rovnováha mezi výživou, tedy energetickým příjmem, a pohybovou nebo sportovní aktivitou.

PROBLÉM A CÍL PRÁCE

Domnívám se, že současný způsob života rodin nepodporuje dostatečně rozvoj pohybových dovedností, a tím nepodporuje zdraví dětí. Pohybová aktivita se u dnešních dětí značně snižuje. Svůj volný čas tráví mnohem méně s kamarády venku u sportovních činností. Jejich trendem jsou počítačové a mobilní hry, popřípadě sledování televizního pořadu .

V mateřské škole by dítě mělo nacházet pro pohybové aktivity dostatek příležitostí, vhodné prostředí a citlivý přístup paní učitelek. Citlivý přístup paní učitelek se neustále zdůrazňuje ovšem na řízené tělovýchovné činnosti se začalo po roce 1989 pozapomínat v domnění, že si dítě s těmi spontánními bohatě vystačí. Postupně se však přichází na to, že to není pravda a že spontánní a řízené pohybové činnosti by měly být v rovnováze.

Cílem mé práce bude zjistit kolik času věnuje předškolní dítě spontánnímu a řízenému pohybu v domácím prostředí a v MŠ a jak je k tomuto pohybu podněcováno. Chtěla bych zde zmapovat rozsah pohybových aktivit předškolních dětí v režimu celého dne. Zajímá mě kolik k nim má dítě příležitostí a jak ji využívá. Jaké možnosti mu nabízí MŠ a rodina. Zda je ve svých pohybových činnostech povzbuzováno nebo jsou jeho snahy o pohybové vyžití spíše tlumeny.

Moje pozornost se zaměří na pohybové aktivity v rámci vybraných MŠ, které jsou součástí denního programu a mimo tento program. Zároveň budu zjišťovat pohybové aktivity dětí v rámci rodiny pomocí dotazníku.

TEORETICKÁ ČÁST

1. PŘÍNOS POHYBOVÝCH AKTIVIT PRO RŮST A VÝVOJ DÍTĚTE

PŘEDŠKOLNÍHO VĚK

Aby se dítě mohlo zdárně vyvíjet musí se přiměřeně pohybovat. „Pohyb člověka je produktem interakce mezi složitě organizovaným biologickým systémem, který má být vykonán, a prostředím. Lidský pohyb je vysoce organizovanou funkcí kosterního svalstva, je vždy řízen jako jediný funkční celek a navenek se projevuje jako změna polohy těla člověka nebo jeho části“ (Dobrý, Svatoň, Šafaříková, Marvanová, 1995, s.). Činnost svalů je řízena ústřední nervovou soustavou, mozkem a míchou, které jsou s ostatními orgány těla spojeny prostřednictvím obvodových nervů. Abychom mohli vykonávat činnosti, jako je chůze, sahání, zvedání věcí, i naučené dovednosti, jako je psaní a další pohyby, musí nám dobře fungovat mozeček. Je uložen za zadní částí koncového mozku a řídí pohyby celého těla. Pokud je jeho činnost narušena, musí podobnou koordinaci svalů provádět sama mozková kůra. Činnosti jsou potom pomalé, nejisté, únavné a nepřesné. Mozek pracuje jako celek, takže myšlení a cítění probíhá podle potřeby celým mozkem. „Většina mozkové kůry je při narození jako nepopsaná tabule, na níž budou zapisovány lekce zkušenosti, včetně řeči. Podstata této tabule je určená dědičností“ (Brierley, 1996).

„Pohyb umožňuje existenci člověka v životě. Potřeba je dána genetickými předpoklady pohybu, stavem organismu a vnějším prostředím“ (Dohnal, 1994/95, s. 8).

„Předškolním věkem nazýváme vývojové období dítěte od dovršení třetího roku věku po vstup do základní školy, tzn. do dovršení šestého roku života“ (Průcha, 1995, s. 186). Psycholog Piaget považuje celé předškolní období za období zkoumání světa z různé perspektivy, kde pohybová zkušenost dítěte s prostorem, věcmi i jinými osobami je zásadní pro získávání a rozvíjení jeho poznání. (Dvořáková, 2001, s. 8).

„Období předškolního věku (věk od konce 3. roku do 6. roku) se označuje jako první dětství. Je to období, ve kterém se většina dětí u nás vyvíjí a je vychovávána současně v péči **rodiny a mateřské školy**. Toto období je velmi důležitá etapa lidského vývoje. Po tělesné stránce prožívá dítě prudký tělesný rozvoj, jeho váha se stále zvyšuje, i když největšímu váhovému přírůstku dochází do tří let“ (Malá ,1985, s. 60).

Jak uvádí Malá, mění se v tělesném vývoji vzájemné poměry velikostí jednotlivých částí těla, tj. tělesné proporce. Ještě na začátku předškolního období přetrvává v proporcionalitě postavy dětí převaha trupu a hlavy a končetiny jsou relativně krátké. Okolo 5. roku jsou však již děti vytáhlejší, se štíhlejším trupem a poměrně delšími horními a dolními končetinami, než tomu bylo ve věku batolivém, který je charakterizován naopak plností postavy. Tělesný vývoj probíhá poměrně rovnoměrně a přírůstky výšky a hmotnosti těla jsou pravidelné. Každým rokem vyroste dítě asi o 7 cm a přibude na hmotnosti asi o 2 kg. V šesti letech váží u nás děti 20 až 23 kg a měří 115 až 117 cm. Na konci to tohoto období se zpravidla se zpravidla prořezávají první zuby. Jsou to nejčastěji řezáky a stálé stoličky.

Také Suchý uvádí, že od čtvrtého do šestého roku probíhá v předškolním věku první proměna postavy. To znamená, že se mění vzájemné poměry velikosti jednotlivých částí těla neboli tělesné proporce. Proměna postavy spočívá v tom, že z batolete, které má poměrně velkou hlavu, velký a vcelku podsaditý trup a krátké končetiny, se stává dítě vytáhlejší, se štíhlejším trupem a poměrně delšími horními i dolními končetinami.

Celkově je období mezi třetím a šestým rokem věku dítěte charakteristické jeho postupným osamostatňováním a jeho přechodem od úplné závislosti na dospělém do stádia relativní nezávislosti. Tento proces má základ především v tělesném vývoji. Dochází ke zvýšenému ovládnutí pohybů větších a malých svalů a zlepšená koordinace očí a rukou nabízejí ranné formy nezávislosti a zvyšují dětskou samostatnost (Rice 1998). Teprve mezi druhým a čtvrtým rokem kdy se nervové dráhy obalí myelinem, dítě šplhá, skáče, koulí se a zkoumá. Proces myelizace umožňuje dětem ovládnutí jejich motorických funkcí a senzomotorických schopností a také usnadňuje jejich poznávací funkce. Bez správných stimulů, které přicházejí z prostředí během dětství by se senzomotorické cesty v mozku nemusely dobře vyvíjet a jejich kapacita k použití motorické obratnosti by mohla zůstat nevyvinutá. Nejde tedy jen o aktivitu svalového aparátu, ale o činnost mozku a celé nervové soustavy. „Práce s tělem je práce s mozkiem,“ říká psycholog John Brierley.

Dítě, které soustředí svou pozornost na něco co je zaujme se učí. Kvalita zkušeností, kterou dítě získává, je životně důležitá pro zdravý vývoj nepopsaných oblastí mozku. Úroveň jeho senzomotoriky umožňuje dítěti vykonávat rozmanité pohybové aktivity. Ve třech letech dokáže dítě samo chodit, běhat, lézt, vylézat

na překážky, odrazit se a skočit, manipulovat s předměty a házet. Děti si vychutnávají své rozvíjející pohybové dovednosti, snadno a s jistotou vynalézají a tvoří nejen v oblasti pohybů, ale také při dramatizacích, při vyprávění příběhů, malování, odřikávání básniček, her, zpívání atd. Všechny tyto činnosti rozvíjejí hrubou a jemnou motoriku. Pět až šestileté dítě ovládá své pohyby a dosahuje souladu v činnosti jednotlivých svalových oblastí. Základní dovednosti hrubé motoriky se zlepšují, jsou jistější, provázeny koordinovanými pohyby. Nejjemnější pohyby vyžadují však od dítěte ještě velké úsilí a pozornost. Děti spojují pohybové úkony ve stále obtížnější kombinace, dokáží napodobovat i složité pohyby, užívat svou sílu a velmi dobře ovládají své tělo. Jemné motorické dovednosti dovolují dětem zapnout si knoflík, držet sklenici, kreslit obrázek a účastnit se jiných manipulačních aktivit vhodných pro jejich věk. „Vyvíjející motorická inteligence by neměla být otupována příliš časnou výukou specifických dovedností a technikám nebo přehnaným výcvikem dovedností, neboť to v uvedeném období oslabuje představivost a chuť zkoumat“ (Brierley, 1996).

Erikson nazývá předškolní věk obdobím iniciativy. Vychází z poznatku, že pro předškolní dítě tohoto věku je charakteristická jeho aktivita, která se rozvíjí v řadě činností, např. v rámci her, v kontaktu s dospělými i vrstevníky. U všech zmíněných činností nelze přehlédnout jakou radost přináší dětem pohyb, při kterém musí řešit různé rozumové problémy a úkoly. Podle Dvořákové se pohybem stimuluje jejich vývoj poznání, je prostředkem seznamování se s prostředím, prvním učením jak ovládat své tělo, jak si poradit se svým okolím a tím nabýt potřebné zkušenosti, je prostředkem, jak vyjádřit sebe sama a komunikovat s ostatními, je také prostředkem k získávání sebevědomí, hodnocení sebe samého, vzájemné srovnávání, pomáhání si, soupeření a spolupráce.

„Pohyb je nezbytnou biologickou potřebou každého dítěte; nemá-li dítě v denním režimu dostatek času pro spontánní pohybovou činnost, naruší se přirozený vývoj jeho osobnosti“ (Berdychová , 1982 s. 10).

Pohyb je stimulatorem růstu a vývoje dítěte, proto je včasná a dobrá volba pohybových činností jednou se základních podmínek pro optimální vývoj jedince a uplatnění jeho fyzických schopností. „Výzkum ukazuje, že pravidelné aerobní aktivity zvyšují počet kapilárek v mozku, které usnadňují absorpci živin a eliminaci odpadních produktů. Optimalizací dodávek kyslíku a glukózy do mozku jsou mozkové činnosti

podobně optimalizovány“ (Reedy, 1999). „Jen intenzivní a dlouhodobá pohybová činnost dokáže ovlivnit a trénovat vnitřní orgány. Pokud chceme přispět ke svému zdraví, musíme se pohybem zadýchat a ještě v té aktivitě nějakou dobu pokračovat“ (Dvořáková, 2001, s. 20). Malé děti mají značně velkou vytrvalostní výdrž. Pokud jsou předškolní děti v pohybové aktivitě omezovány, mohou se už u nich objevit rizikové faktory civilizačních chorob.

Pohyb má tedy přímý vliv na růst kostí a svalstva, na dobrý chod vnitřních orgánů, upravuje jejich funkce, působí také na krevní oběh dýchání. Toto všechno působí na rozvoj hrudníku, jeho klenutost a správné zakřivení páteře. V prvním roce života se vyvíjí držení těla, které je základní pohybovou dovedností. V dalších letech se toto držení upevňuje. Při nesprávném návyku je zdrojem problémů po celý život. Jak uvádí Dvořáková bylo již v předškolním věku zjištěno vysoké procento dětí (1/3 až 1/2) s vadným držením těla. Řada měření potvrzuje, že zhoršující se držení těla lze identifikovat na konci první třídy asi u 70 % dětí. Příčiny jsou viděny v nedostatku pohybu. Dochází k vytvoření nevhodných pohybových návyků, které se vzrůstajícím věkem prohlubují. Později z nich vznikají zdravotní komplikace. Jejich příčinou je především nedostatečně rozvinutá síla některých svalových skupin. Ta způsobuje svalovou dysbalanci a vadné držení těla. Malé děti nemají ještě dokončený vývoj kostry. Její osifikace je zatím nedokončená, kloubní spojení jsou zatím nedostatečně zpevněná, proto není vhodné z hlediska zdraví jednostranné zatěžování dětí. Takovým zatěžováním je delší sezení a stání. Děti by se také neměly nutit do cvičení ve visech a vzporech. Rodiče ani učitelé by je v těchto polohách neměli přidržovat, protože může dojít k poškození kloubu. Děti se přesnými pohyby rychle unaví, protože dosud není vyspělá koordinace činnosti jednotlivých svalových skupin. Dlouhotrvající jednostranná zátěž působí škodlivě na celý organismus, ale stejně nepřiměřeně působí i nečinnost některých svalových skupin. Je proto nutné činnosti u dětí střídat a zaměstnávat různé svalové skupiny. Přiměřená svalová práce působí příznivě na celý organismus, zejména pak na srdce a plíce. Podporuje také rozvoj mozkové kůry a povzbuzuje i činnost psychickou. Představivost, fantazie a úroveň myšlení vytváří podmínky pro získávání nových poznatků ještě na úrovni předlogické. Pro dítě je v tomto období charakteristická jeho zvědavost. Neustále se na něco ptá a snaží se prosadit vlastní názor, začíná regulovat vlastní jednání a respektovat stanovené normy. Velmi rádo si

hraje v prostředí svých vrstevníků a navazuje kontakty, protože již celkem plynule mluví. Začíná se u něj rozvíjet paměť a rozlišovací schopnosti smyslových vjemů. Projevují se u něho první známky talentu a nadání. Tělesný a psychický vývoj provází řeč. Tříleté dítě se už nemusí spoléhat na pláč, ale dokáže velmi dobře slovně vyjádřit své potřeby, pocity a přání. Rozumí řeči dospělého i řeči svých vrstevníků a reaguje na ni. Dítě přiřazuje jména hračkám, předmětům, osobám a jejich činnostem. Prostřednictvím pohybu těmto věcem lépe porozumí. Pohyb je tedy základem pro vytváření představ pro mluvení i myšlení. Myšlení předškolního dítěte má zatím charakter manipulačního myšlení. Dítě dokáže uvažovat, myslet spojovat a kombinovat znaky pouze těch předmětů, s nimiž má možnost přímo zacházet. Na věku a zkušenostech závisí učení těchto malých dětí. Klíčový význam mají pro předškolní děti zážitky hmatové sluchové i zrakové. Také paměť a představivost jsou důležité pro jeho další vývoj. „Nezajistíte-li, aby děti prošly určitými zkušenostmi do věku sedmi let, pak navždy ztratí příležitost mít z nich prospěch“ (Brierley, 1996). Zkušenost, kterou dítě učiní do sedmi let, je nesmírně důležitá a proto velmi záleží na tom, zda se jim v tomto věku dostane dostatek smysluplných podnětů k činnostem. Dochází k velké změně myšlení. Dítě už dokáže uvažovat o věcech které nemá před sebou na očích. Psychický rozvoj pokračuje tak, že dítě je koncem tohoto období připraveno na školní docházku.

Od nejmenšího věku zvětšuje dítě pomocí pohybů své pole působnosti, protože se pokouší poznat svět kolem sebe. Mění polohy svého těla a přesouvá se z místa na místo. Mimo spánek se dítě víceméně pohybuje. Aby byla tato životní potřeba dostatečně umožňována, musí působit v souladu dva důležité činitele, kteří toto ovlivňují – **rodina a mateřská škola.**

2. POHYBOVÝ ROZVOJ PŘEDŠKOLNÍHO DÍTĚTE V RODINĚ

2.1 Rodina a pohybový vývoj dítěte v ní

„Rodina je základním životním prostředím dítěte. Nejen že dítě obklopuje, ale také se do něj promítá“ (Helus, 2001, s. 117).

„Rodina je pro dítě nenahraditelnou institucí, zásadně se podílí na formování jejich osobnosti, vytváří hmotné podmínky, sociální ochranu, začíná s výchovou a vzděláváním, rozvíjí mezilidské vztahy a klade základy hodnotové orientace“ (Hofbauer, 2004, s. 54).

„Rodinou a v rodině je dítě uváděno do kulturního prostředí svého okolí a do života lidské společnosti. V rodině poznává jak vypadá soužití mezi lidmi, a seznamuje se s hodnotovým žebříčkem. Kvalita vztahů v rodině, její osobitý styl i její přístup k péči o dítě výrazně ovlivňují jeho psychické i sociální zdraví“ (Havlínová, 2000, s. 75).

Rodina je základní jednotkou lidské společnosti a má stále své nezastupitelné místo ve společnosti. Už po tisíciletí v ní pečují rodiče o své děti. Dítěti je tak v dobře fungujícím rodinném zázemí poskytována láskyplná péče rodičů, kteří ho umí vhodným způsobem orientovat na určité hodnoty a poskytovat mu podporu a lásku. Na tomto nejhlubším citu – rodičovské lásce, by měla být založena celá jeho výchova. Rodičovská láska s pozitivními citovými podněty a zážitky je základem pro jeho zdárný vývoj, je pro dítě zdrojem bezpečí a nejlepším pojítkem s okolním světem. Právě v důvěrném prostředí rodiny získává dítě, podle sociálního psychologa Eriksona, první pohybové a vztahové poznatky. Tam experimentuje se svým tělem a pomocí pohybů komunikuje s okolím a rozvíjí svoji vůli (Dvořáková, 2001). V zájmu zdravého a plnohodnotného tělesného a duševního vývoje dítěte by si rodiče měli s dítětem hrát, chodit na procházky a provozovat další aktivity. „Podněty rodinné výchovy musí ovšem působit v pravý čas, aby se nepropáslo období, kdy je dítě schopno se v určitém směru rozvíjet. Proto je třeba vědět a znát, čemu dítě v určitém období učit a jak při tom postupovat“ (Berdychová, 1978, s. 8). Na pohybový vývoj dítěte by se nemělo spěchat. Rodiče by neměli nabízet dítěti pohybové stereotypy, do kterých dítě nedospělo přirozeným motorickým vývojem a měli by dítě k pohybu stimulovat vždy přiměřeně dané pohybové etapě. Tříletým dětem by se měly nabízet takové aktivity, které rozvíjejí jejich svalovou koordinaci, koordinaci pohybů se zrakem a sluchem. Činnosti by měly

být pestré zábavné a rodiče by je měli dělat se svými dětmi společně. Nejde přeci o výkon, ale o to, aby se děti společně s rodiči radovaly z pohybu a ze hry.

Péče rodičů o zdravý růst a vývoj dítěte a zvyšování jeho tělesné zdatnosti se později projeví na posílení jeho celkového zdraví. Už J. A. Komenský ve svém díle Informatorium školy mateřské, zdůrazňoval odpovědnost rodičů za děti, která byla potvrzena ve smlouvě, k níž rodiče přistupovali při křtu. Důraz byl kladen na vedení pečlivém, laskavém, ale střízlivém. Výchova měla být raději přísná, avšak rozvázná. Vyzdvihuje se zde příklad obou rodičů a jejich společný výchovný vliv. Rodiče přijímají odpovědnost za dítě již při jeho početí. Už v úvodních kapitolách Informatoria nabádá Komenský matky k tomu, aby o sebe v době těhotenství náležitě pečovaly. Klade velký důraz na péči o zdravý tělesný vývoj dítěte, jemné motoriky poznávacích procesů, rozumových schopností a dovedností. Jednalo se mu především o to, aby byla v harmonii péče o tělesný vývoj a zdraví s rozvojem myšlení, smyslového vnímání, jazykové výchovy i výchovy vůle.

V dnešní době se setkáváme s kritikou rodiny, odborníci mluví o tzv. krizi rodiny. Po roce 1989 se česká rodina výrazně změnila. Jak uvádí Matoušek, přestali mladí lidé uzavírat manželství hned po dovršení dvacátého roku (v ČR se průměrný věk rodiček zvýšil mezi roky 1991 a 2002 ze 24,73 na 27,8 roků), protože se jim naskytly nové možnosti. Mladí lidé odcházejí za prací a za studiem do zahraničí. Chtějí si nejdříve vybudovat v práci dobré postavení a být tak celkově soběstační. Sňatky a rození dětí se tak odkládají na pozdější dobu. Rodiny procházejí významnými změnami, které jsou označovány jako „krize rodiny“. Dřívější tři-čtyřgenerační rodina se proměnila na dvougenerační (rodiče a jejich děti). Podle Hofbauera (2004) je výrazným rysem současné rodiny oslabování rodinných vztahů. Mění se životní úroveň rodiny, její bydlení, vybavenost domácností, způsob začlenění do společnosti. Rodiny v tomto období zažívají těžkosti na které nebyly dříve připraveny. Svou výchovnou funkci si podržela současná rodina jen vůči nejmenším dětem. V ní je stále nezastupitelná. Pro dítě je místem uspokojování citových potřeb, místem přerozdělování ekonomických hodnot. Nová doba posílila význam rodiny jako útočiště před veřejným světem. Je to společenství, které dává příležitost k uplatnění trvalých hodnot. Nejcennějším statkem, který dnes rodina dětem předává, je podle Matouška (1997) „vzdělání“ a ne majetek.

2.2 Rodina a volný čas

Je tedy zřejmé, že všechny své první zkušenosti získává dítě v rodině, která na něj působí až do dospělosti. „Rodina jako primární sociální skupina je pro většinu dětí a mladých lidí rozhodující. Na volný čas dětí v rodině jako zdroj pozitivních a negativních vlivů působí především objektivní podmínky života a výchovy dětí v rodině: její velikost a úplnost nebo pozdější zakládání rodiny“ (Hofbauer, 2004, s.56). Rodina je tedy prvotní činitel ve společnosti, který pohybový vývoj dítěte může stimulovat a příznivě ovlivňovat. Chce to udělat si na dítě dostatek času.

„Volný čas je čas, v němž člověk svobodně volí a dělá takové činnosti, které mu přinášejí radost, potěšení, zábavu, odpočinek, které obnovují a rozvíjejí jeho tělesné a duševní schopnosti. Je to čas, v němž je člověk sám sebou, nejvíce patří sám sobě“ (Němec, 2002, s. 17). Podle Němce se pod pojem volný čas běžně zahrnuje: odpočinek, rekreace, zábava, zájmová činnost, dobrovolné vzdělávání a dobrovolná společensky prospěšná činnost.

Význam a role rodiny při formování a utváření osobnosti dítěte je nezastupitelná, protože ta se právě utváří v rodinném prostředí. Proto velmi záleží na sociálním klimatu rodiny, na jejím hodnotovém žebříčku, na smysluplném využívání volného času. Zájmy dětí jsou totiž velmi odlišné od zájmu dospělých. U dětí nepřevládají pasivní činnosti, ale prioritní místo u nich zaujímá aktivita a pohyb. Na základě současného životního stylu se však v náplni volného času dětí objevují pasivní formy jeho využití, jako je návštěva přátel, sledování televize.... V mnoha rodinách se využívá volného času k domácí práci na zahradě, u domu, na chatě. Využívání volného času rodiny se tak vůbec nepřizpůsobuje zájmům dětí. Ty se musí naopak přizpůsobit zájmu rodičů, protože s nimi chtějí trávit svůj volný čas společně.

Podle výzkumu Dohnala ani ne 30% rodičů pomáhá dětem organizovat program a kontroluje, co dělají po dobu jejich nepřítomnosti. Ve více než 20% rodin má dítě na starosti někdo jiný, kdo mu pomáhá při organizaci volného času (dědeček, babička, paní na hlídání). Téměř 40% rodičů nechává organizaci času na dětech a spokojuje se pouze s jejich kontrolou. Téměř 4% rodičů vůbec neví, co jejich děti během dne dělají. Přitom se všeobecně ví, že je důležité, aby rodiče a děti trávili společně volný čas, ale také velmi záleží na tom, co je v jeho náplni. Je třeba, aby si rodiče uvědomili, že pohybová aktivita má blahodárný vliv na ně samotné a jejich děti, ale přispívá také

na utváření pozitivního sociálního klimatu celé rodiny. Při pohybových činnostech se upevňuje vzájemný vztah dětí a jejich rodičů, jejich vzájemná soudržnost. Matka a otec jsou rozhodujícím „životním modelem“ pro dítě až do puberty. Dítě ještě všechno nechápe a všemu nerozumí, ale účastní se života ve svém rodinném prostředí a vrůstá postupně do něj.

„Aktivity volného času významně spoluvytvářejí **životní styl rodiny** a jsou jim zpětně ovlivňovány“ (Hofbauer, 2004, s. 63). Rodiče jsou pro své dítě vzorem, učí ho všem dovednostem které bude ve svém životě potřebovat. Vedou je k lásce k přírodě, k druhým lidem, učí je všemu co je samotné baví. Styl života rodiny je velmi různorodý. Základ všech vlastností a dovedností, názorů, chování a jednání dítěte nacházíme v rodině, v její tradici, v životním stylu rodičů, v jejich postojích a názorech. Pokud má aspoň jeden s rodičů dobrý vztah ke sportovním činnostem je nanejvýš pravděpodobné, že k nim povede své děti. Je velmi dobré a demokratické, pokud se děti mohou účastnit na řešení společných otázek života rodiny. Mohou říci, co se jim líbilo i nelíbilo, jaké sportovní vybavení si příští rok koupí, kam pojedou na dovolenou... Ekonomická situace v rodinách se značně liší. V současné době žijí některé rodiny v přepychu, jiné se naopak potýkají s tíživou finanční situací. Není vždy pravda, že by děti z těchto rodin měly horší rodinné zázemí. Vždyť sednout si na kola a vyjet si na výlet do přírody mohou téměř všechny rodiny. Toto není otázka peněz, ale toho, co je pro rodiče dětí prioritní. Na příjemné klima rodiny mají rodinné výlety příznivý vliv. Je pravda, že rodiče těchto dětí nemají tolik možností přihlásit je na drahé pohybové kroužky (tenis, fotbal, hokej ...) protože platit trenéra a poplatky za jednotlivá utkání je finančně náročná věc. Je však řada různých organizací, které nabízejí pohybové kroužky za dostupné ceny.

Rodina je vlastně pro dítě první společenskou skupinou, která má na něj svůj vliv. Život současné rodiny se však značně odlišuje s jejím životem v minulosti. Jednotliví její členové opouštějí každé ráno rodinu, aby se věnovali svým pracovním a školním povinnostem. Pro společný život celé rodiny zbývá jen její volný čas. „Volný čas dává prostor pro oprostění se od povinností a problémů a dává prostor pro věnování se osobním zájmům a zálibám“ (Slepíčková, 2000, s. 22). Podle Slepíčkové probíhá trávení volného času dvěma způsoby a to buď spontánně nebo organizovaně. Je otázkou, zda její rodina umí trávit společně a vhodným způsobem. K vlivům rodiny se

postupem doby připojují vlivy širšího sociálního prostředí jako je škola, kamarádi, různé zájmové organizace atd. „Je proto zapotřebí volnému času lidí věnovat pozornost nejen při výchově v rodině, ale v rámci celé společnosti, která se musí podílet na vytváření podmínek pro jeho příjemné a smysluplné využití“ (Slepičková, 2000, s. 21).

Způsoby realizace volného času se v našich rodinách od sebe velmi odlišují. Záleží to především na sociálním postavení rodiny, životním stylu a vztahu k volnočasovým potřebám dítěte. Není samozřejmostí, že by se každá rodina ve svém volném čase chtěla věnovat sportovním aktivitám nebo aktivitám založených na pohybu. Náplň volného času jednotlivých rodin může být rozmanitá. Nemělo by však docházet k tomu, aby pasivní zábava zatlačila do pozadí tvořivé aktivity. Ta rodina, která se chce sportování věnovat, si čas vždy najde. Každá rodina by měla mít zájem, aby její děti mohly svůj volný čas prožívat bohatě smysluplně. Děti se velmi rády účastní na aktivitách rodiny. Těší se na výlety, vycházky, poznávací zájezdy, koncerty, divadla, příležitostné společenské hry.... Napodobují tak vlastně životní styl svých rodičů. Příklad rodičů dovede získat k pohybové aktivitě i děti málo živé. Pro málo pohyblivé děti jsou tyto podněty nesmírně důležité a rozhodují o dalším vývoji dítěte. Sportovně založení rodiče mají v tomto směru velkou převahu nad nespportujícími. Děti z těchto rodin pak navazují na zájmy rodičů a věnují se v pozdějším věku činností sportovním, turistickým, uměleckým, přírodovědným, technickým... Pokud se ovšem v rodině objevuje nuda, nienedělání, a nezájem o dítě, nese to si to dítě do dalšího života jako špatný vklad. „Nabízejícím se vhodným faktorem je sport“ (Slepičková, 2000, s. 47). Podle Dvořákové se u těchto malých dětí nemyslí sportem pohybová aktivita, která je výkonnostně zaměřená, ale označuje se jí i taková pohybová aktivita, kde se výkon nehodnotí. Děti v předškolním věku mají touhu se pohybovat, závodit a soutěžit, ale výkon, je až na druhém místě. Rodiče by měli u dětí vytvářet pozitivní vztah ke sportovním činnostem a dát jim tak šanci, aby zdokonalili své první dovednosti. Děti by k pohybu měli mít dostatek příležitostí. **Vhodné pohybové podněty nabízí dítěti rodina.** Ty by měly odpovídat pohybovému vývoji dítěte. I tím nejjednodušším podněcováním malého dítěte k pohybu přispíváme k jeho budoucí schopnosti zvládat nové situace a to nejen pohybové. Může jít o delší procházku, návštěvu bazénu, výlet na bruslích nebo na kolech. „Vhodně zvolený obsah rekreační pohybové aktivity

považujeme za prostředek k rozvoji a upevňování dovedností, vědomostí, sociálních interakcí, morálních a volních vlastností a formování životního stylu dítěte“ (Dohnal, 1994/95, s. 8).

2.2.1 Problémy volného času

Podle Slepíčkové je volný čas pro člověka většinou příjemnou záležitostí, která má však svá úskalí a problémy. Ty se netýkají pouze jedince, ale souvisejí s celou společností. Jde především o to, jak jedinec nebo skupina se svým volným časem naloží a jaké má podmínky pro jeho trávení.

Lidé na začátku dvacátého prvního století jsou lidmi, kteří bezprostředně na sobě zažívají důsledky svého životního stylu zaměřeného většinou na konzum a snahu nahromadit mnoho věcí a předejít ty druhé oblečením, autem a mnoha dalšími zbytečnostmi. K novým komplexním zařízením určeným pro trávení volného času patří v současné době velké parky volného času, tematické parky, parky zážitků, pohádkové parky, safari, zábavné parky, aqua parky, zoologické zahrady, velkolepá akvária, areály „multiplex“ (s velkými kiny), nákupní zážitková centra. Rodiny vyjíždějí o víkendech do těchto nákupních středisek, kde stráví celý den i s malými dětmi. Pro ně jsou v těchto střediscích připraveny hlídací koutky, kam je mohou rodiče v době svých nákupů odložit. Pak si rodina dojde na oběd a možná navštíví se svými dětmi filmové představení. O pohybové aktivitě zde nemůže být ani řeč. Maximálně si jejich děti mohly v hlídacím koutku zajezdit na skluzavce, pokud zrovna nesledovaly na obrazovce pohádku.

Za posledních několik desítek let se naše moderní společnost obklopila tolika novými věcmi, že začínáme ztrácet kontakt s vlastní realitou. „Žijeme v sekundárním světě zprostředkovaných vjemů, vytrácejících se vlastních prožitých zkušeností a nevšímáme si, že mezi člověkem a přírodou vzrůstá bariéra“ (Němec, 2002, s. 81). Panelová sídliště jsou jednou z příčin, proč děti, ale mnohdy jejich rodiče dávají přednost pasivní hře a zábavě u počítače a televize, která jim neposkytuje skutečný obraz světa, ale pouhý technicky ozvučený odraz skutečnosti. V posledních několika letech se člověk vlivem vědy a techniky ocitá v neskutečném trojrozměrném prostoru virtuální reality. Dítě tak má podle Němce možnost seznámit se prostřednictvím nejrůznějších her s nereálnou sociální zkušeností. Kromě některých nesporných výhod, které sebou

multimédia přinášejí, je dítě vystaveno dvěma negativním iluzím. Jednou je iluze konce – dítě se domnívá, že stejně jako jde vypnout počítačovou hru lze vypnout realitu, a iluze více pokusů, kterou realita nezná. Dětem tak na sídlištích často chybí kontakt s vrstevníky a vyrůstají mnohdy v sociální izolaci.

Jak zdůrazňuje Blažek, „zřetel k dítěti by se měl stát typickým rysem celé moderní společnosti.“ Naše civilizace by se měla přebudovat tak, aby byla pro děti „bezbariérová“. Její veřejné prostory nejsou pro děti bezpečné, nenabízejí dostatek podnětů a jsou odrazem světa dospělých. V tomto světě jsou rodiče pro dítě pevným bodem v jeho životě, oni mu předávají své životní hodnoty a zkušenosti. **Jednou z nejdůležitějších hodnot a vůbec nejtěžší je umět zdravě a hodnotně žít.** Mezi činnosti, které patří k zdravému životnímu stylu jsou i pravidelné pohybové aktivity. Pohybová inaktivita byla naopak uvedena mezi hlavními rizikovými faktory podílejícími se na nejčastějších onemocněních a úmrtích. V České republice trpí nadměrnou hmotností každé páté dítě ve věku 6 až 12 let (10% má nadváhu a 10% je obézních). Zásadní vliv na vznik nadváhy má především rodina – jde o kombinaci genetických faktorů, stravovacích návyků a životního stylu. Rodiče si neuvědomují, že dítě vystavují rizikům, která ještě donedávna ohrožovala dospělou populaci – vysokému krevnímu tlaku, předčasnému vzniku kardiovaskulárních onemocnění. Jak uvádí Sladká je nejvyšší podíl obézních (18%) zjištěn u sedmiletých dětí. To souvisí se změnou životního stylu spojenou se zahájením školní docházky. Děti omezí svou pohybovou aktivitu proto, že tráví část dne usazené ve školních lavicích. Přitom obvykle stačí, aby se dítě začalo více hýbat. Podle odborníků je prospěšný každý pohyb alespoň hodinu denně. Přestože školy nabízejí dětem organizované pohybové aktivity, stále selhávají v jednom – neumožňují dětem spontánní tělesné aktivity. V mnohých školách nemají vytvořené podmínky k tomu, aby se o delších přestávkách mohli proběhnout. Obezita tak vlastně stěžuje život dětem od útlého věku a pocit méněcennosti se s ním táhne celý život. Ve výzkumech se dokonce ukázalo, že malé děti ve školce mají raději děti postižené než děti obézní. Je tedy zřejmé, že nedostatečná pohybová činnost má „rovnocenné“ místo mezi příčinami civilizačních onemocnění. Je proto nutné věnovat jí stejnou pozornost jako ostatním rizikovým faktorům.

Správný růst a vývoj dítěte je podmíněn dostatečným množstvím pohybu. Každodenní proběhnutí potřebuje dítě právě tak jako jídlo, vzduch a spánek. „Trvalý nedostatek

pohybu může přivodit chřadnutí dítěte, ztrátu chuti k jídlu, poruchy v zažívání a spánku“ (Berdychová, 1978, s. 57).

„Zhoršující se situace nemalé části dospělé populace, rostoucí životní nejistota a klesající schopnost pokrýt finanční náročnost se promítá také do života rodin a jejich dětí ve volném čase“ (Hofbauer, 2004 s. 35). Mladí manželé nemají dostatek prostředků na byt a růst životních nákladů. Vzniká u nich potřeba druhého zaměstnání, nemají pak čas na své děti a na společné využívání volného času. Tyto skutečnosti se negativně promítají do života mladých rodin s malými dětmi. Zejména početnější rodiny musely omezit společné návštěvy kin, divadel, nemohou děti přihlásit na školy v přírodě, do kurzu plavání a ostatních pohybových a kulturních aktivit. Rodinám ubyly finanční prostředky na volnočasové aktivity jejich dětí. „Počet mladých rodin s vedlejšími příjmy sice vzrůstá, prostředky na kulturu, sport a rekreaci však podle šetření z roku 2003 mělo pouze 53% z nich“ (Hofbauer, 2004, s.60). I tak by měli rodiče reagovat na potřeby svých dětí citlivě a vstřícně. V celém denním režimu dítěte má pohyb střídat sedavé činnosti a tím dítěti napomáhat vyrovnávat jednostranné zatěžování a únavu zádových svalů při déle trvajícím sezení tím, že aktivizujeme posturální svaly, které se nejvýrazněji podílejí na držení těla. „Vadnému držení těla se má předcházet správným dávkováním pohybových činností již od batolivého věku“ (Berdychová, 1982, s. 13).

2.3 Spontánní a řízený pohyb dítěte v rodině

Jak uvádí Dvořáková je z výsledku šetření známo, že rodiče chápou potřebu pohybu svých dětí, ale nemají dostatek času je s nimi prakticky provozovat. Společné pohybové činnosti které se realizují v rámci rodiny se omezují na vycházky, projížďky na kole a výlety. Velmi oblíbené jsou převážně sezónní činnosti, jako je sáňkování, lyžování a bruslení. Tyto aktivity jsou však pouze dočasné.

Každé zdravé dítě má pohyb rádo a při každé příležitosti svou touhu po pohybu uplatňuje. Pokud tak činí samo a z vlastní iniciativy, označujeme jeho pohybovou činnost jako „spontánní“. „Spontánní aktivita je charakteristická velkou fyziologickou účinností, jejíž míru si určuje dítě podle své okamžité vnitřní potřeby, ale i vnějších podmínek (materiálních či prostorových) a vysokou mírou prožitkovosti“ (Dohnal, 1995/96, s. 8). Tato aktivita je pro zdraví dítěte nezastupitelná, proto

napomínání rodičů ke klidu není na místě, protože při této aktivitě nikdy nedojde k nadměrnému přetížení organismu dítěte. Prof. Kučera svým sledováním zjistil, že spontánní aktivita dětí je velmi intenzivní, tedy dost namáhavá, a trénuje tak kromě svalů a kloubů i vnitřní orgány. Dítě při ní střídá různé činnosti: běh, skok, stavění z písku, vylézání na prolézačky nebo stromy a hned se zase žene za míčem nebo za obručí. Potřebuje tedy pro pohyb podmínky: prostor a různé pomůcky, které by je podněcovaly k co nejpestřejší pohybovým činnostem. Setrvání u jedné činnosti není podle něj časté, ale může se také objevit. Dítě má snahu vyřešit nějaký problém a i nejmenší dítě dokáže pak opakovaně provádět úkon, který mu přináší uspokojení a raduje se z toho, co dokáže svým těle. Opakující se činnost, kterou si dítě nezvolilo samo je unaví, a proto je pro ně zátěž i procházka s rodičem za ruku. Naopak běhání a skákání na hřišti i kolem rodičů jej tělesně posílí a přinese mu mnoho radosti.

Vedle spontánní pohybových činností, k nimž dítě přímo nutí jeho biologická potřeba, jsou pro růst a všestranný vývoj dítěte nezbytné pohyby záměrné, „řízené“ dospělými. „**Pro řízenou aktivitu** je charakteristická převaha učení se konkrétní pohybové dovednosti nad aktivitou spontánního charakteru. Proto má řízená aktivita větší účinnost v oblasti výchovně vzdělávací než v oblasti fyziologické a je vhodným prostorem pro položení základů konkrétních pohybových dovedností v životě člověka“ (Dohnal, 1995/96, s. 8). Jsou to takové pohyby, které se ve spontánní hře dítěte nevyskytují, ale jsou důležité a nezbytné pro zdravý růst a vývoj, pro pohyblivost páteře, pro posílení správného držení těla.

„Cvičení je prostředkem ovlivňujícím rodinnou výchovu ve směru pedagogicko-psychologickém, zdravotním a sociálním“ (Berdychová, 1982, s.18). Názory na cvičení dětí předškolního věku se velmi různí. Někteří rodiče dopřávají svým dětem dostatek pohybu při spontánních činnostech, které si dítě volí samo. Jiní mají na dítě nepřiměřené požadavky, které vedou k jeho přetěžování Tyto tendence pocházejí spíše od ambiciózních rodičů. Vidí již ve svých malých potomcích budoucí fotbalové, hokejové, krasobruslařské sportovní hvězdy. Obojí extrém však zcela opomíjí přirozený vývoj dítěte, ignoruje jeho psychické a fyzické zvláštnosti. Požadavky na cvičení by měly jednoznačně respektovat možnosti dětí a vycházet ze znalostí vývoje dítěte. Dvořáková uvádí, že bylo pozorováním zjištěno, že ve skupině dětí, která měla velmi náročný organizovaný program, docházelo k vzájemné rivalitě a agresi mezi

děťmi. Příčinou tohoto chování bylo zřejmě nedostatek příležitosti pro volnou hru a spontánní pohyb s ostatními dětmi.

Jak uvádí všichni autoři, je správný růst a vývoj dítěte podmíněn dostatečným množstvím pohybu. **Je tedy nutné, aby řízené a spontánní aktivity byly v určitém vyváženém poměru a vzájemně se doplňovaly.** Řízená aktivita by podle Dohnala měla předcházet aktivitu spontánního charakteru. Dítě tak může získané dovednosti využít k obohacení spontánní aktivity a obohatit své pohybové činnosti o nové. Opakováním nových naučených pohybových dovedností dochází také k jejich upevňování. Kdyby rodiče dítěti pohyb nedopřávali v dostatečném množství, dostavily by se dříve nebo později následky v celkovém tělesném i duševním vývoji dítěte, ztráta chuti k jídlu, poruchy v zažívání a spánku. Tak jako celá výchova vyžaduje pravidelnost soustavnost a řád, mají i spontánní a řízené pohybové aktivity denně u dítěte své místo. Rodiče by se měli postarat o to, aby se malé dítě proběhlo každý den venku a to i za mírně nepříznivého počasí. Každodenní všestranná pohybová činnost, uskutečňovaná na čerstvém vzduchu, může zabezpečit zdravý růst a vývoj dítěte. Je žádoucí podporovat spontánní pohybovou činnost zvolenou samotným dítětem podle zájmu a záliby, a řízenou pohybovou činnost, která je vedena cvičitelem, učitelkou v MŠ nebo jedním s rodičů. Aby se pohyb stal pro dítě ještě fyziologicky vydatnějším mohou rodiče využít při procházce míče, švihadlo, kolečkové brusle, obruče, koloběžky a trojkolky. Při pozorování pohybové aktivity dítěte, zjistí rodič, zda je jeho potomek rychlejší či pomalejší, zda má raději kolo, plavání nebo tenisovou raketu, zda mu vyhovuje kolektiv nebo je spíše sólista. Tak se může rodičům podařit najít pro dítě řízenou zájmovou činnost, která mu bude vyhovovat a přinášet uspokojení.

Velmi příznivý je pro děti i pohyb v dětské skupině, který by měli rodiče podporovat a nebránit svému potomkovi v navazování nových přátelství. Naopak by se měli o přátelství svých dětí zajímat, vědět s kým si děti rozumí a jeho kontakty podporovat. Poznávání světa a života ve skupinové hře má pro dítě velkou hodnotu a pomáhá mu v jeho socializaci. Spontánní hry venku jsou neodlučitelné od skupiny ostatních dětí. Dítě velmi těší a obohacují. „Jak si dítě počíná ve hře, tak si později bude počínat v práci“ (Berdychová 1978. s. 58).

Ve třech letech vstupuje dítě do mateřské školy, kde na něj čekají pohybové programy, které také nemalou měrou přispívají k jeho pohybovému rozvoji. Dítě tak vývojově překračuje hranice své rodiny a vstupuje do širší společnosti mezi druhé děti.

3. POHYBOVÝ ROZVOJ PŘEDŠKOLNÍHO DÍTĚTE V MŠ

3.1 MŠ a dítě

„Škola mateřská je jako příjemné jaro, ozdobené vyrážejícími bylinami a květinami různé vůně“ (J. A. Komenský, Didaktika velká, Šmelová, 2004, s. 27). Těmito něžnými slovy charakterizoval J. A. Komenský první stupeň ve školním vzdělávání školu mateřskou. V jeho pojednání se jednalo o výchovu rodinnou, na níž mělo navazovat školní vzdělávání. Podle J. A. Komenského měla škola mateřská a obecná cvičit všechnu mládež bez rozdílu pohlaví. Už ve své době si uvědomoval, že je třeba potřebné vědomosti a dovednosti předávat dětem od nejujtějšího věku.

Prvním pokusem navázat na tradici Komenského a realizovat jeho teorii představuje Svoboda a jeho „Školka čili prvopočáteční, praktické, názorné, všestranné vyučování malých dítek k věcnému vybroušení rozumu a ušlechtnění srdce s navedením ku čtení, počítání a rejsování pro učitele, pěstouny a rodiče“ z roku 1839 (Uhlířová, 2002, s. 6). Za primární se zde považuje výchova tělesných schopností, které jsou základem pro výchovu duševní. Rozvíjí poznatky dětí o přírodě i lidské práci. Svoboda ve své „Školce“ klade základy čtení, počítání, a kreslení, které je pojato jako příprava psaní. Navázal tak na ideu školy mateřské společně s ideou školy národní v mateřské vyučovacím jazyce.

I na prahu 21. století patří mateřská škola mezi instituce, které v našich podmínkách stojí mimo povinnou školní docházku. Může být tedy z laického hlediska chápána jako zařízení pro děti méně důležité či přímo nepotřebné, jehož rozvoj nepatří v současnosti ke společenským prioritám.

„Mateřská škola je školské zařízení navazující na výchovu dětí v rodině a v součinnosti s ní zajišťující všestrannou péči dětem zpravidla ve věku od 3 do 6 let“ (Průcha, 1995, s. 118). Je to především instituce, která by měla doplňovat rodinnou výchovu a která na základě vlastního vzdělávacího programu zajišťuje odbornou vzdělávací práci s dětmi předškolního věku. Měla by tedy usilovat o vytvoření prostoru pro volnou hru a pohyb a na základě dobrého poznání dítěte a jeho potřeb vytvořit

nabídku takových činností, které by uspokojily všechny děti s jejich individuálními dispozicemi. „Mateřská škola je životním a pracovním prostředím pro děti, učitelky i zaměstnance, pro skupinu s širokým věkovým rozpětím, s různými potřebami a nároky. Prostředí ovlivňuje všechny zúčastněné, má vliv na jejich zdravotní a psychický stav, na jejich chování a prožívání“ (Havlínová, 2000, s. 63). Jak uvádí Matějček (1994/95) je mateřská škola zařízením pro děti. Děti ji potřebují a proto ji potřebuje i společnost. „Mateřská škola není tedy zařízením sociálním, není místem přípravy dětí na školu, ale je institucí společensky vzdělávací se svým specifickým společenským posláním“ (Matějček, 1994/95, s.2).

Podmínky pro zdravý vývoj dítěte musí v první řadě vytvářet rodina a v případě, že dítě navštěvuje MŠ, tak také MŠ. Ta se spolu s rodinnou podílí na všestranném rozvoji dítěte. Výchova a vzdělávání v tomto zařízení by měla respektovat obecné i individuální potřeby dítěte a jeho zájmy. Měla by mu poskytovat dostatek smysluplných podnětů a vytvořit mu prostor v kterém existuje určitá stálost a řád.

„Mateřská škola je prvním stupněm institucionální výchovy, kde odpovědná práce učitelky vede dítě k řadě znalostí a dovedností z oblasti tělesné výchovy a péče o zdraví, v propojení s oblastí sociální, kognitivní a emocionální a měla by být základním článkem zdravotně orientované tělesné výchovy v celém našem školském systému“ (Dvořáková, 1997).

Mateřská škola by měla poskytovat dětem dostatek podnětů, být prostorem, v němž existuje určitá stálost a řád. Měla by vytvářet prostředí s dostatečným množstvím kvalitních citových a sociálních vztahů. Děti by měly mít dostatek prostoru pro hru. Dítě si potřebuje hrát podle vlastních představ a volby.

„Předškolní vzdělávání, preprimární vzdělávání, zabezpečuje uspokojení přirozených potřeb dítěte a rozvoj jeho osobnosti. Podporuje zdravý tělesný, psychický i sociální vývoj dítěte a vytváří tak předpoklady pro jejich pozdější vzdělávání“ (Šmelová, 2004, s. 104).

Spousta dětí v rodinách vyrůstá jako jedináček a hra s vrstevníky mu chybí. Mateřská škola umožní dítěti setkání s dalšími dětmi. Paní učitelky jim nabízejí celou řadu výtvarných, hudebních i pohybových činností, které rodiče i přes veškerou péči zvládnout nemohou. Děti se tak ve skupině vrstevníků učí prvním samostatným sociálním kontaktům. Dítě, které k tomu nemá včas příležitost, zůstává mimo kolektiv

děti, obtížně s nimi navazuje kontakty a to mu pohodu nepřináší. Dobrá mateřská škola tak vhodně doplňuje rodičovskou výchovu.

3.2 MŠ po roce 1989

Mateřská škola se od roku 1984 řídila závazně Programem výchovné práce pro jesle a mateřské školy, který výrazně prosazoval vzdělávací funkci mateřské školy. Mateřská škola do roku 1989 představovala důležitý nástroj pro dosahování společenských cílů, které byly preferovány před zájmy dítěte. Důležité místo zaujímala příprava dětí na školu s jednoznačným vymezením požadavků na vědomosti, dovednosti a návyky a to bez ohledu k individuálním potřebám a zvláštnostem dítěte. Nepřiměřené požadavky na předškolní děti, které v něm byly uvedeny vedly po listopadu 1989 k jeho odmítnutí. V této době, byly mateřské školy přeplněné dětmi, které měly nedostatečný prostor pro pohybové aktivity. Obavy o bezpečnost dětí vedly učitelky k výraznému omezování pohybových aktivit a k organizování dětí právě ve chvílích kdy se spontánní pohyb mohl stát jejich samostatným projevem a psychohygienickou relaxací. Tento postup při pohybových aktivitách vedl k omezování spontánnosti dětí a tím k nerespektování jejich potřeby pohybu. V organizovaných formách tělesné výchovy byly úkoly stavěny také nad potřeby dětí. Byly řízeny autoritativně a nebylo při nich využito herních možností, které se při pohybových činnostech nabízejí.

Po roce 1989 došlo v předškolním školství k řadě pozitivních i negativních změn. Byl rozvolněn režim dne, u předškolních dětí bylo zrušeno druhé zaměstnání, děti si mohly více spontánně hrát dle své volby. Došlo k respektování jejich individuality. Řízené činnosti byly v některých předškolních zařízeních téměř odbourány. Děti si mohly neustále hrát a dělat si to, co samy chtějí. Nebyly jim vytyčeny žádné hranice za které se smí jít. Ranní cvičení přestalo být součástí režimu každého dne. Učitelky jednoznačně odmítly kolektivistickou výchovu, školské způsoby práce a jednotný model předškolní výchovy. Nastoupila etapa hledání rozmanitých modelů, které zdůrazňují respekt k přirozeným potřebám dítěte, určují vliv jeho individuality v osobním prožívání i začleňování do širších společenských vztahů.

Současná MŠ vychází při plánování z Rámcového programu pro předškolní vzdělávání. Na základě Školního vzdělávacího programu vypracovávají obě učitelky na třídě Třídní vzdělávací program. Ten by měl vycházet s věkového uspořádání dětí

na třídě, z podmínek jednotlivých MŠ. Měl by respektovat individuální potřeby dítěte a jeho zájmy.

3.3 Spontánní a řízené pohybové aktivity v MŠ

„Potřeba pohybu je člověku vrozená a v dětství velmi intenzivní. Přináší dětem radost a je pro jejich zdravý vývoj nepostradatelná. Spontánní tělesný pohyb, zejména na čerstvém vzduchu, působí příznivě na růst a vývoj dítěte, podporuje rozvoj všech orgánů a tkání, otužuje dítě. Pohyb uvnitř budovy je neméně významný, i když nabývá tak intenzivní“ (Havlínová 2000, s. 52). Pohybové aktivity jsou projektu „Zdravá MŠ“ považovány za důležitou součást života dítěte v jeho vývoji tělesném, psychickém sociálním. Důraz je zde kladen především na vytváření prostoru ke spontánnímu pohybu a na aktivitu v rodinách, kde by rodiče měli zabezpečit dětem dostatek pohybu venku a ve sportovních oddílech. Je zde preferována výrazně spontánní aktivita a v řízených činnostech je doporučován pohyb kompenzační a relaxační.

Z hlediska zdraví je tělesná výchova investicí do budoucnosti dítěte. V pravidelném režimu dítěte v MŠ je spontánní a řízená tělesná výchova velmi důležitá a vede ke snížení pravděpodobnosti poruch zdraví v dospělosti. Proto je „cílem tělesné výchovy v mateřské škole přispět k uspokojení potřeb dítěte v oblasti motorické, emocionální, a sociální se snahou rozvinout potenciál každého dítěte v těchto složkách osobnosti, aby směřoval k pocitu tělesné, duševní a sociální pohody a tím byl podporován pravidelný návyk pohybové aktivity“ (Dvořáková, 2000 s. 13).

Malé dítě vstupuje do mateřské školy již s vrozenými předpoklady, které bývají ještě ovlivňovány prostředím a podmínkami v kterých vyrůstá. Pedagogické pracovnice by proto měly mít dobré znalosti obecné a vývojové psychologie, dobře znát charakteristiky jednotlivých dětí a pomocí diagnostických dovedností v oblasti fyzické, psychické i sociální umět tyto zkušenosti využít. Jak uvádí Dvořáková podněcují spontánní dětské aktivity svalovou sílu. Pokud se dítě samo dostatečně nepohybuje je třeba podněcovat také svalovou sílu v řízených činnostech co nejvíce podobným způsobem s aktivitou spontánní.

V našich mateřských školách je dodržován režim dne, kde má své místo jídlo a střídání spontánních a řízených činností. Je známo, že pravidelnost a řád vnímá dítě pozitivně. Režim dne na našich mateřských školách poskytuje dětem příležitost

pro spontánní pohybové aktivity v době ranních her, při pobytu venku a po odpoledním spánku. Mateřské školy jsou už dnes pro tyto činnosti lépe vybaveny. Už při vstupu do některých z nich čeká na děti skluzavka, či horolezecká stěna.

3.3.1 Spontánní pohybové aktivity v MŠ

„Spontánní pohybová aktivita **poskytuje** dítěti možnost naplňovat jeho pohybové potřeby a psychicky relaxovat“ (Dvořáková, 2000, s. 52). Tyto pohybové aktivity je nutné podněcovat a ovlivňovat nabízením pomůcek, a také je řídit a organizovat. V mateřských školách by měly být vhodné podmínky pro spontánní aktivity dětí. Dostatečně velký prostor, výběr pomůcek a podnětné prostředí by měli zabezpečit potřebný motorický vývoj dítěte.

Biologická potřeba pohybu dítěte předškolního věku byla zkoumána Kučerou (1984). Zjistil, že se děti, pokud nejsou omezovány, pohybují denně v průměru 5-6 hodin. Intenzita tohoto pohybu je poměrně vysoká a zaznamenaná srdeční frekvence se pohybuje převážně mezi 160 – 200 tepy za minutu (Kučera, 1984, Dvořáková, 1998). Podle něj převládají z hlediska obsahu pestré dynamické činnosti, které jsou krátce střídané s činnostmi klidovými. Tlumivý účinek na dětskou aktivitu mají podle něj převážně dospělí.

Pohyb a hra jsou s předškolním dítětem nerozlučně spjaty a o jejich důležitosti nelze vůbec pochybovat. Pohybová hra obohacuje každodenní program dítěte v mateřské škole a podporuje jejich celkový rozvoj. Hry nejmenších dětí se soustřeďují na pohyb, který má svou klíčovou roli při komunikaci s okolím. V současném uvolněném režimu mateřské školy může mít dítě možnost se spontánně pohybovat asi 4 hodiny denně. V celodenním režimu děti ve spojení s činnostmi v rodině je pak možné stanovenou průměrnou potřebu dětí naplňovat (Hellbrügge, 1993, Dvořáková, 1998).

Jak uvádí Dvořáková při sledování dopoledního programu dětí, činila celková suma volného času pro spontánní aktivity dětí 150 až 180 minut. To je podle ní velmi pozitivní zjištění. Děti jsou však stále v současných mateřských školách omezovány malým prostorem, nepodnětným prostředím, nedostatečným vybavením a stále trvajícím relativně vysokým počtem dětí na jednu učitelku v řadě mateřských škol. Tyto spontánní činnosti jsou do značné míry určitým způsobem ovlivněny učitelkou. Ta

děti při těchto činnostech sleduje, hodnotí, reaguje na některé jejich projevy. Sledování těchto aktivit je pak důležitým podkladem pro řízenou činnost.

„Chceme-li podporovat realizaci tělesné výchovy v mateřské škole v současné době, musíme uvážit názor, zda dětem nestačí pouze spontánní pohyb. Pokud bude respektována vlastní spontánní dětská pohybová aktivita daná biologickou potřebou pohybu, není nutné podle řady názorů, se tělesnou výchovou jako takovou v mateřské škole vůbec zabývat“ (Dvořáková, 1998, s. 20). Podle Dvořákové je v mateřské škole kladen velký důraz právě na spontánní pohybovou aktivitu. Učitelka by však v těchto aktivitách dětí měla mít své místo. Je především na ní, jak bude tyto činnosti vhodně ovlivňovat, doplňovat a usměrňovat. Jak spontánní tak řízená tělesná výchova by měla být v mateřské škole v rovnováze.

3.3.2 Řízené pohybové aktivity na MŠ

Koncepce předškolního vzdělávání má své cíle a pohybové činnosti jsou jedním z prostředků k naplnění těchto cílů. Forma a rozsah těchto činností jsou ovlivněny psychologickým, fyzickým a biologickým vývojem dítěte. Znalost vývojových zvláštností předškolních dětí je nutná pro správný výběr pohybových činností v režimu MŠ. Je důležité znát pohybový vývoj dítěte, zákonitosti jeho růstu a vědět o potřebě pohybu, který pozitivně dítě ovlivňuje. Potřeba pohybu je totiž u malých dětí velmi vysoká, ale dítě se dokáže soustředit asi dvacet minut, pak jeho pozornost opadá. Pohyb podporuje paměťové učení. Různé říkadla a básničky si předškolní dítě lépe pamatuje, když se je učí s pohybem. Přiměřená pohybová aktivita působí preventivně proti stresu a vytváří příznivé ovzduší mezi dětmi i dospělými. Navozuje pocit radosti, dobré nálady a spokojenost, kompenzuje jednostrannou zátěž z dlouhého sezení a vytváří návyky pro správnou pohybovou aktivitu v dospělosti. Vhodně zvolená pohybová činnost rozvíjí volní vlastnosti dítěte, pomáhá cvičit pozornost, soustředěnost a sociální inteligenci.

Řízené pohybové činnosti se v MŠ mohou realizovat každodenně v různých organizačních formách od krátkodobých tělovýchovných chviliek až po rozsáhlejší jednotky tělesné výchovy, které se realizují jednou až dvakrát týdně, nebo tolikrát, kolikrát to považuje učitelka za vhodné a přiměřené. Účast na řízené tělesné výchově je pro děti dobrovolná, záleží na nich samotných jak se chtějí do cvičení zapojit. Řízená

tělesná výchova svým rozsahem a obsahem závisí jednoznačně na učitelce. Nejvíce ovlivňuje řízenou tělesnou výchovu koncepcí školy, pak do jisté míry záleží na prostoru a vybavení MŠ.

„Cílem školní tělesné výchovy je stimulovat a v souladu s vývojovými zvláštnostmi rozvíjet: biopsychosociálně účinný celoživotní pohybový režim, zdravotní prevenci, pohybové schopnosti, dovednosti a vědomosti, osobní vlastnosti a pozitivní postoje žáků“ (Rychtecký, Fialová, 2004, s.33).

Toto moderní pojetí tělesné výchovy tedy odmítá pouhé napodobování učitele a formální plnění zadaných a předvedených úkolů. Jeho cílem je podporovat vlastní aktivitu dítěte, jeho tvořivé jednání a vlastní názory.

„Cíle současného pojetí tělesné výchovy v mateřské i základní škole vedou k růstu a vývoji dítěte po stránce biologické, psychologické a sociální“ (Dvořáková, 2001, Informatorium s. 6,). V současných mateřských školách se velmi rozšířila nabídka řízených pohybových aktivit např. o jógová cvičení, kurzy plavání, cvičení s hudbou a tanec, psychomotoriku, dechová cvičení, jízdu na kole, tenis a míčové hry.

Podmínky pro zdravý vývoj dítěte vytváří především rodina, ale spolupodílí se i učitelky mateřských škol a ostatní pedagogičtí pracovníci s kterými přijde dítě do styku. Jejich působení na dítě by mělo respektovat individuální potřeby dítěte a jeho zájmy, které by měly rodina a škola rozvíjet a podporovat.

3.4. Osobnost učitelky

Na vychovatele kladl už vysoké požadavky J. A. Komenský. Podle něj to měl být ušlechtilý člověk: „Bud' příjemný a milý ve tváři, vlídný a zdvořilý v obcování a způsobech, přívětivý a pravdomluvný ústy, vroucí a upřímný v srdci! Miluj a tak milován budeš“ (Berdychová, 1991)!

„Pedagog má být průvodcem dítěte na jeho cestě za poznáním, probouzet v něm aktivitu zájem a chuť dívat se kolem sebe, naslouchat a objevovat, nikoliv tím, kdo dítě „úkoluje“ a plnění těchto úkolů kontroluje“ (Smolíková, 2006, s. 9).

Pedagog by měl respektovat zákonitosti hry a neměl by do ní necitlivým způsobem vstupovat. Vztah dítěte s pedagogem by měl být utvářen na základě partnerství a porozumění.

Řada učitelek mateřských škol není dobrým příkladem pro děti. Jak zjistili Pařízková, Kábele, a Macková (1985) pracoval v mateřských školách vysoký počet obézních učitelek a učitelek kuřaček. Počet těch které mají vlastní pozitivní vztah k pohybové aktivitě je nižší. Jak pak mohou děti věřit paní učitelce, která nemá zrovna ideální míry, že jsou sladkosti nezdravé a má se jíst ovoce a zelenina, když nejde dětem sama příkladem! Proč je paní učitelka silné postavy, když sama sportuje? Děti jsou stvořeni velmi všímavá a určitě tento fakt nenechají bez po všimnutí a mnohdy se objeví i posměšek.

Jak uvádí Opravilová ve svém osobnostně orientovaném modelu měl by být mezi učitelkou a dítětem partnerský vztah založený na vzájemné důvěře a pochopení. Ten může vzniknout jen při vzájemné komunikaci, když se jí podaří vytvořit prostor pro aktivity dětí, kde neuplatňuje svou autoritativnost a děti tak mají možnost se vyjádřit, spolurozhodovat a vstupovat do dění.

Učitelka by děti neměla omezovat ve zdravém pohybu, protože je jejich biologickou potřebou. Děti by si měly pod jejich péčí osvojit komplex základních hygienických návyků, posilovat rozvoj pohybových schopností a zdokonalovat pohybové dovednosti. Rozhodující je jaké činnosti dítě volí a zda nejsou nebezpečné pro něj a pro ostatní ve skupině. Je však již řada učitelek, které dokáží pracovat tvořivě. Snaží se, aby spontánní a řízené pohybové činnosti byly vyvážené a vzájemně se prolínaly. Jejich práce se zaměřuje především na klima a pohodu a ne jenom na výsledky. Učitelky které mají vstřícný přístup k dětem, projevují vstřícný a partnerský přístup k jejich rodičům a více s nimi spolupracují. Zúčastňují se také různých seminářů a vzdělávacích akcí a uvažují tak hlouběji o své práci a její kvalitě.

3.5 Problémy tělesné výchovy v současné MŠ

V devadesátých letech minulého století nastávají změny v předškolním vzdělávání. Nové pojetí dítěte je charakterizované prací PhDr. Evy Opravilové (Kollariková, Pupala a kol., 2001) v osobnostně orientovaném modelu. „Tento model vyjadřuje snahu překonat důsledky předcházející etapy, která dostatečně nerespektovala přirozené potřeby dítěte, přehlížela některé vývojové zákonitosti i sociální a mravní konstanty, jež je třeba rozvíjet právě v tomto období. Také v jistém smyslu v zájmu skupiny tlumila svobodu a individuální rozvoj osobnosti“ (Opravilová, 1998, s. 19). Negativní dopady a

přeorganizovanost v režimu dne vedly k rychlým změnám ve výchovné práci v mateřské škole. V praxi to znamená velké uvolnění podmínek a důslednější respektování dítěte na základě jeho potřeb. Velký důraz se kladl na spontánní aktivitu dětí. Postupně se však ukázalo, že samotné děti organizované činnosti přímo vyžadují. Pohybové aktivity v režimu dne jsou dětmi vyhledávány. Některé děti mají menší pohybovou potřebu, jsou rády v klidu, jiné je s nadšením vyhledávají.

Celkově bylo nutné veškeré programy sjednotit, aby vyhovovaly potřebám současné společnosti. Na základě této potřeby a na základě kurikulární reformy vzdělávání vznikl Rámcový vzdělávací program. Ten byl ze svého prvopočátku učitelkami přijímán s rozpaky a nepochopením. Řada z nich se nedokázala vzdát tradičního modelu výchov. V práci s dětmi jim pak chyběla určitá volnost a nebyly též uplatňovány metody prožitkového učení. RVP PV nevyklučuje z práce MŠ veškeré frontální činnosti, ani řízené pohybové a ostatní činnosti, jak se mnohé pedagogické pracovnice domnívaly. Také přístup, který interpretuje volnost práce učitelky v MŠ jako absolutní volnost dětí bez jakýchkoliv pravidel je špatný a neslučuje se s RVP PV. „Rozhodující pro přeměnu předškolního vzdělávání však není jen samotná existence školních programů a jejich úroveň, ale v první řadě kvalitní pedagogická práce“ (Smolíková, 2003, s. 6).

3.6 Rámcový vzdělávací program v MŠ

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání je základním pedagogickým dokumentem, který určuje směr rozvoje předškolního vzdělávání v současnosti i do budoucna. Program jasně ukazuje jak by se mělo pohlížet na děti předškolního věku, jak by měla probíhat jejich výchova a vzdělávání v mateřské škole a proč by tomu tak mělo být. Stanovuje také základní pravidla a požadavky v podobě cílů, základního obsahu, vhodných podmínek a prostředků. V tomto dokumentu už nejde o zprostředkování poznatků dětem ve formě úkolů jednotlivých složek výchovy, ale o vytváření základů klíčových kompetencí.

Rámcový program znamená podstatnou kvalitativní proměnu vzdělávacího prostředí. Podporuje vše, co je příznivé pro dítě předškolního věku. Z toho vyplývá, že v zájmu dítěte jsou kladeny na práci učitelek vyšší a nové požadavky. Učitelky by měly nejen jinak pracovat, ale také jinak myslet. Mění se celkový pedagogický styl, náročnější jsou také formy a metody práce. Rozhodující pro proměnu předškolního vzdělávání není

samotná existence školních programů a jejich úrovně, ale především kvalita pedagogické práce. Učitelky by při své práci měly více přemýšlet o dětech, mít větší pochopení pro jejich potřeby. Jejich práce by měla být tvořivá. Řízené a spontánní činnosti by se měly navzájem prolínat. Práce s dětmi by měla probíhat v pohodovém prostředí bez orientace na výkon a výsledek. Učitelky, které mají vstřícný přístup k dětem, projevují vstřícný a partnerský přístup k rodičům a více vzájemně spolupracují.

Rámcový program pro předškolní vzdělávání formuluje obecné cíle, pro které je třeba hledat přiměřené a vhodné konkrétní prostředky realizace. Tělesná výchova takové nabízí. Současné koncepce tělesné výchovy vycházejí z komplexního pojetí osobnosti člověka a propojují jeho biologickou, psychickou i sociální stránku. Dítě předškolního věku nevnímá své zdraví jako něco důležitého. Nejdůležitější jsou pro něj konkrétní činnosti, které mu přinášejí prožitky a poznání. Přes pohybové dovednosti užívané v konkrétních situacích a hrách zvládá své tělo a rozvíjí je, ale učí se i řadě dalších dovedností.

4. ZÁJMOVÉ TĚLOVÝCHOVNÉ ČINNOSTI DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Řízená ani spontánní pohybová aktivita dětí v rodině a v mateřské škole nedokáže naplnit potřeby dětí. Proto je velmi dobré pro všechny děti účast v zájmové tělesné výchově. O ní rozhodují převážně rodiče dětí.

Organizované cvičení dětí zvyšuje podle Berdychové nejen jejich tělesnou zdatnost, ale přispívá ke správnému postavení šije, ke zpevnění stěny břišní a posílení mezilopatkového svalstva. Rodiče by si měli uvědomit, že právě tak jako dohlížejí na domácí úkoly a sledují chování svého dítěte ve škole, měli by také pečovat o zájmovou řízenou tělesnou výchovu, v níž by se dětem dostávalo nových podnětů k pohybovým činnostem a mohlo je pak využít ve spontánních hrách. Podporovat zájmy svých dětí, rozvíjet jejich nadání a pomoci jim jejich činnost realizovat i mimo rodinu by měli všichni rozumní rodiče, kteří o zájmové tělesné výchově svých dětí rozhodují. Děti nemají totiž dostatek zkušeností a poznatků, aby se mohly orientovat v různých oblastech zájmové činnosti. Potřebují velmi citlivé a nenásilné vedení. Nabídka z které si mohou činnosti vybírat by měla být pestrá a vhodně motivovaná.

Účast dětí v zájmové tělesné výchově je podmíněna nejen zájmem rodičů o určité sporty, ale i nabídkou těchto aktivit v místě bydliště. Dobrá dostupnost pohybových kroužků je u nejmladších dětí rozhodující, protože jsou závislé na doprovodu svých rodičů.

Někteří rodiče si uvědomují, že přiměřená pohybová aktivita patří vedle vlivů životního prostředí, výživy a celého způsobu života k důležitým činitelům, které ovlivňují zdraví a délku života jich samotných, ale také jejich dětí. Proto je velmi dobře, že jsou pro děti předškolního věku v oblasti zájmové tělesné výchovy nabízeny různé formy pohybových aktivit v rámci různých organizací a soukromých zařízení. Většina z nich je zaměřena všestranně což odpovídá lépe malým dětem. Jak uvádí Dvořáková (2000) jednostranné zaměření od raného dětství na jednu sportovní specializaci může mít řadu nepříznivých důsledků. Patří mezi ně narušení tělesného růstu a vývoje dítěte. Objevuje se stálý stresující tlak ze strany rodičů na dítě, které je pak neurotizováno.

Adekvátní pohyb je nezbytným předpokladem harmonického růstu a vývoje. Pokud dospělí nedodržují zásady pro provádění pohybových aktivit může dojít k omezení růstu kostí do délky a nadměrná zátěž předškolního dítěte může vést až k zástavě růstu. V předškolním věku tedy upřednostňujeme cvičení všeobecně rozvíjícího charakteru

před specializovaným tréninkem. „Hraní a pohybování se pro radost i bez velkých výkonů je sport“ (Dvořáková, 2001, s. 7). Vhodnými aktivitami pro tento věk je plavání, sportovní hry a některé gymnastické prvky. Preferujeme střídání aktivit, vyhýbáme se jednotvárné činnosti. Nezakazujeme pohyb, jen jej vhodně usměřujeme.

Aktivním prvkem pohybového systému je svalová tkáň. Typ svalových vláken je geneticky určen. Proto musí dojít před vlastním cvičením k dokonalému předehtání organismu, aby nedošlo k poškození svalů.

Děti předškolního a mladšího školního věku potřebují pohyb, který je převážně všestranný a přináší jim především potěšení a uspokojení. „Bez všestranného základu nelze rozvinout úzce vymezené vlastnosti pro jednotlivé sporty, protože tyto vlastnosti tvoří propojený komplex“ (Dvořáková, 2000, s. 64).

Rodiče by neměli po dětech chtít nepřiměřené výkony a specializovat již malé děti na jednotlivá sportovní odvětví. Není dobré omezovat děti v pohybu, ale také není správné to v některých směrech s pohybem přehánět a nutit dítě do něčeho co se mu vůbec nelíbí. Dítě si nejen tento sport neoblíbí, ale na víc se v něm zvedne vlna odporu a vzdoru proti všem, kteří ho do toho nutí.

Je pravda, že někteří ctižádostivý rodiče se snaží o to, aby jejich děti již v předškolním věku zvládaly spoustu dovedností. Učí se anglický jazyk, chodí do taneční, hokejové, fotbalové, hudební přípravy. Jsou využívány babičky dědečkové a ostatní příbuzní, aby se všechny tyto aktivity stihly. Stojí o to samotné dítě? Nechtělo by raději jít s mámou nebo s tátou na výlet na kole, zaplavat si do plavecký bazén nebo si pohrát s kamarády do blízkého parku?

Děti předškolního věku by si měly převážně hrát. Jejich dny by neměly vyplňovat pouze organizované kroužky, které je vyčerpávají a na volnou hru jim už nezbyvá žádný volný čas.

5. SPOLUPRÁCE RODINY A MŠ

Podle dostupných pramenů se rodina vyvíjela po tisíce let, škola jako všem přístupná vzdělávací a výchovná instituce po několik posledních století.

Rodinné prostředí je prvním místem, kde dítě poznává, jak vypadá soužití lidské komunity. První základy všech hodnot poskytuje dítěti rodina a k ní se postupně připojuje i předškolní zařízení. Rodinná výchova je tedy základem na kterém mateřská škola staví, proto by měla vlivy rodinné výchovy rozpoznávat a citlivě využívat k navazování partnerského vztahu s rodiči dítěte. Základem pro vytvoření takového vztahu je vzájemný respekt, důvěra a utváření pocitu sounáležitosti života rodiny se životem školy tak dochází k optimálnímu působení na dítě. Rodiče by měly mít pocit, že jsou v MŠ vítáni. Mohou si bez obav o svém dítěti pohovořit s paní učitelkou. Učitelky si tak prohlubují poznatky o dětech a dávají tak rodičům najevo zájem o potřeby jejich dětí. Pedagogové mají často tendence rodinu dítěte soudit, protože se zaměřují spíše na dítě samotné než na dítě ve všech souvislostech. „Ignorovat domov v němž dítě žije, a lidi v něm znamená bránit dítěti, aby si vytvořilo spojení mezi domovem a školou. Pokud tato dvě prostředí navzájem nespolupracují požadujeme vlastně po dítěti, aby žilo ve dvou oddělených světech“ (Bruceová ,1996, s.103).

Každá rodina je jiná a má jiné potřeby. Umění pedagogických pracovníků spočívá v umění najít k jednotlivým rodičům vhodný přístup, podporovat je v jejich úsilí a neničit to co oni tvoří. Někteří rodiče nemohou často navštěvovat školu, jiní jsou ve škole velmi často. To vše by měl pedagog akceptovat a vhodně korigovat. „Je zřejmé, že snaha učitelů a vychovatelů pozitivně ovlivnit malého človíčka se mívá účinkem, jestliže u rodičů nedosáhnou blízkého pohledu na danou problematiku“ (Dohnal, 1995/96, s. 8).

„Mateřská škola s odborně vzdělanými pedagogy je tu tedy také proto, aby pomohla rodičům, nebo se o to v zájmu dětí pokusila; na jedné straně konkrétní práci s dětmi v programu MŠ, na druhé straně informacemi pro rodiče jak o dětech, tak o možnosti vhodných aktivit a budování zájmů mimo rámec školy, kam patří i různé pohybové činnosti a tělovýchovné kroužky“ (Dvořáková, 2002, s. 110).

MŠ organizují pro rodiče besídky, rodičovské schůzky, přednášky. Mají zájem o to, aby rodiče poznaly své dítě v kolektivu MŠ, seznámily se s jeho kamarády, s pedagogickými pracovníci. Někteří rodiče pomáhají s drobnými opravami

v prostředí MŠ, jsou ochotni vyrábět pomůcky pro děti. Jiní se zúčastňují školních výletů, škol v přírodě a aktivně vyhledávají pomoc při výchově a vzdělávání svých dětí u pedagogů.

Spolupráce současné mateřské školy a rodiny by měla být uskutečňována na úrovni partnerství, oboustranné důvěře, pochopení a respektu. Pedagogové využívají v rámci spolupráce s rodiči různých akcí, každodenních setkání, při nichž hovoří s rodiči o jejich dítěti, a to s cílem dítě a jeho rodinu co nejlépe poznat. Rodiče mají zase možnost navštěvovat mateřskou školu v průběhu dne, kdy mohou sledovat dítě v kolektivu ostatních dětí. Poznávají své dítě nejen v různých situacích, ale seznamují se také blíže s prostředím a s prací mateřské školy. „Kvalita spolupráce rodiny a školy je závislá na dobrém vzájemném poznání“ (Šmelová, 2004, s. 96). Protože rodiče a děti k sobě patří vypracovávají mateřské školy na začátku školního roku plán spolupráce s rodiči, který nabízí dostatek akcí a aktivit pro rodiče s dětmi. Jeho součástí jsou výlety pěší a na kolech, sportování na školní zahradě a v tělocvičně, společné oslavy, besedy, přednášky.

Dnešní MŠ napomáhá rodičům při organizování volného času dětí pořádáním příležitostné i pravidelné činnosti dětí s rodiči a prarodiči. Pro děti a jejich rodiče připravují MŠ aktivity zábavného i sportovního charakteru. Oblíbené jsou u rodičů a jejich dětí zahradní slavnosti, opékání buřtů, pálení čarodějnic, pouštění draků, sportovní odpoledne, sportovní olympiád a jiné. Pro děti bývají připraveny sportovní soutěže jako je běh k určité metě, skok v pytli, házení míčem na cíl... Děti využívají také při této příležitosti různé sportovní pomůcky jako odrážedla, koloběžky, míče, švihadla, obruče a herní prvky na zahradě MŠ. Rodiče společně s učitelkou jim připraví venku překážkovou dráhu a jiné sportovní vyžití.

V mnohých mateřských školách se mohou rodiče s dětmi navštívit plavecký bazén a zúčastnit se společně jejich výuky plavání. Navštívit pohybový kroužek a podívat se na práci lektorky s dětmi. Ve většině mateřských škol jsou pořádány pro děti jeden až dva pohybové kroužky. Nejčastěji to bývá taneční kroužek pro dívky a pohybové hry pro chlapce.

Také Domy dětí a mládeže (DDM) se pokoušejí dostat do podvědomí rodičů. Pro předškolní děti pořádají akce v mateřských školách nebo soutěžní dopoledne kam chodí učitelky s dětmi. Formou letáků, které zanechávají v mateřských školách se snaží o

navázání kontaktu s rodiči dětí a dostat se do jejich povědomí. Rodiče a jejich děti se s nimi mohou zúčastnit o jarních prázdninách týdenních pobytů na horách, cvičebních pobytů, kde si zacvičí nejen děti, ale také jejich rodiče, protože se jim děti v době cvičení postará školený personál.

Mateřské školy informují rodiče o pohybových kroužcích, které mohou jejich děti navštěvovat v blízkosti bydliště. Pro chlapce je atraktivní fotbal, pozemní hokej, házená, tenis, plavání. Pro děvčata moderní a sportovní gymnastika, balet, moderní a lidový tanec aerobic. Na nástěnkách v mateřských školách se objevují letáčky těchto organizací, které lákají již předškolní děti do svých klubů. Je na rodičích a také na paní učitelkách jak jsou schopné vysvětlit rodičům, že je jednostranné pohybové zaměření jejich dítěte v předškolním věku nežádoucí a v některých případech i zdraví škodlivé. Učitelky z mateřských škol znají většinou dobře svěřené děti po stránce tělesné i rozumové. Vědí tedy, zda má dítě pohybový talent, který by se mohl dále rozvíjet pod odborným vedením trenéra a nebo by bylo lépe vybrat pro dítě pohybový kroužek, který by je rozvíjel po pohybové stránce, ale nekladl velké nároky na výkon dítěte. Ne všichni rodiče, kteří jdou za svým snem mít s dítěte vrcholného sportovce si dovedou představit co tento sen obnáší. Každý den několika hodinové tréninky místo her a dovádění s ostatními dětmi. Tuto zátěž těžko zvládají talentované děti a co teprve ty, kterým nebyl dán do vínku výrazný pohybový talent. I ty málo talentované děti si trenéři rádi drží kvůli finančním dotacím. Dítě pak při fotbalovém utkání sedí na lavičce, nehraje s ostatními a to rozhodně neprospívá jeho psychice. Rodiče se na něj zlobí, že je nešikovné a dělá jim ostudu. Tomu všemu může předejít vnímavá učitelka, která rodičům doporučí organizaci s jinou pohybovou aktivitou, která bude vyhovovat pohybovým možnostem dítěte. Příjemné je pro dítě a rodiče cvičení rodičů a dětí, plavání rodičů a dětí, kroužky sportovních her při Domech dětí a mládeže, kde jsou děti rozvíjeny všestranně. Přínosem je pro ně také cvičení v organizaci Sokol, která má dlouholetou tradici a umožňuje jim také všestranné pohybové vyžití. Děti mohou cvičit na náradí, s náčiním, účastnit se aerobiku a míčových her.

Mateřská škola by měla podporovat rodinnou výchovu a pomáhat rodičům v péči o rozvoj jejich dítěte po stránce fyzické, psychické a sociální. Rodičům by se měl v prostorách mateřské školy nabízet nejen poradenský servis i nejrůznější osvětové

aktivity v otázkách výchovy i vzdělávání předškolních dětí, ale měla být také místem, kde se dětem nabízejí vhodné pohybové aktivity v rámci mateřské školy, ale i mimo ni.

Ve srovnání s předchozími generacemi jsou děti stále vyšší i těžší, ale jejich pohybová úroveň, jak uvádí Dvořáková zůstává stejná nebo dokonce nižší. Děti neběhají rychleji, neskáčou dál, ale jsou často pohodlnější, než generace jejich rodičů. Jejich celková zdatnost je stejná nebo dokonce nižší. Co vede současné děti k těmto projevům? Je to pohodlný život, který jim vytvořila současná civilizace a všechny její vymoženosti? Podílí se na tom rodinné prostředí v kterém dítě vyrůstá nebo MŠ kterou navštěvuje?

Potřeba pohybu je individuální a je dána temperamentem dítěte. Samozřejmě, že nalezneme i takové děti, které mají nižší potřebu pohybu. Jsou to velmi často děti s nadváhou, ale i děti zdravé, které trpí v současném způsobem života. Jejich nezáměr o pohybovou aktivitu je způsoben malým prostorem, nedostatkem času a technizací života celé rodiny. Způsob života v naší společnosti je stále více pasivní. I když si mnoho rodičů uvědomuje pohybové potřeby svých dětí, nedokáže je pro nedostatek času naplnit. Někdy dětská aktivita rodiče obtěžuje a sami posílají dítě k televizi, videu nebo k počítačovým hrám.

Na základě RVP PV by pohybové činnosti měly být součástí každodenních programů v MŠ, protože pohyb je pro děti předškolního věku nezbytný.

6. EMPIRICKÁ ČÁST

6.1 Problém a cíl práce

Domnívám se, že příležitosti pro pohyb předškolních dětí v rodině ubývá a to neprospívá jejich přirozenému vývoji. Ne vždy jsou podněty v rodině dostačující, protože dětská potřeba pohybu je značně vysoká. Kučerou bylo zjištěno, že se předškolní děti pohybovaly 5-6 hodin denně pokud nebyly omezovány.

Současné děti dávají přednost před pohybovými aktivitami pasivním činnostem u televize, počítače a mobilního telefonu. Také v některých mateřských školách jsou pohybové aktivity podceňovány a jsou tam preferovány pasivní způsoby práce.

Cílem mé práce bude zjistit, zda jsou pohybové potřeby dětí naplněny, dále bych chtěla zjistit, kolik času věnují děti spontánním a řízeným pohybovým činnostem v rodině a v MŠ, a o jaké činnosti se jedná. Jaké jsou pro pohyb dětí vytvořeny podmínky a jak je respektována jejich potřeba pohybu. Jak často jsou s dětmi provozovány pohybové aktivity v rodině a v MŠ.

7. HYPOTÉZY

1. hypotéza

Předpokládám, že se budou lišit pohybové aktivity dětí podle místa bydliště a umístění MŠ.

2. hypotéza

Předpokládám, že Rodiče umožňují navštěvovat svým dětem aspoň jeden kroužek s řízenou pohybovou aktivitou v mateřské škole nebo v jiném volnočasovém zařízení.

3. hypotéza

Předpokládám, že rodinné prostředí nenabízí předškolním dětem 2-3 hodiny spontánních a řízených pohybových aktivit denně.

4. hypotéza

Předpokládám, že MŠ nabízí dětem aspoň 3 hodiny spontánních a řízených pohybových aktivit denně.

5. hypotéza

Předpokládám, že spontánní a řízené pohybové aktivity v MŠ nejsou vyvážené.

6. hypotéza

Předpokládám, že děti mohou při volných hrách využívat různých pomůcek pro své pohybové spontánní činnosti.

7. hypotéza

Předpokládám, že vybavenost školních zahrad umožňuje dětem dostatek pohybových činností.

8. METODY EMPIRICKÉ ČÁSTI

Výzkumné šetření bylo prováděno **dotazníkovou metodou a metodou pozorování**.

8.1 Metoda pozorování

Každou zkoumanou MŠ jsem pozorovala tři až pět dnů.

Zajímalo mě:

1. Vybavení a prostor –zda mají děti pro pohybové činnosti dostatečný prostor ve třídě a herně (za dostatečný prostor budu považovat pro pohyb dětí dvě místnosti) a zda k nim mají dostatek pomůcek (za dostatek pomůcek budu považovat aspoň pět druhů cvičebního náčiní a pět druhů cvičebního nářadí.

2. Režim dne - jaký čas je v režimu dne věnován řízeným pohybovým aktivitám, zda jsou řízené pohybové činnosti zařazovány každý den a jaká je délka jejich trvání. Sledovala jsem vyváženost a četnost těchto aktivit v jednotlivých MŠ a dostupnost náčiní pro pohybovou činnost dětí.

3. Učitelka - sledovala jsem učitelky jak ovlivňují podmínky prostorové, materiální a organizační pro spontánní a řízené pohybové aktivity dětí. Zda tyto aktivity rozvíjejí nebo utlumují.

4. Dvě děti z každého zkoumaného souboru

V každém zkoumaném souboru jsem si vybrala dvě děti, které jsem sledovala od příchodu do MŠ až do odchodu z MŠ. Jejich jednotlivé činnosti jsem si zaznamenávala do připravené tabulky a provedla jsem u nich časové snímky jejich činností.

8.2 Dotazníková metoda

V dotazníkovém šetření byly celkem čtyři body. První otázka byla otevřená, rodiče vyplňovali do připravené tabulky názvy pohybových kroužků, které jejich děti navštěvují v MŠ i mimo ni a délku jejich trvání. Druhá otázka byla zavřená, rodiče pouze vybrali a označili pohybovou aktivitu kterou dělají s dítětem společně ve volném čase. Třetí otázka byla otevřená. Rodiče psali jaké pohybové kroužky by si pro své děti v MŠ přáli. Čtvrtá otázka byla polouzavřená. V první části jsem žádala po rodičích alternativní odpověď - rodiče ztrhávali zda se jim pohybové kroužky v MŠ líbí. Druhá část se vyjadřovali ke své předchozí odpovědi, proč se jim pohybové kroužky líbí nebo ne.

O rozdání dotazníků jsem požádala paní ředitelky jednotlivých MŠ. Celkem bylo rozdáno 445 dotazníků. V dotazníkové šetření byly získány údaje o 306 dětech. Návratnost dotazníku byla celkem 68,7%. 31,3% rodičů dotazník nevrátilo. Největší návratnost byla na venkově 87,6%, na okraji Prahy činila návratnost dotazníku 65,2% a nejnižší byla v centru Prahy 51,8%.

9. CHARAKTERISTIKA MÍSTA ŠETŘENÍ

Záměrně jsem si vybrala dvě mateřské školy na venkově, dvě MŠ na okraji Prahy a dvě MŠ v centru Prahy. Domnívala jsem se, že se jednotlivé soubory budou od se výrazně odlišovat. Protože jsem se domnívala, že každé prostředí nabízí dětem jiné možnosti pohybových aktivit, rozdělila jsem si zkoumaný soubor MŠ na tři skupiny – venkov, okraj Prahy a střed Prahy. Předpokládala jsem, že se pohybové aktivity dětí z těchto lokalit budou výrazně odlišovat. Domnívala jsem se, že MŠ na venkově budou mít menší nabídku pohybových kroužků, rodiče budou více chodit s dětmi do přírody, jezdit s nimi na kole koloběžce a hrát s nimi míčové hry. Naopak čím více se prostředí MŠ bude posouvat do středu města tím více bude přibývat řízených pohybových kroužků a jejich rozmanitost. Děti budou chodit více plavat, tancovat, hrát tenis, chodit na balet, gymnastiku.

9.1 Venkovský soubor

Mateřská škola A

Budova je postavena ve čtvrti rodinných domků. V roce 2000 provedena přestavba budovy, která byla dokončena v roce 2002. Mateřská škola byla rozšířena o jeden pavilon. Od roku 2001 jsou v MŠ tři třídy. Jejím zřizovatelem je obec. Od 1. 1. 2003 je MŠ právním subjektem zaregistrovaná pod názvem MŠ DUHA. Budova je přízemní s jednopatrovou nástavbou.

V MŠ je zapsáno 72 dětí. Jsou zde tři třídy s homogenním uspořádáním. Každá má svůj speciální název: Broučci – pro děti od 3 do 4 a půl let, Hvězdičky pro děti od 4 a půl do 6 let a sluníčka pro děti od 5 a půl let do 7 let. V přízemí se nacházejí dvě třídy, každá z nich má přímý přístup na terasu a zahradu.

Název školního vzdělávacího programu je „Duho kolik barev máš.“ Barvou modrou je ve ŠVP označena oblast Dítě a jeho tělo.

Dvakrát do roka vyjíždí děti do školy v přírodě. Jedna se koná na podzim a druhá v zimě. Ve spolupráci s rodiči a základní školou pořádá MŠ POSLEDNÍ ZVONĚNÍ. Žáci devátých tříd předávají nastávajícím prvňáčkům štafetu, která symbolizuje jejich nástup do školy. Akce se koná na zahradě MŠ za přítomnosti rodičů. Žáci devátých tříd si připraví pro děti, ve spolupráci s učitelkami MŠ, různé pohybové a znalostní soutěže a hry.

Mateřská škola B

MŠ: B je dvojtřídní s homogenním uspořádáním dětí ve třídě. V obci je umístěna v historické budově, která vyžaduje neustálé opravy. V přízemí MŠ se nachází jídelna, ředitelna a šatny. Obě třídy jsou v prvním poschodí a mají společnou tělocvičnu, která je současně i ložnicí. V MŠ je zapsáno celkem 48 dětí v každé třídě 24.

Školní vzdělávací program MŠ je zaměřený na ekologickou výchovu a pracuje podle projektu „Bodlinka na cestách“. Ve vzdělávacím obsahu jsou ve školním programu tělovýchovné činnosti: cvičení jógy, zařazování hudebně pohybových chviliek, plavání, pět vycházek s půldenním pohybovým a vzdělávacím programem. MŠ jezdí jednou ročně na školu v přírodě s 25 až 28 dětmi.

9.2 Mateřské školy na okraji Prahy

MŠ: C

Mateřská škola je postavena na okraji nového, rozrůstajícího se sídliště. Budova MŠ je dřevěná, přízemní postavená v roce 1937 jako provizorní na 15 let a od té doby slouží bez větších úprav dodnes.

MŠ je součástí základní školy jako její odloučené pracoviště. Navštěvuje ji 60 dětí, které jsou rozděleny do 3 heterogenních skupin. Třídy jsou rozděleny podle barev na červenou, žlutou a modrou a v každé je maximálně 20 dětí.

Celoroční program MŠ má název „SLUNÍČKO SE KUTÁLÍ...“ V celoročním programu jsou pohybové činnosti v části, která zahrnuje Cílové dovednosti a kompetence pod názvem Tělesné dovednosti. MŠ si zde dává za cíl zlepšit tělesnou zdatnost dětí s přihlédnutím jejich individuálních možností a schopností – koordinace chůze, běhu, skoku, lezení, plazení, lehu, kleku, překonávání překážek, kotoul vpřed, reakce na povely, umět odhadnout svoji sílu a možnosti. Dovednosti získávají děti v MŠ každý den při ranním cvičení a jednou týdně navštěvuje celá MŠ velkou tělocvičnu v ZŠ.

Koncem každého měsíce pořádá MŠ společně s rodiči a dětmi Animační večery s tématem vztahujícím se k měsíčnímu tématu v MŠ. Pro děti jsou připraveny soutěže, úkoly, zájmové činnosti, diplomy a odměny. Dále pořádá MŠ pro děti a jejich rodiče táboračky na zahradě, pálení čarodějnic, hledání pokladu, pouštění draků a společný úklid zahrady. Jednou ročně vyjíždí MŠ na školu přírodě.

V listopadu 2006 se začala stavět nová budova MŠ, která by měla být dokončena v květnu 2007. Každá třída bude mít k dispozici třídu a hernu a tím se zvětší prostory pro pohybové aktivity dětí.

MŠ: D

Mateřská škola D je umístěna v panelové zástavbě na okraji sídliště Jižní Město II. v blízkosti kunratického lesa. Provoz MŠ probíhá ve dvou samostatných budovách. V první budově jsou v provozu čtyři třídy, ve druhé budově jsou v provozu tři třídy. V MŠ je celkem v provozu sedm tříd. V každé z nich je zapsáno 28. Celkem je v MŠ přihlášeno 196 dětí. Ve třech třídách jsou děti 5-6 leté, ve čtyřech třídách jsou děti 3 – 5 leté. Průměrná docházka dětí do jednotlivých tříd činí 18 – 20 dětí.

V mateřské škole se konají tyto akce, které jsou spojeny s pohybem: Slavnostní zahájení školního roku, Rozloučení s předškoláky, Zahradní slavnost a Sportovní odpoledne pro děti. Paní učitelky si na tyto akce připravují pro děti a jejich rodiče různé pohybové soutěže. Mateřská škola se také pravidelně zúčastňuje Fotbalového turnaje, kterého na kterém soutěží mateřské školy z Jižního města. Chlapci s této MŠ obsadili dvakrát po sobě první místo.

Na MŠ probíhaly celkem od září 2006 tři pohybové kroužky - plavání, rytmika a hudebně pohybová výchova.

Jak přímo uvádí program s názvem „Zdravý život“ je v MŠ zajištěn pravidelní denní rytmus a řád, který je natolik flexibilní, aby umožnil organizaci činnosti v průběhu dne. Děti jsou každý den dostatečně dlouho venku. Mají dostatek pohybu nejen na zahradě, ale i uvnitř MŠ.

9.3 Centrum Prahy

MŠ: E

Mateřská škola E byla založena v roce 1933 a sloužila dříve dětem k mimoškolní činnosti. Jako mateřská škola je v provozu od roku 1976. nachází se v přírodním parku. Vila MŠ je postavena ve funkcionalistickém stylu z roku 1933, vybavení tříd je atypické. Škola má vlastní vybavenou tělocvičnu.

MŠ navštěvuje celkem 68 dětí. Jsou v ní čtyři třídy. Třídy A a B jsou speciální pro děti vyžadující výchovu a vzdělání podle individuálních potřeb. V každé z nich je deset dětí. Třída C je heterogenní a třída D je homogenní. V každé je 24 dětí.

Pro děti a jejich rodiče pořádá MŠ tyto společné činnosti: třídní schůzka s ukázkou práce s dětmi, Den otevřených dveří, besídka ke dni matek, výtvarná odpoledne pro rodiče, 1x za dva měsíce táborák a vánoční posezení při svíčkách. Každý rodič si může během dne kdykoliv pohrát se svým dítětem. Poradna pro rodiče je 2x měsíčně ve středu od 13.00 do 17.00. v ředitelně.

MŠ: F

Se nachází v krásné prostorné vile u frekventované silnice, kde je tramvajová doprava. V MŠ jsou čtyři třídy s homogenním uspořádáním dětí. V každé z nich je zapsáno 23 dětí. Celková kapacita MŠ 92 dětí. Třídy mají název podle zvířátek – Želvičky, Sluňata, Tygříci a Žirafky.

V MŠ probíhá kroužek tělesné výchovy a plavání. Škola jezdí dvakrát ročně do školy v přírodě. Jednou v létě a jednou v zimě. Pobyt je na čtrnáct dnů a je vhodný pro děti od 5 let.

V květnu jezdí MŠ na tematické výlety: do ZOO, Toulcova dvora, výlet parníkem, vlakem...

10. VÝSLEDKY

10.1 Výsledky pozorování ve zkoumaném souboru

10.1.1 Výsledky pozorování ve venkovském souboru

Venkovský soubor tvořilo 99 dětí ze dvou mateřských škol.

MŠ: A

Má dostatečně velké prostory pro řízenou i spontánní pohybovou činnost dětí. Děti mají volně dostupné pomůcky pro pohyb a mohou se mu dle svých přání věnovat. Terasa je za příznivého počasí využívána pedagogickými pracovníci k řízeným tělovýchovným činnostem. Součástí areálu MŠ je velká školní zahrada se vzrostlými jehličnatými a listnatými stromy. Na zahradě jsou umístěny dřevěné hrací prvky pro děti: skluzavka, houpačky, kovové žebříky a dřevěné prolézačky. Pro každou třídu je zde pískoviště. Když to počasí na jaře a v létě umožní probíhá veškerá činnost dětí venku, děti tam také stolují a je jim tam podávána dopolední a odpolední svačina. Pitný režim zajišťují dětem pitné stojany, které byly zakoupeny ze sponzorských darů rodičů. Na základě žádosti o grant na vybavení zahrady by měla být školní zahrada ve školním roce 2006/2007 vybavena deseti herními prvky.

Ve školním roce 2006/2007 byly zakoupeny pro děti balanční míče, které se staly součástí řízených a spontánních pohybových činností. Děti spolu cvičí ve dvojicích. Řízená pohybová aktivita se uskutečňuje na MŠ každý den nejméně 20 minut.

Školní vzdělávací program označuje vybavení MŠ tělocvičným náradím jako dostačující, dobře dětem dostupné, aby si je mohly samy brát a ukládat na své místo. Pohybová výchova je pevně zakotvena v režimu dne se při vhodném počasí přesouvá na školní zahradu, která se využívá k pohybovým činnostem po celý školní rok.

Dvakrát do roka chodí předškolní děti do jízdárny, kde mohou v rámci hypoterapie jezdit na koni (akce je zajišťována z řad rodičů). Podle vyjádření paní učitelek hrají chlapci každý den na zahradě fotbal. Vedle MŠ bylo vybudováno v roce 2006 veřejné sportovní hřiště. Je zde umělý povrch na fotbal, basket, florbal a tři stoly na ping-pong. Kromě tohoto hřiště jsou v obci další dvě hřiště vybavené herními prvky – horolezeckou stěnou s provazovou sítí, dřevěnými prolézačkami skluzavkami a houpačkami. Všechna hřiště jsou dotována z fondu EU.

MŠ B

Třídy této MŠ nejsou dostatečně prostorné, proto paní ředitelka zavedla od školního roku 2006/2007 cvičení v ložnici, která se od září 2006 proměnila v tělocvičnu. Třída mladších dětí (3 – 4 a půl let) chodí do tělocvičny 8.00 – 8.30. Třída starších dětí (4 a půl až 6 let) chodí od 8.30. do 9.00. Tělocvična je vybavena lavičkami, žíněnkami, kozou, malou kladinou, malými a velkými míči, overbally, padákem a univerzální soupravou pro cvičení a dalšími tělovýchovnými pomůckami.

V malé třídě si děti nemohou volně brát žádné pomůcky pro spontánní pohybovou činnost, protože tam žádné nejsou a před žebřiny dala paní učitelka v malé třídě kuchyňku, aby na ně děti nelezly. Ve velké třídě je dětem volně dostupná Polykarpova stavebnice. Všechny pomůcky na cvičení jsou v ložnici – tělocvičně a záleží na paní učitelkách co dětem ráno do tříd připraví. Na MŠ probíhá kroužek jógy a plavání. Jóga je každou středu ráno od 8.00. do 8.30 a od 8.30. do 9.00. Děti jsou rozděleny podle věku do dvou skupin. Kroužek navštěvuje celkem 20 dětí. Plavání je každé úterý a je přihlášeno 15 dětí. Děti dovozí na plavání autobus.

Řízené ranní cvičení probíhá v MŠ každý den pod vedením paní učitelek. Dvě paní učitelky prošly v tomto školním roce školením u paní RNDr. Věry Filipové. Školení bylo zaměřeno na zacházení s overbally. Každá učitelka dostala soubor pohybových námětů s malým míčem zaměřených na prevenci vadného držení těla. M

MŠ má velkou zahradu se vzrostlými stromy a keři. Jsou zde čtyři dřevěné herní prvky – skluzavka, konstrukce na dvě houpačky, provazový žebřík, dřevěná průlezka.

Shrnutí

Na základě pozorování jsem zjistila, že děti mají ve zkoumané MŠ A ve venkovské souboru dostatek prostoru, podnětů a pomůcek pro řízenou i spontánní pohybovou činnost. Snadná dostupnost pohybového náčiní umožňuje dětem jeho časté používání a manipulaci s ním. Jakmile však jejich počet přesáhne 15 dětí, jsou jejich pohybové aktivity učitelkou tlumeny. Vzhledem k tomu, že děti mohou přicházet do MŠ do 8.30 a po dohodě s učitelkou i později je pro již přítomné děti jejich spontánní pohybové vyžití velké.

Velká zahrada u MŠ je dětmi každý den využíváno pro spontánní a řízené pohybové činnosti.

Na základě pozorování se domnívám, že MŠ: B ve venkovském souboru má nedostatek cvičebního náčiní. Chybí mě tam kruhy různých velikostí, švihadla, šátky, molitanové a plastové kostky, tyče, plastové chůdy... Děti mají na cvičení pouze k dispozici malé a velké míče. V září 2006 bylo zakoupeno 24 overballů.

Řízené pohybové činnosti jsou provozovány pravidelně každý den, pro spontánní PČ je v MŠ nedostatečný prostor ve třídách a málo pomůcek.

MŠ získala grand na vybavení zahrady dalšími herními prvky.

10.1.2 Výsledky pozorování na Okraji Prahy

Soubor na okraji Prahy tvořilo 122 dětí ze dvou MŠ

MŠ: C

MŠ C má třídy s heterogenním uspořádáním dětí rozdělených podle barev na třídu červenou, modrou a žlutou. Každá třída má doplňky a barvu nábytku laděnou podle své barvy. Protože třídy nejsou prostorné, bylo v každé z nich vybudováno dřevěné mezipatro v barvě třídy, kde si děti mohou hrát nahoře a dole.

V třídě visí od stropu dvě barevných sítě v kterých mají děti uloženy pomůcky na cvičení a hru. Jsou to malé míče, drátěnky a stuhy. Podél jedné stěny jsou poskládány části Polykarpovy stavebnice (15 kusů).

Všechny děti z MŠ chodí každý čtvrtek od 9.00 do 10.00 do tělocvičny v místní škole, která je vybavená tělocvičným nářadím. Ve třídách MŠ není žádné nářadí na cvičení.

Kroužky, které v MŠ probíhají se konají v odpoledních hodinách ve žluté třídě. Z pohybových je to dětský aerobik. Kroužek probíhá každé úterý. Mohou jej navštěvovat chlapci a dívky. Celkem do něj chodí 24 dětí z toho 22 dívek a 2 chlapci. Děti jsou rozděleny do dvou skupin podle věku. V každé skupině je 14 dětí. První skupina je pro děti 3 a 5 leté a probíhá od 15.00 do 15.30. Druhá je pro děti 5-6 leté od 15.30 do 16.00.

Budova se nachází v oplocené zahradě, kde je pět herních prvků Další zahrada pro potřeby MŠ se nachází ve školní družině. Tu může MŠ využívat v pondělí, úterý a čtvrtek dopoledne.

MŠ:D

Součástí každého oddělení je třída, herna, ložnice. Ložnice u každé třídy slouží jako tělocvična pro řízené i spontánní pohybové činnosti. Tato místnost je vybavena náčiním pro pohybovou činnost. Jsou zde žebřiny, dvě lavičky, molitanové kostky různých velikosti, plastové šlapací auto. Všechno je naskládáno u stěn a je dětem volně přístupné pokud probíhají ranní hry a činnosti v této místnosti. Součástí každé ložnice je místnost kam se ukládají molitanová lehátka tělovýchovné náčiní – švihadla, míče, malé obruče, stuhy a drátěnky. Ve třídách v prvním poschodí je v prostorách před šatnou umístěna skluzavka, kterou mohou děti využívat při příchodu a odchodu z MŠ.

Podstatnou část areálu MŠ tvoří dvě rozlehlé zahrady, které jsou vybaveny zahradními prvky pro rozvoj pohybových dovedností dětí. Každá třída má své pískoviště a své herní prvky u kterých zajišťuje paní učitelka bezpečnost dětí – dřevěná skluzavka, horolezecká stěna, dřevěné žebříky, altánky, dřevěné vláčky.....

V zahradě jsou dvě betonová hřiště pro míčové a pohybové hry dětí, je zde jeden větší kopec, který je využíván v zimě k sáňkování a bobování. K pobytům venku je využíván učitelkami Kunratický les.

Shrnutí

Děti v MŠ: C v souboru okraj Prahy jsou vedeny k samostatnosti. Jsou zvyklé na to, že v malých prostorách třídy nemohou aktivně běhat. Ranní hry a činnosti, zde probíhají v klidné atmosféře. Děti jsou k sobě ohleduplné a tolerantní. Rádi běhají po schodech do mezipatra. Tam si však může hrát nejvíce 6 dětí. Učitelky děti v pohybových činnostech neomezují, ale děti jsou už zvyklé na to, že nemohou běhat se nemohou aktivně pohybovat, protože by mohly ublížit sobě a svým mladším kamarádům.

Herní prostory v MŠ: D jsou velmi rozsáhlé. Každá třída má k dispozici třídu, herna, ložnici – tělocvičnu. Děti si v nich nemohou hrát najednou, protože by paní učitelky o nich neměly dostatečný přehled. Náčiní pro spontánní pohybové činnosti jsou dětem dostupné pouze jednou týdně, kdy probíhají ranní hry v tělocvičně a v herně.

V zahradě MŠ je dostatek herních prvků, kde si mohou děti tvořivě hrát. Je tam nedostatek vzrostlých stromů a keřů. Dětem chybí v létě na zahradě stín.

10.1.3 Výsledky pozorování MŠ v centru Prahy

Soubor v centru města tvořilo 85 dětí ze dvou MŠ

MŠ: E

MŠ: E se nachází ve staré budově. Jednotlivé třídy jsou malé. Pouze třída D pro předškolní děti má větší rozměry. Ve třídě D jsou molitanové kostky, malé míče, kroužky a stuhy. Ve třídě A, B, C není žádné náčiní pro pohybovou činnost.

V MŠ je velká tělocvična, která je využívána dopoledne a odpoledne jednotlivými třídami k rannímu cvičení a pohybovým aktivitám. V tělocvičně se koná každý čtvrtek od 13.30. do 14.30 hudebně pohybový kroužek. Navštěvuje jej 11 dětí.

Tělocvična je velká a je vybavena tímto cvičebním nářadím: lavičkami, švédskými bednami, malými kozami, žíněnkami různých rozměrů a výšek, strachovými pytli, dvěma brankami na fotbal, chůdami, odrážedly, žebříky, malou a velkou skluzavkou, trampolínami a rozmanitým náčiním na cvičení. Jsou zde k dispozici tyto pomůcky: míče různých velikostí, obruče, švihadla, pálky, šátky, masky zvířat, tyče, overbally....

Zahrada MŠ je rozlehlá vybavena deseti herními prvky – dvě skluzavky s provazovými žebříky, houpačky, horolezecká stěna, 3 průlezky, dřevěné auto a vláček, dva altány.

Školní vzdělávací program má název „Hrajeme si spolu“. V tomto školním dokumentu se uvádí, že spontánní hra dětí zaujímá většinu dne a střídá se s pohybovými aktivitami. Pohybové aktivity se v MŠ konají denně v tělocvičně, v ložnici, ve třídě D, v hale se skluzavkami, na zahradě a v okolí MŠ.

MŠ: F

Je obklopena velkou zahradou, vybavenou herními dřevěnými prvky – skluzavky, houpačky, šlapací traktory, koloběžky, ruční vozíčky na písek. Na zahradě je letní brodítko, kruhové hřiště s umělým povrchem vhodné na pozemní hokej a míčové hry.

Ve všech třídách mají děti k dispozici molitanové kostky, malé obruče, kuželky. Pouze u třídy předškolních dětí je ještě jedna malá tělocvična, kde probíhají řízené i spontánní pohybové chvíle. Je vybavena lavičkou, kladinkou, trampolínou a pomůckami na cvičení.

Škola má vlastní velkou tělocvičnu, která je vybavená velkým množstvím tělovýchovného nářadí a náčiním ke cvičení. Je využívána ráno i odpoledne při řízených i spontánních tělovýchovných činnostech.

Od září 2006 vede paní učitelka kroužek tělesné výchovy, kterého se zúčastňuje 20 dětí od pěti let.

Shrnutí

V MŠ: E je maximálně využívána tělocvična a zahrada. Děti se v ní dostatečně pohybují při dopoledních i odpoledních tělovýchovných činnostech. Paní učitelky spontánní pohybovou aktivitu nebrzdí a neomezují děti v pohybu, pouze se snaží zajistit jejich bezpečnost a usměrňují nabídku nářadí a náčiní.

Při hrách na zahradě nabízejí dětem dostatek pomůcek a využívají veškeré materiální vybavení zahrady dopoledne i odpoledne.

Tato MŠ má nejlépe ve Školním vzdělávacím programu rozepsány pohybové činnosti. Je to zřejmě nutnost, protože ve třídách pro pohyb dětí není prostor.

V MŠ: F je využívána dopoledne i odpoledne k řízeným a spontánním pohybovým činnostem tělocvična podle rozpisu, záleží však na paní učitelkách, jak této možnosti využívá. Ve třídách při ranní hrách převládají klidné hry se stavebnicemi. Děti si sami neberou žádné tělovýchovné pomůcky pro spontánní pohyb.

Vycházky do okolí MŠ nejsou příliš časté vzhledem k rušným komunikacím v jejím okolí. Využívána je především ke spontánním a řízeným pohybovým činnostem dětí zahrada.

Tabulka 1. Výsledky pozorování na MŠ

Soubory	Venkov (N = 99)		Okraj Prahy (N = 122)		Střed Prahy (N = 85)	
Pozorování:	A	B	C	D	E	F
Prostoru	dostatečný	nedostatečný	nedostatečný	dostatečný	nedostatečný	dostatečný
Pomůcek	dostatek	nedostatek	nedostatek	dostatek	dostatek v tělocvičně	Dostatek v tělocvičně
RPC- délky trvání	pravidelně 20-30 min.	pravidelně 20-30 min.	nepravidelně	nepravidelně	pravidelně 60-80 minut	pravidelně 20-40 minut
SPČ – délka Trvání	140 minut	110 minut	90 minut	115 minut	150 minut	130 minut
Tělocvična	Ne	ano-ložnice	Ano	ano - ložnice	Ano	Ano
Návštěvnost tělocvičny	Ne	Každý den	1x týdně v ZŠ 60 min.	3x týdně 20-30 minut	každý den dopoledne i odpoledne	každý den dopoledne i odpoledne
Dostupnost pomůcek	dobrá	nejsou ve třídě	Nejsou ve třídě	Nejsou v herně	nejsou ve třídě	Nejsou ve třídě
Učitelky podněcují děti k PA	herna, zahrada, vycházka	zahrada, ložnice, vycházka	Zahrada, vycházka	ložnice, zahrada, vycházka	tělocvična, zahrada, vycházka	Tělocvična, Zahrada
Počet Pohybových kroužků	2	2	1	3	1	2

Celkové shrnutí pozorování

Výsledky pozorování ukázaly, že tři zkoumané MŠ z každého souboru (venkov, okraj P., střed P.) mají nedostatečné prostory pro spontánní a řízené pohybové činnosti v MŠ. Nejvíce pomůcek a nářadí mají mateřské školy ve středu města ve vybavených tělocvičnách. Nejméně nářadí a náčiní na cvičení má MŠ ze souboru na okraji Prahy. Nedostatek náčiní má i jedna MŠ na venkově. MŠ na okraji Prahy navštěvuje jednou týdně tělocvičnu a MŠ na venkově zavedla od září 2006 cvičení v ložnici. Pravidelné ŘPČ má venkovský soubor 20-30 minut a soubor střed Prahy 20-80 minut každý den. Soubor na okraji Prahy cvičí s dětmi nepravidelně jednou až dvakrát týdně. Venkovský soubor nemá k dispozici tělocvičnu, pouze jedna MŠ ji zřídila v ložnici dětí, kam přesunuly učitelky cvičební nářadí, prostory nejsou velké. Jedna MŠ ze souboru na okraji Prahy chodí jednou týdně hodinu cvičit do velké tělocvičny při ZŠ. Tělocvičné nářadí není však přizpůsobeno předškolním dětem. Druhá MŠ z tohoto souboru má nejlepší prostorové podmínka ze všech zkoumaných MŠ. Děti mají k dispozici třídu, hernu a ložnici, která jim slouží jako tělocvična. Učitelky však nezvládají ohlídat provozování činností dětí ve všech třech místnostech, proto děti bývají jen ve dvou a každý den nemají dostupné pomůcky pro spontánní pohybové činnosti jen dvakrát až třikrát týdně.

Pouze v jedné zkoumané škole ve venkovském souboru mají děti volně dostupné pomůcky pro řízenou a spontánní pohybovou činnost. V ostatních MŠ nejsou pomůcky dostupné, protože se nacházejí v tělocvičnách nebo ložnicích. Záleží na paní učitelkách co dětem do třídy připraví a jak často.

V celém zkoumaném souboru podněcují učitelky děti k pohybu na školních zahradách a při vycházkách. Pouze v jedné MŠ v centru města s dětmi na vycházky nechodí, MŠ se nachází u rušných komunikací. V MŠ souboru na okraji Prahy nemohou děti podněcovat k pohybovým činnostem ve třídách, protože má MŠ malé prostory (v květnu 2007 bude dokončena výstavba nové MŠ).

10.2 VÝSLEDKY POZOROVÁNÍ INDIVIDUÁLNÍ ČINNOSTI ŠESTI DĚTÍ VE ZKOUMANÉM SOUBORU

10.2.1 Výsledky pozorování individuální činnosti dětí ve venkovském souboru

Chlapec: A.H.

Věk: 5,6

Datum: 4. 10. 2005

Čas pozorování: od 7.10 – do 15.15

Příchod do MŠ 7.10 hod. Chlapec si sám půjčil pohybovou pomůcku AKUPRESURNÍ CHODNÍK. Sestavování chodníku společně s paní učitelkou (nová pomůcka pro děti) od 7.15 do 7.35. Od 7.35 do 7.50 chůze v ponožkách po chodníku (cvičení rovnováhy, stimulace a posilování klenby nohy). 7.50 – 8.00 poskoky přes chodník a běh po chodníku. Padání z něj, napomenut učitelkou. 8.02 odchod od pomůcky, přidává se ke hře chlapců, kteří sestavují autodráhu z dřevěných kostek. 8.05 jezdí s autíčkem po autodráze do 8.15. 8.16 - 8.22 běh s autem kolem autodráhy, hlasitý křik, zboření autodráhy, konflikt s ostatními dětmi. Úklid hračky. 8.35 – 9.00 řízené ranní cvičení ve dvojicích s balančními míči. 9.00 - 9.25 hygiena a svačina, sedí na židličce u stolečku. 9.25 - 9.50 řízená činnost na koberci v herně. 9.50 - 10.00 řízená pohybová chvílka s učitelkou. Od 10.05 do 10.15 vyplňování pracovního listu u stolečku. 10.15 - 10.25 hygiena oblékání v šatně. Pobyt venku na zahradě. 10.30 zapůjčení hokejky na pozemní hokej. Aktivní hra do 11.50. 11.50 – 12.10 úklid hokejky, hygiena, příprava na oběd. 12.10 - 12.45 oběd, hygiena, 12.45 -14.00 odpočinek na lehátku. 14.00 - 14.15 oblékání hygiena. 14.15 - 15.00 sportovní kroužek v MŠ. 15.00 -15.15 svačina. 15.15. odchod domů s matkou

Chlapec strávil v MŠ 7 hodin a 55 minut. Čas, který věnoval pohybovým činnostem činí 191 minut. Z toho je 111 minut spontánní pohybové činnosti a 80 minut řízené pohybové činnosti. V MŠ se chlapec pohyboval 3 hodiny a 11 minut. Rodiče dítěte bydlí v rodinném domku se zahradou. Podle rozhovoru s matkou chlapce chodí dítě každý den na zahradu s prarodiči, kde si hraje se sestrou na zahradě. Dle slov matky 60 až 90 minut, někdy i déle. Matka uvedla, že s dítětem navštěvuje příležitostně dětské hřiště v místní obci.

Hoch byl v pohybu celkem 281 minut = 4 hodiny a 41 minut. U tohoto chlapce je jeho pohybová potřeba naplněna na 93,6%.

MŠ: B

Dívka: V.Z.

Věk: 4,2

Datum: 27. 9 2005

Čas pozorování: 7.15 až 13.05

7.30 příchod do MŠ. 7.15 – 7.45 námětová hra v kuchyňce s P.P. Od 7.35 – do 7.45 lezení - předvádění pejska. Běh po třídě, honěná 7.45-7.55. 7.55-8.00 napomenuta učitelkou, pozoruje hru ostatních dětí. 8.00 – 8.30 řízené RC. 8.30 – 8.40 hygiena, 8.40 – 9.10 odchod do jídelny, svačina. 9.10 – 9.30 hra s kostkami na koberci. 9.30 – 9.45 hygiena , příprava na pobyt venku. 9.45 - 10.03 jízda na skluzavce, 10.03 – 10.18 lezení po provazovém žebříku. 10.18 - 10.45 chůze s kočárkem po zahradě s P.P. 10.45 - 11.15 námětová hra s kočárkem pod stromem na dece. 11.15 - 11.30 běh s panenkou v ruce kolem pískoviště. 11.30-12.00 úklid hračky, hygiena, příprava na oběd. 12.00 - 12.30 oběd, hygiena, 12.30 – 13.05 kreslení obrázku pro maminku, odchod domů.

Matka holčičky nechává dítěti v MŠ kolo na kterém se pak vrací domů. Cesta na kole jim trvá 15- 20 minut. Podle rozhovoru s matkou má dívka tento den 60 minut řízeného pohybu v místní sokolovně a každý den si hraje se svou sedmiletou sestrou na zahradě 60 - 90 minut. Na dvorku má kolo, odrážedlo, houpačku a míče různých velikostí. Za dvorkem je velká zahrada s ovocnými stromy.

Dívka byla v MŠ pouze na dopoledne a pohybovala se zde celkem 110 minut. 50 minut spontánně a 60 minut řízenou pohybovou činností (30 minut RC, 30 skluzavka a provazový žebřík). Řízená pohybová aktivita doma činila 60 minut (dívka měla taneční kroužek) a spontánní asi 80 minut.

Za celý den se dítě pohybovalo asi 250 minut to je 4 hodiny a 10 minut. Pohybová aktivita tohoto dítěte byla naplněna na 83,3%.

11.2.2 Výsledky pozorování individuální činnosti dítěte v souboru na okraji Prahy MŠ: C

Chlapec: Z.Š.

Věk: 6,3

Datum: 10. 10. 2006

Čas pozorování: 7.10-16.10

Příchod do MŠ v 7.10. 7.10 - 7.40 sestavování vrtulníku ze stavebnice Cheva. (stavebnice byla připravena na stole) 7.40 – 7.55 chůze s vrtulníkem po třídě, předvádění jeho letu, létání kolem vysoké věže z kostek, kterou postavila jiná skupina chlapců. 7.55 – 8.15 hra s ostatními chlapci stavba hangáru pro vrtulník, letadla a auta. 8.15 – 8.30 skládání papírové vlaštovky s učitelkou. 8.30 – 9.05 pouštění vlaštovky z mezipatra ve třídě. 9.05 – 9.20 RC, svačina. 9.20 – 9.40 hygiena, svačina. 9.40 – 10.05 sezení na koberci, povídání o dopravních prostředcích. 10.05- 10.30 hygiena, příprava na pobyt venku. 10.30 – 11.04 chůze ve dvojicích do okolí MŠ. 11.04 – 12.00 fotbal na betonovém hřišti. 12.00 - 12.20 chůze ve dvojicích do MŠ. 12.20 -13.00 hygiena, příprava na oběd, oběd. 13.00 – 13.45 poslech pohádky na kazetové nahrávce, polední odpočinek. 13.45-13.50 úklid molitanových lehátek. 13.40 – 14.05 sestavování Akupresurního chodníku (pomůcka byla dětem nabídnuta učitelkou), 14.05 –14.20 chůze v ponožkách po Akupresurním chodníku. 14.20 – 14.45 hygiena, svačina. 14.45 – 15.15 hra v dřevěném mezipatře, chlapec Z.Ž. si povídá se dvěma chlapci. 15.15 – 15.35 pouštění papírových vlaštovek z mezipatra. 15.35 – 16.00 hra na koberci s dřevěnými kostkami a auty. 16.00 – 16.10 úklid hraček, odchod domů.

Otec chlapce uvedl, že s dítětem chodí každý den na 60 minut na hřiště u domu nebo chlapec jezdí na kole kolem domu. Dítě nenavštěvuje žádný kroužek s řízenou pohybovou aktivitou.

Spontánní pohybová aktivita chlapce činila v MŠ 85 minut, řízená pohybová aktivita 45 minut. V rodině se dítě pohybuje spontánně 60-70 minut denně. Chlapec nenavštěvuje žádný pohybový kroužek, doma rodiče s dítětem necvičí. Dohromady činí spontánní a řízená pohybová aktivit 195 minut to je 3hodiny a 15 minut. Pohybová aktivita dítěte byla naplněna na 65,0%.

MŠ:D

Dívka: N.Š.

Věk: 3,4

Den pozorování: 7. 5. 2006

Čas pozorování: 6.45-16.25

Příchod do MŠ 6.45. Paní učitelka bere dítě na klín 6.45-7.00 učitelka chová dítě na klíně. 7.00-7.25 NH: v kuchyňce s nádobíčkem. 7.25 – 7.40 běh kolem kuchyňce s ostatními dětmi. 7.40- 7.55 malování temperovými barvami. 7.55-8.10 hra v herně s kočárkem, chůze po herně. 8.10 – 8,25 tancování v tělocvičně na hudbu. 8.25-8.35 jízda po tělocvičně v plastovém autu. 8.35-9.00 hygiena, svačina, 9.00-9.25 hygiena, příprava na pobyt venku. 9.25 - 9.35 jízda na skluzavce v šatně MŠ. 9.30 – 10.00 hra na pískovišti na zahradě MŠ. 10.00- 10.15 běh a přelézání dřevěného vláčku. 10.15 - 10.35 NH: „NA VLAK“ – organizují předškolní děti, holčička je cestující. 10.35 - 10.45 dítě sedí na okraji pískoviště a pozoruje ostatní děti. 10.45 – 10.55 chůze po okraji pískoviště. 10.55 - 11.11 skoky snožmo do pískoviště- podnět k nim dala paní učitelka. 11.11 - 11.30 kreslení barevnými křídami na chodník. 11.30 – 12.00 úklid hraček a pomůcek, hygiena, příprava na oběd. 12.00 – 12.45 oběd, hygiena, příprava na spaní, 12.45 – 13.15 poslech pohádky, 13.15 – 14.21 spánek, 14,21-14.30 probuzení, 14,30 – 14.40 pohybová chvílka s hudbou, 14.45 – 15.30 hygiena, oblékání, svačina. 15.30 –16.00 hraní v pokojíčku s panenkou. 16.00 - 16.10 úklid pokojíčku společně s paní učitelkou. 16.10 – 16.25 hra v kadeřnictví, česání paní učitelky, 16.25 odchod s matkou domů.

16.25 – 16.35 oblékání v šatně, 16.35 – 16.50 chůze do obchodu, 16.50- 17.30 nakupování, dítě sedí na nákupním košíku, 17.30 - 17.45 chůze domů, 17.45 – 18.10 večeře, 18.10 – 19.10 pobyt na dětském hřišti s otcem, 19.10 – 20.00 večerní hygiena, četba pohádky, spánek.

Podle pozorování pohybových činností dívky, se dítě pohybovalo v MŠ celkem 106 minut. Doba spontánního pohybu činila 96 minut, doba řízeného pohybu činila 10 minut. V rodině se dívka pohybovala 80 minut. Celkem bylo dítě v pohybu 196 minut to je 3 hodiny a 16 minut. Pohybová aktivita dítěte byla naplněna na 65,3%.

10.2.3 Výsledky pozorování individuální činnosti dítěte v MŠ v centru Prahy

MŠ: E

Dívka: V.Z.

Věk: 5,3

Pozorováno: 24. 4. 2006

Doba pozorování: 7.15. – 16.10

Příchod do MŠ 7.15. 7.15 – 7.40 lepení papírové tašky s paní učitelkou. 7.40 – 8.00 NH: „Na lékaře“, dívka je pacientka a leží na lehátku. 8.00 – 8.15 úklid hraček, dívky si sundají zástěrky a sukýnky. 8.15 – 9.05 řízená pohybová činnost v tělocvičně. 9.05 – 9.40 obléknutí zástěrek, hygiena, svačina. 9.40 – 10.00 příprava na pobyt venku. 10.00 - 10.20 vycházka na hřiště v okolí MŠ. 10.20 – 10.40 houpání na pérových houpačkách, 10.40 - 10.50 jízda na skluzavce, 10.50 – 11.06 lezení po provazovém žebříku, 11.06 – 11.15 běhání s malými obručky. 11.15 – 11.30 chůze do MŠ. 11.30 – 12,15 převlékání, hygiena, oběd, 12.15 – 12.30 hygiena, příprava na polední odpočinek. 12.30 – 14.00 poslech pohádky, prohlížení knih na lůžku. 14.00 – 14.15 řízená tělovýchovná chvilka s hudbou, 14.15 – 14.35 oblékání, hygiena, odchod na odpolední svačinu, 14.35 – 15.05 svačina.

Odpolední návštěva tělocvičny. 15.05 – 15.20 PH: Na obra a palečka. 15.20 – 15.30 prolézání strachovým pytlím, 15.30 – 15.45 jízda na koloběžce. 15.45 – 16.10 hra s kruhy tyčemi a švihadly. 16.10 odchod domů s otcem.

16.10. – 18.00 vycházka na koloběžce s otcem do parku v okolí bydliště, hry na hřišti.
Pravděpodobná délka trvání 90 – 110 minut

Dívka se pohybovala v MŠ celkem 180 minut. 90 minut spontánní pohybovou činností a 90 minut řízenou pohybovou činností. V rodině činila její pohybová činnost 110 minut. Celkem se dítě pohybovalo 290 minut to je 4 hodiny a 50 minut. Pohybová potřeba dítěte byla naplněna na 96,7%.

MŠ: F

Chlapec: L.M.

Věk: 6,1

Pozorováno: 2. 6. 2006

Čas pozorování: 7.20 – 16.02

Příchod do MŠ 7.20. 7.20 – 7.50 zapůjčení barevných stop a kroužků, sestavování překážkové dráhy, probíhání kruhů, chůze po stopách, stavba domu s molitanových kostek ke kterému vedou stopy. 7.50 – 8.00 úklid pomůcek. 8.00 – 8.20 hra s autodráhou, 8.20 – 8.25 úklid hraček, 8.25 – 8.50 pracovní list, 8.50 – 9.00 hygiena, odchod do jídelny na svačinu, 9.20 – 9.35 hygiena, příprava na pobyt venku, 9.35 – 9.40 odchod na školní zahradu, příprava na oslavu a MDD, 9.40 – 9.55 sezení na lavičkách kolem pískoviště, seznámení s jednotlivými stanovišti. 9.55 – 10.03 chlapec stojí ve frontě na stanoviště. 10.03 – 10.06 přenášení míčku na pingpongové pálce. 10.06 – 10.11 běh po zahradě hledání volného stanoviště, 10.11 – 10.14 běh s vozíkem kolem met, 10.14 – 10.17 hledání volného stanoviště, 10.17 – 10.25 čekání u stanoviště, 10.25 – 10.35 chytání plastových rybek na udici, 10.35 – 10.40 čekání u stanoviště, 10.40 - 10.45 skákání v pytli, 10.45 – 11.02 kreslení barevnými křídami na betonovém hřišti, 11.02 – 11.15 házení míče do koše, 11.15 – 11.20 jízda na koloběžce mezi překážkami, 11.20 – 11.30 nákup dárků za žetony vyhraných v soutěži, 11.30 – 11.45 prohlížení nakoupených dárků. 11.45 – 12.10 fotbal na hřišti, 12.10 – 12.25 úklid hraček, hygiena, příprava na oběd, 12.25 – 13.00 oběd, hygiena, 13.00 – 13.45 poslech pohádky, odpočinek. 13.45 – 14.05 vypracovávání pracovních listů. 14.05 – 14.25 hra se stavebnicí Lego, 14.25 – 14.50 hygiena, svačina. 14.50 – 15.15 hygiena, příprava na pobyt venku. 15.15 – 15.45 hra na prolézačkách, jízda na skluzavce, běh s ostatními dětmi po zahradě hra na honěnou, 15.45 – 16.02 lovení plastových rybek na udici. 16.02 odchod s matkou domů.

Podle individuálního rozhovoru s matkou chodí s chlapcem denně na procházky do okolí bydliště. Procházka je dlouhá, 60 – 90 minut. Dítě si nemůže hrát u domu protože bydlí u silnice s velkým provozem. Chlapec chodí jednou týdně do Giminy – všeobecná tělovýchovná průprava.

V MŠ se chlapec pohyboval spontánně 108 minut, řízená pohybová činnost tento den ve třídě neprobíhala. V MŠ se dítě pohybovalo 1 hodinu a 48 minut. Doma činila jeho spontánní pohybová aktivita 90 minut. Chlapec byl tedy v pohybu 198 minut, to je 3 hodiny a 18 minut. Pohybová aktivita u tohoto dítěte byla naplněna na 66%.

Tabulka 2. Výsledky individuálního pozorování činností dítěte

Typ souboru:	Venkovský		Okraj Prahy		Střed Prahy	
	A	B	C	D	E	F
Pohybová činnost:						
Řízený pohyb v MŠ	80 min.	60 min.	45 min.	10 min.	90 min.	0 min.
Spontánní pohyb v MŠ	111 min.	50 min.	85 min.	96 min.	90 min.	108 min.
Řízený pohyb v rodině	0 min.	0 min.	0 min.	30 min.	0 min.	0 min.
Spontánní pohyb v rodině	60 – 90	80 min.	60 – 70	60 min.	110 min.	60 – 90
Délka trvání pohyb. činností	281 min.	250 min.	195 min.	196 min.	290 min.	198 min.

Shrnutí pozorování individuálních činností dítěte

Kučera na základě svých pozorování zjistil, že se předškolní děti pohybují 300 až 360 minut, aby byla naplněna jejich potřeba pohybu. Podle tohoto zjištění byla v tomto zkoumaném souboru nejvíce naplněna potřeba pohybu dítěte v jedné MŠ souboru ve středu Prahy a v souboru venkov. Potřeba pohybu byla naplněna ve středu Prahy na 96,7% a na venkově na 93,6%. Nejméně byla naplněna potřeba pohybu v souboru na okraji Prahy – 65,0% a 65,3%.

Jak uvedla Dvořáková byla zjišťována délka pohybu pohybové aktivity dětí v jiných MŠ. Její trvání se pohybovalo v rozmezí 150 - 180 minut, aby byla naplněna jejich pohybová potřeba. Tato pohybová potřeba byla naplněna u dvou dětí ze zkoumaného souboru. V MŠ ve venkovském souboru na 106% a v MŠ ve středu Prahy na 100%. V souboru na okraji Prahy byla pohybová potřeba dětí v MŠ naplněna na 72,2% a 58,8%. V centru Prahy na 60%.

Pokud se děti pohybují v MŠ aspoň 3 hodiny, měly by se doma pohybovat aspoň dvě hodiny, aby byla naplněna jejich pohybová potřeba podle Kučery. Tato pohybová potřeba byla naplněna ve dvou rodinách. Ve venkovském souboru a souboru střed Prahy. U dětí ze souboru střed Prahy neprobíhala žádná řízená pohybová aktivita. Pouze jedno dítě z venkovského souboru a z okraje Prahy mělo řízený pohyb v rodině. U jednoho dítěte ve venkovském souboru byly tyto aktivity téměř vyrovnané. Spontánní pohybové aktivity v rodině trvají 60 – 110 minut. Řízené 30 – 60 minut. U čtyř dětí ve zkoumaném souboru se řízené pohybové aktivity v den pozorování vůbec nevyskytovaly.

10.2 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

10.2.1 Výsledky dotazníkového šetření ve venkovském souboru

Otázky dotazníku byly zaměřeny na spontánní pohybové aktivity, které se provozují s dětmi v rámci rodin a na řízené pohybové aktivity, které probíhají v MŠ i mimo ni. Zajímalo mě jaké pohybové kroužky jsou v MŠ a kolik dětí je navštěvuje. Jak jsou rodiče s pohybovými kroužky v MŠ spokojeni, jaká je jejich návštěvnost. Jaké pohybové kroužky navštěvuje dítě mimo MŠ a jak často. Dotazník byl prezentován anonymně a doba k jeho vyplnění činila 10 až 15 minut. Návratnost dotazníku u venkovského souboru byla 82%.

MŠ: A.

Bylo rozdáno 65 dotazníků, vrátilo se 61 dotazníků. Podle tohoto šetření, které jsem provedla mezi rodiči děti nenavštěvuje 16,3% děti žádný kroužek pohybové aktivity ve školce ani mimo ni. 18% dětí navštěvuje kroužky v jiném zařízení. Jedná se o kroužky plavání, karate, juda, fotbalu, házenou a Sokola. 65,7% dětí navštěvuje pohybový kroužek v MŠ 32,8% dětí má jeden pohybový kroužek 1 hodinu týdně. 34,4% dětí navštěvuje 2 pohybové kroužky 2 hodiny týdně. 9,8% dětí navštěvují 3 pohybové kroužky 2 hodiny týdně a 6,6% dětí mají tréninky třikrát týdně hodinu a půl a ještě pohybový kroužek v MŠ hodinu. Protože taneční kroužek nemohou navštěvovat chlapci má pouze 5 předškolních dívek řízenou pohybovou aktivitu dvakrát týdně, protože navštěvují na MŠ oba pohybové kroužky.

32,8% rodičů se nevyjádřilo k pohybovým kroužkům v MŠ. 24,6% rodičům se nabídka pohybových kroužků nelíbí. 42,6% rodičů je s nabídkou spokojeno ale u 13% z nich jejich dítě žádný pohybový kroužek v MŠ nenavštěvuje a 9,8% z nich je rádo, že na MŠ je vůbec nějaký pohybový kroužek. Podle dotazníkového šetření chybí pro děti v MŠ kroužek plavání, míčových her, jógy, nápravného cvičení, florbalu, házené, atletická příprava, lezení po horolezecké stěně. Rodičům na této mateřské škole by si nejvíce přáli pro své děti kroužek plavání (24,6% rodičů) a míčové hry (29,5% rodičů). Je to zřejmě podmíněno tím, že pro chlapce je na MŠ pouze jeden pohybový kroužek a to je podle rodičů nedostačující. Podle jejich vyjádření proč se jim pohybové kroužky nelíbí jsem nabyla dojmu, že rodiče vůbec nevědí, že v mateřské škole nabízejí paní učitelky dětem kvalitní podněty pro řízenou tělesnou výchovu, kde se objevují prvky

zdravotní tělesné výchovy, jógy, míčových her i taneční průpravy. Domnívám se, že jde nedostačující informovanost rodičů ze strany paní učitelek o řízených pohybových aktivitách dětí v této MŠ. Samotní rodiče vědí, že MŠ by měla pro dítě provozovat více pohybových kroužků, ale podle dotazníkového šetření pouze 34,4% rodičů jde s dítětem na vycházku do okolí svého bydliště každý den a 24,6% z nich mu dopřává pohybové využití na hřišti. Nejvíce pohybových aktivit s nimi dělají rodiče příležitostně.

Na mateřské škole se konají dva pohybové kroužky: taneční – jen pro dívky všech věkových skupin a sportovní hry pro chlapce a dívky. Taneční kroužek probíhá v mateřské škole každé úterý od 14.45. do 15.40. Vyučuje jej učitelka tance z taneční školy Rytmik. Cena kroužku je 800 Kč na půl roku. Do sportovních her jsou děti rozděleny do dvou skupin po 15 dětech. V první skupině jsou děti ve věku 5 a půl až 7 let, ve složení 6 dívek a 9 chlapců. V další skupině jsou děti 3- 5 a půl ve složení 12 chlapců a 3 dívky. Vzhledem celkovému počtu 72 dětí v MŠ se pohybových kroužků účastní celkem 56% dětí to znamená více jak polovina docházejících dětí do MŠ.

Tabulka 4. Návštěvnost pohybových kroužků v MŠ a mimo ni vybraných rodiči ve venkovském souboru – MŠ: A

Název pohybového kroužku	Jednou týdně	Dvakrát týdně	Třikrát týdně
Sportovní hry	49,1		
Tanečky	18,0		
Plavání	24,6		
Házená		4,9	
Karate	4,9		
Judo		4,9	
Fotbal			4,9
Sokol	18,0		

Tabulka 3. Provozování pohybových aktivit rodičů s dítětem v e volném čase v MŠ: A (údaje v %)

Pohybová aktivita:	Jednou týdně	Dvakrát týdně	Třikrát týdně	Každý den	Příležitostně
Vycházka do okolí bydliště	13,1	6,6	9,8	23,1	10,5
Plavání	3,2				49,1
Jízda na kole	16,3	9,8	9,8	6,6	29,5
Jízda na kolečkových bruslích	6,6				19,7
Bruslení					49,1
Sáňkování	3,2		3,2	10	52,5
Lyžování					49,1
Jízda na koloběžce	16,3	3,2	3,2	3,2	16,3
Míčové hry	9,8	3,2	6,6	6,6	29,3
Skákání Přes švihadlo					3,2
Pohyb na dětském hřišti	13,1	6,5	6,5	13,1	29,3

MŠ: B

V MŠ B bylo rozdáno 48 dotazníků Zpět se vrátilo 38. Podle dotazníkového šetření navštěvuje 31,6% dětí obě řízené pohybové aktivity v MŠ a 28,9% dětí jen jednu řízenou pohybovou aktivitu v MŠ. To znamená, že 60,5% dětí má aspoň jednou týdně řízenou pohybovou aktivitu, kterou jim umožňuje MŠ. 26,3% dětí nenavštěvuje žádný pohybový kroužek, 26,3% dětí má jednu řízenou pohybovou aktivitu jednou týdně, 26,3% má 2 řízené pohybové za týden a 21,0% dětí má 3 řízené pohybové za týden. Podle dotazníkového šetření navštěvuje nejvíce % dětí pohybové aktivity v MŠ: jógu 41,6% dětí a plavání 31,2% dětí. K pohybovým kroužkům se nevyjádřilo 13,1% rodičů,

64,2% rodičů je s pohybovými kroužky spokojeno, 5,8% rodičů se domnívá, že je výběr nedostatečný, 5,2 % si pohybové kroužky v MŠ nepřeje a chtěli by více informací o pohybových aktivitách v místě bydliště a jeho okolí. Jen 3,4% rodičů si přeje pro své děti v MŠ tyto kroužky: aerobic, sportovní hry, tanec a míčové hry.

Názory rodičů na pohybové kroužky v MŠ byly různorodé a některé zde budu citovat. „V MŠ by si měly děti především hrát a potom dělat od všeho trošku: cvičit, zpívat, malovat...“ „Paní učitelky dostatečně a nenásilnou formou seznamují děti se sportem. Vyvolávají v dětech touhu se pohybovat, ne za každou cenu zvítězit.“ Já bych chtěla v MŠ více jiných kroužků než pohybových. Ty jsou všude okolo. Angličtina mně chybí ve školce.“ „Myslím, že toho mají dost, nic bych nepřidávala, pak nezbývá čas na jinou práci ve školce.“ „V MŠ nechci pro své dítě žádné kroužky, protože MŠ má sama naplňovat svým obsahem potřeby dítěte a ne ho speciálně zaměřovat v čase běžné docházky. Měla by však poskytovat dostatek informací o kroužcích v místě bydliště a jeho okolí!“

Tabulka 4. Návštěvnost pohybových kroužků dětmi v MŠ: B vybraných rodiči (údaje v %)

Název pohybové aktivity:	Jednou týdně	Dvakrát týdně	Třikrát týdně
Jóga	41,6		
Plavání	31,2		
Sokol		15,8	
Folklórní tanec		5,2	
Fotbal		18,4	
Hokej		5,2	
Tenis	10,5	5,2	
Bruslení	5,2		

Tabulka 5. Spontánní pohybové aktivity, které provozují rodiče se svými dětmi ve volném čase ve venkovském souboru (údaje v %)

Pohybová aktivita:	Jednou týdně		Dvakrát týdně		Tříkrát týdně		Každý den		Příležitostně	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
Mateřská škola:										
Vycházka do okolí bydliště	13,1	10,5	6,6	10,5	9,8	18,4	23,1	30,5	10,5	18,4
Plavání	3,2	10,5		5,2					49,1	47,3
Jízda na kole	16,3	5,2	9,8	5,2	9,8	31,5	6,6	21,0	29,5	15,8
Jízda na kolečkových bruslích	6,6	10,5		5,2		5,2			19,7	18,4
Bruslení		10,5		5,2			6,6	5,2	49,1	34,2
Sáňkování	3,2	5,2		5,2	3,2			10,5	52,5	52,6
Lyžování		10,5				5,2		5,2	49,1	26,3
Jízda na koloběžce	16,3	5,2	3,2	18,4	3,2	10,5	3,2	5,2	16,3	28,9
Míčové hry		10,5		5,2		10,5		13,1	29,2	31,5
Skákání přes švihadlo									3,2	18,4
Pohyb na dětském hřišti	13,1	10,5	6,5	5,2	6,5	13,1	16,3	13,1	29,5	28,9

10.2.2 Výsledky dotazníkového šetření v souboru okraj Prahy

MŠ: C, D

Do svého výzkumného souboru jsem zahrnula dvě MŠ na okraji Prahy. Bylo rozdáno 187 dotazníků. Návratnost dotazníků byla 65,2% (122).

MŠ: C

Na MŠ bylo rozdáno celkem 55 dotazníků. Zpět se vrátilo 44 dotazníků. Podle dotazníkového šetření se 20,4% dětí neúčastní žádného pohybové kroužku v MŠ ani mimo ni. 50,9% se účastní PH v MŠ a 28,7% má PH v jiné organizaci.

52,2% dětí má pohybový kroužek jednou týdně, jeho doba trvání je 45 minut až 2 hodiny, 15,9% dětí dvakrát týdně a 11,4% dětí třikrát. 11,4% rodičů se k pohybovým kroužkům nevyjádřilo 4,5% rodičům se pohybový kroužek nelíbí, protože je jen pro dívky a 84,1% rodičů je s pohybovým kroužkem na MŠ spokojeno. 27,2% rodičů by chtělo na MŠ plavání, 6,6% vhodná cvičení pro chlapce. MŠ však na to nemá vhodné prostory, ty jsou pouze v tělocvičně při ZŠ, kam děti z MŠ chodí jednou týdně cvičit.

Tabulka 6. Návštěvnost pohybových kroužků dětmi v MŠ: C (údaje v %)

Název kroužku	Jednou týdně	Dvakrát týdně	Třikrát týdně
Sokol	18,1		
Fotbal		6,8	
Karate		6,8	
Hokej		6,8	
Tanec	11,3	6,8	
Balet	2,2		
Gymnastika		11,3	
Country tance	2,2		
Tenis		6,8	
Krasobruslení		2,2	
Plavání	25,0		
Cvičení		6,8	
Rock and roli	2,2		
Aerobik	50,9		

Tabulka 7. Aktivity dětí ve volném čase MŠ: C (údaje v %)

Pohybová aktivita	Jednou týdně	Dvakrát týdně	Třikrát týdně	Každý den	Příležitostně
Vycházka do okolí bydliště	25	13,6	9,1	27,2	13,6
Plavání	22,7	4,5			47,7
Jízda na kole	27,2	9,1	9,1	9,1	36,4
Jízda na kolečkových bruslích	6,8				20,45
Bruslení	4,5	2,2			13,6
Sáňkování		6,8	11,4	9,1	54,5
Lyžování	2,2		2,2	2,2	68,1
Jízda na koloběžce	11,4	6,8	4,5		31,8
Míčové hry	13,6	20,5	2,2	9,1	36,4
Skákání přes švihadlo		2,2		2,2	22,7
Pohyb na dětském hřišti	6,8	11,3	27,2	31,8	18,2

MŠ: D

Na MŠ D je zapsáno 196 dětí. Celkem zde bylo rozdáno 132 dotazníků. Zpět se vrátilo 78 dotazníků to je 59%.

Z dotazníkového šetření bylo zjištěno, že 48,7% dětí nenavštěvuje ani jeden pohybový kroužek, 51,3% dětí navštěvuje aspoň jeden pohybový kroužek jednou týdně. Z těchto 51,3% má 23% jeden pohybový kroužek jednou týdně s dobou trvání jedna hodina, 14% dětí také jednou týdně doba trvání je 45 minut, 2,6% jednou týdně – doba trvání je 90 minut. 7,7% dětí má pohybový kroužek dvakrát týdně jednu hodinu. 2,6% dětí má pohybový kroužek třikrát týdně dvě hodiny.

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že 23,1% rodičů chodí jednou týdně s dítětem plavat a 20,5% s ním jezdí na kole. Třikrát týdně jde s dítětem ven 25,6% rodičů a 28,2% s ním jezdí na kole, 17,9% na koloběžce a 30% jde s dítětem na dětské hřiště. Každý den chodí na procházky s dítětem 56,4% rodičů, 17,9% s ním jezdí na koloběžce 30,9% si s ním hraje na dětském hřišti. Příležitostně chodí plavat se svým dítětem 48,7% rodičů, 30,8% s ním jezdí na kole, 17,9% na kolečkových bruslích. Příležitostně bruslí s dítětem 30,8% rodičů, 56,4% sáňkují a 41% lyžuje, 25,6% s ním jezdí na koloběžce, 43,6% hraje míčové hry 25,6 skáče s dítětem přes švihadlo 17,9% si s ním hraje příležitostně na dětském hřišti.

Na MŠ D by rodiče chtěli pro své děti tyto pohybové kroužky: 12,8% míčové hry, 7,7% jógu, 17,9% tanečky, judo, aerobic, sportovní hry, zdravotní TV, turistiku, gymnastiku, fotbal. K dotazu se nevyjádřilo 41,0% rodičů.

73% rodičů je s pohybovými kroužky v MŠ spokojeno, 6,4% je nespokojeno a 20,6% se k této otázce nevyjádřilo.

Vyjádření některých rodičů k pohybovým kroužkům: „Líbí se mi, ale mohlo by jich být o něco víc, děti potřebují mnoho pohybu na vybití jejich nevyčerpatelné energie.“ „Jsem ráda, že si dcera může vybrat kroužek tady, protože jsem velmi časově vytížená.“ 12,8% rodičů se domnívá, že děti pohyb potřebují a 9,0% rodičů má radost, že je dítě v kroužku spokojené.

Tabulka 8 Návštěvnost pohybových kroužků v MŠ D

Název pohybového kroužku	Jednou týdně	Dvakrát týdně	Třikrát týdně
Tenis	2,6		
Jízda na koni	2,6		
Plavání	12,8		
Tanečky	7,6	2,6	
Pohybová výchova	5,1		
Aerobic	7,7	2,6	
Sokol	17,9	2,6	
Rytmika	19,2		
Krasobruslení			2,5

Tabulka 9. Aktivity dětí ve volném čase MŠ: D (údaje v %)

Pohybová aktivita	Jednou týdně	Dvakrát týdně	Třikrát týdně	Každý den	Příležitostně
Vycházka do okolí bydliště	5,1	10,2	20,5	56,4	7,7
Plavání	23,1		2,5		48,7
Jízda na kole	20,5	12,8	28,2	7,7	30,8
Jízda na kolečkových bruslích	2,5	2,5			17,9
Bruslení		2,1	7,7		30,8
Sáňkování	5,1	2,1	10,2	10,2	56,4
Lyžování	10,2			2,1	41
Jízda na koloběžce	7,7	10,2	17,9	17,9	25,6
Míčové hry	10,2	2,1	10,2	5,1	43,6
Skákání přes švihadlo	2,1	2,1	7,7	2,1	25,6
Pohyb na dětském hřišti	2,1	7,7	30,8	30,8	17,9

10.2.3 Výsledky dotazníkového šetření v souboru střed Prahy

MŠ: E

V MŠ E je přihlášeno 68 dětí. Celkem bylo rozdáno 56 dotazníků. Zpět se vrátilo 37 dotazníků, to je 66%.

Z dotazníkového šetření bylo zjištěno, že 64,9% dětí nenavštěvuje žádná pohybový kroužek. Pouze 35,1% má řízenou pohybovou aktivu. Z toho má 13,5% dětí pohybový kroužek jednou týdně 45 minut, 5,4% jednou týdně hodinu a 2,7% jednou týdně 90 minut. 13,5% má pohybový kroužek třikrát týdně hodinu.

43,2% rodičů chodí se svým dítětem každý den na vycházky do okolí svého bydliště, 24,3% jezdí se svým dítětem jednou týdně na kole, 32,4% každý den na dětské hřiště

. Příležitostně chodí na vycházky s dítětem 27,0% rodičů, 67,6% chodí plavat, 40,5% jezdí s dítětem na kole, 32,4% na kolečkových bruslích, 32,4% s dítětem bruslí, 75,6% sáňkuje, 49,5% lyžuje 37,8% jezdí na koloběžce, 45,9% hraje míčové hry, 24,3% skáče přes švihadlo 24,3% si hraje na dětském hřišti.

Pro své děti si přejí rodiče v MŠ tyto pohybové kroužky: míčové hry 24,3%, plavání 13,5%, jógu 2,7%, fotbal 2,7%, tenis 2,7%, atletiku 8,1%.

37,8% rodičů je s pohybovými kroužky v MŠ spokojeno, 13,5% s nimi není spokojeno, 5,4% si myslí, že by jich mělo být více, 29,7% neví, 13,5% se nevyjádřilo.

Názory rodičů na pohybový kroužek: „Jetu jen jeden! A jak jsem měla možnost vidět na několika ukázkových hodinách p. lektorky to s dětmi moc neumí!“ „Taneční a pohybový kroužek se podobá podle vyprávění dcery spíše hrám typu „Honzo vstávej, Cukr káva limonáda“ atd.“ „Nechci žádné pohybové kroužky, s dětmi cvičí denně paní učitelky ve školce. Mají tam perfektně vybavenou tělocvičnu a dostatečně jí využívají.“

Tabulka 10. Návštěvnost pohybových kroužků v MŠ: E (údaje v %)

Název pohybového kroužku	Jednou týdně	Dvakrát týdně	Třikrát týdně
Sokol	13,5	5,4	
Hudebně pohybový	29,7		
Lidové tance	2,7		
Atletika		5,4	
Plavání	8,1	2,7	
Míčové hry	2,7		

Tabulka 11. Pohybové aktivity dětí ve volném čase s rodiči v MŠ: E (údaje v %)

Pohybová aktivita	Jednou týdně	Dvakrát týdně	Třikrát týdně	Každý den	Příležitostně
Vycházka do okolí bydliště	10,8	10,8	13,5	43,2	27
Plavání	8,1				67,6
Jízda na kole	24,3	10,8	13,5		40,5
Jízda na kolečkových bruslích		5,4	2,7		32,4
Bruslení	2,7				32,4
Sáňkování		2,7	2,7		75,6
Lyžování					49,5
Jízda na koloběžce	5,4	5,4	8,1	5,4	37,8
Míčové hry	10,8	5,4	2,7	5,4	45,9
Skákání přes švihadlo	2,7				24,3
Pohyb na dětském hřišti	5,4	2,7	18,9	32,4	24,3

MŠ:F

Do MŠ F chodí 96 dětí. Celkem bylo rozdáno 89 dotazníků. Vrátilo se 48 dotazníků, to je 54%.

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že 20,8% dětí nenavštěvuje žádný pohybový kroužek. 77,1% má aspoň jednou týdně řízenou pohybovou aktivitu. 29,2% má pohybový kroužek jednou týdně - 16,7% 45 minut, 8,3% 60 minut a 4,2% 90 minut. 33,3% dětí má pohybové kroužky dvakrát týdně – 25,0% 60 minut 2x týdně, 4,2% 90 minut 2x týdně, 4,2% 2 hodiny 2x týdně. 8,3% dětí má řízené pohybové aktivity třikrát týdně 60 minut. 4,2% 4x týdně 90 minut a 4,2% 5x týdně 60 minut.

Jednou týdně chodí s dítětem plavat 16,7% rodičů. Třikrát týdně jezdí s dítětem na kole 37,5% rodičů, 20,8% jezdí na koloběžce, 25,0% chodí na vycházky a 20,8% chodí s dítětem na hřiště. Každý den chodí s dítětem na vycházku 33,3% rodičů a 25,0% si s dětmi hraje na dětském hřišti. Příležitostně chodí na vycházky 25,0% rodičů, 54,2% s dětmi plave, 37,5% jezdí na kole, 37,5% bruslí, 66,7% sáňkuje, 70,8% lyžuje, 41,7% jezdí na koloběžce, 41,7 hraje míčové hry, 37,5% skáče přes švihadlo.

Podle dotazníkového šetření si rodiče přejí pro své děti tyto pohybové kroužky: aerobic, gymnastika, míčové hry, bojové hry, sebeobranu.

S pohybovými kroužky je spokojeno 70,8% rodičů, 8,3% jsou nespokojené, 12,5% se nevyjádřilo a 8,3% rodičů neví.

Tabulka 12. Návštěvnost pohybových kroužků v MŠ: F

Název pohybového kroužku	Jednou týdně	Dvakrát týdně	Třikrát týdně
Fotbal		12,9	
Gimini - všeobecná těl. příprava	12,9		
Plavání	31,2	4,1	
Koung-fu		4,1	
Tenis		8,3	
Sokol		12,5	
Aerobic	12,5		
Balet	4,1		
Gymnastika	8,3		
Rockandroll			4,1
Tanečky	33,3		

Tabulka 13. Pohybové aktivity dětí ve volném čase MŠ: F (údaje v %)

Pohybová aktivita	Jednou týdně	Dvakrát týdně	Třikrát týdně	Každý den	Příležitostně
Vycházka do okolí bydliště	4,2	16,7	25	33,3	25
Plavání	16,7				54,2
Jízda na kole	8,3	12,5	37,5	4,2	37,5
Jízda na kolečkových bruslích	4,2				37,5
Bruslení		4,2	4,2		37,5
Sáňkování		4,2	8,3	8,3	66,7
Lyžování	4,2	12,5		4,2	70,8
Jízda na koloběžce		4,2	20,8	8,3	41,7
Míčové hry		12,5	12,5	8,3	41,7
Skákání přes švihadlo	4,2				37,5
Pohyb na dětském hřišti	8,3		20,8	25,5	25,0

Tabulka 14. Účast dětí celého souboru v pohybových kroužcích (údaje v %)

Četnost aktivit:	Jednou týdně						Dvakrát týdně						Třikrát týdně					
	Venkov		Okraj P.		Střed P.		Venkov		Okraj		Střed		Venkov		Okraj		Střed	
Umístění MŠ:	A	B	C	D	E	F	A	B	C	D	E	F	A	B	C	D	E	F
Seznam kroužků:																		
Sportovní hry	<u>49,1</u>																	
Tanečky	<u>18,0</u>		11,3	7,6	<u>29,7</u>	<u>20,8</u>			6,8	2,6								
Plavání	24,6	<u>31,2</u>	25,0	12,8	8,1	<u>31,2</u>					2,7	4,1						
Házená							4,9											
Karate	4,9									6,8								
Judo							4,9											
Fotbal								18,4	6,8			12,9	4,9					
TJ Sokol	18,0		18,1	17,9	13,5			15,8		2,6	5,4	12,9						
Jóga		<u>41,6</u>																
Lidové tanec					2,7			5,2			5,4							
Hokej								5,2	6,8									
Tenis		10,5		2,6				5,2	2,2			8,3						
Bruslení		5,2																
Balet			2,2			4,1												
Gymnastika						8,3			11,3									
Krasobruslení									2,2						2,5			
Pohybová výchova				5,1					6,8									
Rock end roll			2,2		12,5	12,5											4,1	
Aerobic			<u>63,6</u>	7,7						2,6								
Jízda na koni				2,6														
Rytmika				<u>19,2</u>														
Atletika				2,7														
Míčové hry				2,7														
Gimini					12,9													
Koung – fu																	4,1	

Podtržené hodnoty v tabulce vyjadřují účast dětí v pohybových kroužcích, které se konají v MŠ.

Tabulka 15. Pohybové činnosti rodičů s dětmi celého souboru(v %)

Pohybová aktivita:	Frekvence Pohybových Aktivit	Celý soubor (N = 306)	Venkovský soubor (N = 99)	Okraj Prahy (N = 122)	Střed Prahy (N = 85)
Vycházka Do okolí Bydliště	1x týdně	12,3	11,8	17,5	7,5
	3x týdně	23,0	14,1	17,4	36,0
	Každý den	35,6	26,8	41,8	38,3
	Příležitostně	17,4	14,5	10,7	27,0
Plavání	1x týdně	14,1	6,9	22,9	12,4
	Příležitostně	55,0	48,2	48,2	67,6
Jízda Na kole	1x týdně	17,0	10,8	23,9	16,3
	3x týdně	21,8	20,7	18,7	26,0
	Každý den	14,0	13,8	8,4	18,8
	Příležitostně	31,8	22,7	33,6	39,1
Pohyb Na dětském Hřišti	1x týdně	7,7	11,8	4,5	6,9
	3x týdně	19,3	8,1	29,8	19,9
	Každý den	26,1	14,7	31,3	32,4
	Příležitostně	24,3	29,2	18,9	24,7
Kolečkové brusle	Příležitostně	24,4	19,1	19,2	35,0
Bruslení	Příležitostně	33,0	41,7	22,2	35,0
Sáňkování	Příležitostně	55,5	52,5	42,7	71,2
Lyžování	Příležitostně	49,4	33,5	54,6	60,1
Míčové hry	Příležitostně	38,1	30,5	40,0	43,8
Koloběžka	Příležitostně	81,7	22,2	28,7	30,8
Švihadlo	Příležitostně	26,6	30,4	18,4	30,9

Tabulka 16. Návštěvnost pohybových kroužků ve zkoumaném souboru (v %)

Typ souboru	Celý soubor	Venkovský soubor		Okraj Prahy		Střed Prahy	
Velikost souboru	(N = 306)	(N =99)		(N = 122)		(N 85)	
Návštěvnost PK:		A	B	C	D	E	F
Nenavštěvuje	33,6	20,3	26,3	20,4	48,7	64,9	29,9
V MŠ	54,2	56,0	60,5	50,9	37,1	29,7	52,0
Jiná organizace	12,2	23,7	13,2	28,7	14,2	5,4	18,1

Tabulka 17. Spokojenost rodičů s pohybovými kroužky v MŠ (údaje v %)

Typ souboru	Celý soubor	Venkovský soubor		Okraj Prahy		Střed Prahy	
Velikost souboru	(N = 306)	(N =99)		(N = 122)		(N 85)	
Spokojenost s PK:		A	B	C	D	E	F
Nevyjádřilo se	17,4	32,8	13,1	11,4	20,6	13,5	12,9
Nespokojeno	10,5	24,6	5,8	4,5	6,4	13,5	8,3
Spokojeno	62,1	42,6	64,2	84,1	73,0	37,8	70,8
Nepřejí si PK	0,9		5,2				
Více PK	0,9					5,4	
Neví	6,3					29,7	8,3

Shrnutí dotazníkového šetření

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že nejvíce dětí ze zkoumaného souboru navštěvuje pohybové kroužky, které se organizují v MŠ. Jsou to především **hudebně pohybové činnosti a plavání**. Z dalších organizací, kterou navštěvují všechny děti ze zkoumaného souboru je **TJ Sokol**.

Nejvíce navštěvují pohybový kroužek v MŠ děti z venkovského souboru, nejméně děti z MŠ ve středu města a na okraji Prahy. Nejvíce navštěvují pohybové kroužky v jiných organizacích MŠ: A (23,7%) ze souboru venkov a MŠ: C ze souboru okraj Prahy. Nejméně navštěvuje pohybové kroužky MŠ E ze souboru ze středu Prahy (5,4%).

Nejvíce jsou rodiče spokojeni s pohybovými kroužky v souboru na okraji Prahy, nejméně v MŠ ze souboru centrum Prahy. K této problematice se nevyjádřilo 17,4% rodičů, spokojeno s pohybovými kroužky je 62,0% a nespokojeno 10,5% rodičů s celého zkoumaného souboru.

Na základě dotazníkového šetření bylo zjištěno, že ve všech zkoumaných souborech provádějí rodiče s dětmi spontánní pohybové činnosti především příležitostně. Každý den chodí na procházky s rodiči především děti ze souboru na okraji Prahy - 41,8%, pak děti ze souboru střed Prahy - 38,3%. Nejméně chodí s rodiči na procházky děti z venkovského souboru - 26,8%. Domnívám se proto, že život těchto dětí se orientuje především na zahradu u domu. Třikrát týdně jezdí na kole nejvíce děti ze středu Prahy 26,0%, 20,7 děti z venkova a nejméně 18,7 děti ze souboru okraji Prahy. Dětská hřiště navštěvuje každý den nejvíce soubor ze středu Prahy 32,4%, pak soubor okraj Prahy 31,3% nejméně soubor z venkova 14,7%. Jednou týdně chodí nejvíce plavat děti ze souboru na okraji Prahy 22,9%.

Na základě tohoto dotazníkového šetření se domnívám, že rodiče nemají dostatek času, aby se věnovali svým dětem během pracovního týdne. U všech ostatních pohybových aktivit, které jsem uvedla ve svém dotazníkovém šetření vyšly procentové hodnoty pod 15% .

11. SHRNU TÍ A DISKUSE

Protože jsem se domnívala, že každé prostředí nabízí dětem jiné možnosti pohybových aktivit, rozdělila jsem si zkoumaný soubor MŠ na tři skupiny – venkov, okraj Prahy a střed Prahy. Předpokládala jsem, že se pohybové aktivity dětí z těchto lokalit budou výrazně odlišovat. Domnívala jsem se, že MŠ na venkově budou mít menší nabídku pohybových kroužků, rodiče budou více chodit s dětmi do přírody, jezdit s nimi na kole koloběžce a hrát s nimi míčové hry. Naopak čím více se prostředí MŠ bude posouvat do středu města tím více bude přibývat řízených pohybových kroužků a jejich rozmanitost. Děti budou chodit více plavat, tancovat, hrát tenis, chodit na balet, gymnastiku.

HI Předpokládám, že se budou lišit pohybové aktivity dětí podle místa bydliště a umístění MŠ se potvrdila jen částečně. Z dotazníkového šetření vyplynulo, že děti z venkovského souboru mají dostatečný výběr pohybových kroužků ve svých MŠ a nejvíce děti z venkovského souboru tyto kroužky navštěvuje (v každé ze zkoumaných MŠ byly dva). Nejméně navštěvují pohybový kroužek děti z MŠ ze souboru střed Prahy - pouze 29,7%. Taneční kroužek na této MŠ je určen pouze pro dívky a rodiče s ním nejsou spokojeni.

Pohybové aktivity dětí v jednotlivých souborech se výrazněji odlišují v jejich činnostech s rodiči. Každý den chodí s dítětem ven ve venkovském souboru pouze 26% rodičů, na okraji Prahy 41,8% a ve středu Prahy 38,3%. Na dětském hřišti si každý den hrají nejvíce děti ze souboru střed Prahy 32,4% a nejméně děti z venkovského souboru 14,7%. Na kole jezdí nejvíce děti ze souboru střed Prahy 26%, z venkova 20,8% a z okraje 18,7%. Jednou týdně chodí plavat se svým dítětem 22% rodičů ze souboru okraj Prahy a nejméně z venkovského souboru 6,9%.

Podle výzkumu pohybových aktivit předškolních dětí z roku 1985 (Kábele, Dvořáková) bylo zjištěno, že na kole jezdí pravidelně 72,06% dětí z venkovského souboru a 55,56% dětí z pražského souboru. Na procházky chodilo ve venkovském souboru pravidelně 30,88% dětí a v pražském 37,43%.

Domnívám se tedy, že děti z venkovského souboru využívají ke svým pohybovým aktivitám spíše zahrady u domu. Protože se zvýšil počet aut nejždí děti tak často na kolech jako v letech 1985.

Ve všech zkoumaných souborech je nejnižší zájem o bruslení na kolečkových bruslích, skákání přes švihadlo a o míčové hry. Ve venkovském souboru a souboru ze středu města je také nezájem rodičů o pravidelné plavání. Pouze v souboru na okraji města chodí 23% rodičů jednou týdně s dítětem plavat.

Z dotazníkového šetření vyplývá, že rodiče v celém zkoumaném souboru provádějí spontánní pohybové aktivity s dětmi nejvíce příležitostně. To je o víkendech a rodinných dovolených. Pouze v souboru na okraji Prahy chodí s dětmi ven každý den **41,8%** rodičů.

Při individuálním pozorování činnosti dítěte jsem zjistila, že u čtyř dětí se řízené pohybové aktivity s dítětem neprovádějí v rodině vůbec. Mezi soubory není výrazný rozdíl v činnostech, které dělají rodiče se svými dětmi příležitostně. Jen u souboru ve středu města jsou nepatrné rozdíly. Významně vyšší je provozování lyžování. V rodinách u všech tří zkoumaných souborů však převažují činnosti příležitostné tedy nepravidelné. Na základě dotazníkového šetření a individuálního pozorování se **potvrdila H3, že rodinné prostředí nenabízí dětem 2-3 hodiny řízených a spontánních činností denně.**

Účast v organizovaných formách tělesné kultury byly ve zkoumaném souboru následující: ve venkovském souboru a souboru na okraji Prahy probíhají pohybové kroužky vhodné pro chlapce a dívky. Pouze v jedné ze zkoumaných MŠ ve středu Prahy je pohybový kroužek vhodný pouze pro dívky. Tyto pohybové kroužky v MŠ navštěvuje **54,2%** dětí v porovnání s ostatními pohybovými kroužky při Domech dětí a mládeže, lidových školách umění a klubech, které navštěvuje pouze **12,2%** dětí. **33,6%** dětí pohybový kroužek nenavštěvuje. **Potvrdila se H2 66% rodičů umožňuje svým dětem aspoň jednou týdně řízenou pohybovou aktivitu.** 54% dětí má jeden pohybový kroužek týdně, **8,1%** dva pohybové kroužky a **3,9%** tři pohybové kroužky týdně. V celém zkoumaném souboru je s pohybovými kroužky v MŠ spokojeno **62,0%** rodičů, nespokojeno pouze **10,5%** rodičů. K dotazu se nevyjádřilo **17,4%** rodičů.

Ve venkovském souboru jsou ředitelky s pohybovými kroužky spokojené. Ve třech MŠ ze zkoumaného souboru informují lektorky pohybového kroužku na nástěnkách v šatně rodiče o své činnosti co s dětmi cvičí. Na MŠ na okraji Prahy nebyla paní ředitelka spokojena s lektorem Pohybové sportovního kroužku a kroužek zrušila. Kroužek rytmiky vedly na MŠ proškolené studentky, které měly problémy s kázní dětí.

Agentura na to byla ředitelkou MŠ několikrát upozorněna. V MŠ ze souboru ve středu města nebyli s lektorkou tanečního kroužku spokojeni rodiče, kteří se chodili dívat na jeho činnost. V souboru ve středu města byl v roce 2005/2006 taneční kroužek pouze pro dívky. Na základě připomínek rodičů začal od září 2006 pracovat kroužek tělesné výchovy pro chlapce a dívky od pěti let, který vede učitelka této MŠ.

Při pozorování pohybové aktivity dětí ve zkoumaném souboru byly zjištěny tyto údaje: ve venkovském souboru je prováděna řízená pohybová aktivita pravidelně každý den 20 – 30 minut, v souboru na okraji Prahy mají děti řízenou pohybovou aktivitu nepravidelně v rozsahu 20 – 60 minut a v souboru střed Prahy je řízená pohybová aktivita prováděna pravidelně 20 – 80 minut. Spontánní pohybová aktivita trvá v jednotlivých MŠ ve zkoumaném souboru v den pozorování 90 – 140 minut. Potřeba pohybu dětí byla naplněna ve venkovském souboru a v souboru ve středu Prahy. **Potvrdila se H4, že MŠ nabízejí dětem aspoň tři hodiny spontánních a řízených pohybových aktivit denně.**

Nejvíce řízené pohybové aktivity jsem zaznamenala při individuálním pozorování činnosti dítěte v souboru ve středu Prahy 90 minut, nejméně v souboru na okraji Prahy 0 minut. Ve dvou MŠ z venkovského souboru a ze souboru ze středu města byl spontánní a řízený pohyb vyvážený. Ve čtyřech zkoumaných MŠ spontánní činnosti převládaly nad řízenými. **Potvrdila se tedy H5, že spontánní a řízené pohybové činnosti v MŠ nejsou vyvážené.** Domnívám se, že je to způsobeno tím, že se po revoluci v roce 1989 objevily snahy odmítnout veškeré řízené činnosti a nechat děti, aby si volily činnosti podle vlastní volby. Zhoršené držení těla u dětí v MŠ však ukazuje na to, že tyto snahy nebyly správné.

Při pozorování MŠ ve výzkumném souboru bylo zjištěno, že v pěti MŠ nemají děti ve třídě volně dostupné pomůcky pro spontánní pohyb. Záleží na učitelkách co dětem do tříd připraví. Pouze jedna MŠ z venkovského souboru má volně dostupné pomůcky, které si mohou děti volně zapůjčit. **Nepotvrdila se H6, že děti mají volně dostupné pomůcky pro pohybovou aktivitu.**

Bylo zjištěno, že všechny MŠ ze zkoumaného souboru mají dostatečně velké zahrady. Nejvíce herních prvků a hraček na zahradu mají v MŠ ve středu města. Pouze v souboru na okraji Prahy je na zahradě nedostatek zeleně a málo vzrostlých stromů a keřů. Ve venkovském souboru je na zahradě málo herních prvků. Pedagogické pracovnice

v tomto souboru využívají nových hřišť, která byla vybudovaná z fondu EU. Nejvíce herních prvků pískovišť, koloběžek a hraček na zahradu má soubor ve středu Prahy. Na každé zahradě v těchto MŠ je betonové hřiště nebo hřiště s umělým povrchem. Pouze MŠ ve středu města E, mají k dispozici bazének s mlhovištěm na letní dny. Pro spontánní pohybové aktivity má venkovský soubor pouze k dispozici travnaté plochy. **Potvrdila se hypotéza 7. Vybavení školních zahrad umožňuje dětem dostatek pohybových činností.**

Všechny zkoumané MŠ vyjíždějí jednou ročně na školu v přírodě. Dvakrát ročně vyjíždějí na školu v přírodě MŠ ze středu města a jedna MŠ z venkovského souboru.

Rodiče ze všech tří souborů projevují značný zájem o pohybové vyžití svých dětí v MŠ. Mají zájem zapojit děti do pohybových aktivit. K dotazníkové otázce č. 3, které pohybové kroužky by chtěli rodiče pro své děti v MŠ se vyjádřilo celkem **65,4% rodičů**. Nejvíce si přejí rodiče pro své děti kroužek míčových her (18,5%) a plavání (31,5%).

Mateřská škola je ve výchově a rozvoji dítěte vedle rodiny nejdůležitější institucí. Podle výsledku pozorování jednotlivých MŠ se snaží rodiče informovat o svých činnostech prostřednictvím vývěsných zasklených tabulí před MŠ tří zkoumané školy. Ostatní podávají své informace prostřednictvím nástěnek v šatně školy. Spolupráce rodiny a mateřské školy se od roku 1989 značně vylepšila. Rodiče dětí jsou bráni jako partneři s kterými učitelky MŠ spolupracují. Na MŠ v souboru na okraji Prahy jsou pořádány pro rodiče a jejich děti Animační večery pravidelně každý měsíc.

Všechny MŠ ze zkoumaného souboru umožňují organizacím s volnočasovými pohybovými aktivitami propagaci své činnosti na letáčích v šatně MŠ. Rodiče mají v šatně MŠ k dispozici letáčky a propagační materiály týkající se pohybových aktivit organizací s pohybovou činností. Pedagogičtí pracovníci však zatím nedostatečně rodiče slovně informují o těchto aktivitách a nechávají na rodičích, zda si něco pro své dítě vyberou. Na všech pozorovaných MŠ by měl lépe fungovat poradenský servis pro rodiče ze stran pedagogů, protože oni dobře znají tělesné a pohybové předpoklady dítěte a mohou rodičům pomoci zvolit pro něj kroužek s vhodnou pohybovou aktivitou.

12. ZÁVĚR

Z výzkumu, věnovaného problematice dostatečnosti řízených a spontánních pohybových činností předškolních dětí v MŠ a v rodině, provedeném na šesti zkoumaných MŠ byly získány tyto poznatky:

1. Pohybové aktivity dětí se nemusí lišit podle místa bydliště a umístění MŠ. Záleží především na ředitelce, pedagogických pracovnicích a rodičích jaké pohybové aktivity dětem umožní. **H1 se potvrdila jen částečně.** Pohybové aktivity dětí ve zkoumaném souboru se v MŠ výrazně nelišily podle umístění MŠ.

Výsledek šetření dokázal, že i MŠ na venkově se snaží dětem poskytovat dostatek pohybových kroužků. Větší rozdíly v souborech se objevily ve spontánních aktivitách dětí a rodičů. Každý den chodí s dítětem ven ve venkovském souboru pouze 26% rodičů, na okraji Prahy 41,8% a ve středu Prahy 38,3%. Na dětském hřišti si každý den hrají nejvíce děti ze souboru střed Prahy 32,4% a nejméně děti z venkovského souboru 14,7%. Na kole jezdí nejvíce děti ze souboru střed Prahy 26%, z venkova 20,8% a z okraje 18,7%. Je zřejmé, že život venkovské rodiny se orientuje spíše na zahradu u domu.

2. V mateřských školách se učitelky snaží vytvářet dostatečně vhodné podmínky pro spontánní a řízené pohybové činnosti především v tělocvičně, na zahradě a při pobytu venku. Při ranních hrách ve třídě jsou v MŠ spíše preferovány klidové pracovní a výtvarné činnosti na úkor těch pohybových. Děti jsou častěji ve svých pohybových aktivitách ve třídě tlumeny a omezovány. Podle výsledku pozorování se **potvrdila H4, že MŠ nabízejí dětem denně aspoň 150 - 180 minut řízených a spontánních činností.**

3. Při individuálním pozorování pohybových aktivit dětí ve zkoumaném souboru bylo zjištěno že pohybové aktivity v MŠ nejsou vyvážené. **Potvrdila se H5 Spontánní a řízené pohybové aktivity v MŠ nejsou vyvážené.** Na MŠ ve zkoumaném souboru převládaly spontánní pohybové aktivity dětí.

4. Na všech MŠ jsou kroužky s řízenou pohybovou aktivitou, které jsou dětmi i jejich rodiči využívány. Ne vždy, ale mají dobrou úroveň, protože je vedou pouze proškolené lektorky, které nemají velké zkušenosti s dětmi. Tyto pohybové kroužky ve zkoumaném souboru navštěvuje celkem 66% dětí. **Potvrdila se H2 Rodiče umožňují navštěvovat dětem aspoň jeden kroužek s řízenou pohybovou aktivitou.** Rodiče chápou

pohybovou potřebu svých dětí, ale při velkém pracovním vytížení s nimi pravidelnou pohybovou aktivitu neprovádějí. Spoléhají se proto na práci paní učitelek v MŠ. S pohybovými kroužky v MŠ je spokojeno 62% rodičů v celém zkoumaném souboru, 10,5% je nespokojeno, 17,4% se nevyjádřilo a 6,3% neví.

5. Jak potvrdilo dotazníkové šetření rodiče se svým dětem věnují převážně příležitostně, to znamená ve dnech pracovního volna. **Potvrdila se H3 Rodinné prostředí nenabízí svým dětem 2-3 hodiny řízených pohybových aktivit denně. Důvodem je převážně dojíždějí do zaměstnání.** Pouze 12,2% z celého zkoumaného souboru vodí své děti na řízenou pohybovou aktivitu.

6. Přesto, že se stále rozšiřují nabídky řízených pohybových aktivit o atraktivní sportovní kroužky, předškolní děti je příliš nenavštěvují. Dávají přednost pohybovým kroužkům v MŠ (54,2%) nebo TJ Sokol, která má u nás dlouhou tradici a je dětem z celého zkoumaného souboru nejvíce dostupná.

7. Ve všech zkoumaných MŠ byla provedena výměna herních prvků na školních zahradách, aby splňovaly požadavky EU. V okolí všech MŠ jsou opravena dětská hřiště, obohacena o nové herní prvky, které splňují požadavky EU. Rodiče této možnosti pohybového vyžití využívají, zejména v souboru na okraji Prahy. **Potvrdila se hypotéza 7, vybavenost školních zahrad umožňuje dětem dostatek pohybových činností.**

8. Na sídlištích a ve středu města nabízí pohybové vyžití dětí Domy dětí a mládeže, které mají ve svých nabídkách pohybové kroužky a akce, které jsou vhodné pro děti předškolního věku. MŠ informují rodiče o těchto akcích i o pohybových akcích na nástěnkách a vývěsných tabulích před MŠ. .

9. Domnívám se, že by bylo dobré poskytnout učitelkám MŠ větší nabídku seminářů zabývajících se důležitostí a významem tělesné kultury ve výchově a vývoji dítěte, aby realizace řízených a spontánních činností na MŠ byla vyvážená, rozmanitá a pestrá.

13. LITERATURA A INFORMAČNÍ ZDROJE

1. Berdychová, J. Aby naše děti rostly zdravě. Praha: Olympia 1978
2. Berdychová, J. Pohybový režim dítěte. Praha: Horizont 1982.
3. Berdychová, J. J. A. Komenský a tělesná kultura. Praha: Olympia 1991. 27-018-91
4. Brierley, J. 7 prvních let života rozhoduje. Praha: Portál 1996.
5. Bruceová, T. Předškolní výchova. Praha: Portál 1996. ISBN 80-7178-068-5
6. Dohnal, T. Opravdu platí, že pohyb je život? Informatorium 3-8, 1994/95, roč. 2, č. 5, s. 8, Praha. ISSN 1210-7506
7. Dohnal, T. Spontánní a řízená aktivita dítěte. Informatorium 3-8, 1995/96, roč. 3. č. 1, s. 8, Praha. ISSN 1210-7506
8. Dvořáková, H. Didaktika TV nejmenších dětí a dětí s hendikepy. Praha: UK 2000. ISBN 80- 7290-005-6
9. Dvořáková, H. K některým problémům v současné mateřské škole. Praha: Karolínium 1998. ISBN 80-7984-497-7
10. Dvořáková, H. Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte. Praha: Portál 2002. ISBN 80-7178-693-4
11. Dvořáková, H. Sportujeme s nejmenšími dětmi. Praha: Olympia 2001. ISBN 80-7033-313-8
12. Dvořáková, H. Tělesná výchova v rámcovém programu. Praha: UK 2001. ISBN 80-7290-067-6
13. Dvořáková, H. Pohybové činnosti v MŠ. Informatorium, 2004, roč. 11, č. 9. s. 12. Praha. ISSN 1210-7506
14. Gavora, P. Úvod do pedagogického výzkumu. Brno: Paido 2000. ISBN 80-85931- 79-6
15. Havlíková, M., Vencálková, E., Havlová, J., a kol. Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole. Praha: Portál 2000. ISBN 80-7178-383-8
16. Helus, Z. Úvod do sociální psychologie. Praha: UK 2001. ISBN 80-7290-054-4
17. Hofbauer, B. Děti, mládež a volný čas. Praha: Portál 2004. ISBN 80-7178-927-5
18. Komenský, J. A. Informatorium školy mateřské. Ženský svět III.
19. Malá, H., Klementová, J. Biologie dítěte a dorostu. Praha: SNP 1985

20. Matějíček, Z. O mateřské dovolené a mateřských školách. Informatorium, 1994/95, roč. 2, č. 5, s. 2. Praha. ISSN 1210-7506
21. Matějíček, Z. Význam předškolní výchovy. Informatorium, 1998, roč. 5, č. 8, s. 5, Praha. ISSN 1210-7506
22. Matoušek, O. Rodina jako instituce a vztahová síť. Praha: Sociologické nakladatelství 1997. ISBN 80-85850-24-9
23. Němec, J. a kol. Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času. Brno: Paido 2002. ISBN 80-7315-012-3
24. Opravilová, E., Gebhartová, V. Jaro v mateřské škole. Praha: Portál 1998. ISBN 80-7178-310-6
25. Pávková, J., Hájek, B., Hofbauer, B., Hrdličková, V., Pavlíková, A. Pedagogika volného času. Praha: Portál 2002. ISBN 80-7178-295
26. Polišenský, J., Pařízek, V. Jan Amos Komenský a jeho odkaz dnešku. Praha: SPN 1987. 14-212-87
27. Průcha, J., Walterová, E., Mareš, J. Pedagogický slovník. Praha: Portál 1995. ISBN 80-7178-029
28. Rychecký, A., Fialová, L. Didaktika školní tělesné výchovy. Praha: Karolinum 2004. ISBN 80-7184-659-7
29. Slepíčková, I. Sport a volný čas. Praha: Karolinum 2003.
30. Sobotková, I. Psychologie rodiny. Praha: Portál 2001. ISBN 80-7178-559-8
31. Suchý, J., Kotulan, J., Šmírák, J., Dohnal, V. Biologie dítěte. Praha: SNP 1985
32. Šmelová, I. Mateřská škola Teorie a praxe I. Olomouc: Univerzita Palackého 2004, ISBN 80-244-0945-8
33. Smolíková, K. a kol. Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. Praha: Výzkumný ústav pedagogický 2004. ISBN 80-87000-00-5
34. Smolíková, K. Dva roky s rámcovým programem. Informatorium 3-8. 2003, roč. 10 č. 6, s. 6, Praha. ISSN 1210-7506
35. Uhlířová, J. Opatrovna a Školka J. V. Svobody – východisko ke koncepci předškolní výchovy. Retroperspektiva a perspektiva předškolního vzdělávání a příprava předškolních pedagogů. 2002. s. 6.
36. Vilímová, V. Didaktika tělesné výchovy. Brno: Paido 2002. ISBN 80-7315-033-6

Internetový odkaz

Leppo, Marjorie L. The basics of exercising the mind and body.
<http://firstsearch.oclc.org> Childhood Education. – Vol 76, Issue 3, 2000

14. PŘÍLOHY

Seznam příloh

1. Dotazník pro rodiče
2. Pohybové aktivity ve Školním vzdělávacím programu – MŠ.E ze souboru střed Prahy
3. Tabulka pozorování činnosti dítěte ve venkovském souboru
4. Tabulka pozorování individuální činnosti dítěte v souboru okraj Prahy
5. Tabulka pozorování individuální činnosti dítěte v souboru centrum Prahy

PŘÍLOHA I.

DOTAZNÍK PRO RODIČE

VÁŽENÍ RODIČE, PROSÍM VÁS O VYPLNĚNÍ DOTAZNÍKU, KTERÝ SLOUŽÍ JAKO PODKLAD K VYPRACOVÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

1. Moje dítě navštěvuje tyto pohybové kroužky:

Název pohybového kroužku	Jednou týdně – doba trvání PK	Dvakrát týdně – doba trvání PK	Třikrát týdně – doba trvání PK
Např: plavání			Ano – hodinu

2. Se svým dítětem provozuji ve volném čase tyto pohybové aktivity:

Pohybová aktivita:	Jednou týdně	Dvakrát týdně	Třikrát týdně	Každý den	Příležitostně
Vycházka do okolí bydliště					
Plavání					
Jízda na kole					
Jízda na kolečkových bruslích					
Bruslení					
Sáňkování					
Lyžování					
Jízda na koloběžce					
Míčové hry					
Skákání přes švihadlo					
Pohyb na dětském hřišti					

3. V mateřské škole bych chtěl pro své dítě tyto pohybové kroužky:

4. Líbí se vám pohybové kroužky v mateřské škole?

ANO NE

PROČ?.....
.....

PŘÍLOHA II.

Ze Školního vzdělávacího programu ze souboru střed Prahy na MŠ: E.

Spontánní hra: od 7.00 zaujímá většinu dne, střídá se s pohybovými aktivitami.

Druh pohybových aktivit:

- tělovýchovné chvílky (závodivé hry, pohybové hry, míčové hry)
- rozcvičky
- spontánní pohyb/ lezení na domeček, skluz v šatně, válení v kuličkovém bazénu, cvičení na rehabilitačních míčích, prolézání průlezek na zahradě, lezení po šikmé ploše s přidržení, se lana.

Frekvence zařazení pohybových aktivit v denním režimu:

- rozcvička 1x
- PH nejméně 3x denně
- 9.30. – 11.30. vycházka A,B,C
- 10.00. –12.00 D
- ve speciálních třídách častěji s hudbou

Pobyt venku: dopoledne denně od 10.00 do 11.15. A,B, C

- při pěkném počasí od 9.30. – 11.15
- 10.00- 12.00 D
- odpoledne všechny třídy podle počasí zahradu, v zimě tělocvična dle rozpisu

Pozemek využívaný k pohybové aktivitě: zahrada, každá třída má svoje pískoviště, volný prostor pro všechny s možností různých pohybových aktivit, v sousedství přírodního park se spoustou průlezek v podobě zvířat.

Způsob využití pobytu venku:

- převažuje spontánní hra a pohyb podle přání dětí – průlezkami, pískoviště, skluzavky, houpačky
- organizování závodivých pohybových her a fotbalu
- spontánní a vzdělávací vycházky za určitým cílem, vycházejícím např. z témat týdne
- tvořivé činnosti za daným cílem

PŘÍLOHA III.

Venkovský soubor: Pozorování individuální činnosti dítěte			
MŠ: A Pozorováno: 4. 10. 2005		MŠ: B Pozorováno: 27. 9. 2005	
Chlapec A. H., věk 5,6		Dívka V. Z., věk 4,2	
Činnost:	Doba trvání	Činnost	Doba trvání
Příchod do MŠ	7.10	Příchod do MŠ	7.30
Sestavování chodníku	7.15 - 7.35	NH: V kuchyňce	7.35 - 7.45
Chůze po chodníku v ponožkách	7.35 - 7.50	Běh po třídě	7.45 - 7.55
Poskoky přes chodník	7.50 - 8.00	Napomenuta uč.	7.55 - 8.00
Opouští pomůcku, pozoruje	8.03 - 8.05	Řízené RC	8.00 - 8.30
Jízda s malým autem	8.05 - 8.16	Hygiena	8.30 - 8.40
Běh s autem, zboření autodráhy	8.16 - 8.22	Svačina v jídelně	8.40 - 9.10
Úklid hraček	8.22 - 8.35	Hra s kostkami	9.10 - 9.30
RC s míčem	8.35 - 9.00	Hygiena, oblékání	9.30 - 9.45
Hygiena, svačina	9.00 - 9.25	Pobyt na zahradě	9.45
ŘČ: Na koberci	9.25 - 9.50	Jízda na skluzavce	9.45 - 10.03
PH: Na barevná auta	9.50-10.00	Lezení po žebříku	10.05-10.18
Pracovní list	10.00-10.15	Chůze s kočárkem	10.18-10.45
Hygiena, oblékání	10.15-10.25	Hraní na dece	10.45-11.15
Pobyt na zahradě	10.30	Běh s panenkou	11.15-11.30
Pozemní hokej	10.45-11.50	Úklid hraček	11.30-11.45
Úklid pomůcek, hygiena	11.50-12.10	Hygiena	11.45-12.00
Oběd, hygiena	12.10-12.45	Oběd, hygiena	12.00-12.30
Odpočinek	12,45-14.00	Kreslení	12.30-13.05
Hygiena, oblékání	14.00-14.15	Odchod domů	13.05
Sportovní kroužek	14,15-15,00		
Svačina	15,00-15.15		
Odchod domů	15.15		

PŘÍLOHA IV.

Soubor okraj Prahy: Pozorování individuální činnosti dítěte			
MŠ: C Pozorováno: 10. 10. 2006		MŠ: D Pozorováno: 7. 5. 2005	
Chlapec Z. Š., věk 6,3		Dívka N. Š., věk 3,4	
Činnost:	Doba trvání	Činnost	Doba trvání
Příchod do MŠ	7.10	Příchod do MŠ	6.45
Skládání vrtulníku z Chevy	7.10 - 7.40	Učitelka chová dítě	6.45-7.00
Chůze s vrtulníkem po třídě	7.40 - 7.55	NH: V kuchyňce	7.00-7.25
Stavba hangáru z kostek	7.55 - 8.15	Běh kolem kuchyňky	7.25-7.40
Skládání papíru - vlaštovka	8.15 - 8.30	Malování barvami	7.40-7.55
Házení s vlaštovkou	8.30 - 9.05	Hra v herně	7.55-8.10
Ranní cvičení	9.05 - 9.20	Tancování v tělocvičně	8.10-8.25
Hygiena, svačina	9.20 - 9.40	Jízda v plastovém autu	8.25-8.35
Řízená činnost na koberci	9.40 - 10.05	Hygiena, svačina	8.35-9.00
Hygiena, příprava na PV	10.05-10.30	Příprava na PV	9.00-9.25
Vycházka do okolí MŠ	10.30-11.04	Jízda na skluzavce	9.25-9.35
Hra fotbalu na hřišti	11.04-12.00	Hra na pískovišti	9.30-10.00
Návrat do MŠ	12.00-12.20	Přelézání vláčku	10.00-10.15
Hygiena, oběd	12.20-13.00	Sezení na vlaku s dětmi	10.15-10.35
Polední odpočinek	13.00-13.45	Pozoruje hru dětí	10.35-10.45
Úklid molitanových lehátek	13.45-13.50	Chůze po okraji pískoviště	10.45-10.55
Sestavování chodníku	13.50-14.05	Skoky snožmo do písku	10.55-11.11
Chůze po chodníku	14.05-14.20	Kreslení křídami	11.11-11.30
Hygiena, svačina	14.20-13.45	Úklid hraček, hygiena	11.30-12.00
Rozhovor s kamarády	14.45-15.15	Oběd, hygiena	12.00-12.45
Pouštění vlaštovky	15.15-15.35	Poslech pohádky	12.45-13.15
Hra s kostkami na koberci	15.35-16.00	Spánek	13.15-14.21
Úklid hraček	16.00-16.10	Probuzení, TVCH	14.30-14.40
Odchod domů s otcem	16.10	Hygiena, oblékání	14.40-15.30
		Hra v pokojíčku	15.30-16.00
		Úklid hraček	16.00-16.10

PŘÍLOHA V.

Soubor centrum Prahy: Pozorování individuální činnosti dítěte			
MŠ: E, Pozorováno: 24.4 2005		MŠ: F, Pozorováno: 2.6. 2005	
Dívka V.Z., věk 5,3		Chlapec L. M., věk 6.1	
Činnost:	Doba trvání	Činnost	Doba trvání
Příchod do MŠ	7.15	Příchod do MŠ	7.20
Lepení papírové tašky	7.15 - 7.40	Překážková dráha	7.20-7.50
NH: „Na lékaře“	7.40 - 8.00	Úklid pomůcek	7.50-8.00
Úklid hraček	8.00 - 8.15	Hra s autodráhou	8.00-8.20
Ranní cvičení	8.15 - 9.05	Úklid hračky	8.20-8.25
Hygiena, svačina	9.05 - 9.40	Pracovní list	8.25-8.50
Hygiena, příprava na PV	9.40-10.00	Hygiena, svačina	8.50-9.20
Vycházka na hřiště	10.00-10.20	Příprava na PV	9.20-9.35
Houpání na houpačce	10.20-10.40	Školní zahrada	9.35-9.40
Jízda na skluzavce	10.40-10.50	Soutěže k MDD	
Lezení po žebříku	10.50-11.06	Sezení na lavičce	9.40-9.55
Běhání s obručí	11.06-11.15	Čekání u stanoviště	9.55-10.03
Návrat do MŠ	11.15-11.30	Přenášení míčku	10.03-10.06
Převlékání, hygiena, oběd	11.30-12.15	Hledání stanoviště	10.06-10.11
Hygiena, příprava na odpočinek	12.15-12.40	Běh s vozíkem	10.11-10.14
Poslech pohádky, prohlížení knih	12.40-14.00	Hledání stanoviště	10.14-10.17
Cvičení s hudbou	14.00-14.15	Čekání u stanoviště	10.17-10.25
Oblékání, hygiena,	14.15-14.35	Chytání rybek	10.25-10.35
Svačina	14.35-15.05	Čekání u stanoviště	10.35-10.40
V tělocvičně PH: Obr a Paleček	15.05-15.20	Skákání v pytli	10.40-10.45
Prolézání strachovým pytlím	15.20-15.30	Kreslení křídami	10.45-11.02
Jízda na koloběžce	15.30-15.45	Házení míče do koše	11.02-11.15
Hra s kruhy a švihadly	15.45-16.10	Jízda na koloběžce	11.15-11.20
Odchod domů s otce	16.10	Nákup dáreků	11.20-11.30
		Prohlížení dáreků	11.30-11.45
		Hraní fotbalu	11.45-12.10

	Úklid hraček	12.10-12.25
	Hygiena, oběd	12.25-13.00
	Odpočinek	13.00-13.45
	Pracovní list	13.45-14.05
	Stavebnice Lego	14.05-14.25
	Hygiena, svačina	14.25-14.50
	Příprava na PV	14.50-15.15
	Prolézání průlezek	15.15-15.36
	Hra na honěnou	15.36-15.45
	Lovení rybek	15.45-16.02
	Odchod domů	16.02