

UNIVERZITA KARLOVA v PRAZE
Pedagogická fakulta
katedra tělesné výchovy

FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ POHYBOVOU
AKTIVITU DĚTÍ V MATEŘSKÉ ŠKOLE

FACTORS INFLUENCING CHILDREN
ACTIVITY IN THE KINDERGARTEN

Vedoucí práce: Doc. PhDr. Hana Dvořáková, CSc.

Autor diplomové práce: Jaroslava Petlíková

Studijní obor: Pedagogika předškolního věku

Forma studia: kombinovaná

Diplomová práce dokončena: 11/2009

Anotace

Předmětem diplomové práce „Faktory ovlivňující pohybovou aktivitu dětí v mateřské škole“ je posouzení pěti mateřských škol s různým programem, a to z pohledu materiálního vybavení, postojů pedagogů a názorů rodičů k pohybovým aktivitám. Nabízí srovnání pohybových činností v každodenním režimu ve vybraných mateřských školách a zamýšlí se, jakou měrou se zmiňované faktory podílí na pohybových aktivitách dětí.

Klíčová slova

pohybová aktivita, předškolní věk, faktor, Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

Annotation

Subject of the thesis „Factors influencing children activity in the Kindergarten" is evaluating five Kindergartens according to the following criteria: material equipment, teachers', attitude, parents' opinion on movement activities. The thesis is offering comparison of movement activities in daily routine in selected kindergartens and comes to think of how big is the influence of the mentioned factors on children movement activities.

Keywords

movement activity, preschool age, factor, general Educational programme for preschool education

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně pod vedením Doc. PhDr. Hany Dvořákové,

CSc. V práci jsem použila informační zdroje uvedené
v seznamu.

Praha, 20. listopadu 2009

.....

Na tomto místě bych ráda poděkovala především doc. PhDr. Haně Dvořákové, CSc. za cenné připomínky a odborné rady, kterými přispěla k vypracování této diplomové práce. Dále všem pedagogům, kteří se ochotně podíleli na předání svých zkušeností a názorů. V neposlední řadě bych chtěla poděkovat i lidem ze svého nejbližšího okolí za jejich trpělivost a toleranci.

Obsah

1. Úvod	7
2. Teoretická část.....	7
2.1 Pohyb v životě dítěte.....	8
2.2 Růst a vývoj člověka.....	9
2.3 Rozvoj a vliv pohybu na vývoj dítěte	12
2.3.1 Novorozenecké a kojenecké období.....	13
2.3.2 Batolecí období.....	14
2.3.3 Předškolní období	15
2.4 Pohybové omezení dětí.....	17
2.5 Rámcový vzdělávací program a zaměření mateřských škol	19
2.5.1 Alternativní modely a zaměření mateřských škol.....	24
2.5.2 Prostředí mateřské školy	28
2.5.3 Osobnost pedagoga a vztahy v mateřské škole.....	31
2.5.4 Formy pohybových aktivit	34
3. Praktická část.....	36
3.1 Dílčí cíle praktické části.....	36
3.2 Stanovení hypotéz.....	36
3.3 Metody	37
3.4 Výzkumný soubor.....	39
4. Výsledky	39
4.1 Charakteristika jednotlivých mateřských škol	39
4.2 Analýza Školních vzdělávacích programů vzhledem k pohybovým aktivitám	41

4.3 Analýza podmínek školy s ohledem na pohybové aktivity.....	45
4.4 Výsledky pozorování	52
4.4.1 Shrnutí pozorování	64
4.4.1.1 Spontánní pohybové aktivity	64
4.4.1.2 Řízené pohybové aktivity	65
4.4.1.3 Pobyť venku	66
4.5 Výsledky dotazníku rodičů.....	68
4.5.1 Celkové výsledky dotazníků.....	71
4.6 Rozhovor s učitelkami	75
5. Shrnutí a diskuse.....	78
6. Závěry	84
7. Seznam použité literatury a dalších zdrojů	86
Přílohy	

1. Úvod

Zeptá-li se pedagog dětí v mateřské škole, zda si chtějí zacvičit a zaběhat, většinou radostně zavýsknout a učitel dostane kladnou odpověď. Je to přirozené. Pohyb vytváří u člověka radost a dobrou náladu. Při sportování se setkává s kamarády, posilují se vzájemné vztahy, rozvíjí se sociální kontakt.

Na druhé straně ale kolem sebe slyšíme a v časopisech čteme, že fyzická kondice českých dětí je čím dál horší, mají vadné držení těla, stále více jsou ohroženy civilizačními chorobami, jako je například obezita.

V praxi vidíme, jak děti cvičí na náradí nebo si hrají na průlezkách, běhají po školní zahradě. Některé jsou opatrné, nedůvěřivé, jako by měly málo zkušeností. Všeho se bojí a nevěří ve vlastní dovednost. A mezi nimi jsou děti, které zvládají vše bez nějakých problémů, jsou evidentně fyzicky zdatnější, obratnější a do všech činností jdou bez bázně.

Diplomová práce se v teoretické práci zabývá růstem a vývojem dítěte, kdy jsou podrobně rozpracována jednotlivá období dětství do předškolního věku. Do jaké míry se pohybový vývoj může promítnout do života dítěte v mateřské škole, uvádí Rámcový program pro předškolní vzdělávání (RVP PV) v cílech a očekávaných výstupech a některé další alternativní modely uvedeny v této práci. Dalšími komponenty, kterými se diplomová práce zabývá, je vliv prostředí mateřské školy a učitelů na dítě.

Těžiště diplomové práce vidím v empirické části, kde jsou popsány a zpracovány jednotlivé informace o pohybových činnostech dětí předškolního věku, o vlivech a podmínkách jednotlivých mateřských škol. Prostředí mateřských škol je zachyceno ve fotodokumentaci, která je uvedena v přílohách této práce.

Cílem diplomové práce je zjistit působení a vliv faktorů, které naplňují požadavky především první oblasti Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání založených na pohybových aktivitách, z hlediska podmínek předškolního vzdělávání v mateřských školách s různým programem.

2. Teoretická část

Pohybovou aktivitou se projevuje pohybové chování a jednání člověka. Tato činnost je nedílnou součástí života, protože jejím prostřednictvím se rozvíjejí tělesné orgány. Pohybovou aktivitu můžeme chápat jako prevenci, ale také jako tělovýchovnou aktivitu, která uspokojuje potřeby a dodává prožitky. Je to *„komplex lidského chování, které zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka. Je uskutečňována zapojením kosterního svalstva při současné spotřebě energie“* (Frömel, 1999)¹. Hlavními subjekty vyučovacího procesu je učitel a dítě. Vzájemná interakce je ovlivněna jejich předpoklady, motivy nebo úspěšností. Dalšími faktory, které ovlivňují vyučovací proces, jsou podmínky a to jak prostorové, tak i materiální (Dvořáková, 2007).

Faktorem můžeme chápat činitele, který se uplatňuje nebo ovlivňuje nějaký proces.

2.1 Pohyb v životě dítěte

„Pohyb je přirozený atribut života. Bez pohybu není možná existence živého organismu. Pohyb byl pro člověka v dávných dobách předpokladem pro jeho bytí, bez něhož by nezískal potravu, neubráníl by se útokům nepřátel. Pohyb je vrozenou činností, každé dítě má snahu se spontánně pohybovat a má radost z pohybu“ (Lisá, Kňourková, Drozdová 1990, s. 38). Individuální potřeba pohybu by měla být respektována. Jsou lidé, kteří mají potřebu se více pohybovat, někteří tu potřebu mají nižší. Nicméně stále bude platit a musíme si toho být především u dětí vědomi, že pohyb je přirozenou součástí našeho života.

„Žijeme v uspěchané době. Pasivní způsob života, nedostatek pohybových stimulací, televize, počítače a mobily, nezdravá strava. Tyto jevy mají za následek, že děti nemají dostatek přirozeného pohybu. Dítě předškolního věku prochází velmi výrazným biologickým a fyziologickým vývojem. Zanedbání nebo omezení tohoto vývoje může

¹ http://sp.martijas.com/ke_stazeni/uvod_do_tv/9_pohybova_aktivita.ppt-3

brzdit celkový rozvoj dítěte a bránit využití jeho psychického a intelektuálního potenciálu“ (Kopecká, 2008)².

2.2 Růst a vývoj člověka

Každý jedinec, u kterého se neprojeví žádný handicap, se vyvíjí podobně. To znamená, že v určitém období zvládá činnosti, ke kterým již dozrál. Tímto průběhem vývoje se zabývá vývojová psychologie. Jsou uváděny různé tabulky např. pohybového vývoje, kde jsou uvedena období, kdy průměrné dítě začíná sedět, lézt nebo chodit. Jiné údaje hovoří o věku, kdy dítě například začíná mluvit. *„Takové normativní údaje jsou důležité pro plánování výukových programů a pro hodnocení vývoje dítěte“ (Atkinsonová, 1995, s. 80).* Švancara charakterizuje vývoj jako reciproční proces kvantitativních a kvalitativních změn probíhajících v čase (In: Bursová, Rubáš, 2001, s. 46). Za kvantitu se zde považuje vývoj a kvantitu představuje růst, *„který je dalším charakteristickým znakem vyvíjejícího se dětského organismu a oba děje spolu úzce souvisí, vzájemně se ovlivňují a podmiňují“ (Bursová, Rubáš, 2001, s. 46).* Jak dále uvádí Bursová, růst je vnímán i jako ukazatel zdravotního stavu dítěte. Zde se vytváří prostor pro sledování jedince, zda odpovídá svojí výškou a váhou růstovým normám. Konec růstového období je v dospělosti, ale nadále dochází k funkčním změnám. Lisá se domnívá, že růst a vývoj *„můžeme chápat jako název pro jeden a týž děj“*, někdy bývá růst považován jen za jednu ze složek vývoje – čili název vývoj je pojem širší“ (Lisá, 1986, s. 69).

Naproti tomu Allen a Marotz (2005) uvádějí, že vývoj a růst nejsou stejné pojmy. Podobnosti a odlišnosti dětí jsou závislé na vlastním modelu. Jak dále píše: *„... růst znamená specifické tělesné změny, přírůstky výšky, váhy atd. Růstové změny lze poměrně přesně a spolehlivě změřit. Rychlost a míra růstu se však věkem výrazně mění“ (2005, s. 27).* Vývojem rozumí změny, které probíhají od nejjednodušších ke složitějším a podrobnějším. *„Jde o proces změn, díky němuž může dítě dále rozvíjet své vědomosti, chování a dovednosti. Postup, jakým tento proces probíhá, je u všech dětí v zásadě stejný. Tempo vývoje se však může u jednotlivých dětí lišit. Tempo a stupeň vývoje úzce*

² http://www.rodinnesportovnihry.cz/pom/jak_sportovat.pdf

souvisejí s fyziologickou vyzrálostí, zvláště nervového systému, svalů a kostí“ (Allen, Marotz, 2005, s. 27).

Důležitým faktorem ve vývoji a růstu hraje dědičnost. Jak ale uvádí v současné době většina psychologů, propojenost heredity a prostředí je nepopiratelná. *„Geny určují růst našich buněk, a tak výsledkem našeho vývoje je člověk, nikoliv ryba, pták nebo šimpanz. Určují mimo jiných vlastností naše pohlaví, barvu kůže, vlasů a celkovou velikost těla. Tyto genetické determinanty ve vývoji jsou vyjádřeny prostřednictvím procesu zrání – vrozeně určenou posloupností růstu a změn, které jsou relativně nezávislé na událostech v prostředí. Avšak jestliže je prostředí výraznou měrou atypické nebo nepřiměřené, může do jisté míry proces zrání ovlivnit“ (Atkinsonová, 1995, s. 81).* Za atypické můžeme považovat abnormální chování matky nebo narušení prostředí v děloze jako je např. alkohol, kouření, úraz nebo nemoc.

Z výše uvedeného vyplývá, že jedinec má svůj vývoj daný fylogenezí. Člověk se vyvíjí podle obecných zákonitostí vývoje, které platí zároveň i pro motorický vývoj (Dvořáková, 2007; Bursová, Rubáš, 2001):

- a) zákon celistvosti a jednoty organismu
- b) zákon diferenciaci a specializace
- c) zákon nezvratnosti a neopakovatelnosti
- d) zákon jednoty organismu a prostředí
- e) zákon nerovnoměrnosti

Zákon celistvosti a jednoty organismu spočívá v úzké souvislosti všech oblastí - biologické, sociální, psychické a motorické. Zákon diferenciaci umožňuje v pohybu určitou rozdílnost a jak uvádí Dvořáková (2007, s. 37) *„od celistvého pohybu nastává jeho postupná diferenciaci – rozlišování a zpřesňování, a následně schopnost provádět složitější pohyby“.* Zákon nezvratnosti a neopakovatelnosti určuje nástup určitých změn v určitém čase, které souvisí s kalendářním věkem. Na jednotu organismu a prostředí má vliv genetika jedince a konkrétní prostředí. Podle Kováře je motorika ovlivněna dědičností nejvíce v dětství a ve stáří (Dvořáková, 2007, podle Kováře). Jedince ovlivňují podmínky ekonomické, geografické, životní styl rodiny atd. Podstatou zákona nerovnoměrnosti je nástup tzv. „senzitivních období“, která znamenají vývojový skok,

kdy jedinec v tomto čase reaguje intenzivněji a efektivněji. Je velice důležité využít těchto změn k dalšímu vývoji.

Vedle vývojových zákonitostí je motorický vývoj určován ještě dalšími pravidly. Jedná se o tzv. vývojové principy, kterými se zabýval Arnold Gesel (Bursová, Rubáš, 2001; Dvořáková 2007; Šulová 2004):

a) **princip vývojového směru** - vývoj probíhá směrem od hlavy dolů (*kefalokaudální*), což znamená, že dítě nejdříve umí ovládat svalové skupiny hlavy a postupně přijdou na řadu další svalové skupiny, naposledy svaly, které se zapojují k chůzi. Další směr vývoje je od centra k periférii (*proximodistální*), kdy se nejprve utvářejí pohyby centrální části trupu a vývoj dále postupuje ke končetinám. *Ulnoradiální* směr znamená tzv. vytvoření opozice palce a tím umožnění klešťového úchytu předmětů.

b) **princip funkční asymetrie** – jedná se o preferenci úchopu předmětů, ale která ještě neznamená konečnou dominanci pro laterální dítěte

c) **princip autoregulace** – organismus si sám reguluje množství stimulů, které přijme a zpracuje, přičemž tento proces je spirálovitý

d) **princip recipročních propojení** je patrný zejména ve střídání dominance flexorů a extenzorů

e) **princip individuace** – navzdory danému vývoji je jedinec vždy ve svých projevech jedinečný.

Lisá (1986) uvádí, že kalendářní věk nemusí vždy odpovídat fyzické zralosti dítěte. Podle ní je organismus zralý kolem 25 roku. Ve vývoji, růstu a zralosti nastává veliká variabilita, a proto se uvádí např. věk kalendářní, biologický, duševní, kostní, zubní.

2.3 Rozvoj a vliv pohybu na vývoj dítěte

Pohyb je projevem života a pohyb je změna. Tento pojem můžeme chápat různě, ale vždy to bude znamenat něco nového, ať už se jedná o pohyb fyzikální, biologický, společenský či chemický. Výsledkem bude vždy přeměna.

Biologický pohyb člověka začíná již v prenatálním období. První pohyby, které pocítí i matka, se objevují kolem 20 týdne těhotenství. *„IV: měsíc: délka 16 cm. Kůže je porostlá chmýřím zvaným lanugo. Od tohoto měsíce se plod projevuje aktivními pohyby“* (Suchý, 1979, s. 16). Následné měsíce dává dítě o sobě již vědět čím dál tím více.

Pohyb je důležitým faktorem ve vývoji člověka. *„V psychice zdravého dítěte převažuje vzruch nad útlumem a běžné dětské chování se vyznačuje spíše živostí až excentričností, které se projevují pohybem. Pohyb je důležitou potřebou dětí, kterou se dítě snaží spontánně naplnit“* (Dvořáková, 2007, s. 36). Z vlastní zkušenosti víme, že každý člověk má jinou potřebu pohybu. S rozvojem techniky se snížila potřeba lidské práce a tím se lidé dostávají k tomu, že mohou přemýšlet nad vyplněním volného času. Pokud dítě již od narození bude mít z pohybu příjemné pocity, je předpoklad, že se bude sportu či rekreační pohybové aktivitě věnovat stále. Začít by mělo dítě hlavně společně s rodiči a to převážně v přírodě. Pohyb v přirozeném přírodním prostředí nevynahradí žádná tělocvična. Dvořáková (2001) uvádí velký vliv rodičů, kteří se účastní společného cvičení. Nejde jen o kondici dětí, ale velký význam pro dítě je i ve společných prožitcích, zájmech a radosti. *„Nedostatek příležitosti k pohybu nebo jeho omezení v ranném věku nelze již nikdy dohonit“* (Dvořáková, 2001 s. 5). Pokud si dítě ponechá potřebu sportování i v kritickém období jako je puberta a období adolescence, má člověk napůl vyhráno. *„Vedle toho konzumnost a pasivní zábava zatlačují do pozadí aktivity tvořivé, vyžadující mentální a fyzické úsilí typické pro sport“* (Slepičková 2000, s. 17). Proto je tak důležité nabídnout dětem a mladistvým pohyb jako zábavu, kdy zažijí úspěch, pocit uspokojení nad dosaženým výkonem.

Dvořáková podle Kováře (1988), Havlíčkové a Lince (1982) uvádí, že „*pohybová deprivace v dětství vede ke škodám nejen v tělesném růstu ale i v mentálním vývoji, a možnosti k pozitivnímu ovlivnění motoriky dítěte jsou nevratné*“ (In: Dvořáková, 2007, s. 42).

K tomuto tématu práce jsou důležité informace pohybového vývoje dítěte od narození do předškolního věku. Další vývojová období nejsou pro výsledky této práce rozhodující.

2.3.1 Novorozenecké a kojenecké období

Ihned po narození má dítě zajištěny základní životní funkce podkorovými centry - jako je dýchání, srdeční činnost. „*Činnost těchto center podmiňuje také zvláštní ráz pohyblivosti dítěte: zvýšené svalové napětí, prudké, chaotické, mávavé, stereotypní pohyby až třes. Postupně dochází k jejich uspořádání, a to ve směru od hlavy k patě*“ (Lisá, 1986, s. 36). Dítě se po porodu musí adaptovat na nové životní podmínky, ale již od prvních dní a v prvních měsících života se učí komunikaci. Záleží hlavně, jak podotýká dále Lisá, na podnětech zevního světa a rozvoji smyslových orgánů. Například zrak reguluje pohyb. Novorozenecké období trvá 28 dní od porodu. Dítě se pohybuje na základě nepodmíněných reflexů, z nichž některé v kojeneckém období, které následuje, mizí nebo přechází do volní činnosti. Jedná se např. o reflex Moroův, uchopovací, tonický šíjový nebo hledací.

Kojenecké období začíná po 28 dnech od narození do jednoho roku. Toto období je charakteristické intenzivním psychomotorickým vývojem, který se uskutečňuje na základě rozvoje mozku. Kolem 3. měsíce se vytváří krční lordóza, kdy je dítě už schopno udržet hlavičku a opírá se o předloktí. Kolem 6. měsíce dítě samo sedí a tím se ohýbá kyfoticky hrudní část páteře. Mezi 10. – 12. měsícem je schopno udělat první krůčky a páteř se zakřivuje v bederní části a následně se dotváří i hrudní kyfóza. (Bursová, Rubáš, 2001,). Při rozvíjení manipulačních pohybů je dobré, pokud se dítě může rozvíjet i přitahováním k pevným předmětům. Tímto uchopováním se tak dostává k plazení, což je vlastně první lokomoce. Dítě potřebuje k rozvoji pohybu již větší prostor. Lezení je vzhledem k vydatnosti pohybu velice vhodná lokomoce a je dobré se

tomuto pohybu věnovat i v batolivém a předškolním věku. Samostatná chůze se vyvíjí ze schopnosti vzpřímeného postojení a udržení stability. Dobré je nechat dítě pohybovat se či přidržovat pohyblivých předmětů a velkou volnost a samostatnost. Dítě, které se vrhá při prvních krůčcích do náruče dospělého, začíná spíše běhat a při chůzi má pak delší dobu potíže se stabilitou (Mišurcová, 1966).

K velkému rozvoji manipulačních schopností dochází při sezení a lezení, kdy si dítě ťuká např. kostkami o sebe. Kolem 8. měsíce se vytváří opozice palce, která je důležitá pro uchopování malých předmětů a manipulaci s nimi. Když dítě začne již chodit, je dobrá příprava na házení a chytání spojená s lokomocí. Dítě přenáší a podává předměty, učí se koulet míčem a kolem prvního roku umí některé dítě napodobit správný náprah paže (Mišurcová, 1966).

2.3.2 Batolecí období

V tomto období nastává mírné zpomalení vývoje, nicméně dítě tohoto věku vyžaduje vysokou pohybovou aktivitu, i když intenzitu si volí samo. Kučera uvádí, že v tomto věku je nutné hypotonické děti stimulovat k pohybu a to zejména z důvodu, že dítě využívá pohyb k realizaci psychických procesů (Bursová, Rubáš, 2001 podle Kučery). V tomto období „*si dítě osvojuje relativně velké množství životně důležitých pohybových vzorců*“ (Bursová, Rubáš, 2001 s. 57). Po prvním roce dokáže dítě s dopomocí převaly a ke konci tohoto období – kolem 30. měsíce, je dítě schopno napodobit předvedený pohyb s chybami (Dvořáková, 2007). Z manipulačních činností dělá dítěti největší problém odhod míče, kdy míč je vypouštěn již při náprahu, takže odlétá dozadu. Do 30 měsíců dítě hází spodním obloukem.

Ke zvládnutí chůze s koordinovanými pohyby paží dochází kolem 24–30 měsíců. Do této doby má dítě nedokonalou stabilitu a první krátké kroky se začínají prodlužovat, končetiny jsou ve flexi a dítě udržuje stabilitu pažemi. Chodidlo se neodvíjí. V tomto období dítě je již schopno zvládat skoky, nejdříve skok do hloubky. Doba, která je pro dítě snadná k provedení, se pohybuje kolem 18. měsíce. Kolem tří let dokáže tlumit doskok v podřepu. V tomto období je také schopné se odrážet snožmo. Je také možné začít již lokomocí s pomůckami, a to s tříkolkou (Dvořáková, 2007), případně

s odrážedlem. Ve druhém roce se stabilita upevňuje natolik, že dítě je schopné udělat hluboký dřep, který je v této době velice oblíbenou polohou, a následný vztyk. Stoj dítěte však ještě nesnese měřítko správného držení těla. Je ale možné na konci tohoto období kontrolovat postavení hlavy (Mišurcová, 1966).

2.3.3 Předškolní období

Z pohybového hlediska „*období od ukončení 3. roku do ukončeného 6. roku je označováno jako období dětské hry (zlatý věk hry), aktivity a iniciativy (Erikson, 1963). Příhoda nazývá toto období druhým dětstvím a dle motorické charakteristiky (Měkota, 1998) obdobím rozvoje nových převážně celostních pohybů a prvních pohybových kombinací*“ (In: Bursová, Rubáš, 2001 s. 57). Určitá nedokonalá úroveň dovednosti není chybou dítěte raného věku, ale je to vývojový stupeň. Každá dovednost musí určitými stadii při normálním vývoji projít. Bartošik potvrzuje kladný vliv řízeného učení na dovednost v senzitivním období. Tento fakt je základem pro obsah tělesné výchovy v jednotlivých věkových kategoriích (Dvořáková, 2007 podle Bartošika). Typickým držením těla pro dítě předškolního věku jsou viditelné odstávající lopatky a vyklenutá břišní stěna. Růst v tomto období pokračuje klidnějším tempem a nejvíce rostou končetiny. Dítě je proti batolecímu období vytáhlejší, zaznamenává se menší vrstva podkožního tuku.

Základním prostředkem pohybové aktivity je hra s jednoduchými pravidly a ke konci tohoto období se uplatňují i soutěživé hry. V předškolním věku se rozvíjí především hrubá motorika a je možné začít se základy sportů jako je plavání, lyžování nebo bruslení. Jemná motorika se rozvíjí ke konci tohoto období. Do pohybu se zařazují především všestranně rozvíjející činnosti (Bursová, Rubáš, 2007). Děti jsou již schopné kolem 5. roku přesně napodobit pohybový vzor učitelky. Rovnovážná dovednost závisí na individuální úrovni obratnostních dovedností. Ve třech letech je schopné nácvičku kotoulu vpřed, na nářadí se umí komíhat, umí se houpat. Dovede chodit střídavě do schodů a ze schodů, leze střídavě po žebříku. Na začátku 3. roku by měla být vyvinuta letová fáze u běhu, který je na konci období plně ovládaný a je preferovaný před monotónní chůzí. Ve skocích zvládá odraz z jedné nohy, i když optimální spojení

rozběhu a odrazu se přesouvá do školního období. V házení nejdříve dítě odhazuje bočním obloukem a kolem 5. roku začíná běžně užívat hod horním obloukem. Větší problémy mívá dítě s chytáním předmětů (Dvořáková, 2007). Na nižší úrovni zůstávají kondiční schopnosti.

Na konci předškolního období dítě ovládá většinu životních pohybů jako dospělý člověk. Z toho vychází předpoklad k různým specializovaným pohybovým činnostem (Mišurcová, 1966).

Z hlediska psychosociálního vývoje je předškolní věk dítěte velice důležitým obdobím a „z hlediska celoživotního učení je předškolní věk stěžejním obdobím, kdy se vytvářejí základy, na nichž lidský jedinec může dále stavět“ (Kropáčková, 2008, s. 47). V sociální oblasti nastává doba, kdy dítě po třetím roce touží po společnosti vrstevníků a utíká do společného světa hry. Kontakt s vrstevníky, jak píše Šulová (2004), ovlivňuje jednak rozvoj kognitivních struktur, především řeči a myšlení, rozvoj motoriky, ale také i schopnost se oddělit od dospělého a dítě si začíná rádo „měřit“ svoje síly s ostatními. Učí se adekvátně komunikovat ve skupině a tyto zkušenosti mu pak pomáhají lépe se zorientovat ve školních letech, kdy děti jsou vůči sobě kritičtější a jsou více vázány na výkon. V tomto období se uzavírá fáze symbolického, předpojmového myšlení. Šulová uvádí, že dítě je na konci tří let schopno nápodoby, fiktivní hry, umí kreslit symboly. Postupně přechází do předoperačního stadia. „*Je to cesta od individuálních předmětů a jejich vnímání k postupnému zobecnování*“ (Šulová, 2004, s. 69). Dítě je svázáno přítomností, případně výraznou minulostí. Nezbytnou součástí tohoto věku je bezpečí, které dítěti dává a uspokojuje jeho aktivitu. Důležitým koordinátorem v tomto věku je dospělý, který dítěti pomáhá formovat morální cítění dítěte. Šulová uvádí, jak každodenní korigování situací, jako je rozdíl mezi vtipem a škodolibostí, půjčením či sebráním, je zásadní pro vytváření etických principů. „*Je to období velmi důležité z hlediska vytvoření základu morálně etického cítění člověka*“ (Šulová, 2004, s. 73).

Z výše uvedených informací je nepochybné, jak vývoj pohybu ovlivňuje celkovou úroveň dítěte. Kučera, Dylevský a kol. (1997) uvádějí, že pohyb je spojován s fyzickou stránkou, ale v období dítěte propojuje pohyb celou osobnost. Ten je projevem mentální činnosti. Kučera (1988) dále například uvádí, že běh se vyvíjí po druhém roce a letové

fáze by mělo dítě dosáhnout nejpozději do 37. měsíce. V případě, že tomu tak není, může již znamenat i diagnostiku mentální retardace (Dvořáková, 2007 podle Kučery).

Z tohoto můžeme vyslovit názor, že faktorem, který může ovlivňovat pohybovou aktivitu dítěte, je i sám pohybový vývoj.

2.4 Pohybové omezení dětí

Jedním omezením pohybové aktivity dětí předškolního věku je jejich věk. Jde zejména o nedokončenou osifikaci kostí a nedokončený vývoj kloubů, dále se ochraňuje páteř jako celek a nosné klouby, což omezuje určité pohyby. Spontánní činnosti dětí však nemají negativní účinek.

Omezení v důsledku nedokončené osifikace a vývoj kloubů:

- jednostranné zátěže
- těžší břemena, než je 10% hmotnosti těla (cca 2 kg)
- dlouhodobé setrvání v polohách
- zvětšování kloubního rozsahu nad fyziologickou mez

Omezení ochrany páteře:

- neprovádí se kotoul vzad
- záklony hlavy, především ne ve stoji
- setrvání v jedné poloze
- vyloučit seskoky na tvrdou podložku z výšky vyšší než je pas dítěte

Omezení ochrany nosných kloubů:

- kolenní klouby nepřetěžovat chozením ve dřepu a opakovanými výskoky ze dřepu
- sed mezi patami

- delší lezení po kolenou

Omezení intenzity zátěže:

- činnost s maximálním výkonem po delší dobu (Dvořáková, 2007)

Dalším důvodem, který může dítě ovlivnit v pohybu je zcela jistě obezita. S tím souvisí i příjem stravy, který by měl být adekvátní k výdeji energie a důležitou součástí je také složení stravy. V současné době také často slyšíme varování pediatrů, které směřuje ke stále se zvyšujícímu počtu dětí s obezitou, snížené pohybové aktivitě a narůstání úrazů dětí. Častý obraz třídy dětí, který se objevuje v mateřské škole. *„Alarmujícím faktem je, že obezita trápí již děti předškolního věku. U 15,5 procenta předškolních dětí a 17,1 procenta školáků je energetický příjem vyšší než 120 procent doporučené denní dávky.“* (Šťávková, 2009, s. 5). Dále se uvádí, že příčinou je nedostatek pohybu dětí a jejich stravovací návyky. Je proto důležité vštípit dětem zásady zdravého životního stylu tak, aby se jimi řídily celý život.

Na zdravé výživě a zdravém životním stylu je postavena i koncepce Školního kurikula podpory zdraví (Zdravá mateřská škola, ZMŠ). Tento program se významným způsobem zabývá problematikou zdraví a tedy i stravováním v mateřské škole. V programu se uvádí, že správná výživa má především mimořádný význam v dětském věku, kdy se jedná o nejintenzivnější změny v organismu (Havlíková, 1995).

Při obezitě si musíme ale uvědomit, že ji ve většině případů můžeme ovlivnit. Jednou z největších komplikací, které doprovázejí případnou obezitu nebo nadváhu dítěte, jsou psychické problémy. Dítě, které má nadbytek kilogramů, má o pohyb menší zájem. *„Obezita stěžuje dítěti život již od útlého věku. Již v mateřské škole se v různých průzkumech ukázalo, že obézní děti patří mezi děti nejméně oblíbené, a tato diskriminace se s nimi táhne po celý život. Děti ani nedají často najevo, jak je obezita trápí“* (Moravcová, 2009)³. Pokud obezita vznikne již v dětství, a čím déle trvá, je téměř jisté, že jej bude provázet i v dospělosti. Dítě se ocitá v bludném kruhu a je velice obtížné motivovat změnu v životním stylu. Pohyb je asi nejsnadnější a neúčelnější nápravou.

³ <http://www.ordinace.cz/clanek/jak-zije-obezni-dite/>

K výše uvedených informacím můžeme vyslovit názor, že pohyb je motorem vývoje člověka a jednotlivá období jsou velice důležitá a charakteristická svými zvláštnostmi, které ovlivňují lidský vývoj.

2.5 Rámcový vzdělávací program a zaměření mateřských škol

Z této skutečnosti vychází i Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. RVP PV vymezuje hlavní požadavky, podmínky a pravidla pro institucionální vzdělávání dětí předškolního věku. Tato pravidla se vztahují na pedagogické činnosti probíhající ve vzdělávacích institucích zařazených do sítě škol a školských zařízení. RVP PV stanovuje elementární vzdělávací základ, na který může navazovat základní vzdělávání, a jako takový představuje zásadní východisko pro tvorbu školních vzdělávacích programů i jejich uskutečňování (Smolíková a kol. 2004 s. 6). Podle zákona č. 561/2004 Sb. (školský zákon) se v § 4 odst. 2 zcela přesně určuje, jakým poznatkům má RVP odpovídat:

- a) nejnovějším poznatkům vědních disciplín, jejichž základy a praktické využití má vzdělávání zprostředkovat, a
- b) pedagogiky a psychologie o účinných metodách a organizačním uspořádání vzdělávání přiměřené věku a rozvoji vzdělávaného⁴.

„Předškolní vzdělávání má usnadňovat dítěti jeho další životní i vzdělávací cestu. Jeho úkolem je proto rozvíjet osobnost dítěte, podporovat jeho tělesný rozvoj a zdraví, jeho osobní spokojenost a pohodu, napomáhat mu chápání okolního světa a motivovat je k dalšímu poznávání a učení, stejně tak i učit žít dítě ve společnosti ostatních a přibližovat mu normy a hodnoty touto společností uznávané“ (Smolíková a kol. 2004, s. 7). Zde jsou také vymezeny kompetence, ke kterým by dítě předškolního věku mělo dojít s přihlédnutím k jeho schopnostem. RVP PV je postaven na osobnostně orientované výchově a „představuje v současnosti hlavní nástroj proměny mateřské školy v duchu humanismu a demokracie a je zároveň východiskem pro možnost jejího rozvíjení na alternativních principech“ (Opravilová, Kropáčková, 2005, s. 38). Klíčové

kompetence vycházející z Rámcového programu jsou obecně dané a jsou „*formulovány jako soubory předpokládaných vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého jedince*“ (Smolíková, 2004, s. 11).

Klíčové kompetence podle RVP PV:

1. kompetence k učení
2. kompetence k řešení úkolů
3. kompetence komunikativní
4. kompetence sociální a personální
5. kompetence činnostní a občanské

Tyto kompetence nastiňují pedagogům směr, kterým se mají ubírat a k tomu jim pomáhají oblasti, které v integrovaném pojetí vzdělávání „*respektují přirozenou celistvost osobnosti dítěte*“ (Smolíková a kol. 2004, s. 15). Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání nese základní dílčí cíle v oblasti pohybu dítěte:

- uvědomění si vlastního těla
- rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé a jemné motoriky
- rozvoj a užívání všech smyslů
- rozvoj fyzické i psychické zdatnosti
- osvojení se věku přiměřených praktických dovedností
- osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví
- osvojení si poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví, bezpečí, osobní pohody
- vytváření zdravých životních návyků a postojů ke zdravému životnímu stylu (Smolíková a kol. 2004, s. 16)

Pohybové schopnosti se objevují v každé motorické činnosti. Jsou to vrozené předpoklady, které mají vliv na kvalitu pohybu. Mezi základní pohybové schopnosti

⁴ http://www.msmt.cz/uploads/soubory/zakony/Uplne_zneni_SZ_317_08.pdf

patří silové, vytrvalostní, rychlostní, obratnostní a flexibilita (Dvořáková, 2007). Každá tato schopnost má své senzitivní období, kdy je organismus jedince připraven optimálně tyto schopnosti rozvíjet. Silová schopnost je základem všech pohybů, nicméně cíleně je vhodné ji rozvíjet až ve starším školním věku a déle. Je však nutné tuto schopnost přirozeně rozvíjet již v předškolním věku. Mezi dobře rozvíjející se schopnosti dětí v mateřské škole patří obratnost, rychlost a flexibilita. Na tyto pohybové schopnosti se dobře navazuje na 1. stupni základní školy, kdy začíná tzv. období „zlatého věku motoriky“. Součástí obratnosti je i schopnost vnímat své tělo. (Dvořáková 2007).

Na pohybových schopnostech je postaveno osvojování si pohybových dovedností. V předškolním věku by děti měly již zvládnout, a dále pak rozvíjet základní pohybové dovednosti – jako je běh, chůze, lezení, poskoky různých kombinací. Z tohoto důvodu je velmi důležité nabízet dětem vhodné činnosti a poskytovat i vhodné prostředí.

Lezení – patří k důležitému mezníku vývoje, který vede ke vzpřímení postavy. V předškolním věku děti rády lezou po kolenou, přelézají různé překážky a prolézačky. Je to komplexní pohyb, kde se zapojuje svalstvo celého těla. Po třetím roce motivujeme děti k lezení „po čtyřech“ a to zejména z důvodu, že se více zatěžuje a procvičuje pohybový aparát, dochází k větší souhře dolních a horních končetin (Dvořáková, 2006).

Chůze – patří k dalším cyklickým pohybům, kdy si děti procvičují většinu svalstva. Zde je důležité správné držení těla, ke kterému by měla být upírána pozornost. Děti se zdokonalují při chůzi po čáře, po lavičce ve vyvýšené rovině se děti učí i rovnováze. U nejmenších dětí předškolního věku je podporován pohyb volně v prostoru, kdy se děti orientují a cvičí ve vyhýbání se a v periferním vidění. Hudební a taneční hry jsou spojeny s rytmiizací. Důležitou zkušeností je chůze v terénu. Proto i vhodné umístění mateřské školy hraje velký význam pro rozvoj těchto dovedností. Děti v mateřské škole, které mají blízko do přírody a vycházky s volnými hrami se odehrávají v přírodních terénních nerovnostech, mají velkou výhodu proti dětem, které jsou odkázány na vycházky sídlišťem, kde jsou ve větší míře vybudovány rovné chodníky. Proto i venkovní vybavení zahrady je důležité pro základní lokomoční dovednost, jako je chůze. Ta je již plynulá, dítě stále ještě našlapuje na celé chodidlo, ale již zvládá chůzi po špičkách a po patách. Umí měnit rychlost i rytmus chůze. Je důležité vytvářet pro

děti podmínky a nabídky, u kterých by se děti mohly v lokomoci zdokonalovat. (Kodým 1985; Bursová, Rubáš, 2001; Dvořáková, 2006).

Běh – je lokomoční pohyb vycházející z chůze. Pomocí her se snažíme o rytmizovaný běh, přímý běh k cíli, podporujeme protahování celého těla, pružnost chodidel pohybem na špičky, zařazujeme dlouhodobější běh a také podobně jako u chůze běh do kopce a z kopce.

Skoky – jsou to pohyby, které překonávají určitou vzdálenost do výšky nebo do dálky. V předškolním období se děti snaží o technické zvládnutí skoku s odrazem snožmo a odraz jednou nohou z kroku - prodloužený krok. Návčik nejdříve začínáme přeskokováním čáry, která je nakreslena na zemi, položenou stužkou a pokračujeme překračováním překážky. Ukázkou učitele motivujeme děti k opakovacím pokusům o poskoky (s motivací např. vrabčáků). Cílem je zvládnutí pružného navázání odrazu a souhybů paží (Dvořáková, 2006).

Jedním z očekávaných výstupů RVP PV je, aby dítě předškolního věku umělo zachovávat správné držení těla. Tato základní pohybová dovednost obsahuje velké riziko při upevnění nesprávného návyku, a tím možné celoživotní zdravotní problémy. *„Nedostatek pohybu a sedavé činnosti však vedou k vytvoření nevhodných návyků a pohybových stereotypů, které se věkem pouze prohlubují. Nevhodné a špatné stereotypy nesou s sebou častější nebo pozdější zdravotní komplikace“* (Dvořáková, 2007, s. 50). Ta dále uvádí další příčinu vadného držení těla a tou je nevyvážená funkce svalů. Náprava ale i prevence vyžadují uvědomění si vlastního těla, správné dýchání, respektování potřeb dětí v režimu dne nebo střídáním klidových a pohybových činností. Úkolem učitele v mateřské škole je především správná motivace k pohybové aktivitě nabídkou zdravotně zaměřených činností a základní diagnostika, která se provádí především pohledovou metodou. Výběrem správných cviků a jejich důsledné provádění mohou zvýšit, jak uvádí Berdychová (1978), fyziologický účinek na jednotlivé svalové skupiny. Zejména posílení stěny břišní, klenby chodidla, protažení svalových skupin na zadní straně nohou mohou výrazně ovlivnit předpoklady pro správné držení těla. To znamená zejména posturálních svalů, které udržují vzpřímenou postavu.

Mezi další důležité dílčí cíle, které by měl pedagog podporovat, patří rozvoj fyzické a psychické zdatnosti. „Zdatnost psychická se týká schopnosti vyrovnat se s nároky psychickými, např. stresem. Tělesná zdatnost charakterizuje schopnost vyrovnat se s nároky okolí v tělesné oblasti, na tom se podílí svaly, ale také vnitřní orgány především plíce, srdce a cévy“ (Dvořáková, 2007 s. 19). Složkami tělesné zdatnosti jsou aerobní zdatnost, svalová zdatnost, flexibilita a složení těla. Při aerobní zdatnosti se zapojuje většina svalů těla v přiměřené intenzitě a delším časovém úseku. U dětí je intenzita tepů od 160 – 190 stanovena jako rozvíjející. Děti snášejí tyto hodnoty bez větších problémů. V předškolním věku se aerobní zdatnost dobře posiluje různým lokomočním cvičením, jako jsou honičky, překážkové dráhy s převahou lokomoce nebo jednoduché pohybové celky s hudbou (Dvořáková, 2007). Svalová zdatnost se rozvíjí především dostatkem různorodého pohybu ve spontánních aktivitách jako je různé lezení na prolézačkách spojené s různými visy, houpáním. Tyto činnosti podněcují především svalovou sílu. Vytěsněním dlouhodobých statických činností a zařazováním opakované dynamické zátěže komplexního charakteru rozvíjíme svalovou vytrvalost. Flexibilita má vliv na kvalitu pohybu. Ta se však, pravděpodobně v důsledku změny životního stylu, spontánně zlepšuje málo. Je tedy nutné se zaměřit cíleně na zařazování cvičení, která jsou vhodná k protahování zkrácených svalových skupin. U dětí jsou však lepší předpoklady pro vytvoření potřebné svalové flexibility, než ve starším věku (Dvořáková, 2006).

Tělesná zdatnost je významně ovlivněna složením těla. V dnešní době je často nevhodný somatotyp podporován ještě špatnými stravovacími návyky. Jak uvádí Sucharda dědičné vlivy a medicínské důvody jsou spatřovány pouze u 5 procent otlých dětí (Dvořáková, 2006 podle Suchardy). Nárůst svalové hmoty má za následek to, že činností svalů se spálí mastné kyseliny, které se uvolňují rozložením tukových zásob. Nejvyšší pohybová aktivita, jako část využití volného času, je u dětí 3-5 letých, a dále s věkem se snižuje.

Rámcový vzdělávací program jasně stanoví, kdy je životospráva plně vyhovující:

- dětem je poskytována plnohodnotná a vyvážená strava, je zachována vhodná skladba jídelníčku, dodržována technologie přípravy pokrmů a nápojů, které

jsou dětem stále k dispozici a jsou dodržovány vhodné intervaly mezi podávanými pokrmy. Je nepřípustné násilně nutit děti do jídla

- je zajištěn pravidelný denní rytmus a řád, který ale umožňuje při neplánovaných situacích se plně přizpůsobit aktuální situaci (Smolíková a kol. 2004, s. 33).

Dalšími očekávanými výstupy RVP PV je rozvoj jemné motoriky, které si dítě osvojuje manipulací s různými předměty a při pohybových činnostech manipulací s náčiním. Ze zdravotní tematiky si dítě osvojuje pojmenování jednotlivých částí těla, umí vyhodnotit význam péče o zdraví a má povědomí o ochraně osobního zdraví. Aby bylo možné dosáhnout jednotlivých výstupů dítěte na konci předškolního období, je třeba vzít v úvahu i rizika, která by mohla ohrožovat vzdělávací záměr:

- denní režim, který nevyhovuje dítěti
- nedostatečný respekt k individuálním potřebám dětí
- omezování samostatnosti dítěte při pohybových činnostech
- nedostatečně připravené a málo využívané prostředí k pohybovým aktivitám
- absence či nedostatek řízených pohybových aktivit vedoucích k osvojení nových pohybových dovedností (Smolíková a kol. 2004, s. 16)

Pokud budeme předpokládat, že veškerým povinným základem pro předškolní vzdělávání je Rámcový program, měly by děti mít podobné podmínky k pohybovým aktivitám, aby bylo možno dosáhnout dílčích vzdělávacích cílů, zvládnout očekávané výstupy a přiblížit se tím k dosažení klíčových kompetencí.

Zda se alternativní programy či různé zaměření školy zásadně liší, nebo je naplnění Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání podobné, by mělo ukázat pozorování ve vybraných předškolních zařízeních.

2.5.1 Alternativní modely a zaměření mateřských škol

Hledání optimální cesty výchovně vzdělávací práce v mateřské škole byla, je a nejspíš i bude dlouhodobá záležitost. Posledním takovým třeskem byla nepochybně listopadová revoluce v roce 1989. Znovu se otevřela cesta ke změně výchovného pojetí především v chápání dítěte a v přístupu k němu na mateřské škole. Již v osmdesátých letech se

objevovala sporadická kritika tohoto systému (Dvořáková, 1998). Do této doby u nás spočívala práce s dětmi, jak píše Borková (1992), v dodržování závazných dokumentů, kdy byly jasně vymezeny cíle, obsahy i metody a tím byla omezována kreativita učitelek a dítě bylo pouhým objektem (Dvořáková, 1998 podle Borkové). A tak nastává v devadesátých letech čas hledání a s tímto trendem se objevují i jiné alternativní modely, které dávají učitelům ale i rodičům možnost volby ve výchově a vzdělávání.

Mezi nejznámější alternativní typ školy patří waldorfská pedagogika. Vychází z antroposofie Rudolfa Steinera, zakladatele antroposofické společnosti ve Švýcarsku. V prvních sedmi letech se rozvíjí tělo dítěte, které se utváří především tím, že napodobuje a vychovatel je zde v roli příkladu bez výzev a poučování. Pro dítě by se v tomto období nemělo objevit nic, co by nemohlo napodobit (Opravilová, 2005). Vzor a nápodoba je stěžejní pedagogické působení. V běžném životě ve waldorfské třídě se neobjevuje zvláštní význam pohybových činností. Tato alternativní pedagogika vychází především z volné hry a krátkého soustředění, kdy si děti zahrají pohádku, malují nebo si zazpívají písničku (Gruneliusová, 1992). K vybavení školní zahrady dále Gruneliusová uvádí potřebu pískoviště, houpačky a několik prkének, se kterými si děti budou hrát. Ke cvičení rovnováhy doporučuje kmen stromu, který leží na zemi. Houpačku lze podle vyjádření autorky vytvořit z prkna přes kmen. K dalšímu doporučenému vybavení lze zařadit i náčiní jako je švihadlo, míč, lano a dále pak nářadí pro práce na zahradě. Pohyb je zmiňován ve spojitosti s eurytmií. „*V eurytmii je tomu v první řadě tak, že je pro ni základním uměleckým výrazovým prostředkem pohyb lidských končetin, zvláště paží a rukou, ale také - alespoň v náznaku – všude i pohyb celého lidského těla. Je to tedy nejprve samotný pohyb, o který jde.*“ (Steiner, 2008, s. 18).

Další projekt, který vychází z potřeb dítěte a reaguje na Světovou zdravotnickou organizaci, je projekt Zdravé mateřské školy. Cílem tohoto projektu je přispět k tvorbě podmínek pro tělesnou, duševní a společenskou pohodu dítěte po dobu jeho pobytu v mateřské škole a přispívat k výchově ke zdravému životnímu stylu (Havlínová a kol., 1995).

Zdravá mateřská škola se řídí těmito zásadami, které se objevují ve třech kapitolách:

I. Kapitola – vytváření podmínek pro pohodu a zdraví

1. Chápe pohodu jako subjektivní pocit zdraví.
2. Uspokojuje a respektuje každodenní potřeby dítěte.
3. Vytváří prostor, čas a prostředky pro spontánní hru.
4. Ochraňuje a posiluje organismus dítěte.
5. Pečuje o zdravou výživu, která ovlivňuje tělesnou a duševní pohodu.
6. Respektuje a podporuje charakteristický duševní vývoj předškolního dítěte.
7. Vytváří sociální klima na základě důvěry, úcty, empatie, solidarity a spolupráce mezi všemi lidmi v MŠ
8. Stanoví a dodržuje taková rámcová pravidla uspořádání života a dne, která zabezpečují rytmický řád.
9. Vytváří ve svých prostorách vstřícné, estetické, podnětné a hygienicky nezávadné prostředí.

II. Kapitola - výchova ke zdravému životnímu stylu

10. Vychází z obecného cíle výchovy ke zdraví.
11. Volí takové přirozené způsoby výchovy ke zdraví, které jsou pro dítě přirozené.

III. Kapitola - Společenství MŠ a rodiny

12. Rozvíjí společenství mateřské školy a rodiny jako záruku účinnosti podpory zdraví.
13. Praktikuje a rozvíjí styl řízení založený na participaci a kooperaci všech zúčastněných.
14. Spoléhá především na učitelku, která je hlavním integrujícím činitelem MŠ.
15. Pojímá sebe jako součást obce a tím se stává významnou podmínkou její stability.
16. Usiluje o součinnost se základními školami v okolí, aby umožnila plynulý přechod dětí ze školy mateřské do 1. ročníku školy základní (Havlíková a kol., 1995 s. 18-21).

Pohybové aktivity jsou důležitou součástí tohoto projektu a důraz se dává především na spontánní aktivitu samotného dítěte v optimálním prostředí. Řízené aktivity jsou zde minimalizovány. Realizace je přenesena hlavně na rodiče, v mateřské škole jsou

nabízeny různé pohybové činnosti s důrazem na prevenci vadného držení těla nebo zvyšování fyzické zdatnosti dítěte.

Třetí alternativou, která bude využita v empirické části, je mezinárodní program Začít spolu (Step by Step), který byl využit i u přípravy RVP PV. *„Program Začít spolu buduje základy pro postoje, znalosti a dovednosti životně důležité pro člověka, který se bude vyrovnávat s nároky a problémy současnosti a 21. století. Připravujeme děti na to, aby se v budoucnu aktivně zajímaly o učení, uměly se samy aktivně a efektivně učit, učení je bavilo a nebylo pro ně spojeno s nadměrným stresem“* (Wenkel - Röhner, 2000, s. 16). V Začít spolu je již v dětství dáván důraz na vlastní názor, individualitu. Být schopen vlastního rozhodnutí, odpovědnosti pomocí vlastního plánu činností. Vše za aktivní účasti rodiny, která dítěti dává prostor k vlastní realizaci. Pokud se dítě své vybrané činnosti věnuje celým svým srdcem, jsou takto získané vědomosti trvalé. Je dáván důležitý prostor k tomu, aby se děti uměly vyrovnávat se změnou, uměly kriticky myslet a tím měly šanci se učit bez nadměrného vyčerpání. Program Začít spolu nahlíží na dítě v kontextu s jeho rodinou. Její vliv na dítě je primární. Ve vzájemné interakci se budují základy na společných zájmech a poznacích. Mezi jednotlivými centry se pohybových činností týká tzv. centrum „pohyb, kostky“. Podobně jako u Zdravé mateřské školy není zcela jasně formulována forma pohybových aktivit. Ty jsou zaneseny do centra aktivity a jsou nabízeny ke spontánním činnostem.

Pro všechny mateřské školy je závazný RVP PV. Některé si vyberou alternativní model vzdělávání, některé jdou svojí vlastní cestou. Učitelky z těchto mateřských škol mají svojí vlastní představu, kde uplatní kreativitu, využijí prostředí a možností, které jim jejich mateřská škola dává.

Mateřská škola s určitým zaměřením, kde bude prováděn výzkum, nejsou specializovaná zařízení, kam by měly být vybírány děti na základě nějakých podmínek. Zaměření pouze určuje víceméně směr, kterým se mateřské školy vydaly a částečně určuje i nabídku rodičům, kteří hledají vhodnou školu pro své dítě. Budou sledovány školy se sportovním zaměřením a s ekologickým zaměřením.

Mateřská škola se sportovním zaměřením poskytuje náplň, ve které se vyskytují nabídky pohybových činností s věnováním se základům jednotlivých sportů. Je důležité uvést, že mateřská škola si je vědoma, že zaměření školy není na úkor ostatních vzdělávacích cílů a cílových kompetencí RVP PV. Můžeme předpokládat, že na této škole bude pohybová aktivita prováděna častěji než v jiných mateřských školách.

Mateřská škola s ekologickým zaměřením staví na osobnostně orientované výchově a pohybové aktivity vyzdvihuje, ale nejsou její prioritou.

Jak nezávislé školní vzdělávací programy, tak přijaté alternativní programy ovlivňují realizaci činností a požadavky Rámcového vzdělávacího programu. Rozhodující roli zde hrají pedagogové. Mourková s Vitákovou (2005) však upozorňují na to, že některé alternativní programy prokazují, že důsledným dodržováním zásad programu, může docházet k nerespektování potřeb dětí. Bylo konstatováno, že tato příčina se v konečné fázi projevila na chování dětí a dále v horších výsledcích testů koordinace a rovnováhy (In: Dvořáková, 2007).

2.5.2 Prostředí mateřské školy

Do jaké míry může ovlivnit prostředí mateřské školy pohybové aktivity dětí? Rámcový vzdělávací program konkretizuje základní podmínky, které je nutné při vzdělávání dodržovat. Tyto základní podmínky jsou vymezeny příslušnými právními normami. Věcné podmínky jsou plně vyhovující pokud:

- mateřská škola má dostatečně velké prostory a takové prostorové uspořádání, které vyhovuje nejrůznějším skupinovým a individuálním činnostem dětí
- dětský nábytek, tělocvičné nářadí, zdravotně hygienické zařízení i vybavení pro odpočinek dětí jsou přizpůsobeny antropometrickým požadavkům, odpovídají počtu dětí, jsou zdravotně nezávadné a bezpečné a jsou estetického vzhledu
- vybavení hračkami, pomůckami, náčiním, materiály a doplňky odpovídá počtu dětí i jejich věku

- na budovu mateřské školy bezprostředně navazuje zahrada či hřiště, Tyto prostory jsou vybavené tak, aby umožňovaly dětem rozmanité pohybové a další aktivity (Smolíková, 2004 s. 32)

Normy, vyhlášky a příslušné související předpisy jsou optimální vzhledem k věku a počtu dětí. Je pravda, že tyto předpisy doznaly v poslední době změn a zpřísnění pravidel. Vše by ale mělo být vedeno k co největší bezpečnosti dětí. Je také pravdou, že tyto úpravy jsou pro některé školy finančně náročné a bezpečnostním předpisům vyhovují postupně. Bezpečností a vybaveností dětských hřišť a mateřských školy se podrobně zabývá také bakalářská práce na téma: „Vybavenost zvolené lokality ve vztahu ke hře a pohybovým aktivitám dětí předškolního věku“. Tato práce podrobně rozvádí dané bezpečnostní předpisy, mapuje a porovnává dětská hřiště v Praze a vybavenost mateřských škol také v této lokalitě. Jedním z dalších cílů je zmapování oblíbenosti hracích prvků dětí na hřišti nebo na zahradě mateřské školy. Ze závěrů bakalářské práce vyplývá, že nejoblíbenějšími prvky, které by podle dětí neměly chybět na žádném hřišti, jsou na prvním místě pískoviště a dále pak houpačky a prolézačky. (Duspivová, 2005). Dále se uvádí, že hřiště, které využívají mateřské školy, jsou vyhovující daným normám. Školy jsou povinny jednou ročně provádět kontroly bezpečnosti vnitřního a venkovního náradí a hracích prvků.

Rozmanitost venkovního prostředí může motivovat děti k pohybovým aktivitám, podněcovat u nich zájem o pohyb, zvyšovat fyzickou zdatnost dětí, a proto na vybavenost mateřských škol a školních zahrad je dáván velký důraz. „*Hned s počátku jsem uvedla, že jedním z nejdůležitějších činitelů pro zdraví dítěte jest pohyb. K zdravému, volnému pohybu jest mu však zapotřebí místa, prostory pokud možno velké, vzdušné a čisté*“ (Budínská 1926 s. 27). Autorka dále požaduje, aby pro zdravou tělesnou výchovu měly děti k dispozici zahradu nebo hřiště. Zdůrazňuje, že dítě potřebuje prostor nejen k pohybu, ale také ke hrám, aby zde mohly „*hrabati, rýti do země a voziti kamení*“ (Budínská, 1926, s. 31). Upozorňuje na to, že děti předškolního věku potřebují jiné hřiště než sportovci nebo starší děti. Uvádí, že přiměřená velikost pro 50 dětí je 450m², což představuje 9 m² na jedno dítě. Tento požadavek vyslovila Budínská ve dvacátých letech 20. století. Dnešní Vyhláška č. 410/2005 Sb., o hygienických požadavcích na prostory a provoz zařízení a provozoven pro výchovu

a vzdělávání dětí a mladistvých uvádí požadavek 30 m² na jedno dítě. I přes tento velký rozdíl v požadavcích a posun doby je nutné ocenit vyslovenou důležitost prostoru pro pohyb. Budínská dále naznačuje vhodnost rozmístění jednotlivých koutků na hřišti. Základem je rozlehlá travnatá plocha, pískoviště, klády, lavičky a živý plot.

Berdychová (1978) k vybavení školních zahrad uvádí, jak je tento faktor důležitý. „*Čím více materiálu k tvůrčí činnosti poskytneme dětem v zahradě a na hřišti, tím cennější budou jejich hry a činnosti, tím raději se budou venku zdržovat*“ (Berdychová 1978, s. 81). Upozorňuje na význam odborníků při zařizování školních zahrad, zvláště architektů. Ti zvládají po odborné stránce vymyslet, aby rozložení hracích prvků a zařízení bylo nejen účelné ale také estetické. Plocha by měla být zatravněná, další plocha pro míčové hry, jízdu na vozidlech (koloběžky, kola), neměl by chybět klidový koutek k rozhovorům či případnému hraní divadélka. Přírodní překážky a prolézačky podněcují cvičení obratnosti a komplexního posilování. Zahrada by měla sloužit dětem, které ji využijí k přirozenému pohybu a neměla by být pouze dekoračním doplňkem mateřské školy. Výše uvedené požadavky vyslovila Berdychová na konci 70. let a můžeme s nimi souhlasit. Nicméně po roce 1989 přišla na trh nebývale rozsáhlá nabídka dětského vybavení jak vnitřního, tak i venkovního. S tímto rozvojem a možnostmi nastupuje ale finanční otázka, která není zanedbatelná. V dnešní době již nestačí za spolupráce rodičů vytvořit dětem jednoduché hrací prvky z kmenů stromů. Na všechny zakoupené houpačky, průlezky, skluzavky musí firma dodat atest prvku, který vyhovuje požadovaným normám. Tyto náležitosti jsou pak dále prokazovány kontrolám hygienickým a BOZP, které na MŠ pravidelně probíhají.

Po vstupu do Evropské unie se zpřísnily bezpečnostní podmínky a bylo nutné přebudovat školní zahrady na objekty, které jsou v souladu s evropskou legislativou. Vybudování dopadových ploch u hracího prvku se řádově pohybuje v desítkách tisíc. Takové prostředky jsou pro některé mateřské školy velmi zatěžující.

S vlivem prostředí nesouvisí pouze vybavení, ale pohybové činnosti může ovlivnit i umístění mateřské školy. Jinak bude například vypadat aktivita dětí ze sídlištní mateřské školy a jiné aktivity a činnosti budou mít pravděpodobně děti, které mají mateřskou školu v okrajové části města či na vesnici. Podmínky dětí, které budou mít

k dispozici školní zahradu a pak v podzimním a zimním období pouze chodníky v panelové zástavbě, budou co do atraktivity pohybových činností pravděpodobně silně omezeny. Bude také záležet na tom, zda se v blízkosti mateřské školy nachází dětské hřiště, které by mohla škola využívat.

2.5.3 Osobnost pedagoga a vztahy v mateřské škole

Ve společnosti vznikají vztahy, které jsou ovlivněny jejím vývojem. Stejně je tomu tak i v mateřské škole, kde se vyvíjí vztah mezi učitelkou a dětmi a dále se rozvíjí i vztah pedagoga s rodiči. S nástupem RVP se učitelkám „uvolnily ruce“ při práci s dětmi. Nutně je ale tato výhoda ovlivněna zvýšenou zodpovědností ve vztahu k dětem. Učitelka má v rukou vývoj dítěte (Gillernová, 2003). Pedagog předává dětem kus ze své osobnosti, který prezentuje před dětmi. Učitelka mateřské školy bývá většinou první autoritou, která se s dítětem setkává, a proto je její postoj pro většinu dětí vzorem. Ať učitelka chce nebo ne. Je to většinou i první cizí osoba, se kterou by dítě mělo navázat vztah a komunikaci. Úkolem učitelky je poznat individualitu jednotlivých dětí, se kterými má pracovat. Dalšími vztahy, které dítě vnímá v mateřské škole je vztah učitelky a ostatních zaměstnanců, se kterými vytváří vstřícné klima školy a vztah učitelky s rodiči. Kompetence učitele jsou „*soubor odborných a osobních předpokladů pro výkon učitelské profese, které by měli učitelé získávat studiem a pak je dále rozvíjet*“ (Průcha, 2002, s. 108). Zvláště se širokým odborným a obsahovým záběrem by měl disponovat učitel nejmenších dětí. U předškolních dětí ještě musíme vyzdvihnout pedagogickou schopnost komunikovat s dětmi přibližně jejich věku. Tyto předpoklady jsou následně využity k navození vhodné situace a prožitkem se zvládá zvolený úkol. Mareš a Křivohlavý (1995) dělí učitele podle:

chování k dětem na:

- dominantního – autorita, nadřazenost
- integračního – spolupracuje, komunikuje
- neutrálního – bez emočního vztahu

jiný typ učitele:

- autoritativní – kázeň, vysoká aktivita
- demokratický – respektování dítěte, komunikativní
- liberální – bez pravidel, bez plánů (In: Dvořáková, 2007)

Učitel by měl umět vytvořit vhodné podmínky, které by podněcovaly dětskou aktivitu. Ty začínají vznikat již při plánování a následně při rozhodování o cíli a tvorbě obsahu. Jak uvádí Dvořáková, je důležité stanovit si cíl, správně strukturovat činnost, poskytovat zpětnou informaci, provokovat myšlenkovou činnost (Dvořáková, 2007 podle Ennise, 1992; Rinka, 199; Bandury, 1987 aj.). Podobně jsou dány i psychosociální podmínky pro vzdělávání dětí v RVP PV. „*Pedagogický styl, resp. způsob, jakým jsou děti vedeny, je podporující, sympatizující, projevuje přímou, vstřícnou, empatickou a naslouchající komunikaci pedagoga s dětmi*“ (Smolíková, 2004 s. 33).

Také Zdravá mateřská škola staví na učitelce a na jejich schopnostech úspěšnost projektu. Celý projekt upravuje i přístup učitelky.

- Projevuje odpovědný přístup ke světu, přírodě, člověku a jeho zdraví
- Dbá o vzdělávání učitelské profese
- Podporuje zdraví své i druhých lidí
- Může být vzorem zdravého životního stylu
- Vytváří trvalý a chápající vztah ke každému dítěti
- Svě znalosti teorie a praxe promýšlí (Havlínová a kol. 1995, s. 104)

Můžeme porovnat požadavky na učitele z 60. a 70. let 20. stol. I zde jsou na učitele kladeny požadavky především profesní, a pokud se týká tělesné výchovy, pak je zdůrazněn vlastní příklad učitelky, podobně jako bylo uvedeno u ZMŠ. I v těchto letech byla zdůrazňována individuální znalost dětí, aby mohla učitelka správně určit požadavky. „*Výsledky tělesné výchovy, zjišťované u dětí byly vždy přímo úměrné tomu, zda učitelka sama aktivně tělesnou výchovu pěstuje či nikoliv*“ (Berdychová, 1978 s. 50). Vztah, který si vytvoří dítě v předškolním věku, je rozhodující pro jeho pohybové aktivity v dalším životě. Pokud dítě získá v tomto období negativní vztah k pohybu, tak se tento stav většinou přenáší i na vyšší ročníky základních škol a většinou i do

dospělosti. Z tohoto plyne velká odpovědnost učitelky mateřské školy, jak motivuje dítě k pohybovým aktivitám (Berdychová, 1978).

Mišurcová (1966) vidí u učitelky ještě další odpovědnost, a to za možné brzké odstraňování potíží dítěte, které např. v pohybovém rozvoji zaostává. I ona předpokládá, že zájem o pohybovou aktivitu vychází přímo z učitelky, která, pokud má o pohyb zájem, nachází pro děti zajímavé podněty. Jen tak se u dětí daří probudit kladné emoce.

„I když je vychovatel spravedlivý a pečuje o všechny děti stejně důsledně a opravdově, jeho vztah ke každému dítěti je zcela osobitý, neboť se formuje na základě poznání individuální zvláštnosti každého dítěte“ (Mišurcová, 1966, s. 131).

Pokud vezmeme všechny názory, vždy by se na dítě mělo dívat jako na individualitu se specifickými schopnostmi a podle toho přistupovat ke každému dítěti. Nejzajímavější se zdá být názor Berdychové (1978), že je důležité, jaký vztah k pohybu má sama učitelka.

Pokud se toto potvrdí v pozorování v mateřských školách, je možné uvažovat o učitelce jako o významném, ne-li nejdůležitějším faktoru, který ovlivňuje pohybovou aktivitu dětí v MŠ.

Nedílnou součástí mateřské školy jsou i rodiče dětí. Mezi učitelkou, dětmi a rodiči se vytváří velice úzký vztah, který vytváří i klima školy. I Rámcový vzdělávací program počítá se spoluprací na základě partnerství. Rodiče mají možnost se seznámit s ŠVP, ale mají i možnost vznášet svoje připomínky k plánování programu.

Spolupráce se odehrává formou:

- Společných schůzek
- Individuálních pohovorů
- Dotazníky
- Účastí na akcích MŠ

Mateřská škola podporuje rodinnou výchovu, a pokud rodina má zájem, může poskytovat i odborný servis, týkající se otázek výchovy a vzdělávání předškolních dětí (Smolíková a kol. 2004). Rodiče by měli mít možnost vyjádřit se nejen k programu

mateřské školy, ale i například k vybavení. Mohou vyjádřit svoje představy nebo přání a škola by na tyto informace měla reagovat. Pokud rodičům nelze vyjít vstříc, může škola vysvětlit svoje kroky a opřít se případně zákonnou normu nebo může využít informací rodičů k dalšímu rozvoji mateřské školy.

Vyjádření představ rodičů se objeví i v empirické části této práce. Do jaké míry mohou rodiče v praxi změnit prostředí nebo vzdělávací program, bude výsledkem dotazování. Z těchto informací by se následně mohl objevit další faktor, který ovlivňuje pohyb dětí v mateřské škole.

2.5.4 Formy pohybových aktivit

Z teoretického hlediska rozlišujeme „*formy organizační, sociálně – interakční a metodicko – organizační*“ (Dvořáková, 2007 s. 69). V mateřské škole se objevují jak řízené pohybové celky, tak i spontánní činnosti. Dítě v předškolním věku lépe vnímá pravidelný denní rytmus, protože se lépe v programu orientuje. Ten umožňuje dětem spontánní činnosti především při ranním scházení dětí, při pobytu venku a při odpoledních činnostech. Pro tyto činnosti potřebují děti mít:

- Dostatek prostoru
- Podnětné vybavení
- Pozitivní postoj učitelky

Řízené pohybové činnosti by se měly objevit v režimu každý den. Mohou být součástí integrovaného bloku nebo se mohou zorganizovat zcela samostatně. Cvičení může být motivujícím doplňkem nějakého tématu, i když, jak uvádí Kupcová (2004), často vznikají, ve snaze zůstat motivačně v tématu, příliš násilné kombinace, což bylo spíše ke škodě. Proto se doporučuje vnímat tělesnou výchovu jako rituální celek každého dne (Dvořáková, 2007, podle Kupcové).

Kratší pohybový celek obsahuje většinou pohybovou hru nebo naopak je cílem zklidnit děti soustředěným pohybem. Jednotka tělesné výchovy je zařazována pravidelně jednou i vícekrát týdně. Délka tohoto cvičení se pohybuje od 25 – 45 minut. Toto cvičení je pro děti dobrovolné (Dvořáková, 2007).

Podobné formy byly uplatňovány i za platnosti dokumentu Programu výchovné práce jeslí a MŠ. Mezi každodenní organizační formy patřily:

- Ranní cvičení
- Dopolední vycházka
- Cvičení po vyspání
- Odpolední zájmové činnosti

K těmto formám patří ještě tzv.

- tělovýchovná lekce, která byla zařazována až třikrát týdně.

V těchto činnostech byl kladen důraz na přesné provádění tělovýchovných poloh již u nemladších dětí, i když bylo známo, že přesných pohybů tyto děti nejsou schopny dosáhnout. Také slovní pokyny byly vedeny co nejstručněji se snahou co nejpřesněji napodobit vzor učitelky (Mišurcová, 1966).

Po porovnání těchto činností, lze konstatovat, že organizační formy zůstaly i během dlouhých let podobné, ale změnil se především pedagog, kdy převládá jeho demokratický přístup. Učitel působí jako facilitátor, který plně respektuje individuální potřeby dítěte a je schopen kreativně zaujmout celý kolektiv.

Vzhledem k uvedeným požadavkům RVP PV se práce pokusí vysledovat, zda se liší praxe ve vztahu k uvedeným faktorům v mateřských školách s různým programem.

3. Praktická část

Výzkumem v diplomové práci chceme zjistit působení a vliv faktorů, které naplňují požadavky především první oblasti Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání založených na pohybových aktivitách, z hlediska podmínek předškolního vzdělávání v mateřských školách s různým programem.

3.1 Dílčí cíle praktické části

- A. Provést analýzu školních vzdělávacích programů a konfrontovat je se zaměřením škol a alternativními programy
- B. Zmapovat a porovnat vnitřní a vnější podmínky vybraných mateřských škol
- C. Zjistit rozsah pohybových aktivit v mateřských školách s různým programem a následně je porovnat s výsledky pozorování
- D. Zmapovat názory rodičů na tělovýchovné vybavení a pohybové aktivity a porovnat tyto informace s výsledky pozorování na jednotlivých mateřských školách
- E. Zjistit aktivní vztah učitelek v mateřských školách k pohybu

3.2 Stanovení hypotéz

- A. Předpokládám, že všechny mateřské školy budou ve svých školních vzdělávacích programech preferovat výchovu ke zdravému životnímu stylu, kdy základem bude alternativní program nebo zaměření MŠ, a důraz bude dáván na pohybové činnosti. Tuto skutečnost ověřím výzkumem.
- B. Předpokládám, že děti budou mít v mateřské škole dostatek prostoru, který vychází z platné legislativy a tělovýchovné vybavení pro spontánní i řízené činnosti
- C. Předpokládám, že pohybové činnosti se budou v mateřské škole se sportovním zaměřením provádět dvakrát častěji než v ostatních mateřských školách.
- D. Předpokládám, že rodiče budou mít přehled o pohybových činnostech v MŠ

- E. Předpokládám, že učitelka s aktivním vztahem k pohybu bude zařazovat pohybové činnosti do práce s dětmi každý den a tím se potvrdí, že důležitým faktorem ovlivňujícím pohybové aktivity dětí je pedagog.

3.3 Metody

K realizaci výzkumu a ověření hypotéz bylo použito několik metod:

- Pozorování
- Dotazník
- Rozhovor

Pozorování

Mezi hlavní metodu patří pozorování. Tato metoda „je založená na sledování smyslově vnímatelných jevů. Jedná se zejména o chování osob, o určité činnosti jedinců, o prostředí“ (Maňák, Švec, 2005, s. 73). Bylo využito pozorování, jak strukturované, tak i zúčastněné. Při strukturovaném pozorování byl sledován především režim dne v jednotlivých mateřských školách. Dále byly sledovány jednotlivé pohybové dopolední a odpolední činnosti v týdenních intervalech, vybavenost a prostor v mateřských školách a zahradách vzhledem k využití pohybových činností. Zúčastněné pozorování bylo prováděno na vybraných mateřských školách v jarních měsících, od konce března do poloviny května. Na každé mateřské škole bylo prováděno zpravidla 14 dní. Aby bylo pozorování uskutečněno za víceméně stejných podmínek a vyznačovalo se určitou validitou, bylo rozděleno do dvou let, a to zejména z časových důvodů. Další důvody těchto termínů byly spatřovány v organizaci režimu dne. V těchto měsících jsou děti již v zaběhnutém režimu dne, neřeší se adaptace dětí na nové prostředí, za sedm až osm měsíců je vytvořen stabilní kolektiv tvořený dětmi a učitelkami. Ve dvou mateřských školách byly při odpoledním pozorování velikonoční svátky. Vždy to ale bylo při odpoledních činnostech, které v konečném důsledku neovlivnily výsledky. Věková skupina dětí nebyla pro pozorování předem záměrně určena. Cílem nebylo sledovat náročnost pohybových činností, ale celkový čas a prostředí, ve kterém byly pohybové aktivity, ve vybraných mateřských školách, prováděny. Činnosti byly zaznamenávány jednotlivými poznámkami o průběhu dne a případnými významnými reakcemi dětí nebo

učitelky. Časy byly z poznámek shrnuty do tabulky, která vykazuje dobu jednotlivých činností za týden. Vybavení bylo zaznamenáváno do připravené tabulky. Při výzkumu pedagogové neznali záměr pozorování. Pokud by tomu tak bylo, mohli bychom předpokládat, že by v pedagogické činnosti učitelek mohlo dojít k určitým korekcím jejich každodenní výchovně vzdělávací práce. Cílem bylo zaznamenat co nejuvěrnější každodenní obraz pohybových aktivit. Z tohoto důvodu byly další metody zkoumání uskutečněny až dodatečně.

Dotazník

Rodičům byl po ukončeném pozorování předložen dotazník (příloha č. 1), který se snažil zjistit, zda rodiče vědí, jaké je materiální vybavení pro pohybové aktivity, zda jim v tomto vybavení něco chybí, zda jsou informováni o pohybových činnostech v denním režimu. Dále měli možnost vyjádřit vlastní představy o činnostech, které jim v mateřské škole chybí. Dotazník byl předán učitelkám, které následně vyzvaly rodiče o vyjádření. Odevzdání probíhalo anonymně. Dotazníky byly označeny číslem, aby bylo možné později posoudit i záměr rodičů ve výběru mateřské školy. Do každé školy bylo nabídnuto tolik dotazníků, kolik bylo ve třídě zapsáno dětí.

Rozhovor

Po pozorování byl s učitelkami veden nestandardizovaný rozhovor. Otázky se týkaly konkrétních oblastí, které mohou ovlivnit pohybové činnosti dětí. Učitelky se vyjadřovaly k materiálnímu vybavení, hovořily o potřebě pohybu ve vývoji dítěte a s tím souvisela i další oblast rozhovoru, a to současné motorické dovednosti dětí, jejich zdatnost. Na závěr vyjadřovaly a hodnotily i vlastní postoj k pohybovým činnostem.

Rozhovoru se účastnily učitelky, u kterých bylo prováděno pozorování, na dvou mateřských školách se zapojily i kolegyně ze třídy.

3.4 Výzkumný soubor

Výzkum byl proveden v regionu Karlovy Vary v záměrně vybraných mateřských školách s různým programem:

- A. Mateřská škola, která provozuje třídu s waldorfským programem
- B. Mateřská škola podporující zdraví (Zdravá mateřská škola)
- C. Mateřská škola s programem Začít spolu
- D. Mateřská škola se sportovním zaměřením
- E. Mateřská škola se zaměřením na ekologii

4. Výsledky

4.1 Charakteristika jednotlivých mateřských škol

A/ Mateřská škola s třídou waldorfského typu

V této trojtřídní mateřské škole je zapsáno 75 dětí, které mají možnost být zařazeny v programech Začít spolu, nebo ve waldorfském programu. Nejedná se tedy o čistě waldorfskou školu, nýbrž pouze jedna třída pracuje s tímto programem. Nicméně učitelky, které v této třídě působí, mají úplnou kvalifikaci a zkušenosti, které nasbíraly v těchto alternativních mateřských školách v Čechách i v zahraničí (Německo, Holandsko, Švédsko). Tento program se na zdejší škole rozvíjí od roku 1992. Ve waldorfské třídě je věkově smíšená skupina dětí. Prostředí třídy je vybaveno přírodními materiály (dřevo, textil, kameny, šišky, semínka atd.). Tohoto materiálu mají děti velký výběr, z dalších pomůcek, které se běžně v mateřských školách nevyskytují, jsou např. pentatonické flétny.

B/ Mateřská škola podporující zdraví

Tato mateřská škola obhájila v roce 2005 projekt Zdravá mateřská škola. Jedná se o typizovanou panelovou budovu s dvěma pavilony pro umístění čtyř tříd a jedním hospodářským pavilonem. V mateřské škole je zapsáno 110 dětí a všechny třídy jsou věkově heterogenní. Třídy jsou velice dobře vybaveny didaktickým materiálem a v nadstandardních činnostech mají formou kroužků možnost se vzdělávat ve výuce

anglického jazyka, tanečním a výtvarném kroužku. Děti se mohou dle zájmu zapojit do veselého pískání.

C/ Mateřská škola s programem Začít spolu

Jedná se o starší jednopatrovou budovu s podkrovím přestavěnou pro potřeby MŠ tak, aby splňovala všechny zákonné podmínky provozu. V jednotřídní mateřské škole je zapsáno 25 dětí a rekonstrukce zastaralé budovy, která proběhla za provozu v letech 2007-2008, pomohla k vytvoření nového příjemného prostředí pro děti předškolního věku. Didaktický materiál je volně dětem přístupný a dostačující na počet zapsaných dětí.

D/ Mateřská škola se sportovním zaměřením

Budova byla původně postavena jako katolická škola, která později byla využívána jako národní škola a teprve od roku 1987, kdy proběhla přestavba, se využívá pro děti předškolního věku. V mateřské škole je zapsáno 50 dětí. Je to dvoutrídni mateřská škola, kde jsou děti rozděleny do dvou tříd na mladší a starší. Do mateřské školy jsou přijímány všechny děti. Dítě nemusí být pohybově nadané, nejde o žádné specializované zařízení. Sportovnímu zaměření se na této mateřské škole věnují od roku 1996.

E/ Mateřská škola s ekologickým zaměřením

Je to typizovaná dvoupodlažní panelová stavba ze 70. let. V budově se nachází dvě třídy, ve kterých jsou děti rozděleny podle věku. Celkový počet dětí v mateřské škole je 50. Zaměření školy vyšlo z podnětu učitelek, které vyhodnotily své největší možnosti v oblasti ekologie a absolvovaly ekosemináře Jitky Horové. ŠVP byl s tímto zaměřením uveden do práce s dětmi v roce 2001.

Počet dětí	Waldorfská	Zdravá MŠ	Začít spolu	Sport. zaměření	Eko. zaměření
Celkem v MŠ	75	110	25	50	50
Pozorovaná třída	24	26	25	25	25

4.2 Analýza Školních vzdělávacích programů vzhledem k pohybovým aktivitám

A/ Waldorfská třída

U této třídy je porovnáván s praxí pouze třídní vzdělávací plán (TVP), jelikož ŠVP slučuje dva programy a vychází primárně z TVP jednotlivých tříd. V TVP waldorfské třídy jsou rozpracovány jednotlivé vzdělávací činnosti:

- výtvarné
- pracovní
- péče o jazyk a hudbu
- taneční a hudebně pohybové hry

Praxe tedy odpovídá TVP, kdy se pedagog především zaměřuje na atmosféru pospolitosti a tvoření společenství při přípravě svátků, slavností a lidových tradic.

„Program vychází z antroposofie Rudolfa Steinera a je založena na zákonitostech vývojových fází dítěte, proměnách a rozvoji jeho vnímání, povahy, vztahu ke světu a schopnosti učit se. Každá etapa vyžaduje jiný přístup. Je naplňován princip spolupráce tří rovnocenných partnerů: učitelů – rodičů – dětí. Celá koncepce antroposofie má za úkol vytvářet podmínky pro svobodný a všestranný vývoj dítěte předškolního věku. Dítě má zažívat kvalitu – svět je dobrý“ (TVP s. 3). Program dále uvádí propracovaný týdenní rytmus. V celém působení se harmonicky prolíná přirozené poznávání světa a dějů tak, jak plynou v životě lidí. Pohybové činnosti se objevují v rytmu týdne v pátek, kdy učitelka připravuje eurytmické činnosti, taneční, pohybové a kruhové hry. Eurytmie je dle vyjádření učitelky esteticko umělecké ponoření, kdy dítě vnímá spojení rytmu básně či říkadla s postojem těla. Důraz je dávána i na věkově heterogenní třídu, která učí vyrovnávat sociální handicap a jsou podporovány sourozenecké a kamarádké vztahy. Vydátnější pohybové aktivity v této třídě nejsou organizovány.

B/ Zdravá mateřská škola

Cílem a hlavním záměrem je „*vychovávat děti k úctě ke zdraví a praktickým dovednostem chránícím zdraví. Snažíme se vytvořit dětem podmínky pro šťastné dětství, být dětem příkladem, zajistit jim kladný emoční prožitek a přirozený způsob vzdělávání*“ (ŠVP s. 1). Z pohybových činností se děti mohou během roku účastnit sezónních činností jako je bruslení a plavání, které obsahuje deset lekcí. Mateřská škola spolupracuje také se základní školou, která nabízí jednou týdně hodinové cvičení v tělocvičně. Vzhledem k tomu, že v mateřské škole jsou čtyři třídy, tak se jedna skupina dětí může dostat do tělocvičny jednou za měsíc. I když tato frekvence není velká, může to být do jisté míry určité zpestření v plánování pohybových činností. Podle záznamů v Přehledu výchovné práce, byly děti s učitelkou od září do března v ZŠ čtyřikrát. K pravidelným návštěvám nedochází z důvodů organizování dalších akcí. V tomto směru není nabízená pomoc v podobě návštěvy tělocvičny v ZŠ pro učitelky prioritou, i když připouští potřebu pohybu dětí jako nutnost. Nicméně ŠVP této školy se nejméně zmiňuje o významu pohybu dítěte na vývoj. V pozorování se objevovaly menší i delší tělovýchovné jednotky. Intenzita a pravidelnost činností byla ponechávána na dětech. V ranních činnostech byly téměř každý den nabídnuty pohybové činnosti, které jsou následně využívány pouze některými dětmi, které se k činnosti vracely.

C/ Mateřská škola s programem Začít spolu

Tato jednotřídní mateřská škola si zakládá na co nejužším a otevřeném kontaktu s rodiči. „*Program Začít spolu se opírá o konstruktivismus a teorie morálně kognitivního vývoje, je orientován na dítě*“ (ŠVP s. 2). V prostředí patrná snaha o rozdělení prostoru do tzv. center aktivit tak, jak to program Začít spolu uvádí. Nicméně na pohybové aktivity je zde velmi málo prostoru. Proto také učitelky využívají již zmíněnou tělocvičnu v přízemí. Ve ŠVP lze nalézt podmínky, které dětem umožňují „*tvořivou hru, ale i dostatečný prostor pro sport dětí (koloběžky, kolo, fotbal aj.)*“ (ŠVP s. 2). Z pozorování ale nebylo patrné, že by děti využívaly tyto prostředky. Na školní zahradě se zatím ani nenachází vhodná plocha na koloběžky. Při dotazu na tento rozpor učitelka uvedla, že je v záměru školy vybudovat vhodnou plochu pro koloběžky.

K dalším celoročním nebo sezónním pohybovým aktivitám patří bruslení a plavání. Na plavání dojíždějí děti autobusem a kurz, který má 10 lekcí, vede školená instruktorka.

Této činnosti se účastní předškoláci. Na bruslení pak chodí všechny děti, kdy mladší děti se klouzají a starší děti bruslí. V jednotřídní mateřské škole jsou tyto činnosti velice náročné na organizaci, proto je nutné zapojit i provozní zaměstnance.

D/ Mateřská škola se sportovním zaměřením

V této dvoutřídní mateřské škole se školní vzdělávací program se sportovním zaměřením přímo nabízí. Jak požaduje RVP PV, jedním z důležitých podmínek pro vznik školního vzdělávacího programu je prostředí mateřské školy. Motto školního vzdělávacího programu je: „Pojďme si hrát, sportovat a společně se smát“. Hlavním cílem, jak se uvádí dále v ŠVP, je zdravé a spokojené dítě, u kterého budou uspokojovány přirozené potřeby především ve spolupráci s rodinou. Jádrem vzdělávání je začleněno do každé činnosti, která se s dětmi vykonává. Upřednostňuje se pohyb, rozvoj tělesné kondice, estetické cítění a české tradice. Děti jsou vedeny v malém rodinném prostředí k ohleduplnosti, empatii a jednání fair play. Cílem je společně objevit přátelské prostředí, krásu svého domova a jeho okolí, vtip, rovnocenné vztahy a svoje možnosti poznání. Radost z pohybu toto vše může dětem usnadnit. Zaměření mateřské školy není na úkor ostatních vzdělávacích cílů a cílových kompetencí RVP PV. Samozřejmě součástí výchovně vzdělávacího procesu jsou sportovní aktivity. Mezi pravidelné činnosti patří turistika do okolí, bruslení na zimním stadionu, celoroční předplavecký výcvik, týdenní zimní pobyt na horách, kde se děti seznamují se základy lyžování. Veškeré činnosti, včetně plavání, jsou vedeny učitelkami. Tělocvična je využívána pravidelně na velké tělovýchovné jednotky a v době nepříznivého počasí místo pobytu venku.

Pohybovým činnostem je ve ŠVP věnováno hodně informací. Učitelky mají propracované zvláště měsíční plány pohybových činností, aby byla dostatečně promyšlena posloupnost a návaznost jednotlivých činností a nácviků pohybových dovedností. Dle vyjádření učitelek je to pro ně určité vodítko.

E/ Mateřská škola s ekologickým zaměřením

Tato mateřská škola vychází z Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní věk a její školní vzdělávací program nese název: „Hrou každý den poznáváme, jaké dary

Země máme“. *„Program je zaměřený na poznávání přírody a ochranu životního prostředí. Klade důraz na bezprostřední kontakt s přírodou, na jejím pozorování a poznávání praktickou činností. Na základě vlastních prožitků a zkušeností vede děti k ekologickému myšlení a jednání“* (ŠVP s. 7). Z psychohygieny se kolektiv snaží vytvářet atmosféru, kde se cítí dobře děti i dospělí, všechny děti mají stejná práva, možnosti ale i povinnosti. ŠVP uvádí, že postupně je vyřazováno nezdravé soutěžení a pedagogové se dostatečně věnují vztahům ve třídě, kde nenásilně tyto vztahy ovlivňují prosociálním směrem, kdy cílem tohoto jednání je prevence šikany. Filozofií školy je *„dát dětem prostředí s radostnou atmosférou s postupným směřováním k vytyčenému cíli - tj. všestranně rozvinuté, tvořivé, zdravě sebevědomé, ctízádné a přiměřeně věku vyvíjející se dítě. Cestou zkušenosti získávat dovednosti, návyky, nebát se experimentu“* (ŠVP s. 6). V mateřské škole se hodně věnují ekologii, na kterou se tvořivé učitelky zaměřily. Zpracovávají různé druhy odpadových materiálů, zúčastňují se výtvarných soutěží. Z pohybových aktivit je možné zmínit uplatnění lerngymnastiky a tanečního kroužku. *„Lerngymnastika je učební gymnastika. Během tohoto cvičení se děti stávají bezprostředními, chápajícími, mají zájem o své okolí a jsou schopny snadněji vyjadřovat své myšlenky. Nejdůležitější je pro dítě vnitřní klid“* (ŠVP podle Halounkové – projekt Poznej a pomoz). Dále je v projektu zmiňováno, jak je pro děti důležitá citová vazba na učitelku. Pokud se správně na dítě působí, pak nastane propojení smyslů a nervové dráhy se uvolní. Propojené pohyby formují mozek. Smysl pro pohyb a rovnováhu by dítě mělo získat v mateřské škole. Podstatou tohoto cvičení jsou prvky jógy, které jsou přizpůsobeny dětem. Při cvičení se hodně využívá představivosti. Využívá se zejména namalovaných obrázků zvířátek, které si děti představují a cvik snadněji zacvičí. Cvičení je doprovázeno hudbou a říkadly. Mezi další pohybové aktivity patří taneční kroužek, který vede učitelka vždy v pondělí odpoledne od 15 hodin. V této době se spojují do jedné třídy děti, které kroužek nenavštěvují. Výsledky dětí byly předvedeny v krajském kole festivalu mateřských škol tzv. „Mateřinka“.

V organizaci dne dochází k menším disproporcím, kdy ŠVP uvádí, že děti jsou každý den dostatečně dlouho venku, vždy s ohledem na okamžitý stav ovzduší. V prováděném pozorování však docházelo k jiným změnám organizace s vysvětlením učitelek. Také další uváděné aktivity ve ŠVP se lišily od skutečnosti. Program uvádí cvičení

v tělocvičně v základní škole. Jednak této možnosti měly využívat pouze starší děti. Na základě skutečnosti bylo zjištěno, že od září do prováděného pozorování v měsíci dubnu, nebyla uskutečněna žádná návštěva tělocvičny ZŠ. O dalších pohybových aktivitách se zmiňuje ŠVP v materiálním zabezpečení. „Zahrada je vybavena dřevěnými konstrukcemi pro hry dětí, jsou zde dvě pískoviště, houpačky, průlezky, dřevěný hrad, domek a pískoviště. Jsou zde i prostory se zámkovou dlažbou, kde mohou děti jezdit na tříkolkách a ti starší na velkých koloběžkách“ (ŠVP s. 2).

Pohybové aktivity uváděné ve školních vzdělávacích programech:

	waldorfská	Zdravá MŠ	Začít spolu	Sportovní zaměření	Ekologické zaměření
Plavání	-	ANO	ANO	ANO	-
Bruslení	-	-	ANO	ANO	-
Zimní pobyt v přírodě	-	-	-	ANO	-
Turistika	-	-	-	ANO	-
Jóga	-	-	-	-	ANO
Kola, koloběžky	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO
Tenis	-	-	-	ANO	-
Taneční kroužek	-	ANO	-	-	ANO
Tělocvična v ZŠ	-	ANO	-	-	ANO

4.3 Analýza podmínek školy s ohledem na pohybové aktivity

Podmínky se týkají, jak okolí mateřské školy a možností dalšího využití, tak vnitřního a vnějšího vybavení školy. Vyhláška č. 410/2005 o hygienických požadavcích na prostory a provoz zařízení a provozoven pro výchovu a vzdělávání dětí a mladistvých⁵ stanovuje minimální prostor pro dítě na školním pozemku při pobytu venku, kdy se počítá nezastavěná plocha a dále pak minimální m² na dítě v místnosti, která umožňuje dětem volnou hru, odpočinek a tělesná cvičení.

⁵ <http://www.sagit.cz/pages/sbirkatxt.asp?cd=76&typ=r&zdroj=sb05410>

Jedno dítě předškolního věku musí mít vnitřní prostor minimálně 4 m², pokud není stavebně oddělena ložnice a na školní zahradě minimální prostor 30 m². Pozemek musí být oplocen, rostliny a dřeviny, které se na zahradě vyskytují, musí být řádně udržovány.

A/ Waldorfská třída

Mateřská škola se nachází v okrajové čtvrti města ve vilové zástavbě s nedalekými lázeňskými lesy. Tato lokalita je bez průmyslových podniků. Areál obklopuje velká a členitá zahrada s terénními nerovnostmi a větším množstvím stromů. Venkovní vybavení bylo obnoveno v posledních pěti letech a odpovídá bezpečnostním předpisům. Na školní zahradě jsou vybudovány dopadové plochy. Děti mohou zahradní prvky využívat dle vlastní volby, v pohybu nejsou omezovány. Škola má dobré venkovní zázemí pro pohybovou aktivitu dětí. Vnitřní tělovýchovné vybavení je skromné. Děti zde mají možnost si hrát s žebříkovou věží, k dopadům zde mají k dispozici žíněnku. Při pozorování bylo toto náradí využito jednou k volné hře dětí. Žíněnka nebyla využita vůbec. Tělocvična není v tomto zařízení k dispozici.

Ve vnitřním vybavení děti nemají k dispozici náčiní jako např. kuželky, tyče, chůdy, obruče, které by je mohly aktivovat k pohybovým činnostem. K nim využívají případně Polykarpovu stavebnici se žebříkem. Vybavením této třídy jsou především koutky pro námětové hry.

B/ Zdravá mateřská škola

Tato mateřská škola byla postavena uprostřed velkého sídliště. Již při vstupu do této mateřské školy vás zaujme školní zahrada. Je to plocha plná zeleně s velkým množstvím dřevěných průlezek pro pohybové vyžití dětí. V první chvíli vás i napadne, kde vlastně děti běhají. Ač mateřská škola splňuje vyhlášku v m² na dítě, tak množstvím herních prvků se tento prostor zásadně zmenšuje. Na školní zahradě jsou vybudovány dopadové plochy a hrací prvky mají pravidelné revize tělovýchovného náradí. Nachází se zde i vyhrazené místo s brankami pro fotbal. Škola má možnosti i jiného využití

pobytu venku na nedalekém dětském hřišti nebo v lázeňském lese, který je nedaleko, a je také často využíván. Ve třídě mají děti stále k dispozici nářadí, které mohou po dohodě s učitelkou využívat. Z náčiní využívají obruče, kuželky, strachový pytel, tyče.

Zdravá mateřská škola nemá v budově ke cvičení vybavenou tělocvičnu. Té občas využívají v základní škole. Vybavení nářadím a náčiním je nadstandardní.

C/ Začít spolu

Mateřská škola je zasazena do klidného, téměř vesnického, prostředí, s možností vycházet do lesa, k řece či na blízké louky. Je zde vhodné přírodní prostředí pro spontánní pohybovou aktivitu dětí. V blízkém okolí jsou příkré svahy, terénní nerovnosti a celkem výrazné převýšení. Nedaleko je přírodní chráněná oblast se skálami.

V minulosti byly v mateřské škole dvě třídy. V současné době je jedna třída využívána jako tělocvična. Je vybavena švédskými lavičkami, žebřinami, žíněnkou a náčiním jako jsou tyče, míče, obruče a malé kroužky. Ve třídě nemají děti k dispozici žádné nářadí, ani lavičku nebo žíněnku.

Zahrada je plně přizpůsobena dětem a je daleko lépe vybavena než vnitřní prostory. Zahradní prvky jsou nové a pravidelně kontrolované. Odpovídají dané vyhlášce, dopadové plochy jsou vybudovány.

D/ MŠ Se sportovním zaměřením

Poloha, vybavení a rozloha mateřské školy přímo nabízí sportovní aktivity. Objekt se nachází v okrajové části města, kde děti mají blízko do přírody. V nejbližším okolí jsou pole, louky, lesíky a rybníky, kde se děti setkávají s terénními nerovnostmi, mohou se volně v přírodě pohybovat. K tomu mají v mateřské škole velkou rozlehlou zahradu, kde na ploše 3801m² je zastavěná plocha pouze na 385 m². Z toho vyplývá, že ostatní plocha je k dispozici pohybovým aktivitám. Pozemek vyplňují stromy, travnatá plocha, zahradní brouzdaliště s altánem, dvě pískoviště, uměle vytvořený svah a asfaltové hřiště

(cca 100m²) s tenisovou stěnou. Plocha je využívána na kola a koloběžky, menší asfaltová plocha pro florbal. Venkovní vybavení odpovídá bezpečnostním normám a je přizpůsobeno různým sportovním činnostem. Děti mají dost místa i na klidnější hry v hracích koutcích a uměle vytvořený kopec. Přesto je zde ještě zatravněné místo na fotbal. Nově jsou vybudovány dopadové plochy, je zajištěna pravidelná revize zařízení.

V půdním prostoru školy je vybudovaná tělocvična, která je plně vybavena náradím pro předškolní děti. Do tělocvičny dochází nejméně jednou týdně na velkou tělovýchovnou jednotku a dále pak podle aktuálních rozehraných her ve třídě. V herně jsou zabudovány víceúčelové palandy, které děti využívají k odpolednímu odpočinku, hrám nebo jako tělovýchovné náradí. Je zde také umístěno volně visící lano. Mateřská škola je vzhledem ke svému zaměření vybavena nejvíce ze všech mateřských škol.

E/ MŠ s ekologickým zaměřením

Budova mateřské školy, jejíž součástí je zahrada s větším množstvím již vrostlých stromů, se nachází uprostřed většího sídliště, a je obklopená silnicemi se zaparkovanými auty a průtahem města. V blízkosti se nenachází žádné dětské hřiště, louka či jiné volné prostranství, které by dětem sloužilo k pohybovým aktivitám. Nejbližší dětské hřiště je vzdáleno cca 1 km, kam docházejí děti s učitelkami výjimečně, když je vhodné počasí a mohou prodloužit vycházku. V případě nepříznivého počasí jsou pobyty venku realizovány vycházkami po sídlišti s minimální možností nějakého volného pohybu. Proto často, jak uvedly učitelky z mateřské školy, zůstávají děti při zhoršeném počasí uvnitř budovy. Dalším argumentem tohoto rozhodnutí je, že rodiče mají připomínky ke znečištění oděvů dětí po vycházce. Ve třídách je dětem volně k dispozici některé náradí, jako například žebřiny, lavičky a náčiní jako jsou obruče, kuželky, tyče. Švédská bedna nebo dětská koza jsou dávány dětem pouze na vyžádání nebo pokud tomu odpovídá záměr učitelky. V pozorování, které proběhlo, nebylo náradí nijak dětmi využíváno. Učitelky děti nijak neomezují. Škola nedisponuje tělocvičnou.

Venkovní vybavení se omezuje na houpadla a hrací prvky, jako je auto nebo autobus. Učitelky v této mateřské škole nemají zájem o tělovýchovné prvky vyšších rozměrů, protože je to pro ně z bezpečnostního hlediska zatěžující.

Mateřské školy mají většinou dobré podmínky pro pohybové aktivity. I učitelky ve škole, která byla postavena téměř ve středu města, se mohou přesunout s dětmi na dětské hřiště nebo do lesa. Pouze mateřská škola s ekologickým zaměřením nemá vhodnou strategickou polohu a je těžké v období podzimu a zimy najít pro děti vhodné místo pro vydatnější pohyb. Ostatní mateřské školy využívají, jak vybavenosti školní zahrady, tak i přírodního okolí mateřské školy. Pozitivním zjištěním bylo, že většina škol má v dosahu 500m přírodní terén.

a) podle polohy umístění mateřské školy

	waldorfská	Zdravá MŠ	Začít spolu	Sportovní zaměření	Ekologické zaměření
sídliště	waldorfská	Zdravá MŠ	Začít spolu	sportovní	ekologické
okrajová část města	ANO	-	ANO	ANO	zaměření
m ² na dítě ve přírodní terén do třídy a v herně vzdálenosti 500 m	ANO 3,9 m ²	ANO 4,6 m ²	ANO 3,6 m ²	ANO 4,4 m ²	- 4,5 m ²
m ² na dítě v tělocvičně	0	0	1,8 m ²	4,3 m ²	0
m ² na dítě za zahradě	23 m ²	34 m ²	39 m ²	68 m ²	59 m ²

b) velikost vnitřních a vnějších prostor

Jedna mateřská škola nevyhovuje platné vyhlášce o hygienických požadavcích na prostory a poskytuje na jedno dítě na školní zahradě 23 m². Naopak mateřská škola se sportovním zaměřením má na jedno dítě více jak dvojnásobek požadovaných m² a MŠ s ekologickým zaměřením má téměř dvojnásobek (59 m²). Ze dvou mateřských škol, které mají velké nezastavěné plochy, dokonale využívá prostoru MŠ se sportovním zaměřením. Pro děti je zde z nadstandardního vybavení vybudovaný umělý svah na zimní bobování, asfaltová plocha na kola a koloběžky a tenisová stěna.

Tabulka dále porovnává i vnitřní prostory, které děti využívají. Podle vyhlášky by místnost pro volné hry měla mít minimálně 4m² na jedno dítě, pokud se tento prostor využívá i jako ložnice. V případě, že ložnice je stavebně oddělena, je minimální prostor v herně pro jedno dítě 3 m². Těmto požadavkům vyhovují čtyři mateřské školy.

Mateřská škola s programem Začít spolu má sice na jedno dítě 3,6m², ale v této budově je stavebně oddělená ložnice, proto vyhláše tyto vnitřní prostory vyhovují. Dvě mateřské školy mají ještě navíc k využití zvláštní prostory k pohybovým aktivitám, které nebyly v grafu zohledněny. Tělocvična v mateřské škole se sportovním zaměřením je vybudována v podkroví budovy a velikostí má dokonce vyšší parametry než požaduje vyhláška. Tyto prostory jsou vhodné zejména z toho důvodu, že děti nemusí kvůli pohybovým činnostem své práce a rozehrané hry uklízet a mohou si je nechat na pozdější hraní. Druhá tělocvična se nachází v mateřské škole s programem Začít spolu. Ve Zdravé mateřské škole je sice k dispozici největší vnitřní volný prostor (4,6 m²) na jedno dítě, ale svým uspořádáním nábytku a zastavením prostoru hračkami do „koutků“ je prostor přeplněn a na pohybovou činnost mají zbytečně málo prostoru.

c) vnitřní vybavení

TV vybavení pro každodenní pohybové aktivity

ve třídě

	Waldorfská	Zdravá MŠ	Začít spolu	MŠ sport zam	MŠ ekol.zam.
žíněnka	√	√		√	√
trampolína		√			
švédská bedna		√			√
lavička		√		√	√
žebřiny		√		√	√
kladina		√			
volně visící lano				√	
žebříková sestava	√				
dětská koza					√

TV vnitřní vybavení k využití
v tělocvičně

	Waldorfská	Zdravá MŠ	Začít spolu	MŠ sport zam	MŠ ekol.zam.
žíněnka			√	√ 2x	
gymnastický koberec				√	
švédská bedna				√	
dětská koza				√	
můstek				√	
lavička			√ 2x	√ 3x	
kladina				√	
kruhy				√	
žebřiny			√	√ 2x	
trampolína				√	
dětská skluzavka				√	

Ve vnitřním vybavení je v mateřských školách velký rozdíl. Nejméně náradí má waldorfská třída a mateřská škola s programem Začít spolu. Posledně zmíněná škola má k pohybovým činnostem k dispozici tělocvičnu, tedy trochu větší volný prostor. Nejméně dva případně tři druhy náradí v každé této škole je velice malé množství proti patnácti druhům náradí v mateřské škole se sportovním zaměřením.

d) venkovní vybavení

TV venkovní vybavení	Waldorfská	Zdravá MŠ	Začít spolu	MŠ sport. zam.	MŠ ekol. zam.
kovové průlezk		√			
sestavy - houpačka, skluzavka, žebřík	√		√	√	√
skluzavka		√		√	
velká zahradní sestava - domky	√		√		
kola				√	
kolotoč	√	√	√		
koloběžky		√	√	√	√
hřiště - pevná plocha				√	
bazén, brouzdaliště	√	√		√	√
terénní nerovnost - kopec	√			√	
pískoviště	√	√	√	√	√
pevná stěna - pro házení míčem, tenis				√	
hrazdy		√			
houpadla	√	√	√	√	√
houpačka		√		√	
zahradní hrací prvky - vlaky, auta atd.	√	√	√	√	√

Naopak ve venkovním vybavení jsou mateřské školy v plné míře srovnatelné. Zde je nutné konstatovat, že mateřské školy byly v posledních pěti letech radikálně nově vybaveny hracími prvky. Do vybavení bylo investováno magistrátem města velké množství finančních prostředků. Pokud učitelky mateřské školy chtěly, měly možnost vybavit zahrady dle svých představ. Starší typy tzv. kovových průlezek se již téměř nevyskytují. Naopak zahrady jsou zaplněny dřevěnými hracími prvky, které jsou nejen účelné, ale i estetické. Děti plně využívají tyto hrací prvky. Všude je dostatek zeleně. V některé mateřské škole mají netradiční vybavení, jako je např. tenisová stěna nebo asfaltové hřiště. Čtyři z pěti mateřských škol mají bazén nebo brouzdaliště.

4.4 Výsledky pozorování

V činnostech dětí byla sledována nabídka k pohybovým aktivitám, kdy děti měly možnost volby se do pohybu zapojit. Dále pak čas věnovaný řízeným dopoledním

a odpoledním pohybovým činnostem bez pobytu venku. Pohybové aktivity na školní zahradě či vycházce byly posuzovány zvláště.

A/ Waldorfská třída

Režim dne se v této třídě plně přizpůsobuje rytmu týdne. V ranních hrách převládají námětové hry na domácnost, na dopravu nebo kreslení. Před svačinou učitelka svolává děti zvonečkem a písničkou k úklidu všech her a společnému stolování. Po svačině děti zasednou ke společnému povídání, případně k malování nebo pečení. Po denních společných činnostech následuje pobyt venku. Pozorování proběhlo koncem března.

1/ S Polykarpovou stavebnicí si děti hrály první den, kdy se uskutečnilo pozorování. Děti měly postavené kostky se žebříkem, který prolézaly. Obměnou bylo lezení po horní výšce cca 50 cm nad zemí, což bylo paní učitelkou omezeno slovy: „tahle ne, to by tady s tebou musel někdo být“. Tato činnost téměř do svačiny zaujala chlapce. Ostatní děti si hrály s kočárky, kreslily u stolečků nebo si stavěly z malých kostek nádraží. První den vzhledem k počasí proběhl ve třídě, kde si děti volně hrály. Větší pohybová aktivita řízená učitelkou nebyla uskutečněna. Proběhla v kruhu rytmičce říkadla, kdy děti seděly na židličkách a rytmicky s pohybem znázorňovaly báseň. Poté si poslechly pohádku, kterou i dramaticky ztvárnily. Tato činnost proběhla každý den, kromě úterý, kdy děti absolvovaly delší vycházku. Vzhledem k počasí nebyl pobyt venku uskutečněn.

2/ Druhý den děti kreslily do svačiny u stolečků, některé rozehrály námětovou hru na domácnost. Dětem byla dána k dispozici žíněnka, kterou použily jako podložku pro hru s vlaky. Po svačině se uskutečnila delší vycházka (cca 1,5 km) do krajské knihovny na výstavu. Děti šly tam i zpět pěšky. Cesta vedla po chodníku kolem hlavní silnice.

3/ Tento den se děti připravovaly na pečení. Ráno s učitelkou zadělaly těsto a pak si hrály s hračkami v malých skupinkách ve třídě. Po svačině z vykynutého těsta individuálně tvarovaly šneky. Ostatní děti si hrály v obchodě nebo u pracovního ponku. Pobyt venku proběhl na školní zahradě, kde děti volně běhaly v terénních nerovnostech, využily kolotoč a houpadlo. Tři chlapci si kopali s míčem.

4/ Činnosti týdenního rytmu byly vyměněny za pátek, kdy je naplánovaná lidová tradice. Ráno při scházení si děti v klidu hrají ve třídě, pohybové činnosti nejsou nabídnuty, a ani děti si je samy nevymýšlí. Po svačině učitelka s dětmi v kruhu provádí eurytmii:

Pod nohama pevná zem *otevřená forma postoje* (stoj rozkročný, s upažením poníž)

nad hlavou modré nebe *křížená forma postoje* (stoj rozkročný, zkřížené ruce před tělem)

rukama tvořím celý den *spojená zem a nebe* (stoj rozkročný, vzpažit povýš)

v srdci mám slunce tebe. *opět otevřená forma postoje jako na začátku*

Pobyt venku probíhal na školní zahradě. Děti měly k dispozici písek, průlezky, běhaly kolem pískoviště. Učitelka děti nijak neomezuje v pohybu, děti využívají volný čas podle svého.

5/ Výrobou Mořeny a následným vynášením do řeky se nesl tento den. Od rána učitelka dětem vyprávěla lidovou tradici, děti si kreslily, hrály si s drobnými kostkami a pomáhaly s Mořenou. Po svačině a pravidelným rytmickým kruhem odešla celá třída dětí k řece.

6/ Odpolední činnosti byly každý den shodné. Učitelka po odpočinku nabídla dětem svačinu a děti si hrály dle vlastního výběru. Učitelka nijak nezasahuje do her, nenabízí činnosti. Výběr je čistě na dětech, které se velice brzy rozchází domů. V odpoledních činnostech nebyla organizována nějaká pohybová aktivita a děti byly celkově pohybově pasivní. Jeden den byly Velikonoce. Toto pozorování by nemělo mít vliv na celkový výsledek, protože se jednalo o odpolední činnosti, které byly v ostatních dnech téměř stejné.

činnosti v MŠ	waldorfská
nabídnutá PČ činnost v době scházení do PV / týden	0
řízené ranní PČ činnosti v MŠ / týden	0:10:00
řízené odpolední PČ činnosti v MŠ / týden	0:00:00
pobyt venku dopoledne / týden	6:00:00
pobyt venku odpoledne / týden	0:00:00

B/ Zdravá mateřská škola

Činnosti byly pozorovány v dubnu. Režim dne byl stabilní. Ranní scházení se vyznačovalo již připravenými činnostmi, na kterých se domluvila učitelka den předem, při odpoledních činnostech dětí. Sama pak dětem připravila k nabídce většinou manuální činnost. Po svačině byla organizována řízená činnost, která se zakončovala pohybovými aktivitami.

1/ Děti měly připravené herní koutky, kde mohly využít hry na poštu, na divadlo, u stolečků pak mačkání papíru s nalepováním a pohybovou aktivitu – prolézání žebříkem. Sestava byla připravena z Polykarpovy stavebnice. Po svačině se děti sešly v komunikačním kruhu a po rozhovorech bylo uskutečněno cvičení, které mělo všechny atributy kratší tělovýchovné jednotky tj. rušnou část, průpravnou část a závěrečnou část. Vycházka byla vzhledem počasí vedena sídlištěm a na volném asfaltovém prostranství měly děti možnost se chvíli volně proběhnout.

2/ Mateřská škola nabízí dětem pobyt v solné jeskyni. Jedná se o sponzorskou akci a děti se v návštěvě jeskyně střídají. Tento den vyšel právě na třídu, kde bylo prováděno pozorování. Děti byly v solné jeskyni 45 minut, kdy si volně hrály s kyblíky a lopatkami. Poté odpočívaly na lehátkách a poslouchaly pohádku. Cestu zpátky do mateřské školy děti absolvovaly pěšky a součástí byla prohlídka města.

3/ Dnes bylo hlavní náplní činností malování rozkvetlého stromu. Dalšími činnostmi bylo skákání na dětské trampolíně, stavba domečků z kostek a konstruktivní stavebnice.

Tyto činnosti prolínaly celým dopolednem, řízené cvičení dnes nebylo uskutečněno. Pobyt venku proběhl na školní zahradě, děti využívaly především pískoviště a průlezky.

4/ Tématem dnešního dne, které opět prolínalo všemi činnostmi, byla zvířata. Děti poznávaly jednotlivé volně žijící a domácí zvířata a přiřazovaly jejich mláďata. Dalšími nabídkami byla hra v pokojíčku na domácnost, s farmou, omalovánky zvířat. Pohybovou činností byla nabídka švédské lavičky, kdy ji děti mohly libovolně překonávat. Cílem pobytu venku byl dřevěný hrad u lesa, kde děti měly možnost lézt po dřevěných průlezkách. Pohyb dětí byl intenzivní, motivovaný prostředím.

5/ Při scházení byly mezi činnostmi, na kterých se děti domluvily s učitelkou, připraveny i pohybové úkoly. Dnes to byla podložka s naznačenými stopami, které byly otočené různým směrem. Úkolem dítěte bylo, vždy správně dopadnout oběma nohama na stopy. Děti tím procvičovaly prostorovou orientaci (obraty ve vzduchu), přesnost dopadu. Po svačině a společném rozhovoru byla uskutečněna řízená pohybová činnost. Velká TV jednotka začínala v rušné části střídáním běhu a chůze v kruhu. Učitelka dětem postupně rozdala tyče a průpravnou část děti prováděly s tímto náčiním. Hlavní část byla organizována proudovým cvičením, kde děti měly za úkol přejít lavičku dvakrát po širší a dvakrát po užší části lavičky, poté přeskočit snožmo tyče a končily v zástupu dalších dětí. Děti bylo kolem 20 a tak vznikaly menší prostoje. Na závěr si děti zahrály hru Na palečka a obra, což byl zklidňující prvek na závěr. Pobyt venku se uskutečnil na školní zahradě, kde děti mají volný prostor na písku a nižších prolézačkách. Na vyšší průlezky a skluzavky mohou děti pouze s doprovodem učitelky.

6/ Odpolední činnosti probíhaly ve třídě a na školní zahradě. Děti odpočívají cca do 14,00 a poté si samy uklízejí molitany. Po svačině si třikrát týdně zatancovaly nebo zahrály hudebně pohybovou hru. Náplní byl taneček Vrabc a sýkorka, Na šáteček a Kalamajka. V úterý cvičily různé formy překonávání švédské lavičky. Jiné pohybové momenty se v odpoledních činnostech nevyskytly. Dvakrát v týdnu byly děti na školní zahradě, kde využívaly především pískoviště a průlezky, nabídka jiné pohybové činnosti se nevyskytla.

činnosti v MŠ	Zdravá MŠ
nabídnutá PČ činnost v době scházení do PV / týden	4
řízené ranní PČ činnosti v MŠ / týden	0:40:00
řízené odpolední PČ činnosti v MŠ / týden	0:25:00
pobyt venku dopoledne / týden	6:45:00
pobyt venku odpoledne / týden	4:00:00

C/ Mateřská škola s programem Začít spolu

Pozorování proběhlo v měsíci dubnu. Denní režim probíhal v dopoledních činnostech podobně. Děti do svačiny měly volné hry, které si samy vybíraly. Po svačině zadala učitelka dětem činnosti do center aktivit a dítě si podle zájmu jednu vybralo. Následovalo společné hodnocení s dětmi. Pokud se konaly pohybové činnosti, byly prováděny v tělocvičně.

1/ Tento den probíhal organizačně netradičně, protože všechny děti odjely ihned po scházení do divadla a návrat byl až na oběd. Škola na tyto akce využívá MHD. Pobyt venku byl spojen s návštěvou divadla. Zpáteční cestu do centra města děti absolvovaly pěšky (cca 1 km) a poté pokračovaly opět MHD.

2/ Stavby z kostek, hry v jednotlivých centrech. Pohybové aktivity nebyly využívány – není vhodný prostor. Vzhledem k této situaci učitelky často zařazují řízené pohybové cvičení v tělocvičně. Časově jej zařazují před svačinou. Motivace při cvičení byla spojena s hrou na zvířátka a učitelka ji doprovázela ještě hrou na klavír. Po svačině učitelka nabídla dětem činnosti do center. V těchto koutcích se prolínaly úkoly spojené s motivací zvířat – krájení jablek pro králíky, vystřihování a lepení ježků, stavba ježčího domku, děti měly za úkol roztřídit lesní zvířata od zvířat z farmy. Cílem pobytu venku byl les, kdy děti ušly za celou vycházku cca 1,5 km. V lese si pak děti volně hrály a pobíhaly. Zde byly děti aktivní a s evidentní radostí využívaly terénní nerovnosti (schovávaná, hra na auta, stavby domků).

3/ Hry při scházení měly podobnou náplň jako předcházející den. Děti si hrály s hračkami u stolečků, malovaly, oblékaly panenky. Pohybovou aktivitu vymysleli chlapci, když stavěli dům a začali přeskakovat jednotlivé kostky. Učitelka však tuto aktivitu ukončila a vyzvala k pokračování ve hře. Po svačině byly opět nabídnuty činnosti – pracovní, ochutnávání výrobků z mléka „na farmě“, omalovánky. Pobyt venku nebyl uskutečněn vzhledem ke špatnému počasí. Děti byly v tělocvičně, kde učitelka s doprovodem klavíru řídila hudebně pohybové hry a tanečky. Poté se děti vrátily nahoru a pokračovaly ve volné hře.

4/ Děti v tento den měly zájem především o malování u stolečků. Tématem byla zvířata a děti měly možnost využít ještě dalších pracovních a výtvarných technik ke ztvárnění tohoto tématu. V dalších centrech aktivit byly spíše klidové činnosti. Tento den nebyla zařazena pohybová činnost ani v tělocvičně. Po svačině si děti s učitelkou zahrály divadlo na motivy pohádky „O pejskovi a kočičce, jak pekli dort“, třídily zvířata podle toho, zda patří na dvůr či nikoliv. Při pobytu venku bylo cílem sledování domácích zvířat, popis těla a všímání si detailů zvířecí postavy. Na volném prostranství děti měly možnost se volně proběhnout.

5/ Tématem tohoto dne byla exotická zvířata. Tyto poznatky byly dětem přibližovány hrou se ZOO a prohlížením knížek o zvířatech. Dnešní aktivity v centrech byly delší a svačina byla provedena v průběhu her. Po svačině byla na programu řízená tělovýchovná činnost v tělocvičně. Děti v rušné části běhaly s malým míčkem. Přípravná část byla provedena s míčky – opakování stejným cviků jako v úterý. V hlavní části se střídaly skupiny dětí, kdy běhaly ve slalomu, vytvářely vnitřní a vnější kruh. Celé cvičení bylo motivováno opět zvířaty, hlavní část trvala cca 10 minut. Na závěr si zahrály hru na Palečka a obra. Pobyt venku se uskutečnil na školní zahradě s využitím průlezek a hry na písku.

6/ Odpolední činnosti byly organizovány ve stejném režimu, kdy děti odpočívaly po obědě do 14,15 hod. Poté následovala svačina a volné hry ve třídě nebo venku. Na školní zahradu se děti s učitelkou dostaly nejdříve v 15 hodin. Mateřská škola je otevřena do 16 hodin. Děti si venku hrály na písku a v dřevěných hracích prvcích (domeček, auto). Některé využily ještě kolotoč. Ve třídě si děti vybíraly především

konstruktivní stavebnice. Řízená pohybová činnost nebyla organizována, stejně tak nebyla nabízena ani pro spontánní činnost.

činnosti v MŠ	Začít spolu
nabídnutá PČ činnost v době scházení do PV / týden	0
řízené ranní PČ činnosti v MŠ / týden	0:45:00
řízené odpolední PČ činnosti v MŠ / týden	0:00:00
pobyt venku dopoledne / týden	5:00:00
pobyt venku odpoledne / týden	2:00:00

D/ Mateřská škola se sportovním zaměřením

Denní režim je víceméně stabilní, kdy v ranních činnostech mají děti k dispozici veškeré možnosti třídy a herny včetně sportovního náčiní a náradí. Mezi oblíbené činnosti patřilo lezení a prolézání žebřin, na kterých jsou umístěna lehátka. Děti si z nich rády staví patrové domky. Po řízené činnosti, která byla převážně prováděna po svačině, bylo zařazeno krátké cvičení. Čtrnáctidenní pozorování bylo provedeno v měsíci květnu.

1/ První den si děti při ranních činnostech hrály na rytíře, dopravu. Dále si vybraly konstruktivní hry a stavěly podle plánu. V pohybu byly především děti, které stavěly hrad pro rytíře. Využívají i lavičky k lezení „do patra“, učitelka jim nabídla i přelézání žebřin, které slouží jako palandy k odpočinku. Děti jsou opatrné a je vidět zdatnost a zkušenost při stavbě. Řízená činnost probíhá v herně a ve třídě. Práce dětí je propojena pohybem, kdy děti pracují po celé místnosti. Následuje cvičení v tělocvičně, které je zaměřeno na rovnovážná cvičení a protahovací cviky. Tato řízená činnost byla záměrně delší, protože pobyt venku se neuskutečnil vzhledem k nevhodnému počasí. Děti si zahrály pohybovou hru na rybičky a následovalo pokračování v některých rozehraných hrách a další si děti vybraly podle svého zájmu.

2/ Druhý den se všechny děti zúčastnily již 13 ročníku „Dětské letní olympiády“ na velkém atletickém stadionu. Z dětí byla vybrána dvě družstva (chlapci a děvčata) po čtyřech závodnících. Ostatní děti povzbuzovaly kamarády na tribunách. Děti soutěžily v běhu na 30m z vysokého startu, v hodů kriketovým míčkem horním obloukem, skoku dalekém z místa a skoku vysokém přes gumu do pískového doskočiště. Každé dítě soutěžilo v jedné disciplíně. Olympiády se zúčastnilo 16 mateřských škol. Zvládnout nápor 128 závodníků se podařilo za 90 minut. Po ukončení závodů jednotlivců, dostaly příležitost všechny ostatní děti, které dosud byly v hledišti. Běžely tzv. dlouhý běh, který byl rozdělený na dvě skupiny – chlapci a děvčata. Děti běžely 300m po atletickém oválu. Vítězové jednotlivých disciplín si odnesli věcné ceny (tenisová raketa, fotbalový míč, cyklistické rukavice, sportovní batoh a líný tenis). Všechny mateřské školy dostaly stejnou cenu za účast, bylo to osm florbalových holí. Organizace sportovní soutěže měla veškeré atributy závodů. Finančně jsou závody již propracovány tak, že pořadatelská škola získává finanční dotace z magistrátu města a z odboru školství krajského úřadu. Pořadatelem akce byla sledovaná mateřská škola se sportovním zaměřením.

3/ Třetí den probíhal standardně podle režimu dne. V ranních činnostech si děti hrály na piráty. Hra spojená s pohybem při stavbě lodi. Dále dětem byly nabídnuty pracovní činnosti u stolečku, kde si mohly modelovat z keramické hlíny lidskou postavu v pohybu. Po svačině děti v řízené činnosti vytvářely dvojice, opakovaly lidové písně. Poté šly děti s učitelkou na asfaltové hřiště, kde proběhlo krátké řízené cvičení s tenisovými míčky s procvičováním hodů horním obloukem. Při pobytu venku, který probíhal na školní zahradě, děti jezdily na kolech, hrály florbal (šest dětí). Ostatní se pohybovaly po zahradě. Hrály na honičky a na písku. Ke konci pobytu venku si dvě děti vzaly tenisovou raketu a zkoušely si samy odbíjet míček.

4/ Čtvrtý den ráno si děti při scházení hrály na farmu a na domácnost. Některé děti si hrály s míčem košíkovou a ještě byla rozvinuta hra u stolečků. Po svačině přijelo do mateřské školy divadlo. Děti shlédly představení a šly s učitelkou na vycházku. Cílem byly tzv. „tři kopečky“, kde děti vyhledávají v lese terénní nerovnosti s třemi kopečky za sebou, na kterých si hrají. Nejvíce je baví vybíhání a sbíhání kopečků, což byla pohybově velice náročná činnost, ale zaujetí bylo tak velké, že děti vydržely v pohybu

s malými přestávkami téměř jednu hodinu. Jak sdělily učitelky, je toto místo dětmi oblíbené a často jej vyžadují jako cíl vycházky. Další děti stavěly ze spadlých větví domečky.

5/ Pátý den byl ve znamení školní olympiády, kdy si děti ve třídním kolektivu zopakovaly závody ve stejných disciplínách jako v úterý. Na závěr byly děti odměněny diplomy a medailemi. Na pobyt venku šly na procházku k rybníku. Zde si volně hrály.

6/ Odpolední činnosti měly kromě středy podobnou náplň. Děti se po odpočinku, na který se nepřevlékají do pyžam, a trvá cca 60 minut, protáhnou. Procvičují především klenbu nohy (různé druhy chůze) a jsou zařazovány protahovací cviky. Toto procvičení trvá cca 5-7 minut. Po odpolední svačině následují volné hry. V pondělí, úterý a ve čtvrtek byly děti na školní zahradě, kdy si hodně vybíraly ke své činnosti kola a koloběžky a chlapci florbal. V pátek byly mírně unavené po dopoledním výletu a spíše vyhledávaly ve třídě klidnější hry a konstruktivní stavebnice. Ve středu proběhl předplavecký výcvik. Zde děti absolvují pod vedením své učitelky plavecké činnosti, jako je nácvik splývání, potápění a nácvik nohou na plavecký styl (kraul, znak). Výuková hodina začíná volným pohybem ve vodě při hře na vodníka. Následně jsou děti rozděleny do tří družstev a mění se. Ke konci je volný pohyb ve vodě, kdy si děti samy hrají – loví puky, hází míče, mají k dispozici ke hrám plavecké pomůcky. Na závěr si s učitelkami zahrály „vodní pólo“. Jedna učitelka absolvovala předplavecký výcvik s metodikou. Největší výhodu, dle vyjádření učitelek, vidí v tom, že mohou individuálně přistupovat k dítěti a mají představu o jeho pohybových schopnostech. Tím děti neprožívají počátečný ostych před cizí osobou a plně důvěřují svojí učitelce.

činnosti v MŠ	sport. zaměření
nabídnutá PČ činnost v době scházení do PV / týden	2
řízené ranní PČ činnosti v MŠ / týden	1:30:00
řízené odpolední PČ činnosti v MŠ / týden	1:05:00
pobyt venku dopoledne / týden	12:30:00
pobyt venku odpoledne / týden	6:00:00

E/ Mateřská škola s ekologickým zaměřením

Návštěva a následné pozorování bylo uskutečněno v měsíci dubnu. Dopolední činnosti byly organizovány podle příchozích dětí. Učitelky činnosti upravují podle věku a počtu dětí. Připravují dětem náměty ke stolečkům, do herny - do volného prostoru již méně. Tam nechávají dětem volnost. Hry jsou volné, klidné, učitelky udržují atmosféru i zklidňováním dětí – „neběhej“, „když tady běháš, tak si pojd' sednout ke stolečku“, „nelítejte s těmi auty“.

1/ První den děti byly motivované nadcházejícími Velikonocemi. U stolečků měly nabídku pracovních činností a hry zaměřené na dětskou motoriku. V herně si děti stavěly z kostek a hrály si s vlakem. Činnosti byly klidné, žádné dítě nemělo přání využít nějaké pohybové činnosti, hry s tělovýchovným náčiním. Po svačině si zazpívaly společně písničky s klavírem a následně cvičily prvky z lerngymnastiky. Cvičení jsou stálá nebo podobná, takže děti znaly pohyby, kterými doprovázely říkadla. Následně si zahrály pohybovou hru na přání dětí. Pobyt venku nebyl uskutečněn z důvodu špatného počasí. Venku nepršelo, nebyl silný vítr. Učitelka rozhodnutí zdůvodnila tím, že by musela jít s dětmi na procházku mezi panelové domy a děti se nemají v tomto prostředí kde proběhnout. Ve třídě si děti volně hrály, k nějaké větší pohybové aktivitě nedošlo. Učitelka malovala dětem hádanky na tabuli, následně si každý vybral svojí činnost.

2/ Druhý den měly děti připravenou překážkovou dráhu s obměnami. Ty, které si tuto činnost samy vybraly, běhaly slalom mezi kuželkami, skákaly po stopách, lavička byla k překonání vlastním způsobem, prolézání sedmi obručemi. Některé děti se k pohybové činnosti vracely, dráha byla k dispozici od příchodu dětí do svačiny. Po svačině vytvářely kolorovaný plakát s velikonočním motivem. Pobyt venku se uskutečnil na školní zahradě, kde děti jezdily na koloběžkách a hrály si na písku.

3/ Po scházení odešly děti s učitelkami na společnou akci do jiné mateřské školy na velikonoční soutěže, kde vytvářely zdobená vajíčka, přetahovaly se lanem, pletky copánky, poznávaly předměty podle hmatu. Soutěže byly spojeny s pobytem venku.

4/ Děti mají v nabídce malování temperami, což si vyzkouší většina. V další nabídce je házení šiškami do koše. Poznávání zvířat a jejich mláďat – obrázky, puzzle. Krátké

cvičení lerngymnastiky. Pobyt venku se uskutečnil na školní zahradě, děti si volně hrály na písku, měly k dispozici míč, který využili chlapci k fotbalu.

5/ Děti byly spojené s druhou třídou. Od rána si volně hrály, nebyla nabídnuta žádná pohybová činnost. Pobyt venku byl opět na školní zahradě, kde byly využity koloběžky, písek, průlezky, kam děti směly pouze, když byla v blízkosti učitelka.

6/ Odpolední činnosti probíhaly každý den podobně. Po odpočinku dětí byla svačina a poté volné hry dětí. Ze strany učitelky nebyla nabídnuta pohybová činnost ani děti si tyto činnosti nezorganizovaly. Většinou si hrály u stolečků a v herně se stavebnicemi. Ve středu si učitelka s dětmi zahrála hru na kočku a myš. Celý týden odpoledních činností probíhal ve třídě. V pondělí se děti dělily na skupiny a některé odcházely na taneční kroužek. Podobná organizace proběhla i v úterý, kdy se konal pro některé děti kroužek angličtiny.

činnosti v MŠ	ekolog. zaměření
nabídnutá PČ činnost v době scházení do PV / týden	3
řízené ranní PČ činnosti v MŠ / týden	0:20:00
řízené odpolední PČ činnosti v MŠ / týden	0:10:00
pobyt venku dopoledne / týden	7:00:00
pobyt venku odpoledne / týden	0:00:00

4.4.1 Shrnutí pozorování

činnosti v MŠ - komplet

	Waldorfská	Zdravá MŠ	Začít spolu	MŠ sport. zam.	MŠ ekol. zam.
nabídnutá PČ činnost v době scházení do PV / týden	0	4	0	2	3
řízené ranní PČ činnosti v MŠ / týden	0:10:00	0:40:00	0:45:00	1:30:00	0:20:00
řízené odpolední PČ činnosti v MŠ / týden	0:00:00	0:25:00	0:00:00	1:05:00	0:10:00
pobyt venku dopoledne / týden	6:00:00	6:45:00	5:00:00	12:30:00	7:00:00
pobyt venku odpoledne / týden	0:00:00	4:00:00	2:00:00	6:00:00	0:00:00

4.4.1.1 Spontánní pohybové aktivity

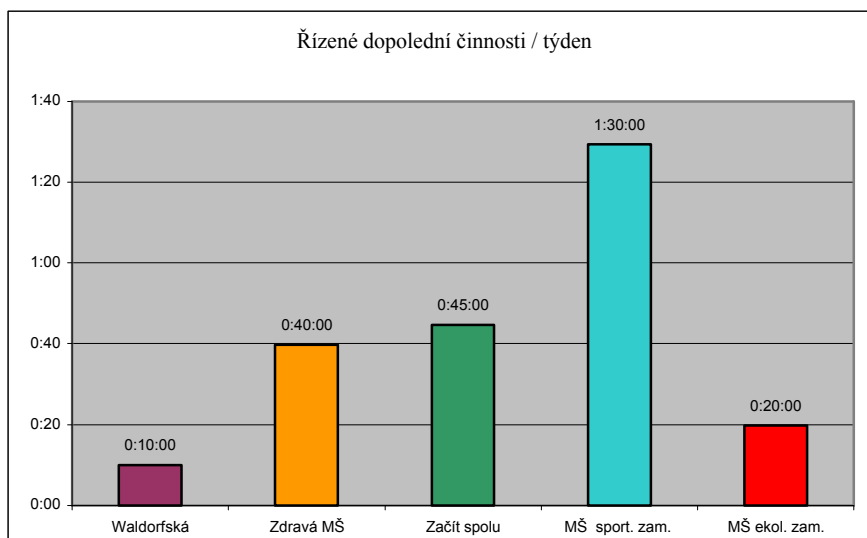
V původním záměru bylo, že se bude zaznamenávat čas, který děti dostanou ke spontánním hrám, ve kterých se objeví pohybové činnosti. Po předběžném vyhodnocení bylo zjištěno, že režim dne byl nastaven ve všech mateřských školách téměř stejně. Do svačiny si děti měly možnost vyhledávat činnosti, které je zaujaly. Zde musíme podotknout, že pohybových aktivit, které by děti zorganizovaly samy, bylo minimálně. Za zmínku snad stojí uvést pokusy na chůdách v MŠ se sportovním zaměřením a houpání na volně visícím laně. Dále pak skákání z dřevěné stavby ve waldorfské třídě, zde ale děti byly učitelkou umírněny pouze k prolézání. Podobná skutečnost se odehrála také v MŠ s programem Začít spolu. Více spontánních aktivit ze strany dětí nebylo zaznamenáno. Z tohoto důvodu byl přehodnocen a změněn cíl pozorování a byly zapisovány pohybové činnosti, které byly nabízeny učitelkami. Tyto nabídky nebyly řízené, zapojily se děti pouze na základě svého vlastního rozhodnutí. Při pozorování bylo sledováno, kolik dětí se nabídnuté pohybové aktivitě věnovalo. Zajímavou poznámkou je, že většinou se aktivně zapojovaly stejné děti, které se po chvíli k činnosti vrátily. Počet těchto dětí nepřesáhl ve sledované době polovinu přítomných dětí. Ve zdravé mateřské škole se pohybová aktivita nabízela dětem téměř denně,

v ekologické MŠ pak třikrát za týden. K tomuto faktu bychom měli přihlédnout v následném shrnutí řízených pohybových aktivit.

4.4.1.2 Řízené pohybové aktivity

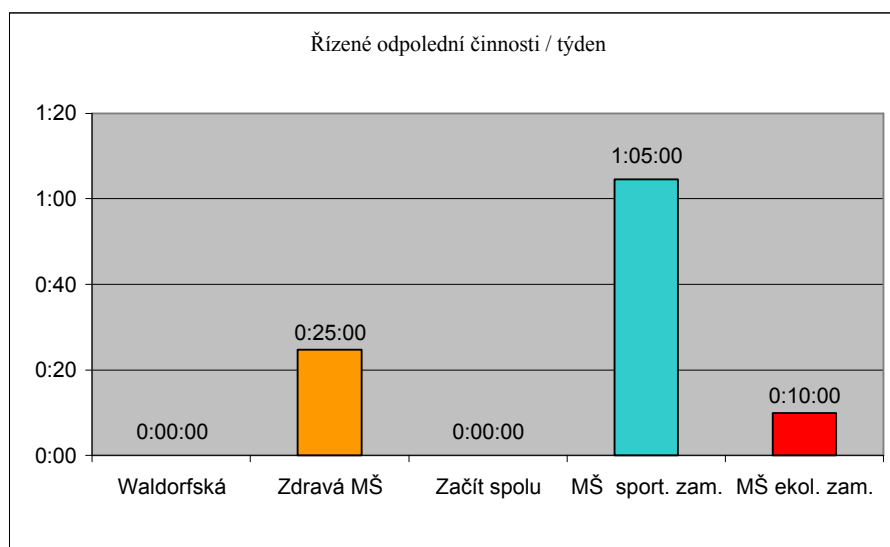
Při pozorování byly zaznamenány do řízených činností všechny pohybové aktivity, ke kterým byly děti vyzvány učitelkou. Byly to pohybové hry, velké tělovýchovné jednotky a krátká cvičení.

V dopoledních činnostech se kromě třídy s waldorfským programem objevovaly kratší i delší tělovýchovné jednotky, které měly svoji metodickou strukturu – rozehrání, protahovací nebo zdravotní cviky, případně hlavní část a závěrečné zklidnění. Děti z MŠ se sportovním zaměřením měly dvě dopoledne sportovních her. Ve waldorfské třídě bylo pohybovou aktivitou několikaminutové opakování veršů s pohybem. Nejvíce řízené činnosti měla MŠ se sportovním zaměřením, kdy tento čas dosáhl 90 minut za týden. Naproti tomu v MŠ s eko zaměřením to bylo pouze 20 minut. Ještě méně bylo zaznamenáno ve waldorfské třídě.



Odpolední činnosti byly organizačně na mateřských školách obdobné. Po odpočinku dětí následovala u dvou mateřských škol organizovaná pohybová činnost. Byly to hudebně pohybové hry, cvičení zaměřené na procvičování klenby nožní a obratnostní cvičení. Ostatní mateřské školy nechávaly po odpolední svačině pouze prostor pro volné hry. Mateřská škola se sportovním zaměřením organizovala odpoledne ve středu předplavecký výcvik.

Pokud bychom vynechali u MŠ se sportovním zaměřením 45 minut předplaveckého výcviku, dosáhl by celkový čas řízených pohybových činností u této mateřské školy podobných hodnot jako u mateřské školy podporující zdraví. MŠ se sportovním zaměřením pořádá výcvik pravidelně po celý rok jednou za 14 dní. Z ostatních sledovaných mateřských škol organizuje desetihodinový plavecký výcvik MŠ s programem Začít spolu a Zdravá mateřská škola.

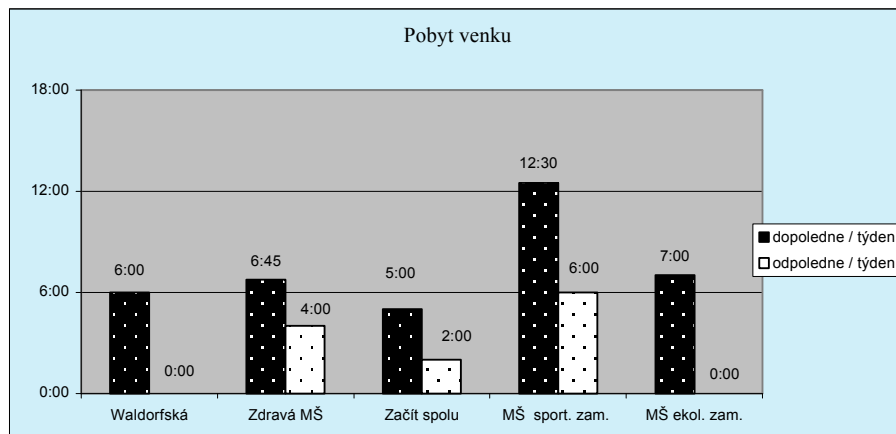


4.4.1.3 Pobyt venku

Z pozorování lze konstatovat, že pokud se organizuje standardní pobyt venku, tak děti odchází s učitelkou kolem desáté hodiny. Návrat do mateřské školy se pohybuje kolem

11,15 až 11,30 hod., tudíž pobyt venku trvá cca 1,30 hod. Takto lze hodnotit všechny mateřské školy. Rozdíl byl viděn především v tom, že na některých mateřských školách stačí pro rozhodnutí neuspořádat pobyt venku třeba jen počasí „po dešti“, kdy se učitelky obávají mokrých chodníků a kaluží a odůvodňují následné rozhodnutí i obavou reakce rodičů na zašpiněné oblečení dětí. S tímto přístupem bylo rozhodováno o pobytu venku ve waldorfské třídě, v MŠ s programem Začít spolu a v MŠ s ekol. zaměřením. Naopak jiný přístup byl zjištěn ve zbývajících mateřských školách. Pobyt venku i za mírného deště zařazuje sportovní mateřská škola. Učitelky toto rozhodnutí odůvodňují faktem, že děti jsou každodenním pobyt venku otužovány. Podobnou zkušenost uvádějí i učitelky z mateřské školy podporující zdraví.

Při pobytu venku, pokud byla zařazena vycházka, měly děti vždy prostor pro volné běhání a hru. Vycházky se dopoledne objevovaly častěji než pobyt na zahradě. Jednak je to dáno polohou mateřských škol, kdy se využívá okolí, a jednak cíl vycházky byl ovlivněn nějakou akcí, jako bylo divadlo, soutěžní dopoledne, výstava. Pokud byly děti na školní zahradě, tak největší volnost měly děti z waldorfské třídy. Některé učitelky omezují děti v pohybu na průlezkách. Děti mohou prolézat pouze v době, kdy je učitelka poblíž. Nejvíce různorodých činností bylo k vidění v MŠ se sportovním zaměřením. Děti mohly vždy využívat kola a koloběžky, hrály florbal, fotbal, zkoušely tenis a měly volný přístup na průlezkách. Nejméně podnětů na školní zahradě se objevovalo v MŠ s ekol. zaměřením. Děti z této MŠ byly v jenom týdnu na školní zahradě 3x a jednou na vycházce. Učitelka z waldorfské školy uvedla, že raději absolvuje s dětmi pobyt na školní zahradě, protože v jarních a letních měsících se obává u dětí alergií na pyly a trávy a štípnutí hmyzem. Několikrát se vyskytla situace, kdy počasí bylo sice méně vhodné (např. po dešti), přesto by kratší vycházka byla možná. Jde vždy o individuální pohled učitelky. Raději se volí volná hra ve třídě při méně vhodném počasí než kratší pobyt venku. Výjimkou byla Zdravá MŠ a MŠ se sportovním zaměřením.



Výsledky odpoledních pobytů venku nejsou již tak jednoznačné. V MŠ se sportovním zaměřením využívaly odpolední pobyt venku třikrát. Vzhledem k hezkému počasí byl odpočinek výrazně krácen a děti byly již v 13,45 na školní zahradě. Velkou výhodou je otevřený zahradní altán, ve kterém mohou děti svačit. V ostatních mateřských školách byly děti odpoledne venku minimálně, i když bylo vhodné počasí. Pokud odcházely děti s učitelkami na zahradu, pak zásadně po odpolední svačině – tedy kolem 14,30 hod. Výsledné časové srovnání ovlivňuje také fakt provozní doby jednotlivých škol. Uzavření se pohybuje mezi 16 a 17 hodinou.

Závěrem lze konstatovat, že pobyt venku je součástí každodenních dopoledních činností v mateřské škole. U odpoledních pobytů venku jde víceméně o aktivitu učitelky. Ve většině mateřských škol se odpoledne chodí na školní zahradu až v květnu a červnu. Jak uvedla učitelka z MŠ se sportovním zaměřením, využívají odpolední pobyt venku v případě hezkého počasí již od března. Dále ale uvedla, že pokud je v zimě slunečné počasí, jde učitelka dětmi od 14 hodin bobovat na zahradu a kolem 15 hodiny se vrací zpět do budovy. Tento režim je však výjimečný, u jiné mateřské školy se takto využívaný pobyt venku neorganizuje.

4.5 Výsledky dotazníku rodičů

Každý rodič dítěte se měl možnost vyjádřit k pohybovým aktivitám a vybavenosti v mateřské škole. Dotazník (příloha č.1) byl vyplňován anonymně. Na každém dotazníku je poznámka, ve které mateřské škole byl vyplněn. Rodiče se vyjadřovali

k vybavení školy, a to k vnitřnímu i vnějšímu. Dále bylo vyhodnocováno, jaké jsou představy rodičů o pohybových aktivitách a vybavení. Z celkového počtu 125 dotazníků se zpět obdrželo 69. návratnost se tedy pohybuje kolem 55%. Můžeme tudíž vycházet z toho, že více než polovina rodičů se k dotazovanému problému vyjádřila. Dotazníky jsou zpracovány podle jednotlivých mateřských škol. Dále je porovnáváno pozorování v mateřské škole s představami rodičů.

A/ Waldorfská třída

Z otázky č. 1 a č. 2 vyplývá, že rodiče jsou většinou spokojeni s pohybovými aktivitami a ví, jaké činnosti jejich dítě má. Čtyři rodiče uvedli v otázce č. 3, že nemají představu o zařazování pohybových aktivit během celého dne. Vždy to byli rodiče, kteří nevěděli, zda mají být spokojeni s pohybovými aktivitami v MŠ. Jednoznačně kladně dopadlo hodnocení školní zahrady. Rodiče jsou spokojeni s vybaveností zahrady. Třetina rodičů se domnívá, že třída nemá vhodné podmínky. Je to možná dáno i tím, že třída nesplňuje vyhlášku s prostorem na počet zapsaných dětí. Podobně dopadla i odpověď na dotaz o vnitřním vybavení třídy pro pohybové aktivity. K tomuto problému se však vyjádřil pouze jeden zástupce dítěte. Vyjádřil v dotazníku představu, že ve škole chybí tělocvična.

V deváté otázce se čtyři rodiče vyslovili konkrétně k absenci pohybových aktivit. Z činností, které dle jejich představ v MŠ chybí, bylo uvedeno plavání (2x), dále bruslení, výlety a koloběžky.

Celkově lze ale zhodnotit, že ve třídě s waldorfským programem mají rodiče představu o pohybových aktivitách, ale mají výhrady k velikosti prostor a k vnitřnímu vybavení.

B/ Zdravá mateřská škola

Ve třídě, kde probíhalo pozorování, má 93% rodičů, kteří odevzdali dotazník, představu o pohybových aktivitách a stejná procenta jsou s nimi spokojena. Více jak třetina rodičů ale neví, jak jsou v průběhu dne tyto činnosti zařazovány a jak probíhají. 100% rodičů hodnotilo kladně vybavení zahrady. Nejvíce rozdílné odpovědi byly na otázku, zda jsou

vnitřní prostory vhodné pro pohybové aktivity. 50% rodičů vyjadřuje nespokojenost nebo se neumí k této problematice vyjádřit. Vnitřní vybavení je hodnoceno 68% kladně. Pouze dvěma rodičům chybí další pohybové aktivity.

Hodnocení pohybových aktivit v této třídě dokázalo, že rodiče o nich mají přehled, ale mají výhrady ke vhodnosti prostor pro pohyb.

C/ Začít spolu

Nejjednoznačnější hodnocení bylo shledáno v této mateřské škole. Rodiče se jednoznačně shodli na všech dotazech. Jsou spokojeni s pohybovými aktivitami, mají představu o činnostech.

Toto hodnocení může ovlivnit fakt, že tato mateřská škola prošla v minulých dvou letech zásadní generální opravou celé budovy a zahrady, takže rodiče jsou zde spokojeni. Za tím, že rodiče mají přehled i o činnostech, může být dobrá komunikace s rodiči, která na této jednotřídní mateřské škole probíhá.

Je nutné ještě poznamenat, že v této mateřské škole počet odevzdaných dotazníků nepřekonal 50%. Proto také výsledky z této školy nemusí být relevantní.

D/ Mateřská škola se sportovním zaměřením

S podobným hodnocením rodičů se můžeme setkat i u této mateřské školy. 100% jsou rodiče spokojeni s pohybovými činnostmi a všichni ví o aktivitách svých dětí. Pouze 21 % rodičů neví, jak jsou tyto činnosti v průběhu dne organizovány. Všichni se vyjádřili kladně i k vybavení školní zahrady, a k tomu, že jsou plně spokojeni s nabídkou sportovních aktivit. Jeden rodič se vyjádřil záporně ke vhodnosti vnitřních prostor a dva se neumí vyjádřit, zda jsou prostory vhodné a zda je dostatečné i vnitřní vybavení. Překvapením pro učitelky bylo, když se rodič divil, že škola má v podkroví vybudovanou velkou tělocvičnu.

Z vyplněných dotazníků je možné vyslovit názor, že do mateřské školy, která se profiluje jako škola se sportovním zaměřením, přichází děti, které mají o sport zájem a rodiče se o pohybovou činnost zajímají.

E/ Mateřská škola s ekologickým zaměřením

V této mateřské škole došlo k výraznému vyjádření nespokojenosti rodičů. V otázce č. 1 se většina rodičů domnívá, že zná pohybové aktivity dětí a zároveň jsou spokojeni s těmito činnostmi. Téměř polovina rodičů ale neví, jak jsou tyto činnosti zařazovány do režimu dne. Na otázku č.9, zda rodičům chybí v mateřské škole nějaká pohybová aktivita, 64 % dotázaných odpovědělo kladně. Což se neslučuje s odpovědí, že většina rodičů je spokojena s pohybovými činnostmi v MŠ. Největší nespokojenost projeví rodiče s vybavením školní zahrady. Jak již bylo výše uvedeno, tato mateřská škola má dostatečně prostornou zahradu (téměř dvojnásobek m² na dítě) a mohla by ji využívat k pohybovým činnostem. Stejně tuto situaci vidí pravděpodobně i rodiče, protože v 85% z odevzdaných dotazníků jsou k vybavení zahrady výhrady. Proti ostatním mateřským školám, kde bylo hodnocení zahrad jednoznačně kladně, je tento fakt zarážející.

4.5.1 Celkové výsledky dotazníků

Otázka č. 1 a č. 2 se zabývala tím, zda rodiče znají pohybové aktivity dětí v mateřské škole a zda jsou s těmito aktivitami spokojeni.

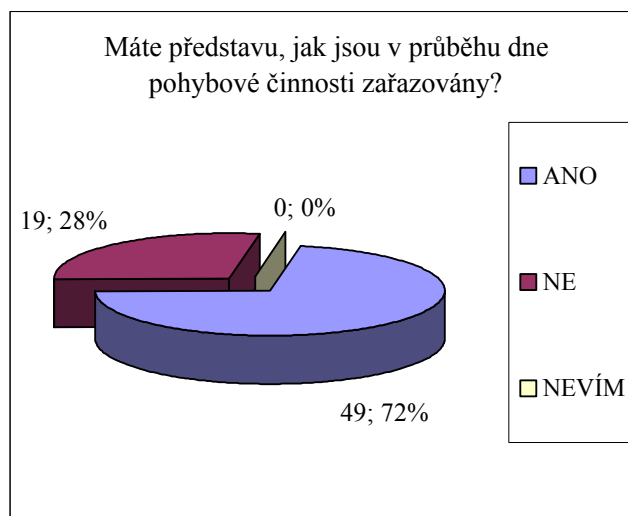
Většina rodičů tvrdí, že má přehled o tom, jakými pohybovými aktivitami se v MŠ zabývají a jsou s těmito pohybovými aktivitami spokojeni.

Otázka č. 3
rodičů
Konkrétně se



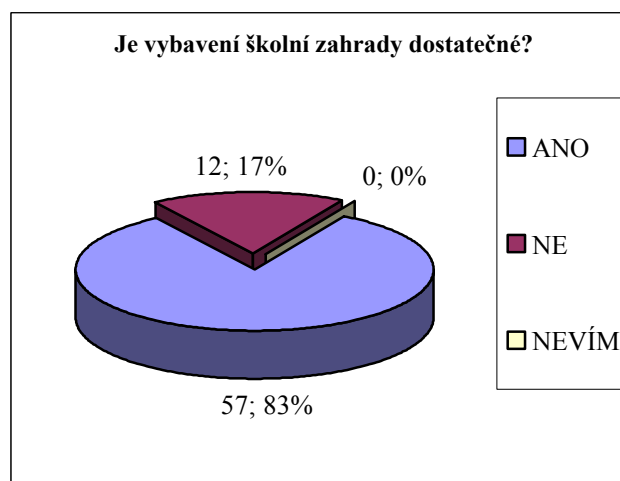
řešila znalost
o denním režimu.
měli vyjádřit

k pohybové činnosti.



Zde již někteří rodiče přiznávají, že neví, jak cíleně jsou pohybové aktivity dětí zařazovány. Rodiče vnímají patrně denní režim tak, že do 10 hodin si děti hrají a pak odcházejí na pobyt venku. Jakým konkrétním činnostem se děti v MŠ věnují, již některým rodičům uniká.

V otázce č. 4 a č. 5 se rodiče vyjadřovali k vybavenosti školních zahrad.

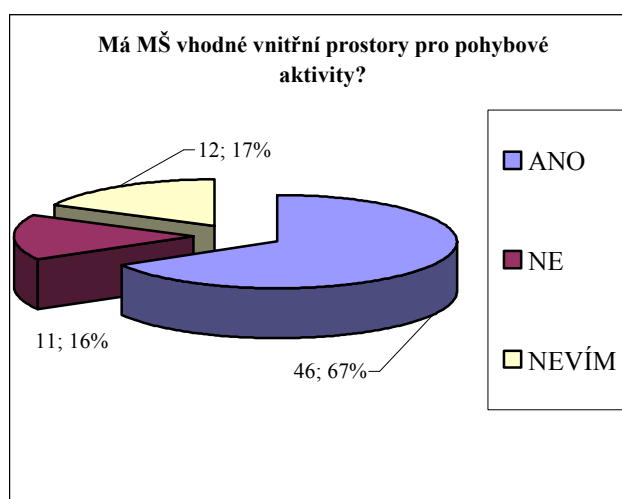


Zde jsou překvapivé výsledky. Jednak na čtyřech mateřských školách jsou rodiče 100% spokojeni s vybavením. Nespokojenost vychází pouze z jedné mateřské školy. Z té je 86% rodičů nespokojeno s vybavením. Jedná se o mateřskou školu s ekologickým

zaměřením. Z výše uvedených informací ještě vyplývá, že právě tato mateřská škola má druhou největší plochu m² na jedno dítě (téměř dvojnásobek požadovaných vyhláškou. Toto může být i důvod, kdy se rodiče domnívají, že vybavenost zahrady by mohla být lepší. Rodiče měli uvést, čím by chtěli mít pro děti vybavenou školní zahradu. Byly uváděny tyto příklady:

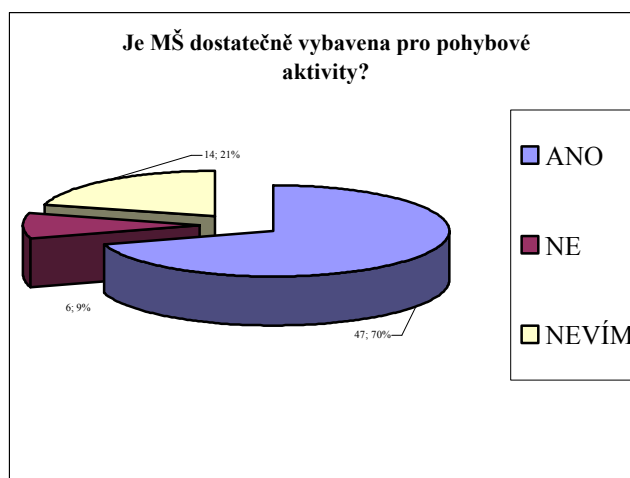
- průlezky 7x
- houpačky 4x
- skluzavka 3x
- kolotoč 2x
- lezečí stěna 1x
- basketbalové koše

Otázka č. 6 se zabývala obdobným problémem, a to vnitřními prostory pro pohybové aktivity.



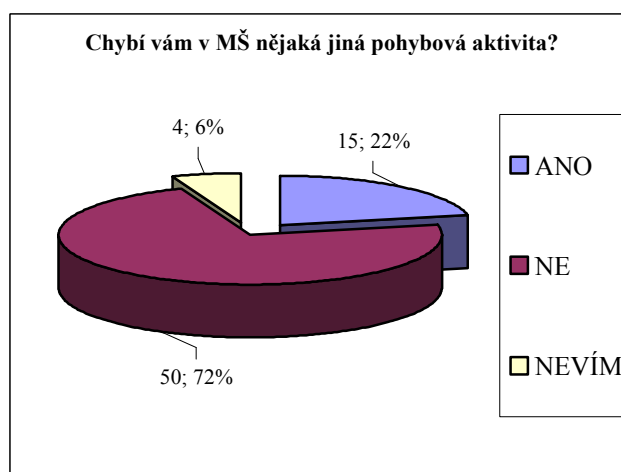
Zde se vyjadřovali negativně rodiče i z dalších škol. Z toho, že 17% rodičů nemá představu, zda jsou vnitřní prostory dostatečné, lze vyvodit závěr, že rodiče buď nemají představu o prováděných pohybových aktivitách ve vnitřních prostorech nebo je neznají. Toho je také důkazem odpověď rodiče z MŠ se sportovním zaměřením, který nevěděl, že MŠ má vybudovanou tělocvičnu v podkroví budovy.

Otázka č. 7 a č. 8 se zabývala tím, zda si rodiče myslí, že mateřská škola je dostatečně vybavena pro pohybové aktivity.



Ač se někteří vyjádřili negativně a měli možnost v otázce osm napsat, co přesně jim v MŠ chybí, tak této příležitosti využily pouze tři rodiče. Ve dvou případech by uvítali v MŠ tělocvičnu, třetí názor můžeme chápat podobně, protože rodič se vyjádřil ve smyslu nedostatečného prostoru. Tím že 21 % rodičů neví, zda vybavení je dostatečné, je možné vyvodit i závěr, že se může jednat i o nezájem rodičů.

Otázka č. 9 se týkala absence nějaké pohybové aktivity v MŠ. V dotazníku byl dán rodičům ještě prostor, aby svojí představu uvedli.



Většina rodičů, kterým chyběla nějaká pohybová aktivita, byla opět z mateřské školy s ekologickým zaměřením. Druhé nejčastější připomínky vycházejí od rodičů z waldorfské třídy. Mezi nejčastější činnost, kterou by rodiče uvítali, bylo plavání, bruslení a využití kol a koloběžek. Ve ŠVP jednotlivých mateřských škol je využívání kol a koloběžek uvedeno. Buď rodiče neví, že děti tuto možnost mají nebo tyto možnosti jsou pouze napsané ve ŠVP a v praxi tato činnost je utlumena nebo není vůbec nabízena. Z pozorování v mateřských školách bylo zřejmé, že děti tyto prostředky využívaly, ale počet koloběžek k počtu dětí byl minimální. Opakem byla pouze mateřská škola se sportovním zaměřením, kde těchto pomůcek byl nadbytek.

4.6 Rozhovor s učitelkami

A/ Vyjádření pedagoga z waldorfského programu

Učitelka z tohoto alternativního programu hodnotila materiální vybavení pozitivně. Třída je vybavena podle jejich představ a výrazně žádné nářadí nebo náčiní, které by potřebovala k pohybovým činnostem, nepostrádá. Pohybový vývoj dětí vidí jako přirozenou součást a podle jejího názoru není nutné cíleně s dětmi sportovat či nabízet pohybové aktivity. Děti si samy řeknou, jaká činnost by je zajímala. Co se týká prováděné eurytmie, tak zde vidí spíše spojení člověka se zemí a vnitřní posílení. Z tohoto projevu je zřejmé, že učitelka podporuje přirozenost a uvažuje dále o vztahu vzoru a napodobování, přičemž napodobování je svobodný akt dítěte. Řízená nebo nabízená pohybová činnost ji přijde násilná. K fyzické zdatnosti dětí ale dodává, že podléhají současnému životnímu stylu, kdy převládají klidové činnosti a snaží se dětem nabídnout základní motorické stereotypy – proběhnutí, přeskokování. Organizované tělovýchovné jednotky absolutně odmítá a nevidí v nich žádný význam pro dítě. Význam pohybu vidí v eurytmii a lidových pohybových hříčkách. K bezpečnosti dětí se staví přirozeně. Děti nechává vlastním zkušenostem a v pohybu a činnostech je neomezuje. Omezuje ale, jak sama dodává, cíle vycházek. Nechce s dětmi chodit od jara do lesa a na louku, protože ji pobyt v těchto lokalitách přijde nebezpečný (pyly, klíšťa). Antroposofie se stala pro paní učitelku životním stylem, ke kterému došla

dlouholetým poznáváním, ač byla dítětem, které absolvovalo školu se sportovním zaměřením.

B/ Vyjádření pedagoga z mateřské školy s programem podporující zdraví

Podle vyjádření učitelky odpovídá materiální vybavení požadavkům výše zmíněného programu. Spokojenost vyslovila i s vybavením školní zahrady. Kladně hodnotila i možnost návštěvy tělocvičny v základní škole. Nepravidelnost návštěv odůvodnila množstvím dalších akcí, kterých se mateřská škola musí účastnit. Paní učitelka vyzdvihuje pohybovou potřebu dětí a potvrzuje tím téměř každodenní promyšlenou přípravu tělesných aktivit. Upozorňuje na menší obratnost dětí, ochabující zájem o pohyb a pohodlnost, která má, podle jejího názoru, stoupající charakter. Tento poznatek a zásady Zdravé mateřské školy ji vedou k přesvědčení, že by děti měly každý den absolvovat pohybovou aktivitu, která bude mít aerobní charakter, který bude zvyšovat jejich fyzickou zdatnost. Přiklonila se i k zařazování průpravných cviků, které budou mít zdravotní nebo preventivní význam. Učitelka ale také uvedla, že má obavy organizovat některé náročnější pohybové aktivity. Důvodem jsou opatření v oblasti BOZP a případné zranění. Udává jednak administrativní opatření a reakci rodičů. Paní učitelka má, jak sama říká, kladný vztah k pohybu. Po delší dobu se závodně věnovala společenskému tanci a tuto zkušenost uplatnila v tanečním kroužku, který v mateřské škole vedla.

C/ Vyjádření pedagoga z programu Začít spolu

Na tomto zařízení se do rozhovoru zapojily obě dvě učitelky. Jedna učitelka, která se vyjadřovala k problematice pohybových činností, má za sebou přes třicet let pedagogické praxe, druhá dvacet pět let. Ve vyjádřeních se kromě menších detailů shodovaly. Obě vyjádřily spokojenost, jak s vnitřním, tak i vnějším vybavením prostředí. Náradí a náčiní, se kterým s dětmi pracují, jim plně vyhovuje. Vyzdvihují i vybudování tělocvičny přímo v mateřské škole a její časté – téměř každodenní využívání. Tím i vyjádřily přesvědčení, že děti by měly každý den cvičit. Podle nich jsou děti méně obratné a podstatu problému vidí v životním stylu rodin. Ty dle jejich

názoru chodí méně do přírody, méně sportují a volné chvíle tráví většinou doma. Vytrácí se přirozený pohyb, který děti získávaly pobytem venku a hrou s ostatními dětmi. Dnes děti chodí ven s rodiči a jsou to většinou procházky. Samy uvedly, že se vrátily k dřívějšímu dennímu režimu se zařazením ranního cvičení, které obsahuje zejména protahovací cviky. Starší učitelka ještě uvedla, že má obavy z větších sportovních aktivit z důvodu možného úrazu dětí. Osobně učitelky nikdy aktivně nesportovaly, nicméně jedna učitelka uvedla kladný vztah k rekreačnímu pohybu.

D/ Vyjádření pedagoga z MŠ se sportovním zaměřením

Učitelka hodnotila materiální vybavení mateřské školy jako vynikající. Uvedla, že k jejím nadstandardním představám o vybavení jí chybí pouze dopadová matrace v tělocvičně. Pro učitelku je přímo nemyslitelné, že by s dětmi každý den necvičila, pouze ve výjimečných případech tuto činnost vynechává. V pohybu vidí zejména uspokojení dětí a přirozenost. Uvádí, že děti jsou víc pohodlné a nechávají se strhávat životním stylem rodiny. Dále si myslí, že pohyb je u dětí přirozenost, kterou ale dospělý potlačuje. Ve svých úvahách jde až do takové míry, kdy se domnívá, že děti, které nechtějí být pohybově aktivní, by měly být k pohybu i trochu „postrčeny“, aby poznaly určitou pohybovou katarzi, kterou aktivní tělesná činnost poskytuje. Domnívá se, že většina dětí je omezována rodiči, kteří s dětmi nechtějí sportovat a z obavy o zdravotní stav jim tuto činnost ani nechtějí umožnit. Svým způsobem to je, dle jejího mínění, pro rodiče časová zátěž. Tato učitelka vede mateřské škole předplavecký výcvik, jezdí s dětmi na zimní týdenní pobyt, kde učí děti základům lyžování. Často organizuje výlety do okolí s cílem poznávání svého města. V jarních měsících zkusí s dětmi na školní záhradě tenisové základy. Je aktivní sportovkyní. Závodně lyžovala a hrála tenis. Po rozhovoru s učitelkou z této školy je zřejmé, že rozhodujícím faktorem, který ovlivňuje pohybovou aktivitu dětí, je pedagog.

E/ Vyjádření pedagoga z MŠ s ekologickým zaměřením

Materiální vybavení k pohybovým činnostem jsou dle obou učitelek z této třídy dostatečné. Využívají veškeré náradí a náčiní, které mají v MŠ k dispozici. Vybavení

školní zahrady hodnotí stejně. Na větší sportovní vyžití mají děti, dle názoru učitelek, své rodiče. Při rozhovoru učitelky uvedly, že některé děti mají hodně pohybových kroužků (aerobic, hokej, fotbal, golf), ale elementární obratnostní dovednosti u nich hodnotí pod úrovní věku. Obávají se specializace, která má negativní vliv na přirozený pohybový rozvoj. Učitelka uvádí, že dětem dělá problém přeskočit mírnou překážku, podlézt ji, obrat ve výskoku a další jednoduché pohyby. Děti si s nimi neumí poradit samy, potřebují názornou ukázkou. Učitelka se domnívá, že toto vyplývá z úbytku přirozeného pohybu, který děti získávaly dříve běháním venku a také pravidelným cvičením v mateřské škole. Tuto situaci napravují v této mateřské škole lerngymnastikou. Jak bylo výše uvedeno, učitelky z této mateřské školy se nechtějí více věnovat náročnějším pohybovým činnostem, a to zejména z bezpečnostních důvodů. Ani jedna učitelka aktivně nesportuje a nebylo tomu ani v minulosti.

	waldorfská	Zdravá MŠ	Začít spolu	Sportovní zaměření	Ekologické zaměření
Vhodné materiální vybavení MŠ	ANO	ANO	ANO/ANO	ANO	ANO/ANO
Vhodné vybavení zahrady	ANO	ANO	ANO/ANO	ANO	ANO/ANO
Pravidelnost cvičení	NE	ANO	ANO/ANO	ANO	ANO/ANO
Nabízení pohyb.činností dětem	NE	ANO	NE/NE	ANO	NE/NE
Největší problém dětí – podle uč.	NIC (možná slabší kondice)	obratnost	obratnost	pohodlnost	obratnost
Obava uč. z úrazu - BOZP	ANO	ANO	ANO/NE	NE	ANO/ANO
Těžší organizace pohyb. činností	ANO	NE	ANO/NE	NE	ANO/ANO
Př preference pobytu na zahradě	ANO	nevyhraněno	nevyhraněno	nevyhraněno	ANO
Aktivní vztah uč. ke sportu	NE	ANO	NE/ANO	ANO	NE/NE

5. Shrnutí a diskuse

Ve školních vzdělávacích programech věnuje většina škol pozornost výchově ke zdravému životnímu stylu. Životospráva je uvedena u všech mateřských škol, je

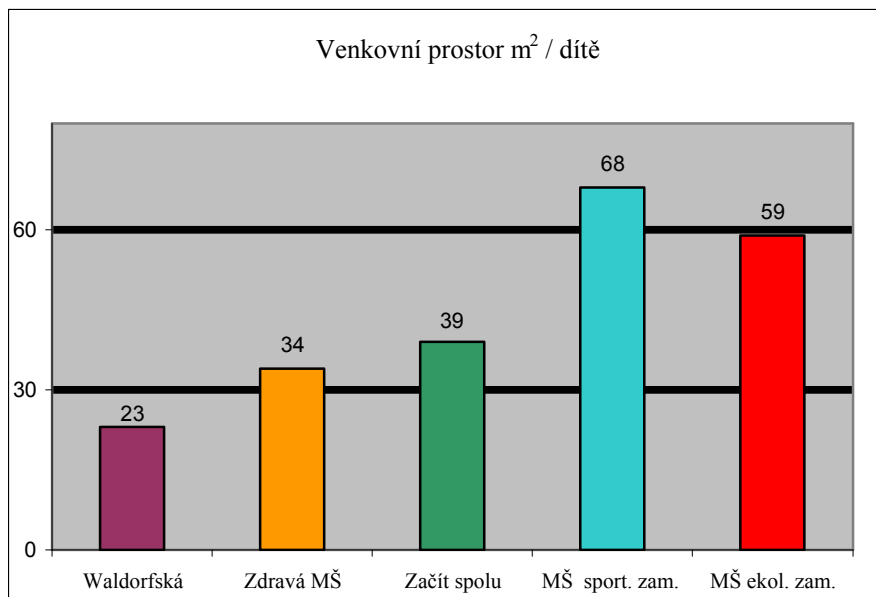
zdůrazněn respekt k individuálním potřebám dítěte. Denní režim byl víceméně podobný a nebyl problém jej přizpůsobovat aktuálním situacím. Rozvoj pohybových aktivit má nejvíce zdůrazněn v ŠVP Zdravá mateřská škola a mateřská škola se sportovním zaměřením. Zde mají učitelky podrobně rozpracovanou vyloženě tělesnou výchovu do jednotlivých měsíců. Vzniká zde úvaha, jak se z tohoto vypracovaného plánu dostává učitelka k individuálním potřebám jednotlivých dětí. Waldorfská třída stojí naopak na druhém pólu tohoto plánování. Pohybové činnosti řeší zásadně přirozeným pohybem dětí a promyšlené pohybové aktivity nejsou plánovány. Zdravý životní styl podporuje výrazným klidovým nestresujícím přístupem učitele a těšením se na lidové oslavy, které dominují v třídním vzdělávacím programu. Ostatní dvě mateřské školy ve svých ŠVP pohybovým činnostem věnují přiměřenou pozornost, která vyplývá z cílů RVP PV. Pokud bychom si mohli fiktivně představit ŠVP MŠ se sportovním zaměřením např. na mateřské škole s ekologickým zaměřením, tak bychom si pravděpodobně uvědomili důležitou skutečnost, která je nutná pro vznik ŠVP. A to jsou podmínky, na kterých lze stavět, a kterých je možné využít při pohybových činnostech. První hypotéza předpokládá výchovu ke zdravému životnímu stylu s důrazem na pohybové činnosti. Z výsledků je zřejmé, že zejména alternativní program waldorfské pedagogiky je výrazně odlišný od ostatních programů a alternativ. Nicméně pohybové činnosti jsou v korelaci s tímto programem. Takto můžeme hodnotit i Zdravou mateřskou školu nebo MŠ se sportovním zaměřením. Pohybové činnosti jsou ve ŠVP zdůrazňovány a také výsledky pozorování tento záměr školy potvrzují. Ani u dalších dvou mateřských škol nebyly zjištěny výraznější rozdíly mezi programem a výsledky pozorování.

Jedním z faktorů, který může ovlivnit pohybové činnosti dětí, je tedy prostředí. V práci byly porovnávány vnější a vnitřní podmínky a dále i vybavení mateřských škol. V pozorování vyšlo najevo, že i umístění mateřských škol může mít vliv na obsah a intenzitu pohybu. Školy, které byly pozorovány, mají vnější podmínky většinou uspokojivé. Jednak to vyjadřují samy učitelky a jednak spokojeni jsou ve větší míře i rodiče, jak to vyplývá z dotazníků. Zahrady škol mají dostatečně velké travnaté plochy, rostliny a dřeviny jsou pravidelně udržovány. Na zahradách jsou vzrostlé stromy, které dětem poskytují v létě přirozený stín. Všechny pozemky jsou oploceny.

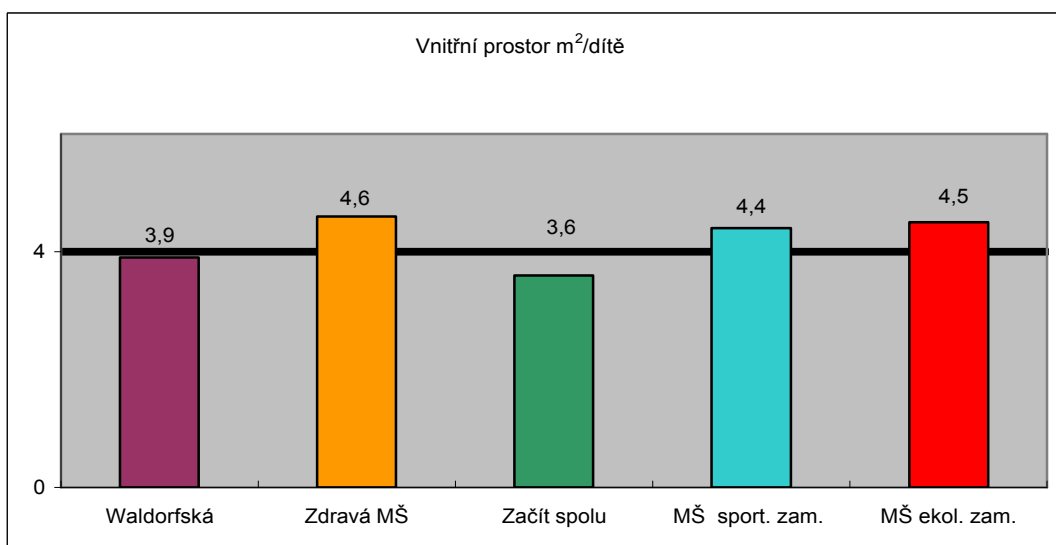
Zdravá mateřská škola je stejně jako mateřská škola s ekologickým zaměřením umístěna na sídlišti. Vybavení s dostatečným množstvím herních prvků má ZMŠ, takže děti mají i uprostřed sídliště zázemí pro pohybové aktivity. Naproti tomu MŠ s ekologickým zaměřením má sice velkou zahradu, ale podnětů k pohybovým aktivitám má podstatně méně. Tato skutečnost se projevila i v dotazníku rodičů, kteří se kriticky stavěli k vybavení zahrady na této mateřské škole. Na základě těchto výsledků byla vyvolána schůzka s pedagogy a dotazníky byly předloženy k rozboru. Učitelky se staví k tomuto vyjádření rodičů takto:

- vybudování dopadových ploch kolem průlezek je nákladné, proto se pořizují prvky, které nemusí dopadovou plochu mít
- učitelky se obávají o bezpečnost dětí, nejsou ochotny dohlížet na hrající si děti na průlezkách
- začleněním hracích prvků se zahrada dle vyjádření učitelek stává hůře udržovatelnou

V rámci objektivnosti musíme zmínit fakt, že školní zahrada byla v době pozorování před zásadní rekonstrukcí a zahradní hrací prvky měla mateřská škola zakoupeny, ale nebyly ještě zabudovány. Nicméně na nově vybudované zahradě se průlezové sestavy neobjeví. Škola má zakoupena houpadla a hrací prvky, jako je dřevěný autobus a vlak, které slouží spíše k námětovým hrám. Po celkovém zhodnocení lze konstatovat, že učitelky uznaly připomínky rodičů, avšak zůstaly u své představy o školní zahradě. Všechny mateřské školy mají ve svých ŠVP uvedeno, že podmínky školy vyhovují daným vyhláškám. Po jednotlivých měřeních byla tato fakta u většiny mateřských škol potvrzena. Počet zapsaných dětí ve sledovaných třídách se pohybuje mezi 24 – 26 dětmi.



Z výše uvedeného grafu vyplývá, že pouze waldorfská třída nesplňuje podmínky vyhlášky, podle níž má na jedno dítě připadat na školní zahradě 30 m².



Z grafu u vnitřních prostor lze konstatovat, že školy mají vhodné prostory, které jsou využitelné pro pohybové činnosti. Pouze opět waldorfská třída neposkytuje ani vnitřní dostatečný prostor. Zájem rodičů o tento program však přesahuje možnosti této třídy. Mateřská škola s programem Začít spolu má, jak bylo vysvětleno na str. 45, stavebně oddělenou ložnici.

Jiná situace vychází u vnitřního vybavení. Ve dvou mateřských školách je minimální vybavení tělovýchovným náradím. S tímto faktem korespondují i časy organizovaných a nabízených pohybových činností. Waldorfská třída nemá tělovýchovné vybavení záměrně. Mateřská škola Začít spolu by mohla, dle mého názoru, mít lepší vybavení zejména v tělocvičně, když už tuto možnost má. Ve třídě je omezujícím prvkem velikost prostor. Podle záznamů jsou zbývající tři mateřské školy vybaveny dostatečně.

Ve svém prostředí nejméně pohybových aktivit vykazovaly děti z waldorfské třídy a nejvíce pohybových činností absolvovaly děti z mateřské školy se sportovním zaměřením. Děti z waldorfské třídy neměly žádnou nabízenou pohybovou aktivitu a řízená pohybová činnost se pohybuje kolem 10 minut za týden. Mateřská škola s programem Začít spolu také nenabízí častější pohybovou činnost. Tento fakt je ovlivněn velikostí třídy a herny, ale využívá často tělocvičny k řízené činnosti. Nejvíce nabízených pohybových aktivit a řízených činností můžeme vidět u MŠ se sportovním zaměřením, což se dalo předpokládat a u Zdravé mateřské školy. Tyto MŠ jsou také nejvíce vybaveny tělovýchovným náradím a náčiním. Vybavení mateřské školy s ekologickým zaměřením bylo vyhodnoceno jako dostatečné a pohybové činnosti se soustřeďovaly především do pohybové nabídky než do řízených pohybových činností. Kromě jedné mateřské školy vyhovují prostory škol platné legislativě a potvrzují tím i hypotézu, že v mateřských školách je dostatek prostoru pro pohybové aktivity.

Prostředí a podmínky mateřské školy jsou nepochybně faktorem, který ovlivňuje pohyb dětí a s tímto úzce souvisí vliv učitelky a její postoj k pohybovým aktivitám. Rozhovor byl veden s učitelkami, které mají dvacet a více let pedagogickou praxi v mateřské škole. Ve většině případů uvádějí učitelky potřebu pohybových činností v mateřské škole. Kromě učitelky z waldorfské třídy, by všechny ostatní zařadily ranní cvičení do denního režimu dětí. Z jejich vyjádření jsem nabyla dojmu, že by přivítaly tuto formu pohybových činností jako povinnou. V několika případech se objevila obava z organizování náročnějších činností, jako je například bruslení, jízda na kole apod. Jako důvod byla uvedena bezpečnost dětí a z ní vyplývající následky – pracovní postih, případně další řešení zranění dítěte rodiči. Všechny učitelky se shodly na tom, že děti jsou v dnešní době méně obratné a dále uvádějí, že se na fyzické zdatnosti projevuje

sedavý způsob života většiny dětí. Z rozhovorů učitelek také vyplývá, že vybavení mateřské školy by neměl být důvod k tomu, že se děti v mateřské škole málo pohybují, protože učitelky vyjadřovaly s tělovýchovným vybavením spokojenost. Nicméně tento závěr nekoresponduje s výsledky porovnávání pohybových činností (nabízených a řízených) s vybavením mateřských škol. Naopak z těchto výsledků vyplývá, že tato souvislost zde může existovat. Čím rozmanitější vybavení se v mateřské škole nacházelo, tím větší prostor byl dáván pohybovým činnostem. Toto potvrzuje i třetí hypotéza, že v mateřské škole se sportovním zaměřením jsou několikrát častější pohybové činnosti než v jiných mateřských školách.

Většina učitelek se vyjadřuje kladně ke každodenním pohybovým činnostem. Pokud porovnáme jejich vyjádření a výsledky pozorování v mateřských školách, ne vždy dochází ke shodě. Musíme sice přihlídnout k faktu, že téměř v každé MŠ se objevila nějaká mimořádná akce, která měla vliv na denní režim (divadlo, návštěva knihovny apod.), ale i bez těchto akcí se v některých mateřských školách pohybová aktivita neobjevovala, ač ji učitelky prosazují. Plně se potvrdila hypotéza u učitelek, které aktivně sportují. Ostatní učitelky o nutnosti pohybu hovoří, ale v praxi jej pravidelně nezařazují nebo je zařazována taková pohybová činnost, která zdaleka neodpovídá aerobní zátěži. Proto je důležitý přístup samotné učitelky k pohybu. Dalším důvodem k zamyšlení je rozdílnost představ učitelek. Intenzita pohybu u dětí byla jednoznačně rozdílná u učitelky, která uvedla, že se aktivně věnuje sportu, než u učitelek, které nikdy nesportovaly nebo se pohybu věnují rekreačně. Toto hodnocení je ale subjektivní, protože nebylo provedeno exaktní měření intenzity pohybu. Potvrdit důležitost faktoru jako učitelky se podařilo pozorováním. Aktivně sportující učitelky zařazovaly v rámci možností spontánní a řízenou pohybovou činnost každý den.

Do školních vzdělávacích programů patří spolupráce s rodiči. Ti vyjádřili v dotaznících svůj názor. Ve většině případů se projevila spokojenost s daným stavem. Z tohoto výsledku můžeme vyvodit i závěr, že je vhodné, pokud si rodiče mohou vybrat mateřskou školu podle ŠVP. Nicméně tam, kde se vyskytla nespokojenost, zůstalo konečné rozhodnutí stejně na učitelkách. Pokud pedagogický sbor nebude mít zájem o změnu, nemusí rodiče dosáhnout zlepšení. Rodičovská veřejnost je vnímána spíše

jako poradní hlas, který navrhuje nové kroky. Čtvrtá hypotéza byla ale postavena na znalosti pohybových činností rodičů v denním režimu. Z dotazníků vyplynulo, že rodiče se orientují a potvrdili to i svými připomínkami.

Z tohoto shrnutí můžeme vyslovit názor, že faktorem, který ovlivňuje pohybovou aktivitu dětí v mateřské škole je jednoznačně pedagog, který se podílí i na prostředí a vybavení mateřské školy. Do velké míry je zásadní i školní vzdělávací program. Na druhou stranu není rozhodujícím faktorem rodič, který by ale měl mít možnost, podle RVP PV zasahovat do činnosti školy.

6. Závěry

Cílem diplomové práce bylo zjistit faktory, které ovlivňují pohybovou aktivitu dětí v mateřské škole. K tomuto cíli byla provedena analýza ŠVP a výsledky byly porovnány s praxí dotazníky, pozorováním a dotazováním. K tomuto cíli bylo též zjišťováno, v jakém rozsahu a za jakých podmínek jsou pohybové aktivity v mateřské škole uskutečňovány. Byl dále zkoumán přístup učitelek na mateřských školách k pohybovým činnostem a jejich aktivní vztah k pohybu. Nedílnou součástí výzkumu byly i názory rodičů a jejich vyjádření spokojenosti k pohybovým aktivitám v mateřské škole. Z těchto výsledků byly zjištěny tyto závěry:

A/ Na základě analýzy školních vzdělávacích programů je možné konstatovat a potvrdit hypotézu, že mateřské školy se vědomě a aktivně věnují výchově ke zdravému

životnímu stylu s důrazem na pohybové činnosti. Tím je potvrzeno, že jedním z faktorů ovlivňujících pohybovou aktivitu je program či zaměření mateřské školy.

B/ Kromě jednoho pozorovaného předškolního zařízení splňují všechny mateřské školy podmínky platné vyhlášky. Ve vnitřním vybavení má waldorfská třída pouze dva druhy tělovýchovného nářadí. Dané informace mohou vést k tomu, že toto může být považováno za částečné potvrzení hypotézy.

C/ Hypotéza, že v mateřské škole se sportovním zaměřením budou pohybové činnosti prováděny dvakrát častěji než v ostatních mateřských školách, byla potvrzena. Tyto údaje se týkají dopoledních činností. Při odpoledních činnostech je tento poměr větší. Naopak u pobytu venku byl tento odhad shodný se skutečností, v jenom případě i menší.

D/ Z dotazníků lze konstatovat, že rodiče se zajímají o pohybové aktivity svých dětí v mateřské škole, protože 95% se přihlásilo k tomu, že ví, jaké pohybové aktivity má jejich dítě mateřské škole a 91% je s nimi spokojeno. Tím výsledky dotazníků potvrdily hypotézu, že mají přehled o pohybových činnostech svého dítěte v mateřské škole.

E/ Učitelka, která se přihlásila k aktivnímu vztahu k pohybu, zařazuje do výchovně vzdělávací práce pohybové činnosti v rámci možností každý den a tím se potvrdila vyslovená hypotéza. Tento fakt se také potvrdil v grafu u řízených činností, který koreluje s vyjádřením učitelek.

Práce byla pro mě obohacující v tom směru, kdy jsem si potvrdila nebo vyvrátila vlastní domněnky. Byla to inspirující zkušenost k navázání kontaktů a předávání informací s kolegyněmi z jiných mateřských škol. Dále se objevil nový předpoklad, který vznikl při mapování pohybových činností. Tím je vlastní úroveň pohybových dovedností dětí. Je totiž docela možné, že přirozený pohyb, který je prováděn ve waldorfské třídě, je plně dostačující a děti mají takové pohybové dovednosti, na které mohou bez problémů navázat v základní škole. Uvedenou domněnku by mohlo ale prokázat další měření dětí, což ale nebylo cílem diplomové práce.

7. Seznam použité literatury a dalších zdrojů

Bibliografické citace

1. ALLEN. K.; MAROTZ, L. *Přehled vývoje dítěte od prenatálního do 8 let*. Praha: Portál, 2005, ISBN 80-7367-055-0.
2. ATKINSONOVÁ, R.; ATKINSON, R.; SCHMITH, E. *Psychologie*. Praha: Viktoria Publishing, 1995, ISBN 80-85605-35X.
3. BERDYCHOVÁ, J. *Tělesná výchova pro učitelství mateřských škol na pedagogických fakultách*. Praha: SPN, 1978.
4. BUDÍNSKÁ, R. *Tělesná výchova maličků*. Praha: Orbis, 1926.
5. BURSOVÁ, M.; RUBÁŠ, K. *Základy teorie tělesných cvičení*. Plzeň: ZČU, 2001, ISBN 80-7082-822-6.
6. DUSPIVOVÁ, H. *Vybavenost zvolené lokality ve vztahu ke hře a pohybovým aktivitám dětí předškolního věku*. (Bakalářská práce) Praha: UK, 2005
7. DVOŘÁKOVÁ, H. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova, 2007, ISBN 978-80-7290-298-9.
8. DVOŘÁKOVÁ, H. *K některým problémům tělesné výchovy v současné mateřské škole*. Praha: 1998, Karolinum, ISBN 80-7184-497-7.
9. DVOŘÁKOVÁ, H. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Praha: Olympia, 2001, ISBN 80-7033-313-8.
10. DVOŘÁKOVÁ, H. *Základní motorika*. Praha: 2006, Univerzita Karlovy, Pedagogická fakulta, ISBN 80-7290-259-8.
11. GRUNELIUSOVÁ, E. *Výchova v raném dětském věku*. Přerov: Baltazar, 1992, ISBN 80-9000307-3-4.
12. HAVLÍNOVÁ, M. a kol. *Zdravá mateřská škola*. Praha: Portál, 1995, ISBN 80-7178-048-0.
13. KODÝM, M. *Fyziologie a psychologie tělesné výchovy žáků mladšího školního věku*. Praha: SPN, 1985.
14. KROPÁČKOVÁ, J. *Budeme mít prvňáčka*. Praha: Portál, s. r. o., 2008, ISBN 978-80-7367-359-8.

15. LISÁ, L.; KŇOURKOVÁ, M. *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. Praha: Avicenum, 1986.
16. LISÁ, L.; KŇOURKOVÁ, M.; DROZDOVÁ, V. *Obezita v dětském věku*. Praha: Avicenum, 1990.
17. MAŇÁK, J.; ŠVEC, Š.; ŠVEC, V. *Slovník pedagogické metodologie*. Brno: Masarykova univerzita, 2005, ISBN 80-7315-102-2.
18. MIŠURCOVÁ, V. *Základy tělesné výchovy dětí do šesti let*. Praha: SPN, 1966.
19. OPRAVILOVÁ, E.; KROPÁČKOVÁ, J. *Studijní texty k předškolní pedagogice s úvodem do pedagogiky*. Praha: 2005, Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, ISBN 80-7290-251-2.
20. PRŮCHA, J. *Učitel. Současné poznatky o profesi*. Praha: Portál, 2002, ISBN 80-7178-621-7.
21. SMOLÍKOVÁ, K. a kol. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: VÚP, 2006, ISBN 80-87000-00-5.
22. STEINER, R. *Eurytmie jako viditelná mluva*. Hranice: Fabula, 2008, ISBN 978-80-86600-51-2.
23. SUCHÝ, J.; DOHNAL, V.; KOTULÁN, J.; et al. *Biologie dítěte pro pedagogické fakulty*. Praha: SPN, 1979.
24. ŠTĚÁSTKOVÁ, Z. *Správné stravovací návyky musí děti získat už v mateřské škole*. Školství, roč. 17, č. 27, s. 5. ISSN 0862-9641.
25. ŠULOVÁ, L. *Raný psychický vývoj dítěte*. Praha: Karolinum, 2004, ISBN 80-246-0877-4.
26. ŠVP Mateřské školy s názvem „*Hrou každý den poznáváme, jaké dary Země máme*“, 2007- 2010 s korekcí od 1.9.2009-2012, č.j. 46/2009
27. ŠVP Mateřské školy s názvem „*Pojďme si hrát, sportovat a vesele se máť*“, 2007 - na dobu neurčitou s korekcí od 1.9.2009, č.j. 48/09.
28. ŠVP Mateřské školy s programem *Školní kurikulum podporující zdraví*, 2005-2008.
29. ŠVP Mateřské školy s programem *Začít spolu* s názvem „*Pojďme poznávat svět*“, 2007-2010.
30. TVP waldorské třídy, 2007 – na dobu neurčitou.
31. WENKE, H.; RÖHNER, R. *At' žije škola*. Brno: 2000, ISBN 80-85931-82-6.

Bibliografické citace elektronických zdrojů

¹ FROMEL, K. Pohybová aktivita [online]. I Olomouc : 1999 [cit. 2009-10-18].

Dostupný z WWW:

<[http://sp.martjas.com/ke_stazeni/uvod_do_tv/9_pohybova_aktivita.ppt - 2](http://sp.martjas.com/ke_stazeni/uvod_do_tv/9_pohybova_aktivita.ppt-2)>. ISBN 80-7069-945-x.

² KOPECKÁ, L. [Http://www.rodinnesportovnihry.cz/pom/jak_sportovat.pdf](http://www.rodinnesportovnihry.cz/pom/jak_sportovat.pdf) [online].

2008 [cit. 2009-10-15]. Dostupný z WWW:

<http://www.rodinnesportovnihry.cz/pom/jak_sportovat.pdf>.

³ MORAVCOVÁ, A. [Http://www.ordinace.cz/](http://www.ordinace.cz/) [online]. 2009 , 4.11.2009 [cit. 2009-09-

27]. Dostupný z WWW: <<http://www.ordinace.cz/clanek/jak-zije-obezni-dite/>>. ISSN ISSN 1801-846.

⁴ [Http://www.msmt.cz/uploads/soubory/zakony/Uplne_zneni_SZ_317_08.pdf](http://www.msmt.cz/uploads/soubory/zakony/Uplne_zneni_SZ_317_08.pdf) [online].

2008 , 2008 [cit. 2009-10-11]. Dostupný z WWW:

<http://www.msmt.cz/uploads/soubory/zakony/Uplne_zneni_SZ_317_08.pdf>.

⁵ [Http://www.sagit.cz/pages/sbirkatxt.asp?cd=76&typ=r&zdroj=sb05410](http://www.sagit.cz/pages/sbirkatxt.asp?cd=76&typ=r&zdroj=sb05410) [online].

Ostrava Hrabůvka : Nakladatelství Sagit, a. s., 1996-2009 [cit. 2009-08-15]. Zákon.

Dostupný z WWW:

<<http://www.sagit.cz/pages/sbirkatxt.asp?cd=76&typ=r&zdroj=sb05410>>.

PŘÍLOHY

Seznam příloh k praktické části

1	Vzor dotazníku pro rodiče.....	3
2	Zpracování dotazníků z jednotlivých mateřských škol.....	4-8
3	Fotodokumentace vnitřního vybavení jednotlivých mateřských škol	
	Waldorfská třída.....	9
	Zdravá mateřská škola.....	10
	MŠ s programem Začít spolu.....	11
	Tělocvična MŠ s programem Začít spolu.....	12
	MŠ se sportovním zaměřením.....	13
	Tělocvična MŠ se sportovním zaměřením.....	14
	MŠ s ekologickým zaměřením.....	15
4	Fotodokumentace venkovního vybavení jednotlivých mateřských škol	
	Waldorfská třída.....	16
	Zdravá mateřská škola.....	17
	MŠ s programem Začít spolu.....	18
	MŠ se sportovním zaměřením.....	19
	MŠ s ekologickým zaměřením.....	20

1 Vzor dotazníku pro rodiče

DOTAZNÍK PRO RODIČE

MŠ 1

- | | | | |
|---|-----|----|---|
| 1) Víte, jaké pohybové aktivity má vaše dítě v MŠ ? | ANO | NE | NEVÍM |
| <i>(pravidelné cvičení, tanec, jízda na kole, volný přístup na nářadí, využívání náčiní a nářadí při hře apod.)</i> | | | |
| 2) Jste spokojeni s pohybovými činnostmi dítěte v MŠ? | ANO | NE | NEVÍM |
| 3) Máte představu, jak jsou v průběhu dne pohybové činnosti zařazovány? | ANO | NE | |
| 4) Je podle vašeho názoru vybavení školní zahrady v MŠ dostatečné | ANO | NE | |
| 5) V případě záporné odpovědi napište, co na zahradě chybí | | |
.....
.....
.....
..... |
| 6) Má MŠ vhodné vnitřní prostory pro pohybové aktivity? | ANO | NE | NEVÍM |
| 7) Je MŠ dostatečně vybavena pro pohybové aktivity? | ANO | NE | NEVÍM |
| 8) V případě záporné odpovědi napište, co v MŠ chybí | | |
.....
.....
.....
..... |
| 9) Chybí vám v MŠ nějaká jiná pohybová aktivita? | ANO | NE | NEVÍM |
| <i>(turistické výlety, kola, koloběžky, plavání, bruslení aj.)</i> | | | |
| | | |
.....
..... |

Mateřská škola č. 1 58% vrácených dotazníků

1	otázka č. 1.	otázka č. 2.	otázka č. 3.	otázka č. 4.	otázka č. 5.	otázka č. 6.	otázka č. 7.	otázka č. 8.	otázka č. 9.	chybějící aktivita
1.	ANO	ANO	ANO	ANO	0	ANO	ANO	0	NE	
2.	ANO	ANO	ANO	ANO	0	ANO	ANO	0	NE	
3.	ANO	ANO	ANO	ANO	0	ANO	ANO	0	NE	
4.	ANO	ANO	ANO	ANO	0	ANO		tělocvična	NE	
5.	ANO	NEVÍM	NE	ANO	0	NE	NE		ANO	bruslení
6.	ANO	ANO	ANO	ANO	0	ANO	ANO	0	NE	
7.	ANO	ANO	ANO	ANO	0	ANO	ANO	0	NE	
8.	NEVÍM	NEVÍM	NE	ANO	0	NEVÍM	NEVÍM	0	NEVÍM	
9.	ANO	ANO	ANO	ANO	0	NE	NEVÍM	0	ANO	koloběžky, plavání
10.	ANO	ANO	ANO	ANO	0	NE	ANO	0	NE	
11.	ANO	ANO	ANO	ANO	0	ANO	ANO	0	NE	
12.	ANO	ANO	ANO	ANO	0	ANO	ANO	0	NE	
13.	ANO	NEVÍM	NE	ANO	0	NE	NE	0	ANO	plavání
14.	ANO	ANO	ANO	ANO	0	ANO	ANO	0	NE	
15.	ANO	NEVÍM	NE	ANO	0	NE	NE	0	ANO	výlety

Mateřská škola č. 2

62% vrácených dotazníků

2	otázka č. 1.	otázka č. 2.	otázka č. 3.	otázka č. 4.	otázka č. 5.	otázka č. 6.	otázka č. 7.	otázka č. 8.	otázka č. 9.
									chybějící aktivity
1.	ANO	ANO	ANO	ANO	0	ANO	ANO	0	NEVÍM
2.	ANO	ANO	ANO	ANO	0	NE	ANO	0	NE
3.	ANO	ANO	ANO	ANO	pozn. někdy chodí do ZŠ	ANO	ANO	0	NE
4.	ANO	ANO	NE	ANO	0	ANO	ANO	0	NE
5.	ANO	ANO	ANO	ANO	0	ANO	NEVÍM	0	NE
6.	ANO	ANO	NE	ANO	0	NE	NE	tělocvična	NE
7.	ANO	ANO	NE	ANO	0	ANO	ANO	0	NE
8.	ANO	ANO	ANO	ANO	0	ANO	ANO	0	NE
9.	ANO	ANO	ANO	ANO	0	NEVÍM	ANO	0	ANO
10.	ANO	ANO	NE	ANO	0	NEVÍM	ANO	0	NEVÍM
11.	ANO	ANO	ANO	ANO	0	NE	ANO	0	NE
12.	ANO	ANO	ANO	ANO	0	ANO	ANO	0	NE
13.	ANO	ANO	ANO	ANO	0	ANO	ANO	0	NE
14.	NE	NEVÍM	NE	ANO	0	NEVÍM	NEVÍM	0	ANO
15.	ANO	ANO	NE	ANO	0	NEVÍM	NEVÍM	0	NE
16.	ANO	ANO	ANO	ANO	0	NE	NE	prostor	ne
									turistika

Mateřská škola č. 3

40% vrácených dotazníků

3	otázka č.	otázka č.	otázka č.	otázka č.	otázka č.	otázka č.	otázka č.	otázka č.	otázka č.
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1.	ANO	ANO	ANO	ANO	0	ANO	ANO	0	NE
2.	ANO	ANO	ANO	ANO	0	ANO	ANO	0	NE
3.	ANO	ANO	ANO	ANO	0	ANO	ANO	0	NE
4.	ANO	ANO	ANO	ANO	0	ANO	ANO	0	NE
5.	ANO	ANO	ANO	ANO	0	ANO	ANO	0	NE
6.	ANO	ANO	ANO	ANO	0	ANO	ANO	0	NE
7.	ANO	ANO	ANO	ANO	0	ANO	ANO	0	NE
8.	ANO	ANO	ANO	ANO	0	ANO	ANO	0	NE
9.	ANO	ANO	ANO	ANO	0	ANO	ANO	0	NE
10.	ANO	ANO	ANO	ANO	0	ANO	ANO	0	NE

chybějící aktivita

Mateřská škola č. 4

56% vrácených dotazníků

4	otázka č. 1.	otázka č. 2.	otázka č. 3.	otázka č. 4.	otázka č. 5.	otázka č. 6.	otázka č. 7.	otázka č. 8.	otázka č. 9.
	ANO	ANO	ANO	ANO	0	ANO	ANO	0	NE
1.	ANO	ANO	ANO	ANO	0	ANO	ANO	0	NE
2.	ANO	ANO	ANO	ANO	0	ANO	ANO	0	NE
3.	ANO	ANO	ANO	ANO	0	ANO	ANO	0	NE
4.	ANO	ANO	ANO	ANO	0	ANO	ANO	0	NE
5.	ANO	ANO	ANO	ANO	0	ANO	ANO	0	NE
6.	ANO	ANO	ANO	ANO	0	NEVÍM	NEVÍM	0	NE
7.	ANO	ANO	ANO	ANO	0	NEVÍM	ANO	0	NE
8.	ANO	ANO	NE	ANO	0	NE	NEVÍM	0	NE
9.	ANO	ANO	ANO	ANO	0	ANO	ANO	0	NE
10.	ANO	ANO	ANO	ANO	0	ANO	ANO	0	NE
11.	ANO	ANO	NE	ANO	0	ANO	ANO	0	NE
12.	ANO	ANO	NE	ANO	0	ANO	ANO	0	NE
13.	ANO	ANO	ANO	ANO	0	ANO	ANO	0	NE
14.	ANO	ANO	ANO	ANO	0	ANO	ANO	0	NE

chybějící aktivita

Mateřská škola č. 5

56% vrácených dotazníků

5	otázka č. 1.	otázka č. 2.	otázka č. 3.	otázka č. 4.	otázka č. 5.	otázka č. 6.	otázka č. 7.	otázka č. 8.	otázka č. 9.
1.	ANO	ANO	ANO	NE	městské hřiště	ANO	ANO	0	ANO
2.	ANO	ANO	ANO	NE	prolézačky	NEVÍM	NEVÍM	0	ANO
3.	NEVÍM	ANO	NE	NE	prolézačky	ANO	ANO	0	ANO
4.	NEVÍM	NEVÍM	NE	ANO	0	NEVÍM	NEVÍM	0	NEVÍM
5.	ANO	ANO	ANO	NE	málo nářadí	ANO	NEVÍM	0	ANO
6.	ANO	ANO	NE	ANO	0	ANO	ANO	0	ANO
7.	ANO	ANO	ANO	NE	dřevění prolézačky	NEVÍM	NEVÍM	0	ANO
8.	ANO	ANO	NE	NE	houpačky, prdlezky	ANO	NEVÍM	0	ANO
9.	ANO	ANO	ANO	NE	houpačky, prdlezky	NEVÍM	NEVÍM	0	ANO
10.	ANO	ANO	ANO	NE	houpačky, prdlezky basketbal, koše	NE	NEVÍM	0	NE
11.	ANO	ANO	NE	NE	klouzačka, lezečí stěna hrad, houpadla	NEVÍM	NE	míčové hry	ANO
12.	ANO	ANO	NE	NE	prolézačky, skluzavka	ANO	ANO	0	NE
13.	ANO	ANO	ANO	NE	klouzačka, hrad, kolotoč	ANO	ANO	0	ANO
14.	ANO	ANO	ANO	NE	kolotoč	ANO	ANO	0	NE
									chybějící aktivita
									turistika, plavání, bruslení
									plavání, bruslení
									plavání, bruslení
									plavání
									kola, koloběžky, plavání
									plavání, sauna
									plavání
									koloběžky, plavání
									kolo

**3 Fotodokumentace vnitřního vybavení jednotlivých mateřských škol
WALDORFSKÁ TŘÍDA**



ZDRAVÁ MATEŘSKÁ ŠKOLA



MŠ S PROGRAMEM ZAČÍT SPOLU



TĚLOCVIČNA MŠ ZAČÍT SPOLU



MŠ SE SPORTOVNÍM ZAMĚŘENÍM



TĚLOCVIČNA MŠ SE SPORTOVNÍM ZAMĚŘENÍM



MŠ S EKOLOGICKÝM ZAMĚŘENÍM



4 Fotodokumentace venkovního vybavení jednotlivých mateřských škol

WALDORFSKÁ TŘÍDA



ZDRAVÁ MATEŘSKÁ ŠKOLA



MŠ S PROGRAMEM ZAČÍT SPOLU



MŠ SE SPORTOVNÍM ZAMĚŘENÍM



MŠ S EKOLOGICKÝM ZAMĚŘENÍM

