

# **UNIVERSITA KARLOVA PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**Učitelství pro mateřské školy**

**Zájmové pohybové aktivity dětí předškolního věku**

**Bakalářská práce**

**Vypracovala: Tereza Koldovská**

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

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci zpracovala samostatně s použitím informačních zdrojů uvedených v seznamu literatury.

V Praze 1. 3. 2006

Tereza Koldovská

**Poděkování:**

Děkuji Doc. PhDr. Haně Dvořákové, CSc. za ochotu a odborné vedení, které mi poskytla při vypracování této závěrečné práce.

## **OBSAH**

Úvod a cíl práce . . . . .	.1
Anotace. . . . .	.1
Klíčová slova . . . . .	.1

### **1. TEORETICKÁ ČÁST**

1. 1 K použitým termínům . . . . .	.2
1. 1. 1 Pohyb . . . . .	.2
1. 1. 2 Sport . . . . .	.3
1. 1. 3 Zdraví . . . . .	.4
1. 2 Význam pohybu v životě dítěte . . . . .	.5
1. 2. 1 Pohybová aktivita dětí předškolního věku . . . . .	.5
1. 3 Růst a vývoj dítěte předškolního věku . . . . .	.9
1. 3. 1 Pohybový systém . . . . .	.9
1. 3. 2 Srdečné cévní a dýchací systém . . . . .	.9
1. 4 Jaké místo má pohybová aktivita v životě rodiny . . . . .	.10
s dítětem/děťmi předškolního věku. . . . .	
1. 5 Jaké místo má pohybová aktivita ve výchovném programu mateřských škol . . . . .	.13

### **2. PRAKTICKÁ ČÁST**

2. 1 Cíl . . . . .	.16
2. 2 Hypotézy . . . . .	.16
2. 3 Úkoly . . . . .	.16
2. 4 Metody výzkumu . . . . .	.17
2. 5 Charakteristika mateřské školy . . . . .	.17
2. 6 Organizace výzkumného šetření . . . . .	.18

### **3. VÝSLEDKY**

3. 1 Dotazník . . . . .	.19
3. 2 Shrnutí informací o jednotlivých dětech . . . . .	.28
3. 3 Zjištěné informace z dotazníku . . . . .	.30
3. 4 Činnosti s dětmi . . . . .	.32
3. 4. 1 Rozhovor s dětmi . . . . .	.32
3. 4. 2 Honička s vysvobozením . . . . .	.34
3. 4. 3 Pantomima . . . . .	.35
3. 4. 4 Kdo už někdy...? . . . . .	.36
3. 4. 5 Výtvarná činnost – „Můj oblíbený sport“ . . . . .	.36
3. 5 Shrnutí získaných informací z provedených činností s dětmi . . . . .	.38

<b><u>4. ZÁVĚRY</u></b> . . . . .	.40
-----------------------------------	-----

### **5. PŘÍLOHY**

5. 1 Dotazník pro rodiče . . . . .	.41
5. 2 Ukázky některých obrázků dětí z výtvarné činnosti . . . . .	.43

<b><u>6. SEZNAM LITERATURY</u></b> . . . . .	.47
--	-----

## **ÚVOD A CÍL PRÁCE**

Pohyb je jednou z nejdůležitějších součástí života dítěte. V současné době, kdy lze sledovat tendenci ke snižování pohybové aktivity celé populace, ubývá i možností především pro spontánní pohyb dětí. Důležitou úlohu ve vytváření kladného vztahu dítěte ke sportu a pohybu vůbec hraje rodina. V bakalářské práci jsem se proto zaměřila na zhodnocení situace v zájmových a pohybových aktivitách rodin s dětmi, které navštěvují mateřskou školu v centru Prahy.

## **ANOTACE**

Za použití metod pedagogického výzkumu - dotazník pro rodiče, činnosti s dětmi - bylo v bakalářské práci zjišťováno, jak vedou rodiče žijící v centru hlavního města děti k pohybu. Jaké pohybové aktivity s dětmi provozují ve společném volném čase a jaké pohybově zaměřené kroužky děti navštěvují.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

Pohyb

Pohybová aktivita

Dítě předškolního věku

Rodič

Rodina

Zdraví

Sport

# 1. TEORETICKÁ ČÁST

## 1. 1 K POUŽITÝM TERMÍNŮM

### 1. 1. 1 POHYB

„Pohyb je jednou ze základních interakcí mezi organismem a vnějším prostředím. Kvalita pohybu je jednou ze součástí osy fylogenetického vývoje a stejně tak je důležitým činitelem vývoje ontogenetického. Zamyslíme-li se detailněji nad významem motoriky ve vývoji člověka, vidíme, že pohybová aktivita v něm hraje důležitou roli. Zejména v prvních stádiích vývoje lidského jedince se pohyb stává nejen vyjadřovacím prostředkem, nositelem života, ale i důležitým prostředkem komunikace, na jejíž bázi se formuje i další úspěšný mentální vývoj jedince“ (Vaněk, M., Hošek, V., Rychtecký, A., Slepíčka, P., 1984).

Pohyb je jednou z nejdůležitějších potřeb člověka. Pohybujeme se již od narození, postupně se učíme lézt, chodit, běhat, skákat, ale také manipulovat s různými předměty a pohybovat částmi vlastního těla.

Každá nová činnost, kterou se naučíme je závislá na zvládnutí činnosti předcházející, jednodušší a tak je to samozřejmě i s pohybem. Pokud nezvládneme určitý pohyb v určitém období, nemůže se správně vyvinout pohyb další, složitější.

Pohyb je prevencí proti nemocem, prostřednictvím pohybu člověk smysluplně tráví volný čas a dělá tak něco pro své zdraví. Pohybem předcházíme výskytu obezity, zvyšujeme tělesnou kondici. Přiměřená pohybová aktivita patří k faktorům příznivě ovlivňujícím zdraví a délku života. Pohyb nepřispívá jen k tělesnému rozvoji, ale má současně i významný vliv na

psychický stav člověka, na získávání dalších znalostí a dovedností, ale také působí v oblasti výchovy.

## **1. 1. 2 SPORT**

V současné době existují ve světě dva přístupy k vymezení termínu „sport“. První z nich – severoamerický - je charakterizován orientací na soutěž a výkon. Druhý přístup k pojmu sport respektuje evropskou anglosaskou tradici novodobého sportu. Vysvětlení pojmu lze hledat v latinském původu slova. Slovo disportare, z něhož je slovo sport odvozeno, značí rozptylovat se, bavit se. Obdobný význam mají též anglické a francouzské výrazy. Toto široké pojetí významu slova sport je stále více akceptováno v celém světě. V roce 1992 přijali zástupci evropských zemí tzv. Evropskou chartu sportu. Ta hovoří o postavení sportu ve společnosti a vymezuje také povinnosti společnosti, respektive státu, v péči o něj. Pro potřeby charty je sport vymezen následovně:

„ Sportem se rozumí všechny formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoliv si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“ (Slepičková, I., 2005).

Tato definice je opravdu široká a dává prostor pro začlenění i těch činností do sportu, které stojí na rozmezí sportu a jiných oblastí a které dokonce za sport nebyly považovány.

Sport lze tedy chápat jako takovou pohybovou aktivitu, při níž se neorientujeme pouze na dosažený výsledek, ale s níž jsou spojeny i další hodnoty, jako je posílení zdraví, sebedůvěry, kontakt s vrstevníky i dalšími osobami a silné emocionální prožitky.



Sport dětí předškolního věku v tomto pojetí je důležitým faktorem všestranného rozvoje dítěte po stránce fyziologické, motorické, koordinační, kognitivní, emocionální, psychologické a sociální.

### **1. 1. 3 ZDRAVÍ**

V Ottové všeobecné encyklopedii nalezneme pod pojmem „zdraví“ tuto definici: „ZDRAVÍ = stav charakterizovaný nepřítomností nemoci či vady, ale také úplnou duševní a sociální pohodou“ (Ottova všeobecná encyklopedie, 2003).

Lékařský slovník nabízí následující definici:

„Zdraví – stav úplné duševní a sociální pohody a nejen nepřítomnost nemoci nebo vady“ (Vokurka, M., Hugo, J., a kol., 2004).

V dnešní době je zdraví chápáno jako stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty, jako je styl života, zdravotně preventivní chování, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka atd. Protože je zdraví základním předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost, stává se poznávání a praktické ovlivňování rozvoje a ochrany zdraví jednou z priorit základního vzdělávání. Je důležité, aby děti pochopily hodnotu zdraví, smysl zdravotní prevence i hloubku problémů spojených s nemocí či jiným poškozením zdraví.

## **1. 2 VÝZNAM POHYBU V ŽIVOTĚ DÍTĚTE**

Autoři knih zabývajících se vývojem člověka vymezují pohyb jako základní potřebu pro správný všestranný rozvoj osobnosti. Pohyb totiž vede ke zdravému životnímu stylu, působí preventivně proti nemocem, zlepšuje tělesnou kondici a celkový stav člověka.

Dítě je po narození vybaveno pouze základními reflexy, ale v průběhu tří let se naučí sedět, stát, lézt, chodit, skákat, běhat, manipulovat s předměty, měnit polohy a ovládat své tělo. Průběh vývoje prochází různými stádii, z nichž každé musí dítě absolvovat, aby mohlo postoupit dál. Pokud dítě například ještě nedokáže samo stát, není dostatečně připravené na další vývojový posun – na chůzi.

Prostřednictvím pohybu dítě poznává okolní svět i sebe sama, učí se, jak ovládat své tělo, získává nové zkušenosti, na které navazují zkušenosti další.

Pro to, aby se dítě mohlo toto všechno naučit, potřebuje dostatek prostoru a času, dostatek příležitostí, ale také pomoc rodičů a jejich čas. Rodiče se musí svému dítěti věnovat, správně ho vést, aby nedocházelo k tvorbě a upevňování špatných návyků.

### **1. 2. 1 POHYBOVÁ AKTIVITA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU**

Spontánní pohybová aktivita je v předškolním věku jedním z nejpřirozenějších projevů dítěte. V tomto období se však často setkáváme s omezováním nebo dokonce tlumením spontánní pohybové aktivity, které pramení především ze strachu a z obavy o zdraví dítěte jak ze strany rodičů, tak ze strany dalších vychovatelů.

pramení především ze strachu a z obavy o zdraví dítěte jak ze strany rodičů, tak ze strany dalších vychovatelů.

„V psychice zdravého dítěte převažuje vzruch nad útlumem a běžné dětské chování se vyznačuje spíše živostí až excentričností, které se projevuje pohybem. Pohyb je důležitou potřebou dětí, kterou se snaží spontánně naplnit“ (Dvořáková, H., 2000).

Zabýváme-li se spontánním pohybem dětí blíže a pozorujeme-li je při spontánních činnostech zjistíme, že si samy volí aktivity, které jsou rozmanité a krátkodobé, jsou typické velkým výdejem energie a vysokou tepovou frekvencí. Výzkum Kučery provedený v 70. letech 20. století prokázal, že děti předškolního věku, pokud nejsou omezovány, se pohybují denně průměrně 5 – 6 hodin. Sedmileté děti pak 4 – 5 hodin. Zajímavá je také intenzita spontánního pohybu dětí těchto věkových kategorií. Zaznamenaná tepová frekvence se pohybuje převážně mezi 169 – 200 tepy za minutu. Je tedy relativně vysoká. Převládají pestré dynamické činnosti krátce střídané klidovou činností. Tento výzkum dále prokázal, že dospělí mají obvykle na dětskou aktivitu tlumivý účinek. Byl zaznamenán pokles tepové frekvence, jestliže se v dohledu dětí objevil dospělý člověk.

„Dlouhodobé zkušenosti pediatrů se shodují v tom, že tlumit pohybovou aktivitu dítěte tohoto věku není prospěšné a že dítě si nejlépe řídí tuto potřebu samo“ (Máček, M., Vávra, J., 1980).

Pohybová aktivita je v předškolním věku nutným stimulem zdárného vývoje, neboť budoucí kapacita jednotlivých orgánů se tvoří již v dětství. Pokud je však pohybová aktivita nedostatečná, z jakéhokoli důvodu, nemohou být využity všechny možnosti organismu.

V dětském kolektivu můžeme sledovat děti, které se pohybovou aktivitou výrazně liší od ostatních. Jedná se o děti málo pohyblivé a nadměrně pohyblivé. Tyto děti nazýváme hypoaktivní a hyperaktivní.

Hypoaktivita – „je snížení úrovně aktivity hluboko pod běžnou a přiměřenou mez. V dynamice vztahů mezi podrážděním a útlumem zde výrazně převažuje složka útlumová. Dítě je nápadně apatické, ponořené do myšlenek a snění, neprojevuje zájem o pohyb, sport, hry“  
(<http://www.rodina.cz/clanek3345.htm>).

Do této skupiny lze zařadit děti motoricky neobratné, obézní, nebo děti, které jeví větší zájem o jiné aktivity, například kreslení. Pokud se dítě málo zapojuje do kolektivních pohybových činností, znamená to pro něj určitou sociální izolovanost, někdy dokonce následovanou psychickými problémy, ale také to znamená zvyšování rozdílů v pohybových schopnostech a dovednostech. Neboť je spontánní aktivita těchto dětí nedostatečná, malá, je zapotřebí, aby učinil určitá opatření dospělý člověk, pedagog nebo rodič.

Hyperaktivita – „se projevuje nadbytkem motorické aktivity, zvýšenou pohyblivostí a živostí. Aktivita přesahuje míru přijatelnou pro věk dítěte. Hyperaktivní dítě se vyznačuje velkým množstvím energie, vysokou živostí, neposedností, třepe rukama nebo nohama, vrtí se na židli. Pohyby jsou značně neuspořádané, nemotorné, přestřelující, chaotické, neúčelné. Nápadným znakem je neustálý pohyb rukou – dítě má potřebu neustále na něco sahat a pohrávat si s tím“ (<http://www.rodina.cz/clanek3345.htm>).

Sem řadíme děti zdravé, které můžeme označit jako „neposedné nebo moc živé“. Těmto dětem svědčí pohybové aktivity, které nemají soutěživý charakter. Potřebují klidnější individuální vedení s dostatečnou motivací zejména pro déletrvající činnosti.

Normoaktivita – sem zařadíme děti, které jsou přiměřeně aktivní. Nejsou ani hyperaktivní, ani hypoaktivní.

Mezi dětmi předškolního věku lze již také pozorovat určité rozdíly ve vrozených pohybových schopnostech, jako je schopnost rychlostní, silová, vytrvalostní, dále v obratnosti a pohyblivosti.

Daleko větší rozdíly závislé na vnějším prostředí, ve kterém děti vyrůstají, nacházíme v takzvaných pohybových dovednostech. Jedná se o pohyby naučené, které se rozvíjejí v závislosti na vrozených předpokladech, kde rozhodující je v tomto období vliv rodinného prostředí.

Pokud dítě vyrůstá v prostředí, kde má možnost samo se proběhnout v lese, po zahradě nebo louce a navíc může navštěvovat organizované pohybové kroužky, jeho pohybové schopnosti a dovednosti se mohou lépe rozvíjet než u dítěte, které vyrůstá v centru velkého města a je odkázáno pouze na čas rodičů a organizované kroužky.

Pohybové schopnosti i dovednosti se rozvíjí při jakémkoli pohybu. Děti k pohybu samy vybízejí a je tedy důležité jejich zájem rozvíjet a podporovat. Zde především se může projevit kladný vliv rodinného prostředí. Je zapotřebí s dítětem sportovat, pohybovat se, vyvíjet společně nějakou aktivitu, ale také mu dopřávat volný pohyb nejlépe v přírodě.

Další možností jak rozvíjet schopnosti a dovednosti jsou pohybově zaměřené kroužky. Při jejich výběru by měl být respektován zájem dítěte. V žádném případě však dítě k této pravidelné pohybové aktivitě nenutit. Mohlo by dojít i k přetížení a k vytvoření odporu k pohybovým činnostem. Přínosem organizovaných pohybových kroužků je mimo jiné možnost pravidelného setkávání s širším kolektivem dětí. Dítěti se zde také naskýtá možnost srovnávat síly s ostatními. Je motivováno k vyšším výkonům a posiluje tak tím své sebevědomí. Dalším pozitivem je vytváření sociálních vazeb - spolupráce s ostatními, prosazení se v kolektivu nebo naopak podřízení se skupině. Dítě se naučí pomáhat svými silami ostatním, naučí se vyhrát, ale také prohrát.

## **1. 3 RŮST A VÝVOJ DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU**

Předškolní věk dítěte představuje z hlediska pohybových aktivit velmi rizikové období. Existují zde určité fyziologické zvláštnosti, které je třeba znát a při řízené pohybové aktivitě dítěte respektovat.

### **1. 3. 1 POHYBOVÝ SYSTÉM**

Mezi 4. a 6. rokem dochází z hlediska růstu k výrazným proporčním změnám, které ovlivňují i funkce pohybového ústrojí. Rychlejším růstem kostí do délky vzniká relativní nesoulad s vývojem svalstva a vazů. Kostí dětí tohoto věku nejsou ještě plně osifikovány a není dokončen vývoj kloubů.

V této době se vyvíjejí intenzivněji velké svalové skupiny, ale nemají ještě odpovídající sílu a akční schopnosti. Lze hovořit o jakémsi oslabení svalů – jejich relativní ochablosti, která zapříčiňuje tendenci k vadnému držení těla.

Nevhodnou pohybovou aktivitou lze napáchat řadu škod. Proto nejsou dovoleny činnosti jako například visy, doskoky z vyšší podložky, než je pas dítěte, nárazy kolen na tvrdou podložku, hluboké záklony, kotouly vzad, rozštěpy, zvedání břemen těžších než je 10% hmotnosti těla dítěte (tedy 1,5 – 2 kg). Nedostatečné vazivové a svalové zpevnění kloubů a jejich přizpůsobivost umožňuje relativně nenásilné zvýšení kloubní pohyblivosti přes fyziologickou mez. To bývá využíváno v nezodpovědně vedené rané sportovní specializaci, například při sportovní gymnastice a baletu.

### **1. 3. 2 SRDEČNĚ CÉVNÍ A DÝCHACÍ SYSTÉM**

Srdečně cévní a dýchací systémy jsou u dětí předškolního věku labilnější a reagují intenzivněji na vnitřní i vnější změny. To může vyvolat nevolnost,

točení hlavy i mdlobu například při dlouhodobějším stání v nevětrané místnosti či ve větším shluku lidí apod. Stejně může působit i úlek nebo strach. Při pohybové námaze se rychle zvyšuje frekvence dechu i tepu (až na 210 tepů za min). Organismus dítěte se oproti dospělému chová podstatně méně ekonomicky. Neekonomičnost je důvodem dřívějšího nástupu únavy při intenzivní zátěži. Po krátkém odpočinku dochází k rychlé regeneraci dýchací i oběhové soustavy a dítě je schopno vzápětí podstoupit další námahu.

Frekvence dýchání dětí ovlivňují také menší dýchací dutiny a menší objem plic. Proto je frekvence celkově vyšší. Cílená dechová cvičení a prohloubené dýchání při řadě pohybových aktivit vede k rozšiřování a formování hrudníku aktivizováním dýchacích svalů, ke zvýšení kapacity plic.

## **1. 4 JAKÉ MÍSTO MÁ POHYBOVÁ AKTIVITA V ŽIVOTĚ RODINY S DÍTĚTEM/DĚTMI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU**

„Jaké místo má pohybová aktivita v rodinném životě u nás? Na to odpověděly některé výsledky výzkumných šetření o rodinných aktivitách. Dětem ve věku do 5 let se většina maminek věnuje asi 2- 3 hodiny denně a tatínkové několik minut“ (Dvořáková, H., 2001). Pohybové aktivitě 5 – 6letých slovenských dětí se věnuje studie J. Jungera a K. Zuskové, kteří v letech 1997 - 1999 zjistili, že během pracovních dní je objem pohybové aktivity 1hodina 39 minut v domácím prostředí a 3 hodiny 38 minut v mateřské škole. Celková hodnota objemu pohybové aktivity 5 hodin 17 minut se bohužel snižuje v průběhu víkendových dní v rámci kterých se děti věnují pohybu pouze 3 hodiny 44 minut. Z hlediska pohlaví jsou na tom průměrně lépe chlapci a to o 15 minut denně.

Stejní autoři sledovali paralelně i pohybový režim rodičů předškolních dětí a zjistili v průměru 4 – 5 hodin pohybové aktivity denně. To se na první pohled jeví jako uspokojivé, při obsahové analýze však autoři zjistili, že většina aktivit je vykonávána s nedostatečnou intenzitou. U matek převažuje práce spojená s chodem domácnosti, u otců práce na zahradě a další koníčky. Vlastní sportovní činnosti se rodiče věnují v organizované i spontánní podobě pouze o málo více než čtvrt hodinu (otcové 20,4 minuty a matky 16,3 minuty denně).

Cílem další studie Jungera a Zuskové bylo ve stejném období rozšířit poznatky o pohybovém režimu rodičů a dětí z hlediska jeho objemu, obsahu a společně vykonávaných pohybových činností. Souvislost mezi cvičením rodiče a dítěte byla signifikantně prokázána pouze mezi dítětem a matkou během víkendu. Ze zkoumaných činností děti trávily nejvíce času hrami v blízkosti domu (průměrně 8 hodin týdně), matky prací v domácnosti (15 hodin za týden). U otců byl shledán výrazný rozdíl mezi pohybovou aktivitou v pracovních dnech a v průběhu víkendu. Objem pohybové aktivity dětí denně je sice o 1 hodinu nižší oproti obecně uznávaným požadavkům, svým charakterem a intenzitou má však na organismus příznivější vliv než pohybová aktivita rodičů. Matky jeví větší zájem o neorganizované formy pohybové aktivity v průběhu týdne, otcové naopak během víkendu. O organizované formy pohybové aktivity projevují 1,5x větší zájem otcové než matky.

Dvořáková v roce 1986 zjistila, že z hlediska oblíbenosti jednotlivých pohybových aktivit v rodinách s předškolními dětmi se pravidelně věnuje jízdě na kole nebo tříkolce 62,1% dětí, zdravotním procházkám 42,6% dětí, koupání a plavání 38,3% dětí, pohybovým a míčovým hrám 34,1% dětí, lyžování 15,9%, bruslení 12,9%, pěší turistice 8,4%, domácí gymnastice 5,6% a jiným sportům 7,7% dětí. Sledovala dále rozdíly v zastoupení jednotlivých aktivit mezi dětmi městskými a venkovskými. Došla k zajímavým poznatkům, že například lyžování, bruslení a pěší turistika je daleko oblíbenější mezi dětmi městskými oproti venkovským.



Při zkoumání péče rodičů o pohybovou aktivitu dítěte se ukázalo, že pravidelnou péči vyvíjí více matky (22%) oproti otcům (17,6%) o víkendech a dovolené se starají oba rodiče rovným dílem, vůbec se nestará 17,9% otců a 13,6% matek.

Další zajímavou skutečnost prokázal výzkum, který je uveden v knize Hany Dvořákové „Sportujeme s nejmenšími dětmi“: na nejlepší úrovni v základních pohybových dovednostech se pohybují ty děti, jejichž rodiče uvedli, že měly možnost volného, spontánního pohybu, který zároveň nebyl pod dohledem nikoho z dospělých. Z toho lze soudit, že spontánní pohyb dětí, kde si volí vlastní činnosti a určují intenzitu, je pro ně snad tím nejdůležitějším. Dítě postupem času samo zjistí, co zvládne, na co jeho síly stačí, kam nemá lézt, protože je to nebezpečné. Nepotřebuje stálý dozor a pomoc rodičů, kteří pohybovou aktivitu spíše brzdí a mimo jiné tímto nepřispívají k rozvoji samostatnosti dítěte.

S tlumivým přístupem rodičů se setkáme spíše ve velkých městech, kde děti tráví většinu volného času s rodičem nebo s vychovatelem. Pustit dítě samotné například na hřiště je v současné době riskantní. Na vesnicích či malých městech jsou na tom děti z hlediska podmínek poněkud lépe. Mají větší možnost spontánní pohybové aktivity, neboť hřiště není daleko od domu a v jeho blízkosti obvykle není žádná frekventovaná silnice.

Bohužel se však v současné době hovoří o tom, že pohybová aktivita dětí žijících ve velkých městech i na vesnicích je přes rozdílné podmínky podobná. „Především ve městech ubývá možností pro samostatný pohyb dětí venku a pro spontánní hru. Hřiště v blízkosti bydliště bývají nevhodná nebo nedostupná, a tak děti zažívají volnou hru, dobrodružné samostatné cesty a nezapomenutelné situace jen málokdy. Stejný způsob života je typický i pro děti z venkova. I tam se převážně cestuje auty, sleduje televize a video, děti se zabývají počítačem, pobyt venku i nabídka sportovních aktivit jsou omezené“ (Dvořáková, H., 2001).

Bylo by vhodné, aby rodiče jednak vytvářeli dostatečný prostor pro spontánní pohybovou aktivitu, ale také využívali každou možnost ke společným pohybovým činnostem. Tyto by měly být co nejrozmanitější a rozhodně by neměly být omezeny pouze na víkendy. Měly by se stát každodenní součástí života rodiny. Jen tak lze v rozvíjejícím se myšlení dítěte vytvořit správný návyk vedoucí ke zdravému způsobu života.

Úloha rodiny v organizovaných sportovních aktivitách vyznívá jako méně přínosná. Rodiče by měli pomoci dítěti při výběru vhodného pohybového kroužku, svojí přítomností mu vytvářet oporu a osvojovat si poznatky o nových pohybových aktivitách, které pak s dítětem i mimo kroužek realizovat. Výběr pohybového kroužku by měl odpovídat individuálním možnostem a předpokladům dítěte, ne ambicím rodičů.

## **1. 5 JAKÉ MÍSTO MÁ POHYBOVÁ AKTIVITA VE VÝCHOVNÉM PROGRAMU MATEŘSKÝCH ŠKOL**

„Úkolem institucionálního předškolního vzdělávání je doplňovat rodinnou výchovu a v úzké vazbě na ni pomáhat zajistit dítěti prostředí s dostatkem mnohostranných a přiměřených podnětů k jeho aktivnímu rozvoji a učení. Jeho úkolem je proto rozvíjet osobnost dítěte, podporovat jeho tělesný rozvoj a zdraví, jeho osobní spokojenost a pohodu“ (RVP PV, 3. 1 Úkoly předškolního vzdělávání).

„Záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga v oblasti biologické je stimulovat a podporovat růst a nervosvalový vývoj dítěte, podporovat jeho fyzickou pohodu, zlepšovat jeho tělesnou zdatnost i pohybovou a zdravotní kulturu, podporovat rozvoj jeho pohybových i manipulačních dovedností, učit je

sebeobslužným dovednostem a vést je k zdravým životním návykům a postojům.“ (RVP PV, 5.1 Dítě a jeho tělo)

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání vytváří tedy základní předpoklady a mantinely pro zpracování konkrétních vzdělávacích programů každé jednotlivé mateřské školy. Ta musí vycházet ze svých specifických podmínek a možností. Na předškolní pedagogy jsou kladeny vysoké nároky na odborné kompetence ve smyslu projektování, hodnocení, evaluace, analýzy a dalších činností. Z toho také vyplývá zvýšená míra odpovědnosti.

Obsah tělesné výchovy v mateřské škole tedy vyplývá z cílů Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání a pěti oblastí, ve kterých jsou naplňovány. Všechny složky výchovy by se měly vzájemně propojovat a doplňovat. V každé oblasti nalezneme dílčí vzdělávací cíle (co pedagog u dítěte podporuje), vzdělávací nabídku (co pedagog dítěti nabízí), očekávané výstupy (co dítě na konci předškolního období zpravidla dokáže) a rizika (co ohrožuje úspěch vzdělávacích záměrů pedagoga).

Lze tedy shrnout, že cílem tělesné výchovy v mateřské škole je „prostřednictvím pohybové aktivity přispět k uspokojení potřeb dítěte v oblasti motorické, emocionální a sociální se snahou rozvinout potenciál každého dítěte v těchto složkách osobnosti, aby směřoval k pocitu tělesné, duševní i sociální pohody a tím byl podporován pravidelný návyk pohybové aktivity“, jak uvádí Dvořáková (2002).

V teoretické části jsem se zabývala důležitostí pohybových aktivit dětí předškolního věku. Z prostudované literatury vyplývá, že pohyb je jednou

z nejdůležitějších potřeb dítěte. Díky samostatné lokomoci se dítě osamostatňuje, poznává svět okolo sebe, získává nové informace, vytváří si návyky pro budoucí život. Pokud potřeba pohybu není dostatečně uspokojována, může docházet k vyvolávání napětí, vzteku, agrese. „Násilné omezování aktivity může za nepříznivých okolností fungovat jako neurotizační faktor“ (Vágnerová, M., 2000).

Pohybová aktivita dětí a rodičů je důležitou součástí života rodiny. V praktické části své bakalářské práce jsem se proto pokusila zjistit, jaké pohybové aktivity rodiče s dětmi žijící v centru Prahy provozují ve volném čase.

## **2. PRAKTICKÁ ČÁST**

### **2. 1 CÍL**

Cílem práce je:

1. Zjistit jaké pohybové aktivity nabízejí rodiče dětem předškolního věku v čase, kdy dítě není v mateřské škole.
2. Zjistit, zda rodiče považují pohybovou aktivitu v předškolním věku za důležitou.
3. Ověřit, zda rodiči uvedené pohybové aktivity děti opravdu provozují a jak je vnímají.

### **2. 2 HYPOTÉZY**

1. Většina rodičů žijících s dětmi v centru hlavního města upřednostňuje pro děti organizované pohybové aktivity. Společné pohybové aktivity rodičů s dětmi jsou méně časté.
2. Rodiče považují pohybovou aktivitu za důležitou součást života dítěte.
3. Pohybové aktivity uvedené rodiči do dotazníku děti opravdu provozují, znají je a umí o nich vyprávět.

### **2. 3 ÚKOLY**

1. Zpracovat dotazník pro rodiče.
2. Na základě dotazníků připravit činnosti pro děti k ověření pravdivosti odpovědí rodičů.

## **2. 4 METODY VÝZKUMU**

V průběhu práce byly použity následující metody:

Dotazník pro rodiče

Rozhovor s dětmi

Činnosti s dětmi

Pozorování

## **2. 5 CHARAKTERISTIKA MATEŘSKÉ ŠKOLY**

Mateřská škola, ve které jsem prováděla pedagogický výzkum se nachází v Trojické ulici v Praze 2. Jedná se tedy o školku v blízkosti centra Prahy, u Palackého náměstí.

Třídy v mateřské škole jsou věkově homogenní. Jsou rozděleny následovně:

1. třída – 3 – 3,5leté děti (20 dětí ve třídě)
2. třída – 3,5 - 4,5leté děti (22 dětí ve třídě)
3. třída – 4,5 – 5,5leté děti (25 dětí ve třídě)
4. třída – 5,5 - 6, 7leté děti (25 dětí ve třídě).

Vybavení a prostor pro pohybové aktivity:

Mateřská škola má vlastní malou tělocvičnu, která je vybavena standardními pomůckami (mimo jiné žebřiny a 2x gymnastický míč). Naproti mateřské škole (přes silnici) se nachází zahrada, kde má každá třída k dispozici jedno pískoviště, dále jsou zde 2 skluzavky, 1 houpačka, altánek, průlezky a domek s pomůckami.

Mateřská škola nabízí tyto organizované pohybové řízené kroužky:

1. Kuřátka – jedná se o hudebně-pohybovou výchovu pod vedením externí lektorky. Tento kroužek navštěvují spíše starší děti.
2. Gymnastika – vede ředitelka školy. Tento kroužek navštěvují pouze dívky.
3. Plavání – jednou týdně docházejí děti do plaveckého bazénu.

## **2. 6 ORGANIZACE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ**

Průzkum jsem prováděla ve školním roce 2005/2006 v mateřské škole v ulici Trojická 18, Praha 2, ve třídě předškolních dětí ve věku 5 - 7 let. Nejdříve jsem připravila 15 dotazníků pro rodiče, které si odnesli domů a zhruba po 14ti dnech je začali vracet zpět.

Dotazníky, kterých se v závěru vrátilo pouze osm, jsem zpracovala a na jejich základě jsem si připravila činnosti pro děti, které mi měly pomoci získaná data ověřit a popřípadě získat ještě další informace o pohybových aktivitách dětí předškolního věku.

S dětmi jsem uskutečnila následující činnosti:

1. Společný rozhovor o sportu, sportovcích, pohybových aktivitách s rodiči, zájmových organizovaných kroužcích,...
2. Hra: Honička s vysvobozením.
3. Hra: Pantomima.
4. Hra: Kdo už někdy..?
5. Výtvarná činnost na téma: Můj oblíbený sport.

### 3. VÝSLEDKY

#### 3.1. DOTAZNÍK

##### 1. Popis jednotlivých dětí:

Dotazník pro rodiče byl anonymní. Proto se první otázka týkala obecných informací o dětech (rok narození, pohlaví, sourozenci).

1.	dívka	6 let	má jednoho sourozence
2.	chlapec	6 let	má jednoho sourozence
3.	chlapec	5 let	má jednoho sourozence
4.	chlapec	5,5 let	má jednoho sourozence
5.	chlapec	5 let	má jednoho sourozence
6.	chlapec	6,5 let	nemá sourozence
7.	chlapec	7 let	má jednoho sourozence
8.	dívka	6 let	má dva sourozence



## 2. Jaké sportovní vybavení má vaše dítě k dispozici?

Pomocí druhé otázky jsem zjišťovala, jaké vybavení pro pohybové aktivity převažuje v domácím prostředí dětí. Zajímalo mne, zda mají některé děti doma kromě běžného vybavení, jako je například kolo i některé z netradičních, např. balanční plochy. Je patrné, že nejčastějším vybavením je míč, kolo a koloběžka. Toto vybavení má doma k dispozici 8 dětí. 7 dětí má doma gymnastické náčiní, 6 dětí sjezdové lyže, 5 dětí tenisovou raketu, 4 děti mají kolečkové brusle a 3 děti mohou využívat běžecké lyže, brusle a overball.

Uvedené vybavení	1	2	3	4	5	6	7	8	celkem
míč	A	A	A	A	A	A	A	A	8 z 8
kolo	A	A	A	A	A	A	A	A	8 z 8
koloběžka	A	A	A	A	A	A	A	A	8 z 8
lyže sjezdové	N	A	A	A	A	A	A	N	6 z 8
lyže běžecké	A	N	N	A	N	N	N	A	3 z 8
brusle	N	A	N	A	N	A	N	N	3 z 8
kolečkové brusle	A	A	N	N	N	A	A	N	4 z 8
snowboard	N	N	N	N	N	N	N	N	0 z 8
skateboard	N	N	N	N	N	N	N	N	0 z 8
vybavení na lední hokej	N	N	N	N	N	N	N	N	0 z 8
gymnastické náčiní (švihadlo, obruč,..)	A	N	A	A	A	A	A	A	7 z 8
tenisová raketa	A	A	N	A	A	N	A	N	5 z 8
vybavení na golf	N	N	N	N	N	N	N	N	0 z 8
overball	A	N	N	N	N	A	A	N	3 z 8
balanční plochy	N	N	N	N	N	N	N	N	0 z 8
<b>Celkem z 15 pomůcek</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	

### 3. Má k dispozici nějaké další, výše neuvedené sportovní vybavení?

Doplňuje předchozí otázku. Rodiče měli možnost uvést další vybavení, které nebylo v nabídce: 1 dítě má horolezecký sedák a 1 dítě kruhy, trampolínu, švédskou bednu, žebřiny a lano na šplhání.

č. 4 ..... horolezecký sedák

č. 6 .... kruhy, trampolíny, švédská bedna, žebřiny, lano na šplhání

### 4. Navštěvuje Vaše dítě nějaký/é kroužek/ky se sportovním zaměřením?

Které kroužky a jak často děti navštěvují? Jedná se o gymnastiku, balet, tenisový, hasičský, atletický, hudebně-pohybový a jezdecký kroužek, dále kroužek plavání a Sokol. 4 děti navštěvují kroužek 2x týdně, z toho 2 děti navštěvují 2 různé kroužky a 2 děti pouze jeden kroužek. 1x týdně se organizované pohybové aktivity účastní 2 děti a 3x týdně jedno dítě. Žádný kroužek nenavštěvuje 1 dítě.

	A/N	Jaký?	Jak často?
1.	A	gymnastika (MŠ), balet	1x, 1x týdně
2.	A	Sokol	2x týdně
3.	A	plavání, jezdecký kroužek	1x, 1x týdně
4.	A	hudebně-pohybový kroužek v MŠ	1x týdně
5.	A	tenis	2x týdně
6.	A	atletický kroužek, hasičský kroužek	2x, 1x týdně
7.	N		
8.	A	gymnastika (MŠ)	1x týdně

## 5. Snažíte se sportovat společně s Vaším dítětem ve volném čase? Jaký sport provozujete?

Snažila jsem se zjistit, jaké pohybové aktivity nejčastěji naplňují společný volný čas rodiny. Nebyl zjišťován objem pohybových aktivit. Všechny rodiny uvedly lyžování, 6 rodičů s dětmi chodí plavat a jezdí na kole, 3 rodiče s dětmi bruslí, 2 děti hrají společně s rodiči fotbal. Dále vždy po jedné rodině – stolní tenis, jízda na koloběžce, tenis, jezdectví, kolečkové brusle, pěší turistika.

<b>Sport</b>	<b>Počet rodin, které tento sport provozují.</b>
Lyžování	8
Plavání	6
Bruslení	3
Cyklistika	6
Stolní tenis	1
Tenis	1
Jízda na koloběžce	1
Fotbal	2
Jezdectví	1
Kolečkové brusle	1
Pěší turistika	1

**6. Zajímá se Vaše dítě o pohyb, sport (chce sportovat, pohybovat se a samo vybírá k nějaké aktivitě)? Pokud ano, o které aktivity má největší zájem?**

V této otázce jsem zjišťovala, zda děti žijící v centru Prahy mají zájem o aktivní pohyb a pokud ano, jaké pohybové aktivity jsou pro ně přitažlivé, které chtějí provozovat. Jedná se o následující aktivity: 5 dětí zajímá lyžování a cyklistika, 3 děti plavání, 2 děti bruslení a dále po jednom dítěti – tenis, fotbal, kolečkové brusle, gymnastika, balet, bobování, potápění, skoky na lyžích.

<b>Sport</b>	<b>Počet dětí, které projevují o tento sport zájem</b>
Lyžování	5
Plavání	3
Bruslení	2
Cyklistika	5
Tenis	1
Fotbal	1
Kolečkové brusle	1
Gymnastika	1
Balet	1
Bobování	1
Potápění	1
Skoky na lyžích	1

**7. Mělo (má) Vaše dítě vlastní iniciativu navštěvovat nějaký pohybově zaměřený kroužek? Ano – jaký kroužek.**

Tuto otázku jsem položila, jelikož jsem se chtěla dozvědět, zda děti navštěvují kroužky o které projevily vlastní zájem, zda rodiče podporují přání dětí.

1 dítě mělo zájem navštěvovat 3 pohybové kroužky, ale navštěvuje pouze jeden kroužek. 2 děti navštěvují kroužky, které si samy vybraly. Další 2 děti si vybraly dva kroužky, navštěvují jeden. 3 děti neprojevily zájem o žádný kroužek, z toho 1 dítě navštěvuje kroužky dva, druhé dítě jeden kroužek a třetí dítě žádný kroužek.

1. A	gymnastika, balet	
2. A	Sokol, tenis, balet	
3. A	jezdecký	
4. N	-	
5. A	tenis, lyžování	provozuje starší bratr
6. N	-	
7. N	-	
8. A	gymnastika	

**8. Myslíte si, že je Vaše dítě pohybově nadané? (zvládá pohybové/ sportovní aktivity bez větších problémů,..)**

Sedm rodičů z osmi si uvedlo, že je jejich dítě pohybově nadané. Rodiče dítěte, které je pod číslem 5., nevědí.

**9. Myslíte si, že Vaše dítě rádo sportuje/ navštěvuje pohybové kroužky,...? Ne – proč?**

Sedm rodičů z osmi uvedlo, že jejich dítě rádo sportuje. Rodiče dítěte pod číslem 7. uvedli v odpovědi Ano i Ne. Ne, protože jejich dítě pohybové kroužky ještě nevyzkoušelo, ale sportuje rádo.

**10. Snažíte se vést Vaše dítě k pohybovým aktivitám? (přihlásili jste jej do některého z kroužků, podporujete jeho zájem o pohyb,...)**

Všichni rodiče uvedli v odpovědi: Ano.

**11. Sportovali jste v dětském věku? Ano – které sporty jste provozovali?**

Tato otázka vedla ke zjištění, zda rodiče v dětském věku sportovali a zda je výběr sportů a pohybových kroužků jejich dětí motivován vlastní zkušeností.

Ukázalo se, že ve dvou případech děti provozují dva stejné sporty jako jejich rodiče, jedno dítě provozuje jeden stejný sport, dítě které nenavštěvuje pohybový kroužek má rodiče, kteří v dětském věku nesportovali, ve čtyřech případech není žádná spojitost mezi pohybovou aktivitou rodičů a dětí.

1.	A	balet, lyžování, plavání, gymnastika
2.	A	gymnastika, míčové hry
3.	A	jízda na koni, plavání, karate, lyžování
4.	A	gymnastika, plavání, volejbal, hokej/otec/, atletika
5.	A	tenis, lyžování
6.	A	cyklistika, plavání, bruslení /matka/, fotbal, sokol /otec/
7.	N	
8.	N	

## 12. Myslíte si, že je pohybová aktivita v předškolním věku důležitá?

Ano, ne – proč například?

V této otázce jsem nechala prostor pro vlastní vyjádření rodičů ohledně důležitosti pohybové aktivity v předškolním věku. Všichni rodiče, kromě jednoho, který vůbec neodpověděl, se vyjádřili o pohybové aktivitě kladně a uváděli důvody, proč je důležitá.

1. A	"Patří ke zdravému způsobu života dítěte."
2. A	"Děti se rády pohybují a zkouší nové věci, nemají takové zábrany a lehčeji se učí. Vede je to k překonání svých zábran."
3. A	"Pro dobrou kondici a zdravý vývin organismu."
4. A	"Získá zdravé pohybové návyky, rozvíjí fyzickou sílu, koordinaci pohybů, postřeh, učí se správně dýchat, smysluplně tráví volný čas, poznává radost z pohybu a svých úspěchů, posiluje schopnost učit se novým věcem, smyslu pro fair-play, atd."
5. A	"Lepší koordinace pohybů."
6. A	"Tělesný, duševní rozvoj, kolektiv, "alternativa TV"."
7. A	"Pomáhá při rozvoji osobnosti"
8. A	-

### 13. Který sport (pohybovou aktivitu) považujete za vhodný pro děti předškolního věku?

Zde měli rodiče na výběr ze 12 sportovních aktivit. Mohli navíc připojit komentář, či doplnit další pohybové aktivity, o kterých si myslí, že jsou vhodné pro děti předškolního věku. Tyto komentáře a další aktivity jsou uvedeny v následující tabulce.

Nabízené aktivity	Počet rodičů, kteří uvedený sport považují za vhodný pro děti
Plavání	7
Lyžování	6
Gymnastika	3
Atletické disciplíny	1
Hokej	0
Fotbal	2
Golf	0
Tenis	2
Snowboarding, skateboarding	0
Jízda na kole	7
Krasobruslení	1
Jízda na kolečkových bruslích	3

1.	„Jízda na koni, trekking, florbal - vše s přihlédnutím k věku dítěte.“
4.	"Pěší turistika, potápění se (se šnorchem), lezení po horolezecké stěně."
5.	„Který se jim líbí + co je pro rodiče finančně dostupné“
6.	"Všechny co jsou "pohyb hrou" bez akcentu a ambice na šampiona."



### **3. 2 SHRUTÍ INFORMACÍ O JEDNOTLIVÝCH DĚTECH**

Č. 1 je šestiletá dívka, která má doma k dispozici velké množství pomůcek a sportovního vybavení. V rámci mateřské školy navštěvuje gymnastiku a dále taneční hodiny (balet), obojí jednou za týden. Podle rodičů chtěla oba tyto kroužky navštěvovat sama a také o ně jeví největší zájem. Jinak s rodiči bruslí, lyžuje a plave. Rodiče v dětském věku sportovali – balet, gymnastika, lyžování, plavání. Pohybová aktivita podle nich: „Patří ke zdravému způsobu života dítěte.“ Za vhodné pohybové aktivity považují například trekking, florbal a další sporty.. Vše se ale musí provozovat „s přihlédnutím k věku dítěte.“

Č. 2 je chlapec, kterému je 6 let. Pravidelně, 2x týdně, navštěvuje Sokol, který také sám chtěl navštěvovat a dále měl zájem chodit do baletního a tenisového kroužku, které ale nenavštěvuje. Ve volném čase se s rodiči věnují plavání, cyklistice, bruslení, lyžování, stolnímu tenisu a on sám jeví největší zájem o plavání-potápění, lyžování, bruslení, bobování, cyklistiku a fotbal.

Rodiče o pohybových aktivitách v předškolním věku řekli: "Děti se rády pohybují a zkouší nové věci, nemají takové zábrany a lehčeji se učí. Vede je to k překonání svých zábran.“

Č. 3 je pětiletý chlapec, který se věnuje plavání a jízdě na koni. Obě uvedené aktivity provozuje jednou týdně. Rodiče uvedli, že další pohybové aktivity, které společně provozují, jsou lyžování a turistika.

Největší zájem jeví o potápění, neuvedli zda pouze s brýlemi a „šnorchem“, nebo o opravdové potápění. Sám měl zájem navštěvovat jezdecký kroužek. Rodiče uvedli, že tuto aktivitu provozovali v dětském věku také. O pohybové aktivitě u dětí rodiče soudí, že je vhodná pro „dobrou kondici a zdravý vývin organismu.“

Č. 4 je 5,5letý chlapec. Mimo běžné vybavení má doma horolezecký sedák.

V rámci mateřské školy navštěvuje hudebné pohybový kroužek jednou týdně a s rodiči rekreačně hraje tenis, fotbal, bruslí, jezdí na běžeckých lyžích, plave a jezdí na kole.

Zaujalo mne, co rodiče uvedli o pohybové aktivitě v předškolním věku: „Získá zdravé pohybové návyky, rozvíjí fyzickou sílu, koordinaci pohybů, postřeh, učí se správně dýchat, smysluplně tráví volný čas, poznává radost z pohybu a svých úspěchů, posiluje schopnost učit se novým věcem, smyslu pro fair-play, atd.“

Č. 5 je pětiletý chlapec. Dvakrát týdně navštěvuje tenisový kroužek, který měl sám zájem navštěvovat po vzoru staršího bratra. Rodiče v dětském věku tenis hráli také. S rodiči se dále věnuje jízdě na kole a koloběžce, lyžování a fotbalu. Jako jediní z rodičů uvedli, že nevědí, zda je jejich dítě pohybově nadané. Dále uvedli, že pohybová aktivita v dětském věku je vhodná pro „lepší koordinaci pohybů“ a dále uvedli, že vhodné pohybové aktivity jsou ty, „které se dětem líbí a jsou pro rodiče finančně dostupné“.

Č. 6 je 6,5letý chlapec, který má ze všech uvedených dětí nejvíce vybavení doma. Kromě běžného vybavení, jako míč, kolo a lyže, má k dispozici overball, lano na šplh, švédskou bednu, žebřiny, kruh a trampolíny.

2x týdně navštěvuje atletický kroužek a jednou týdně hasičský kroužek. Největší zájem však jeví o cyklistiku a plavání. Tyto dva sporty, kromě jiných, provozuje s rodiči ve volném čase. Vlastní iniciativu k návštěvě nějakého kroužku chlapec nejevil, ale podle rodičů pohybové kroužky navštěvuje rád.

Rodiče uvedli, že vhodné pohybové aktivity pro děti předškolního věku jsou: „Všechny co jsou „pohyb hrou“ bez akcentu a ambice na šampióna“.

Č. 7 je sedmiletý chlapec, který má doma dostatek vybavení pro pohybové aktivity. Jako jediný nenavštěvuje žádný pohybově zaměřený kroužek a také o

žádný kroužek neprojevil zájem. Ve volném čase s rodiči lyžuje, plave a jezdí na kole. Nejvíce se zajímá o cyklistiku a jízdu na kolečkových bruslích. Jízdní kolo i kolečkové brusle k dispozici doma má, takže tyto dva sporty může provozovat. V tomto případě rodiče v dětském věku vůbec nesportovali. O vhodnosti pohybové aktivity v předškolním věku míní: „Pomáhá při rozvoji osobnosti.“

**Č. 8** je šestiletá dívka, která navštěvuje jednou týdně ve školce kroužek gymnastiky, který chtěla sama ze své vlastní iniciativy navštěvovat. Největší zájem jeví o cyklistiku a lyžování, které také, jak uvádějí rodiče, společně ve volném čase provozují. Její rodiče v dětském věku vůbec nesportovali a jako vhodné sporty pro předškolní děti považují: plavání, běžecké lyžování, gymnastiku a jízdu na kole.

### **3. 3 ZJIŠTĚNÉ INFORMACE Z DOTAZNÍKU**

Na základě odpovědí rodičů bylo zjištěno, že:

- rodiče považují pohybovou aktivitu dětí předškolního věku za důležitou. Převážná většina dotázaných rodičů využívá pro děti organizovaných sportovně zaměřených kroužků. Všichni uvedli, že s dětmi lyžují, většina dotázaných provozuje plavání a cyklistiku. Bohužel četnost dotázaného souboru neumožňuje srovnání s výše uvedenými výsledky podobných výzkumů (viz kapitola 1. 4. Jaké místo má pohybová aktivita v životě rodiny s dítětem předškolního věku.). Dále nebyl zjišťován objem pohybových aktivit. Z hlediska rozmanitosti sportovních aktivit a vybavení rodin pro sportování lze však usuzovat, že rodiče s dětmi sportují

dostatečně. Také odpovědi rodičů potvrzují společné sportování a provádění pohybových aktivit ve volném čase.

- nejčastěji provozovanou pohybovou aktivitou ve volném čase podle odpovědí rodičů je lyžování – uvedli všichni. Dalšími společnými aktivitami je plavání a cyklistika - uvedlo 6 z 8 rodičů.
- děti mají v pěti případech z osmi největší zájem o lyžování a cyklistiku.
- kromě jednoho dítěte, které nenavštěvuje žádný kroužek, ostatní alespoň jednou za týden docházejí do sportovně či pohybově zaměřeného řízeného kroužku. Čtyři děti navštěvují pohybově zaměřené kroužky 2x týdně, tři děti 1x týdně a jedno dítě 3x týdně. Vlastní iniciativu k navštěvování pohybového kroužku přitom projevilo pouze pět dětí.
- všichni rodiče dětí navštěvujících pohybové kroužky uvedli pozitivní vztah dětí k této aktivitě.
- šest rodičů v dětském věku aktivně sportovalo. Jejich děti se také sportu věnují - dvě děti provozují dva stejné sporty jako jejich rodiče, jedno dítě se věnuje jednomu stejnému sportu jako rodiče. Rodiče dítěte, které nenavštěvuje žádný kroužek, také sami v dětském věku nesportovali.
- rodiče si v sedmi případech z osmi myslí, že pohybová aktivita je v dětském věku důležitá a uvádějí různé důvody.
- sedm rodičů z osmi považuje za nejvhodnější pohybovou aktivitu pro děti předškolního věku plavání a jízdu na kole, šest rodičů z osmi uvádí lyžování.

### **3. 4 ČINNOSTI S DĚTMI**

#### **3. 4. 1 ROZHOVOR S DĚTMI**

Cíl: V této části bylo mým cílem zjistit, zda rodiči uvedené sporty děti opravdu znají a provozují je.

Organizace: děti sedí na koberci, já sedím před nimi.

Úkol: rozvoj správného vyjadřování, vyjádření se k danému tématu

Otázky:

- Co musím dělat abych mohla říci, že sportuji? (mohu ležet, sedět, spát...? chci aby děti řekly, že se musím hýbat, pohybovat.)
- Co tedy konkrétně dělám, když sportuji? (pomohu otázkami: když kreslím tak sportuji? Když běžím tak sportuji?,...)
- Řekněte mi jaké znáte sporty?
- Dívali jste se na Olympijské hry?
- Znáte jméno nějakého známého sportovce a víte jaký sport dělá?

Rozbor:

V této části děti zpočátku trochu váhaly, ale nakonec, když jsem jim otázkami pomohla (např.: sportuji, když ležím a dívám se na televizi? Sportuji, když si kreslím? Sportuji, když běhám?) jim nedělalo problém říci, co je to sportování. Na dotaz, jaké znají sporty jmenovaly ty, které provozují, jako lyžování, plavání, bruslení, ale zmínily i sporty jako snowboarding, skateboarding, golf,... Zajímalo mne také, jaké sportovce budou znát. Nejčastěji a nejrychleji řekly jméno Jaromír Jágr, Kateřina Neumannová, a dále jména fotbalových a hokejových reprezentantů. Na OH se některé z nich dívaly.

## Co rád dělám?

- Určitě navštěvujete nějaké pohybové kroužky. Chodí někdo z vás na gymnastiku, hokej, fotbal, atletiku, tenis, fotbal, do jezdeckého kroužku, do Kuřátek – hudebně pohybový kroužek v MŠ...? jmenuji kroužky, které rodiče uvedli v dotazníku. Děti se hlásí.
- Sportujete rádi s rodiči?
- A které sporty společně děláte? Kdo jezdí na kole, kdo jezdí na koních, kdo leze po horolezecké stěně, kdo chodí plavat...
- A kdy nejčastěji spolu chodíte ven a jezdíte na kole, lyžujete, hrajete si,...

### Rozbor:

V první otázce jsem si ověřila zda děti navštěvují pohybové kroužky, které byly uvedeny v dotazníku, ke každému kroužku z dotazníku, který jsem uvedla se někdo přihlásil.

Všechny děti se přihlásily k tomu, že rády s rodiči sportují. V průběhu další otázky jsem zjišťovala, zda děti skutečně s rodiči rekreačně provozují uvedené aktivity – ke každé aktivitě se někdo přihlásil a také o ní krátce pověděl, pokud byla neobvyklá, jako například jízda na koni - řekl nám o ní víc - zda jezdí všichni z rodiny, jestli už jezdí na velkém koni,...

Nejčastěji děti společně s rodiči sportují o víkendech, když jsou na horách, na chalupě nebo u babičky a dědy atd., protože jak uváděly, rodiče přes týden pracují a nemají moc času. Většinou se tedy jedná o aktivity, které nejsou provozovány pravidelně. Pravidelně navštěvují pohybové zaměřené kroužky.

### 3. 4. 2 HONIČKA S VYSVOBOZENÍM

Úkol: rychlým vyslovením názvu nějakého sportu se dítě zachrání před „babou“.

Cíl: zahřát organismus, rozvoj orientace v prostoru, rozvoj rychlé reakce...

Pomůcky: ---

Obsah:

„Baba“ honí děti v běžné honičce s vysvobozením. Děti se mohou zachránit tím způsobem, že „babě“ řeknou nějaký druh sportu, který znají. Pokud to nestihnou a „baba“ je chytí, dítě zůstane stát na místě. Může je vysvobodit pouze ten, kdo je pohladí po vlasech.

Rozbor:

Zvolila jsem tuto formu hry záměrně proto, že pokud jsme nuceni jednat v rychlosti - rychle vyslovit například název určitého sportu, vyslovíme ten, který dobře známe. Chtěla jsem tedy opět ověřit, jaké sporty jsou dětem dobře známé a blízké, které s největší pravděpodobností provozují.

Zapojily se všechny děti, tato forma hry je pro ně velice přitažlivá a zábavná.. Nejdříve jim dělalo problémy rychle reagovat a vyslovit název nějakého sportu, postupně se zlepšovaly, ale hra se nijak nevyvíjela, neboť děti opakovaly stále stejný název sportu dokola. Reagovala jsem na to tedy obměnou. Vždy jsem určila okruh sportovních činností – například zimní sporty, vodní sporty, sporty s pomůckami,... Společně jsme si pokaždé některé připomněli, aby s tím děti neměly veliké problémy.

Tuto aktivitu bych označila jako nejméně přínosnou pro mé zkoumání. Jak jsem uvedla, většina dětí si vybrala jeden sport a ten stále opakovala.

### 3. 4. 3 PANTOMIMA

Úkol: předvést ostatním nějaký sport beze slov a bez jakýchkoli pomůcek.

Cíl: rozvoj představivosti, rozvoj nonverbálních prostředků komunikace

Pomůcky: ---

Obsah:

Děti předvádějí svůj oblíbený sport, nebo sport, který znají, aniž by řekly, o který sport se jedná. Nejprve předvádím já, poté nějaký dobrovolník, nebo děti ve dvojici. Pokud děti opakují předváděné sporty po ostatních, nebo nevědí jaký sport vybrat, či jak ho převést, pomohu jim s výběrem i s pantomimou.

Rozbor:

Tato aktivita byla pro mne asi nejvíce přínosná. Děti hra bavila, byly vždy napnuté, jaký sport pro ně vymyslí ostatní a jak jej předvedou. Měla jsem možnost s dětmi při přípravě na „výstup“ hovořit a pomáhat jim, proto jsem se také dozvěděla nejvíce informací. Zjistila jsem například, že lyžuje většina dětí, ale jedná se většinou o vzácné příležitosti, neboť na hory jezdí s rodiči jen párkrát za zimu. Jízda na kole je asi neprovozovanější aktivitou. Děti chodí s rodiči do parků, například na Letnou i na Karlovo náměstí.

Všechny děti se kterými jsem mluvila i mimo tuto hru, pohybové kroužky, které navštěvují baví, což je samozřejmě dobře, ale na druhou stranu uváděly, že jsou nejraději, když hrají s tátou fotbal, nebo když jsou u babičky a dědy a mohou hrát venku s kamarády různé hry nebo běhat po lese a nikdo je nehlídá. Dále často zmiňovaly pobyty u moře nebo na horách, kde hodně plavou a lyžují, hrají s rodiči různé hry, jezdí na kole, stavějí sněhuláky,...



### **3. 4. 4 KDO UŽ NĚKDY... ?**

Úkol: reakce na otázky, rozvoj orientace v prostoru a reakce na signál

Cíl: rozvoj komunikace a vyjadřovacích schopností

Pomůcky: bubínek

Obsah:

Děti pobíhají po třídě a já bubnuji na bubínek. Když bouchnu jednou, hodně nahlas, děti si sednou a já položím otázku: například, „Kdo už někdy jezdil na koni? Kdo už někdy jezdil na lyžích?“,... Když se některé s dětí přihlásí, zeptám se ho na další zážitek/y spojený/é s danou aktivitou (např. kde jste byli lyžovat? Co potřebuješ k tomu, aby ses mohl potápět – řekni jednu věc?,...). Snažím se, aby odpovědi dětí nebyly dlouhé aby ostatní zúčastněné děti neztrácely pozornost.

Rozbor:

Tato aktivita děti bavila, ale nemohla jsem ji s nimi hrát dlouho, neboť po chvíli při otázkách, jak jsem předpokládala ztrácely pozornost. Proto jsem přidala další nástroje, dřívka, činely a klavír. Každý nástroj byl jiný sport. Když začaly hrát dřívka, děti měly za úkol převádět, jak jedou na koni – každý mohl předvádět jak chtěl. Když hrály činely, znamenalo to, že začal padat sníh a děti jezdily na lyžích. Když hrál klavír, každé dítě mohlo převádět sport, který se mu líbí, který má rád.

### **3. 4. 5 VÝTVARNÁ ČINNOST: „MŮJ OBLÍBENÝ SPORT“**

Úkol: pomocí výtvarných prostředků znázornit, který sport je pro mne zajímavý, který mne baví, který rád dělám, nebo bych jednou chtěl dělat.

Organizace: u stolků, děti musí mít dostatek místa.

Pomůcky: ubrus, čtvrtky, tuše, špejle, hadříky, barvy, štětce, speciální temperové barvy..

Průběh:

- 1) úvod – připomeneme si naše povídání o sportech a poté dětem řeknu, co je jejich úkolem.
- 2) rozdávání a chystání pomůcek společně s dětmi – ptám se dětí, zda už mají vymyšlené, co budou kreslit. Pokud si nevědí rady, popovídám si s nimi o sportech, a zkusíme společně vymyslet, co by mohly nakreslit.
- 3) kresba tuší
- 4) v průběhu chodím a povídám si s dětmi o tom, co kreslí.
- 5) kresby se nechají zaschnout na topení a druhý den, při ranních hrách nebo ve volných chvílkách si děti kresby vybarví temperovými barvami – pokud nebudou mít chuť svou kresbu dodělat barvami, nemusí.

Rozbor:

Průběh této činnosti se mi velmi líbil. Všechny děti se zapojily a vymýšlely různé náměty pro své kresby. Práce je očividně zaujala a bavila. Horší bylo dokončování obrázků – vybarvení temperovými barvami. Zejména chlapcům se už do konečného dodělání obrázku moc nechtělo, ale děti jsem samozřejmě nenutila. Pokud byly se svou kresbou spokojené, chtěly ji nechat pouze nakreslenou tuší, už temperami dobarvovat nemusely.

Dětské kresby znázorňovaly skateboarding, snowboardig, jízdu na bobech, tenis, lyžování, plavání, házení si s míčem, bobování... Děti často znázorňovaly sporty, které provozují jejich starší sourozenci a většinou říkaly, že jednou tento sport budou dělat také.

### **3. 5 SHRNU TÍ ZÍSKANÝCH INFORMACÍ Z PROVEDENÝCH ČINNOSTI S DĚTMI**

Při činnostech, které jsem s dětmi uskutečnila, jsem získala následující informace:

- děti dokáží o některých sportovních a pohybových aktivitách vyprávět, jedná se zejména o ty, které samy provozují například v organizovaném kroužku, nebo společně s rodiči. Znájí názvy různých sportů a jména některých populárních sportovců z médií, ale také díky rodičům, kteří s nimi sledují různá sportovní utkání.
- veškeré pohybové kroužky, které děti navštěvují, je baví a chodí tam rády. Ještě raději ovšem sportují s rodiči nebo si hrají venku na hřišti či v přírodě. Všechny rodiči uvedené pohybové aktivity děti opravdu s rodiči provozují, ovšem ne zcela pravidelně. Frekvence závisí na mnoha různých okolnostech (počasí, nálada rodičů, chování dětí a podobně). Tento fakt se objevil při rozhovorech s dětmi, ne v dotazníku. Podle výzkumů Dvořákové se tato skutečnost prokázala také: „Přesun společných pohybových aktivit na víkendy a dobu dovolených je velmi markantní u rodin velkoměsta“ (Dvořáková, H., 1986).
- Nejoblíbenějšími činnostmi jsou lyžování, jízda na kole, běh ve volné přírodě, fotbal, plavání. Lyžování se navíc stalo nejčastěji znázorňovaným sportem při výtvarné činnosti. Při rozhovorech a společných činnostech hovořily děti často a s nadšením o lyžování a jízdě na kole. Dále uváděly, že je baví hry venku, kde mohou volně běhat, hrát hry s kamarády.

Tento údaj se shoduje s výsledky šetření Dvořákové: „...druhé nejoblíbenější jsou hry venku na hřišti. V rámci pohybových činností děti nejčastěji a pravidelně jezdí na kole a jiných dopravních prostředcích“ (Dvořáková, H., 1986).

- pomocí výtvarné činnosti jsem zjistila, že se děti často zajímají o sporty, které provozují jejich starší sourozenci a v budoucnu by je také chtěly provozovat (jednalo se například o snowboarding a skateboarding). Nejčastěji děti znázorňovaly lyžování. Na jenom z obrázků se objevilo veslování.

## 4. ZÁVĚRY

Bakalářská práce zaměřená na zájmovou pohybovou aktivitu městských dětí předškolního věku potvrdila hypotézu, že:

- děti navštěvující mateřskou školu v centru Prahy k pravidelné zájmové pohybové aktivitě využívají především organizovaných sportovně zaměřených kroužků. Společné pohybové aktivity rodičů s dětmi jsou provozovány nepravidelně.
- všichni rodiče považují pohybovou aktivitu za důležitou součást života dítěte.
- děti skutečně provozují pohybové aktivity uváděné rodiči a navštěvují uváděné pohybové kroužky. V rozhovorech prokazují dobré znalosti o jednotlivých druzích sportu a dokonce i o známých sportovcích.

Dále prokázala, že výběr sportu pro děti je v některých případech motivován osobní zkušeností rodiče. Nejoblíbenější aktivitou u chlapců se jeví hra s míčem (kopání si s míčem – nejlépe s otcem), děvčata uváděla jízdu na kole a plavání, z organizovaných kroužků se jednalo o gymnastiku. Všechny děti zmínily volný pohyb venku a lyžování.

Výzkum byl cíleně zaměřen na zjištění situace v konkrétní mateřské škole v centru Prahy a počet oslovených rodičů a spolupracujících dětí neumožňuje srovnání s výše uvedenými podobně zaměřenými studii.

## 5. PŘÍLOHY

### 5.1 Dotazník pro rodiče

Uvedte prosím:

1) Věk + rok narození dítěte:.....

2) Pohlaví dítěte:.....

3) Má vaše dítě sourozence?

- ANO – kolik má sourozenců.....
- NE

4) Jaké sportovní vybavení má vaše dítě k dispozici? (co má k dispozici, prosím, zaškrtněte)

- míč
- kolo
- koloběžku
- lyže – sjezdové lyže
- běžecké lyže
- brusle
- kolečkové brusle
- snowboard
- skateboard
- vybavení na lední hokej
- gymnastické náčiní – švihadlo, obruč,.....
- tenisovou raketu
- vybavení na golf
- overball
- balanční plochy

Pokud má vaše dítě k dispozici nějaké další, neuvedené pomůcky, prosím uveďte je zde:

.....

5) Navštěvuje Vaše dítě nějaký/é kroužek/y se sportovním zaměřením?

ANO – JAKÝ, JAK ČASTO?

.....

NE

6) Snažíte se sportovat společně s Vaším dítětem ve volném čase?

ANO – JAKÉ SPORTY PROVOZUJETE?

.....

NE

7) Zajímá se Vaše dítě o pohyb, sport?

ANO (chce sportovat, pohybovat se a samo vybírá k nějaké aktivitě)

POKUD ANO, O KTERÉ AKTIVITY MÁ NEJVĚTŠÍ ZÁJEM?

.....

NE

8) Mělo (má) Vaše dítě vlastní iniciativu navštěvovat nějaký pohybově zaměřený kroužek?

ANO – JAKÝ KROUŽEK?

.....

NE

9) Myslíte si, že je Vaše dítě pohybově nadané? (zvládá pohybové/ sportovní aktivity, bez větších problémů)

ANO

NE – PROČ?

.....

10) Myslíte si, že Vaše dítě rádo sportuje, rádo navštěvuje pohybové kroužky,..?

ANO

NE – PROČ?

.....

11) Snažíte se vést Vaše dítě k pohybovým aktivitám? (přihlásili jste jej do některého z kroužků, podporujete jeho zájem o pohyb, sportujete s dítětem ve volném čase..)

ANO

NE – MÁTE NĚJAKÝ DŮVOD?

.....

12) Sportovali jste v dětském věku?

ANO – KTERÉ POHYBOVÉ AKTIVITY, SPORTY JSTE PROVOZOVALI?

.....

NE

13) Myslíte si, že je pohybová aktivita v předškolním věku důležitá?

ANO – PROČ NAPŘÍKLAD?

.....

NE – PROČ NAPŘÍKLAD?

.....

14) Který sport (pohybovou aktivitu) považujete za vhodný pro děti předškolního věku?  
(vhodný sport zaškrtněte)

- Plavání
- Lyžování – běžecké - sjezdové
- Gymnastika
- Atletické disciplíny
- Hokej
- Fotbal
- Golf
- Tenis
- Snowboarding, skateboarding
- Jízda na kole
- Krasobruslení
- Jízda na kolečkových bruslích

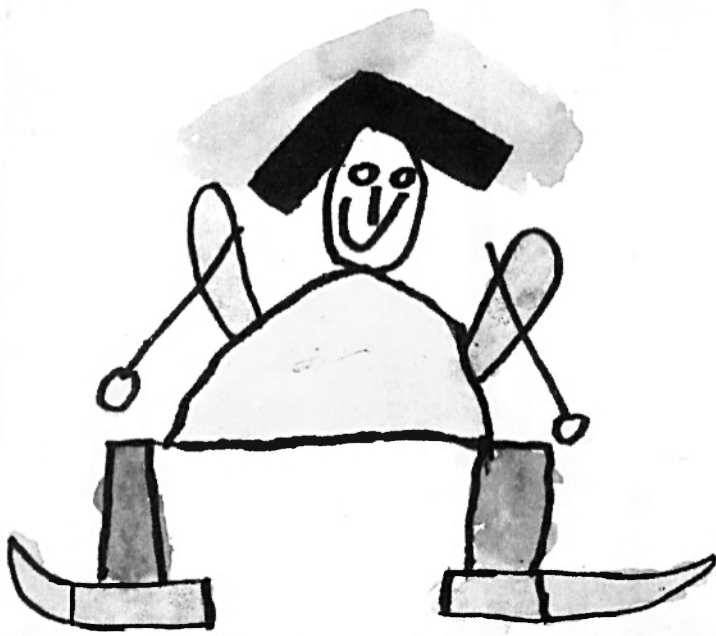
Další vhodné pohybové/sportovní aktivity:

.....

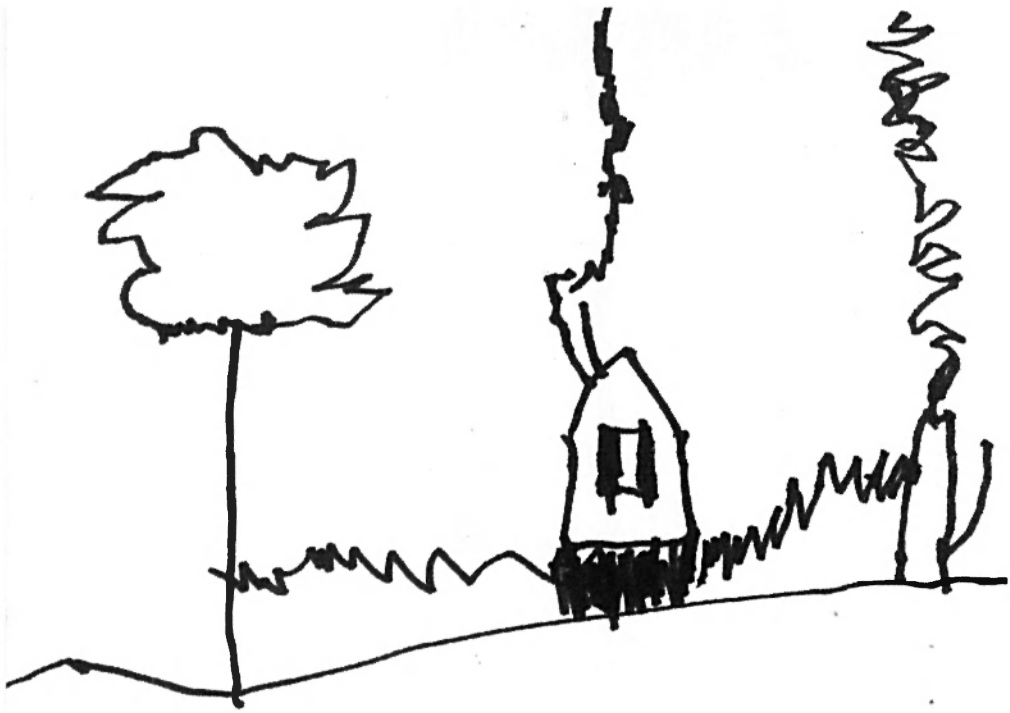
## **5. 2 Ukázky některých obrázků dětí z výtvarné činnosti**

1. obrázek „lyžování“, dívka (5, 6)
2. obrázek „veslař“, chlapec (5, 9)
3. obrázek „lyžování“, dívka (6, 4)





HANIČK





TERKAP.

## 6. SEZNAM LITERATURY

1. Dvořák, F., Mašková, L., Weisshautel, J., Běh na lyžích, Olympia, Praha 1992
2. Dvořáková, H., Didaktika nejmenších dětí a dětí s hendikepy, Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, Praha, 2000
3. Dvořáková, H., Hellerová, E., Panochová, I., Trpišovská, D., Tělesná výchova v mateřské škole, Naše vojsko, Praha, 1989
4. Dvořáková, H., Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte, Portál, Praha, 2002
5. Dvořáková, H., Sportujeme s nejmenšími dětmi, Olympia, Praha, 2001
6. Dvořáková, H., Uplatňování tělesné kultury ve způsobu života rodin s dětmi předškolního věku, Výzkumný ústav tělovýchovný FTVS Univerzity Karlovy v Praze, 1986
7. Hájková, J., Vejražková, D., Základní gymnastika, Karolinum, Praha, 1994
8. Máček, M., Vávra, J., Fysiologie a patofysiologie tělesné zátěže, Avicenum, Praha, 1980
9. Ottova všeobecná encyklopedie, Ottovo nakladatelství, Praha, 2003
10. Perič, T., Sportovní příprava dětí, Grada, Praha, 2004
11. Slepíčková, I., Sport a volný čas vybrané kapitoly, Universita Karlova v Praze, Karolinum, Praha, 2005
12. Štefanovič, J., Greisinger, J., Psychologie učebnice pro střední zdravotnické školy, Avicenum, Praha, 1985
14. Tým autorů, Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání, Výzkumný ústav pedagogický, Praha, 2004
15. Vágnerová, M., Vývojová psychologie, Portál, Praha, 2000
16. Vaněk, M., Hošek, V., Rychtecký, A., Slepíčka, P., Psychologie sportu, 1984

17. Vokurka, M., Hugo, J., a kol., Velký lékařský slovník, 4. aktualizované vydání, Maxdorf, Praha, 2004
18. Zborník z medzinárodnej vedeckej konferencie č. 5 1999, Východoslovenská pobočka vedeckej spoločnosti pre telesnú výchovu a šport, Prešov, 2000