

Univerzita Karlova v Praze  
Pedagogická fakulta  
Ústav profesního rozvoje pracovníků ve školství

**Pohybové aktivity a jejich vliv na zdraví  
u dětí v předškolním věku v rámci  
mateřského centra  
Physical activities and their impact  
on health of preschool children within  
parent centers**

**Bakalářská práce**

Autor: Babková Kristina DiS.  
Obor: Vychovatelství  
Typ studia: Kombinované studium  
Vedoucí práce: PhDr. Jana Kohnová, Ph.D.  
Rok zpracování: 2011/2012

*Motto:*

*Můžete lhát slovy,  
ale tělesné vyjádření říká pravdu.*

*F. Nietzsche*

*„Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně pod vedením PhDr.Jany Kohnové, Ph.D*

*.V práci jsem použila informační zdroje uvedené v seznamu.“*

V Jirkově dne .....

.....

Babková Kristina DiS.

## **Poděkování**

*Ráda bych touto cestou vyjádřila poděkování paní PhDr. Janě Kohnové, PhD., za vedení mé bakalářské práce, za cenné rady a pomoc při získání potřebných informací a podkladů*

### **Anotace**

Cílem mé bakalářské práce je poukázat na vzrůstající prosperitu mateřských center mezi rodiči s malými dětmi. Práce je zaměřena na ověřování prospěšnosti pohybových aktivit pořádaných mateřskými centry a jejich vlivu na zdraví u dětí do cca-tří let věku. Hledá odpověď na otázku, zda opravdu mateřská centra z jaké části připravují děti pro nástup do mateřské školy.

### **Annotation**

The aim of this paper is to highlight the growing prosperity of maternity centers between parents with young children. The work is aimed at verifying the benefits of physical activities organized by parent centers and their impact on health in children up to about three-years of age. Finding the answer to the question of whether the parent is really the center of what part of preparing children for entrance to kindergarten.

### **Klíčová slova**

Děti, pohybové aktivity, sportovní aktivity, hra, hraní, matka

### **Key words**

Childrens, kinetic activities, sporting activities, game, playing, mother

## OBSAH

### ÚVOD

<b>1. Pohyb a zdraví</b> .....	9
1.1 Pohyb.....	9
1.1.2 Pohybová aktivita.....	9
1.1.3 Rozdělení pohybu.....	11
1.1.4 Pohyby vrozené a osvojené.....	11
1.1.5 Úloha pohybu v životě člověka.....	12
1.2 Psychomotorický vývoj dítěte od 1 roku do 3 let.....	12
1.2.1 Pohyb v batolecím věku (1 – 3 roky).....	16
1.3 Zdraví versus nemoc.....	17
1.3.1 Obezita u dětí, příčiny a její rizika.....	17
1.3.2 Psychosomatické problémy u dětí.....	19
1.4 Shrnutí.....	20
<b>2. Význam mateřských center pro rozvoj pohybu</b> .....	21
2.1 Rozbor získaných výsledků.....	21
2.2 Co je cílem mateřských center a jaké jsou jejich aktivity.....	21
2.2.1 Síť mateřských center v Čechách.....	22
2.2.2 Mateřské centrum Jonatánek.....	25
2.3 Působení činností mateřských center na vývoj dítěte ve věku do tří let...28	
2.3.1 Aktivity a hra v batolecím období.....	28
2.3.2 Pohybové aktivity v mateřském centru Jonatánek.....	31
2.4 Porovnání mateřských center v okrese Chomutov.....	32
2.5 Prezentace dat získaných z dotazníků.....	39
<b>3. Diskuze</b> .....	45
<b>4. Závěr</b> .....	46
<b>Seznam použité literatury</b> .....	47
<b>Seznam příloh</b> .....	47
<b>Přílohy</b> .....	48

## ÚVOD

Děti, mě neustále dovedou fascinovat svou fantazií, kreativitou, fyzickou obratností apod. Často si kladu otázky, zda své děti dostatečně a správně připravuji pro život a zda jim dávám jen to nejlepší do života. Jsem matka dvou dětí a tak z tohoto pohledu budu nahlížet i na svou práci. Moje sestra zřídila dvě mateřská centra, nebyly zde ještě velmi populární, ale snažila se a stále se snaží, prorazit mezi děti a rodiče. Díky ní, jsem se začala zajímat o jejich aktivity a cíle. Velmi mě zaujala jejich tzv. strategie přípravy a zábavy pro děti a tak jsem se s vervou zapojila a postupem času zjišťovala, jak prospěšná a užitečná jsou mateřská centra pro malé děti, a jak je nenásilně připravují pro nástup do mateřské školy. Z toho důvodu jsem chtěla v této práci přiblížit alespoň trochu, jak se dá trávit čas s dětmi a rodiči, jak prospěšná jsou mateřská centra a jaký je vlastně rozdíl u dětí nastupujících do mateřské školy „prošlých“ mateřským centrem a dětí mateřským centrem nedotčených, a to především z hlediska tělesného pohybu, zdraví a psychomotorického vývoje.

### **Cíle práce**

Cílem práce je poukázat na rozmanitost pohybových aktivit a psychomotorického vývoje u dětí navštěvující mateřská centra.

Pomocí přímého dotazování pedagogických pracovníků a dotazníků, které byly rozdány cca-čtyřiceti maminkám (někdy i tatínkům) zjistit, zda jsou opravdu mateřská centra tak prospěšná dětem při nástupu do mateřských škol a čím.

Přiblížit čtenářům strategii a provoz mateřských center, jejich program a záměr.

## **Pracovní hypotézy**

- 1.) Předpokládám, že děti navštěvující mateřská centra se více socializují a adaptují na kolektiv v mateřské škole a jejich nástup do mateřské školy je snazší a bez větších stresujících prožitků.
- 2.) Předpokládám, že pohybové aktivity, které poskytují mateřská centra, se z části podílejí na zdravém pohybu dětí cca - do tří let jejich věku.



# 1. POHYB A ZDRAVÍ

## 1.1 Pohyb

Každé dítě si sebou nese genetické dispozice, jak dobré, tak špatné. Dědičné choroby a onemocnění orgánů, ale také vadné držení těla a způsob chůze. Pokud jsou tyto a jiné faktory v rovnováze a fungují, někteří vědci si toto dovolují nazvat „zdravím“ (viz text Zdraví versus nemoc). Bohužel mnoho dětí není zdravých, z jiných důvodů než by byla vrozená nebo získaná nemoc či poškození, ale souvisí to s dnešním stylem života a stravováním, nebo s nerovnoměrným přetěžováním těla, stresem a jinými zlozvyky civilizace. Je jen v moci dospělých, jak se k těmto skutečnostem postaví, zda se zapojí spolu s dětmi do náprav a aktivního odbourávání těchto faktů anebo nezapojí. Hlavní faktor, který vše ovlivňuje je motivace pro pohyb. Pohyb je základním výrazovým prostředkem člověka a podle mnoha názorů společnosti také velmi vypovídá o osobnosti dané osoby, hlavně když se budeme bavit o malém dítěti.

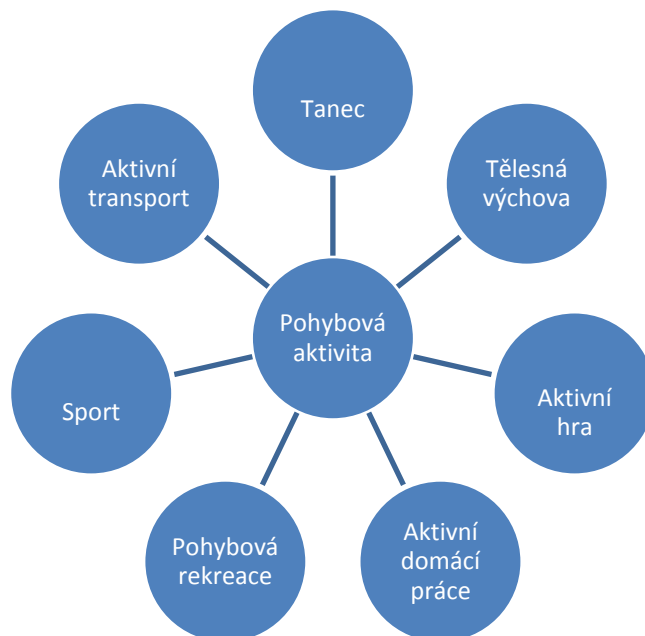
### 1.1.2 Pohybová aktivita

Pohybová aktivita, rozvíjí zdatnost, obratnost, představivost dítěte, sebedůvěru, zlepšuje náladu a vyplňuje volný čas.

Pohyb je jednou z nejdůležitějších fyziologických potřeb každého člověka. Bez pohybu bychom nepřežili víc než jen pár dnů. Tedy pokud bychom nebyli jinak, například intravenózně vyživováni. Již od pradávna si člověk musel obstarat potravu a v dnešní době tomu není jinak. Pokud se dnes chceme najíst či napít, potřebujeme peníze. A ty můžeme získat jen díky práci. A každá práce, ač je sebe míň namáhavá, vyžaduje alespoň minimální pohybovou aktivitu. Je však naprosto logické myslet si, že v současnosti je přirozených možností k pohybu mnohem méně než v dřívějších dobách.

Obecně se chápe pohybová aktivita jako pohybová či sportovní činnost vykonávaná za účelem zvyšování fyzické kondice, obratnostních, rychlostních či vytrvalostních schopností. Pohybovou aktivitou, však rozumíme veškerou činnost pohybového aparátu (kosterního svalstva, kostí a kloubů) v prostoru. Chápeme ji tedy jako celou řadu

činností, které každý jedinec během dne vykonává, ať už jde o domácí práce, tělesnou výchovu či cestu do zaměstnání.



(Google.com)

Dle níže uvedené autorky Dvořákové, lze pohybovou aktivitu rozdělit na organizovanou a neorganizovanou.

**Organizovaná pohybová aktivita**, je pohybová aktivita, která je organizovaná různými institucemi, organizacemi, kluby sportovními oddíly a zájmovými kroužky. Organizovaná pohybová aktivita je vždy řízena odborníkem, učitelem, cvičitelem či trenérem. Mezi organizovanou pohybovou aktivitu však v první řadě musíme považovat školní tělesnou výchovu, neboť pro některé jedince je to jediná organizovaná pohybová aktivita v jejich životě.

**Neorganizovaná pohybová aktivita** je pohybová aktivita, která je prováděna volně, bez pedagogického vedení, a která je také velmi často emotivně podmíněna.

„Dítě předškolního věku prochází velmi výrazným biologickým a fyziologickým vývojem. S tím je spojena funkční úroveň orgánů těla a rozvoj pohybových dovedností. Zanedbání nebo omezení tohoto vývoje může brzdit celkový rozvoj dítěte a bránit využití jeho psychického a intelektuálního potenciálu“. (Dvořáková 2002, str. 15)

### 1.1.3 Rozdělení pohybu

Z fyziologického hlediska rozdělujeme pohyb na pohyb zaměřený na *svalovou výkonnost*, pohyb zaměřený na *sensomotorickou výkonnost* (smyslová výkonnost) a pohyb zaměřený na *kardiopulmonální výkonnost* (srdečně-plicní výkonnost)

*Pohyb zaměřený na svalovou výkonnost* má většinou silový a rychlostní charakter. Samotný vzniká ve svalech a jejich vláknech.

*Pohybem zaměřeným na sensomotorickou výkonnost* myslíme ten pohyb, kdy má řízený a účelný pohyb na starosti mozková činnost pomocí informací podaných z různých smyslových ústrojí a umožňuje nám pohyby zaměřené na obratnost a rychlost.

*Pohyb zaměřený na kardiopulmonální výkonnost* je dán úrovní přizpůsobivosti cév, srdce a dýchacího ústrojí. Tento pohyb vytváříme hlavně při vytrvalostním sportu, například rychlou chůzí, během, plaváním atd. Kardiopulmonální výkonnost se podílí rozhodujícím způsobem na ochraně před nemocemi srdce a cév a v této klíčové zdravotní funkci ji nemůže nic nahradit.

### 1.1.4 Pohyby vrozené a osvojené

V průběhu života se seznamujeme i s řadou dalších pohybů. Například s pohyby vrozenými (prototypové) a osvojenými (fundamentální).

#### Pohyby vrozené

Tyto pohyby jsou pro člověka životně důležité a i možná proto, je Matka příroda lidem umožnila ovládat vůlí jen minimálně. Do této skupiny řadíme pohyby reflexní, které zajišťují základní životní funkce jako pohyby vnitřních orgánů, dýchací pohyby atd. Další ve skupině jsou pohyby týkající se svalstva při chůzi, sedu a stání (posturální), jež nám napomáhají udržet tělo v prostoru.

#### Pohyby osvojené

Jde o pohyby, které nám nebyly dány do vínku od narození, nýbrž kterým se musíme během života a takřka od narození naučit. Jsou základním stavebním kamenem, při

rozvoji všech činností a pohybových aktivit v průběhu lidského života. Při získávání těchto dovedností by měl nejlépe rodič, dohlížet na stupeň geneze dítěte. Každý dítě je osobnost- jedinec, který je individuální svou rychlostí psychomotorického vývoje, a tak děti, které nemají ještě dostatek zkušeností a není u nich dostatečně rozvinut pud sebezáchovy, nejsou schopny cítit nebezpečnost cviku, natož odhadnout, zda jsou po fyzické či psychické stránce schopny jej vykonat. (Daněk K., 1983, str.27)

### **1.1.5 Úloha pohybu v životě člověka**

I když jsme zdánlivě v klidu, naše tělo neustále pracuje, čili je v pohybu. Provádíme dechové pohyby, dochází k cirkulaci krve, k srdečním stahům atd. Pohybová činnost-aktivita je jedna z nejvýznamnějších projevů dítěte. Pohyb je přirozená prevence mnoha fyzických i psychických onemocnění. Přirovnáváme ho k lidskému antidepressivu. Pohybem komunikujeme, pohybem se přemísťujeme, díky pohybu žijeme. Dá se tedy říci, že bez pohybu není a bez pochyby v dnešní době obezity a populačních chorob je velmi nezbytný a potřebný.

## **1.2 Psychomotorický vývoj dítěte od 1 roku do 3 let**

### **Co je to psychomotorický vývoj dítěte**

Tento složitý název znamená vývoj dítěte po stránce pohybové a psychické. Jde o složitý a ucelený proces, který zahrnuje mnoho složek jako například hrubou motoriku – kam patří např. otáčení se z břicha na záda, lezení po čtyřech, plazení, postavování se a chůze. Jemnou motoriku, kam patří především práce rukou, např. manipulace s hračkou atd. Psychomotorický vývoj dítěte zahrnuje také dovednosti sociální, poznávací, mentální, vývoj v oblasti orální (zpracování potravy v pusince, příprava na řeč, samotná a další).

### **Jaké jsou principy motorického vývoje**

Přestože je každé dítě jiné a jeho vývoj může být od ostatních odlišný, což pozorují v hernách mateřských center (viz.2.2Co je cílem mateřských center), tak zde existují

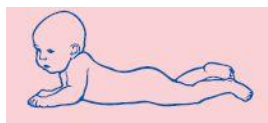
určité principy psychomotorického vývoje, kterými se vývoj zdravého dítěte řídí. Jednotlivé principy se vzájemně překrývají, prolínají a není možné oddělit jeden od druhého. Psychomotorický vývoj je skutečně proces, kde vše souvisí se vším a vše se vzájemně ovlivňuje.

Aby se dítě mohlo správně pohybovat, potřebuje být stabilní, což úzce souvisí s plazením, lezením, stojem a chůzí. To znamená, že dítě nejdříve ovládá části těla, které jsou nejbližší ose těla a až následně kontroluje končetiny. Pokud není dostatečně pod kontrolou centrální část těla-trup, tak není možná kvalitní koordinace pohybů končetin a hlavy.

V kůži, svalech, šlachách, kloubech. Všude máme čidla, která nás neustále informují o poloze a pohybu našeho těla. Tyto informace náš mozek neustále zpracovává a reaguje na ně. Díky těmto informacím se učíme nové dovednosti. Například: Pokud miminko necháváme ležet jen na zádech (a ono se ještě samo nedokáže otočit jinam), tak mu dáváme intenzivní informaci o tom, kde jsou jeho záda, zadeček a všechny části těla, které mají kontakt s podložkou. Dostává však málo informací o tom, kde jsou boky jeho těla, jaké je to ležet na bříšku, jaké je to bojovat s gravitací při zvedání hlavy vleže na bříšku atd. Aby se mohlo naučit novým dovednostem, tak tyto informace velmi potřebuje. Ze začátku dítě dokáže své tělo ovládat jen velmi omezeně a proto je naprosto závislé na tom, jakou zkušenost pociťování vlastního těla mu zprostředkujeme my, zejména rodiče. Správné pociťování vlastního těla je základem pro správný pohyb našeho dítěte. Jakmile se pohybujeme, tak čidla ve svalech, šlachách, kloubech informují mozek jak o pozici, tak i o pohybu. Dítě z této skutečnosti učíme a zkvalitňujeme svůj pohyb. Každou dovednost 2000x opakujeme, abychom ji ovládali perfektně a nemuseli nad ní přemýšlet.

### **Soutěžení vzorů**

Ve vývoji dochází k takzvanému soutěžení vzorů. Dítě na nějaký čas jakoby zapomene dovednost, kterou už ovládalo dobře na úkor jiné dovednosti. Např. dítě přestane žvatlat, ale posune se v pohybovém vývoji dopředu. Nebo začne lépe používat ruce k manipulaci s hračkou, ale méně zvedá nožky k bříšku, když leží na zádech. Tento proces je přirozený a dočasný. Dítě se zase k původní dovednosti vrátí.



### 1-3. Měsíc vývoje dítěte

(google.com)

Během těchto tří měsíců se dítě adaptuje na nové prostředí. Mnohé je pro něj nové a ono se tomu musí přizpůsobit – např. dýchání, gravitace, chlad a teplo, vše, co vidí, zvuky – především je pro něj nový jeho vlastní hlas atd. Dítě intenzivně přijímá informace o sobě samém a začíná je více vnímat i o svém okolí. Postupně si zvyká na vliv gravitace, začíná si hledat stabilní pozici na zádech. Během tohoto období začíná lépe ovládat vlastní ruce a nohy a ke konci tohoto období je obvykle schopné dát si ručky k sobě, přitáhnout nožky k bříšku a dát si chodidla k sobě a udržet hlavičku ve středu. Začíná se vyvíjet koordinace oko – ruka – ústa. Ke konci tohoto období je dítě také schopné vleže na bříšku pást koníky. Tedy zvednout hlavu nad podložku, opřít se o předloktí a volně otáčet hlavou do stran. Plně vnímá náš hlas a rozezná vůně a chuť.



### 4- 6. Měsíc vývoje dítěte

(google.com)

V tomto období je dítě na první pohled čilejší, usměvavější, brouká si, rozpoznává hlas matky. Vleže na zádech si přendává hračky z ruky do ruky, pozoruje je a vkládá je do pusy. Sahá si na nožičky. Naučí se otáčet ze zad na bok a pak i na bříško. Otáčení opačným směrem se může naučit až později. Vleže na bříšku má na konci tohoto období natažené paže. V této pozici si dokáže sáhnout pro hračku, aniž by se překulilo zpět na záda.



### 7-9. Měsíc vývoje dítěte

(google.com)

V tomto období je dítě aktivnější při pohybu na zemi. Dokáže se otáčet kolem své osy, přetáčet se ze zad na bříško i zpět. Může se plazit po bříšku. Tuto dovednost některé děti ovládají a jiné ji ve svém vývoji úplně vynechají. Dítě se mezi 7. až 9. měsícem postupně dostává na čtyři, houpe se zde, učí se přenášet váhu dopředu a dozadu i do stran. V tomto období si děti často z pozice na čtyřech sednou a dokážou se i vsedě

udržet. V tomto období často začíná i lezení po čtyřech. Pasivní posazování dětí vhodné není z důvodu možného poškození páteře. Dítě dobře ví, kdy si samo dokáže sednout a právě tehdy to udělá. Nechme to na něm. Dítě je v tomto ohledu „chytřejší“ než my.

*„Hra je v batolecím období nejdůležitějším výchovným i poznávacím prostředkem. Dítě napodobuje dospělého, "pomáhá" mu. K tomu slouží různé hračky typu "nářadí" (smetáček, telefon ap.) Ve třetím roce dítě začíná mít velikou představivost, i jednoduché hračky (krabice z lepenky, madrace, deka) představují např. dům, auto ap. Dítě miluje převleky, ale spíše si hraje samo, nebo napodobuje větší děti (tzv. paralelní hra). Koncem třetího roku si již začínají děti hrát i spolu. Jsou schopny se i dělit o hračky, půjčovat je, nabídnout cukroví. Toto je ideální doba pro zapojení dítěte do kolektivu.“ (Steňková, 1998)*



#### **10-12. Měsíc vývoje dítěte** (google.com)

V tomto období děti lezou střídavě po čtyřech, dostávají se do vzpřímeného kleku. U opory se nakročením postaví a začínají obcházet kolem nábytku. Tato aktivita je pro děti velmi důležitá a může trvat i velmi dlouho, než se dítě pustí samo do prostoru a udělá svůj první samostatný krůček bez držení.

#### **18. Měsíc vývoje dítěte**

Dítě už chodí samostatně, chůze je jistá, dokáže shýbnout se pro předměty na zemi a intenzivně zkoumat prostředí, schovává věci a zase je přináší, uklízí, hraje si s vodou, přelévá atd. Používá slova jako máma a táta smysluplně a dokáže říci i další krátká slova. V 18 měsících projevuje většina dětí širokou škálu emocí a chování, včetně radosti, zlosti, srdečnosti, průbojnosti a zvědavosti. Děti v tomto věku rozumí některým omezením, jsou schopné si hrát a objevovat nové věci i bez rodičů a mají radost z náklonnosti rodičů. Jsou schopné dát najevo svá přání a záměry a začínají používat hračky pro napodobující a symbolické hry (Steňková, 1998).

## **2. Rok vývoje dítěte**

Běhá jistě, ale pokud se vyskytne překážka, obvykle ji obchází, nepřelézá. Dokáže si dřepnout i vstát z dřepu. Napodobuje každodenní činnosti a chování dospělého – hra na role, sociální hra. Zkouší se prosadit, brání si svoje hračky a své vlastnictví, nechce věci půjčovat. Používá smysluplně nejméně 20 slov, dokáže porozumět výzvě a splnit jednoduchý úkol, stavět kostky na sebe. V průběhu druhého roku života se dítě naučí chodit na nočník.

## **3. Rok vývoje dítěte**

Seskočí ze stupínku snožmo, umí stát na jedné noze asi 1 sekundu- udržení rovnováhy. Dokáže se soustředit a koncentrovat na hry, kdy napodobuje činnosti a zároveň zapojuje svoji bohatou fantazii. Používá správná podstatná jména, jednotné i množné číslo. Mluví v krátkých větách. Staví kostky za sebou a dělá vláček. Nastává období vzdoru.

### **1.2.1 Pohyb v batolecím věku (1-3 roky)**

V období batolecím je schopnost pohybovat se a začít chodit jedním z kritérií, podle kterého se hodnotí vyspělost dítěte. Chůze se stabilizuje a stává se jistou. V tomto období musíme již sledovat správné držení těla a případně jej podporovat cvičením. Znamé jsou výsledky cvičení profesora Vojty, který jasně prokázal, že správně zvolená forma fyzické aktivity v tomto věku může výrazně pomoci rozvoji dítěte, že lze cvičením zlepšit nebo odstranit případné nedostatečné prohnutí nebo další problémy páteří atd. Již ve velmi raném věku se dítě učí obratnosti, koordinaci pohybů, rychlosti i síle a zejména schopnosti spojovat je dohromady. Odborníci spočítali, že batole aktivním pohybem stráví 70-80 % času, kdy nejí a nespí tedy 7 i více hodin. Z toho je jasně vidět, že pohyb nás provází celý život již od časného dětství.

### **Jaké jsou vhodné pohybové aktivity v batolecím období?**

- Aktivity rozvíjející obratnost – zejména obratnost končetin, uchopování, zvedání, držení, založené na střídání různých druhů hraček



- Aktivity rozvíjející rychlost – střídání různých pohybových aktivit jako jsou běhy, lezení, kopání atd.

V tomto období by rodiče neměly dítě v pohybu omezovat, pouze dohlížet na to aby se nezranilo. Je velmi důležité, aby pohyb byl nejen z podnětu dospělých, ale velmi důležitý je i pohyb, který vychází z her s vrstevníky a se staršími dětmi.

### **1.3 Zdraví versus nemoc**

**Zdraví** člověka někteří z nás chápeme jako nějaký vyvážený stav tělesné, duševní a sociální stránky člověka.

Světová zdravotnická organizace (WHO) ve své definici respektuje zdraví jako celostní pohled na člověka a klade důraz na aktivní složky jeho života. Zdraví vysvětluje nejenom jako stav nepřítomnosti nemoci, ale jako celkově uspokojivý životní pocit člověka v úrovni tělesné, duševní i vztahové. (Kubíčková, 1996)

**Nemoc** je nevyvážený stav těla nebo mysli, který nám způsobuje potíže v různých oblastech těla a znemožňuje nám vykonávat některé činnosti

#### **1.3.1 Obezita u dětí, příčiny a její rizika**

Obezita, je takřka civilizační nemoc. S nedostatkem pohybu si jde ruku v ruce. Bohužel děti v České republice, trpící obezitou přibývá, zřejmě důsledkem negativních změn ve stylu života a stravování a také genetikou. Češi jsou co do obezity na třetím až čtvrtém místě v Evropě, uvedeno ze zdrojů jak internetových, televizních, tak novinářských. Obézních je u nás pětina dětí. Obezita v dětství často přetrvává do dospělosti a to je jeden z mnoha důvodů, proč si myslím, že se nejen děti mají pohybovat.

Obezita je nadměrné ukládání tuků, obvykle spojené s vzestupem hmotnosti těla nad tzv. normální váhu. Normální, nebo optimální váha je ta, která je podle medicínských, statisticky ověřených zkušeností nejvhodnější pro jedince určitého věku a pohlaví, s přihlédnutím ke stavbě těla a charakteru práce. (Krch, Málková, 1993, str. 78)

K měření nadváhy se běžně užívá index tělesné hmotnosti (*Body Mass Index – BMI*). Lze jej využívat již u batolat. BMI se v období od narození do ukončení růstu významně

mění. V prvním roce života BMI narůstá, od druhého do pátého roku postupně klesá mezi pátým a sedmým rokem života začíná BMI opět stoupat až do dospělosti.(Krásničová, Lesný, 2000)

#### *Rizika obezity u dětí v předškolním věku.*

Obecně se říká, čím dříve trpí dítě obezitou, tím dříve se v dospělosti projeví negativní důsledky.

#### *Příčiny obezity*

Obezita vzniká, pokud zde nehrají roli jiné genetické faktory, z nepoměru mezi příjmem a výdejem energie, jinými slovy, lidi mnoho jedí a málo se pohybují

K tomuto nepoměru může dojít buď dlouhodobě zvýšeným příjmem energie, nebo sníženou tělesnou aktivitou, pokud není provázána přiměřeným snížením příjmu stravy. Regulace hmotnosti není schopna kompenzovat nevhodné stravovací návyky a nedostatek tělesného pohybu. Teprve později dochází k poruchám látkové přeměny (metabolismu), především cukrů a tuků. Příčinu vzniku obezity nelze však redukovat na nekázeň v jídle, nedostatek vůle a nedostatek pohybu. Obezita je multifaktoriálně podmíněná metabolická porucha a je nutné brát v úvahu individuální geneticky podmíněnou náchylnost k hromadění tukových zásob při pozitivní energetické bilanci. Následkem obezity u dětí může být diabetes mellitus II.typu(cukrovka), tendence obezity v dospělosti a s tím spojené choroby jako mrtvice, infarkt a jiné.

Psychologické faktory se podílejí nejen na vzniku, ale zejména na udržení obezity v tom smyslu, že většinou po snížení váhy dojde k nabrání ztracených kilogramů. Pro vznik obezity je typický fakt, že obézní nejedí z hladu, ale v důsledku "toxického prostředí", kdy jsou povzbuzováni ke konzumaci nevhodných potravin v nadměrných dávkách. Častá je souvislost mezi stravovacími návyky a emocemi, ať už kladnými nebo zápornými. U dětí v předškolním věku zde hraje velkou roli začleňování se do kolektivu dětí, dětské deprivace atd.

### *Sociální příčiny -*

Mezi tyto faktory patří tlak společnosti k nadměrnému energetickému příjmu a ke snižování energetického výdeje. Dále hrají roli sociografické determinanty, jako je např. vzdělání, společenské postavení, zaměstnání, příjem, velikost domácnosti, pohlaví, národnost, rasa. Výskyt obezity je v nepřímém vztahu k velikosti rodiny. Dítě jedináček má daleko větší šanci stát se obézním, než kdyby žilo v rodině s více dětmi. Důležité jsou historické epochy a vlivy kultury.

### **1.3.2 Psychosomatické problémy u dětí**

Psychosomatika, či psychofyzický problém (problém vztahu těla a duše) je otázkou, která je kladena tisíce let.

Nejčastější psychosomatické poruchy u dětí a adolescentů:

Při rozvoji psychosomatické poruchy se uplatňují tyto faktory: vrozené vlastnosti, temperament, životní styl rodiny, výchova a dřívější prodělané choroby u dítěte a zkušenosti s nemocí. Dále také vážnější nemoci u nejbližších příbuzných nebo jejich úmrtí. Říká se, že malé dítě lépe komunikuje tělem. V dětském věku tudíž psychosomatická porucha vznikne častěji než u dospělého. U dítěte v nemoci dochází k větší fixaci na matku, pak se projeví strach ze separace a bludný kruh se uzavírá. Nemoc může být obrazně řečeno pro dítě ziskem, ztrátou nebo výzvou k překonání.

Typické psychosomatické poruchy jsou nejčastěji různé bolesti. U dívek častější bolesti hlavy, u chlapců bolesti břicha. Někdy též zvracení, únava a nechutenství. Astma, revmatické onemocnění kloubů, psychogenní kašel, kolapsové stavy, teploty. Můžeme též přidat enkoprézu (únik stolice během dne) a poruchy příjmu potravy.

#### **1.4 Shrnutí**

Pomocí odborné literatury jsem v několika oddílech bakalářské práce rozebrala oblast týkající se rozvoje pohybu v batolecím období a psychomotorického vývoje dítěte. V neposlední řadě jsem se zmínila o obezitě dětí a psychosomatických problémech u dětí, o zdraví a nemoci.

## **2. VÝZNAM MATEŘSKÝCH CENTER PRO ROZVOJ POHYBU**

### **Cíle**

Cílem výzkumného šetření bylo poukázat, jakou mírou působí mateřská centra na psychomotorický vývoj dítěte do tří let jeho věku. Pomocí dotazníků, které byly rozdány a vypracovány v mateřských centrech a mateřských školách v Jirkově, zjistit, zda opravdu mateřská centra napomáhají v rozvoji dítěte a jaký názor na toto téma zauímají mateřské školy.

Práce má ještě poukázat na nejčastější aktivity dětí v mateřském centru, a jak tyto aktivity působí na jejich zdraví.

### **2.1 Rozbor získaných výsledků**

Výsledky, kterých jsem dosáhla, byly získány pomocí dotazníků. Dotazníky byly anonymní a rozděleny dle dotazovaných osob, na dotazníky určené mateřskému centru a dotazníky určené pracovníkům mateřských škol.

Otázky dotazníků, které byly rozdány v mateřských centrech, směřovaly ke zjištění věku a pohlaví dítěte, pravidelnosti návštěv mateřských center, preferovaných aktivit dítěte v mateřském centru a mimo něj, vlivu mateřských center na dítě. Otázky také směřovaly k tomu, zda si rodiče myslí, že mateřská centra nějak ovlivňují psychomotorický vývoj jejich dětí a zda jejich dítě věnuje pohybovým aktivitám dostatek času.

Záměr otázek kladených v mateřských školách byl, zda pracovníci (v tomto případě učitelé) pozorují nějaké rozdíly u dětí, které před nástupem do mateřské školy navštěvovaly mateřská centra a jaké. Také, zda dovedou určit, kolik dětí, celkového počtu jejich třídy, navštěvovalo před nástupem do mateřské školy mateřské centrum.

### **2.2 Co je cílem mateřských center a jaké jsou jejich aktivity?**

Cílem mateřských center je poskytnout prostor ženám i mužům v domácnosti, starající se o malé děti. Centra zastávají heslo "Matky matkám a Laici laikům". Prakticky to znamená, že centra zakládají, zřizují a pracují v nich maminky dobrovolně a zcela bez

nároku na mzdu. Skupina aktivních maminek (většinou 5-10) se střídá ve službách a stará se o program pro děti a pohodu maminek. Mateřská centra jsou nevýdělečnými organizacemi, hradícími svou činnost většinou ze sponzorských darů, příspěvků vlastních členů či z finanční pomoci obcí. Možností získání prostředků na práci jsou třeba i dobročinné aukce nebo prodejní výstavy výrobků matek či dětí. Náplň mateřských center vychází z potřeb maminek a jejich dětí. Těžiště spočívá v poskytnutí prostoru pro scházení. Herna slouží dětem, kavárenský koutek maminkám. V centrech cvičí děti i maminky, těhotné, probíhají výtvarné a pracovní dílny, burzy, kluby dvojčat, handicapovaných dětí, přednášky, prezentace, besedy, konzultace aj. Maminky často nabízejí pro ostatní i své profesní dovednosti, např. vedou cvičení. Samozřejmě existují i mateřská centra zaměřená alternativně, např. inspirující se výchovným stylem Montessori. Tyto centra fungují stejně, mají pouze rozdílné pohledy na hru, cvičení atd., podle zaměření. Také existuje tzv. **síť mateřských center o.s.** - vznikla v roce 2002 na základě dlouholeté neformální spolupráce mateřských center. Posiluje občanský život komunity, hodnoty rodiny a mezigeneračních vztahů, úlohu rodičů, mateřskou a otcovskou roli ve společnosti, podporuje právní ochranu rodiny, mateřství a rovných příležitostí pro všechny, usiluje o zdravý život ve zdravém prostředí.

### **2.2.1 Síť mateřských center v České republice**

Síť MC poskytuje svým členům podporu a metodické vedení, pomáhá vzniku nových MC, pořádá semináře a konference, spolupracuje se státními i nestátními organizacemi i se zahraničními subjekty podobného zaměření. V současné době sdružuje Síť MC téměř 330 členských MC z toho 120 v České republice. Od dubna roku 2006, vychází v rámci projektu Půl na půl – rovné příležitosti žen a mužů čtvrtletník Sítě mateřských center Půl na půl. "Půl na půl - rovné příležitosti žen a mužů" je tříletým projektem (2005 - 2008), který je realizovaný v rámci programu EU EQUAL (ten podporuje na celém území EU mezinárodní spolupráci při vývoji a prosazování nových nástrojů boje se všemi formami diskriminace a s nerovnostmi na trhu práce). Projekt "Půl na půl - rovné příležitosti žen a mužů" je spolufinancován Evropským sociálním fondem EU a státním

rozpočtem České republiky. Realizátorem projektu je Gender studies,o.p.s., Síť MC v ČR je jedním z partnerů projektu. Časopis je distribuován do všech členských center.

V letech 2007 a 2008 probíhalo (a stále probíhá) pod záštitou a vedením Sítě mateřských center několik celorepublikových kampaní, ke kterým se mohla jednotlivá mateřská centra připojit.

Město pro děti - cílem kampaně je upozornit na stav veřejných prostranství, jako jsou náměstí, parky, hřiště či chodníky z pohledu malých dětí. Cílem je představit veřejnosti místa, která mohou být příkladem, a tam, kde stav nevyhovuje, hledat řešení na zlepšení. Kampaň probíhala ve dnech 1.3.- 30.4.2008, ve třech fázích – mapování stavu, sbírání nápadů na řešení proměny a Hledání možností realizace proměny. Maminky s dětmi si tedy nejprve projdou podobná místa ve svém okolí a zhodnotí se z hlediska bezpečnosti, čistoty a estetiky. Dále vyberou místa, která jsou nejpálčivější a která by chtěli změnit. V poslední fázi se jednotlivá centra předloží vedení města jednotlivé nápady na změnu a společně se pokusí najít řešení nevyhovujícího stavu.

Společnost přátelská rodině – Tato kampaň probíhá již od roku 2004 a je zaměřena na posílení rodiny ve společnosti a na podporu prorodinné politiky. V rámci kampaně uděluje Síť MC organizacím, které se snaží zlepšovat podmínky života rodin s dětmi, certifikát Společnost přátelská rodině. V současné době jsou ocenění udělována na třech úrovních“ místní, krajské a celorepublikové. Certifikát mohou dostat státní i soukromé společnosti a organizace, kulturní a sportovní instituce, školy, nemocnice, firmy a úřady. Je možno jej odebrat, pokud organizace přestane být rodinně přátelská. Kritérií při hodnocení mimo jiné jsou bezbariérové přístupy, dostupnost všem občanům, vstřícnost k dětem, rodinné slevy, čisté, zdravé a nekuřácké prostředí, ohleduplnost k životnímu prostředí, zkrácená a flexibilní pracovní doba pro rodiče s dětmi či zaměstnávání rodičů po mateřské dovolené. Síť mateřských center uděluje tento certifikát i jednotlivým mateřským centrům spolu s oprávněním udělovat ocenění ve svém regionu.

Jak se žije s kočárky je kampaní za zlepšení mobility s kočárky (ale třeba i invalidními vozíky). První část kampaně proběhla v roce 2006, kdy maminky mapovaly problémová místa a upozorňovaly na ně místní samosprávu. Často formou happeningový pochodů nejproblematičtějšími místy. Na druhou stranu centra poukazovala v kladném smyslu i na místa, která jdou příkladem. Z tohoto mapování vzešly tyto největší problémy:

Problémy s chodníky - nerovnosti, kaluže, překážky, parkování aut na chodníku.

Bezbariérové vstupy - především na úřady často chybí, ačkoli jsou požadovány zákonem.

Veřejná doprava - málo nízkoplošných autobusů nebo tramvají

Nyní se jednotlivá mateřská centra snaží nalézt řešení těchto problémů i ve svém okolí.

Dětské hřiště dnes a příště – tato kampaň probíhající od dubna do června roku 2007 měla poukázat na kvalitu dětských hřišť. Nejde totiž o to, kolik hřišť je v obci, ale jak jsou kvalitní a bezpečná. Bohužel se během kampaně přišlo na to, že dětská hřiště na tom nejsou vůbec dobře. Největšími problémy jsou zastaralé a nebezpečné herní prvky a také špinavý písek na pískovištích (nejčastěji od psích výkalů), která nejsou přikrytá. V současné době probíhá vyhodnocování výsledků a hledání možných řešení.

Táta dneska frčí – jedná se o společnou kampaň Síť mateřských center v ČR o. s. a Ligy otevřených mužů o. s., jejímž cílem je posílení role otce, jejich aktivizace a vtažení do života mateřských center. První ročník proběhl ve dnech 3. 6. – 17. 6. 2007. Během této doby mateřská centra zařazovala aktivity s tatínky.

Z výčtu probíhajících kampaní je vidět, že mateřská centra nechtějí na problémy pouze poukazovat a čekat, až je někdo napraví. Matky s dětmi samy hledají a nabízejí zastupitelům měst řešení a snaží se o navázání dlouhodobého přátelského vztahu a spolupráce. Často stačí jen velmi málo a dětem bude v dnešním světě lépe.

Na mateřská centra se nevztahuje Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách ani Zákon č. 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví, který se týká konkrétně mateřských



škol, zejména části ohledně hygienických požadavků na prostory a provoz škol, předškolních a školských zařízení, na zotavovací akce a školy v přírodě a jiné podobné akce pro děti. Mateřská centra své požadavky na hygienu řeší prostřednictvím stanov ve vlastním provozovacím řádu. Ten obsahuje pravidla, která musí maminky a jejich děti dodržovat i v zájmu svém i mateřského centra.

Mateřská centra v Jirkově Jonatán a Jonatánek, v kterých jsem prováděla průzkum, mají tyto návštěvní hodiny PO – ST, PÁ -9:00 – 12:00, ČT- 16:00 – 18:00.

### **2.2.2 Mateřské centrum Jonatánek**

Jonatánek se nachází v Jirkově mezi sídlišti (viz.příloha č.3). Zřizovatelem je občanské sdružení Cesta naděje. Centrum má svůj řád. Děti mohou do mateřského centra docházet pouze v doprovodu dospělé osoby, která za ně nese odpovědnost po celou dobu pobytu (výjimkou je doba při placeném programu hlídání dětí, kdy za děti nese odpovědnost kvalifikovaný dozor). Při vstupu se návštěvník zapíše do knihy a zaplatí vstupné 30 Kč. Prostory nabízí – přijímací kancelář (viz.příloha č.3), hernu (viz.příloha č.3), tělocvičnu (viz.příloha č.3), místnost pro tvoření a stravování (viz.příloha č.3), WC (viz.příloha č.3), sprchy (viz.příloha č.3), úklidovou místnost, chodbu s „bazárkem“ (viz.příloha č.3) a technickou místnost. Před prostorami mateřského centra se nachází malé pískoviště (viz.příloha č.3), parkoviště a prostor pro odkládání kočárků (viz.příloha č.3), vše náleží k prostorám mateřského centra. Do herny a přilehlých prostor je vstup možný pouze v přezůvkách nebo ponožkách. K odkládání bot a oblečení slouží botník a věšáky. Za tyto a další odložené věci si zodpovídá každý návštěvník. Mateřské centrum mimo jiné činnosti také nabízí občerstvení zdarma pro děti a doprovod. Po celou dobu pobytu je mateřské centrum uzamčeno, otevírá se pouze na zazvonění.

#### **Personální složení Jonatánku:**

Odpovědný vedoucí je sociální pracovnice, která dohlíží na činnost centra, tvoří denní programy (někdy pomáhají s nápady i maminky), obstarává spolu s maminkami

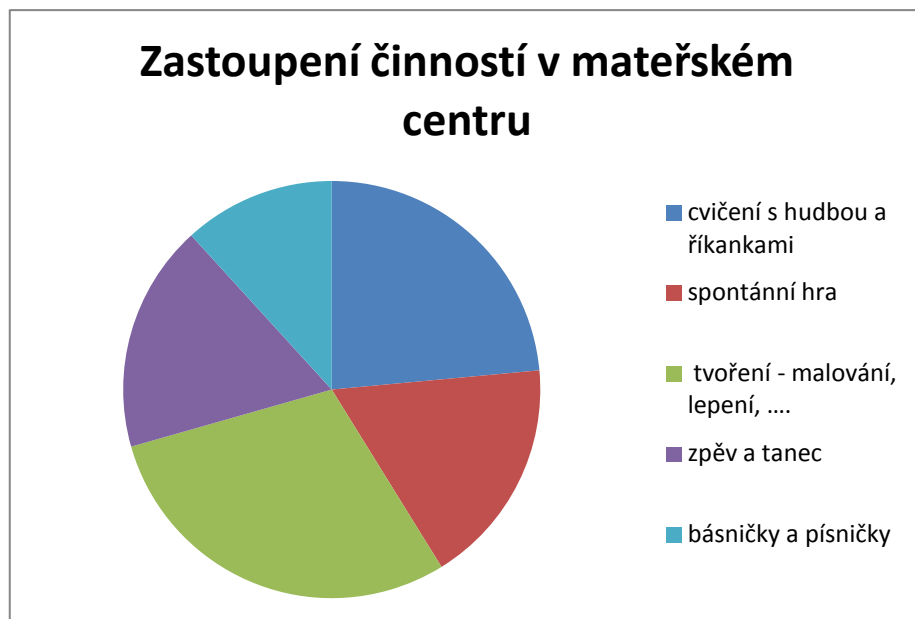
sponzory a odborné pracovníky pro některé semináře a přednášky, zajišťuje administrativu spolu s účetní, která také zahrnuje reflexi dětí na činnosti pro ně konané. Pracovnice si vedou denní záznamy. Dále se na chodu mateřského centra podílí odborná cvičitelka, ergoterapeutka, uklízečka a údržbář a dobrovolně maminky, které obstarávají občerstvení, bezprostřední úklid hraček, chod „bazarů“. „Bazárek“ je jedním z aktivit maminek, kdy si vzájemně vyměňují či kupují oblečení a hračky pro děti a mateřské centrum jim pro to vyhradil prostor. Všichni tito pracovníci jsou finančně dotováni ministerstvem práce a sociálních věcí přes nadaci Cesta naděje, na rozdíl od ostatních mateřských center, kdy zaměstnanci pracují bez nároku na mzdu a fungují pouze ze soukromých zdrojů, tj. sponzoři a jiné.

Pondělky jsou věnované maminkám s kojenci. Provádí se zde baby masáže pod odborným dohledem jedné z dobrovolných pracovnic mateřského centra. Také cvičení pro kojence, rovněž pod odborným dohledem cvičitelky. Dále se čas ubírá ke spontánním hrám v herně, kdy se zapojují všechny maminky.

Od úterý do pátku se vždy určitý den nazývá činností, která jí dominuje, nebo je tématem dne, například pro tvoření nějakého výrobku, či obrázku, nebo jiné činnosti.

Mateřské centrum Jonatánek také zajišťuje cvičení pro rodiče s dětmi (viz. příloha č.3), které se koná každé úterý v tělocvičně základní školy. Škola se nachází nedaleko mateřského centra a rodiče si tuto službu hradí. Z uhrazeného vstupného se platí pronájem tělocvičny. Dále se v tělocvičně také pořádají karnevaly a cvičební odpoledne pro děti s rodiči (viz. příloha č.3). Je zde k dispozici i krytý bazén spolu s profesionální cvičitelkou, která se dětem věnuje i v bazénu a posléze v tělocvičně. Dále zde probíhají odborné semináře pro dospělé vedené školenými pracovníky a také neobdobné semináře, tj. setkání maminek s dvojčaty atd., kdy seminář vede jedna nebo více maminek, kurzy angličtiny pro děti a jiné

## Zastoupení činností v centru



Největší zastoupení v centru má tvoření a to také proto, že se na "tvořivé dílně" podílí i rodiče a mají pro sebe vyhrazený čas, kdy jejich děti jsou hlídány v herně jednou z pracovníků. Dále cvičení s hudbou a říkankami. Zde se děti velmi rády zapojují. Nejvíce oblíbená je hra na mašinky, houpání v plachtě aj. (viz. příloha č.3). Spontánní hra, zpěv a tanec jsou si v zastoupení činností rovné. Básničky a písničky se průběžně prolínají celým dopolednem.

### **Denní program mateřského centra Jonatánek – příklad tří týdnů**

pondělí 9:00 – 12:00 **maminky s kojenci**

Úterý 9:00 – 12:00 **učíme se básničku**

středa 9:00 – 12:00 **MASÁŽ pro maminky**

čtvrtek 9:00 – 12:00 **Večerníček**

čtvrtek 16:00 – 18:00 **tvořivá dílna-věvec**

Pátek 9:00 – 12:00 **vyrábíme muchomůrku**

pondělí 9:00 – 12:00 **maminky s kojenci**

Úterý 9:00 – 12:00 **učíme se tvary a zvířátka**

středa 9:00 – 12:00 **modelujeme ovoce**

čtvrtek 9:00 – 12:00 **lepíme vlásky**

čtvrtek 16:00 – 18:00 **tvořivá dílna-košík**

Pátek 9:00 – 12:00 **vyrábíme kytičku z krepového papíru**

pondělí 9:00 – 12:00 **maminky s kojenci**

Úterý 9:00 – 12:00 **poznáváme kamarády a barvy**

středa 9:00 – 12:00 **skládáme kostičky**

čtvrtek 9:00 – 12:00 **oblékáme panenky**

čtvrtek 16:00 – 18:00 **tvořivá dílna-ježek na vzkazy**

Pátek 9:00 – 12:00 **zdobíme větvičku**

## **2.3 Působení činností v mateřských centrech na vývoj dítěte ve věku do tří let**

Činnosti v mateřských centrech v sobě zahrnují nesčetnou škálu cviků, her a činností spojené s jemnou a hrubou motorikou zaměřené na děti do tří let.

### **2.3.1 Aktivity a hra batolecím obdobím**

Aktivity rozvíjející obratnost – zejména obratnost končetin, uchopování, zvedání, držení atd., založené na střídání různých druhů hraček

Aktivity rozvíjející rychlost – střídání různých pohybových aktivit jako jsou běhy, lezení, kopání atd.

V tomto období by rodiče neměly dítě v pohybu omezovat, pouze dohlížet na to aby se nezranilo. Je velmi důležité, aby pohyb byl nejen z podnětu dospělých, ale velmi důležitý je i pohyb, který vychází z her s vrstevníky a se staršími dětmi.

## **Hra**

Hra je nejdůležitější a nejpřirozenější činnost v dětství. Slouží jako výchovný prostředek, kterým se dítě učí. Hra řeší rozpory mezi přáním, rozvíjí rozumovou bystrost, vyjadřuje potřeby člověka, poskytuje uvolnění a citové uspokojení. Také je to forma poznání okolního světa. Hra funguje jako socializační, diagnostický, redukční a psychoterapeutický prostředek. (Anne Pulkkinen, 2010)

Dle Mazala, „ pohybovou hru chápeme jako záměrnou, uvědoměle organizovanou pohybovou aktivitu dvou a více lidí, v prostoru a čase, s předem dobrovolně dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly. Hra má účelný a souvislý uzavřený děj. Je charakterizována napětím, radostí, veselím, vysokou motivací k činnosti, uplatněním známých dovedností, pohodou a často soutěživostí“. (Mazal 2000, str. 13). Pohybové hry jsou pro svou potřebu taktiky, morálky, úsilí a především týmového ducha výborným socializačním prostředkem výchovy. Pohybová hra je aktivita jednoho, nebo více lidí, která jim dodává pocit pohody, radosti a uspokojení z činnosti samé. Při pohybové hře rozvíjíme nenásilnou formu mnoho činností (rychlost, obratnost, vytrvalost, sílu). Pohybová hra má svůj cíl, obsah, místo a čas konání. Díky tomu má pohybová hra předem stanovená pravidla, se kterými srozumí další hráče, aby je mohli dobrovolně přijmout, či pozměnit. Většinou se hraje v kolektivu tudíž je nezbytná dohlížející osoba (vychovatel, trenér).

Pohyby působí blahodárně na kosterní, svalovou, oběhovou soustavu atd. Na imunitní systém dítěte a mozkovou činnost. Dítě zapojuje do činností (her, cvičení) jemnou a hrubou motoriku a rozvíjí mozkovou činnost. Dále dle Dvořákové (Dvořáková 2002), cituji:

„Pohyb je prostředkem seznamování se s prostředím, prvním učením, jak ovládnout své tělo, jak si poradit se svým okolím a tím nabýt potřebné zkušenosti. Pohyb je základní potřebou dítěte a nespojen s vývojem tělesným, psychickým a sociálním, proto se uplatňuje při výchově dítěte ve všech oblastech.“

V neposlední řadě je důležité zmínit se o relaxaci v mateřských centrech. U dětí lze relaxaci pojmut jako druh hry. Např. „Spící domeček“. Spící domeček je relaxační hra, kdy děti sedí na židlích v kruhu, mluví potichu a po každém slovu dělají krátkou pauzu.

Prochází se naším domečkem- hladí si obličej, zavírají dveře do koupelny – zavřou jedno oko a položí na něj dlaň, atd. až dojdou k protažení a uvolnění celého těla, prodýchají se, a navazují na cvičební jednotku či jinou činnost.

U dětí ve věku od 1 roku do 3 let ještě stále dozrávají nervové dráhy, upevňuje se svalová souhra, dozrává funkce svěračů močového měchýře a konečníku, zdokonaluje se rovnováha ve všech polohách. Ke správnému vývoji je zapotřebí, aby centrální nervová soustava dítěte byla neustále zásobována podněty ze svalů, šlach, kůže i kloubů. Mozek zaznamenává i gravitaci, změny polohy těla v prostoru, informace, které z vnějšího okolí podávají naše smysly – zrak, sluch, čich a hmat. To vše mozek vnímá, třídí, hodnotí a vysílá signály k reakci tak, aby se člověk přizpůsobil vnějším podmínkám. Čím více příležitostí má dítě k mnohostrannému zkoušení pohybů a získávání zkušeností, tím více nervových propojení se vytváří. To zase umožňuje přesnější zacílení jednání a lepší přizpůsobení jedince okolnímu prostředí. Pomocí stálého upřesňování si dítě postupně vytváří nejlepší strategii ke zpracování informací. Výsledkem je jistý pohyb, prováděný jistou rychlostí, správnou silou a rozsahem provedený ekonomicky a plynule. Když dítě nemá podněty dobře zpracované, ovlivňuje to nejenom jeho hrubé i jemné pohyby, ale také sociální stabilitu. Přemíra aktivit nevede automaticky k lepším dovednostem nebo k urychlení vývoje. Při nedostatečných podnětech se dítě vyvíjí hůře. Stejně tak může působit i nadměrné zatížení na neodpovídající vysoké nároky. Čím méně se dítěti něco daří, tím rychleji to při opakování vzdává, často i dříve, než dosáhne hranice svých možností. Z toho vyplývá, že si vybíráme pohyb, který dítě dokáže zvládnout. Důležité je cvik ukázat nebo vhodnou stimulací dítě na něj navést. Jen tak bude mít odvalu něco nového vyzkoušet. Tím se podporuje akomodace (přizpůsobení), dítě si vypracuje vlastní pohybové řešení a získává důležité zkušenosti. První učení jsou zkušenosti tělesné, teprve později dítě dokáže získávat poznatky pozorováním a smyslové vnímání pozvolna přebírá vedení. (Anne Pulkkinen, 2010)

### 2.3.2 Pohybové aktivity v mateřském centru Jonatánek

#### Ukázka pohybové aktivity a působení na zdraví u dítěte v MC Jonatánku

**ČÁP:** Dítě stojí na jedné noze čelem k cvičiteli - matce. Ta ho přidržuje za druhou nohu pod kolenem a za obě ruce spojené k sobě. Pomalým vychylováním vpřed a vzad vyprovokuje rovnovážnou reakci na stojné noze dítěte. Palec nohy je v kontaktu s podložkou prvním článkem. Dbáme, aby dítě stálo v ose. Ve výdrži setrváme čtyři doby. Cvik se opakuje i na druhou nohu.

Působení na zdraví: Posílení svalstva nohy, procvičení svalové souhry pro udržení rovnováhy.

**KAČENKA:** Dítě sedí v dřepu, ruce v zapažení, dlaně směřují vpřed. Přenesením váhy z jedné nohy na druhou postupuje vpřed (káčátko se batolí). Na dvě doby nádech nosem, výdech ústy na čtyři doby. Mění směr lezení – po kruhu, slalom, couvání vzad. Zapojujeme říkanky.

Působení na zdraví: Koordinace pohybu, posílení svalstva zejména v oblasti pánve a nohou, svalová souhra.

**LETADLO:** Dítě leží na gymnastickém míči na břiše, ruce má natažené, hlava je v prodloužení páteře. Matka- cvičitel ho přidržuje za napnuté nohy pod kolena a pomalu ho vychyluje vpřed a vzad, později do všech směrů.

Působení na zdraví: Posílení svalstva trupu a mezilopatkového svalstva, koordinace pohybu.

**VČELKA:** Dítě klečí u míče, hlava je v prodloužení páteře, pánevní kosti se opírají o míč, kolena jsou na šířku pánve, bérce rovnoběžně, nártý na zemi. Ruce drží dítě podél těla v mírném zapažení, dlaně směřují k zemi (jako křídla včelky). Nádech nosem na čtyři doby, při výdechu stahuje lopatky k sobě směrem dolů k páteři, zároveň zatlačí prsní kost do míče a podsadí pánev.

Působení na zdraví: Koordinace pohybu s dechem, posílení rovnováhy, svalstva trupu a lopatek, pletence ramenního.

## **2.4 Porovnání mateřských center v okrese Chomutov**

Jako jednu z poslední části bakalářské práce jsem porovnávala 10 mateřských center v okrese. Zaměřila jsem se na jejich činnosti, programy pro děti a rodiče a v neposlední řadě také na vybavení center. V několika centrech jsem se setkala s velmi zajímavými činnostmi. Konkrétně s plaváním kojenců v mateřském centru Kolibřík v Chomutově a v mateřském centru Barborka v Mostě. Toto plavání se provádí ve vaničkách, tudíž centrum nemusí být vybaveno bazénem, hradí se poplatek pouze za dítě. Na tuto metodu jsem narazila dokonce ve dvou centrech. Dle mých dotazů směřovaných k matkám, které se na kurz přihlásily, jsem se dozvěděla výhody této vyučovací metody. Především, že mají matky s dětmi soukromí, je zde zajištěna, díky vaničkám, lepší hygiena vody a jiné. Také velmi uvítaly tuto metodu matky, u kterých přetrvávají po porodu gynekologické potíže a nemohou s dítětem do bazénu. Působení na zdraví je v tomto ohledu bezesporu velmi kladné.

### **Plavání kojenců od 3 – 5 měsíců ve vaničkách**

#### Úvod - uvítání rodičů i dítěte

Prvotní a výchozí informací je pro instruktorku, zda rodiče absolvovali předporodní kurz nebo nějaký jiný přípravný kurz pro těhotné.

Při první lekci se především vysvětluje, co od kurzu rodiče očekávají a co jim ve skutečnosti může instruktorka nabídnout.

Seznámí se s rodinnou situací, intuitivně se snaží vycítit, jak hluboko ji chtějí rodiče do svého soukromí pustit. Ptá se na:

*„Jak často miminko koupají a v jak teplé vodě?“*

*„Zda mají doma vanu nebo sprchový kout?“*

Tyto informace si může instruktor zapisovat, jako vodítko do dalších lekcí.

Pokud je děťátko vzhůru, nechá si ukázat, jakým způsobem s ním rodiče manipulují, a vysvětlí jim význam vhodné manipulace pro správný vývoj dítěte. A ukáže různé varianty úchopů a jejich důsledky. Mnohdy postačí najít kompromis mezi naučeným způsobem manipulace rodičů a správnou technikou provedení úchopu.

Pro tuto věkovou kategorii jsou vhodné polohy:



## **Ke zvedání:**

### **„Zajíček“**

- Sociální kontakt s dítětem, přenos z postýlky, kočárku, autosedačky
- od kterého pomalu opouštíme s přibývajícím vahou a aktivitou dítěte (od 4. měsíce)
- nadále jej můžeme používat jako přehmat do polohy bočního nebo vyvýšeného klubíčka
- Vyvarujeme se kontaktu dlaně rodiče s krční páteří a zátylkem dítěte

### **„Nabalení“**

- Šetrnější technika, kterou používáme pro vyjmutí dítěte z hůře přístupných (příliš úzkých nebo nízko položených) postýlek, kolébek, autosedaček nebo kočárků
- Ideální „přechodná poloha“ pro následné vyvýšené klubíčko nebo „Klokánka“

Pokud rodiče již tyto polohy znají a zvládají, může rovněž nabídnout polohu „Klokánka“.

Držíme se však pravidla, že méně je někdy více a prioritou užívaných poloh je jejich kvalita nikoli kvantita.

### **„Klokánek“**

- Tato poloha je vhodná pro motivaci a stimulaci dítěte, neboť má volné obě ručičky a záda podpírá tělo matky
- Také jí můžeme používat k hygieně obličeje a ručiček dítěte
- Dítě takto posiluje krční páteř, jejíž svalstvo dítě zapojuje při 1. vzpřimování

## **K chování nebo odříhnutí:**

### **„Klubíčko“**

- Pro odříhnutí miminka je vhodnější varianta tzv. „**Vyvýšeného klubíčka**“
- Pro sociální kontakt a chování je vhodná poloha tzv. „**Bočního klubíčka**“, při které je důležité dbát na střídání stran

### **„Tygřík“**

- V této poloze dojde k odříhnutí velice snadno a většinou i rychle

- Na předloktí, kde má dítě hlavičku pokládáme látkovou plenku
- Poloha je dítěti velmi pohodlná, neboť jej ruka maminky hřeje na bříško a zároveň má prostor pro volnou hru obou ručiček a pozorování okolí
- Takto můžeme dítěti rovněž umývat zadeček při přebalování

Pokud děťátko spí, o všem si v klidu promluví a jednotlivé polohy si mohou ukázat a rodiče si je vyzkouší na panence.

Zjistí, kdo se v rodině aktivně o dítě stará a jaké je jejich vzájemné souznění a ochota přizpůsobit se novým osvědčeným způsobům.

V opačném případě poradí vhodný způsob komunikace a nenásilné argumenty nebo způsoby, které by eliminovaly nejčastější chyby manipulace převzaté od starších generací.

Například manipulace s dítětem v peřince.

### **Výhody polohy „Tygřík“:**

- Navazuje na podmínky dítěte v nitroděložním vývoji
- Do 4. Měsíce věku dítěte ji nabízíme k odpočinku a spánku nebo při kojení
- Miminku zajistí pocit polohové jistoty, bezpečí a tepla
- Pro větší děti doporučujeme „Dráčkový“ stříh, který zajišťuje větší prostor pro nožičky miminka

Vysvětlí rodičům, co by jejich dítě v daném věku mělo zvládat a jaké mohou být odchylky Psychomotorického vývoje a čemu potřeba věnovat pozornost, případně na co upozornit pediatra při preventivních prohlídkách.

### **3. měsíc:**

**„Sluch“** = hlasité zvuky dítě ruší ze spánku, reaguje na chrastítka na končetinách

**„Sociální a citový kontakt“** = poznává rodinné příslušníky a vítá je, oplácí úsměv a láká ke komunikaci a reaguje na „škádlivky“

**„Zrak“** = sleduje obličej i hračku všemi směry

**„Řeč“** = vyhledává komunikaci, dodržuje zásady dialogu, houká, brouká a vydává bublavé zvuky

**„Hrubá motorika“ = 1. Vzprímení** = udržet hlavičku nad podložkou a otáčet jí na obě strany, odchylkou může být „Predilekce hlavy“, stabilní poloha s rozloženým těžištěm, uvolněnými rukama a zvednutými dolními končetinami, uvolňuje flexní držení končetin, spojuje horní končetiny, chytá dlaně

**„Rozumový vývoj“** = Začíná chápat příčiny a následky, ale ještě je nedokáže zcela ovlivnit, dokáže si „vynutit“ své potřeby

Pokud děťátko spí, pomalu jej začne budit a dle potřeby jej může maminka nakrmit.

3měsíční dítě už by mělo mít jasný režim krmení, což vysvětlíme i rodičům. Mísení natráveného a čerstvého mléka způsobuje plynatost a nadýmání děťátka.

### Hlavní část = aktivní koupel

Tato, pro rodiče „hlavní část“ lekce může být při první lekci paradoxně nejkratší, neboť je pro dítě nejnáročnější. Čas, které dítě na první lekci stráví ve vodě se pohybuje kolem 5-7 minut.

Pokud si jsou rodiče nejistí, může první polohy a úchopy dítěte ukázat instruktor. Rodiče bude do manipulace zapojovat postupně. Nejprve dá rodič své ruce pod ruce instruktora a postupně si jej vymění, ruce instruktora stále zůstávají v blízkosti, dodávají rodiči jistotu a názorně ukazují jakou „silou“ je dětí potřeba držet, případně „páčit“ pod vodu, tak aby dítě bylo správně zanořené a nebyla mu zima.

### Polohy ve vodě:

**„Zajíček“** je výchozí polohou, neboť takto přenášíme dítě do vaničky i je z ní tímto způsobem vyndáme. Rodič (nebo instruktor) má celou dlaň pod hlavičkou miminka, tak aby mohl uvolnit prostředník a prsteníček nad hlavou miminka jako „zaječí ouška“. Druhou ruku má rodič pod zadečkem dítěte, a palec mezi nožičkami.

**„Medvídek“** rovněž vychází ze Zajíčka, přetočením miminka stranou k rodiči nebo instruktorce a postupně při této poloze můžeme naznačit uvolňování zadečku, samozřejmě pokud je dítě ve vodě klidné a spokojené

Na první lekci si s těmito dvěma polohami zcela vystačíme. Jde nám o to, aby si dítě zvyklo a mělo ze všeho příjemný zážitek. Samozřejmě se může stát, že děťátko nebude dobře naladěné z různých důvodů.

Neklidné děti zabalíme na podložce do látkové pleny a i s ní jej přenášíme do vody, dítě tak cítí pocit jistoty.

Pro zklidnění dítěte, a pokud chceme zabránit jeho záklonu či retrakci ramen, vložíme miminku do ručiček hračku.

Vysvětlí rodičům důvod a důležitost otužování, poradíme způsob při snižování teploty vody. A to během 1-2 týdnů o jeden stupeň (výchozí teplota je 37), tím že do výchozí teploty vody, na kterou je již dítě zvyklé v průběhu koupele připustíme vodu o něco chladnější. Tento postup lze během jedné koupele zopakovat 2x.

Pro uspokojení očekávání rodičů si můžeme vysvětlit, případně ukázat **1. prvek Abecedy potápění**. Chápeme jej však spíše jako motivaci na další lekci a zařadíme jej pouze u klidného a spokojeného miminka.

#### **„Prvek A“**

Otírání obličeje dítěte vlhkou (příp. nejprve suchou) dlaní směrem od čela přes nos směrem k bradičce a pohyb končíme u ouška dítěte. Ruku vedeme mimo zorné pole děťátka, abychom u něj nevytvořily vizuální signál. Před každým otřením nezapomeneme dítě oslovit a říci zřetelně signál.

Signál by měl být 3slabičný, výrazný a pokud možno jiné oslovení než které rodiče používají při běžné komunikaci s dítětem. Jiné oslovení, však není zcela nutné, důraz klademe především na jeho výrazné vyslovení a signál. Tento prvek mohou rodiče „trénovat“ doma při běžných činnostech, jako je hygiena obličeje, ručiček a atd.

#### Závěr = rekapitulace, hodnocení a motivace na další lekci

Po vyndání miminka z vody, přes polohu Zajíčka, necháme maminku, aby si děťátko postupně osušila.

Během toho jí můžeme doporučit způsob čištění oušek, různé druhy renomované dětské kosmetiky, případně poskytnout preventivní nátěr hrudníčku a končetin Tymiánovým krémem, na podporu imunity.

Vysvětlíme, že plosky nohou jsou „vstupní branou“ bylin do těla, ale že během běžné manipulace je raději nedráždíme, neboť bychom tak podmiňovaly tzv. Babinského reflex, který není žádoucí.

Všechny činnosti provádíme maximálně pomalu, tak aby bylo děťátko v klidu a rodiče mohly nasávat získané informace. Pokud má miminko čas krmení, necháme maminku jej v klidu nakrmit. Během krmení si můžeme rovněž zopakovat zásady a postupy, které jsme si ukázaly a vysvětlily.

Dáme rodičům prostor pro urovnání myšlenek a případné dotazy. Celý hovor vedeme velice tiše, abychom nerozptylovaly miminko při krmení.

Pokud bylo děťátko během lekce neklidné, motivujeme rodiče, aby nic nevzdávaly. Zdůrazníme, že činnosti byly pro miminko nové, mnohdy i náročné a že si na ně musí zvyknout. Tím také upozorníme na význam každodenního koupání a případný „trénink“ prvního prvku Abecedy potápění. (Mexbauerová, 2012)

Společně zhodnotí, co rodičům lekce přinesla a zda splnila jejich očekávání. Případně se společně domluví, co ukáže, vyzkouší, nebo vysvětlí v další lekci. Samozřejmě tento kurz obsahuje lekcí mnohem více, než je dítě připravenou „vyplout“ do bazénu.

Další metodou, která mě zaujala a to v mateřském centru Radka v Kadani, je vyučovací metoda „baby signs“.

### **„BABY SIGNS“.**

Je to znaková řeč pro slyšící batolata. Vyvinuly ji profesorky psychologie Kalifornské university – Dr.Acredolo a Dr.Goodwyn. Ty účinky znakování podrobně a dlouhodobě zkoumaly a výsledky jejich průzkumu prokázaly, že znakování pomáhá položit pevné základy efektivní komunikace, které s dětmi zůstanou dlouho po té, co se naučí mluvit a znakování opustí. Vědecké studie prokázaly, že znakování s miminky metodou Baby Sings:

- Snižuje frustraci a vytváří důvěru
- Umožňuje dětem sdílet svůj svět
- Upevňuje pouto mezi rodiči a dětmi
- Odkrývá, jak jsou děti ve skutečnosti chytré a kolik toho vnímají
- Podporuje pozitivní emoční rozvoj
- Posiluje sebedůvěru dětí
- Urychluje rozvoj řeči
- Dává impulz k intelektuálnímu rozvoji

Během mnohaleté studie dětí od 11 měsíců věku se prokázalo, že děti ve 24 měsících mluvily v průměru jako děti, kterým je 27 až 28 měsíců, a ve 36 měsících hovořily na stejné úrovni jako ostatní děti ve 47 měsících. Děti, které prošly Baby Signs programem, měly tedy komunikační schopnosti téměř o rok napřed.

Dalším zajímavým zjištěním bylo, že když doktorky Acredolová a Goodwynová tyto děti kontaktovaly po sedmi letech, zjistily, že děti, které se učily znakovou řeč, mají v průměru o 12 bodů vyšší inteligenci. Výzkum srovnával děti s podobným sociálně-ekonomickým zázemím a byl publikován v renomovaných odborných časopisech.

Baby Signs je jediným programem znakové řeči pro batolata, který:

- Byl testován na vědecké bázi
- Byl vytvořen speciálně pro slyšící batolata
- Byl vytvořen světově uznávanými odborníky v oblasti vývoje dětí
- Je flexibilní natolik, že uspokojí potřeby každé rodiny

V České Republice kromě těchto důvodů rodiče ještě oceňují, že jde o jediný program, který :

- Nabízí kvalitní výukové materiály jak pro rodiče, tak pro jejich děti
- Je vyučován certifikovanými instruktorkami, které prokázaly odbornou znalost v oblasti vývoje verbální a neverbální komunikace dětí a složily certifikační zkoušku připravenou doktorkami Acredolo a Goodwyn. Mnohé z těchto instruktorek mají navíc rozsáhlé odborné zkušenosti v oborech jako psychologie, pedagogika, logopedie, pediatrie, raná péče a vedení jiných výukových kurzů pro děti.
- Mnohá mateřská centra nabízejí pravidelná setkání znakových dětí, které absolvovaly kurzy Baby Signs. Rodiče se při těchto setkáních podělí o své zkušenosti a jejich děti díky tomu, že používají stejný program, si mezi sebou více rozumí.

Tento program mě natolik zaujal, že se mu v budoucnu budu určitě věnovat. I samotné mateřské centrum, kde tuto metodu vyučují, mě překvapilo vybavením, a hlavně

programem a činnostmi. Nabízelo další vyučovací metody, jako např. angličtinu pro nejmenší, také plavání kojenců a jiné. Dále mě v mateřském centru Radka zaujal program zaměřený na těhotné ženy. Je to program fyzioterapeutický (cvičení na míčích apod.) Dále se zde provádí terapeutický program – canisterapie. MC Radka nabízelo také hlídání dětí. Na rozdíl od jiných mnou navštívených center, se mi toto centrum jevílo jako centrum s nejvyšší prosperitou i díky tomu, že je samo ekologicky aktivní a účastní se několika ekologických akcí. Díky mému malému pozorování jsem vyvinula, společně s ostatními zaměstnanci Jonatánka iniciativu k zdokonalení „našeho“ centra, neboť si myslíme, že oproti jiným mateřským centrům, které jsem navštívila, je Jonatánek ještě v začátcích. Díky těmto pozorovacím akcím jsem získala mnoho inspirace pro další rozvoj Jonatánka.

## 2.5 Prezentace dat získaných z dotazníků

### Dotazníky pro mateřská centra

Z rozdaných **30 dotazníků** (viz. příloha č.1) pro mateřská centra se vrátilo od rodičů pouze **21**. Vycházím tedy z dat, kdy mám k dispozici vyplněné dotazníky od rodičů **13 dívek a 8 chlapců**. Dotazník měl **7 otázek**.

#### ***Otázka č.1: Věk a pohlaví dítěte***

Věk dětí se pohybuje **od 6. měsíce věku dítěte do 36. měsíce** věku dítěte, přičemž nejvíce zastoupený věk je 24. měsíc, 34. měsíc a 36. měsíc věku dítěte.

Dle mého zjištění se v mateřském centru věk dětí pohybuje od cca 4. měsíce do 36. měsíce věku dítěte i více, pokud dítě ještě nenavštěvuje mateřskou školu, nebo matka navštěvuje kutilskou dílnu či jiné kurzy, které provozuje mateřské centrum.

#### ***Otázka č.2: Jak často navštěvujete mateřská centra?***

Rozdělila jsem návštěvnost do tří skupin viz. tabulka

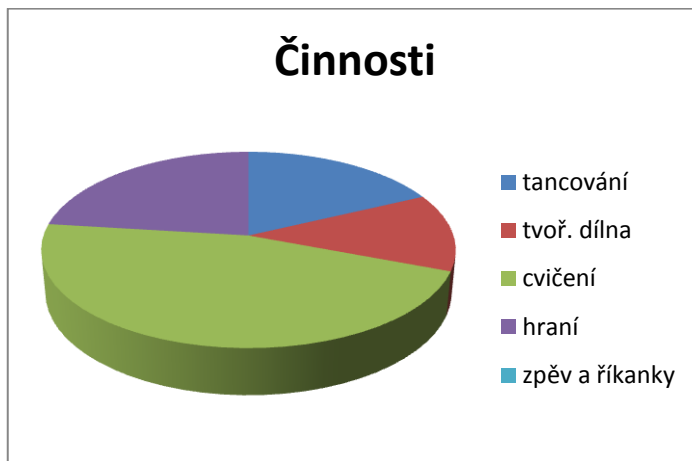
Tabulkač.1

návštěvnost	Počet maminek
Denně	5
3 – 4 krát týdně	7
1 – 2 krát týdně	9

V mateřských centrech v Jirkově, kde jsem prováděla průzkum, se uplatňují nejčastěji tyto aktivity: tělesné aktivity - prolézání tunelem, houpání dětiček v plachtě, jede jede mašinka, had, trampolína....tvoření - malování spojené s různým tvořením(modelína, papír,dřevo,stříhání,lepení atd.). Všechny aktivity jsou spojené s básničkami a písničkami, hračkami a různými doplňujícími cvičebními pomůckami. Dále se pořádají karnevaly, dětské dny atd. Také pravidelná cvičení rodičů s dětmi v nedaleké tělocvičně ZŠ. Samozřejmě všemu předchází samovolná, neorganizovaná a bezprostřední hra dětí v herně.

**Otázka č.3: Které pohybové aktivity, podle Vás, preferuje Vaše dítě v rámci mateřského centra?**

Graf č. 2



Cvičení je jedna z nejoblíbenějších aktivit v centru. Zapojuje se do ní zpěv a říkanky, cvičební pomůcky a hlavně rodiče. Nedivím se, že se stalo cvičení favoritem z mnoha jiných aktivit.

**Otázka č.4: Kterým pohybovým aktivitám se Vaše dítě věnuje mimo mateřské centrum a jak často?**



Grafč.3



Z 21 dotazovaných jen jedna maminka s dítětem se ničemu jinému nevěnuje. Cvičení, které zmiňují v grafu, je v rámci mateřského centra. Nejpravidelnější aktivitami mi vyšly procházky a cvičení. Méně pravidelné bylo plavání. Ostatním aktivitám se děti věnují zejména dle nálady a možností rodičů. Pouze hra doma nebyla ničím omezena. Ruku v ruce jdou spolu zájmové aktivity a pohyb.

***Otázka č. 5: Pozorujete nějaký pozitivní, nebo negativní vliv pohybových aktivit na Vaše dítě, během navštěvování mateřského centra?***

Grafč.4



Jak nám ukazuje graf, žádný z rodičů (21 – ANO, 0 – NE) nepocítuje nějaký negativní dopad na své dítě ze strany mateřských center, což je pro mě velmi uspokojující.

**Otázka č. 6: Myslíte, že Vaše dítě věnuje pohybovým aktivitám dostatek času?**

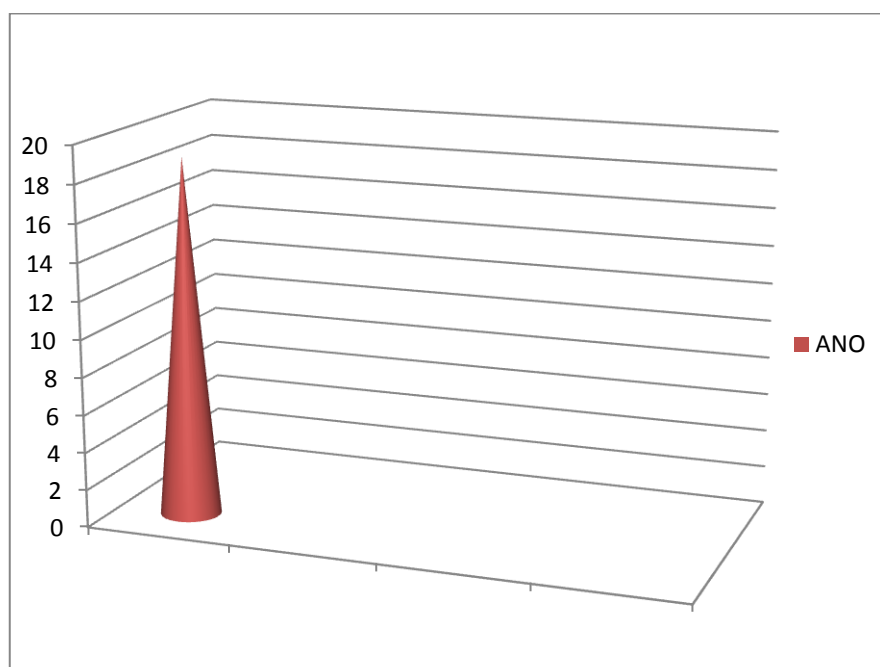
Tabulka č.5

Myslíte si, že Vaše dítě věnuje pohybovým aktivitám dostatek času?	
ANO	17
NE	3
NEVÍM	1

Z odpovědí je patrné, že s pohybovými aktivitami svých dětí (do tří let věku) jsou rodiče spokojeni.

**Otázka č.7: Myslíte si, že navštěvování mateřských center, nějak ovlivní nástup dítěte do mateřské školy a zároveň jeho adaptaci na kolektiv dětí? A jak?**

Odpovědi první části otázky nám zobrazí graf č.6



Rodiče dle mého názoru volili zejména odpověď „ANO“ protože jsou přesvědčeni o výhodách mateřských center, ale jak posléze zjistíme, v otázce č.2– Dotazník pro pracovníky mateřské školy, není vše, jak jsem předpokládala v svých hypotézách.

V druhé části této otázky se zaměřuji na to, jak ovlivňuje navštěvování mateřských center (dle názorů rodičů) nástup dítěte do mateřské školy a jeho začleňování do kolektivu. Povětšinou jsem se setkala s odpověďmi kladnými, jako jsou například: lepší komunikace s vrstevníky, dítě si zvyká na jinou autoritu, děti si mezi sebou začnou půjčovat hračky, samostatnost atd. Nenarazila jsem na žádnou negativní odpověď.

Abych shrnula odpovědi v dotazníku věnovaný rodičům s dětmi navštěvující mateřská centra, velmi mě nepřekvapilo množství pozitivních odpovědí z jejich stran, což bylo pravděpodobné, neboť centrum navštěvují dobrovolně. Myslím si, že rodiče navštěvují mateřská centra právě kvůli častějšímu kontaktu s dětským kolektivem a s ostatními rodiči. Také hlavně proto, že mateřská centra nabízejí množství aktivit pro děti i rodiče většinou týkající se pohybu, který se někdy dětem nedostává v takové míře, jaké je zapotřebí. Mateřská centra, děti v tomto směru rády doplní či podpoří a to dostupně pro většinu lidí.

### **Dotazníky pro pracovníky mateřské školy**

V tomto dotazníku (viz.příloha č.2) jsem se zaměřila na ovlivňování psychomotoriky dětí do cca. tří let věku,mateřskými centry, při nástupu do mateřské školy. Zda jsou viditelné rozdíly mezi dětmi, které navštěvovaly mateřská centra před nástupem do mateřské školy a které ne. Obrátila jsem se na učitelky 10 tříd mateřských škol v Jirkově, které sdružují děti od tří let věku, tedy první třídy mateřských škol. Zpět jsem obdržela všech deset dotazníků.

***Otázka č.1: Pozorujete rozdíly v psychomotorickém vývoji u nově nastoupivších dětí do mateřské školy v závislosti na jejich předchozím navštěvování mateřských center?***

**Tabulka č.7**

<b>Ano, pozoruji rozdíly</b>	<b>0</b>
<b>Ne, nepozoruji rozdíly</b>	<b>7</b>
<b>Nedovedu posoudit</b>	<b>3</b>

Z těchto odpovědí je patrné, že dle pracovníků mateřských škol, mateřská centra nemají vliv na psychomotorický vývoj dítěte, nýbrž se domnívají, že zde má velký podíl působení rodiny.

***Otázka č.2 : A jaké? (návaznost na ot.č.1)***

Jelikož většina dotazovaných odpověděla, že rozdíly nepozorují, pouze tři dotazovaní zodpověděli otázku, uvedla jsem tedy tyto jejich odpovědi.

Odpověď č. 1 – Špatná adaptabilita na kolektiv bez maminky.

Odpověď č. 2 – Pokud se jedná o zdraví dětí, vždy je znát, když se dítěti rodina věnuje.

Odpověď č. 3 – Domnívám se, že mateřská centra by měla děti vést k částečné samostatnosti a osobním návykům.

Z těchto odpovědí nedokážu posoudit, zda jsou mateřská centra pro děti prospěšná, nebo naopak. Myslím si ale, že jsou lidé již obeznámeni, co mateřská centra poskytují a vědí o nich, což je v tomto případě pro mě uspokojující fakt.

***Otázka č.3: Můžete uvést, kolik dětí z celkového počtu třídy, navštěvovalo mateřské centrum před nástupem do mateřské školy?***

V tomto případě je nutno podotknout, že jednu třídu navštěvuje 25 dětí. Dotazovaných učitelů bylo z deseti tříd. Tudíž celkový počet dětí v deseti třídách by měl činit 250 dětí, což tomu tak pravidelně není, jelikož děti stonají, či vůbec školku nenavštěvují z jiných důvodů. Stejně budu vycházet z toho, že třídy navštěvuje 250 dětí. Dle dotazníků jsem zjistila, že 21 dětí z celkového počtu, navštěvovalo mateřské centrum před nástupem do mateřské školy, což činí okolo 5 procent z celkového počtu dětí. Tyto informace jsou však zavádějící a to z toho důvodu, že učitelé nejsou povinni ptát se rodičů, zda jejich dítě navštěvovalo MC před nástupem do mateřské školy.

### **3. DISKUZE**

***Hypotéza č.1:* Předpokládám, že děti navštěvující mateřská centra se více socializují a adaptují na kolektiv v mateřské škole a jejich nástup do mateřské školy je snazší a bez velkých stresujících prožitků.**

Tuto hypotézu se nám z části podařilo potvrdit. V diskuzi s rodiči, navštěvující mateřská centra, a z dotazníků jsme se shodli na tom, že jsou děti, které navštěvovaly mateřská centra před nástupem do mateřské školy, více zvyklé na své vrstevníky a nedělá jim velký problém s nimi komunikovat a navazovat přátelství. Od toho se odvíjí samotný nástup do mateřské školy, který dle názorů rodičů a z větší části pracovníků mateřské školy, není díky mateřským centrům tak náročný pro dítě a nečiní mu velký stresující zážitek. Samozřejmě se vše odvíjí od osobnosti dítěte. (*otázka č. 7 dotazník pro mateřská centra*).

***Hypotéza č.2:* Předpokládám, že pohybové aktivity poskytující mateřská centra z části pokrývají denní přísun pohybu dostačující dětem do cca -tří let.**

Jelikož z dotazníků pro mateřská centra vyplynulo, že většina rodičů, kteří s dětmi navštěvují mateřská centra, již další pohyb dětem neumožňují, ať už z různých důvodů, nebo jen zřídka (ot.č. 4) ,domnívám se, že se mi hypotéza č.2 podařila potvrdit.

## 4. ZÁVĚR

V mé bakalářské práci jsem se zaměřila zejména na malé děti. V první části práce jsem se pomocí odborné literatury snažila o shrnutí několika témat týkající se pohybu, psychomotorického vývoje dětí do tří let, zdraví, obezité u malých dětí a psychosomatických obtíží u dětí. V druhé části práce jsem chtěla nastínit, co jsou mateřská centra, jak fungují a co poskytují a jak jsou prospěšná, či neprospěšná pro veřejnost, zejména malé děti. Provedla jsem průzkum, pomocí několika dotazníků, v mateřských centrech a v mateřských školách. Snažila jsem se zjistit, v jaké míře jsou mateřská centra prospěšná pro děti, připravující se pro nástup do mateřské školy a zda jim mateřská centra umožní to, že nástup do mateřské školy, co se týče psychického zatížení dítěte, nebude traumatizujícím zážitkem. Dále jsem se zaměřila na pohybové aktivity dětí v rámci mateřských center a na jejich prospěšnost pro zdraví dítěte. Provedla jsem průzkum v deseti mateřských centrech v okrese, abych zjistila rozdíly v činnostech a programech těchto center, které se zaměřují na pohyb a jejich vliv na zdraví. Setkala jsem se zajímavými činnostmi, které jsem popsala v jedné z kapitol mé práce. Zjistila jsem, že jsou mateřská centra prospěšná pro děti i rodiče a tím jsem si naplnila i své hypotézy. Do příloh jsem vložila fotografie popisující mateřské centrum, kde jsem prováděla průzkum a jejich aktivity. Nadále se budu mateřským centřům a dětem ráda věnovat.

## **Seznam použité literatury**

1. DANĚK, K. Pohybem ke zdraví. Praha: Olympia, 1983
2. DOLÍNKOVÁ, I. Cvičíme s kojenci a batolaty. Praha: Portál, 2006
3. DVOŘÁKOVÁ, H. Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte. Praha: Portál, 2002
4. KUBÍČKOVÁ, M. Vůle ke zdravému životu. Praha: Onyx, 1996
5. GUILLAUD, M. Relaxace v mateřské škole. Praha: Portál, 2006
6. HAINER, V., KUNEŠOVÁ M. Obezita. Praha: Galén, 1997
7. KRCH, F. D., MÁLKOVÁ, I. SOS Nadváha: Průvodce úskalím diet a životního stylu  
Praha: Granit, 1993
8. LAUPER, R. Dítě od hlavy až k patě v pohybu. Olomouc: Poznání, 2007
9. MATĚJČEK, Z. Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte. Praha: Grada, 2005
10. MAZAL, F. Pohybové hry a hraní. Olomouc: Hanex, 2000
11. PULKKIEN, A. Pohybové hry a cvičení s dětmi. Praha: Grada, 2010
12. ŘÍČAN, P. Cesta životem. Praha: Portál, 2006

### **Internetové zdroje**

13. Obrázky dětí a pohybu [online].c2012 poslední revize neuvedena [cit. 13-03-2012].  
Dostupné na WWW: <http://www.google.cz/imghp?hl=cs&tab=wi>

### **Jiné zdroje**

14. KRÁSNIČOVÁ, L. Fyzioterapie – Vojtova metoda. Přednáška (2011- Most)
15. Mexbauerová, A. Plavání kojenců ve vaničkách. Přednáška (březen, 2012, Most)
16. STENĚKOVÁ, K. Pediatrie- Psychomotorický vývoj dítěte. Přednáška (1998-  
Chomutov)

## **Seznam příloh**

**Příloha č. 1** – Anonymní dotazník zabývající se pohybovými aktivitami dětí – Dotazník pro mateřská centra

**Příloha č. 2** - Anonymní dotazník zabývající se pohybovými aktivitami dětí – Dotazník pro pracovníky mateřské školy

**Příloha č. 3** - Fotodokumentace

## **PŘÍLOHY**

### **Příloha č.1**

**Anonymní dotazník zabývající se pohybovými aktivitami dětí**

---

#### **Dotazník pro mateřská centra**

**Prosím Vás o pravdivé a upřímné vyplnění dotazníku, který bude podkladem pro vypracování mé bakalářské práce.**

**Děkuji pí. Kristina Babková, DiS.**

**1. Věk a pohlaví dítěte**

.....

**2. Jak často navštěvujete mateřská centra?**

.....

**3. Které pohybové aktivity, podle Vás, preferuje Vaše dítě v rámci mateřského centra?**



.....  
.....  
.....

**4. Kterým pohybovým aktivitám se Vaše dítě věnuje mimo mateřské centrum a jak často?**

.....  
.....  
.....

**5. Pozorujete nějaký pozitivní, nebo negativní vliv pohybových aktivit na Vaše dítě, během navštěvování mateřského centra?**

.....  
.....  
.....

**6. Myslíte , že Vaše dítě věnuje pohybovým aktivitám dostatek času?**

.....

**7. Myslíte si, že navštěvování mateřských center, nějak ovlivní nástup dítěte do mateřské školy a zároveň jeho adaptaci na kolektiv dětí? A jak?**

.....  
.....  
.....  
.....

## **Příloha č. 2**

### **Anonymní dotazník zabývající se pohybovými aktivitami dětí**

---

#### **Dotazník pro pracovníky mateřské školy**

**Prosím Vás o pravdivé a upřímné vyplnění dotazníku, který bude podkladem pro vypracování mé bakalářské práce.**

**Děkuji pí. Kristina Babková, DiS.**

- 1. Pozorujete rozdíly v psychomotorickém vývoji u nově nastoupivších dětí do mateřské školy v závislosti na jejich předchozím navštěvování mateřských center?**
- 2. A jaké?**
- 3. Můžete uvést, kolik dětí z celkového počtu třídy, navštěvovalo mateřské centrum před nástupem do mateřské školy?**

### Příloha č.3

#### **Cvičení s dětmi v mateřském centru**



#### **Cvičení pro rodiče s dětmi v tělocvičně**



### **Cvičení pro děti s rodiči v tělocvičně základní školy**



### **Přijímací kancelář v Jonatánk**



### **Chodba s bazárkem v Jonatánku**



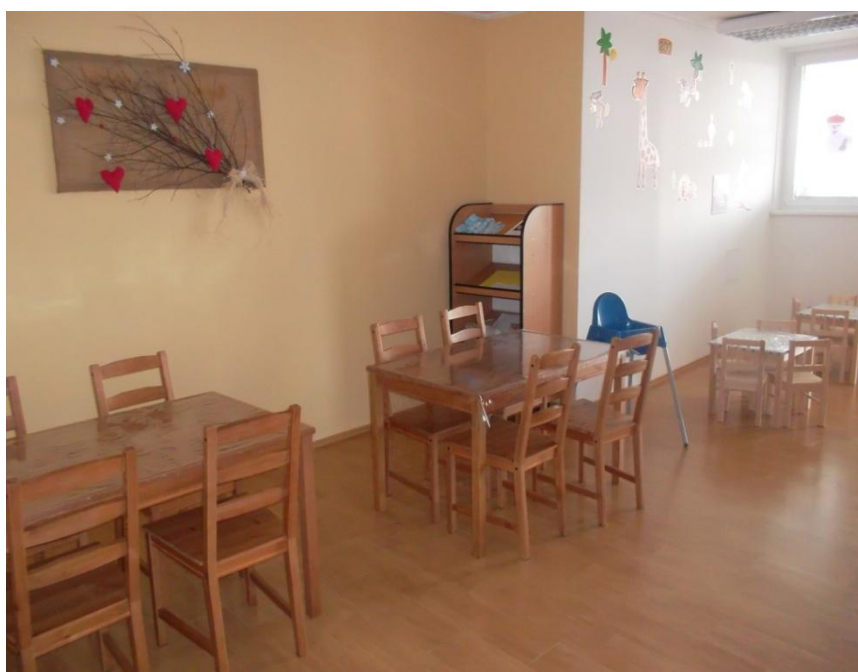
### **WC, sprchy ,technická a úklidová místnost v Jonatánku**



### **Tělocvična v Jonatánku**



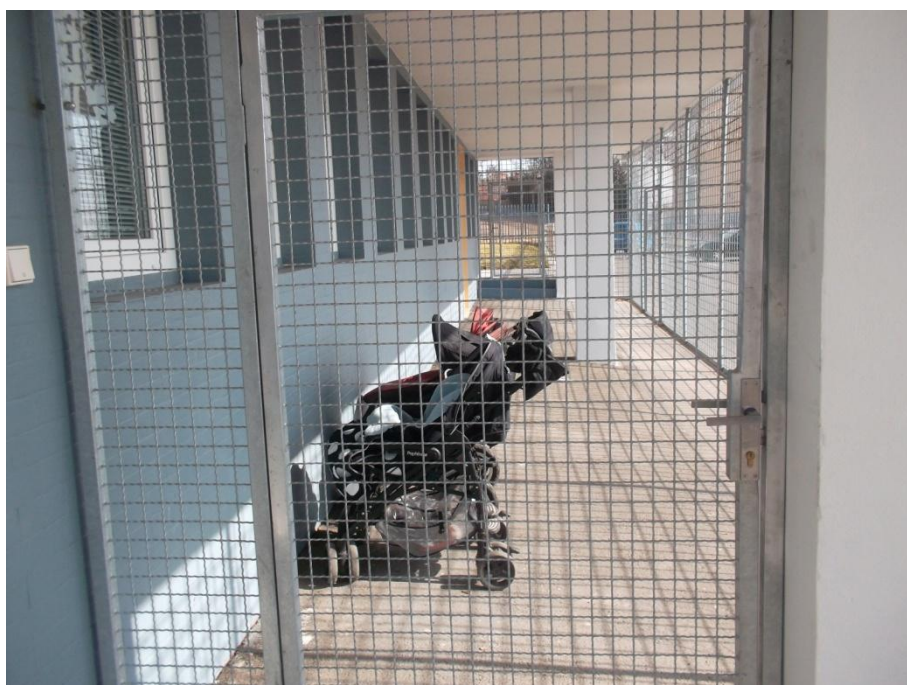
### **Místnost pro tvoření a stravování v Jonatánku**



## Herna v Jonatánku



## Prostor pro odkládání kočárků



Venkovní pískoviště



Cvičení v tělocvičně Jonatánka





