

Technická univerzita v Liberci

FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

Katedra: Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky
Studijní program: Speciální pedagogika
Studijní obor: Speciální pedagogika předškolního věku

**POHYBOVÉ AKTIVITY DĚTÍ
V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU
PHYSICAL ACTIVITIES OF CHILDREN
IN PRESCHOOL AGE**

Bakalářská práce: 11-FP-KSS-1031

Autor:
Lucie SNÁŠELOVÁ

Podpis:

Vedoucí práce: Mgr. Pavlína Roudná

Počet

Stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
51	4	12	7	21	CD

V Liberci dne: 10. 4. 2014

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická
Akademický rok: 2012/2013

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Lucie Snášelová**
Osobní číslo: **P12000604**
Studijní program: **B7506 Speciální pedagogika**
Studijní obor: **Speciální pedagogika předškolního věku**
Název tématu: **Pohybové aktivity dětí v předškolním věku**
Zadávající katedra: **Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Cíl: Seznámení s možnostmi pohybových aktivit u předškolních dětí.
Požadavky: Formulace teoretických východisek, příprava na průzkum, sběr dat, interpretace a vyhodnocení dat, formulace závěrů
Metody: dotazník

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

DVOŘÁKOVÁ, H. Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s handikepy. Praha: PF UK, 2000. ISBN 80-7290-005-6.

DVOŘÁKOVÁ, H. Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-693-4.

KOŤÁTKOVÁ, S.: Hry v mateřské škole v teorii a praxi. Praha: Grada, 2005, ISBN 80-247-0852-3.

VÁGNEROVÁ, M. Vývojová psychologie pro obor speciální pedagogika předškolního věku. Liberec: PF TU v Liberci, 2007. ISBN 987-7372-213-5.

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. Výzkumný ústav pedagogický, Praha, 2004.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Pavlína Roudná

Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky

Datum zadání bakalářské práce: **22. října 2012**

Termín odevzdání bakalářské práce: **26. dubna 2013**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.

děkan

L.S.



doc. PaedDr. PhDr. Ilona Pešatová, Ph.D.

vedoucí katedry

V Liberci dne 22. října 2012

Čestné prohlášení

Název práce: Pohybové aktivity dětí předškolního věku
Jméno a příjmení autora: Pohybové aktivity dětí předškolního věku
Osobní číslo: P12000604

Byl/a jsem seznámen/a s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má bakalářská práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval/a samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložil/a elektronickou verzi mé bakalářské práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedl/a jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne: 10. 4. 2014

.....

Lucie Snášelová

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Pavlíně Roudné za cenné rady, věcné připomínky a vstřícnost při konzultacích vypracovávání této bakalářské práce. Také bych chtěla poděkovat mé rodině a přátelům za podporu během studia a v neposlední řadě mé kamarádce Bc. Veronice Pozlerové za pomoc při formální úpravě bakalářské práce.

V neposlední řadě chci poděkovat učitelkám mateřských škol za poskytnutí informací k dané problematice.

Resumé:

Bakalářská práce se zabývala pohybovými aktivitami dětí předškolního věku. Cílem bakalářské práce bylo seznámení s možnostmi pohybových aktivit u předškolních dětí. Předmětem bádání předložené bakalářské práce bylo seznámení s pohybovými aktivitami dětí předškolního věku. Práce byla rozdělena na dvě části. Teoretická část nás seznámila s pohybovými aktivitami dětí předškolního věku a také seznámila čtenáře s prevencí a nápravou zdravotního oslabení. Praktická část se pomocí metody dotazníku se u celkového počtu 35 mateřských škol snažila vyvrátit nebo potvrdit stanovené předpoklady. Smyslem a účelem předložené bakalářské práce bylo zjištění, že hra přispívá k všestrannému, harmonickému rozvoji osobnosti dětí, ke zvýšení úrovně pohybových schopností a k osvojování pohybových dovedností. Přínosem předložené bakalářské práce je význam pohybových aktivit u dětí vzhledem k častějším projevujícím se negativním důsledkům civilizace.

Klíčová slova:

Pohybové aktivity, předškolní věk, pohyb, vývoj dítěte, zdravotně oslabené děti, prevence a náprava, preventivní programy.

Summary:

Bachelor thesis dealt with the physical activities of preschool children. The aim of this thesis was to present the possibilities of physical activities of preschool children. The subject of the research presented thesis was the introduction to the physical activities of preschool children. The work was divided into two parts. The theoretical part introduces the physical activity of children in preschool age and introduces to readers the prevention and remedying health impairments too. Practical methods used the questionnaire in a total of 35 kindergartens tried to refute or confirm the established assumptions. The meaning and purpose of my bachelor thesis was that the game contributes to a comprehensive, harmonious development of the personality of children, to increase the level of physical skills and the acquisition of psysical skills. The benefits of bachelor thesis was the importance of physical activities in children due to frequent manifested by the negative consequences of civilization.

Keywords:

Physical activities, preschool age, movement, child development, health impaired children, prevention and corrective and preventive programs.

Obsah

Úvod	9
1 Teoretická část.....	11
1.1 Pojmy vztahující se k problematice	11
1.1.1 Pohyb a pohybové aktivity	11
1.1.2 Pohybové hry	11
1.1.3 Charakteristika předškolního období	12
1.1.4 Jednotlivá stádia vývoje	13
1.2 Uplatnění pohybových činností v Rámcově vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání.....	14
1.3 Pohybové kompetence dítěte v předškolním věku	15
1.3.1 Pohybové dovednosti	15
2 Pohybové činnosti v rámcově vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání.....	18
2.1 Oblast biologická.....	18
2.2 Oblast psychologická	19
2.3 Oblast interpersonální	19
2.4 Oblast sociokulturní	20
2.5 Oblast environmentální	20
2.6 Pohyb v režimu dne v mateřské škole	22
2.7 Podmínky	23
2.7.1 Prostorové a materiální podmínky	23
2.7.2 Organizační podmínky	24
2.7.3 Personální podmínky.....	24
3 Zdravotně oslabené děti.....	26
4 Prevence a náprava zdravotního oslabení	28
4.1 Preventivní programy	31

5	Vlastní výzkumné šetření	36
5.1	Analýza dotazníku.....	36
5.2	Shrnutí výsledků dotazníkového šetření	44
6	Závěr.....	45
7	Navrhovaná doporučení	47
	Seznam použitých zdrojů	49
	Seznam příloh.....	51

Úvod

„Tělo nechť každodenní své hýbání má“

(Jan Ámos Komenský)

Tématem předložené bakalářské práce jsou pohybové aktivity dětí předškolního věku. Téma práce bylo zvoleno z důvodu autorčina zainteresování v dané problematice.

Cílem bakalářské práce je seznámení s možnostmi pohybových aktivit u předškolních dětí a obecně seznámit čtenáře se základními pojmy vztahujícími se k problematice pohybových aktivit dětí předškolního věku. Dalším cílem bylo vyvrátit nebo potvrdit stanovené předpoklady, zjistit zda MŠ pracují s preventivními programy a zaměřují se na nápravu zdravotního oslabení u dětí a zda vesnické školy mají lepší možnosti venkovních pohybových aktivit než městské školy, a to zejména z důvodů lokality.

Smyslem a účelem předložené bakalářské práce je shrnout poznatky a vlastní zkušenosti autorky s pohybovými aktivitami u dětí v předškolním věku a nahlédnout do problematiky zdravotního oslabení u dětí.

Předmětem bádání předložené bakalářské práce je seznámení s pohybovými aktivitami dětí předškolního věku.

Bakalářská práce vychází z hlavních předpokladů, že v mateřské škole je 30% dětí se zdravotním oslabením dále pak, že většina mateřských škol se zaměřuje na prevenci a nápravu dětí se zdravotním oslabením a dále předpokládáme, že vesnické školy mají lepší možnosti venkovních pohybových aktivit než městské školy.

Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. V teoretické části bakalářské práce autorka nabízí obecný vhled do pohybových aktivit předškolního věku, seznamuje čtenáře s prevencí a nápravou zdravotního oslabení. Ke zpracování teoretické části byla využita metoda analýzy dotazníku a odborné literatury a dále se autorka odkazuje na vlastní zkušenosti.

V praktické části se autorka zabývá ověřováním stanovených předpokladů prostřednictvím vzorku respondentů, který tvoří pedagogičtí pracovníci. Pro ověření předpokladu byla zvolena metoda pozorování.

Smyslem a účelem předložené bakalářské práce je shrnout poznatky získané zkušenosti autorky z pohybových aktivit dětí předškolního věku. Uvědomit si význam pohybových aktivit u dětí vzhledem k častějším projevujícím se negativním důsledkům civilizace.

Pohyb je základní potřebou dítěte a je spojen s vývojem tělesným, psychickým i sociálním, proto se uplatňuje ve výchově dětí ve všech oblastech. Praktické zprostředkování

velkého množství životních kompetencí se děje v pohybových hrách, ať už spontánních nebo řízených či navozených. Právě pro svou náležitost k dětskému věku je pohybová aktivita a hra prostředkem velmi přirozeným a účinným. Dětský rozvoj je bez těchto aktivit a činností nemyslitelný.

V předškolním věku je ovšem nutné respektovat individuální potřeby dětí a kromě poznatků o tělesném a psychickém vývoji zachovávat vyváženost výchovných prostředků právě s ohledem na potřeby jednotlivce a na jeho zdravý vývoj. Každé dítě má jiné rodinné zázemí a již v předškolním věku má za sebou odlišné zkušenosti. Proto různé činnosti budou vyvolávat u různých jedinců různé odezvy. K dosažení cíle ve školním vzdělávacím programu nemůže vést pouze jedna společná cesta, ale je třeba jich nabízet více a hledat ty optimální. To předpokládá všestrannou profesionalitu učitelek a jejich pedagogickou odpovědnost.

Zařazení pohybu v režimu dne v mateřské škole je specifické, neboť pohyb je pro život dítěte nezbytný. Je spontánní fyzickou potřebou s přímou psychickou a sociální vazbou a odezvou. Bez pohybu se předškolní dítě neobejde ani jeden den, ani hodinu. Pokud mu není dána možnost pohybovat se, projeví se to v jeho chování. Pokud by tato deprivace byla dlouhodobější, projeví se to v nevratných změnách jak na fyziologické úrovni organismu, tak i na psychice jedince a v jeho sociálních vztazích.

1 Teoretická část

1.1 Pojmy vztahující se k problematice

1.1.1 Pohyb a pohybové aktivity

První kapitola se věnuje obecnému vhledu do oblasti pohybu a pohybových aktivit předškolního věku. Dále se seznámíme s uplatněním pohybových her v rámci vzdělávacích programů pro předškolní vzdělávání (dále jen RVP PV).

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 prostředkem, jak vyjádřit sebe sama a komunikovat s ostatními. Je také prostředkem získávání sebevědomí, hodnocení sebe samého, vzájemného srovnávání, pomáhání si, soupeření a spolupráce. Z všeobecné zřejmé praktické zkušenosti a z potřeb dítěte formulovaných Maslowem (Drapela, 1997) a Matějčkem (1994), ve spojení s vývojovou psychologií Piagetovou, a sociální teorií Eriksonovou (1963) a psychomotorickým přístupem Kipharda (1992) vyplývá, že jednou ze základních biologických potřeb předškolního dítěte a tím i důležitým prostředkem dětského objevování světa je právě pohyb (Dvořáková, 2011 s. 13).

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 zabrzdit celkový vývoj.

Úroveň pohybových dovedností souvisí s možností provádět je. Pohybové činnosti a možnost tělesného zatěžování vznikají i s tělesným vývojem. Pokud nemá dítě dostatek příležitosti k pohybu a nejsou-li mu poskytovány přiměřené náměty, není-li vedeno ke kontrole svých pohybů, může se v jeho základní pohybové výbavě objevit celá řada nevhodných návyků a stereotypů, které přinášejí mimo jiné i ortopedické potíže (Dvořáková, 2011 s. 13).

1.1.2 Pohybové hry

Pohybové hry tvoří specifickou skupinu. Kromě toho, že je pro děti přínosné už to, že se pohybují, dobře zvolená hra může být prožitkem i pro děti, které nejsou pohybově příliš vybavené. V souladu s RVP PV by dobře a vhodně zvolená pohybová hra měla dítěti zprostředkovat vlastní prožitek, případně spoluprožívání, sdílení a pocit sounáležitosti s ostatními ve skupině. Pohybové hry umožňují většinou spontánní sociální učení, někdy

obsahují prvky kooperace, ale neméně důležitá je možnost prosadit se ve vůdčí roli. Objevuje se v nich podíl spontánní aktivity dítěte, například běh a také podíl řízené aktivity (seznámení se s pravidly hry a jejich přijetí). Aby pohybová aktivita byla pro děti opravdu jenom přínosem, měla by být motivována a vhodně vybraná, zasazená do kontextu jiných činností (Clánky.rvp.cz).

Pohybové hry přinášejí většině dětí uspokojení, prožitek, děti je hrají rády, zejména když je dobře znají. Podmínkou je aby si děti hru užily. Pohybové hry mají předem daná a přesná pravidla, která musí být dodržována, aby byla hra bezpečná a smysluplná. Děti se většinou ochotně přizpůsobují, a to i takové, které mají s dodržováním pravidel jisté problémy. Je dobré vždy začít s úplně jednoduchou variantou hry a po jejím zvládnutí přidávat další pravidla (Clanky.rvp.cz).

1.1.3 Charakteristika předškolního období

Předškolní období je vymezeno od 3-6 až 7 let respektive z pedagogického hlediska do zahájení povinné školní docházky.

Dítě je v předškolním období již pohybově zdatné, rozvíjí se dále motorika, zručnost, kresba řeč myšlení a všechny poznávací procesy. Vývoj zaznamenáváme i v oblasti emoční a sociální. Hlavní potřeby dítěte jsou v tomto věku aktivita a sebeprosazení. (Švingalová, 2006).

Předškolní věk je charakteristický stabilizací vlastní pozice ve světě a diferenciací ke světu. V poznání dítěti pomáhá představivost, zpracování informací, intuitivního uvažování, které ještě není spjato s logikou. Dítě si svou představu přizpůsobuje vlastním potřebám a poznáním. Předškolní věk je také označován jako období iniciativy, má potřebu něco zvládnout, vytvořit a potvrdit svoje kvality. K postupné diferenciaci dochází i v sociální oblasti, pro kterou je typický přesah rodiny a rozvoj vztahů s vrstevníky. Toto období je potřeba chápat jako fázi přípravy pro život ve společnosti (Vágnerová 1997, s. 107).

Toto období je radostné pro dítě a rodiči bývá označované za vůbec nejpríjemnější fázi lidského života. „*Období předškolní je nejpozoruhodnější etapou vývoje lidského jedince, spojuje vše, co bylo u dítěte vrozeno s tím, co se výchovou a učením stane zlatým mostem k budoucí dospělé osobnosti. Je to doba, na kterou si již v dospělosti vzpomínáme, ke které se vracíme, která zanechává v naší paměti již mnohé stopy*“ (Lisá 1986, s. 174).

1.1.4 Jednotlivá stádia vývoje

Vývoj poznávacích procesů je v tomto věku zaměřen na nejbližší svět a pravidla, které v něm platí. Piaget (1970) označil tuto fázi poznávacího vývoje podle typického uvažování předškolních dětí, jako období názorného a intuitivního myšlení. Myšlení předškolního dítěte ještě nerespektuje zákony logiky a je tudíž nepřesné, a má mnoho omezení (Vágnerová, 1997).

Kresba, hra a pohádky, kresba je neverbální symbolickou funkcí. Projevuje tendence zobrazit realitu tak, jak ji dítě chápe. Vývoj kresby prochází několika fázemi, z nichž počáteční ještě symbolický charakter nemá.

Hra je rovněž neverbální symbolickou funkcí: je dalším způsobem vyjádření vlastní interpretace reality a postoje ke světu i k sobě samému. Symbolická hra slouží předškolnímu dítěti jako prostředek k vyrovnání s realitou, která je pro ně nějak zatěžující. Umožňuje dítěti, alespoň symbolicky, uspokojit přání, která ve skutečnosti nelze splnit (Vágnerová, 1997).

Typickému způsobu uvažování a prožívání předškolních dětí odpovídají pohádky. Pohádkový děj je zjednodušený a řídí se jednoznačnými pravidly: dobro vítězí nad zlem a zlo je potrestáno. Skutečnost je zde prezentována jasně a srozumitelně. Pohádkový svět má požadovanou strukturu a řád (Vágnerová, 1997).

Vývoj paměti, paměťové schopnosti závisí na zrání příslušných mozkových struktur. Nejzajímavější je vývoj explicitní epizodické paměti. Tuto formu paměti lze chápat jako individuálně specifickou, protože zpracovává a uchovává osobně prožité události.

Vývoj verbálních schopností, jazyk je chápán a používán na úrovni, která odpovídá stupni rozvoje poznávacích procesů. Informace získané v rámci verbální komunikace jsou zpracovány způsobem odpovídajícím úrovni myšlení určitého jedince.

Emoční vývoj, emoční prožívání předškolních dětí je charakteristické větší stabilitou a vyrovnaností. Citové prožitky bývají intenzivnější, stále snadno přecházejí z jedné kvality do druhé, střídá se smích a pláč. Většina emocí je stále vázána na aktuální situaci, je spojena s momentálním uspokojením či neuspokojením (Vágnerová, 1997).

Socializace a rozvoj osobnosti jedince probíhá v interakci, dítě rozvíjí svou individualitu v kontaktu s jinými lidmi. Základním způsobem sociálního chování si dítě osvojuje v rodině. Toto období je třeba chápat jako období přípravy na život ve společnosti.

Rodina, vztahy s rodiči a sourozenci, rodiče představují vzor, jemuž se chtějí podobat ve všech směrech a s nímž se identifikují. Identifikace s autoritou posiluje sebejistotu a zlepšuje sebehodnocení, dítě si tímto způsobem kompetence dospělého přivlastňuje. Vztahy

se sourozenci rovněž mají socializační význam, jsou zdrojem specifické sociální stimulace. Sourozenec je také partnerem, s ním lze sdílet společný cíl (Vágnerová, 1997).

Ve vztazích s lidmi mimo rodinu v předškolním věku se uvolňuje návaznost na rodinu a postupně i vázanost na dospělé. Musí se naučit rozumět druhým a ovládat vlastní projevy, aby bylo pro jiné lidi přijatelné (Matějček, 1999). Vztahy s vrstevníky významně přispívají k socializaci předškolního dítěte (Vágnerová, 1997).

1.2 Uplatnění pohybových činností v Rámcově vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání

Rámcové cíle jsou specifikovány do pěti oblastí rozvoje osobnosti dítěte. V nich jsou pak formulovány specifické činnosti a příležitosti, jež vedou k osvojování kompetencí, které postupně umožňují dítěti vyrovnávat se stále širším prostředím a narůstajícími nároky života (RVP PV, s. 15).

- 1. Biologická oblast – dítě a jeho tělo**
- 2. Psychologická oblast – dítě a jeho psychika**
- 3. Interpersonální oblast – dítě a ten druhý**
- 4. Sociokulturní oblast – dítě a společnost**
- 5. Enviromentální oblast – dítě a jeho svět**

Tělovýchovné pohybové činnosti se zcela přirozeně vztahují k biologické oblasti dítěte. Tyto činnosti se vztahují k získávání pohybových dovedností, tělesné a psychické zdatnosti a poznatků, hodnot a postojů s tím spojených a vedoucích ke zdravému způsobu života. Biologická postata člověka je úzce spjata s celým jeho vývojem a proto se biologická oblast prolíná i do všech dalších oblastí (Dvořáková 2011, s. 20).

V oblasti psychiky dítěte je motorika úzce propojena s jazykovou výchovou a logopedickou péčí, pohyb ovlivňuje rytmus řeči a dýchání. Pohybové aktivity také mohou podporovat samostatné vyjadřování a komunikaci. Mohou být zaměřeny na rozvoj smyslového vnímání, vytvářejí řadu situací, kde se uplatňují a procvičují myšlenkové procesy – řešení problému, rychlá schopnost analýzy a volby řešení, rozšiřují poznatkovou sféru, učí pravidlům, rozvíjejí fantazii a tvořivost, reaktivnost.

Ve vztahu k dalším oblastem nabízejí pohybové hry a činnosti velmi mnoho situací osobnostního a společenského charakteru. Děti pěstují své sebepojetí, sebevědomí, sebedůvěru, odvalu, rozvíjejí vůli a odpovědnost. Tyto činnosti a hry působí výrazně kladně na socializaci dítěte. Při hře zcela vyplyne spontánně potřeba respektovat pravidla, práva ostatních. Děti

prožívají a zvládají i složité situace a emoce, nutná je vzájemná komunikace a pomoc. Proto pohybové činnosti významně ovlivňují i oblast morálních hodnot – děti se učí hrát fair play, vyhrávat i prohrávat, chovat se čestně, respektovat odlišnosti druhých. To vše hraje roli i v širším společenském kontextu – ve vztahu k tradicím, ve vztahu a k ochraně kulturních hodnot i přírody, ale i k celospolečenskému a světovému dědictví ve sportovních utkáních, mezinárodních soutěžích, olympijských hrách (Dvořáková 2011, s. 21).

1.3 Pohybové kompetence dítěte v předškolním věku

S poznatky o tělesném a psychickém růstu a vývoji dětí v předškolním věku byl v oblasti tělesné výchovy specifikován rámcový obsah činností, které odpovídají dětskému věku a jejichž prostřednictvím je ovlivňován především tělesný a pohybový rozvoj dítěte. Tyto činnosti vedou k osvojení základů kompetencí zasahující i další stránky osobnosti dítěte. Obecné požadavky dané RVP PV, mohou být tyto činnosti a kompetence jedním z podkladů pro zpracování Školního vzdělávacího programu.

Tělesné a pohybové aktivity jsou prostředkem získání kompetencí:

- v oblasti osvojování pohybových dovedností základních i specifických – sportovních,
- v oblasti posilování tělesné zdatnosti – aerobní vytrvalosti, svalové síly a pohyblivosti
- v oblasti kognitivních a afektivní – rozvíjení psychických, osobnostních a sociálních stránek osobnosti

V průběhu předškolní výchovy a vzdělávání by měly děti získat následující kompetence (Dvořáková 2011, s. 18).

1.3.1 Pohybové dovednosti

Lokomoční dovednosti

- pohybovat se různými způsoby lokomoce mezi překážkami, přes překážky terénní i umělé,
- pohybovat se různými způsoby v prostoru všemi směry, ve směru podle pokynů,
- poskakovat a skákat různými způsoby a v kombinacích,
- skákat do různých směrů, přeskakovat překážku, vyskočit na překážku a seskočit,

- pohybovat se různými způsoby v prostoru s různými polohami nebo pohyby částí těla (upažit, tleskat, vzpažit),
- pohybovat se s partnerem a ve skupině ve vzájemné spolupráci,
- podřídít lokomoci rytmu a hudbě,
pohybovat se v prostoru v různém prostředí – na sněhu, ve vodě (Dvořáková 2011, s. 18).

Nelokomoční dovednosti

- pohybovat částmi těla podle pokynů, nápodoby, v různých podmínkách – s náčiním, na nářadí,
- zaujmout různé polohy podle pokynů – znát názvy částí těla, základních poloh a pohybů,
- pohybovat se kolem různých os svého těla (převaly, obraty, kotouly),
dokázat pohyby svého těla podřídít hudbě (Dvořáková 2011, s. 19).

Manipulační dovednosti

- nosit, předávat, kutálet, pohazovat, odrážet, kopat, driblovat, balancovat),
- manipulace s různým náčiním a předměty (rukama, nohama, koleny, hlavou),
- odhadnout pohyb náčiní a přizpůsobit mu vlastní pohyb,
- spolupracovat ve skupině při ovládání náčiní, využít pomůcky k pohybu v různém prostředí (plovací pomůcky, tříkolky, kola, boby, saně, lyže, brusle).
(Dvořáková 2011, s. 19).

1. Tělesná zdatnost

- zvládat přiměřenou fyziologickou zátěž,
- dokázat se pohybovat po delší dobu jednoduchými lokomočními pohyby,
- dokázat zpevnit a uvolnit své tělo podle návodu,
- dokázat protáhnout své tělo podle návodu. (Dvořáková 2011, s. 19).

2. Kognitivní a afektivní oblast

- znát směry vzhledem ke svému tělu,
- vědět o činnosti srdce a o jeho reakci na tělesné zatížení, vědět, že jeho trénování, pohybem prospívá zdraví,
- znát různé části těla a pojmenovat je,
- vědět, že síla svalů umožňuje pohyb,

- vědět, že tělo by mělo být pružné, aby bylo zdravé a pohyblivé,
- znát pojmy užívané s pohybem a sportovním prostředím,
- dokázat dodržovat smluvená pravidla,
- spolupracovat ve hře a činnosti,
- respektovat ostatní,
- nebát se v různém prostředí (ve vodě, sněhu),
- nebát se vyjádřit svůj názor (Dvořáková 2011, s. 19).

2 Pohybové činnosti v rámcově vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání

2.1 Oblast biologická

Dítě a jeho tělo

Cílem a záměrem je stimulovat a podporovat růst a nervosvalový vývoj dítěte, jeho fyzickou pohodu, zlepšovat tělesnou zdatnost i pohybovou a zdravotní kulturu. Učit děti samoobslužným dovednostem a vést je k zdravým životním návykům (Dvořáková 2011, s. 22).

Dílčí vzdělávací cíle:

- uvědomění si vlastního těla,
- rozvoj pohybových schopností a zdokonalování hrubé a jemné motoriky, ovládání pohybového aparátu a tělesných funkcí,
- rozvoj a užívání všech smyslů,
- rozvoj psychické a fyzické zdatnosti,
- osvojení si věku přiměřených praktických dovedností,
- osvojení si poznatků o těle a zdraví, o pohybové činnosti a její kvalitě,
- osvojení si poznatků a dovedností důležitých pro podporu zdraví, bezpečí,
- vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základu zdravého životního stylu (RVP PV, S. 16).

Při učení se základním pohybovým dovednostem se rozvíjí vnímání vlastního těla, úroveň a kvalita pohybu, orientace v prostoru při pohybu, vnímání různé intenzity pohybu a vytvářejí se a využívají vztahy k ostatním. V mateřské škole je proto potřeba se zaměřit na uvědomělé ovládání vlastního těla a jeho pohybů a nabídnout co nejširší škálu pohybových dovedností (Dvořáková 2011, s. 29).

2.2 Oblast psychologická

Dítě a jeho psychika

Záměrem je podporovat duševní pohodu, psychickou zdatnost a odolnost dítěte, rozvoj intelektu, řeči a jazyka, poznávacích procesů a funkcí, jeho citů a vůle, stejně tak jeho sebepojetí, jeho kreativity a sebevyjádření, stimulovat osvojování a rozvoj vzdělávacích dovedností a povzbuzovat ho v dalším rozvoji, poznávání, učení (RVP PV, s. 18).

Dílčí cíle:

- rozvoj řečových schopností a jazykových dovedností,
- rozvoj komunikativních dovedností,

osvojení některých dovedností, které předcházejí čtení, psaní, rozvoj zájmu o psanou podobu jazyka (RVP PV, s. 18-19).

K naplňování těchto cílů mohou sloužit i přirozené pohybové prostředky: cvičení jemné motoriky pomáhá ovládnout mluvidla a řeč. Je-li krátký nebo delší řečový projev součástí hry – cvičí výslovnost. Společné skandování a postupně samostatná jednoduchá opakovaná promluva podporuje odvahu projevit se, samostatnost a sebevědomí. V řadě her je potřeba, aby se děti dohodly, spolupracovaly a pomáhaly si. To se neobejde bez smysluplné komunikace (Dvořáková 2011, s. 68 -69).

2.3 Oblast interpersonální

Dítě a ten druhý

Záměrem je podporovat utváření vztahů dítěte k ostatním či k dospělému, posilovat kultivovat a obohacovat jejich záměrnou komunikaci a zajišťovat pohodu těchto vztahů (Dvořáková 2011, s. 83).

Dílčí vzdělávací cíle:

- rozvoj schopností a dovedností důležitých pro navozování a rozvíjení vztahů dítěte k druhým lidem,
- posilování prosociálního chování ve vztahu k druhému,
- vytváření prosociálních postojů k druhému,
- rozvoj interaktivních a komunikativních dovedností, ochrana osobního soukromí a bezpečí ve vztazích s druhými dětmi a dospělými (RVP PV, s. 24).

„Z hlediska tělovýchovných a pohybových aktivit jako prostředků sociálního rozvoje dětí je možné volit hry a vytvářet takové situace pro vnímání a respektování druhých, dodržování pravidel ve hře při pohybu v prostoru“ (Dvořáková 2011, s. 85).

2.4 Oblast sociokulturní

Dítě a společnost

Dílčí vzdělávací cíle:

- rozvoj základních kulturně-společenských postojů, návyků a dovedností dítěte,
- vytváření povědomí o mezilidských a morálních hodnotách,
- rozvoj schopnosti žít ve společenství ostatních lidí, přizpůsobit se, spolupracovat, podílet se, náležet ke společnosti, vnímat a přijímat základní hodnoty v tomto společenství uznávané,
- rozvoj kulturně-estetických dovedností, produktivních i receptivních,
- vytváření základů estetického vztahu ke světu, k životu, ke kultuře a umění, prostřednictvím tělovýchovných a pohybových činností, spolu se získáváním dovedností a poznatků, se rozvíjí i vnímání estetických hodnot a dovedností (Dvořáková 2011, s. 86).

Vnímání těla a kultivace vlastního pohybu je prostředkem estetické výchovy. Formování správného držení těla a uvědomování si řízených pohybů je estetickým a prožitkem a poznatkem (Dvořáková 2011, s. 86).

2.5 Oblast environmentální

Dítě a svět

Záměrem vzdělávání environmentální oblasti je získat u dítěte základní povědomí o okolním světě, o vlivu člověka na životní prostředí počínaje nejbližším okolím a konče globálními problémy i celosvětového dosahu. Vytvořit si tak základy pro otevřený a odpovědný postoj dítěte k životnímu prostředí (RVP PV, s. 18).

Dílčí vzdělávací cíle:

- vytvoření vztahu k místu prostředí, ve kterém žijeme,
- osvojování si jednoduchých poznatků o světě a životě, užitečných pro vytváření základního povědomí o přírodním, kulturním i technickém prostředí, o jeho rozmanitosti, vývoji a neustálých proměnách,
- pochopení, že změny způsobené lidskou činností mohou prostředí chránit a zlepšovat, ale také poškozovat a ničit,
- rozvoj schopností přizpůsobovat se přirozenému vývoji a běžným změnám,
- rozvoje schopnosti vážit si života ve všech jeho formách,
- vytvoření povědomí o vlastní sounáležitosti se světem,
- osvojení dovedností potřebných k jednoduché péči o okolí a k spoluvytváření zdravého bezpečného prostředí,
- rozvoj pocitu sounáležitosti s živou a neživou přírodou, lidmi, společností, planetou Zemí (Dvořáková 2011, s. 88).

Tělovýchovné a pohybové aktivity jsou součástí života, a proto se uplatňují i v této vzdělávací oblasti života. Dítě si vytváří vztah k určitému místu, obci, kraji. Pocit sounáležitosti podpoříme výlety, návštěvami památných míst, míst s kulturními artefakty, míst a pověstí. Pohybové činnosti a hry propojíme s výlety, návštěvami (Dvořáková 2011, s. 88).

2.6 Pohyb v režimu dne v mateřské škole

Zařazení pohybu v režimu dne v mateřské škole je specifické, neboť pohyb je pro život dítěte nezbytný, je základní biologickou potřebou.

Bez pohybu se však dítě předškolního věku neobejde ani jeden den, ani hodinu, dokonce ani půl hodiny. Pokud mu nebude dána možnost pohybovat se, projeví se to v celém jeho chování. Pokud tato deprivace bude dlouhodobější, projeví se v nevratných změnách jak na fyziologické úrovni organismu, tak i na psychice a jeho sociálních vztazích.

Dítě potřebuje denně asi 5 hodin pohybu, délky jeho zaměřené pozornosti se pohybuje mezi 10-15 minutami. Z toho by měly vycházet představy o režimu dne a práci s dětmi a denní činnost (Dvořáková 2011, s. 92).

Mateřská škola vytváří podmínky pro každodenní pravidelné, soustavné a opakující se pohybové činnosti. Zabezpečíme tak:

- získávání a zdokonalování pohybových dovedností nelokomočních, lokomočních a manipulačních,
- posilování tělesné – svalové a aerobní – i psychické zdatnosti rozvoj pozitivních hodnot ve vztahu k pohybovým aktivitám a zdravému životnímu stylu,
- posílení samostatnosti, schopnosti rozhodovat se (Dvořáková 2011, s. 92).

Program činností a denní režim respektuje:

a) individuální potřebu pohybu

b) individuální předpoklady

Zařazení pohybu v režimu dne v mateřské škole je specifické, neboť pohyb je pro život dítěte nezbytný, je spontánní fyzickou potřebou s přímou psychickou a sociální vazbou a odezvou.

Denní režim a program činností bude stanoven tak, aby respektoval:

- individuální potřebu pohybu,
- individuální předpoklady a individuální úroveň v pohybových dovednostech i v úrovni zdatnosti,
- omezenou schopnost soustředit se a setrvávat ve statické poloze,
- touhu po informacích, zkoušení a experimentování,

- umožňovat a provokovat oboustrannou komunikaci, diskusi a účast dětí při stanovování pravidel,
- schopnost samostatně přemýšlet a vyvozovat poznatky,
- podněcovat vytváření vztahů mezi dětmi při činnostech, ale vyžadovat přiměřenou odpovědnost dětí za své chování při porušování pravidel (Dvořáková 2011, s. 93).

Dítě bude mít každodenně k dispozici:

- prostor a pomůcky ke spontánním pohybovým činnostem,
- částečně i zcela řízené pohybové činnosti, které podněcují ke zvládání nových dovedností,
- pohybové dovednosti individuálně přiměřené, tedy různou úroveň úkolů a dovedností,
- pravidelné intenzivní aktivity pro zlepšování zdatnosti (řízené i spontánní),
- přístupné informace o těle, pohybu a zdraví, propojené s praktickými činnostmi,
- pozitivní vztah dospělých k dětským pohybovým aktivitám,
- bezpečné prostředí,
- estetické prostředí,
- smysluplná pravidla,
- diskusi k tématům a pravidlům,
- dodržování pravidel,
- otázky, které ho povedou k poznání,
- různé možnosti řešení – výběr řešení a vlastní volbu i tvorbu,
- příležitost k experimentování,
- pozitivní přijetí a ocenění dětí,
- spolupráci a komunikaci s ostatními,
- otevřenost školy k rodičům a okolí (Dvořáková 2011, s. 93).

2.7 Podmínky

2.7.1 Prostorové a materiální podmínky

Každá škola je svým umístěním specifická. Jinak se s možnostmi pro pohybové aktivity budou vypořádávat školy v centru měst, jinak školy na venkově, jinak školy, které mají ve městě sportovní zařízení nebo vhodné přírodní okolí. To vše sebou nese nějaké možnosti pohybu.

Pamatováno je i na terénní nerovnosti, rovné plochy hřišť s pevným i travnatým povrchem, pískoviště, prolézačky ze dřeva, provazů, kovu, cesty pro jízdy na vozítkách i klidová zákoutí pro hry.

Mateřské školy v blízkosti sportovišť si jistě najdou cestu, jak i pro malé děti tuto příležitost využít. Můžeme nabídnout pravidelné plavání, bruslení, cvičení ve vybavené tělocvičně, ale třeba návštěvu sportovního tréninku nebo soutěže.

V přírodním prostředí, nejen u škol ale i na školách v přírodě lze bez problému využívat přírodní nerovnosti (Dvořáková 2011, s. 94).

2.7.2 Organizační podmínky

Pohybové aktivity v režimu dne mají více forem – od krátkých spontánních chvil, až po řízenou jednotku tělesné a sportovní výchovy. Některé z nich jsou součástí pravidelně se opakujícího organizačního rámce dne a týdne, dále rituálů, které poskytují dětem základní orientaci a jistotu. Jiné jsou součástí dlouhodobějších témat a tematických celků. Krátké řízené chvíle nebo spontánní pohyb jsou dětem umožňovány podle potřeby vícekrát denně v souvislosti s jinými činnostmi, podle únavy dětí, při snížené pozornosti, při potřebě kompenzovat statickou polohu apod. (Dvořáková 2011, s. 94).

2.7.3 Personální podmínky

Kromě potřebného počtu pedagogických pracovníků, jejich odborných a dalších předpokladů je důležité, aby pedagog znal nejen tělesné a pohybové možnosti a zákonitosti dětí, ale aby je dokázal vhodně podporovat a předávat.

Učitelka ovlivňuje výše uvedené podmínky – prostorové, materiální a organizační zcela zásadně. Ve všech je důležitý jejich osobní postoj, který musí vyjadřovat pozitivní postoj k pohybovým aktivitám dětí. Obava o bezpečnost dětí bývá problémem, někdy jsou z tohoto důvodu aktivity dětí omezovány. Proto je vždy nutné stanovit a kontrolovat zásadní bezpečnostní pravidla (Dvořáková 2011, s. 94).

Je důležité, aby se na profilování školy podílely všechny učitelky společně a aby každá mohla přispět svým zájmem v oboru, který ji zajímá. Mnoho z nich se zabývá hlouběji některým oborem, školí se a vzdělávají často i mimo svůj profesní rámec. Pokud je některá ochotna přispět těmito speciálními dovednostmi a znalostmi, je to škole ku prospěchu. Mohou být zřízeny interní a integrované činnosti uvnitř školního vzdělávacího programu, kam mohou

přicházet jak děti přihlášené tak i volně podle zájmu. Mohou to být i kroužky odpolední, jakoby v programu školy a mohou se i konat ve spolupráci s rodiči (Dvořáková 2011, s. 95).

Významnou součástí práce učitelky je na jedné straně diagnostika dětí, především pomocí pozorování dokázat vyčíst z jejich chování i potřeby a problémy, vhodně na ně reagovat (například včas zařadit pohybovou chvíli). Na druhé straně je potřeba sebereflexe nebo autoevaluace – tedy schopnost analyzovat a zhodnotit vlastní práci, nacházet důvody neúspěchu a nové cesty k cílům (Dvořáková 2011, s. 95).

3 Zdravotně oslabené děti

Podle znění školského zákona se zdravotním oslabením rozumí: „*Zdravotní znevýhodnění je pro účely tohoto zákona zdravotní oslabení, dlouhodobá nemoc nebo lehčí zdravotní poruchy vedoucí k poruchám učení a chování, které vyžadují zohlednění při vzdělávání*“. (MŠMT cz 2008).

U zdravotně oslabených dětí ještě platí důrazněji, že tělesný pohyb a pohybový režim v předškolním věku může podstatně ovlivnit celý jejich další život. Děti, které v tomto věku trpí nějakou vadou nebo chorobou, mohou být dále poškozeny jak přetížením, také vyloučením z pohybových aktivit (Dvořáková 1989, s 18).

V podstatě je možné však říci, že tyto děti potřebují minimálně tolik pohybu jako děti zdravé, jiná je však intenzita, kratší intervaly, častější střídání s odpočinkem, nižší nářadí a podobně.

Důležité je, aby si děti vypěstovaly pohybovou samostatnost a upevnily si základní pohybové dovednosti, postupně i ve ztížených podmínkách, což rozvíjí jejich vůli, odvahu i sebedůvěru. Pomáháme jim, aby se z nich pro určitou pohybovou nedostatečnost nestaly děti samotářské, trpící pocity méněcennosti a proto je nikdy nevyřazujeme z kolektivní činnosti.

Základní předpokladem volby správného zatěžování oslabeného dítěte a jeho vyčlenění z některých činností je informovanost učitelky o stavu dítětem jako od rodičů, tak od lékaře, případně lékaře specialisty (Dvořáková 1989, s 19).

Oslabení lze rozdělit:

Oslabené podpůrně pohybového systému

- poruchy funkce svalových skupin,
- poruchy páteře (zakřivení a vybočení),
- poruchy stavby dolních končetin,

Oslabení vnitřních orgánů

- oběhového a dýchacího systému,
- trávicího a vylučovacího systému,
- endokrinního systému,
- gynekologická onemocnění,
- krevní choroby,
- stavy po infekčních nemocech,

Oslabení smyslových orgánů

- choroby očí,
- ušní neurologická onemocnění (Dvořáková 1989, s 19-20).

Oslabení podpůrně pohybového systému je nejčastější diagnózou oslabeného dítěte. Odchytky od správného držení těla se u dětí vyskytují už v předškolním věku. Zvýšení výskytu vadného držení těla nastává u 6 až 7letých dětí v souvislosti se změnou denního režimu a zvyšující se mírou sedavého způsobu života. Výzkumy, které se zabývají problematikou vadného držení těla u dětí, ukazují, že ve školním věku má 50-60 % dětí vadné držení těla a z tohoto důvodu by měly pravidelně provádět speciální kompenzační cvičení ve vyučovacích jednotkách zdravotní tělesné výchovy (Zdravotní tělocvik.cz).

Stimulační účinek na podpůrné a pohybové orgány je využitím při jejich léčbě ve formě vyrovnávacího cvičení, které je nutné provádět přesně a pozorně a pomalu, proto je vhodný individuální přístup. Velmi vhodné je cvičení ve vodě a plavání. Nevhodné jsou tvrdé doskoky, jednostranné statické zatěžování a zatížení dlouhodobé - dlouhodobé stání, chůze, sezení.

Dlouhodobé onemocnění vnitřních orgánů, nebo jejich vrozené vady specificky omezují dětskou pohybovou aktivitu, proto je nutná informace od lékaře. Při všech těchto oslabeních, stejně jako po nemoci, se projevuje celkové ochabnutí svalstva a sklon ke změnám v držení těla, zaměřená na správné držení těla a dechová cvičení pro koordinaci dechu s pohybem (Dvořáková 1989, s 20).

Při práci s dětmi s oslabením zraku nebo sluchu a rovnovážného ústrojí je třeba omezit nebo vyloučit rychlé změny poloh těla, polohy hlavou dolů a postupně cvičit prostorovou orientaci.

Tělesná výchova je prostředkem léčby i dětí s neurologickým onemocněním. Dětem příliš živým, neovladatelným až zbrklým dopřejeme dostatek intenzivního, koordinačně nenáročného pohybu, který postupně usměrňujeme. Volíme jednoduchá přirozená cvičení. Naopak děti zakřiknuté, plaché nesebejisté povzbuzujeme, volíme pro ně přiměřené činnosti a vhodnými úlohami je zařazujeme do kolektivu ((Dvořáková 1989, s 20).

4 Prevence a náprava zdravotního oslabení

K ochraně zdraví můžeme přispět základními preventivními opatřeními, jimiž jsou pravidelná pohybová činnost a správná životospráva. Zdraví chápeme jako optimální stav tělesné, duševní a sociální rovnováhy. Důležitým faktorem je zde vědomá snaha o prevenci nebo nápravu negativních vlivů způsobujících zdravotní oslabení, tzn. vytvoření si správných životních návyků a důsledné dodržování preventivních a nápravných opatření (Mužík, 1997).

Základy pro zdravý život se vytváří již od narození. Pohybová činnost je jednou z nejvýznamnějších potřeb dítěte.

Dnešní tělesnou výchovu často označujeme přívlastkem „zdravotně orientovaná“ nebo „zdravotně preventivní“. Důvodem je stále rostoucí množství zdravotně oslabených dětí, ať již dětí s vadným držením těla, různými alergiemi nebo dalšími oslabeními. Koncepce tělesné výchovy by měla brát ohled na zdravotně oslabené děti, ale současně zdravým dětem dávat také dostatečnou možnost k pohybovému vyžití. Je nutné, aby učitel byl důkladně seznámen se zdravotním stavem jednotlivých dětí a aby měl konkrétní představu o cvičebních úkonech, které daná skupina žáků nesmí vykonávat. Zároveň by měl mít důkladně promyšlenou koncepci celé vyučovací jednotky a přesně stanovený cíl a ujasněný postup, kterým lze efektivně tohoto cíle dosáhnout (Mužík, 1997).

Dynamický stereotyp

Působíme-li na organismus sérií podnětů opětovně v nezměněném sledu jak co do pořadí podmíněných podnětů, tak co do časového sledu, pak se reakce, které takto vypracujeme, fixují v mozkové kůře jako tzv. *dynamický stereotyp*. Dynamický pohybový stereotyp usnadňuje činnost ústřední nervové soustavy ve složitějších, častěji se opakujících situacích. Jedním z druhů takového pohybového stereotypu jsou i pohybové návyky. *Zafixováním správných pohybových návyků můžeme předcházet vzniku či zhoršení svalových dysbalancí.* Změna v podrobnostech již nacvičeného pohybu (odstranění chyby apod.) se dá uskutečnit jen s velkým úsilím, mnohem větším, než jakého je zapotřebí k nácvičení pohybu zcela nového (Kýralová, 1995).

Výživa a metabolismus

Mezi ovlivnitelné rizikové faktory vzniku svalových dysbalancí řadíme i výživu. Změna výživových zvyklostí je důležitá jak v prevenci zdravotního oslabení, tak již u zdravotně oslabeného jedince. Výživa zásobuje organismus energií a dodává mu stavební látky pro růst,

obnovu buněk a tvorbu hormonů a krevní plazmy. Proto respektujeme potřebné výživové dávky jednotlivých živin, bílkovin, tuků, sacharidů, vitamínů, minerálů a vláknin. Obecně doporučené dávky živin: 15% bílkovin, 25% tuků a 25% sacharidů. Energetický příjem musí odpovídat výdeji s ohledem na věk, pohlaví a fyzickou aktivitu každého dítěte. Organismus nevyužívá energii z potravy ihned. Čerpá ji především ze zásobních energetických zdrojů. Při dlouhodobém nízkém příjmu se v počátku rychle vyčerpají zásoby glycidů (cukrů), začnou se spotřebovávat zásoby tuků a bílkoviny. (Kyrlová, 1995)

Hlavní zásady zdravého cvičení

- správně sestavená cvičební jednotka,
- správná výchozí poloha u každého cviku,
- cvičit v příjemném prostředí (dostatek místa, vyvětrat),
- pohodlné oblečení a obutí (pokud cvičení na koberci – cvičit naboso),
- necvičit s plným žaludkem (asi 1 hodinu po jídle),
- cvičit pomalu,
- správné dýchání,
- necvičit v bolesti a do bolesti,
- cvičit pravidelně, nejlépe každý den, nejméně 3x týdně, nejméně 30 minut,
- chtít cvičit a cvičit s radostí (Cvičení pro zdraví.cz 2013).

Cvičební jednotka

Další např. ranní cvičení, tělovýchovné chvilky, turistika, lyžařský nebo plavecký výcvik, apod.). Koná se obvykle v tělocvičně, na hřišti, v bazénu, v přírodě délka 45 – 60 minut.

Obsah cvičební jednotky volíme podle:

- druhu a stupně oslabení,
- věku pohybové vyspělosti,
- zájmu cvičenců,
- materiálních podmínek,
- odborné úrovně a zkušenosti cvičitele (Cvičení pro zdraví.cz 2013).

Jednotlivé části cvičební jednotky:

1. Úvodní část

plní úkoly organizační (nástup, docházka, obsah cvičební jednotky)
rozehrátí organismu

2. Hlavní část – vyrovnávací – cvičení pro správné držení těla

(uvolnění, protažení, posilování, protažení)

cvičení dechová

cvičení relaxační

kondiční – všestranný pohybový rozvoj

3. Závěrečná část

uklidnění, relaxace – výběr nenáročných protahovacích cviků, pomalých her,
relaxačních cviků

hodnocení cvičební jednotky, rozloučení (Cvičení pro zdraví.cz 2013)

Uvolňovací cvičení

Před každým vyrovnávacím cvičením je třeba uvolnit kloubní struktury, zahřát a připravit na další cvičení.

Protahovací cvičení (strečink)

- je jediným prostředkem, jak obnovit normální, fyziologickou délku zkrácených svalů,
- nemělo by vyvolat nepříjemné bolestivé pocity,
- doba výdrže v protahovací poloze je 15 – 20 sekund (více než 30 s je bez efektu),
- nejúčinnější protahování - metoda postizometrické relaxace
(napětí – uvolnění – protažení),
- nejobvyklejší a nejznámější - statické protahování (do krajní polohy a setrvání),
- pasivní protahování – technika s využitím vnější síly (přístroj),
- aktivní protahování – bez dopomoci, proti odporu (ručník, guma),
- dynamické protahování – protahování rychlými švihovými pohyby – nejdiskutovanější nedoporučovaná technika, převažuje riziko poškození, poranění, největší výskyt bolestivosti svalů (Cvičení pro zdraví.cz 2013)

Posilovací cvičení

Cílem je zvýšit funkční zdatnost oslabených svalů. Toho lze dosáhnout aktivní činností opakovanými kontrakcemi svalu, kdy sval překonává vlastní silou určitý odpor. Pravidelným posilováním se zlepší i schopnost svalu ekonomicky pracovat delší dobu = vytrvalost

- statické posilování – založeno na izometrických cvičeních – nevhodné,
- rychlé dynamické – sportovní tréninkový charakter – nevhodné,
- dynamické pomalé – rovnoměrně vykonávané pohyby proti přirozenému, pouze pasivnímu odporu gravitace s plynulým zvyšováním úsilí – nejvhodnější (Cvičení pro zdraví 2013).

Relaxace

- je fyziologický přirozený způsob podporování a urychlování regeneračních procesů ve svalech a odstraňování únavy,
- příznivě působí na tělesný i duševní stav,
- je podmínkou úspěšného strečinku (protahování), protože protahování svalů, které mají zvýšený tonus (napětí), není efektivní,
- dobře zvládnutá relaxace vrací cvičenci schopnost přirozeného, ekonomického, dobře koordinovaného pohybu a prohlubuje regenerační děje ve tkáních (Cvičení pro zdraví.cz 2013).

4.1 Preventivní programy

Zdravá škola

Záměrem programu Škola podporující zdraví (dále jen ŠPZ) je aplikovat strategii podpory zdraví na podmínky školy a přispět k její účasti na vlastní proměně a rozvoji. V praxi školy to znamená, že všechno, co se ve škole dělá záměrně (vyučovací kurikulum, školou organizované činnosti), a rovněž všechno, co se v ní děje živelně (skryté kurikulum, kultura či ethos školy), se pedagogové učí promýšlet a ovlivňovat pod zorným úhlem obou pólů možných důsledků, jaké má působení školy na zdraví svých lidí – žáků, pedagogů, zaměstnanců, rodičů, spoluobčanů v obci – důsledků pozitivních (protektivních, podporujících zdraví) a negativních (rizikových, ohrožujících zdraví). Svým zaměřením na podporu zdraví člověka (ve všech jeho aspektech, u všech aktérů a ve všech složkách prostředí) poskytuje program jak eticky, tak vědecky zdůvodněný nový rozměr pro plánování, provádění i posuzování činnosti školy, který ve svém důsledku vypovídá o její kvalitě.

Program ŠPZ pomáhá školám (MŠ, ZŠ, SŠ), aby si týmovou spoluprací stanovily dlouhodobou a vyváženou koncepci, strategii a metody řízení své kvalitativní proměny v dílnu zdravého způsobu života a vzdělávání. Cílem proměny je trvale umožňovat optimální vývoj a rozvoj každého jednotlivce, žáka a učitele v součinnosti s rodiči a obcí, po stránce tělesné, duševní, sociální a duchovní.

Plněním svého cíle, který je zaměřen pozitivně, tj. převážně na posilování a vytváření optimálních předpokladů u každého člověka, je program současně nástrojem včasné primární prevence civilizačních chorob, antisociálního chování a všech závislostí. V podmínkách současné školy však nejsou tyto cíle splnitelné v plném rozsahu. Strategie programu ŠPZ je proto zaměřena na tvorbu a udržení takových podmínek, které jsou pro naplňování stanoveného cíle určující (Výchova ke zdraví.cz 2011).

Metodika programu upřesňuje, o které podmínky jde a jak k nim dospět. Život a práce v takových podmínkách zvyšuje efektivitu vzdělávání dvojím způsobem: usnadňuje vlastní proces učení a poskytuje společensky žádoucí zkušenost pro odpovědné chování ve vztahu k sobě i druhým prostřednictvím podpory zdraví.

Líný princ

Krátká výchovná pohádka pro předškolní a mladší školní děti se zdůrazněním významu pohybu, doplněná o otázky pro děti k navození tematické diskuse, fixaci poznatků a doplnění informací pro děti (Výchova ke zdraví.cz 2011).

Zdravý životní styl

Cílovou skupinou jsou jednotlivci - občané s trvalým pobytem v ČR, účastník dalšího vzdělávání s důrazem na rodiče a prarodiče předškolních dětí. Většina dospělých občanů naší republiky je v nějakém vztahu k dítěti - jako rodič, prarodič, teta, strýc.....

Neúspěšné, nespokojené, nešťastné či dokonce nemocné dítě negativně ovlivňuje často celou širokou rodinu, hlavně jeho rodiče.

V psychologii existuje hojně zastávaný názor, že dětství je životním obdobím, které má klíčový význam pro stavbu osobnosti. To, co prožijeme ve svém dětství, může mít celoživotní důsledky. Na tomto faktu je třeba založit starost o dítě a péči o ně. Vlídne rodinné prostředí je podstatné pro zdravý růst a vývoj dětí (Zdravý životní styl.cz 2012).

Rodičem se člověk stává, výuka k rodičovství na našich školách je stále minimální. Proto rodiče vychovávají své děti bez předchozí přípravy, často zcela intuitivně nebo na základě zkušeností ze své původní rodiny, které mohly být jak pozitivní, tak ale i negativní.

Psychologové se často ve své praxi setkávají s bezradnými rodiči, kteří nezvládají výchovu svých 4-5 letých dětí (Zdravý životní styl.cz 2012).

Pokud rodiče nezmění své výchovné přístupy k dítěti a nezvládnou ho v tomto věku, dá se těžko předpokládat, že budou úspěšní ve výchově později. Problém s potomkem často řeší široká rodina (více či méně úspěšně) včetně prarodičů, tetiček, strýčků.....

Důležité je předcházet těmto problémům a seznámit rodiče a další členy rodiny:

- se základními výchovnými principy v předškolním věku
- s aktivním trávením volného času
- s péčí o zdraví dítěte

Pokud se opravdu celá rodina snaží najít tu správnou cestu, jak své dítě vést a vychovávat ho, pak v první řadě nesmí podcenit výchovu v předškolním věku. Během tohoto období se v dítěti zakořeňuje vše dobré ale i zlé (Zdravý životní styl.cz 2012).

Přínos pro cílovou skupinu:

Seznámit širokou veřejnost s důrazem na rodiče a prarodiče předškolních dětí se zdravým životním stylem vhodným pro děti:

- Pomoci osobám cílové skupiny radou a předáváním profesních zkušeností vychovávat z dětí spokojené, úspěšné, zdravé, přiměřeně sebevědomé jedince, kteří budou přinášet svým rodičům, prarodičům, ale i celé společnosti převážně radost.
- Přesvědčit osoby cílové skupiny, že při každé hře, při čtení pohádek, povídání si, při každé společné činnosti, při společném trávení volného času se vždy dítě něčemu novému přiučí. Čas vložený do výchovy dětí se většinou vrátí ve formě bezproblémového dítěte.
- Zagitovat osoby cílové skupiny, aby se svým dětem více věnovaly, pomáhaly jim drobné nedostatky dohnat a případné problémy minimalizovat, předcházejí tak výraznějším problémům při zahájení školní docházky.
- Přesvědčit osoby cílové skupiny, že spokojenost a úspěšnost jejich dítěte v procesu vzdělávání ovlivňuje spokojenost všech členů rodiny.
- Naučit osoby cílové skupiny dát dítěti najevo, že ho mají rádi a že se zajímají o jeho drobné starosti. Posiluje se tak pozitivní vztah mezi dítětem a rodiči.

- Podpořit osoby cílové skupiny v tom, aby dávaly dítěti vědět o tom, že je mezi ním a dalšími členy rodiny pevná citová vazba, že má v rodině zázemí, pocit jistoty, přátelství a bezpečí.
- Přesvědčit osoby cílové skupiny, že úspěšné zahájení školní docházky je důležité pro získání vztahu dítěte k dalšímu vzdělávání v pozdějších letech a to často i po ukončení povinné školní docházky.
- Seznámit osoby cílové skupiny s významem volnočasových aktivit pro zdravý psychický a tělesný rozvoj dětí a to nejen v předškolním věku.
- Přesvědčit osoby cílové skupiny, že správně zvolenými volnočasovými aktivitami dětí se předchází různým sociálně patologickým jevům.
- Poučit osoby cílové skupiny v oblasti správné výživy dětí a předcházet tak zdravotním potížím dětí, obezitě, cukrovce a jiné.
- Seznámit osoby cílové skupiny s možnostmi prevence civilizačních chorob.
- Nemocné dítě je pro rodinu zátěží, je lepší naučit se předcházet nemoci (Zdravý životní styl.cz 2012).

Projekt zdravý zoubek

Projekt Zdravé zoubky dětem vznikl jako rozšíření projektu Zoubky jako perličky. Jeho cílovou skupinou jsou děti v mateřských a základních školách. Náplní projektu je preventivně-interaktivní program, který je rozvržen do několika bloků. První blok je zaměřen na dokonalé pochopení pravidel ústní hygieny, zdravé stravy a používání dentálních pomůcek s ohledem na stáří dětí. Druhý blok je spojen s odbouráváním strachu ze zubního lékaře. K tomuto účelu využíváme kamion vybavený stomatologickou ordinací s plochou 50 m², který je certifikován jako jediné mobilní zdravotnické zařízení v ČR. Děti zde mohou vyšetřit plyšové zvíře, sednout si do křesla či zhlédnout pohádku o zoubku. Zpětná vazba nám říká, že děti se již zubaře nebojí. Projekt má obrovský úspěch u dětí i rodičů (Zubaři 2013).

Cíle projektu

- Naučit děti v MŠ a ZŠ základním pravidlům ústní hygieny.
- Zmapovat informovanost rodičů dětí v MŠ o prevenci zubního kazu.
- Získat rodiče dětí v MŠ ke kvalitnímu a hlubšímu zájmu o prevenci.
- Motivovat rodiče dětí v MŠ a žáky ZŠ k pravidelným lékařským prohlídkám u svého stomatologa.
- Vytvoření výchovně edukačního materiálu.

- Zapojení a výchova studentů zdravotních škol k prevenci a podpoře zdraví (Zubaři 2013).

Proč pracujeme na tomto projektu

Stav dočasného chrupu ve věku předškolním významně ovlivňuje osud stálého chrupu ve věku školním. O orálním zdraví předškolních dětí rozhoduje účinnost primárně preventivních opatření, kterých se dětem dostává především v rodinách, dále pak v kolektivních předškolních zařízeních a stomatologických zařízeních, které děti navštěvují.

Studie dokazují významné snížení hygieny dutiny ústní u mládeže. Výsledkem je zvýšení kazivosti zubů, který má neblahý dopad na trvalý chrup. V období 18 let je vývoj chrupu prakticky ukončen, v parodontu se začínají objevovat známky počínajícího onemocnění a jedinci se stávají sami odpovědnými za své zdraví. Prevence u mládeže by měla obsahovat uvědomění si za své zdraví a naučit efektivní čištění zubů (Zubaři 2013).

5 Vlastní výzkumné šetření

Výzkum byl prováděn ve 35 mateřských školách v libereckém kraji.

Cílem výzkumu bylo potvrdit nebo vyvrátit stanovené předpoklady.

Předpoklad č. 1: Předpokládáme, že v MŠ je 30% dětí se zdravotním oslabením.

Předpoklad č. 2: Předpokládáme, že většina MŠ se zaměřuje na prevenci a nápravu dětí se zdravotním oslabením.

Předpoklad č. 3: Předpokládáme, že vesnické školy mají lepší možnosti venkovních pohybových aktivit než městské školy.

Stanovené předpoklady byly ověřovány pomocí metody dotazníku.

Hlavní výzkumné šetření probíhalo formou dotazníku. Autorka tedy obeslala úvodním a vysvětlujícím emailem mateřské školy z libereckého kraje. Z 65 rozeslaných dotazníků se správně a úplně vyplněných vrátilo 35.

Dotazník obsahoval 16 otázek, které byly uzavřené i otevřené. K dotazníku byl přiložen úvodní dopis. Cílem bylo potvrzení nebo vyvrácení stanovených předpokladů.

Platnost prvního předpokladu byla ověřována otázkami č. 2–5. Platnost druhého předpokladu byla ověřována otázkami č. 6–8; 15–16. Platnost třetího předpokladu byla ověřena otázkami 9–14. Otázky a odpovědi z dotazníku jsou vyhodnoceny v kapitole 5.2.

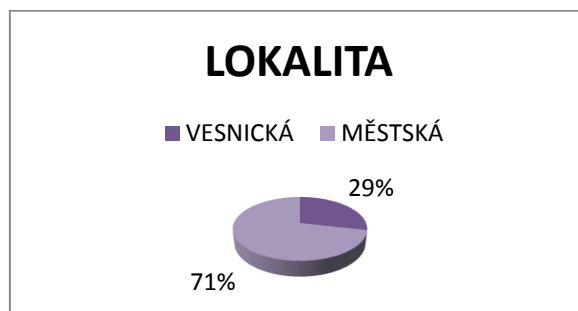
Součástí dotazníku byla také prosba o zaslání ukázek dětí během pohybových aktivit nebo vybavení, které mateřská škola během pohybových aktivit využívá.

5.1 Analýza dotazníku

Dotazník byl vyplněn učiteli mateřských škol. Otázky se zaměřily na stanovené předpoklady a doplňující informace, například počet dětí apod.

Některé odpovědi v dotazníku jsou pro přehlednost zaznamenány v grafu. Součástí jsou také doplňující odpovědi učitelů. Výsledky jsou v závěru vyhodnoceny. Platnost prvního předpokladu byla ověřována otázkami č. 3–6. Platnost druhého předpokladu byla ověřována otázkami č. 7–9; 13–17. Třetí předpoklad byl ověřován otázkami č. 10–12.

1. Je vaše MŠ městská nebo vesnická?



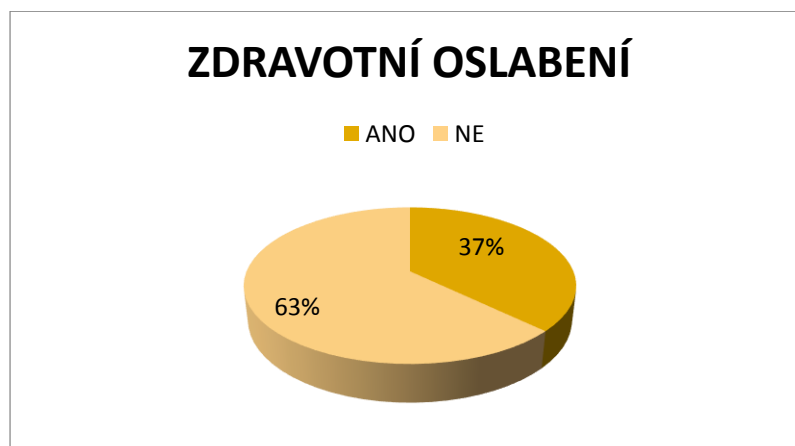
Graf 1

Lokalita	POČET
Vesnická	10
Městská	25
CELKEM	35

Tabulka 1

Otázka č. 1 měla za úkol zjistit lokalitu mateřské školy. Z dotazníku vyplývá, že z 35 respondentů je 25 městských a 10 vesnických.

2. Máte ve vaší MŠ děti se zdravotním oslabením?



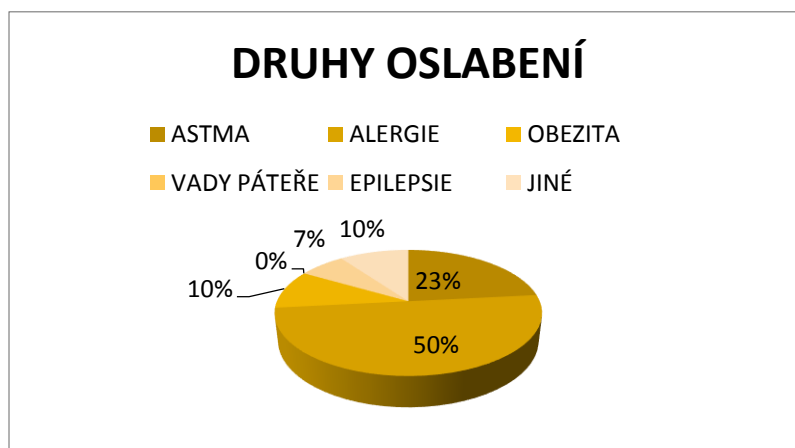
Graf 2

Zdravotní oslabení	POČET
Ano	13
Ne	22
CELKEM	35

Tabulka 2

Z dotazníkových odpovědí vyplývá, že do třinácti MŠ dochází děti se zdravotním oslabením. Ostatní MŠ nemají ve školním roce 2012/2013 v evidenci žádné dítě se zdravotním oslabením.

3. Pokud ano označte prosím jaké a kolik dětí s tímto druhem oslabení máte?



Graf 3

Druhy oslabení	POČET
Astma	7
Alergie	15
Obezita	3
Vady páteře	0
Epilepsie	2
Jiné (diabetes, srdeční vada)	3
CELKEM	35

Tabulka 3

Z dotazníku vyplývá, že MŠ navštěvuje 7 dětí s astmatem, 15 dětí s alergií, 3 děti s obezitou, 2 s epilepsií a 3 s jiným druhem zdravotního oslabení. Patří sem 2 děti s diabetem, a 1 se srdeční vadou.

4. Pracuje dítě se zdravotním oslabením ve zvláštním režimu?



Graf 4

Zvláštní režim	POČET
Ano	5
Ne	25
CELKEM	30

Tabulka 4

Z odpovědí vyplývá, že 5 dětí pracuje ve zvláštním režimu. Konkrétně se jedná o děti se srdeční vadou, diabetem a epilepsií.

5. Pokud ano, napište prosím v jakém?

Z odpovědí, které poskytly paní učitelky

„Holčička, která je po operaci žádné omezení v běžném životě nepotřebuje, dáváme pozor, aby nebyla velká zátěž oběhového a dýchacího systému.“

„Adélka sice chodí do školky jenom částečně, ale moc se tam těší. Maminka nám předala potvrzení od pediatra /dítě je způsobilé, avšak je třeba dodržovat pravidla/ a leták z Motola pro učitele. Zatrhl jsem tam podstatné věci. Pak jsem napsala plán pro kuchařku a půjčila jí malou váhu. Kvůli svačině, dcera má 2 VJ, napsala jsem tam možnosti, gramáž pečiva, ml. mléka apod. a pití. Oběd vyzvedávám do jídlonosiče, když jdou děti ze zahrady, doma se změříme, pícháme a navážím přílohu. Mají na mě samozřejmě kontakt, bydlíme o blok dál. Jo, v pondělí si ofotím jídelní listek z nástěnky a problematické svačiny případně řešíme. Myslím, že nejdůležitější je dobrá vůle.“

„Od maminky jednoho chlapce máme napsán jednoduchý návod, co dělat, když má Jakub hypoglykémii (pokud není možné glykémii změřit, raději dítě trochu dojíst, než riskovat těžké hypo), když jde školka ven (vždy s sebou mít glukosu).“

„Snažíme se vyhýbat situacím, které přispívají k propuknutí záchvatu. Je třeba se vyhnout nadměrnému tělesnému nebo duševnímu zatížení. Jistá omezení jsou však přesto nezbytná: je třeba se vyhnout přetěžování (např. běhy na dlouhé trati, vrcholový sport) a také sportům, při nichž hrozí nebezpečí pádu.“

„V naší školce dbáme o to, aby dítě nebylo vystavováno extrémní zátěži, a to jak fyzické, tak psychické. Nevyžaduje speciální dietní opatření.“

6. Pracuje vaše MŠ s nějakým preventivním programem podporujícím zdravý životní styl?

Podle odpovědí učitelů z mateřských škol vyplývá, že všechny dotazované MŠ pracují s programem podporujícím zdravý životní styl.

7. Pokud ano, vypište prosím s jakým

Mezi nejčastěji uváděné programy patřily programy zaměřující se na zdravý chrup, zdravotní tělocvik a správnou životosprávu.

„Naše MŠ podporuje program „Zdravá škola“ význam tohoto programu je vytváření správných postojů a návyků v oblasti zdravého životního stylu“.

„Ve školce pracujeme s koncepcí „Zdravý životní styl“ - dostatek pohybové aktivity, zdravá výživa – školní stravování, dodržování pitného režimu, tělovýchovné chvíle, otužování, nabídka sportovních volnočasových aktivit“.

„Prevence - kterou prosazujeme, se bude týkat – zubního kazu, ARO – propagujeme zdravý životní styl, dostatek pohybu a pobytu na čerstvém vzduchu, otužování pomocí slunce, vzduchu (časté větrání), další preventivní opatření. Dále prosazujeme a podporujeme správné držení těla, procvičujeme plosku nohy a osvětou šíříme význam tohoto cvičení pro celý budoucí život dětí“.

*„U nás ve školce podporujeme preventivní program **Zdravé zuby**. Tento preventivní program je velmi vítán z řad zubních lékařů“. Snažíme se o správnou techniku čištění zubů.“*

„Naše MŠ je zapojena do projektu podpory zdraví **Zdravá škola**. Záměrem programu je pomáhat podporovat zdraví (v jeho holistickém pojetí) v podmínkách školy a přispět k její účasti na vlastní proměně a rozvoji.“

„Naše školka se každoročně zapojuje do preventivního programu, **Prima Vizus**. Jedná se o vyšetření zraku dětí a provádění oční rehabilitace.“

8. Vzdělávají se vaši zaměstnanci v této oblasti?

Podle odpovědí učitelů z mateřských škol vyplývá, že se všichni zaměstnanci se průběžně v této oblasti vzdělávají.

9. Jaké pohybové aktivity nabízí Vaše MŠ?

Učitelé v dotazníku uvedli jako nejčastější provozované pohybové aktivity

Pohybové aktivity	POČET
Ranní cvičení	35
Pohybové chvilky	35
Cvičení v tělocvičně	17
Plavání	10
Venkovní pohybové aktivity	35
Míčové hry	35
Hudebně-pohybové hry	35

Tabulka 5

10. V jakém prostředí vykonáváte pohybové aktivity?

Z dotazníku vyplynulo, že vesnické MŠ, díky svému umístění, mají možnost vykonávat pohybové aktivity v různém venkovním prostředí, zejména v lese a na loukách. Oproti tomu městské MŠ, se kvůli své lokaci na frekventovaných místech uchylují do vnitřních prostor a k venkovním pohybovým aktivitám využívají spíše zahrady MŠ popřípadě městského parku.

Z doplňujících odpovědí autorka uvádí:

„V okolí naší školky není park ani les, s dětmi trávíme čas pouze na zahradě.“

„V blízkosti naší školky je frekventovaná silnice a do klidné lokality je poměrně daleko. Vzhledem k tomu, že školka má velké prostory pohybové aktivity jsou převážně ve vnitřních prostorech.“

„Využíváme tělocvičnu základní školy, u které je pěkné sportovní hřiště. Záleží, jaké je počasí, převážně jsme venku.“

„Máme velikou zahradu s novými průlezkami a rádi ji využíváme.“

„Naše školka je na vesnici, kde máme poblíž les a fotbalové hřiště, Také využíváme školní tělocvičnu.“

„Jsme vesnická školka a máme dostatek prostoru, jak pro pohybové aktivity uvnitř školy a také venku - zahrada, louky, sportovní hřiště.“

„Blízko naší školy je pěkný rozlehlý park, který využíváme k netradičním pohybovým aktivitám.“

„Využíváme zahradu školky, která je vybavena průlezkami a vhodnými sportovními prvky.“

11. Jaké venkovní pohybové aktivity nabízí vaše MŠ?

Učitelé MŠ uvádějí jako nejčastější venkovní pohybové aktivity individuální hry, běhání, průlezk, překážkové dráhy a sezonní pohybové aktivity

12. Zařazujete v rámci pohybových aktivit prvky zdravotního tělocviku?

Všechny dotazované MŠ ve svých pohybových aktivitách zařazují prvky zdravotního tělocviku.

13. Pokud ano, prosím vyplňte jaké.

Z odpovědí, které se v dotazníku nejčastěji objevují

Prvky zdravotního tělocviku	POČET
Vyrovňovací cvičení	35
Protahovací cvičení	35
Relaxační cvičení	35
Cvičení pro správné držení těla	35

Tabulka 6

14. Jsou vaše učitelky v této oblasti proškolené nebo využíváte služeb externího lektora?

Ve všech MŠ jsou v oblasti zdravotního tělocviku učitelé proškoleni a prvky zařazují průběžně.

15. Jaké nadstandardní aktivity provozuje vaše MŠ v rámci prevence a nápravy zdravotního oslabení?

Podle dotazníku se MŠ v rámci prevence a nápravy zaměřují zejména na tyto oblasti:

Aktivity v rámci prevence	POČET
Otužování	20
Saunování	10
Plavání	10
Návštěva solné jeskyně	5
Udržování hypoalergenního prostředí	7
Jóga	15

Tabulka 7

16. Jak s vámi spolupracují rodiče v oblasti nápravy a prevence v této oblasti?

Z dotazníku vyplynulo, že rodiče jsou velmi nakloněni aktivitám týkající se zdravého životního stylu. Pokud se pořádají zajímavé aktivity, ochotně spolupracují. Někteří rodiče sami aktivně pořádají semináře nebo besedy zaměřující se tuto problematiku. Velice oceňují preventivní programy ve školkách.

5.2 Shrnutí výsledků dotazníkového šetření

Výzkumný vzorek se skládal z dětí, které navštěvují MŠ v libereckém kraji ve školním roce 2012/2013.

Hlavním cílem dotazníkového šetření bylo potvrdit nebo vyvrátit stanovené předpoklady.

Předpoklad č. 1: Předpokládáme, že v MŠ je 30% dětí se zdravotním oslabením.

K tomuto předpokladu se vztahují otázky č. 2–5. Ze šetření vyplývá, že 37% dětí navštěvující MŠ má zdravotní oslabení. Konkrétně se jedná o alergie, astma, obezitu, epilepsii, srdeční vada a diabetes.

Předpoklad č. 1, tedy domněnka, že v MŠ je 30% dětí se zdravotním oslabením, se potvrdil.

Předpoklad č. 2: Předpokládáme, že většina MŠ se zaměřuje na prevenci a nápravu dětí se zdravotním oslabením. K tomuto předpokladu se vztahují otázky č. 6–8; 15–16. Z dotazníků vyplývá, že všechny MŠ se na prevenci a nápravu zaměřují a využívají k tomu, různé preventivní programy. Předpoklad č. 2 se tedy také potvrdil.

Předpoklad č. 3: Předpokládáme, že vesnické školy mají lepší možnosti venkovních pohybových aktivit než městské školy. Vesnické školy dle dotazníku, opravdu využívají různorodého prostředí k venkovním pohybovým aktivitám, a to z důvodů lokality, a nižší zástavby v okolí. Městské školy venkovních prostor tolik nevyužívají zejména z důvodů absence nezastavěné plochy a frekventovaných částí v okolí školky. Předpoklad č. 3 se dle dotazníku potvrdil.

6 Závěr

Tématem předložené bakalářské práce byly pohybové aktivity dětí v předškolním věku. Cílem bakalářské práce je seznámení s možnostmi pohybových aktivit u předškolních dětí.

Zvolena metoda dotazníku směřovala ke třem stanoveným předpokladům, z nichž se všechny potvrdily. A to, že do MŠ dochází 37% dětí se zdravotním oslabením. Dále pak, že MŠ pracují s preventivními programy a zaměřují se na nápravu zdravotního oslabení a nakonec se potvrdil i třetí předpoklad, že vesnické školy mají lepší možnosti venkovních pohybových aktivit než městské školy a to zejména z důvodů lokality.

Smyslem a účelem předložené bakalářské práce je shrnout poznatky a vlastní zkušenosti autorky s pohybovými aktivitami u dětí v předškolním věku a nahlédnout do problematiky zdravotního oslabení u dětí.

Hra přispívá k všestrannému, harmonickému rozvoji osobnosti dětí, ke zvýšení úrovně pohybových schopností a k osvojování pohybových dovedností.

V pohybové hře se vytvářejí vztahy dětí k okolnímu světu, děti se seznamují s materiální skutečností, rozšiřují si své poznatky. Mají možnost srovnat své síly se silami a dovednostmi ostatních dětí, učí se rychle a obratně zacházet s herním náčiním, prohlubují se jejich zkušenosti a tím vším se rozvíjí jejich řeč a myšlení. Některé hry přímo vedou děti k samostatnému slovnímu projevu a překonání ostychu.

Pohybové hry jsou účinnou výchovou ke kolektivnímu životu. Ze zážitků dítěte při různých situacích ve hře vzniká u něho vědomí k příslušnosti k dětskému kolektivu. Hry přímo vedou děti k vytváření kladných vztahů mezi sebou. Charakter pohybových her je kolektivní, hry nelze bez souhry kolektivu uskutečnit. Hra dítě učí vědomě se podřizovat pravidlům, zachovat určitá omezení: působí tak na dítě mírným tlakem, vede je k sebeovládání a kontrole. Dítě nabývá zdravého sebevědomí a hra se stává pohnutkou k intenzivnějšímu úsilí o dosažení vítězství. Dobře vedená hra přispívá dále k osvojování kulturního chování dítěte.

Vzájemný vztah mezi vývojem ústředního nervstva a činností svalstva ukazuje na hluboký význam pohybových aktivit, jako složité volní činnosti dítěte, spojující vývoj nervové soustavy s vývojem pohybového systému. Nejde jen o osvojení pohybu ve hře a o hladký průběh hry, ale o další závazné důsledky, které se zákonitě projevují ve stupni vývoje organismu, v rozvoji schopnosti dítěte k získání nových dovedností a návyků.

Pohyb při hře má vliv na správné držení těla, při běhu skocích a lezení se posiluje rozvoj svalstva, šlach, kostí a upevňuje se svalový tonus svalstva zádového a prsního. Přímivé polohy

a postoje vedou k návyku správné polohy šíjového svalstva, upravují sklon pletence pánevního a podporují vývin správného zakřivení páteře.

Systém pravidelně opakování pohybových aktivit dětí zvláště venku, na čerstvém vzduchu, je jedním z významných prostředků tělesné výchovy. Dochází k přirozenému otužování organismu a postupné přizpůsobování vnějšímu prostředí – chladu, horku, vlhkosti. Hry se stávají přirozeným otužovacím prostředkem, pomáhají vytvářet větší odolnost proti onemocněním. Vedou k celkovému posilování zdraví, což je předpokladem zvyšování zdatnosti dětí.

7 Navrhovaná doporučení

Děti potřebují pravidelný pohyb, aby se zdravě fyzicky vyvíjely. Pohybové aktivity jsou základem pro tvorbu silných kostí, svalové hmoty a zdravého srdce. Odborníci již také několik let varují před alarmujícím nárůstem dětské obezity způsobené nedostatkem pohybu. Podle lékařů a dietologů je dětská obezita spojená s celou řadou rizik nejen během dětství ale i později: děti s chronickou nadváhou velice brzy trpí závažnými chorobami jako je např. cukrovka či poruchy jater, v dospělosti pak i srdečními neduhy, vysokým tlakem, bolestivými klouby a mrtvicemi. Děti, které si často hrají venku na čerstvém vzduchu, jsou méně nemocné než ty, které tráví většinu času zavřené doma.

Nabízet dětem pohyb v jakékoli formě je samozřejmostí každé MŠ. Pohyb pro děti v předškolním věku je přirozený a my ho můžeme dětem dopřát prakticky po celý den. „Hýbat se“ však neznamená jen sportovat. Aby se dítě dobře pohybově vyvíjelo, potřebuje dostatečný přirozený pohyb (přirozená delší chůze při procházkách, běhání, skákání, házení a chytání apod.). Děti si tak postupně osvojují náročnější pohyby, které vyžadují soustředěnost, pozornost, vysoký stupeň koordinace rozličných pohybů jednotlivých svalů a svalových skupin. Vývoj pohybových schopností se vyznačuje určitou posloupností a propojeností – hrubé a jemné motoriky, motoriky mluvidel i motoriky očních pohybů.

Pohybové aktivity podporují u dětí nejen fyzickou zdatnost a pohybové zdokonalování, ale zvyšují i jejich sebevědomí a odolnost. Při pohybových aktivitách se děti také učí vzájemně se respektovat, překonávat nejrůznější překážky a utváří si svou vlastní identitu.

Ze života lidí moderní doby se stále více vytrácí přirozený pohyb, což vede k řadě následných zdravotních problémů. Tento jev bohužel postihuje i děti (Dvořáková, 2011).

Záměrem je:

- naučit děti vnímat, že pohyb je nejen pro zábavu, ale že je prospěšný i k tomu, aby byly zdravé a cítily se dobře, a zároveň je motivovat k tomu, aby měly samy od sebe potřebu a chuť se hýbat.

Toho dosáhneme když:

- dětem pravidelně dopřejeme dostatek různorodých pohybových aktivit

- pohybové aktivity zpřístupníme i méně nadaným nebo jinak zájmově orientovaným dětem a povedeme je tak nenásilnou formou k získání zdravého životního stylu a správných pohybových návyků
- vybereme dětem takové pohybové aktivity, které budou v rovnováze s individuálními možnostmi a schopnostmi každého dítěte, aby se při nich cítily dobře, bavily je a měly možnost si je oblíbit.

Seznam použitých zdrojů

- DVOŘÁKOVÁ, H., 1989. *Tělesná výchova v mateřské škole*. Praha: Naše vojsko. ISBN 80-04-24497-1.
- DVOŘÁKOVÁ, H., 2000. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s handikepy*. Praha: PF UK. ISBN 80-7290-005-6.
- DVOŘÁKOVÁ, H., 2011. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-693-4.
- HAVLÍNOVÁ, M. et al, 1998. *Program podpory zdraví ve škole*. Praha: Portál. ISBN 80- 7178- 263- 7.
- HAVLÍNOVÁ, M., VENCÁLKOVÁ, E., a kol, 2006. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7376-061-5.
- KOŤÁTKOVÁ, S., 2005. *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0852-3.
- KYRALOVÁ, M., MATOUŠOVÁ, M. a kol, 1995. *Zdravotní tělesná výchova cvičitelů zdravotní tělesné výchovy II. část*. Praha: ONYX. ISBN 80-85228-24.
- LANGMEIER, J.; KREJČÍKOVÁ, D., 2006. *Vývojová psychologie*. Vydání druhé. Praha: Grada, ISBN 80-2471-284-9.
- LISÁ, L., KŇOURKOVÁ, M. 1986. *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. Praha: Avicenum, ISBN 08-084-86.
- SVOBODOVÁ, J., 2002. *Projekt Zdravá škola - Škola podporující zdraví*. In STŘELEČ, S. *Studie z teorie a metodiky výchovy*. Brno: MSD s.r.o. ISBN 80-86633-00-4.
- Metodický portál RVP* [online]. 2007 [vid. 20-1-1014]. Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/P/1586/pohybova-hra-a-moznosti-jejeho-vyuziti-v-materske-skole.html/>

MŠMT: Školský zákon [online]. 20013-2014 [vid. 20-3-1014]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/dokumenty/uplne-zneni-zakona-c-561-2004-sb>

MUŽÍK, V. a KREJČÍ, M. Tělesná výchova a zdraví. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 1997. ISBN 80-85783-17-7.

Pohyb: Výchova ke zdraví [online]. 2004 [vid. 2014-10-12]. Dostupné z: [//www.vychovakezdravi.cz/clanky/pohyb.html](http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/pohyb.html). Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání 2004.

ŠVINGALOVÁ, D. Úvod do vývojové psychologie. Vyd. 1. Liberec: Technická univerzita, 2006. 103 s. ISBN 80-3720-57-4.

VÁGNEROVÁ, M., 2007. *Vývojová psychologie pro obor speciální pedagogika předškolního věku*. Liberec: PF TU v Liberci. ISBN 987-7372-213-5.

VÁGNEROVÁ, M.: *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. Prah: Karolinum 1997 ISBN 80- 7184-488-8.

Výzkumný ústav pedagogický: Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. [online]. 2004 [vid. 2013-10-12]. Dostupné z: http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVP_PV-2004.pdf

Zdravý životní styl [online]. 2004 [vid. 2013-10-12]. Dostupné z: <http://www.zdravyzivotnistyl-zatec.cz/o-nas/>

Zubaři [online]. 2013 [vid. 2014-02-12]. Dostupné z: <http://zubari.cz/wp-content/uploads/2013/08/zzoubek2003.pdf>

Seznam příloh

Příloha č. 1 - Dotazník

Příloha č. 2 - Ukázky letáků k projektům Zdravý životní styl

Příloha č. 3 - Ukázky pohybové výchovy dětí v MŠ

Příloha č. 1

DOTAZNÍK

Dobrý den,

jsem studentkou pedagogické fakulty TUL. Tento dotazník slouží k vypracování mé bakalářské práce na téma **Pohybové aktivity dětí předškolního věku**.

Cílem tohoto dotazníku je zjištění jaké jsou možnosti pohybových aktivit u předškolních dětí a zda se mateřské školy zaměřují na prevenci a nápravu dětí se zdravotním oslabením. V následujících šestnácti otázkách prosím vyberte odpovídající možnost a popřípadě potřeby rozveďte.

Dotazník je zcela anonymní a děkuji Vám za čas strávený nad jeho vyplňováním. Také moc děkuji za poskytnutí materiálů k preventivním programům.

Lucie Snášelová

Vysvětlivky:

¹ **Vesnickou školou** je myšleno sídlo s počtem obyvatel pod stanovenou hranicí 3000 obyvatel.

Městskou školou je myšleno sídlo s počtem obyvatel na 3000 obyvatel.

² **Zdravotní oslabení** je charakterizováno jako snížená odolnost vůči chorobám a sklon k jejich opakování (např. u akutních zánětů dýchacích cest. Příklady: alergie, astma.

³ **Zvláštním režimem** je myšleno zdravotní tělocvik, zvláštní stravovací režim, otužování.

⁴ **Programem zdravého životního stylu** chápeme programy jako. "Zdravá škola", „Mléko do škol“, „Ovoce do škol“, Zdravý životní styl“, „Zdravý zoubek“, „Zdravá abeceda“.

⁵ **Nadstandardní aktivitou** je myšleno plavecký kroužek, saunování, hudebně-pohybové aktivity, zdravotní cvičení, hra na flétnu.

1. Je vaše MŠ městská nebo vesnická?¹

- Městská
- Vesnická

2. Máte ve vaší MŠ děti se zdravotním oslabením?²

- Ano
- Ne

3. Pokud ano označte prosím jaké a kolik dětí s tímto druhem oslabení máte?

- Astma
- Alergie
- Obezita
- Vady páteře
- Epilepsie
- Jiné _____

4. Pracuje dítě se zdravotním oslabením ve zvláštním režimu?³

- Ano
- Ne

5. Pokud ano, napište prosím v jakém?

6. Pracuje vaše MŠ s nějakým preventivním programem podporující zdravý životní styl?⁴

7. Pokud ano, vypište prosím s jakým.

8. Vzdělávají se vaši zaměstnanci v této oblasti?

- Ano
- Ne

9. Jaké pohybové aktivity nabízí Vaše MŠ?

10. V jakém prostředí vykonáváte pohybové aktivity?

11. Jaké venkovní pohybové aktivity nabízí vaše MŠ?

12. Zařazujete v rámci pohybových aktivit prvky zdravotního tělocviku?

13. Pokud ano, prosím vypište jaké.

14. Jsou vaše učitelky v této oblasti proškolené nebo využíváte služeb externího lektora?

15. Jaké nadstandardní aktivity provozuje vaše MŠ v rámci prevence a nápravy zdravotního oslabení?⁵

16. Jak s vámi spolupracují rodiče v oblasti nápravy a prevence v této oblasti?

PROSTOR PRO PŘÍPADNÉ POZNÁMKY:

Příloha č. 2

- **Proč mají lidé hodně chodit a běhat?**
- **Jaký je nejlepší lék na lenost?**
- **Který sport máte nejraději?**
- **Běháte a hrajete si často s maminkou doma?**



Národní program zdraví
projekt Prevence KVO v ČR

Státní zdravotní ústav
© Erasmus 1995

Cvičení pro děti při vadném držení těla



V poslední době přibývá dětí s vadným postojem, vadným držením těla. Těchto vad je řada různých typů, a proto musíme pro léčení vybírat různé cviky. Tento letáček je pomůckou rodičům, kteří budou s dítětem cvičit; podle vyobrazení a textu by si měli ověřit přesné provedení pohybu a cviku tak, jak byli instruováni na rehabilitačním oddělení. Letáček má napomoci i tam, kde není v plném rozsahu zavedena zdravotní tělesná výchova na škole.

Přáním každého člověka je být zdrav a mít správné a hezké držení těla. Člověk s vadným držením těla se snadno unaví, v dospělosti má často bolesti zad i bolesti nosných kloubů. Nejčastější příčinou vadného držení je narušení rovnováhy svalových skupin udržujících páteř vzpřímenou. Naši snahou je těmto obtížím předcházet. Záleží především na vás - rodičích, zda se tato vada vyléčí nebo alespoň hodně zmírní.

Dítě s vadným držením těla cvičí podle rozhodnutí lékaře ve škole v normální tělesné výchově, popřípadě s vyloučením určitých cviků. Pokud dítěti byla zjištěna odchylka osy páteře, potřebuje zdravotní tělesnou výchovu, kterou mu doporučí lékař. Dítě svou zdatnost utužuje ještě domácími cvičeními, která mu byla na rehabilitačním oddělení nebo ve zdravotní tělesné výchově předepsána. Dítě potřebuje dodržovat také ochranný režim, to znamená omezovat stání a sezení. Vhodné je cvičení vyrovnávacích cviků v průběhu vyučování, umožnění volného pohybu dítěti o přestávce apod. Velkým nebezpečím pro vznik vadného držení těla jsou jednostranné zátěže dítěte, ať již ve sportu (např. v tenise) nebo ve volném čase (sezení u televize nebo počítače, ale i při zájmových činnostech, jako je třeba hra na housle).

Dítě musí cvičit soustavně a dlouhodobě. V jeho denním režimu by cvičení mělo mít vyhrazenou pevnou dobu. Dítě nemá cvičit samo, je třeba, abyste na cvičení dohlíželi. Nebude na škodu, když si sami s dítětem zacvičíte. Cvičí se na zemi, v klidné a vyvětrané místnosti, v minimálním oblečení. Necvičte brzy po jídle, ani tehdy, když je dítě unavené. Dbejte na to, aby dítě během cvičení pravidelně dýchalo a nezadržovalo dech.

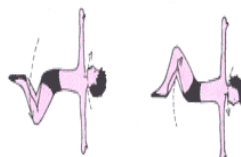
3. SOUBOR



1. V lehu na zádech, paže podél těla. Napodobujeme jízdu na kole.



2. Z lehu na zádech do "kulatého" sedu s pokrčenými dolními končetinami a zpět "kulatě" pomalým tahem do lehu.



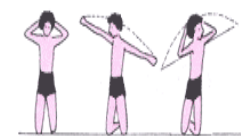
3. Leh na zádech, upažit, pokrčit dolní končetiny v kolenou. Se současným pokládáním kolen vpravo otáčíme hlavu vlevo. Lopatky ani paže se nesmějí nadzvedávat. I zpětný pohyb musí být proveden pomalým tahem.



4. Leh na břiše, roznožit, ruce pod čelo. Nadzdvihneme horní končetiny a hlavu a ukláníme se střídavě do stran. Neprohýbáme se v bedrech, hlava je po celou dobu pohybu na složených rukou, ramena musí být stažena dolů.



5. Vzpor klečmo, ruce položíme na tlustou knihu nebo nízkou stoličku. Napneme kolena do vzporu stojmo. Paty zůstávají na zemi a zpět do vzporu klečmo.



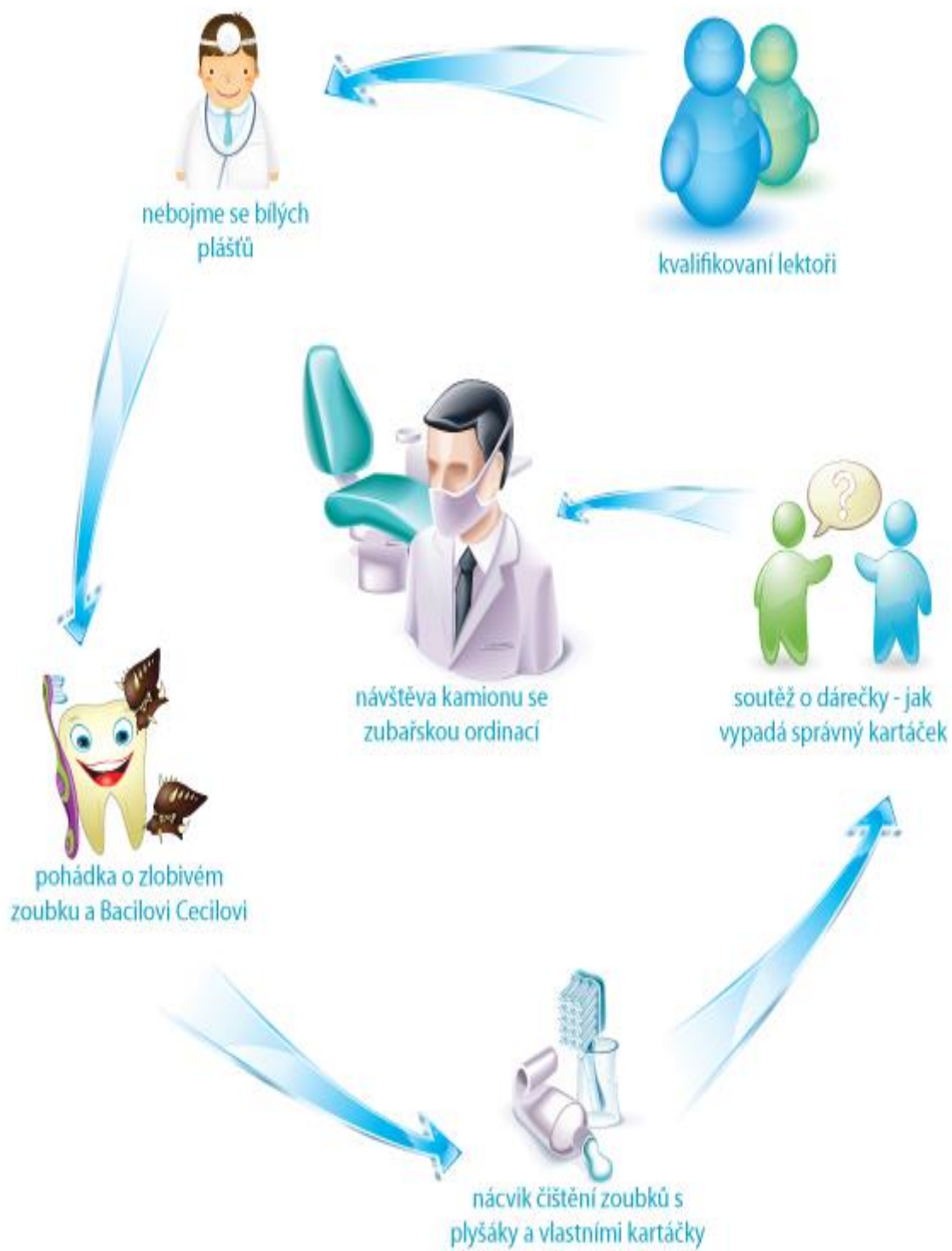
6. Klek rozkročný, ruce v týlu. Otočíme trup vlevo, upažíme, a ruce zpět. Totéž provedeme na druhou stranu. Při pohybu se neprohýbáme v bedrech, břicho je stažené a ramena stahujeme dolů od uší.



7. Sed zkřížený ("turecký sed"), ruce položeny na kolenu. Nadechneme levou nosní dírkou, pak pravou. Druhou nosní dírkou si vždy tlakem ruky na chrápy nosu ucpeme.

Dbejte na rytmus dýchání:

při pohybech dolů a ke středu těla je výdech, při pohybech vzhůru a napřímení je vdech.



Příloha č. 3

UKÁZKY POHYBOVÉ VÝCHOVY DĚTÍ V MŠ

