

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra primární a preprimární pedagogiky

Bakalářská práce

Gabriela Věrtelářová DiS.

Komparace úrovně pohybových dovedností a stimulace k pohybové aktivitě dětí
předškolního věku

Olomouc 2017

Vedoucí práce: Doc. PhDr. Ludmila Miklánková, Ph.D.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedených pramenů a literatury.

V Hlinsku dne 30. 3. 2017

.....
vlastnoruční podpis

Děkuji doc. PhDr. Ludmile Miklánkové, Ph.D., za odborné vedení bakalářské práce, poskytování rad a materiálních podkladů k práci, ale i učitelům mateřských škol, u nichž jsem prováděla výzkum.

Obsah

1	Úvod.....	6
2	Přehled poznatků.....	8
2.1	Charakteristika věkové kategorie předškolní věk.....	8
2.1.1	Specifika tělesného vývoje.....	9
2.1.2	Specifika psychického vývoje.....	10
2.1.3	Specifika sociálního vývoje.....	12
2.1.4	Specifika pohybového vývoje.....	14
2.2	Pohybové dovednosti.....	16
2.2.1	Definice pojmu pohybová dovednost.....	16
2.2.2	Základní (fundamentální) pohybové dovednosti.....	18
2.2.3	Elementární pohybové dovednosti.....	18
2.2.4	Klasifikace pohybových dovedností.....	19
2.2.5	Motorické testy.....	21
2.2.6	Osvojování pohybových dovedností dle RVP PV.....	24
2.3	Stimulace k pohybové aktivitě.....	26
2.3.1	Význam environmentálních podmínek při podpoře pohybové aktivity dítěte ...	27
2.3.2	Role rodiny při podpoře pohybové aktivity dítěte.....	29
2.3.3	Role školy při podpoře pohybové aktivity dítěte.....	30
2.3.4	Další možnosti podpory pohybové aktivity dítěte.....	31
2.4	Programy podporující pohyb a zdraví v MŠ.....	33
3	Cíle, úkoly a výzkumné otázky.....	37
4	Metodika.....	38
4.1	Charakteristika výzkumného souboru.....	38
4.2	Užité výzkumné a statistické metody.....	40
5	Výsledky a diskuze.....	43
5.1	Výsledky Testu TGMD–2.....	43
5.1.1	Porovnání výsledků TGMD 2 vzhledem k pohlaví testovaných.....	45
5.2	Vyhodnocení dotazníku ESPA.....	49
5.3	Vyhodnocení vztahu mezi dosaženou kategorií v testu TGMD 2 a body získanými z dotazníku ESPA.....	50
5.4	Výsledky materiální a prostorové stimulace v porovnání rodiny a školy.....	53

5.5	Výsledky z oblasti dopravních stimulů.....	55
5.6	Výsledky z oblasti stimulů sociálního začlenění	56
5.7	Výsledky z oblasti účast na táborech	59
5.7.1	Porovnání výsledků dotazníku ESPA vzhledem ke kategoriím TGMD–2	60
6	Závěr.....	64
7	Souhrn	66
8	Summary	68
9	Literatura a další užité zdroje	70
10	Přílohy	75

1 Úvod

Pohyb hraje v životě každého člověka důležitou roli. Zejména pak v životě dítěte, které právě pomocí pohybu může blíže poznávat okolní svět a hlavně samo sebe, svoje možnosti a schopnosti. Dnešní technikou přehlcená doba pohybu mnohdy neprospívá. Naopak všudypřítomná technika zapříčiňuje fakt, že se po celém světě objevují stále častěji civilizační choroby související s nezdravým životním stylem a nedostatkem pohybové aktivity. Často můžeme slyšet již od dětí předškolního věku, že svůj čas doma tráví obvykle hraním her na počítači nebo sledováním pohádek v televizi. Přitom právě v tomto období by měla být pro děti typická radost z pohybu, kdy pomocí různých pohybových činností zkouší svoji obratnost, vytrvalost a porovnávají svoje výkony s ostatními vrstevníky. Děti jsou v tomto ohledu závislé především na rodičích, jaké aktivity jim nabídnou, jak je budou motivovat v tom, aby si vytvořily k pohybovým aktivitám pozitivní vztah. Pro spoustu rodičů je však vzhledem k pracovnímu vytížení pohodlnější posadit své dítě před počítač nebo televizor, než aby si na něj udělali čas a prostřednictvím společných pohybových aktivit u dítěte utvářeli zdravé životní návyky a postoje. Stejně významný vliv na zdravý rozvoj osobnosti dítěte a jeho podporu v pohybové aktivitě mají nejen rodiče, ale také učitelky v MŠ, se kterými děti předškolního věku tráví většinu dne. Učitelkám MŠ by pochopitelně neměla být lhostejná budoucnost předškolních dětí. V jejich zájmu by měl být všestranný a harmonický rozvoj každého dítěte. V rámci rozvoje pohybových dovedností by učitelky MŠ měly dětem poskytnout bohatou škálu pohybových aktivit realizovaných v rozmanitém prostředí, za využití pestré nabídky materiálních stimulů.

Důvodem pro výběr tohoto tématu je výše uvedený rozmáhající se pasivní způsob života s nedostatkem pohybové aktivity a rostoucí výskyt obezity. Cílem bakalářské práce je zhodnotit, na jaké úrovni jsou pohybové dovednosti dětí předškolního věku. Jako dílčí cíl je zvoleno zjištění úrovně stimulace k pohybové aktivitě u předškolních dětí ze strany rodiny a MŠ.

Bakalářskou práci tvoří dvě větší části. V první části teoretické, tj. v Přehledu poznatků, je podrobně charakterizováno období předškolního věku, jeho specifika v oblasti tělesného, psychologického, sociálního a motorického vývoje. Další podkapitola pojednává o pohybových dovednostech, kde jsou pohybové dovednosti nejprve definovány z pohledu mnoha autorů a poté klasifikovány. Popsány jsou zde také vybrané motorické testy, pomocí kterých lze hodnotit úroveň pohybových dovedností a osvojování pohybových dovedností

v rámci RVP PV. Další dvě podkapitoly pojednávají o stimulaci k pohybové aktivitě a programech sloužících k podpoře pohybu a zdraví v MŠ.

Ve druhé části, praktické, jsou zhodnoceny výsledky výzkumného vzorku, tj. dětí z MŠ městského a vesnického typu ve věku 5-6 let. K dosažení stanovených cílů je použito testu TGMD-2 a dotazníku ESPA. Prostřednictvím testu TGMD-2 je získán přehled o úrovni pohybových dovedností u dětí předškolního věku. S využitím dotazníku ESPA, jež vyplňují rodiče a učitelky, jsou získány výsledky vypovídající o prostředí MŠ a rodin, v nichž děti žijí a o dalších stimulech podporujících rozvoj pohybových dovedností u dětí předškolního věku.

2 Přehled poznatků

2.1 Charakteristika věkové kategorie předškolní věk

Vágnerová (2005) uvádí, že do této kategorie spadají všechny děti od 3 do 6 nebo 7let, tedy do té doby, než nastoupí do školy. Předškolní věk podle Langmeiera, Krejčířové (1998), patří do období od narození až do okamžiku, kdy dítě začíná chodit do školy. Jak uvádí Vágnerová, konec etapy předškolního věku je dán individuálně, kdy není rozhodující fyzický věk, ale především sociální mezník, tedy nástup dítěte do ZŠ. (Vágnerová, 1996). Dochází k postupnému uvolnění vázanosti na rodinu, dítě se dostává mezi své vrstevníky.

Předškolní věk je možno nazývat obdobím iniciativy, protože dítě v tomto věku je charakteristické především svojí aktivitou v různých činnostech. Dítě se začíná postupně osamostatňovat, umí se již samo obléknout, najíst a vykonat úkony související s každodenní hygienou.

Často je toto období označováno jako období hry, neboť hra se stává hlavní a nejpřirozenější činností. Právě prostřednictvím hry totiž děti objevují svět, poznávají své tělo, získávají kamarády, rozvíjejí řeč, myšlení a fantazii.

Předškolní období je považováno za velice významnou etapu ve vývoji každého člověka. To, co v tomto období člověk prožije a co se naučí, jej zásadně poznamená a ovlivní tak jeho budoucí život. (Lisá a Kňourková, 1986).

Dalším typickým znakem pro toto období je dynamičnost vývoje ve všech oblastech. Porovnáme-li mladšího a staršího předškoláka, zaznamenáme mezi nimi velké vývojové rozdíly.

U dítěte předškolního věku můžeme zaznamenat tzv. období vzdoru, které se nejčastěji projevuje kolem 2. až 3. roku v podobě projevů nesouhlasu až výbuchů odporu proti rozhodnutím rodičů. I přesto, že pro rodiče nebo učitelky MŠ bývají tyto projevy dítěte dosti nepříjemné, k jeho vývoji to patří. Děti by neměly být za podobné výbuchy vzteku trestány. Rodiče, kteří silou potlačují tyto projevy vzdoru u svých dětí, nevědomky potlačují i velice důležitou vývojovou fázi, kterou dítě prochází. Období vzdoru je důležité pro formování osobnosti dítěte. Za záchvaty vzdoru dítě nemůže, jsou důsledkem nezralé nervové soustavy.

Děti v tomto období žijí především přítomným okamžikem, neohlíží se do minulosti ani se nestarají o budoucnost na rozdíl od dospělých. Nebojí se vyjádřit naplno to, co cítí.

2.1.1 Specifika tělesného vývoje

V předškolním období nastávají změny v oblasti tělesné konstituce dítěte. Dítě již není tak baculaté, jako bylo v předchozím období. Začínají se objevovat disproporce v růstu končetin, trupu a hlavy (Šimíčková-Čížková, 2008).

Podle Kurice (2001) se v tomto období u dítěte nesetkáme s tak rychlým hmotnostním přírůstkem, jako tomu bylo v období předchozím. Přesto je somatický vývoj velmi intenzivní. Dítě v předškolním věku měří přibližně 90–115 cm a jeho váha se pohybuje okolo 15–25 kg. Průměrně dochází ke změně výšky dítěte o 5–10 cm ročně a hmotnosti pak o 23 kg ročně (Lisá a Kňourková, 1986). Podle Machové je rozdíl ve výšce a hmotnosti mezi dívkami a chlapci v tomto období nepatrný. Chlapci jsou v průměru o 1 cm vyšší a váží v průměru o 1 kg více než dívky. V této vývojové etapě by dítě mělo dosáhnout třetiny své konečné hmotnosti a více jak dvou třetin celkové výšky. Hlava šestiletého dítěte tvoří již jen jednu šestinu celkové tělesné výšky (Machová, 2002). Tím, že dítě přibývá na váze a zároveň roste, je stále více schopné vykonávat intenzivnější tělesné pohyby. Dochází k nárůstu svalové hmoty a dlouhých kostí. Se změnou proporcionality dochází ke ztenčování vrstvy podkožního tuku.

Pokračuje osifikace kostí, okolo šestého roku dochází k dovršení osifikace zápěstních kůstek, což má velký vliv na rozvoj jemné motoriky (Šimíčková-Čížková, 2008). Díky zdokonalení jemné motoriky je již dítě schopné zacházet s drobnějšími předměty, učí se psát, kreslit, zapínat knoflíky, zavazovat si tkaničky aj. (Kuric, 2001). Kostí nejsou ještě dostatečně pevné a tvrdé jako u dospělého člověka. Naopak jsou měkčí a pružnější, což je výhoda vzhledem k vysokému počtu pádů v tomto věku, kdy díky pružnosti kostí nedochází tak často ke zlomeninám (Trpišovská a Vacínová, 2006). Uvolněnost kloubních pouzder umožňuje dětem v předškolním věku provádět pohyby ve velkém rozsahu, pro starší děti už jsou takové pohyby považovány za zdraví škodlivé (Miklánková, 2009).

V souvislosti se zvětšující se hmotností dítěte předškolního věku, dochází ke zvýšení činnosti vnitřních orgánů, např. činnost srdce. Čím vyšší je výkon, tím menší je počet tepů. U pětiletého dítěte je tep 98–100/minutu, šestileté dítě má již menší počet tepů za minutu a to 90–95/minutu (Lisá a Kňourková, 1986).

Na začátku předškolního období má dítě již všechny mléčné zuby, ke ztrátě mléčných zubů pak začíná docházet okolo 5. – 6. roku.

V tělesném vývoji se objevují individuální rozdíly vzhledem k somatotypu, způsobu života a tělesné aktivitě. U dětí ještě nejsou patrné intersexuální rozdíly ve stavbě kostry a svalstva, proto je předškolní věk často označován jako neurální dětství (Miklánková, 2009). Přestavba

těla je pro každé dítě psychicky a fyzicky náročná, proto je nutné dítěti dopřát zdravé, plnohodnotné a pestré stravování. Bohužel ne všechny děti jsou na stravu v MŠ, která je sestavená podle norem zdravé výživy, z domu zvyklé.

2.1.2 Specifika psychického vývoje

Dle Machové je duševní vývoj v porovnání s vývojem tělesným ještě poněkud pomalejší. Dítě má zatím málo životních zkušeností (Machová, 2002). Přesto podle Čápa a Mareše (2001) je předškolní období považováno za podstatné z hlediska vývoje osobnosti. Mnoho odborníků zastává názor, že právě v tomto období dochází ke zformování charakteru. Z novějších výzkumů je však patrné, že formování osobnosti nekončí ani v dospělosti nebo ve stáří. Výchovné změny probíhají neustále a nadále formují osobnost člověka. V předškolním věku tedy dochází k utváření osobnosti, v psychice dítěte se v této etapě plně rozvíjí sebeuvědomění. Pro rozvoj sebepojetí je nezbytné dát dítěti možnost, aby se dostalo do širší společnosti a začlenilo se tak mezi jiné lidi než jen mezi příslušníky rodiny (Vágnerová, 2005).

2.1.2.1 Vývoj poznávacích procesů

Velký podíl na tom, jak se jednotlivé poznávací procesy v tomto období u dětí vyvíjí, má prostředí, ve kterém se dítě pohybuje. Mezi poznávací procesy řadíme: vnímání, myšlení, řeč, fantazii a pozornost.

Za velmi důležité je v předškolním období považováno především vnímání. Nerozvíjí-li se vnímání z nějakých důvod (např. nevhodná stimulace) tak, jak by mělo, může to způsobit zpomalení v duševním vývoji. Podle Kurice (2001) se vnímání dětí v tomto období liší od vnímání dospělých, není tak přesné jako vnímání dospělého člověka. Vnímání lze označit jako globální, což znamená, že dítě vnímá předmět jako celek, nevšímá si jeho detailů, vybírá si jeden nápadný znak, na který se koncentruje.

Mezi jednotlivými dětmi se objevují velké rozdíly ve vnímavosti. Již v předškolním věku můžeme u někoho pozorovat jistou převahu ve funkci některého z analyzátorů, což ovlivňuje fyziologické podmínky ale také rozdílnost ve výchově. (Wedlichová, 2010). Prostřednictvím zrakového vnímání si dítě předškolního věku více všímá barev a jejich odstínů. Učí se je pojmenovat a přesněji rozlišovat. Díky jemnější diferenciaci ve sluchovém vnímání se objevují pokroky v řeči. Mění se rozsah i intenzita sluchového vnímání. Děti jsou schopné rozlišit polohu i výšku tónů. Vývojové zvláštnosti můžeme pozorovat v předškolním věku

ve vnímání času a prostoru, kdy děti mají tendenci přeceňovat prostor, např. zahrada se jim jeví větší, než ve skutečnosti je. Nevnímají ještě hloubku, proto je nebezpečné nechávat děti samotné v blízkosti rybníku nebo bazénu. Stejně tak jim působí potíže vnímání času, kdy nejsou schopné vnímat jednotlivé časové úseky reálně. Zdají se jim být vždy delší, než je tomu ve skutečnosti (Trpišovská a Vacínová, 2006).

Děti v této vývojové etapě mají stále problémy udržet záměrně pozornost. Jejich pozornost upoutají pouze pro ně atraktivní a zajímavé podněty. Až ke konci předškolního období se objevuje větší stabilita a zaměřenost pozornosti k činnostem.

Myšlení dítěte předškolního věku je konkrétní a názorné. Má jistá omezení, je nepřesné, neboť nerespektuje zákony logiky (Vágnerová, 2005). Dítě ještě nedovede oddělovat podstatné od nepodstatného.

.

Charakteristika myšlení v předškolním věku (Ptáček a Kuželová, 2013. s. 34)

Egocentrismus – dítě ulpívá při svých soudech na subjektivním pohledu

Fenomenismus – dítě je fixováno na nějakou představu reality a odmítá ji opustit, důraz na zjevnou podobu světa, magičnost, kdy děti interpretují kauzální souvislosti pomocí fantazie a nadpřirozena

Absolutismus – dítě je přesvědčeno, že každé tvrzení je konečné

Animismus – tzn. oživování, přiřítání života neživému

Antropomorfismus – polidšťování

Dítě v předškolním věku často používá své vlastní fantazie, uplatňuje ji především ve hrách, v kresbě, nebo ve vyprávění pohádek. U čtyřletých dětí lze pozorovat výrazný rozvoj o oblasti fantazie, která slouží dětem k tomu, aby si pomocí ní nahradily výklad jevů, které ještě nejsou schopny pochopit (Machová, 2002).

Ve velmi úzké souvislosti s myšlením se rozvíjí řeč. Obecně platí, že má-li kolem sebe dítě dostatečné množství podnětů a dospělí mu trpělivě odpovídají na kladené otázky, pak se jeho řeč dobře rozvíjí (Machová, 2002).

Po třetím roce nastává u dítěte druhé období otázek, časté používání slovíčka „proč“, kterým si dítě zajišťuje přísun informací a přirozeně tak rozšiřuje svoji slovní zásobu. Ve třech letech dochází k prudkému nárůstu slovní zásoby dítěte na 1000 slov. Na rozdíl od předchozího období, kdy dítě používalo ke komunikaci jenom přídavná jména a osobní zájmena, začíná užívat příslovce času, místa, míry a způsobu. Obtížné je pro děti používání

slovesných časů a abstraktních časových termínů, které se upevňují až v mladším školním věku (Thorová, 2015).

Tříleté dítě si osvojuje gramatickou stavbu věty, učí se různé říkanky, vytváří se u něj verbální slovní paměť, ale stále se u něj projevuje patlavost. Ve čtyřech letech má dítě slovní zásobu kolem 1500 – 2000 slov. Je převážně schopné používat všechny slovní druhy, zpřesňuje se gramatická stavba vět a zlepšuje se výslovnost. Řeč u pětiletého dítěte je již bez agramatismů, i když stále přetrvává nepřesnost ve složitějších větách a souvětích. Do šesti let má dítě velkou slovní zásobu a je schopné pochopit složité děje. Gramaticky zvládá jednoduchá souvětí (Langmeier, 1998).

Některé děti nedovedou správně vyslovovat některé hlásky ani ke konci období předškolního věku (většinou se jedná o hlásky r, ř, s). Dětská patlavost je v tomto věku brána za fyziologickou neustálenost. Je však dobré, abychom patlavost u dítěte napravili před vstupem do ZŠ (Machová, 2002).

Děti mezi 3. a 5. rokem vytváří tzv. dětské neologismy, které jsou důkazem experimentování a kreativním zacházením s jazykem (Thorová, 2015).

Rozvoj paměťových schopností souvisí se zráním příslušných mozkových struktur, s úrovní kognitivních schopností a také se zkušeností. Na zvýšení kapacity paměti a rychlosti zpracování informací má vliv specifická stimulace v podobě různých paměťových her. Kapacita paměti roste s věkem (Vágnerová, 2005).

Pro paměť dítěte předškolního věku je charakteristická obraznost, citovost a živelnost. Děti si více zapamatují zážitky s citovým zabarvením, ať už se jedná o zážitky, které v dětech vyvolaly radost, nadšení, obdiv, nebo naopak zážitky, které na děti působily negativně. Na začátku této etapy je paměť především mimovolná, dítě nevynakládá žádné úsilí, aby si něco zapamatovalo. V druhé polovině předškolního věku se již objevuje úmyslné zapamatování, to znamená, že si dítě zapamatuje i podněty bez citového zabarvení (Trpišovská a Vacínová, 2006).

2.1.3 Specifika sociálního vývoje

Z hlediska socializace dítěte je předškolní období velice důležité. Primární socializace probíhá v rodině, kde si dítě osvojí základní sociální normy a modely chování. Rodiče jsou pro dítě vzorem, aniž si to mnohdy uvědomují. S nástupem do MŠ, se uvolňuje vázanost dítěte na rodinu, především na matku. Dítě tak vstupuje do druhého sociálního prostředí ve svém životě, kde postupně navazuje kontakt se svými vrstevníky. Ve vrstevnické skupině

dochází ke spolupráci, ale také k prosazování se a k soupeření. Dítě navazuje stále více společenských vztahů a roste jeho samostatnost (Machová, 2002).

Vstup dítěte do MŠ klade velké nároky jak na dítě samotné, tak na jeho rodiče. Dítě si musí v novém prostředí najít svou identitu, snaží se o vytvoření nových vztahů jak s vrstevníky, tak s učitelkami a učí se fungovat v organizované skupině dětí. Naprosto zásadním prvkem pro adaptaci dítěte v novém prostředí a ve skupině dětí je spolupráce mezi rodiči a učitelkou (Niesel a Griebel, 2005).

Přestože si dítě uvědomuje, že doma má své citové zázemí a pevné místo, část dne již zvládne trávit mimo svůj domov. Tento rozvoj samostatnosti a nezávislosti dítěte hraje významnou roli v jeho osobním a společenském dozrávání (Machová, 2002).

Chceme-li aby u dítěte došlo k úspěšnému rozvoji prosociálního chování, měly by být u něho uspokojeny potřeby jistoty a bezpečí. Naopak cítí-li se dítě v ohrožení a nejisté, jeho reakce budou pravděpodobně asociální.

Podle Langmeiera (1991) zahrnuje proces socializace tři vývojové aspekty. Vývoj sociální reaktivity, kdy se u dítěte vyvíjí diferencované emoční vztahy k lidem z blízkého i vzdálenějšího společenského okolí. Dalším aspektem je vývoj sociálních kontrol a hodnotových orientací. Jde o vývoj norem, které dítě přijímá za své na základě toho, co mu zakazují a příkazují dospělí. Posledním aspektem je osvojení si sociálních rolí, tedy vzorů chování a postojů, které od něho společnost očekává.

Již v předškolním věku jsou děti schopné projevit empatii a snaží se pomoci, když vidí, že je někdo v jejich okolí v nesnázích. Celkově u předškolních dětí převládají pozitivní city (spokojenost, radost, veselost, láska k rodičům), které dávají nepokrytě najevo. Změna citového ladění může být pro dospělého signálem, že dítě není zdravé, nebo má nějaké, jeho věku nepřiměřené trápení (Trpišovská a Vacínová, 2006).

Děti v předškolním věku přijímají pravidla chování, která jsou jim prezentována autoritami, tj. rodiči, učitelkami MŠ, aniž by o jejich kvalitě ještě byly schopné uvažovat. Mluvíme o tzv. heteronomní fázi morálního vývoje. Děti tedy automaticky přijímají za správné to, co jim my dospělí jako správné prezentujeme. Odměna nebo trest slouží dítěti v posouzení, zdali jeho chování bylo dobré nebo naopak špatné.

V souvislosti s předškolním věkem můžeme hovořit o vytvoření pohlavní identity, tj. dítě přemýšlí o svém pohlaví a začíná si jej uvědomovat jako trvalou a neměnnou součást své osoby.

Podle Šimíčkové-Čížkové (2008) je hlavní činností, v níž se proces socializace uskutečňuje, hra. Ve hře dochází k uplatnění práce a učení. Navíc působí jako významný

socializační a motivační činitel. Funguje jako ukazatel vývojové úrovně dítěte, s jehož pomocí můžeme pozorovat vývojové zvláštnosti.

Hra má důležitý význam pro rozumový, citový a mravní vývoj. Pomáhá dítěti překonat situace nebo události, které ještě není schopno pochopit (Langmeier a Krejčířová, 1998).

Doma i v MŠ se děti věnují hrám pohybovým, konstrukčním, námětovým a napodobovacím. Děvčata si ráda hrají na princezny, chlapci na nebojácné rytíře a zdatné bojovníky. Projevují se tak nápadné rozdíly v ženských a mužských rolích, ať už v oblasti oblékání, v chování, ve zvolených hračkách, tak právě v hraní rolí (Čáp a Mareš, 2001).

2.1.4 Specifika pohybového vývoje

V souvislosti s intenzivním rozvojem mozkové kůry, který významně působí na psychický vývoj, se mění pohybové funkce dítěte. Pohybový vývoj v předškolním věku je neustále zdokonalován, zpřesňuje se pohybová koordinace, obratnost pohybu. (Šimíčková-Čížková, 2008). Pohyb má vliv na růst kostí a svalstva, příznivě působí na chod vnitřních orgánů. Blahodárné účinky má zejména na krevní oběh a na dýchání (Berdychová, Bělinová a Brtníková, 1980).

Děti v předškolním věku se vyznačují silnou touhou po pohybu a jakékoli činnosti s pohybem související. Až do tří let věku dítěte můžeme pozorovat pohyby náhodné, které nejsou ještě zaměřené k nějakému cíli. Tyto pohyby však postupným vývojem centrální nervové soustavy vymizí a objevují se pohyby nějakým způsobem řízené, zaměřené k určitému cíli (Hermanová, 1997). Dítě si postupně osvojuje stále náročnější pohyby, při kterých je potřeba soustředěné pozornosti a vysokého stupně koordinace drobnějších pohybů jednotlivých svalů a svalových skupin (Trpišvská a Vacínová, 2006).

Vyvíjí se schopnost pohybové zkušenosti uchovávat, neboli vzniká tzv. pohybová paměť, díky které může dítě naučené pohyby praktikovat v různých situacích a využívat je k osvojení jiných složitějších pohybů. Pokud má dítě kolem sebe dostatek podnětů a možností k rozvoji pohybu, mělo by koncem předškolního období dosáhnout takového motorického vývojového stavu, jaký se blíží ke stavu motoriky u dospělých jedinců. Na konci předškolního věku by tedy dítě mělo umět chodit, běhat, šplhat, skákat, házet a chytat (Hermová, 1994).

2.1.4.1 Dětský pohybový systém

Ve dvou letech je dětská stavba kosti ve všech základních rysech shodná se stavbou kosti dospělého člověka. Vývoj a růst kostí je ovlivněn řadou činitelů. Pro správný vývoj kostí hrají

důležitou roli žlázy s vnitřní sekrecí (hypofýza, štítná žláza a příštítná tělíska), vitamín D a z potravy získaný fosfor a vápník. Tělesná výška spolu s proporcemi těla jsou v každém vývojovém období dány rozměry kostry. Přestavba kostí však nadále pokračuje, dochází k výrazným změnám ve stavbě kostí a to konkrétně v místech úponů šlach a kloubních pouzder. Dále se mění kapacita cévního řečiště kostí. Během dětství, tedy i v předškolním věku probíhá postupná a velmi výrazná tvarová přestavba všech kostí končetin. Pro tvarové změny je typický např. rychlý růst všech výběžků, výčnělků, hrbolů a hran. Útvary, na něž se upínají svaly a kloubní pouzdra, rostou nejrychleji (Dylevský a Trojan, 1990).

Dětský kloub se liší od kloubu dospělého člověka stavbou, funkcí, tvarem a mohutností. Klouby jsou postupně zpevňovány díky vazivu (Dylevský, 2000). Vzhledem k postupnému zpevňování kloubů, jsou pro děti nevhodná různá cvičení jako např. rozštěpy, mosty či nadměrná protahování.

Kučera a Dylevský (1999) nazývají předškolní období jako období laxnosti pohybového aparátu. Vazy, svalstvo a kloubní pouzdra dětí v tomto období jsou ještě slabé. Svalová únava může zapříčinit chabé držení těla. Děti v předškolním věku by neměly nosit těžká břemena, není pro ně vhodná jednostranná zátěž.

Zakřivení páteře se fixuje až mezi šestým a sedmým rokem, do té doby je nestabilní. Vývoj zakřivení páteře je závislý na pohybové aktivitě dítěte a na rozvoji síly zádového svalstva (Dylevský, 2000).

Růst svalových skupin není rovnoměrný, ale přizpůsobují se svými vlastnostmi funkci, tj. pohybové činnosti. (Berdychová, 1983). Vývoj probíhá především u velké skupiny svalů, v oblasti ohybačů převládá napětí, které se okolo šestého roku dítěte postupně začíná vyrovnávat (Dylevský, 2000).

Díky tomu, že zádové a břišní svalstvo není ještě natolik vyvinuté, jsou pro děti v předškolním věku typické lopatky odstupující nazad a také vyčnívající břicho (Machová, 2002).

2.2 Pohybové dovednosti

Před objasněním pojmu pohybové dovednosti se hodí vysvětlení významu slov (pohyb a dovednost), ze kterých se tento pojem skládá.

Pohyb je součástí lidského bytí, funguje jako prostředník mezi člověkem a jeho světem. Snad všechny kladné stránky pohybu popsala ve svém díle Magdaléna Szábová (2001), která uvádí, že díky pohybu dochází k rozvoji a upevnění svalstva. Pohyb má dobrý vliv na činnost vnitřních orgánů, nervového, lymfatického a oběhového systému. Dále významně ovlivňuje pevnost, pohyblivost kostí a také stav mozku. Díky pohybu můžeme blíže vnímat a poznávat okolní svět. Pohyb je odrazem našich myšlenek, citů, emocí a fantazie. Prostřednictvím pohybu se cvičí paměť, obohacuje se představivost a zlepšuje se koncentrace pozornosti. Pohyb nám umožňuje snadno navázat kontakt, interakci a komunikaci.

Profesor Linhart definoval dovednost jako pohotovost správně a úsporně vykonávat určitou činnost. Podle náplně vykonávané činnosti lze rozlišit dovednosti pohybové, komunikační, pedagogické nebo sociální (Měkota a Cuberek, 2007).

2.2.1 Definice pojmu pohybová dovednost

Existuje mnoho autorů, kteří různým způsobem definují pohybovou dovednost. Některé definice si jsou velice podobné. Ve většině případů je pohybová dovednost považována za předpoklad činnosti, ne za činnost samotnou.

Pavlík (2010) označuje pohybovou dovednost jako učením získaný předpoklad správného, rychlého a úsporného řešení určitého pohybového úkolu. Chápe ji jako dispozici ke správnému a účelnému provádění konkrétní pohybové dovednosti. Charakteristickými znaky pro pohybovou dovednost jsou stálost, rychlost provedení, učenlivost a ekonomičnost.

Podle Měkoty a Novosada (2005) se pohybové dovednosti řadí mezi předpoklady pohybové činnosti, kterou lze získat učením. Ve velké míře závidí osvojení takové dovednosti na základních schopnostech motorických, ale také kognitivních a senzorických. Podstatou dovednosti je především dokázat využít kapacity organismu za nějakým účelem.

Dvořáková označuje proces, při němž se člověk učí pohybové dovednosti, za specifický typ učení, konkrétně jej nazývá motorickým učením (Dvořáková, 2007).

Schmidt a Wrisberg (2004) uvádějí, že mezi charakteristické rysy pohybových dovedností patří fakt, že postihují individuální výkonnost v konkrétně dané úloze, jejich počet je

nekonečný, utvářejí a rozvíjejí se praxí. Pohlíží na pohybovou dovednost, jako na dovednost, v níž je hlavním faktorem úspěchu, kvalitně provedený pohyb.

Schnabel a Thies (1993) pohlíží na pohybovou dovednost jako na automatizovanou součást motorické činnosti vytvořenou na základě motorických schopností pomocí učebních a cvičebních postupů.

Měkota a Cuberek (2007) mluví o pohybové dovednosti jako o způsobilosti k vykonání určité pohybové činnosti a splnění pohybového úkolu, získané na základě motorického učení a opakování.

Podle Gallahuea a Donnellyho (2003), jsou za pohybové dovednosti považovány všechny pohyby těla ve vzpřímené poloze, prováděné z jednoho místa na druhé, ať už ve vertikálním nebo horizontálním směru.

Dovedností nelze označit každý pohyb nebo pohybovou činnost. O dovednosti můžeme hovořit pouze tehdy, pokud v sobě zahrnuje nějaký cíl (Měkota a Cuberek, 2007).

Dominantním výsledkem motorického učení jsou pohybové dovednosti, pohybové činnosti. V praxi se o efektivitě dovednosti nejnázat přesvědčíme, srovnáme-li provedení pohybového úkolu (cviku, dovednosti, aj.) začátečníkem a sportovcem, který již požadovanou pohybovou strukturu dokonale zvládl (Rychtecký a Fialová, 1998).

Kombinace a interakce procesů senzorických, kognitivních a motorických tvoří základ pohybové dovednosti (Měkota a Cuberek, 2007).

Podle Dvořákové (2002), je důležité dávat dětem dostatek prostoru pro provádění, procvičování a kultivaci k zvládnutí pohybových dovedností. Každá dovednost v sobě zahrnuje určitý vývojový průběh. Nedáme-li dětem příležitost k pohybu, k cvičení běžných pohybových dovedností, následné nedostatky si s sebou děti ponesou po celý zbytek života.

Vztah mezi pohybovými dovednostmi a motorickými schopnostmi je oboustranný. Motorické schopnosti patří mezi předpoklady pro osvojování pohybových dovedností a naopak platí, že v procesu osvojování si dovedností se zároveň rozvíjejí schopnosti. Rozdíl mezi pohybovými schopnostmi a dovednostmi je v úrovni obecnosti. Zatímco schopnosti jsou generalizované a z velké části geneticky podmíněné, dovednosti jsou úkolově specifické a získávají se v průběhu života (Měkota a Cuberek, 2007).

Za základní znaky nacvičené pohybové dovednosti lze považovat: kvalitu výsledků pohybové činnosti, rychlost s jakou jsme danou činnost provedli, ekonomičnost provedení a způsob, jakým pohyb realizujeme (Rychtecký a Fialová, 1998).

2.2.2 Základní (fundamentální) pohybové dovednosti

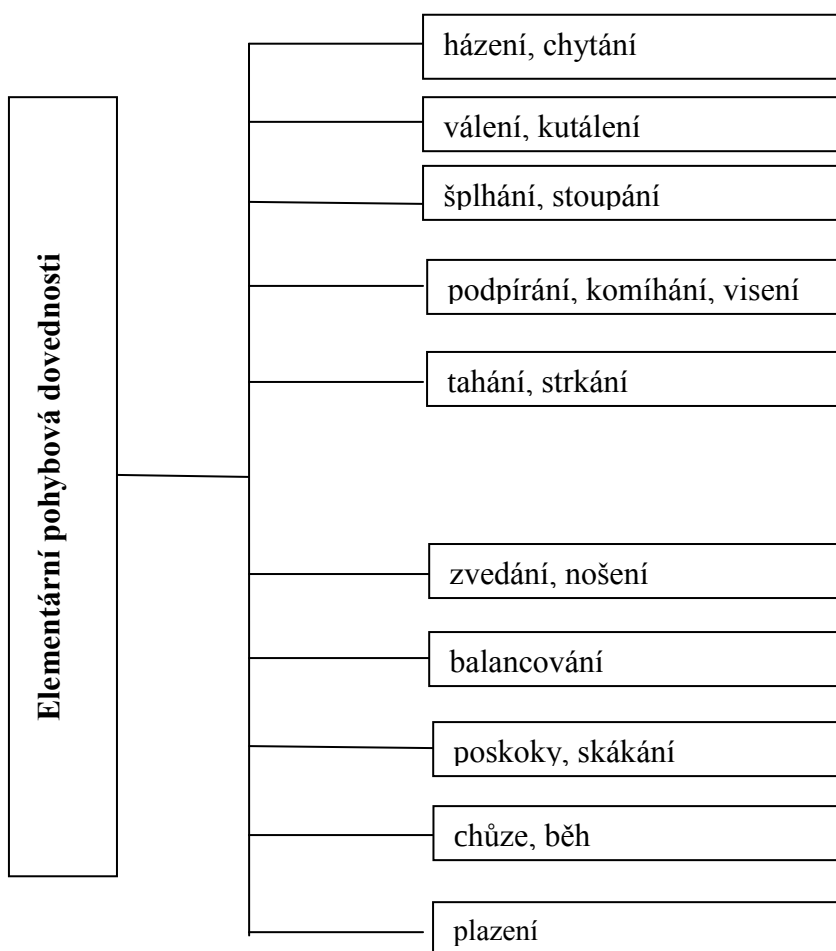
Patří sem dovednosti, které na sebe vývojově a hierarchicky navazují. Jako základní pohybové dovednosti uvádíme dovednosti lokomoční a manipulační. Někdy bývají označeny jako dovednosti fylogenetické, neboť se vyskytují univerzálně bez ohledu na stupeň civilizačního vývoje. K jejich vývoji dochází mezi prvním až sedmým nebo dokonce desátým rokem života. Učení těchto dovedností probíhá spontánně, jejich vývoj má do jisté míry průběh samovolný.

Jedná se konkrétně o tyto dovednosti: chůze, běh, skok, házení, kopání, chytání a další.

2.2.3 Elementární pohybové dovednosti

Podle Schnabela a Thiese (1993) jsou to základní motorické procesy a funkce potřebné pro jednoduché pohybové činnosti.

Schnabel a Thies (1993, s. 155) podávají výčet následujících elementárních pohybových dovedností:



2.2.4 Klasifikace pohybových dovedností

Základní pohybové dovednosti (Dvořáková, 2006)

1. Nelokomoční dovednosti – patří sem pohyby částí těla a změny poloh těla na místě, pohyby kolem různých os svého těla. Děti se s nelokomočními dovednostmi setkávají již od útlého věku. Na základě nelokomočních dovedností se následně rozvíjejí dovednosti lokomoční.
2. Lokomoční dovednosti – mezi lokomoční dovednosti patří různé způsoby pohybů v prostoru, v různém směru (podle pokynů) a prostředí, pohyby mezi a před překážky, skoky, poskoky, lokomoce podřízená rytmu a hudbě. Vývoj lokomočních dovedností začíná lezením, plazením a dále pokračuje chůzí, během, poskoky, skoky a převaly. Všechny tyto dovednosti jsou z hlediska optimálního pohybového vývoje pro dítě důležité, což bychom neměli opomíjet.
3. Manipulační dovednosti – do nich lze zařadit dovednosti, při nichž se využívá všelijakých pomůcek, předmětů a náčiní v rozmanitém prostředí, využíváme různých částí těla jako např. ruce, nohy, hlavu.

Klasifikace pohybových dovedností (Rychtecký a Fialová, 1998, s. 66)

Kritérium	Pohybové dovednosti
1. účast smyslů, nervosvalového systému a výsledků	a) percepční b) motorické
2. Dominance vstupu a výstupu	a) výstupově dominantní b) vstupově dominantní c) kognitivní
3. Časový vztah k podnětu a reakci	a) diskrétní b) sériové c) kontinuální
4. Vztah k podnětu a prostředí	a) uzavření b) otevřené
5. Rozměr a přesnost pohybu	a) hrubé b) jemné
6. Princip novosti	a) známé b) neznámé

- a) Percepční – Patří mezi ně dovednosti náročnější na senzorické zpracování.
- b) Motorické – Dovednosti náročné především z hlediska motorického projevu.

- a) Výstupové dominantní - U výstupově dominantních dovedností je významná tělesná aktivita (energetický výdej, úsilí) učícího se.
- b) Vstupově dominantní – Motorická reakce je obvykle triviální – jednoduchá. Učící se subjekt je koncentrován především na vstupní podněty.
- c) Kognitivní U těchto pohybových dovedností hrají významnou roli rozhodovací procesy, myšlení, komplexní analýza vstupních informací a tvorba, modifikace motorického projevu (Rychtecký a Fialová, 1998).

- a) Diskrétní – Mají definovaný začátek i konec, zpravidla trvají jen krátce.
- b) Sériové – Jsou situovány mezi dovednosti diskrétní a kontinuální. V průběhu osvojování nejprve zůstávají jednotlivé elementy odděleny, po delší praxi se propojují a kombinují, takže vytvářejí jeden delší celek.
- c) Kontinuální – Nemají přesně postižitelný začátek ani ukončení, jedná se o plynulý tok pohybových činností, mnohdy trvají mnoho minut (Měkota a Cuberek, 2007).

- a) Uzavřené – Realizují se v podmínkách, které jsou stabilní, předvídatelné. Provedení pohybového aktu je konstantní, do značné míry zautomatizované.
- b) Otevřené – Činnost probíhá v prostředí, které je variabilní a nepředvídatelné. Dovednost vyžaduje stále monitorovat měnící se podmínky a pohybovou činnost změnám přizpůsobovat (Měkota a Cuberek, 2007).

- a) Hrubé – Patří k nim pohyby provedené prostřednictvím velkých svalových skupin, často bývají součástí testových baterií sloužících k testování jednotlivých pohybových schopností nebo testů zdatnosti
- b) Jemné – Zahrnuje pohyby malých svalových skupin, manipulační pohyby rukou a prstů, náročné na přesnost provedení (Rychtecký a Fialová, 1998).

- a) Známé – Patří k nim dovednosti, se kterými jsme se již dříve setkali, někdy jsme je prováděli.
- b) Neznámé – Jde většinou o pohybové vzorce, s nimiž se v běžné praxi často nesetkáme (Rychtecký a Fialová, 1998).

Ke zdokonalování pohybových dovedností u dětí nedochází samovolně. Důležitou roli v tomto ohledu hrají rodiče, učitelky MŠ a ostatní osoby, které vedou dítě k novým pohybovým dovednostem a dávají tak dítěti příležitost k jejich procvičování.

Další možné dělení pohybových dovedností uvádí Měkota a Cuberek (2007). Jedná se o dělení podle sféry společenského uplatnění.

1. Pracovní dovednosti

Jedná se o dovednosti spojené s manipulací různými nástroji a materiály. Spousta profesí vyžaduje osvojení si konkrétních pohybových dovedností. Např. s profesí zdravotnickou nebo záchranářskou jsou spjaty dovednosti jako umělé dýchání, ošetření a transport zraněného.

2. Sportovní dovednosti

Patří sem dovednosti tělocvičné, které si žáci osvojují v rámci školní tělesné výchovy nebo dovednosti z oblasti fyzioterapie. Jedná se o dovednosti, které slouží k fyzickému zdokonalování.

Samotné sportovní dovednosti jsou vždy vymezeny pravidly pro daný pohybový úkol a velkou roli zde hraje výkonová motivace.

2.2.5 Motorické testy

Motorické testy slouží jako nejčastěji využívaná metoda k zjištění úrovně motorických předpokladů. Obsahem motorických testů je nějaká pohybová činnost, která je dána pohybovým úkolem a konkrétními pravidly. V průběhu testování jsou co nejpřesněji měřeny a zachycovány znaky tzv. motorického chování. Obsah testu je pro všechny osoby, které se testování účastní, totožný. Testování používají stejné pomůcky, jsou jim dávány stejné instrukce a způsob vyhodnocování je také pro všechny stejný. Mají-li testování stejné výchozí podmínky, můžeme označit test jako standardizovaný. Při testování je pro nás podstatná validita (platnost) testu a reliabilita (spolehlivost), která zaručuje přesnost testových výsledků (Měkota a Blahuš, 1983).

4 Movement Assessment Battery for Children – Second Edition (MABC-2)

Jedná se o novější verzi testové baterie, která vychází z verze staré MABC. Je jednou z nejčastěji používaných testových baterií k hodnocení hrubé motoriky a zjištění motorických obtíží.

Skládá se celkem ze tří částí a to ze standardizované testové baterie, dotazníku a intervenčního manuálu. Zatímco testová baterie vyžaduje přítomnost dítěte, dotazník je vyplňován dospělou osobou, která v něm hodnotí motorické kompetence dítěte.

Součástí jednotlivých testů je pohybová činnost, která je vymezena pravidly a pohybovým úkolem. V průběhu testu je u dítěte vyvoláno určité pohybové chování, jehož znaky jsou v průběhu testovány zachycovány.

Baterie je určena pro tři věkové skupiny. V první skupině jsou testovány děti ve věku 3–6 let. Ve druhé skupině děti od 7–10 let a v poslední skupině pak děti od 11–16 let. Pro každou skupinu existuje sada, která se skládá z osmi testů. Tři testy hodnotí oblast jemné motoriky, tři testy hodnotí oblast rovnováhy a dva testy slouží k hodnocení hrubé motoriky. Testování trvá v rozmezí 20–40 minut (Henderson, 2007).

Pro věkovou skupinu od 3 do 6 let se Test MABC – 2 skládá z následujících položek:

- Vhazování mincí (manuální dovednosti, MD1)
- Navlékání korálek (manuální dovednosti, MD2)
- Kreslení cesty (manuální dovednosti, MD3)
- Chytání sáčku (míření a chytání, resp. hrubá motorika, AC1)
- Házení sáčku na podložku (míření a chytání, resp. hrubá motorika, AC2)
- Rovnováha na jedné noze (rovnováha, BAL1)
- Chůze se zvednutými patami (rovnováha, BAL2)
- Skákání po podložkách (rovnováha, BAL3)

(Henderson, 2007)

TGMD–2 – The Gross Motor Development, Second Edition

TGMD–2 je jedním z velmi často využívaných standardizovaných nástrojů sloužících k měření úrovně hrubé motoriky.

Vychází z původní verze testu TGMD (Ulrich, 1985). Tato nová verze TGMD–2 vyšla v roce 2000 (Ulrich, 2000). Test se zabývá vývojem hrubé motoriky u dětí ve věkovém

rozmezí od 3–10 let. Zaměřuje se na identifikaci těch jedinců, kteří ve vývoji hrubé motoriky výrazně zaostávají v porovnání se svými vrstevníky.

Reliabilita testu TGMD–2 je v rozpětí 0,89 až 0,91. Test je rozdělený na dva subtesty. První subtest se týká lokomoce, hodnotí následující lokomoční dovednosti (běh, cval, skákání po jedné noze, dlouhý skok, horizontální skok a cval bokem). V druhém subtestu, zacházení s předměty, se testují tyto dovednosti (odpálení míče, driblování na místě, chytání, kopání, házení a kutálení). Každý úkol obsahuje 3–5 kritérií, kterých si testující při testování všimá a hodnotí jejich provedení. Pokud testovaný dané kritérium splní, získá 1 bod. Za nesplnění kritéria dostane testovaná osoba 0 bodů.

Po sečtení všech bodů získáme hrubé skóre, které se pohybuje od 0–48 bodů z testování lokomoce a 0–48 bodů z testu manipulaci s předměty (Ulrich, 2000).

Pomůcky, které jsou nezbytné pro realizaci testu, bývají běžně ve školních zařízeních: nafukovací míč, molitanový míček, basketbalový míč, tenisový míček, fotbalový míč, softbalový míček, sedací pytel, lepicí páska, dva dopravní kužely, plastová páčka, odpalovací podložka.

Provedení testu zabere přibližně 15–20 minut.

Bruininks-Oseretzky Test of Motor Proficiency, Second Edition (BOT – 2)

Autor testu N. I. Oseretzky vytvořil v roce 1923 Osetzsky test, za účelem zjišťování psychomotorické zralosti, tedy úrovně motorického vývoje (jemné i hrubé motoriky).

V roce 2005 byl tento test upraven na novou verzi a vznikl tak Bruininks-Oseretzky Test of Motor Proficiency, Second Edition (BOT–2). Test se skládá ze čtyř subtestů, v nichž je rozděleno 52 položek zaměřených na přesnost, koordinaci a spojení různých pohybů. Během testování je hodnocena hrubá motorika – konkrétně pohyby ramen, trupu, nohou, ale také jemná motorika – pohyblivost prstů, rukou, předloktí.

Reliabilita testu je v rozpětí od 0,90–0,97. BOT–2 má dvě formy, krátkou formu (trvá 15–20 minut) a dlouhou formu (kompletní baterie trvá 45–60 minut).

Test je určen pro osoby, které spadají do věkového rozmezí 4–21 let.

(Review of the Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency, Second Edition (BOT–2). *Taylor & Francis Group* [online]. UK: Taylor & Francis [cit. 2017-03-04]. Dostupné z: http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/J006v27n04_06?journalCode=ipop20).

2.2.6 Osvojování pohybových dovedností dle RVP PV

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (RVP PV) vyšel v platnost v roce 2004. V dokumentu jsou rozepsány rámcové cíle, klíčové kompetence, dílčí cíle a výstupy v jednotlivých vzdělávacích oblastech, podmínky předškolního vzdělávání, aj.

RVP PV závazně platí pro předškolní vzdělávání v mateřských školách, v mateřských školách s programem upraveným podle speciálních potřeb dětí a v přípravných třídách základních škol (RVP PV, 2004).

V každé mateřské škole by měl být dodržován pravidelný režim, který dává dítěti pocit jistoty a bezpečí. Děti jsou seznámeny s pravidly, na která si postupně zvykají. K rozvoji pohybových dovedností dochází v průběhu her a činností spontánních i řízených samotnou učitelkou, která respektuje věkové a individuální možnosti dětí.

Osvojování si pohybových dovedností a celkový rozvoj pohybových aktivit je v rámci RVP PV promítnut do všech vzdělávacích oblastí. Všechny oblasti spolu navzájem souvisí, jsou propojeny.

V oblasti Dítě a jeho tělo je rozvoj pohybových dovedností zastoupen nejvíce ze všech vzdělávacích oblastí. V dílčích vzdělávacích cílech této oblasti, tedy v tom, co pedagog u dítěte podporuje, najdeme cíle v podobě uvědomění si vlastního těla, rozvíjení pohybových schopností a zdokonalování hrubé i jemné motoriky, ovládání pohybového aparátu a tělesných funkcí, rozvíjení všech lidských smyslů, fyzické i psychické zdatnosti, osvojení si věku přiměřených dovedností využitelných v praxi, osvojení si poznatků o těle, částí ze kterých se skládá, orgánů a jejich funkcí, dále také rozvíjení poznatků o zdraví, čím vším můžeme zdraví podporovat a čím mu naopak škodíme, vytváření povědomí o zdravých životních návycích a utváření postojů jako základů zdravého životního stylu. (RVP PV, 2004).

Vzdělávací nabídka, neboli to, co pedagog dítěte během dne v MŠ nabízí, by měla dle (RVP PV, 2004) obsahovat manipulační činnosti, při nichž se děti učí zacházet s předměty, pomůckami, náradím, náčiním a využívat je v praxi. Dále by měl pedagog dbát na každodenní, pestrou nabídku různých lokomočních pohybových činností zahrnujících chůzi, běh, skoky, poskoky, lezení a také nelokomočních pohybových činností. V předškolním období by neměly být vynechány ani další činnosti spojené s pohybem, ať už základní gymnastika, turistika, sezónní činnosti, míčové hry, apod.

Učitelky MŠ by měly do denního režimu pravidelně zařazovat také zdravotně zaměřené činnosti (vyrovnávací, protahovací, uvolňovací, dechová a relaxační cvičení, která děti

úžasným způsobem zklidní a pozitivně ovlivní klima třídy. V MŠ s pohodovým prostředím a zdravou atmosférou se pak děti mohou cítit šťastné a v bezpečí.

Na rozvoj pohybových dovedností mají také vliv smyslové a psychomotorické hry, které mohou mimo jiné sloužit také jako ukazatel vývoje dítěte. Budeme-li například dítěti házet míč a on bude opakovaně natahovat ruce jiným směrem, než míč letí, může to být známka vývojové poruchy, na kterou bychom měli upozornit rodiče.

Každé dítě v MŠ by mělo získat přehled o tom, jak si chránit svoje zdraví a také zdraví ostatních. Prostřednictvím různých her, pohádek a jiných aktivit by měla učitelka utvářet u dětí zdravé životní návyky.

2.3 Stimulace k pohybové aktivitě

Za klíčové období, kdy dochází k utváření pozitivního vztahu jedince k pohybové aktivitě, který pak přetrvává po celý zbytek života, považujeme právě předškolní období. V tomto období je nesmírně důležité podporovat spontánní pohybovou aktivitu dítěte a brát přitom ohled na jeho přirozenou zvědavost a touhu po poznání všeho, co jej obklopuje. Děti si během spontánní pohybové činnosti samy určují zátěž, intenzitu, pomůcky či náčiní, které využijí. Podle Dvořákové (2002), nám pohyb umožňuje seznámit se s prostředím, poradit si s okolím a získat tak cenné zkušenosti. Prostřednictvím pohybu se učíme vyjadřovat sami sebe a komunikovat s ostatními lidmi. Díky pohybu můžeme hodnotit sami sebe, porovnávat svoje výkony s výkony ostatních, soupeřit nebo spolupracovat.

V současnosti ale dochází ke snížení pohybové aktivity a to již u dětí předškolního věku, což je způsobeno především moderní technologií. Děti tráví spoustu volného času sezením u počítače nebo u televize. Málokoho napadne jít si hrát s kamarády na hřiště. V předškolním období mají největší vliv, z hlediska stimulace dítěte k pohybové aktivitě, rodiče a učitelky MŠ. Přirozená potřeba pohybu dítěte by tedy měla být rozvíjena prostřednictvím záměrné stimulace jak ze strany rodiny, tak ze strany MŠ.

Je třeba brát ohled na to, že ne všechny pohybové aktivity jsou pro děti předškolního věku vhodné. „*Podrobná znalost anatomického a funkčního rozvoje organismu je předpokladem pro správnou volbu podnětů k motorickému vývoji a učení.*“ (Miklánková, 2009, s. 10). Některé pohybové aktivity by dětem mohly spíše ublížit, místo toho, aby je rozvíjely. Za nevhodné pohybové činnosti jsou považovány ty, při nichž je patrná jednostranná zátěž, dále se nedoporučují dopady z výšky na tvrdou podložku, vytrvalostní aktivity, dlouhé setrvávání v polohách a silové cvičení s větší zátěží.

Podle studie European Heart Health Initiative (2012) je všeobecný pokles pohybových aktivit u dětí zapříčiněn:

- Snížením fyzické práce.
- Častějším využíváním automobilů pro dopravu.
- Poklesem chůze v každodenním životě (z důvodu bezpečnosti hlavně u dětí)
- Obavami z úrazu dítěte při sportování ze strany rodičů.
- Změnami způsobu trávení volného času z pohybového zaměření na sedavé – televize, počítačové hry, internet.

- Zvýšením počtu energeticky úsporných zařízení ve veřejných budovách (eskalátory, výtahy, automatické dveře), (Studie - STIMULACE DÍTĚTE V RODINĚ. *JiHD Junior Ice Hockey Development* [online]. c2007-2015 [cit. 2017-03-04]. Dostupné z: <http://www.zacha-hokej.cz/domu/studie-stimulace-ditete-v-rodine>).

2.3.1 Význam environmentálních podmínek při podpoře pohybové aktivity dítěte

Je nesmírně důležité poskytovat dětem předškolního věku celou řadu příležitostí k jejich tělesnému rozvoji, ať už v uzavřeném prostoru, v přírodě nebo na hřišti.

Venkovní prostředí je přirozeně nastavené pro fyzickou aktivitu, umožňuje dítěti věnovat se neomezeným pohybovým a sportovním aktivitám a přitom být v kontaktu s přírodou, což je jedinečné z hlediska poznání a sebepoznání. Děti předškolního věku by měly mít každý den možnost alespoň 60 až 90 minut strávit venku, samozřejmě s ohledem na příznivé počasí. Čím více možností různorodých prostředí dítěti nabídneme, tím větší kreativitu a vynalézavost u něj můžeme pozorovat. Chceme-li co nejvíce podpořit zdraví dítěte, dbáme na to, aby se po dobu strávenou venku věnovalo intenzivní pohybové aktivitě. Pravidelné venkovní hry a aktivity dětí zvyšují množství pohybu a tím snižují možnost získání nadváhy nebo vzniku obezity. Je vědecky dokázáno, že fyzická aktivita dětí venku je 2-3 krát větší než uvnitř. Také je dokázáno, že hrají-li si předškolní děti v přírodním prostředí, dochází k nárůstu motorické zdatnosti v oblasti rovnováhy a koordinace pohybu v porovnání s dětmi hrajícími si na tradičním hřišti.

Nedostatečný rozvoj motoriky u předškolních dětí, se promítne na zdraví těchto jedinců i v následujících věkových etapách. Pohybové podněty dítě komplexně podporují a formují. Děti, které jsou stimulovány k fyzické aktivitě, mají kolem sebe více stimulujících podnětů, se projevují větší fyzickou aktivitou a to nejen v prostředí domova, ale také v MŠ. Bohužel již u některých dětí předškolního věku můžeme pozorovat nečinnost, nechuť k pohybovým aktivitám.

2.3.1.1 Bezpečnost při pohybových aktivitách

Pro každého učitele nebo učitelku MŠ, by měla být prioritou především bezpečnost dětí, které mají v péči. Učitelé MŠ by měli dodržovat následující bezpečnostní opatření: Před příchodem na hřiště nebo jiné venkovní prostředí, by se měli ujistit, že je prostředí bezpečné a dětem zde nehrozí žádné nebezpečí. Měli by zkontrolovat všechny hračky, pomůcky, nářadí

a náčiní, které děti během venkovních aktivit používají a ujistit se o jejich bezpečném stavu bez jakýchkoli závad. Dále by měli dávat pozor na povětrnostní podmínky, měli by být připraveni k okamžitému přesunu do bezpečné oblasti v případě nepříznivého počasí. Učitelé MŠ musí hlídat dodržování pravidelného pitného režimu, během teplejšího počasí dbát na to, aby děti doplňovaly tekutiny častěji. Měli by se vždy ujistit o tom, že jsou děti do venkovního prostředí vhodně oblečeny. V jejich blízkosti nikdy nesmí chybět lékárnička s potřebným obsahem v případě náhlého zranění (Supporting Physical Development: Outdoor Environments and Experiences. *Virtual Lab school* [online]. [cit. 2017-03-04]. Dostupné z: <https://www.virtuallabschool.org/preschool/physical-development/lesson-4>).

2.3.1.2 Dostupnost vhodného prostředí

Rodiče se stávají stále více posedlí snahou zajistit, aby se jejich dítě dostalo do toho nejvhodnějšího a nejbezpečnějšího prostředí. Příliš úzkostné strachování se o děti ze strany rodičů, může dětem spíše ublížit.

Přírodní prostředí jsou ta nejvhodnější pro rozvoj pohybové aktivity dítěte. V naší zemi je naštěstí hojné množství lesů, luk a jiných přírodních míst, které mohou rodiče se svými dětmi denně navštěvovat.

Další venkovní prostředí, volně přístupné všem, jsou dětská hřiště. Jedná se o prostor k dětské hře uměle vytvořený a vybavený, ať už skluzavkami, prolézačkami nebo pískovištěm. Do uměle vytvořených prostorů spadají také vnitřní prostory určené k rozvoji pohybových aktivit dětí, např. klubovny, tělocvičny, rodinná centra, herny MŠ.

Dětská hřiště

Aby mohla být dětská hřiště v provozu, musí splňovat určité požadavky týkající se bezpečnosti. Cílem legislativního rámce v podobě nařízení vlády 173/1997 Sb. o stanovených výrobcích k posuzování shody a souvisejících norem zahrnujících všeobecné požadavky na bezpečnost, je předcházet zbytečným úrazům dětí. Provozovatelé těchto hřišť plně odpovídají za jejich bezpečnost, a proto je nutné, aby se kompetentní pracovníci s těmito pravidly seznámili. (Dětská hřiště. *TÜV SÜD* [online]. TÜV SÜD Czech s.r.o [cit. 2017-03-04]. Dostupné z: <http://www.tuv-sud.cz/cz-cz/cinnosti/vzdelavani/bezpecnost-vzdelavani-v-oblasti-bezpecnosti/detska-hriste>).

Úrazy u dětí předškolního věku se vyskytují velice často. Mnoho úrazů je způsobeno špatnou technickou kvalitou, která je v nesouladu s tím, co požadují normy nebo závadami

u herních a sportovních objektů na veřejných zařízeních jako jsou hřiště, sportoviště a tělocvičny. Nálezy České obchodní inspekce svědčí o 30 % dětských hřišť, které vykazují nedostatky v rámci na bezpečnost provozu.

(PŘÍRUČKA SPRÁVNÉ PRAXE - DĚTSKÁ HŘIŠTĚ. SOCR ČR [online]. ©2015 [cit. 2017-03-04]. Dostupné z: <http://www.socr.cz/clanek/prirucka-spravne-praxe-detska-hriste/>).

2.3.2 Role rodiny při podpoře pohybové aktivity dítěte

I přesto že je výchova rodičů postupně doplňována výchovou učitelek z MŠ, kterou jejich dítě navštěvuje, stále má rodina obrovský vliv na to, jakou pohybovou aktivitu si jejich dítě zvolí. Někteří rodiče pozitivně ovlivňují své děti při vytváření vztahu k pohybovým aktivitám, na druhou stranu jsou bohužel i takoví rodiče, kteří svůj negativní postoj k pohybovým aktivitám přenášejí na své děti. Rodiče by měli být pro dítě příkladem i v tomto ohledu, neboť kladný vztah k pohybu je jedním z kroků ke zdravému životnímu stylu. Děti jsou tedy ve velké míře závislé na svých rodičích, jestli budou ochotni si na své děti udělat čas a jestli jim jejich ekonomická situace dovolí zaplatit za materiální vybavení a jiné náklady, kterých je k uskutečnění dané pohybové aktivity potřeba.

V předškolním věku je dobré seznámit dítě s co největším množstvím pohybových a sportovních aktivit, samozřejmě s ohledem na jeho možnosti. Budou-li pohybové nebo sportovní aktivity pro dítě příliš náročné, nebude je zvládat a může se objevit zklamání nebo dokonce ztráta sebedůvěry. Rodiče by měli správně své dítě v pohybových aktivitách povzbuzovat, poradit jim, ale zbytečně je nepřehlcovat různými instrukcemi. Dítě v tomto věkovém období se snadno učí pomocí nápodoby. Ukážou-li jim rodiče sami, jak určitou dovednost provádějí, dítě se pak dovednost s jejich dopomocí snáze naučí. Ve většině případů jsou to právě rodiče, kteří naučí své děti sáňkovat, lyžovat, bruslit, plavat nebo jezdit na kole a děti na to s radostí vzpomínají po celý zbytek života.

Pokud má dítě z neznámé pohybové aktivity příliš velký strach, rodiče by na to měli brát ohled a nenutit ho do podobných aktivit.

Úkolem rodičů v rámci stimulace k pohybové aktivitě je poskytovat dětem dostatek prostorových a materiálních stimulů. Dítě by mělo vyrůstat v dostatečně podnětném prostředí, ve kterém bude mít k dispozici pomůcky, jež plně uspokojí jeho pohybovou zvědavost. K rozvoji pohybových dovedností je potřeba především dostatek prostoru. Rodiče by měli dětem nabízet širokou škálu prostorových stimulů. Neomezovat je pouze na prostor,

který nabízí jejich domov, ale dopřát jim také pohybové aktivity na zahradě, na hřišti, v lese, v plaveckém bazéně, aj.

2.3.3 Role školy při podpoře pohybové aktivity dítěte

Předškolní vzdělávání má doplňovat rodinnou výchovu a zajistit dítěti takové prostředí, v němž bude mít k dispozici přiměřené množství mnohostranných podnětů, jež budou podporovat jeho aktivní rozvoj a učení. MŠ mají dítěti nabízet smysluplný a bohatý denní program a poskytovat mu odbornou péči.

Učitelky všech MŠ by měly dělat vše pro to, aby čas, který děti stráví v MŠ, byl pro ně radostnou, obohacující a příjemnou zkušeností. Zkušenosti, zážitky a poznatky, které si dítě z MŠ odnese, by měly být zdrojem spolehlivých a přínosných základů do budoucího života i vzdělávání.

Často se stává, že je to právě MŠ, která dětem zprostředkuje první zkušenosti s řadou sportovních aktivit, sportovních pomůcek, náradí a náčiní (Dvořáková, 2009).

Pohyb je důležitou součástí režimu dne v MŠ, děti se v tomto věkovém období bez pohybu jednoduše řečeno neobejdou. Nedáme-li dětem dostatečný prostor během dne v MŠ k pohybu, projeví se tento deficit okamžitě na jejich chování.

Předpokládá se, že učitelky v MŠ mají povědomí o vývojových zvláštностech a specifikách týkajících se toho období a že tedy nebudou svými nabízenými pohybovými aktivitami působit na dítě nepřiměřeně vzhledem k jeho věku a možnostem, ale budou jej rozvíjet.

Prostřednictvím pohybových aktivit, které využívají přirozené potřeby dítěte, dochází ke zdokonalování zdraví a usměrňování jeho vývoje. Rozvíjí se pohybové schopnosti a dovednosti, dítě během pohybových aktivit získává nové zkušenosti a poznání o sobě samém. Pohyb by měl být dětem příjemný. Vzhledem k předškolnímu období by měly být jednotlivé pohybové aktivity motivovány tak, aby si získaly zájem dětí.

V MŠ jsou pohybové aktivity realizovány v podobě zdravotních cviků, chůze, běhů, poskoky, skoků, lezení, házení, chytání, pohybových her, tanečních kroků, rytmické chůze, hudebně pohybových her, vycházek do přírody, výletů, spontánních her na hřišti i v prostoru MŠ.

Materiální stimuly jsou si v mnoha MŠ podobné, většina MŠ nabízí dětem běžné pomůcky a náčiní, které děti rády a snadno používají během různých pohybových her. Učitelky MŠ by měly průběžně kontrolovat stav jednotlivých materiálních stimulů. Je to samozřejmě otázka financí. MŠ si ve většině případů nemohou dovolit příliš nákladné pomůcky, na které jsou mnohé děti zvyklé z prostředí domova.

Prostorové stimuly se liší mezi MŠ vesnického a městského typu. Děti docházející do městských MŠ si hrají většinou na zahradě MŠ nebo na hřišti, zatímco vesnické MŠ nabízejí navíc možnosti vycházek do lesa a využití louky k různým pohybovým aktivitám. Městské MŠ mají zase výhodu ve snadnějším přístupu do plaveckého bazénu, kdežto vesnické MŠ musí na předplavecké výcviky obvykle dojíždět.

S podporou pohybové aktivity souvisí následující podmínky předškolního vzdělávání, které by měla každá MŠ dodržovat.

Věcné podmínky

Mateřská škola poskytuje dětem dostatečně velké prostory (podlahová plocha i objem vzduchu atd. dle příslušného předpisu). Prostory MŠ jsou uspořádány tak, aby vyhovovaly skupinovým a zároveň individuálním aktivitám dětí.

Veškerý nábytek, tělocvičné nářadí, zdravotně hygienické zařízení jsou zhotoveny tak, aby odpovídaly antropometrickým požadavkům. Musí být zdravotně nezávadné a pro děti bezpečné. Vše by mělo působit vkusně, esteticky, aby se děti v novém prostředí cítily útulně a příjemně. V blízkosti budovy MŠ by mělo být situováno hřiště nebo zahrada umožňující dětem vyžití v rozmanitých pohybových a jiných aktivitách.

(RVP PV, 2004)

Životospráva

Dítěti by měl být v rámci pobytu v MŠ zajištěn pravidelný denní rytmus a řád, který by měl být zároveň připravený flexibilně reagovat na neplánované události. Učitelky by měly s dětmi každý den chodit ven, nezůstávat pouze v uzavřeném prostoru mateřské školy, samozřejmě s ohledem na počasí. Děti mají v průběhu dne dostatek volného pohybu jak na zahradě, tak v interiéru mateřské školy (RVP PV, 2004).

2.3.4 Další možnosti podpory pohybové aktivity dítěte

Na rozvoji pohybových dovedností se podílejí ve velké míře také organizace zaměřené na volnočasové aktivity dětí. Kromě volnočasových aktivit, které probíhají v rámci školy např. zájmové kroužky, mohou děti navštěvovat tzv. střediska pro volný čas dětí a mládeže, která mají rekreační a výchovně vzdělávací funkci. Patří sem např. Domy dětí a mládeže (Pávková, 2008).

Cílem středisek volného času je motivovat, podporovat a vést děti, žáky, studenty, mládež, ale i dospělé k rozvoji osobnosti, k získávání a rozvoji klíčových a odborných kompetencí, k smysluplnému využívání volného času, a to prostřednictvím bohaté nabídky činností v bezpečném prostředí, s profesionálním týmem pedagogů. Činnost středisek volného času může být zaměřena na více oblastí zájmového vzdělávání nebo na konkrétní oblast zájmového vzdělávání. Střediska dávají možnost aktivního využití volného času všem věkovým skupinám dětí a mládeže a organizují činnosti i pro dospělé či seniory (STŘEDISKA VOLNÉHO ČASU. *MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY* [online]. 2017 [cit. 2017-03-04]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/mladez/strediska-volneho-casu>).

Dále u nás existují organizace tělovýchovné a sportovní, do kterých patří např. Sokol, jenž má u nás nejdelší tradici. Jeho vznik v roce 1862, v době Rakouska-Uherska, je připisován především Miroslavu Tyršovi, který se u nás podílel na založení organizovaného tělovýchovného hnutí. Tyrš se prostřednictvím Sokola snažil o harmonický rozvoj tělesné, duševní a morální stránky osobnosti a o dosažení ideálu zdravého a všestranně vyspělého národa. Kromě tělesných cvičení, vyvíjel Sokol také činnost osvětovou a vzdělávací. Dnes Sokol nabízí veřejnosti program moderních pohybových aktivit formou netradičních akcí, pořádáním gymnastických soutěží. (*Česká obec sokolská* [online]. c2015 [cit. 2017-03-04]. Dostupné z: <http://www.sokol.eu/>).

Mezi další organizace nabízející pohybové aktivity dětem patří sportovní kluby (SK) a tělovýchovné jednotky (TJ). Sportovní kluby a tělovýchovné jednotky patří mezi základní organizační články České unie sportu. Mají vlastní právní subjektivitu a vedou je především dobrovolníci, kteří plně zodpovídají za svoji činnost. Sportovní činnost realizují vyškolení dobrovolníci, trenéři a cvičitelé. Kluby mají na starosti velké množství činností, kterými zajišťují plnění poslání klubu, tedy věnování se sportovní činnosti. Nepostradatelné místo zde mají hlavně trenéři, kteří mají na starosti sportovní přípravu členů.

(Jak funguje sportovní klub. *Česká Unie Sportu* [online]. LERIS.CZ s.r.o, c2013-2017 [cit. 2017-03-04]. Dostupné z: <http://www.cuscz.cz/sluzby-servis/jak-funguje-sportovni-klub.html>).

2.4 Programy podporující pohyb a zdraví v MŠ

Program Zdravá abeceda

Jedná se o vzdělávací program podporující zdravý životní styl se zaměřením na děti předškolního věku. Počátky tohoto programu sahají do roku 2008. Od té doby se program rozšířil po celé České republice a úspěšného porytí dosáhl zejména na úrovni mateřských škol. Celý tento projekt zahájila a podporuje společnost Danone, která spolupracuje na jeho realizaci s firmou AISIS.

Metodika programu je zpracována tak, aby ji mohly využívat všechny typy mateřských škol (MŠ městské, venkovní, s vyhraněným kurikulem i ty, které vycházejí z české pedagogické tradice).

Na webových stránkách Zdravé abecedy naleznete podrobné charakteristiky čtyř hlavních domén zdravého životního stylu: Zdravý pohyb, Zdravá výživa, Vnitřní pohoda a Zdravé prostředí. V metodice programu je pak k dispozici rozpracovaný Roční plán tematických celků pro MŠ, ABC Zdravé abecedy a např. nově zpracované kompetence předškolních dětí k této problematice. Doporučení pro činnosti v oblasti výchovy ke zdraví s předškolními dětmi zde mohou získat nejen učitelé mateřských škol, ale také rodiče (*ZDRAVÁ ABECEDA* [online]. Aisis o. s. [cit. 2017-03-04]. Dostupné z: <http://www.zdrava-abeceda.cz/home>).

Program Škola podporující zdraví

Zdravá škola je zjednodušený výraz pro školu podporující zdraví. Do tohoto programu se zapojují školy, pro které zdraví neznamena jen nepřítomnost nemoci, ale vnímají jej jako výsledek vzájemně působících faktorů bio – psycho – sociálních, tzv. holistické pojetí zdraví, které odpovídá i pojetí WHO. Tyto faktory se školy snaží rozvinout tím, že respektují přirozené potřeby jednotlivce, podporují komunikaci, spolupráci, kladou důraz na odpovědnost k vlastnímu zdraví a rozvíjení životních kompetencí všech členů školního společenství.

Na procesu podpory zdraví se nejvýznamněji podílí rodiče a pedagogové. Z toho důvodu je hlavní institucí pro realizaci podpory zdraví právě škola.

Cílem programu ŠPZ je rozvoj životních kompetencí u každého žáka tak, aby úcta ke zdraví a schopnost chovat se odpovědně ke zdraví svému i druhých, patřily mezi jeho celoživotní priority.

I pedagogové ŠPZ se snaží dosahovat kompetencí člověka podporujícího zdraví a to prostřednictvím dalšího vzdělávání, výměnou zkušeností mezi pedagogy ŠPZ a vyhodnocováním svých pokroků. Celkovým stylem ŠPZ jsou ovlivňováni také rodiče žáků (Program Škola podporující zdraví. *STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV* [online]. [cit. 2017-03-04]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/program-skola-podporujici-zdravi>).

Projekt Zdravá 5

Zdravá 5 patří mezi unikátní celorepublikový vzdělávací program pro základní i mateřské školy. Koncentruje se na zdravý životní styl, obzvláště v oblasti zdravého stravování. Lektori Zdravé 5 mají připravený dvouhodinový blok, jehož snahou je zábavnou a interaktivní formou seznámit žáky se zásadami zdravého stravování. Cílem hodiny je motivovat děti k automatickému přijetí zásad zdravé výživy a jejich přirozené implementaci do životního stylu. Díky nadačnímu fondu Albert je vzdělávací program poskytován školám zdarma.

Zdravá 5 uskutečňuje tři výukové programy – Školu Zdravé 5 pro žáky 1. stupně ZŠ, Párty se Zdravou 5 pro žáky 2. stupně ZŠ a Zpívánky Zdravé 5 pro děti v MŠ. Metodika všech programů je konzultována s odborníky.

Zpívánky Zdravé 5 je program určený pro mateřské školy, který prezentuje spoustu chytlavých písniček o zdravé výživě. Písničkové pásmo je doplněno interaktivními praktickými úkoly, aby si i ti nejmenší otestovali a obohatili své znalosti, jak správně jíst. Chytlavé texty písniček je učí proč jíst ovoce a zeleninu, co dělat u prostřeného stolu nebo proč je sport náš dobrý „přítel“. Odborný lektor Zdravé 5 předzpívává písničky za doprovodu reprodukováné hudby. Každá MŠ získá na konci programu své vlastní CD a zpěvník s texty písniček a omalovánkami. Písničky i texty jsou také ke stažení v sekci Pro školy/Výukové materiály).

(*Zdravá pětka* [online]. Nadační fond Albert, c2017 [cit. 2017-03-04]. Dostupné z: <http://www.zdrava5.cz/>).

Projekt Cepík

Projekt Cepík je zaměřen na zdravý životní styl předškolních dětí v mateřských školách. Jedná se o projekt primární prevence, který je zaměřen na předcházení obezity v dětském věku a s tím spojených zdravotních komplikací. Cepík, kreslená postavička chlapce předškolního věku, má vlastní logo – registrovanou ochrannou známku, kterou je možné vidět na všech materiálech a pomůckách.

Tento projekt je realizován prostřednictvím neziskové organizace Centrum podpory zdraví, o.s., která sídlí v Ústí nad Labem.

Základními pilíři projektu jsou:

- zdravá výživa
- pitný režim
- pohybové aktivity

V rámci projektu se s dětmi pracuje formou seriálových divadelních představení a pohybových aktivit s loutkou Cepíkem. V průběhu celého projektu jsou pro děti přichystány pomůcky a materiály opět s tematikou zdravého životního stylu.

Pro pedagogické pracovníky a vedoucí jídelen je poskytováno školení v oblasti výživy a bezpečnosti potravin. Kuchařky mohou vyzkoušet kurz vaření se zaměřením na nová, zdravá, moderní jídla.

Rodiče sou informováni o zdravém životním stylu v souladu s nejnovějšími poznatky formou informačních materiálů, „Cepíkovin“, a odborných přednášek přímo v MŠ.

Cíle projektu Cepík

Hlavním cílem projektu Cepík je tedy primární prevence se zaměřením na předcházení dětské obezity a s tím souvisejících následných nemocí v dětském věku. (*Cepík* [online]. Centrum podpory zdraví, o.s, c2017 [cit. 2017-03-04]. Dostupné z: <http://cepik.cz/>).

Program Skutečně zdravá škola

Program Skutečně zdravá škola je pod záštitou ministerstva životního prostředí a ministerstva zemědělství.

Jedná se o komplexní program zdravého stravování ve školách, jehož snahou je naučit děti, aby si jídla vážily, uměly si jej vychutnat. Věděly, odkud jednotlivá jídla pochází. Skutečně zdravá škola se snaží u dětí rozvíjet dovednosti a návyky, které je potřeba dodržovat ke zdravému a úspěšnému životu.

Tento program vychází z podobného programu, který je realizován ve Velké Británii ((Food For Life Partnership).

Skutečně zdravé školy:

- nakupují do školní jídelny čerstvé sezonní suroviny od místních farmářů, pekařů a řezníků
- organizují výlety na místní farmy
- začleňují téma stravování a jídla do vzdělávacího programu
- pořádají na škole farmářské trhy a komunitní aktivity
- nabízejí kurzy vaření pro žáky i rodiče
- pěstují na školní zahradě vlastní ovoce a zeleninu
- zajistí, že oběd je ve školní jídelně radostnou společenskou událostí v příjemné a klidné atmosféře.
- Žákům poskytují plnou důvěru v účasti na celém procesu. Chceme, aby děti získaly dovednosti lídrů a naučily se poukázat na věci, které by se měly změnit.

Do programu Skutečně zdravá škola je již zapojeno 255 mateřských, základních a středních škol (*Skutečně zdravá škola* [online]. c2017 [cit. 2017-03-04]. Dostupné z: <http://www.skuteczdravaskola.cz/>).

3 Cíle, úkoly a výzkumné otázky

Cíl:

Hlavním cílem bakalářské práce je zhodnotit úroveň pohybových dovedností u dětí předškolního věku.

Dílčím cílem je zjistit, jaká je úroveň stimulace k pohybové aktivitě ze strany rodiny a školy.

Úkoly:

1. Volba statistických metod a technik
2. Vytvoření výzkumného souboru
3. Aplikace zvolených výzkumných nástrojů
4. Vyhodnocení získaných dat a sumarizace závěrů
5. Tvorba bakalářské práce

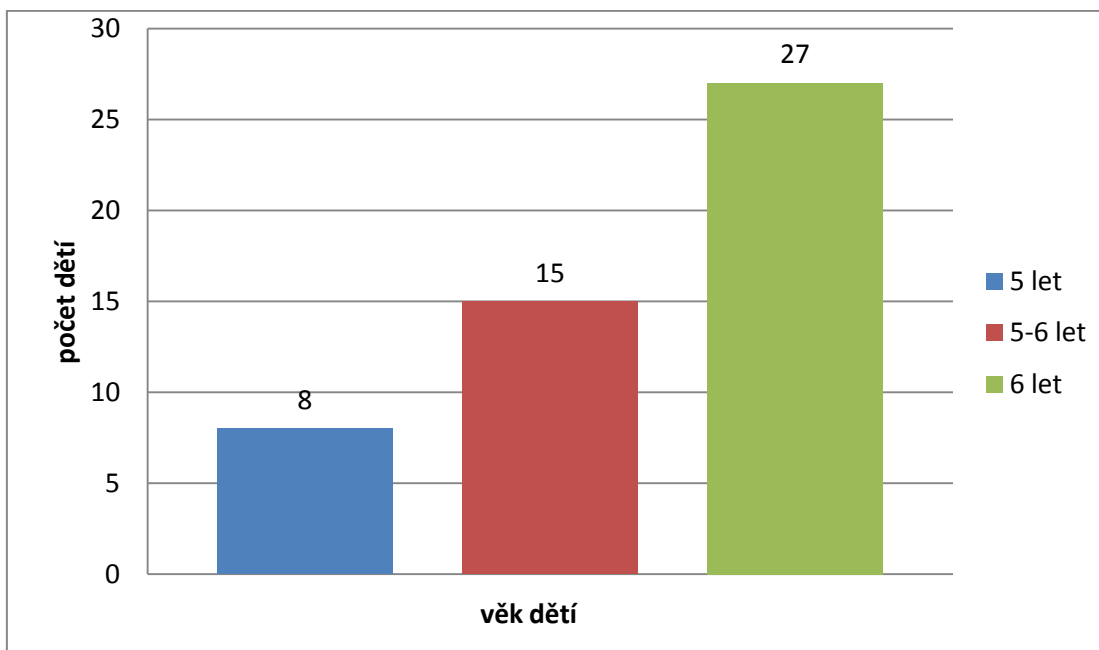
V rámci řešení stanovené problematiky byly formulovány tyto výzkumné otázky:

1. Budou nalezeny v úrovni hrubé motoriky rozdíly mezi chlapci a dívkami?
2. Poskytuje více materiálních a prostorových stimulů k pohybové aktivitě škola nebo rodina?

4 Metodika

4.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvořilo 50 dětí (28 chlapců a 22 dívek) ve věku 5–6 let. Průměrná výška dětí výzkumného souboru byla 116, 7 cm (dívky 115, 8 cm, chlapci 117, 6 cm), průměrná hmotnost 20, 75kg (dívky 20,2 kg, chlapci 21,3 kg). Děti byly podle věku rozděleny do tří kategorií (viz Obr. 1). Výzkum byl prováděn v České republice v kraji Vysočina a v Pardubickém kraji. K výzkumu byly vybrány tři MŠ, jedna vesnická a dvě městské. Jedná se o školy veřejné, zřízené státem, u kterých ředitelé škol potvrdili účast ve výzkumném šetření. MŠ splňovaly prostorové podmínky pro realizaci výzkumu. Ředitelkám MŠ a rodičům byla před realizací výzkumu předložena žádost týkající se potvrzení spolupráce na výzkumném šetření (Příloha 1 a Příloha 2).



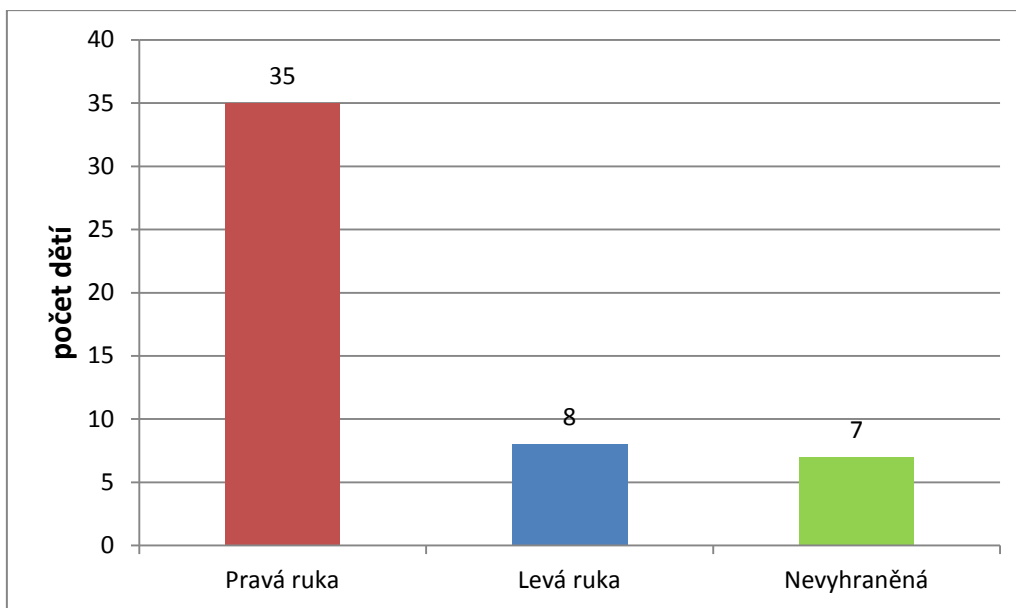
Obr. 1 – Rozdělení výzkumného souboru podle věku, n = 50 (chlapci = 28, dívky = 22)

5 let tj. (5.0–5.5) *Ve výzkumném souboru bylo 8 dětí v tomto věkovém rozmezí.*

5-6 let tj. (5.6–5. 11) *Ve výzkumném souboru bylo 15 dětí v tomto věkovém rozmezí*

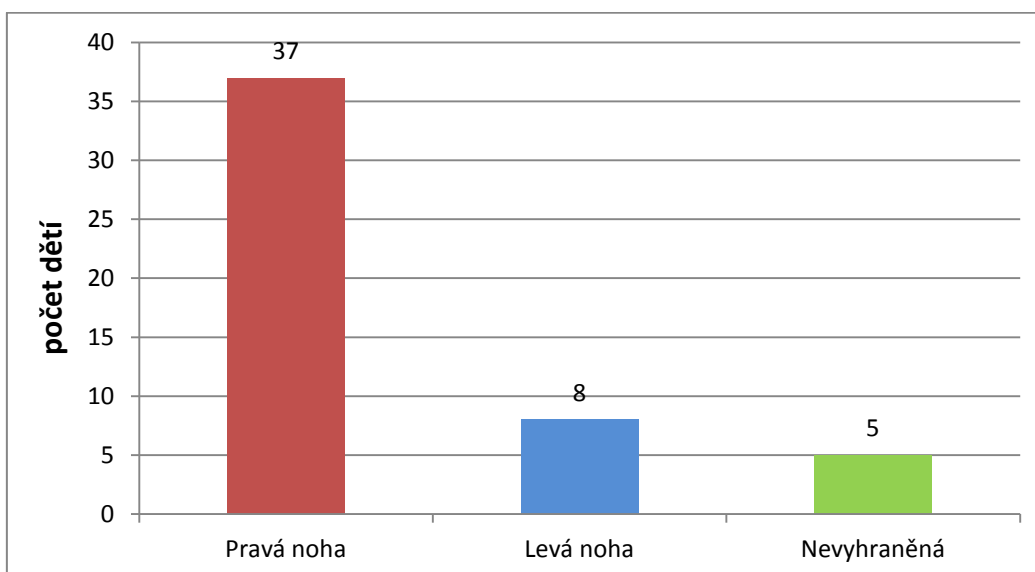
6 let tj. (6.0–6.5) *Ve výzkumném souboru bylo 27 dětí tohoto věkového rozmezí*

.



Obr. 2 – Lateralita ruky u dětí z výzkumného souboru, n = 50 (chlapci = 28, dívky = 22)

Pravá ruka – děti upřednostňující pravou ruku; Levá ruka – děti upřednostňující levou ruku; Nevyhraněná – u dětí ještě není vyhraněná lateralita ruky



Obr. 3 – Lateralita nohy u dětí z výzkumného souboru, n = 50 (chlapci = 28, dívky = 22)

Pravá noha – děti upřednostňující pravou nohu; Levá noha – děti upřednostňující levou nohu; Nevyhraněná – u dětí ještě není vyhraněná lateralita nohy

4.2 Užité výzkumné a statistické metody

K získání výsledků úrovně pohybových dovedností dětí předškolního věku bylo použito testu TGMD–2, který představil v roce 2000 prof. Ulrich jako revidovanou verzi testu TGMD. Jako výzkumná metoda posloužil standardizovaný dotazník ESPA (Miklánková, 2009), jenž umožnil získat informace o úrovni stimulace dětí k pohybové aktivitě z prostředí školy a rodiny.

TGMD–2 slouží k hodnocení motorických dovedností dětí ve věku od 3 do 10 let a identifikaci jedinců, jejichž vývoj hrubé motoriky je výrazně zaostalý v porovnání s jejich vrstevníky. TGMD–2 se skládá celkem z 12 motorických testů, které jsou rozděleny do dvou subtestů.

Do subtestu lokomočních dovedností patří:

- Běh
- Cval
- Skoky na jedné noze
- Skok přes překážku
- Skok snožmo do dálky
- Cval stranou

Do subtestu manipulace s předměty patří:

- Odpálení míče
- Driblování s míčem na místě
- Chytání míče
- Kopání do míče
- Hod míčem
- Kutálení míčem

Vyhodnocení testování:

Pro každou dovednost je stanoveno 3–5 kritérií. Za splnění konkrétního kritéria získá dítě 1 bod, pokud dané kritérium nesplní, získá 0 bodů. Na výkon každé dovednosti má dítě dva pokusy, oba pokusy se bodují. V každém subtestu, jak v lokomočním tak v subtestu manipulace s předměty, může dítě získat maximálně 48 bodů. Sečteme nejprve body za subtest lokomoční dovednosti, tzv. hrubé skóre a v tabulce nám vyjde podle dosažených bodů a věku dítěte standardní skóre. To samé provedeme i s výsledky hrubého skóre z

druhého subtestu, pro který existuje také speciální tabulka. Poté sečteme standardní skóre výsledků z prvního i druhého subtestu a převedeme na GMQ. Na základě získaného GMQ lze pak určit úroveň hrubé motoriky testovaného dítěte. Čím vyššího počtu bodů dítě během testování dosáhne, tím lepší je jeho úroveň v hrubé motorice.

Úrovně jsou podle dosažených bodů následující: (Ulrich, 2000)

Slovní ohodnocení	GMQ standardní skóre	skóre v procentech
Velmi výborná	> 130	99th
Výborná	121–130	92–98th
Nadprůměrná	111–120	76–91th
Průměrná	90–110	25–75th
Podprůměrná	80–89	10–24th
Nízká	70–79	2–8th
Velmi nízká	< 70	< 1st

Testování bylo realizováno v období měsíce prosince 2016 až leden 2017, vždy podle předem dohodnutého data a hodiny, jež vyhovovaly konkrétní MŠ. Vzhledem k časové náročnosti nebylo možné testovat všechny děti najednou. Testování jednoho dítěte vycházelo cca na 15–20 minut. Děti byly testovány v tělocvičnách a místnostech, které vyhovovaly prostorovým podmínkám nutným k realizaci. Jelikož se v polovině případů během testování používá míč, bylo nutné, aby místnosti měly nejlépe holé stěny, o které by se mohl míč odrazet. Všechny testované děti byly v dobrém zdravotním stavu, nikdo z nich neměl žádné zdravotní postižení.

Před každým testováním byl s dětmi navázán kontakt. Děti byly k jednotlivým činnostem vhodně motivovány.

Dotazník ESPA

Jedná se o dotazník, který hodnotí stimulaci dětí k pohybové aktivitě v oblasti rodiny a školy. V dotazníku jsou respondentům kladeny uzavřené otázky.

Obsahuje tyto části:

- Prostorové stimuly (prostorová stimulace pro hru) – tuto část vyplňuje škola i rodina. Dítě v ní může získat minimálně 8 bodů a maximálně 24 bodů pro každou oblast.
- Materiální stimuly (S čím si dítě hraje, s čím sportuje) – i tato část je předložena k vyplnění jak rodičům, tak škole. V bodování dosáhne dítě minimálně 14 bodů a maximálně 28 bodů za každou oblast.
- Dopravní stimuly (Cesta do školy, zařízení a zpět) – Tato část je pouze pro rodiče, kteří si zvolí jednu ze čtyř variant a tu zakroužkují. Za tuto část mohou získat od 1 do 4 bodů.
- Stimuly sociálního začlenění (členství dětských skupin, kroužků nebo sportovních oddílů) – Stejně tak jako předchozí část i tato je určena k vyplnění pouze rodičům. Skórování se pohybuje od 1 do 8 bodů.
- Účast na táborech (Běžné tábory a sportovní soustředění) – Rodiče zakroužkují jednu z možností, které jsou bodovány od 1 do 4.

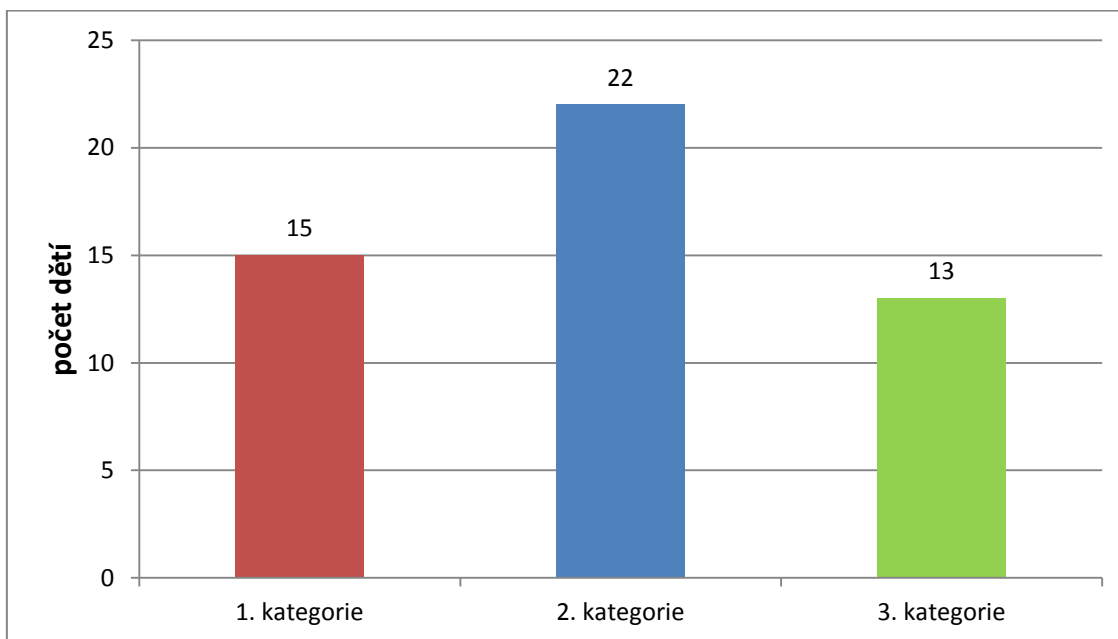
Následně se sečtou body ve škále rodina a škola dohromady. Velmi nízká úroveň stimulace k pohybové aktivitě odpovídá dosažení 0–47 bodů. Nízká úroveň stimulace k pohybové aktivitě vyplývá z dosažení 48–60 bodů. Úroveň nižší průměr stimulace k pohybové aktivitě odpovídá rozmezí 61–73 dosažených bodů. Úroveň vyšší průměr stimulace k pohybové aktivitě je hodnocený dosažením 74–86 bodů. Jako vysoká úroveň stimulace k pohybové aktivitě je hodnoceno dosažení 87–99 bodů. Dosažení 99 a více bodů v dotazníku ESPA vypovídá o velmi vysoké úrovni stimulace k pohybové aktivitě.

Data byla zpracována na počítači Windows XP, v programu Microsoft Office Excel 2007 a zpracována procentuálně a graficky.

5 Výsledky a diskuze

5.1 Výsledky Testu TGMD–2

Na základě vyhodnocení výsledků testu TGMD–2 byly děti rozděleny do tří kategorií podle bodů, které během testování získaly. Děti, jejichž výsledný GMQ se pohyboval v rozmezí 90–110 byly zařazeny do kategorie: Průměrná úroveň motorických dovedností (1. kategorie). Nižší počet bodů během testování nikdo nezískal. Děti, které získaly GMQ v hodnotě od 111–120 byly zařazeny do kategorie: Nadprůměrná úroveň pohybových dovedností (2. kategorie). Děti s nejlepšími dosaženými výsledky v rozmezí 121–130 byly začleněny do Výborné úrovně motorických dovedností (3. kategorie). 22 dětí, (44 %) se umístilo v kategorii: Nadprůměrná úroveň motorických dovedností (viz Obr. 4.) V kategorii: Průměrná úroveň motorických dovedností se umístilo celkem 15 dětí tedy 30 %. Do kategorie: Výborná úroveň motorických dovedností bylo zařazeno 13 dětí (26 %). Ostatních kategorií úrovně hrubé motoriky nikdo z testovaných nedosáhl, proto nejsou v grafu zmíněny.



Obr. 4 - Kategorie dosažené v testování TGMD–2, n = 50 (chlapci = 28, dívky = 22)

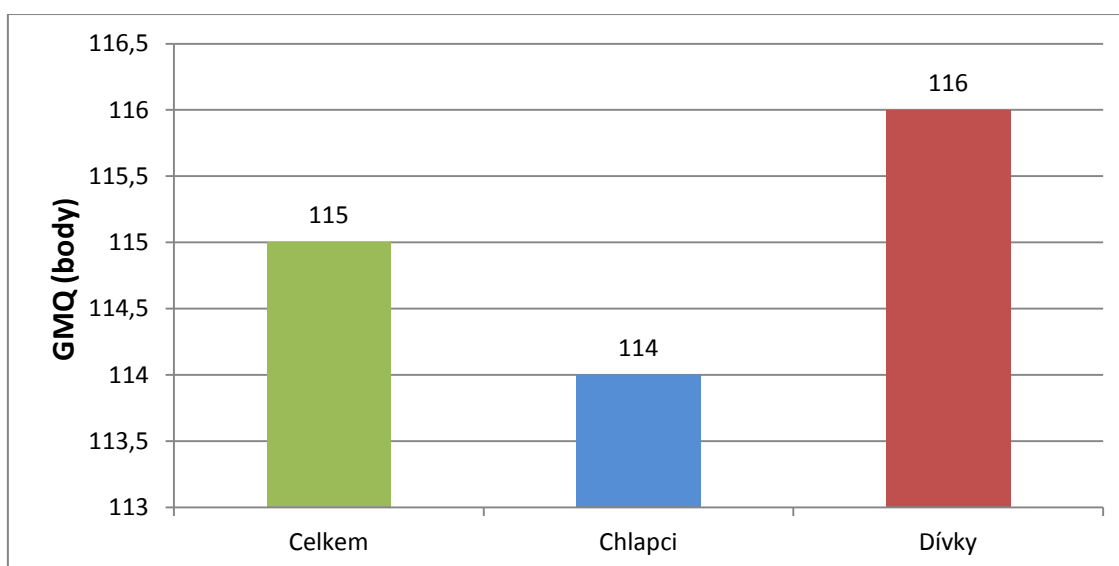
Vysvětlivky: 1. kategorie – Průměrná úroveň motorických dovedností; 2. kategorie – Nadprůměrná úroveň motorických dovedností; 3. kategorie – Výborná úroveň motorických dovedností; n – počet testovaných dětí

Test TGMD–2 je často využíván k identifikaci dětí, u kterých je vývoj hrubé motoriky výrazně pozadu vzhledem k vývoji hrubé motoriky jejich vrstevníků. Nedostatek pohybové koordinace a neschopnost vykonat základní motorické dovednosti odpovídající věku dítěte, negativně působí jak na psychiku dítěte, tak na jeho postavení v sociální skupině.

Čepička (2012), který se zabýval projevy poruch pozornosti v závislosti na stupni pohybového vývoje u dětí předškolního věku, využil k zjištění stupně motorického vývoje u dětí s průměrným věkem 5, 87 let právě test TGMD–2. Výzkumný soubor tvořilo 16 dětí z dětského domova a běžné MŠ. Podle získaného GMQ byly děti po testování zařazeny do dvou divergentních skupin. První skupinu tvořilo sedm dětí, jejichž GMQ se pohyboval v rozmezí 76–91 bodů. Ve druhé skupině bylo 9 dětí, které získaly hodnoty GMQ v rozmezí 100–121 bodů. Výsledky testu potvrdily, že děti s poruchami koordinace trpí jak poruchou prostorově vizuální pozornosti, tak poruchou pozornosti vzhledem ke sluchovým stimulům. Poruchy pozornosti mohou být tedy příčinou nejen poruch koordinace, ale také problémů v oblasti motorického učení. Děti, které jsou odkázány na život v dětském domově, jistě nemají takové možnosti a příležitosti k rozvoji pohybových dovedností, jako děti vyrůstající ve svých rodinách s milujícími a podporujícími rodiči.

Testovou baterii TGMD–2 ve své studii dále využil Tsapakidou (2014), jehož snahou bylo zjištění vlivu intervenčního programu na rozvoj základních pohybových dovedností ve vybraných MŠ v Řecku. Výzkumný soubor této studie tvořilo 98 dětí (48 dívek a 50 chlapců) ve věkovém rozmezí 3, 5-5 let. Děti byly rozděleny na dvě skupiny se stejným počtem testovaných. Experimentální skupina se zúčastnila 16-ti dvoutměsíčních organizovaných kurzů, tedy intervenčního programu, ve kterém docházelo k cílenému rozvoji základních pohybových dovedností. Zatímco kontrolní skupina se žádného intervenčního programu nezúčastnila a sloužila tak k porovnání se skupinou experimentální. Výsledkem studie bylo, že děti z experimentální skupiny dopadly v testování pomocí TGMD–2 lépe než děti zařazené do kontrolní skupiny. Intervenční program měl tedy pozitivní vliv na rozvoj základních pohybových dovedností.

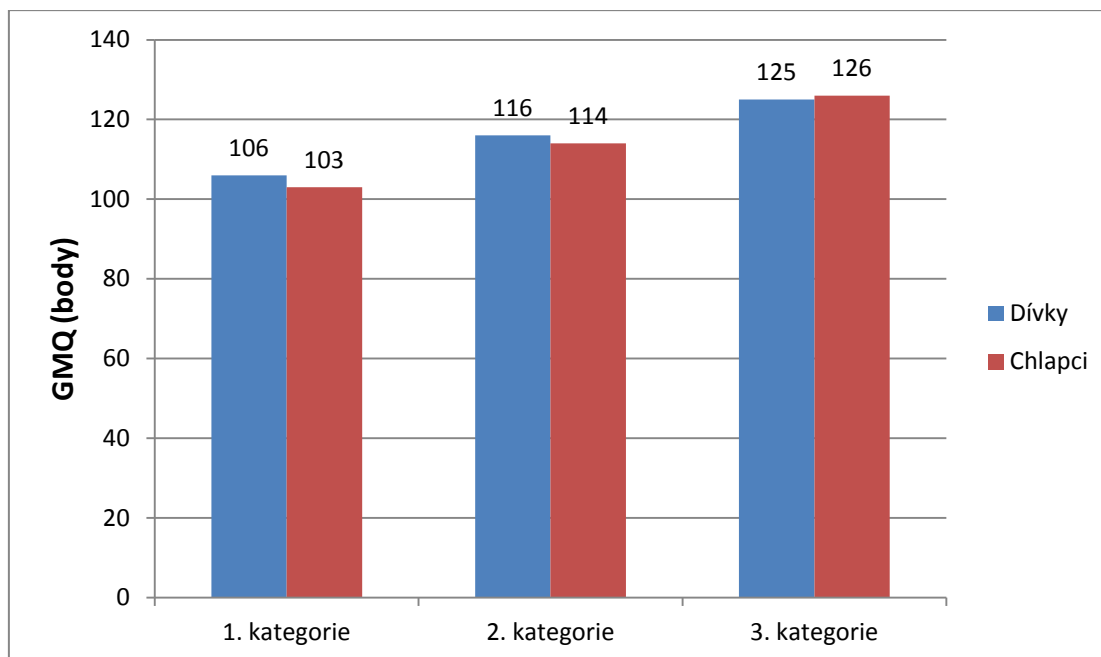
5.1.1 Porovnání výsledků TGMD–2 vzhledem k pohlaví testovaných



Obr. 5 – Průměrná úroveň GMQ vzhledem k pohlaví testovaných dětí, n = 50 (chlapci = 28, dívky = 22)

Vysvětlivky: GMQ (body) – průměr dosaženého počtu bodů v TGMD 2; Celkem – celkový průměr dosaženého počtu bodů pro obě pohlaví; Chlapci – celkový průměr dosaženého počtu bodů u chlapců; Dívky – celkový průměr dosaženého počtu bodů dívek.

V testování úrovně hrubé motoriky dopadly lépe dívky, dosáhly celkově vyššího průměru v získaném počtu bodů než chlapci. Rozdíl je však nepatrný, dívky mají průměrný GMQ lepší pouze o dva body než chlapci, navíc testovaných dívek bylo méně než chlapců. I přesto, že dívky získaly větší počet bodů v konečném hodnocení než chlapci, úroveň hrubé motoriky obou pohlaví je v podstatě stejná. Je také třeba zmínit, že tabulka na hodnocení subtestu manipulace s předměty je pro dívky a chlapce jiná. Chlapci jsou v tabulce pro subtest manipulace s předměty hodnoceni menším počtem bodů za stejný výkon, jaký provedou dívky. Např. šestiletý chlapec, který dosáhne v tomto subtestu hrubého skóre 38 bodů, získá po převedení na standardní skóre celkem 10 bodů. Zatímco šestiletá dívka se stejným počtem 38 bodů hrubého skóre, získá standardní skóre o tři body vyšší než chlapec, tj. 13 bodů. K hodnocení subtestu lokomočních dovedností se používá jedna tabulka jak pro chlapce, tak pro dívky. Většina chlapců měla problém při vykonání cvalu vpřed, zatímco dívkám se tento pohyb dařil ve většině případů bez problémů, což je pravděpodobně způsobeno tím, že děvčata, která se pravidelně účastní nějakého tanečního kroužku, mají již tento taneční krok osvojený.

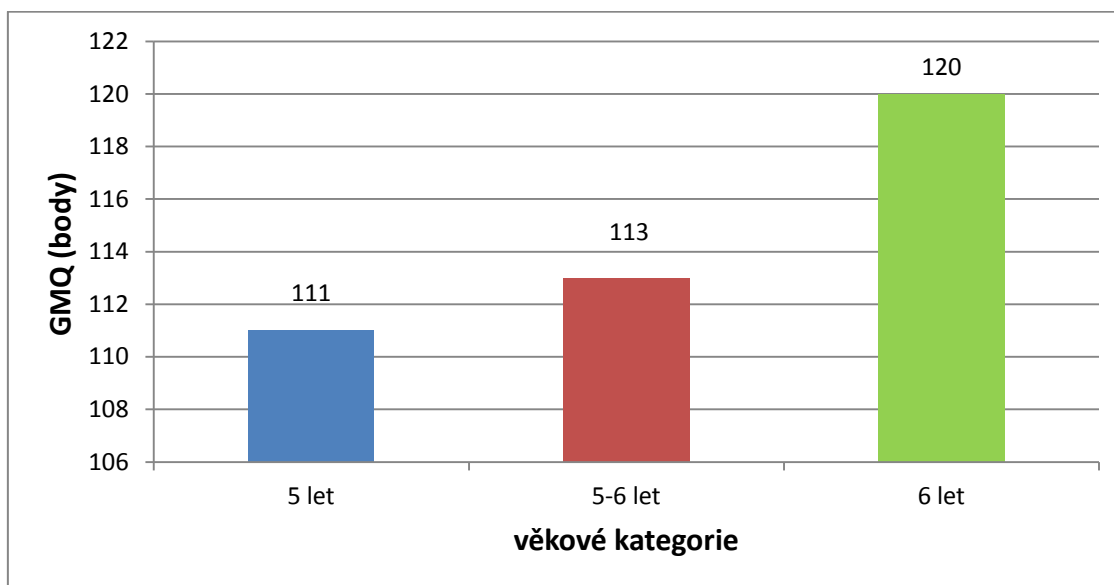


Obr. 6 – Průměrné výsledky dosažené v jednotlivých kategoriích TGMD–2 vzhledem k pohlaví testovaných, n = 50 (chlapci = 28, dívky = 22)

Vysvětlivky: GMQ (body) – průměr dosaženého počtu bodů v TGMD 2; 1. kategorie – Průměrná úroveň motorických dovedností; 2. kategorie – Nadprůměrná úroveň motorických dovedností; 3. Kategorie – Výborná úroveň motorických dovedností; n – počet testovaných dětí

1. a 2. kategorii testu TGMD–2, získaly větší průměrný počet bodů dívky. Zatímco chlapci dosáhli většího počtu bodů ve 3. kategorii, která představuje nejvyšší úroveň v oblasti hrubé motoriky, jaké testované děti dosáhly. Výsledky v úrovni hrubé motoriky mezi chlapci a dívkami jsou si velice podobné. V předškolním věku nejsou viditelné rozdíly v pohybových výkonech mezi chlapci a děvčaty. Rozdíly se objevují až později, kdy děvčata začínají upřednostňovat jiné pohyby a stejně tak je tomu i u chlapců.

Hardy (2009) se ve své studii s použitím testové baterie TGMD–2 zaměřil na hodnocení relace mezi fyzickou způsobilostí a základními pohybovými dovednostmi u čtyřletých chlapců a dívek. Výsledky studie dokazují, že dívky lépe zvládají základní pohybové dovednosti, zatímco chlapci mají lepší předpoklady ke zvládnutí druhého subtestu TGMD–2, tedy subtestu manipulace s předměty.

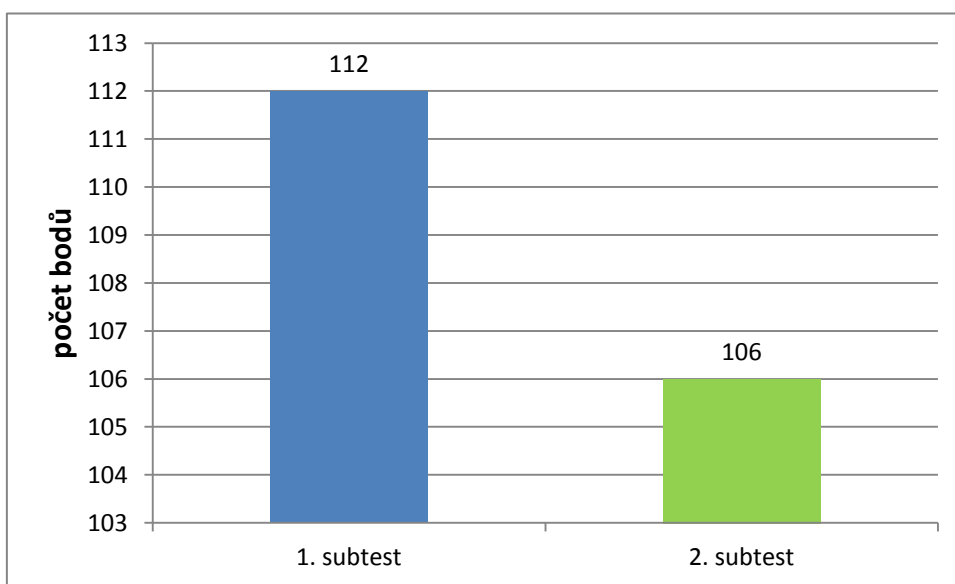


Obr. 7 – Průměrná úroveň GMQ vzhledem k věku testovaných dětí, n = 50 (chlapci = 28, dívky = 22)

Vysvětlivky: GMQ (body) – průměr dosaženého počtu bodů v TGMD–2

5 let tj. (5.0–5.5) ; 5-6 let tj. (5.6–5. 11); 6 let tj. (6.–6.5)

Nejlépe v testování obstály děti šestileté a nejméně bodů naopak získaly děti ve věkovém rozmezí od 5 let a jednoho měsíce do 5 let a 5 měsíců. V hodnocení je nižší věk zohledněn. Čím mladší je dítě provádějící test, tím větší standardní skóre mu vyjde v porovnání s dítětem starším, které získalo stejný počet bodů v tzv. hrubém skóre.



Obr. 8 – Porovnání výsledků dosažených v 1. a 2. subtestu v TGMD–2, n = 50 (chlapci = 28, dívky = 22)

Vysvětlivky: 1. subtest – subtest lokomočních dovedností; 2. subtest – subtest manipulace s předměty; počet bodů – průměrný počet bodů tzv. hrubé skóre

Děti byly úspěšnější v subtestu lokomočních dovedností. Můžeme tedy usuzovat, že zacházení s předměty je pro děti předškolního věku náročnější než provedení lokomočních dovedností. V subtestu lokomočních dovedností dělaly dětem nejvíce potíže skoky na jedné noze a cval vpřed. Nejlépe se v tomto subtestu dětem dařil běh, skok snožmo a cval stranou. V subtestu manipulace s předměty děti nejčastěji chybně prováděly hod míčem, odpálení míče a driblování s míčem. Dařilo se jim kopání do míče a chytání míče.

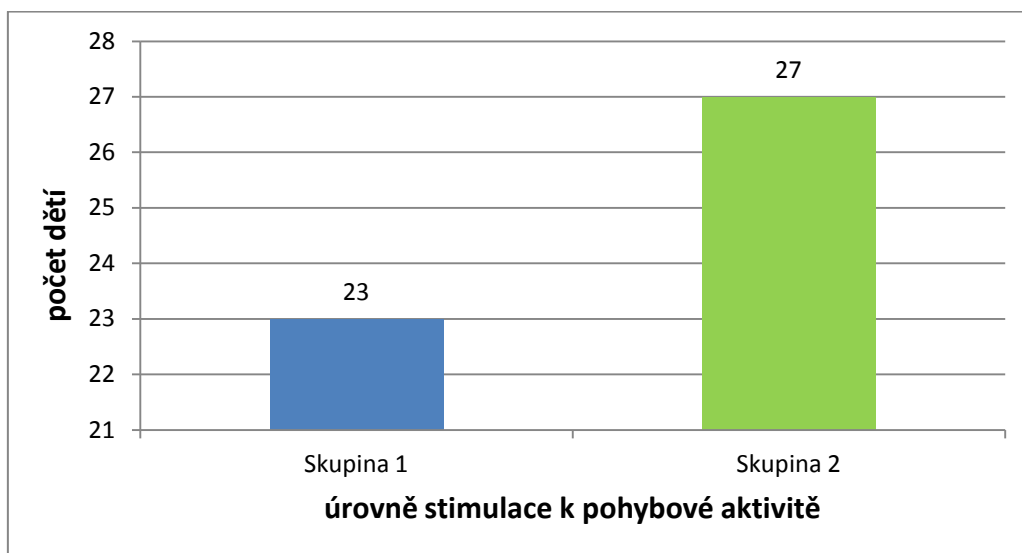
Jiné výsledky získala studie prováděná v Brazílii, kde chlapci dosáhly lepších výsledků v obou subtestech TGMD–2 než dívky. Kromě toho v subtestu lokomoční dovednosti dopadla většina testovaných dětí v porovnání s normami velice podprůměrně, což je především příčinou omezených možností rozvoje základních pohybových dovedností ve školním prostředí a také příčinou postoje této země, že sport je především mužskou doménou.

(Taylor and Francis Online [online]. Informa UK Limited [cit. 2017-03-22]. Dostupné z: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03004430.2012.689761>).

5.2 Vyhodnocení dotazníku ESPA

S úrovní pohybových dovedností dětí předškolního věku bezpochyby souvisí environmentální stimuly.

Po získání celkového skóre, kdy byly sečteny body za oblast materiální, prostorové, dopravní stimuly, stimuly sociálního začlenění a účast na táboře, došlo k rozdělení dětí do dvou skupin. Do Skupiny 1 patří děti, které v dotazníku ESPA získaly celkové skóre v rozmezí 61–73 bodů a vyšla jim tak úroveň: nižší průměr stimulace. Do Skupiny 2 byly zařazeny děti, které získaly body odpovídající úrovni: vyšší průměr stimulace, tj. skóre v rozmezí od 74 do 86 bodů. Zbývající úrovně tj. velmi nízkou, nízkou, a velmi vysokou úroveň stimulace k pohybové aktivitě nikdo z dětí neobsadil, proto nejsou v následujícím grafu uváděny.

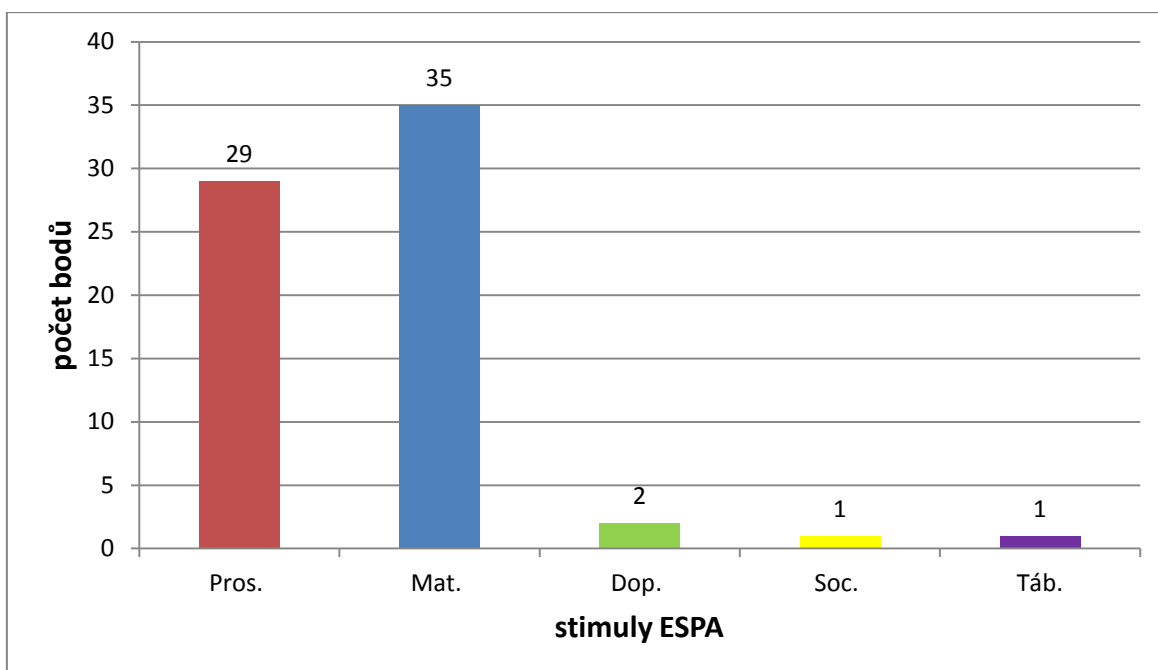


Obr. 9 – Zařazení výzkumného souboru do úrovní stimulace k pohybové aktivitě, n = 50 (chlapci = 28, dívky = 22)

Vysvětlivky: Skupina 1 – děti, které patří do úrovně: nižší průměr stimulace k pohybové aktivitě; Skupina 2 – děti, které patří do úrovně: vyšší průměr stimulace k pohybové aktivitě

Podle Vávrové (2005) dosahovaly nejčastěji děti v dotazníku ESPA nižšího průměru stimulace k pohybové aktivitě, tohoto výsledku dosáhlo v jejím výzkumu konkrétně 73 dětí. 55 dětí z výzkumného souboru dosáhlo vyššího průměru stimulace k pohybové aktivitě. 4 děti dosáhly nízké úrovně a 3 děti vysoké úrovně stimulace k pohybové aktivitě.

5.3 Vyhodnocení vztahu mezi dosaženou kategorií v testu TGMD–2 a body získanými z dotazníku ESPA

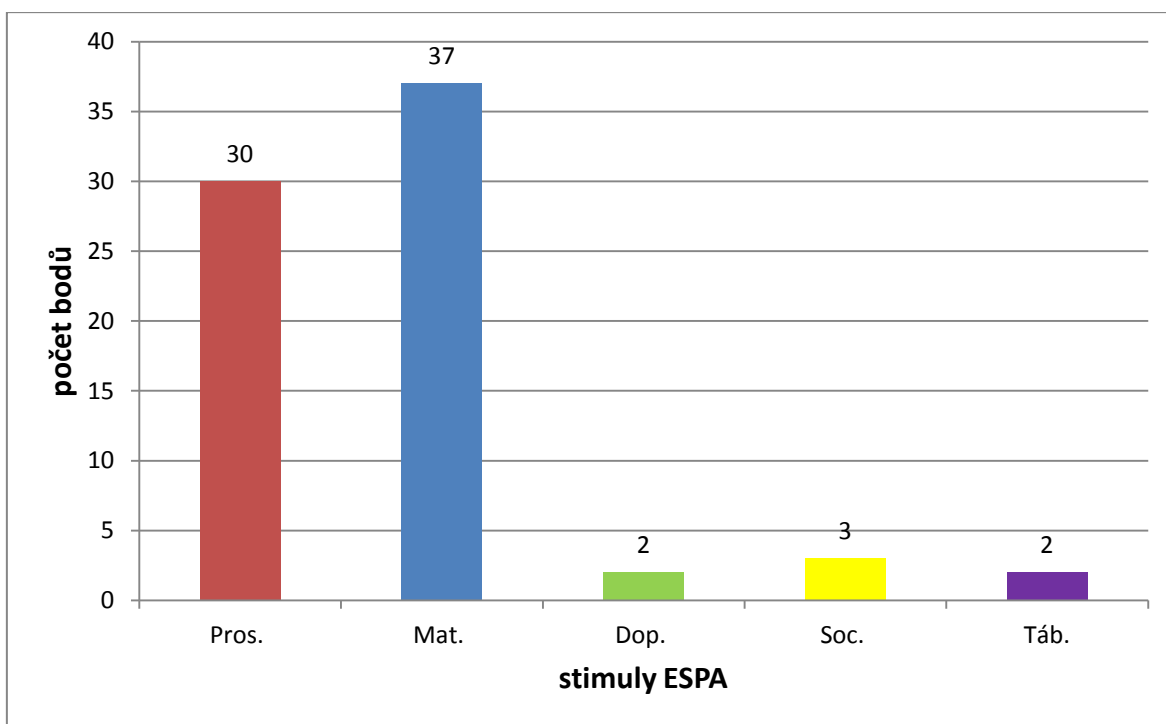


**Obr. 10 – Úroveň motoriky 1. kategorie vzhledem ke stimulaci k pohybové aktivitě
n = 50 (chlapci = 28, dívky = 22)**

Vysvětlivky: 1. kategorie – průměrná úroveň motorických dovedností – GMQ: 90 – 110

Pros. – prostorové stimuly; Mat. – materiální stimuly; Dop. – dopravní stimuly; Soc. – stimuly sociálního začlenění; Táb. – účast na táboře

Bylo zjištěno, že děti z 1. kategorie, tj. s průměrnou úrovní motorických dovedností, mají nižší průměr stimulace k pohybové aktivitě. 68 bodů odpovídá rozmezí 61–73 dosažených bodů. Vzhledem k maximálnímu možnému dosažení 56 bodů v oblasti materiální stimulace, získaly některé děti z této kategorie pouze maximální počet 35 bodů. V oblasti prostorové stimuly chybělo dětem z této kategorie 19 bodů k dosažení maxima. Minimum bodů děti získaly v oblastech stimuly sociálního začlenění a účasti na táboře. Důvod této nižší stimulace může být různý. Rodiče mohou mít na děti málo času, a proto se nevěnují jejich rozvoji v oblasti pohybových dovedností. Dalším důvodem může být slabá finanční úroveň rodiny, kdy si rodiče nemohou dovolit financovat svým dětem začlenění do finančně nákladných sportovních zařízení. Také zde může hrát roli místo bydliště, kdy rodina nemá ve svém okolí možnosti, kterých by mohla využít k dostatečnému rozvoji pohybových dovedností svého dítěte.

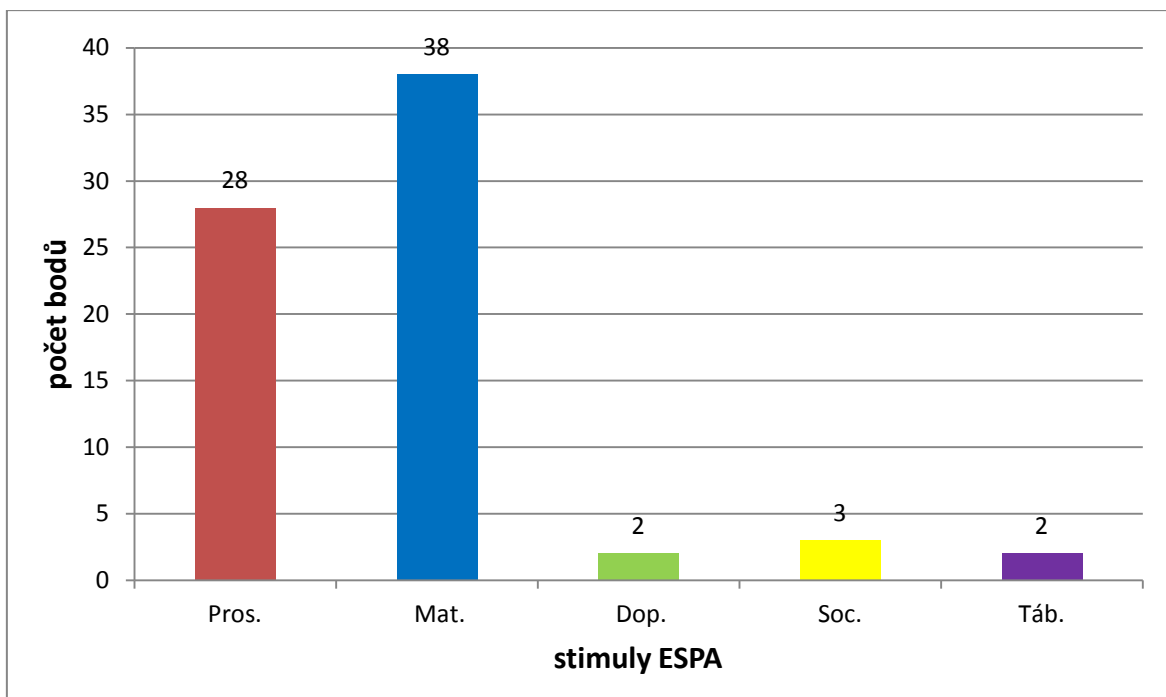


Obr. 11 – Úroveň motoriky 2. kategorie vzhledem ke stimulaci k pohybové aktivitě, n = 50 (chlapci = 28, dívky = 22)

Vysvětlivky: 2. kategorie – nadprůměrná úroveň motorických dovedností – GMQ: 111 – 120

Pros. – prostorové stimuly; Mat. – materiální stimuly; Dop. – dopravní stimuly; Soc. – stimuly sociálního začlenění; Táb. – účast na táboře

Materiálních a prostorových stimulů mají více děti z 2. kategorie než děti zařazené do 1. kategorie. Děti s nadprůměrnou úrovní motorických dovedností však získaly více bodů za oblast stimuly sociálního začlenění a za Účast na táboře. Lze usuzovat, že pravidelné navštěvování nějakého sportovního klubu, dětské organizace nebo kroužku má vliv na rozvoj pohybových dovedností u dětí předškolního věku. Také účast na táboře může přispět k rozvoji pohybových dovedností, kdy se děti mohou prostřednictvím tábora naučit nové dovednosti, jejichž rozvoj rodiče ani škola neposkytují.



Obr. 12 – Úroveň motoriky 3. kategorie vzhledem ke stimulaci k pohybové aktivitě, n = 50 (chlapci = 28, dívky = 22)

Vysvětlivky: 3. kategorie – výborná úroveň motorických dovedností – GMQ: 121 – 130

Pros. – prostorové stimuly; Mat. – materiální stimuly; Dop. – dopravní stimuly; Soc. – stimuly sociálního začlenění; Táb. – účast na táboře

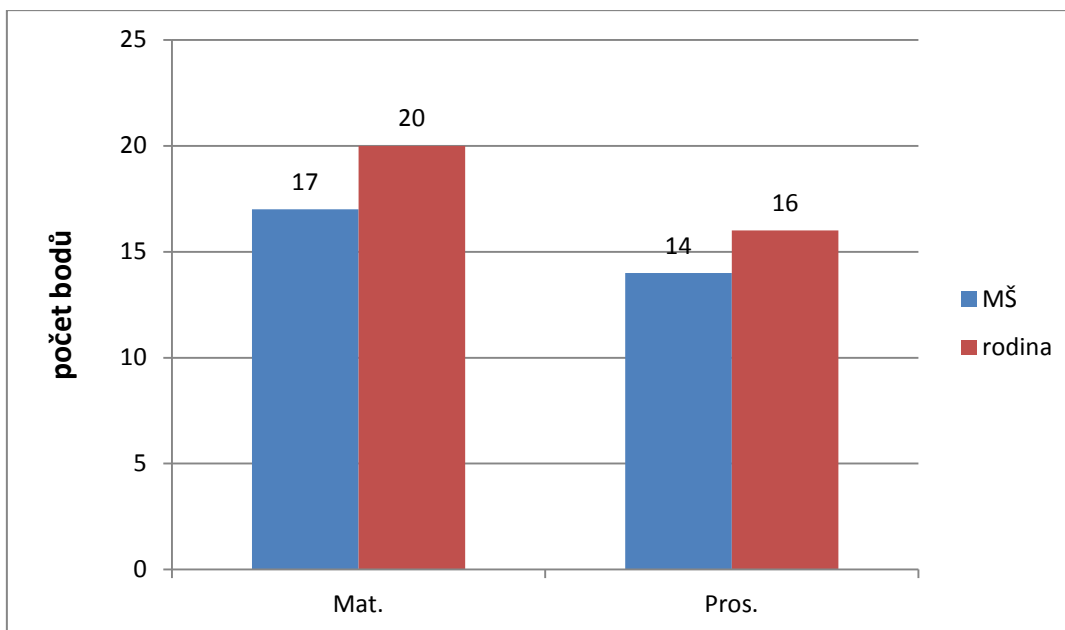
Výsledné body 3. Kategorie, získané za jednotlivé stimuly v dotazníku ESPA, jsou téměř totožné s výsledky, kterých dosáhla 2. kategorie. Lepší výsledky v TGMD–2 získaly děti z 3. kategorie v porovnání s 1. kategorií a to především díky pravidelné účasti ve sportovním klubu, či v dětské organizaci. Další roli však můžou hrát nějaké genetické dispozice nebo nadání, se kterým se děti narodily. Je vědecky dokázáno, že pohybové schopnosti jsou geneticky podmíněné. Genetické dispozice neboli vlohy ale samy o sobě pohybové schopnosti nerozvíjejí. Musí být ve spojení jak biologické podmínky, tak vlivy prostředí, ve kterém dítě žije.

5.4 Výsledky materiální a prostorové stimulace v porovnání rodiny a školy

V obou případech, tedy v oblasti materiální i prostorové stimulaci, získala větší počet bodů rodina. Průměrný počet bodů získaných za prostorové stimuly v rodině je 16, zatímco školy mají průměrný počet bodů za tuto oblast stimulace 14. Maximum možných získaných bodů v této oblasti stimulace bylo 24, což znamená, že v obou případech dosáhly rodiny i školy více jak poloviny maximálního počtu bodů. Nejvyšší dosažený počet bodů v oblasti prostorové stimuly v rámci rodiny byl 22 bodů. Všechny zkoumané MŠ tráví čas s dětmi často na hřišti, na zahradě a vesnická MŠ pak v lese a na louce. MŠ nikdy nebo zřídka využívají prostoru ulice, sídliště, plaveckého bazénu a terasy. Je logické, že MŠ vesnické si nemohou dovolit trávit čas s dětmi na sídlišti, které na vesnicích není. Stejně tak MŠ městské mohou mít potíže s tím najít v blízkosti nějaký les, do kterého by s dětmi pravidelně docházely. Návštěva plaveckých bazénů s MŠ může být náročnější z pohledu dojíždění, pokud není plavecký bazén ve městě nebo v obci, kde MŠ sídlí.

V materiální stimulaci získaly rodiny průměrný počet bodů 20, zatímco mateřské školy i v tomto případě měly menší počet bodů, konkrétně 17. V MŠ nemají děti k dispozici např. kola, zatímco v rodinách ho má 84 % testovaných. Stejně tak jsou nedostatky, co se týče materiální stimulace MŠ v zimním sportovním náčiní. Zkoumané MŠ neposkytují dětem možnost lyžování ani bruslení. Stejně tak žádná MŠ nevyužívá skateboardy a rakety na stolní tenis, badminton a tenis. Ze zimního sportovního náčiní využívají pouze saní, bobů a pekáčů. Ve všech MŠ používají často hudební nástroje a to především rytmické Orffovy nástroje, ale také mají v režimu zařazené pravidelné hraní na flétničku. Maximálně mohly školy i rodiny získat v této oblasti 28 bodů.

K rozvoji pohybových dovedností jsou jak materiální tak prostorové stimuly pochopitelně podstatné. Množství podnětů by mělo být přiměřené, neměly bychom podněty dítě zbytečně přehlcovat a na druhou stranu ani na podněty chudé prostředí dítěti v rozvoji neprospívá. Je důležité, aby dítě získalo co nejvíce zkušeností, které by podpořily rozvoj jeho pohybových dovedností. Pro předškolní věk je typická zvědavost, kdy dítě chce vyzkoušet neznámé věci, láká ho to. Nikdy bychom neměli děti do pohybových aktivit nutit. Děti v tomto věku samy o sobě pohyb vyžadují a tak si samy řeknou nebo vyberou, která aktivita je láká. My bychom jim měly poskytnout co nejvíce možností, samozřejmě vhodných vzhledem k jejich věku a individuálním možnostem a samotný výběr nechat na jejich rozhodnutí.



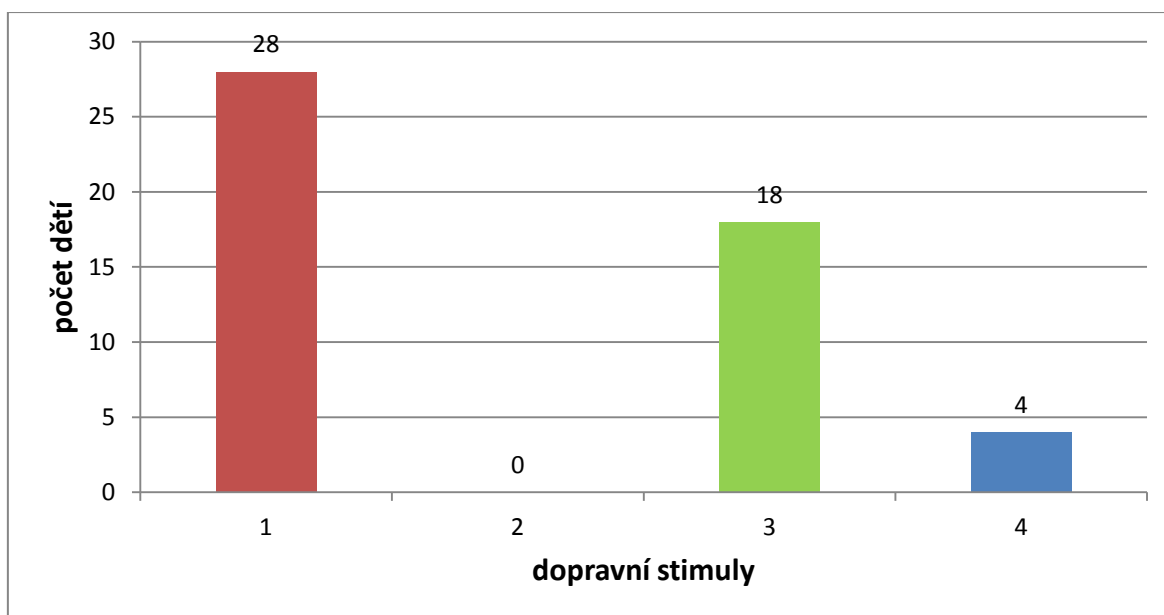
**Obr. 13 - Porovnání výsledků materiální a prostorové stimulace ze strany rodiny a školy
n = 50 (chlapci = 28, dívky = 22)**

Vysvětlivky: Mat. – materiální stimuly; Pros. – prostorové stimuly; počet bodů – průměrný počet bodů

MŠ poskytují dětem menší množství materiálních a prostorových stimulů než rodina (Obr. 13). Neznamená to však, že by MŠ trpěly nedostatkem materiálních stimulů. MŠ nabízejí dětem spoustu běžných materiálních stimulů, které jsou skladné vzhledem k prostorovým možnostem školy a které nejsou výrazně finančně nákladné, zřídka jaká MŠ si může dovolit nakoupit 24 kol, 24 bruslí nebo lyží. Vávrová (2005) píše ve své diplomové práci také o nižší úrovni MŠ v oblasti materiální stimulace v porovnání s materiální stimulací ze strany rodiny. O finančně nákladné materiální stimuly by se měla starat především rodina, což se ve většině dotazníků potvrdilo. Rodina může používat tím více materiálních stimulů pro pohybový rozvoj svého dítěte, čím více finančních prostředků na to má k dispozici. Také zde hraje velkou roli čas, kdy si rodiče udělají volno na to, aby své dítě s jednotlivými materiálními stimuly seznámili a naučili je, jak s nimi správně zacházet. Velkou motivací pro děti bezesporu je, pokud samotní rodiče nějaký sport pravidelně provozují ve svém volném čase. Někteří rodiče se o své dítě přehnaně bojí, takže mu materiální stimuly v podobě lyží, bruslí, skateboardu aj. raději ani nepředstaví. Jistě, každá pohybová aktivita představuje určité riziko úrazu, především u dětí, které se s ní začínají seznamovat, to ovšem není důvod, proč bychom měli dětem podobné pohybové aktivity zakazovat.

5.5 Výsledky z oblasti dopravních stimulů

V této oblasti rodiče odpovídali na otázku: „Jak se dostanu do školy“.



Obr. 14 – Výsledky z oblasti dopravní stimuly, n = 50 (chlapci = 28, dívky = 22)

Vysvětlivky: 1 – vozím se autem; 2 – jezdím tramvají, autobusem apod.; 3 – chodím pěšky; 4 – jezdím na kole

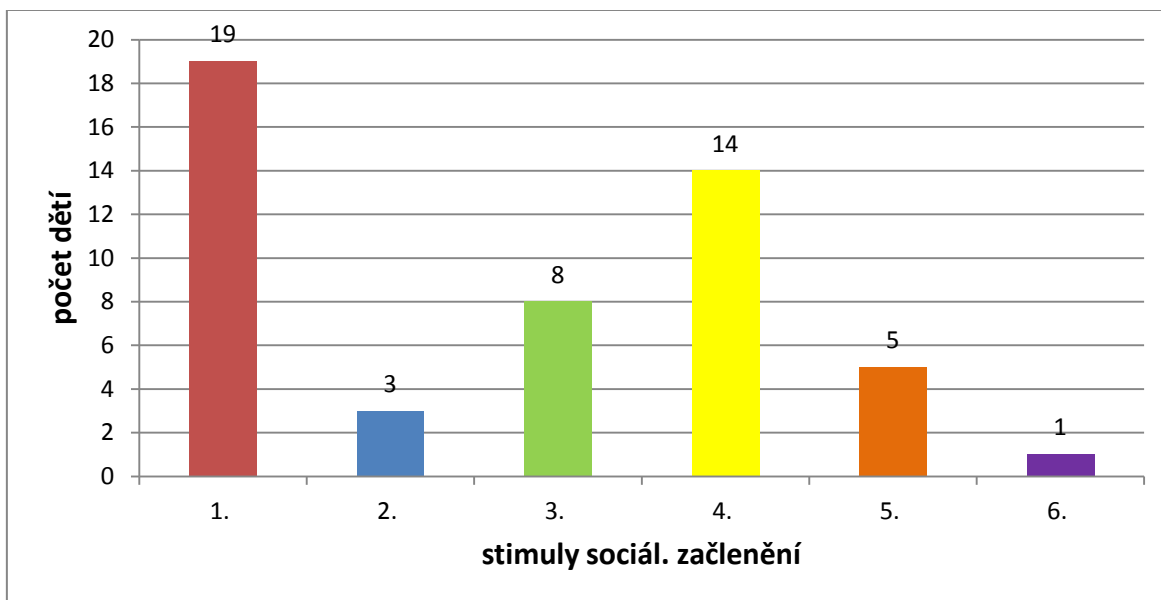
Většina dětí, konkrétně 28 dětí, což je více, než polovina výzkumného souboru, je do MŠ dopravována autem (viz Obr. 13). Autobusem ani tramvají nejezdí do MŠ nikdo z dotazovaných. 18 dětí, tedy 36 % dotazovaných chodí do MŠ pěšky. A pouhých 8 %, tedy 4 děti jezdí do MŠ na kole. Většina rodičů ráno spěchá do práce, a tak je pro ně varianta dopravy autem nejrychlejší. Pěšky chodí do MŠ s dětmi většinou matky, které jsou na mateřské dovolené a nespěchají tedy do práce nebo prarodiče. Také samozřejmě záleží na tom, jak daleko je místo bydliště rodiny od MŠ. Děti, které bydlí s rodiči blízko školy, pochopitelně nebudou jezdit autem. Malé procento dětí dopravujících se do MŠ na kole, může být způsobeno tím, že MŠ neposkytuje prostory na úschovnu kol a rodičům se nechce vozit kolo domů zpátky. Dále rodiče volí dopravu do MŠ podle aktuálního počasí. Pokud venku prší nebo je vánice, rodiče jistě raději zvolí dopravu autem, než aby riskovali, že jejich dítě přijde do MŠ zmáchané a nachlazené. Naopak při hezkém letním počasí se rodiče s dětmi při cestě do nebo z MŠ rádi projdou pěšky. Rodiče by měli být opatrní na příliš časté využívání automobilu jako formy dopravování se někam. Děti si na to lehce navyknu a určitým způsobem zpohodlní, což je potom znát na vycházkách s MŠ, kdy výdrž některých dětí nemá konce, zatímco pohodlné děti nařikají na bolest nohou po pár metrech chůze.

V roce 2007 proběhlo ve městě Chrudim dotazníkové šetření, jehož cílem bylo zjistit, jakým způsobem se dopravují děti z domova do MŠ. U dětí z MŠ je pochopitelné, že se do MŠ dopravují v doprovodu rodičů nebo jiných rodinných příslušníků. V teplých měsících, tedy za hezkého počasí je podle studie dopravováno 39 % dětí do MŠ automobilem, 9 % dětí využívá MHD, pouze 6% dětí jezdí do MŠ na kole a 46 % dětí chodí s rodiči do MŠ pěšky. V chladných měsících dochází k patrným změnám ve způsobu dopravy dětí do MŠ, v tomto případě je 52 % dětí dopravováno do MŠ s využitím automobilu, 13 % dětí využívá služeb MHD, žádné dítě nejede na kole a 35% dětí chodí za nepříznivého počasí do MŠ pěšky

(Výsledky sledování indikátoru ECI B.6: Cesta dětí do školy a zpět [online]. 2007. Chrudim [cit. 2017-03-23]. Dostupné z: http://www.chrudim.eu/public/File/ECI_%20B.6.pdf).

5.6 Výsledky z oblasti stimulů sociálního začlenění

Tato oblast se týká členství dětských skupin, kroužků nebo sportovních oddílů. V dotaznících nikdo z rodičů neoznačil 7. variantu – stálý člen několika sportovních klubů a 8. variantu – stálý člen dětských organizací a sportovních klubů. Tyto dvě varianty v následujícím grafu nejsou zachyceny (viz Obr. 15).



Obr. 15 – Výsledky z oblasti stimuly sociálního začlenění, n = 50 (chlapci = 28, dívky = 22) Vysvětlivky: 1. nikdy nebyl členem ničeho; 2. částečný člen dětské organizace; 3. částečný člen sportovního kroužku (klubu); 4. stálý člen dětské organizace; 5. stálý člen sportovního klubu; 6. stálý člen několika dětských organizací

Nejvíce rodičů (38 %) označilo 1. možnost, která nám říká, že jejich děti nejsou ani nikdy nebyly členem ničeho. 6 % dětí z výzkumného souboru, je částečným členem dětské organizace. 16 % dětí je částečným členem sportovního klubu. Stálými členy dětské organizace je 28 % dětí a stálými členy sportovního klubu je 10 % dětí. Jenom jedno dítě je stálým členem několika dětských organizací.

V porovnání s diplomovou prací Kyzlinkové (2014), roste zájem dětí o sociální začlenění s rostoucím věkem. Z výsledků výzkumu diplomové práce vyplývá, že pouze 6, 4 % dětí mladšího školního věku nebylo nikdy členem žádné organizace. 4, 8 % dětí mladšího školního věku je částečným členem dětské organizace. Částečným členem sportovního kroužku je 22, 4 % dětí. Stálým členem dětské organizace je 32, 4 % dětí. Stálým členem sportovního klubu je 34, 4 % dětí z celkového počtu.

Stimuly sociálního začlenění hrají v rozvoji motorických dovedností podstatnou roli. Přesto není rozumné dítě do začlenění v nějaké sportovní nebo dětské organizaci nutit a plnit si na nich svoje vlastní sny. Děti si většinou samy řeknou o to, že by se chtěly nějakému sportu věnovat nebo navštěvovat nějaké kroužek. Impulz k tomu může vzniknout z obliby daného sportu nebo děti vidí, že jejich kamarádi nějaké sportovní kluby navštěvují a jsou z nich nadšení. Je dobré, aby si dítě zkusilo podobných zařízení klidně více a samo si rozhodlo, kde ho to baví nejvíc. Některé děti získají oblibu ke sportu prostřednictvím rodičů, kdy vidí, jak si rodiče určitý sport užívají, jsou pro ně zkrátka vzorem. Některé kroužky nebo sportovní kluby jsou však finančně nákladné, což může být pro mnoho rodičů problém. Naštěstí existují kroužky zdarma, které jsou výhradně pro děti ze sociálně znevýhodněného prostředí. Prostřednictvím sportovních klubů, dětských organizací a kroužků si děti mohou najít nové kamarády, učí se stále nové věci, rozvíjí se po všech stránkách a nacházejí odpovědi na otázku: „V čem jsem dobrý/a?“. Někdy se může stát, že uzavřené dítě nemůže nebo ani nechce najít cestu k ostatním účastníkům sportovní nebo dětské organizace. Takové děti většinou poznáme tak, že se na kroužky netěší a vymlouvají se např. na bolesti břicha apod. V tomto případě je lepší členství v podobných organizacích zrušit.

Některé děti navštěvují dokonce více dětských organizací nebo sportovních klubů, což může být časově náročné. Rodiče by si měli dávat pozor na to, aby své dítě sociálním začleněním do více organizací, zbytečně moc nepřetěžovaly. To ale záleží na temperamentu a osobnosti dítěte. Jsou děti, které s nadšením navštěvují více organizací najednou a pak jsou děti, které z toho mohou být unavené a úzkostné.

Děti, které žijí ve městě, mají pochopitelně větší nabídku dětských organizací a sportovních klubů. Zatímco děti žijící na vesnici jsou odkázáni na to, aby je rodiče na kroužky vozili autem, což může být někdy s ohledem na pracovní dobu rodičů obtížné.

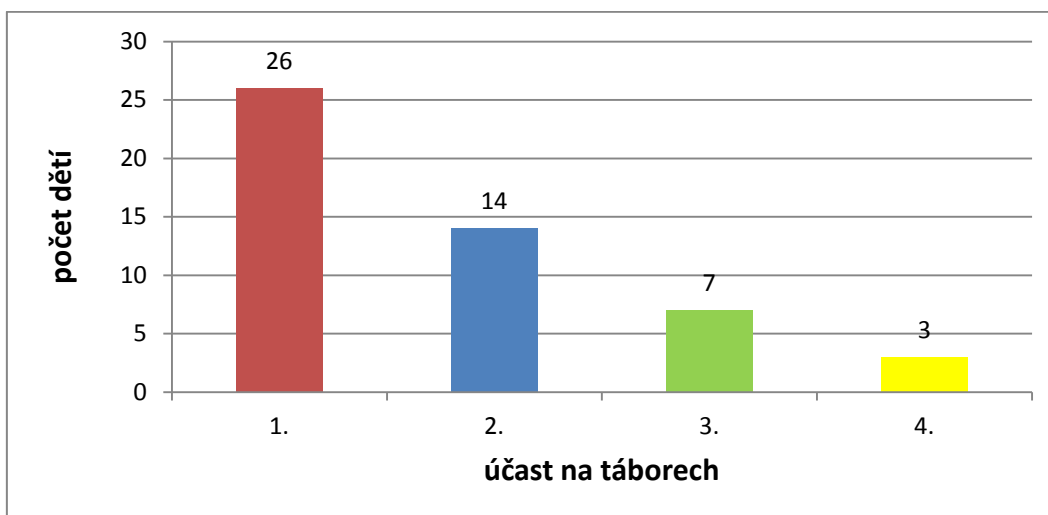
Hlavní roli v tom, jaké organizace děti navštěvují, hrají bezesporu jejich rodiče. Proto je pro většinu rodičů důležité, aby měli přehled o tom, jak mohou jejich děti organizovaně trávit svůj volný čas. Podle výzkumu Národního institutu dětí a mládeže MŠMT celých 97 % rodičů má dobrý přehled o nabízených volnočasových aktivitách v okolí jejich bydliště. 73 % rodičů navíc považuje nabídku volnočasových aktivit pro svoje děti za dostačující. 27 % rodičů by si přálo, aby se rozšířila nabídka zejména v oblasti sportovních kroužků a oddílů. Podle výzkumu pouze 15 % dětí začalo pravidelně navštěvovat organizované aktivity ve věku od 3–5 let. 73 % dětí se začalo pravidelně účastnit organizovaných aktivit mezi 6. – 8. rokem.

(Já chci do oddílu: aneb jak si děti a rodiče vybírají kroužky a oddíly [online]. 2012. Praha [cit. 2017-03-23]. ISBN 978-80-87449-20-2. Dostupné z: <http://znm.nidv.cz/userfiles/file/KPZ/vystupy/01-vyzkumy/ja-chci-do-oddilu.pdf>).

Podle Matějčka a Langmeiera (2011) je zařazení do sportovního oddílu s určitým soustavným sportovním tréninkem vhodné i pro deprimované dítě. Přestože o deprimovaných dětech je známo, že nejsou kolektivní a vyhovují jim spíše individuální sporty, je možné jim pomoci v začlenění a uplatnění se ve skupině nácvikem určité tělesné dovednosti.

5.7 Výsledky z oblasti účast na táborech

Dotazník se týká běžných táborů a sportovních soustředění. Rodiče měli označit jednu ze 4 nabízených variant. Maximálně tak mohli v této oblasti získat 4 body.



Obr. 16 – Výsledky z oblasti účast na táborech, n = 50 (chlapci = 28, dívky = 22)

Vysvětlivky: 1. Nikdy se nezúčastnil žádného tábora; 2. Účast na dětském táboře; 3. účast na sportovním táboře (soustředění); 4. Účast jak na dětských, tak sportovních táborech

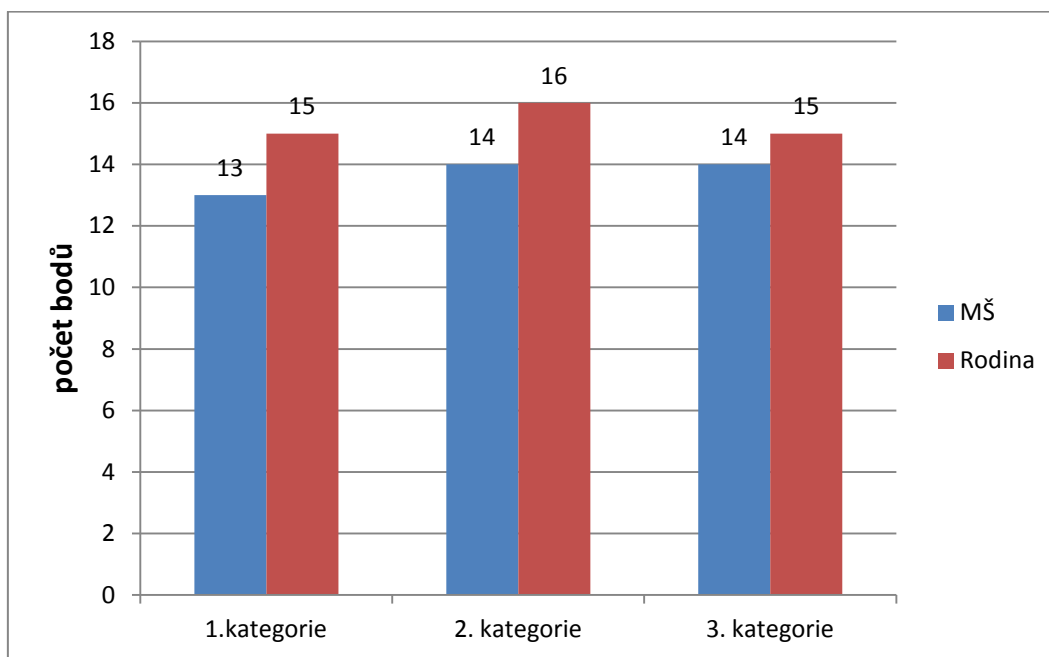
Více jak polovina dětí (52 %), tj. 26 dětí z výzkumného souboru se doposud nezúčastnilo žádného tábora. 28 %, tj. 14 dětí se zúčastnilo dětského tábora. Se sportovním táborem má zkušenost 7 dětí (14 %) a pouze 3 děti (6 %) z výzkumného souboru, mají zkušenost jak s dětským táborem, tak s táborem sportovním (Obr. 16).

Poměrně nízká účast na táborech může být způsobena nedostatkem finančních prostředků některých rodin. Jiným důvodem může být strach o dítě, kdy rodiče nesnesou pomyšlení na odloučení od něho a vyvozují zbytečně přehnané závěry, co všechno by se mu mohlo za jejich nepřítomnosti stát. Rodičům se může zdát, že je dítě na vícedenní odloučení od nich ještě moc malé. Jindy jde vyloženě o přání dětí, pro které je odloučení od rodiny náročné a bolestivé. Rodiče by sami měli být schopni odhadnout své dítě, nakolik je na jejich přítomnosti závislé. Pro spoustu rodičů je v době letních prázdnin většinou výhodné poslat dítě na tábor, obzvláště pro ty jedince, kteří musí do práce a nemají nikoho na hlídání.

Pokud je tábor dobře organizován, děti mohou zažít nezapomenutelná dobrodružství, získat nové zkušenosti, navázat nová přátelství. Městské děti se prostřednictvím tábora dostávají do zcela jiného prostředí, než jsou zvyklé. Každý den jsou díky umístění tábora

v úzkém kontaktu s přírodou, kterou tak mohou blíže poznat a utvořit si k ní silné citové pouto. Díky odloučení od rodičů se děti stávají více samostatnými a zodpovědnými za své chování.

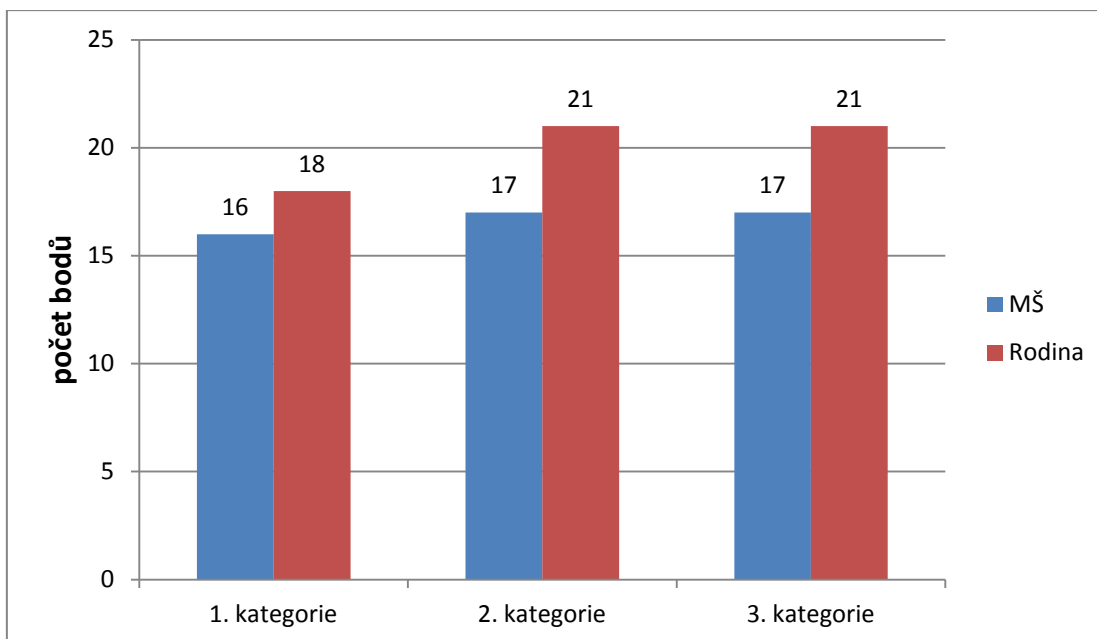
5.7.1 Porovnání výsledků dotazníku ESPA vzhledem ke kategoriím TGMD-2



Obr. 17 – Výsledky z oblasti prostorové stimulace vzhledem ke kategoriím TGMD-2, n = 50 (chlapci = 28, dívky = 22)

Vysvětlivky: 1. kategorie – Průměrná úroveň motorických dovedností; 2. kategorie – Nadprůměrná úroveň motorických dovedností; 3. kategorie – Výborná úroveň motorických dovedností; n – počet testovaných dětí; počet bodů – průměrný počet bodů

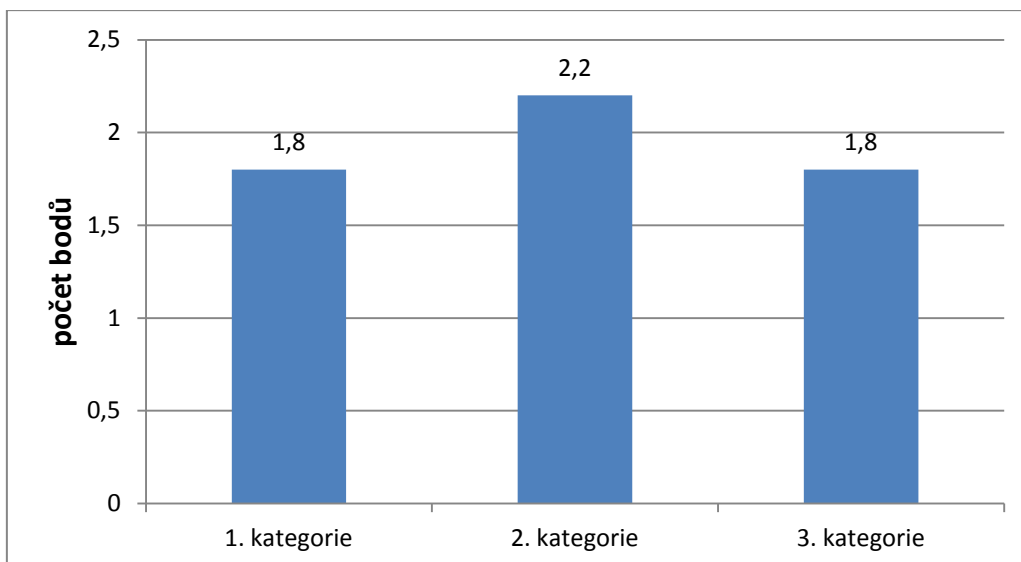
Více bodů za oblast prostorové stimulace v dotazníku ESPA, získala rodina (Obr. 17). Testované MŠ tedy nabízejí dětem méně prostorových stimulů než rodiny, ve kterých děti žijí. Porovnáme-li výsledky získané za prostorové stimuly vzhledem ke kategoriím dosaženým v testu TGMD-2, zjistíme, že jsou si v jednotlivých kategoriích velice podobné a liší se pouze o malý počet bodů.



Obr. 18 – Výsledky z oblasti materiální stimulace vzhledem ke kategoriím TGMD–2, n = 50 (chlapci = 28, dívky = 22)

Vysvětlivky: 1. kategorie – Průměrná úroveň motorických dovedností; 2. kategorie – Nadprůměrná úroveň motorických dovedností; 3. kategorie – Výborná úroveň motorických dovedností; n – počet testovaných dětí; počet bodů – průměrný počet bodů

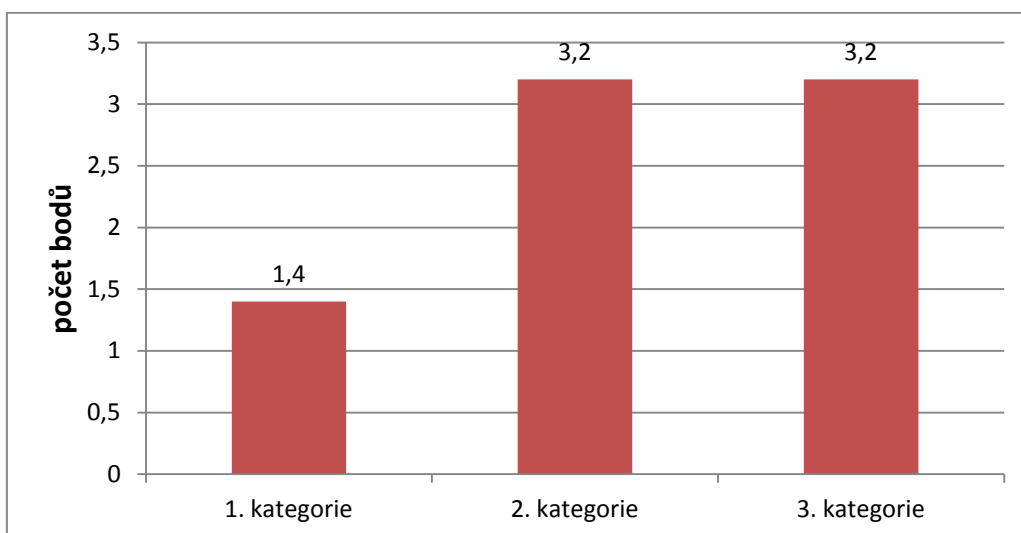
Pokud bude dítěti poskytnuto bohaté množství materiálních stimulů, odrazí se to na jeho pohybových výkonech. Děti, které získaly větší počet bodů za oblast materiální stimuly, byly po provedení testu TGMD–2 zařazeny do kategorií nadprůměrné a výborné úrovně motorických dovedností. Zatímco děti s menším počtem bodů získaných za tuto oblast vykazovaly průměrnou úroveň motorických dovedností.



Obr. 19 – Výsledky z oblasti dopravní stimuly vzhledem ke kategoriím TGMD-2, n = 50 (chlapci = 28, dívky = 22)

Vysvětlivky: 1. kategorie – Průměrná úroveň motorických dovedností; 2. kategorie – Nadprůměrná úroveň motorických dovedností; 3. kategorie – Výborná úroveň motorických dovedností; n – počet testovaných dětí; počet bodů – průměrný počet bodů

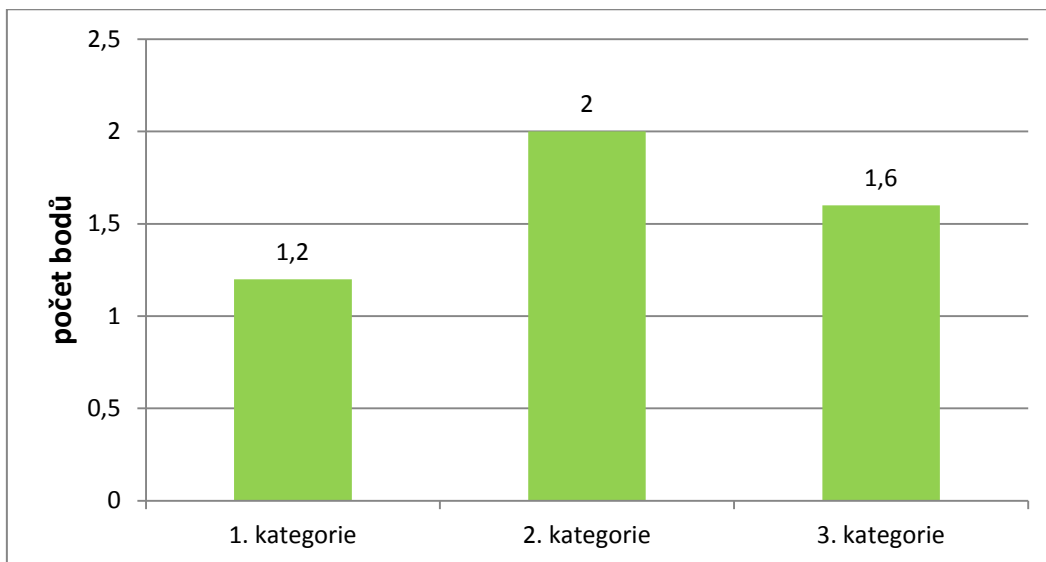
Vzhledem k výsledkům nemají dopravní stimuly zásadní vliv v působení na pohybové dovednosti dětí.



Obr. 20 – Výsledky z oblasti stimuly sociálního začlenění vzhledem ke kategoriím TGMD 2, n = 50 (chlapci = 28, dívky = 22)

Vysvětlivky: 1. kategorie – Průměrná úroveň motorických dovedností; 2. kategorie – Nadprůměrná úroveň motorických dovedností; 3. kategorie – Výborná úroveň motorických dovedností; n – počet testovaných dětí; počet bodů – průměrný počet bodů

Stimuly sociálního začlenění působí pozitivně na rozvoj pohybových dovedností. Děti, které dosáhly výborné úrovně motorických dovedností v testu TGMD–2, byly v naprosté většině (91 %) členy nějaké dětské organizace.



Obr. 21 – Výsledky z oblasti účast na táborech vzhledem ke kategoriím TGMD–2, n = 50 (chlapci = 28, dívky = 22)

Vysvětlivky: 1. kategorie – Průměrná úroveň motorických dovedností; 2. kategorie – Nadprůměrná úroveň motorických dovedností; 3. kategorie – Výborná úroveň motorických dovedností; n – počet testovaných dětí; počet bodů – průměrný počet bodů

Děti, které se již ve svém životě zúčastnily nějakého tábora, dosáhly lepších výsledků v testu TGMD–2, nežli děti, které na žádném táboře doposud nebyly. Je tedy zřejmé, že kromě nových kamarádů a zážitků si děti z tábora mohou odnést také osvojení nových pohybových dovedností, ke kterým v běžném životě zatím neměly příležitost.

6 Závěr

Pohybová aktivita je v současné době stále více opomíjena. Může za to pokročilá technologie, díky které je možné si zařídit všechno z pohodlí domov, ale také stres, který koluje lidskými životy, svazuje je a bere jim chuť k jakýmkoli aktivitám. Pohyb byl a stále je základní složkou života pro všechny tvory na tomto světě, zvláště pak u dětí hraje nezastupitelnou roli. Mnoho dětí bohužel v současné době inklinuje k pasivnímu životnímu stylu stejně jako dospělí. Přitom právě pro děti předškolního věku je typická touha po pohybu, pohyb je jejich velkou potřebou a významným prostředníkem k jejich celkovému vývoji. Děti se v tomto období nejčastěji vyskytují v prostředí své rodiny a v prostředí MŠ. Rodina a MŠ se tedy významným způsobem podílí na utváření kladného vztahu dítěte k pohybovým aktivitám a současně k vytváření povědomí o zdravém životním stylu.

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, jestli má současná doba negativní vliv na rozvoj motorických dovedností u předškolních dětí. Z toho důvodu byl stanoven hlavní cíl: zhodnotit úroveň pohybových dovedností u dětí předškolního věku a dále pak zjistit, jaká je úroveň stimulace k pohybové aktivitě ze strany rodiny a školy.

Výzkumný soubor tvořilo 50 dětí ve věku 5–6 let, ze tří MŠ, z toho 28 chlapců a 22 dívek. Ke zjištění dat byla použita česká verze dotazníku ESPA a ke zhodnocení úrovně motorických dovedností dětí byl aplikován test TGMD–2.

Pomocí TGMD–2 bylo zjištěno, že 15 dětí, (30 %) z výzkumného souboru, má průměrnou úroveň motorických dovedností. 22 testovaných dětí, (44 %) patří do kategorie nadprůměrné úrovně motorických dovedností. A výbornou úroveň motorických dovedností má 13 dětí (26 %). Více jak polovina dětí dopadla v testu velmi dobře. Zajímavý je fakt, že dívky v TGMD–2 dopadly lépe než chlapci, čímž je zodpovězena první výzkumná otázka. Rozdíl však byl o pouhé dva body, kdy dívky získaly průměrný GMQ 116 a chlapci 114, jejich výsledky byly tedy téměř vyrovnané.

Prostřednictvím dotazníku ESPA bylo zjištěno, že více materiálních i prostorových stimulů poskytuje dětem rodina než škola, což je odpověď na druhou z výzkumných otázek. S největší pravděpodobností je to způsobeno lepší ekonomickou situací rodin, které si mohou ze svých finančních prostředků dovolit dětem opatřit bohatou škálu materiálních stimulů na rozdíl od mateřských škol. Možností k zlepšení situace v MŠ může být snaha ředitelky oslovovat různé dotace, sponzory, kteří by přispěli penězi na zlepšení materiálních a prostorových stimulů v MŠ.

Z výsledků dopravní stimulace je jasná převaha dětí, které jsou do MŠ dopravovány autem, což v rozvoji motorických dovedností u dětí nikterak nepřispívá. Především pro rodiče je ale tento způsob dopravy dětí do MŠ nejpohodlnější.

Vzhledem ke snižující se pohybové aktivitě v populaci, je vhodné začít s nápravou stavu u předškolních dětí a pokusit se tak tuto situaci změnit. Budoucí generace by tak mohla předejít alarmujícímu problému obezity a jiným zdravotním potížím souvisejícím s nezdravým životním stylem.

7 Souhrn

Práce se zabývá rozvojem motorických dovedností u dětí předškolního věku. Teoretická část vznikla na základě získaných informací z dostupné literatury zabývající se příslušnou tematikou. Je v ní podrobně charakterizováno období předškolního věku, jeho specifika v oblasti tělesného, psychologického, sociálního a motorického vývoje. Dále pojednává o pohybových dovednostech, jejich klasifikaci a možnosti využití motorických testů, pomocí kterých lze hodnotit úroveň pohybových dovedností. Součástí teoretické části jsou také podkapitoly o stimulaci k pohybové aktivitě a programech sloužících k podpoře pohybu a zdraví v MŠ.

V praktické části jsou zhodnoceny výsledky výzkumného vzorku, tj. 50 dětí ze tří MŠ městského a vesnického typu ve věku 5-6 let. Výzkumný soubor tvořilo 28 chlapců a 22 dívek. Průměrná výška dětí z výzkumného souboru byla 116, 7 cm a průměrná hmotnost 20, 75kg. Výzkum byl prováděn v České republice. Vybrané MŠ splňovaly prostorové podmínky pro realizaci výzkumu. Prostřednictvím testu TGMD-2 byl získán přehled o úrovni pohybových dovedností u dětí předškolního věku. S využitím dotazníku ESPA, jenž vyplňovali rodiče a učitelky, byly získány výsledky vypovídající o prostředí MŠ a rodin, v nichž děti žijí, a o dalších stimulech podporujících rozvoj pohybových dovedností u dětí předškolního věku.

Cílem práce bylo zhodnotit úroveň pohybových dovedností u dětí předškolního věku a zjistit, jaká je úroveň stimulace k pohybové aktivitě ze strany rodiny a školy.

Výzkumné otázky zněly:

- Budou nalezeny v úrovni hrubé motoriky rozdíly mezi chlapci a dívkami?
- Poskytuje více materiálních a prostorových stimulů k pohybové aktivitě škola nebo rodina?

Po realizaci TGMD-2 byly děti zařazeny do tří skupin, podle odpovídající úrovně motorických dovedností. 15 dětí, (30 %) z výzkumného souboru, má průměrnou úroveň motorických dovedností. 22 testovaných dětí, (44 %) patří do kategorie nadprůměrné úrovně motorických dovedností. A výbornou úroveň motorických dovedností má 13 dětí (26 %). Více jak polovina dětí byla v testu vzhledem ke svému věku velice úspěšná.

Prostředí, ve kterém se předškolní dítě nachází, má velký vliv na formování jeho osobnosti. Děti, které pravidelně navštěvují nějaké dětské organizace nebo sportovní kluby, dosahovaly v testu TGMD-2 lepších výsledků než ostatní. Dívky získaly v TGMD-2 více bodů než chlapci.

Pomocí dotazníku ESPA bylo zjištěno, že rodiny poskytují dětem více materiálních i prostorových stimulů než MŠ. Většina dětí je do MŠ dopravována automobilem, přestože mají MŠ v místě bydliště. Více jak polovina dětí (52 %) z výzkumného souboru se doposud nezúčastnila žádného tábora. Pouze 28 %, tj. 14 dětí se zúčastnilo dětského tábora.

Vzhledem k narůstající obezitě v populaci a snižujícímu se zájmu o pohybové aktivity, je potřeba začít působit již na děti předškolního věku a pokusit se u nich vytvořit pozitivní vztah k pohybu a jakýmkoli činnostem, které s pohybem souvisejí. Neboť obzvláště pro děti je pohyb nenahraditelným činitelem v jejich vývoji.

Doporučení pro praxi: MŠ lze doporučit rozšíření materiálních a prostorových stimulů k pohybové aktivitě. Učitelky MŠ by měly zařazovat pravidelný pohybový režim dítěte v době jeho pobytu v MŠ. Jako učitelka MŠ budu dbát na zvýšení pohybové aktivity u dětí a rozvoj jejich pohybových dovedností, které jsou základem pohybově aktivního životního stylu. Budu podporovat účast dětí na plaveckých a lyžařských kurzech a na školách v přírodě.

8 Summary

Bachelor's work is focused on development of motion skills at preschoolers. Theoretical part was written on the basis of information acquired from available literature related with corresponding theme. There is a preschool period characterized in detail, its specifics in the area of physical, psychological, social and motion development. It also deals with motion skills, their classification and usage of motor tests that can be used to assess the level of motor skills. Part of the theoretical part are subsections of stimulating physical activity and programs that serve to promote health and movement in nursery school.

In the practical part are evaluated the results of the research sample, ie. 50 children from three nursery schools in urban and village-type, aged 5-6 years. The research sample consisted of 28 boys and 22 girls. The average height of children of the research sample was 116, 7 cm and their average weight was 20, 75kg. Research was conducted in the Czech republic. The selected nurseries meet the spatial conditions for the implementation of the research. We gained an overview of the level of motion skills at preschoolers through test TGMD-2. Questionnaire ESPA, which was filled by parents and teachers, gained results indicative about environment of nursery school and families where the children live and another incentives for the development of motion skills at preschoolers.

The aim of this work was to assess the level of motor skills in preschool children and find out what is the level of stimulation to physical activities from family and school.

The research questions were:

- What are the differences between boys and girls in the level of gross motor skills?
- Who provides more physical and spatial incentives for physical activity, school or family?

After the implementation of the TGMD-2 children were placed into three groups, according to the corresponding levels of motor skills. 15 children (30 %) of the research sample, has an average level of motor skills. 22 tested children (44 %) belongs to the category of above-average levels of motor skills. And an excellent level of motor skills has 13 children (26 %). More than half of the children were in the test very successful.

The environment in which the preschool child is located, has a great influence on the formation of his personality. Children who regularly attend any children's organization or sports clubs, reached in the test of TGMD-2 better results than others.

The girls had in the TGMD–2 more points than the boys. Using the questionnaire ESPA has been found that families provide children with more material and spatial stimulation than nurseries. Most of the children commute to the nursery by car, even though they have a nursery in the place of residence. More than half of children (52 %) of the research sample has attended any summer camp. Only 28 %, 14 children participated in children's camp.

Due to the increasing obesity in the population and the decreasing interest in physical activities, it is necessary to start to operate already at the preschool age and try to create a positive relationship to movement and any kind of activities which are related with the movement. Especially for children is a movement of an irreplaceable factor in their development.

Recommendations for practice: Nursery should extend material and spatial incentives for physical activity. Teacher of nursery should include a regular exercise regime. As a teacher I am going to take care to increase physical activity for children and development of their motor skills, which are the basis of physically active lifestyle.. I am going to promote children's participation in swimming and ski courses and nature school.

9 Literatura a další užité zdroje

BERDYCHOVÁ, Jana. *Tělesná výchova pro pedagogické školy*. 4. vyd. Praha: SPN, 1983.

BERDYCHOVÁ, Jana, BĚLINOVÁ, Ludmila a BRTNÍKOVÁ, Marta. *Výchova dítěte předškolního věku*. 1. vyd. Praha: Horizont, 1980.

BOROVÁ, Blanka a TORÁKOVÁ, Sylvie. *Cvičení předškolních dětí a rodičů s dětmi*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2000. ISBN 80-902509-9-8.

ČÁP, Jan; MAREŠ, Jiří. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-X.
DONNELLY, Frances and GALLAHUE, David. *Developmental physical education for all children*. 4th ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2003. 0736033882.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-693-4.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Nakladatelství Dr. Josef Raabe, s. r. o., 2009. ISBN 80-86307-27-1.

DYLEVSKÝ, Ivan. *Somatologie*. 2. vyd. Olomouc: Epava, 2000. ISBN 80-86297-05-5.

DYLEVSKÝ, Ivan a TROJAN, Stanislav. *Somatologie: učebnice pro střední zdravot. školy*. 2. vyd. Praha: Avicenum, 1990. ISBN 80-201-0039-3.

HARDY, L., L., KING, L., FARRELL, L., MACNIVEN, R., HOWLETT, S. 2009.
Fundamental movement skills among australian preschool children. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2009, vol. 13, no. (5), pp. 503-508. ISSN 1440-2440.

HENDERSON, Sheila E.; SUGDEN, David A.; BARNETT, Anna L. *Movement Assessment Battery for Children – Second Edition (Movement ABC-2): Examiner`s Manual*. London: Harcourt Assessment, 2007. ISBN 978 0 749136 08 6.

HENDL, Jan. *Přehled statistických metod zpracování dat: analýza a metaanalýza dat*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-820-1.

HERMOVÁ, Sabine. *Psychomotorické hry*. 1. vyd. Praha: Portál, 1994. ISBN 80-7178-018-9.

KUČERA, Miroslav a DYLEVSKÝ, Ivan. *Sportovní medicína*. Praha: Grada, 1999. ISBN: 80-7169-725-7.

KURIC, Jozef. *Ontogenetická psychologie*. Brno: CERM, 2001. ISBN 80-214-1844-3.

LANGMEIER, Josef. *Vývojová psychologie pro dětské lékaře*. 2. vyd. Praha: Avicenum, 1991. ISBN 80-201-0098-9.

LANGMEIER, Josef, KREJČÍŘOVÁ, Dana a LANGMEIER, Miloš. *Vývojová psychologie s úvodem do vývojové neurofyzologie*. 1. vyd. Praha: H & H, 1998. ISBN 80-86022-37-4.

LANGMEIER, Josef a MATĚJČEK, Zdeněk. *Psychická deprivace v dětství*. 4. vyd.. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1983-5.

LISÁ, Lidka a KŇOURKOVÁ, Marie. *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. 1. vyd. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství, 1986.

MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 80-7184-867-0.

MĚKOTA, Karel a CUBEREK, Roman. *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1728-8.

MĚKOTA, Karel a BLAHUŠ, Petr. *Motorické testy v tělesné výchově*. 1. vyd. Praha: SPN, 1983.

MĚKOTA, Karel a NOVOSAD, Jiří. *Motorické schopnosti*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN 80-244-0981-X.

MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. *Environmentální stimuly v pohybové aktivitě dětí předškolního věku*. 1. vyd. . Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2009. ISBN 978-80-244-2331-9.

NIESEL, Renate a GRIEBEL, Wilfried. *Poprvé v mateřské škole*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-989-5.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. 4. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-423-6.

PAVLÍK, Josef, SEBERA, Martin, STOCHL, Jan, VESPALEC, Tomáš a ZVONAR, Martin. *Vybrané kapitoly z antropomotoriky*. 1. vyd. Masarykova univerzita Brno, 2010. ISBN 978-80-210-5144-7.

PRŮCHA, Jan. *Dětská řeč a komunikace: poznatky vývojové psycholingvistiky*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3603-7.

PTÁČEK, Radek a KUŽELOVÁ, Hana. *Vývojová psychologie pro sociální práci*. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí České republiky, 2013. ISBN: 978-80-7421-060-0.

RYCHTECKÝ, Antonín a FIALOVÁ, Ludmila. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-659-7.

SCHMIDT, Richard A. a WRISBERG, Craig A. *Motor learning and performance*. 3rd ed. Champaign: Human Kinetics, 2004. ISBN 0-7360-4566-X.

SMOLÍKOVÁ, Kateřina. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2010. ISBN 978-80-87000-33-5.

SZABOVÁ, Magdaléna. *Preventivní a nápravné cvičení: Pohyb jako prostředek prevence*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-77178-504-0

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. ISBN 978-80-244-2141-4.

THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN: 978-80-262-0714-6.

TRPIŠOVSKÁ, Dobromila a VACÍNOVÁ, Marie. *Ontogenetická psychologie*. 1. vyd. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2006. ISBN 80-7044-792-3.

TSAPAKIDOU, A., STEFANIDOU, S., TSOMPANAKI, E. *Locomotor development of children aged 3,5 to 5 years in nursery schools in Greece. Review of European Studies*. 2014, vol. 6, no. (2), pp. 1-6. ISSN 1918-7173.

ULRICH, Dale A. *Test of gross motor development*. 2nd ed. Austin, Tex.: Pro-Ed, 2000. 50 l.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-317-2.

VÝROST, Jozef a SLAMĚNÍK, Ivan. *Sociální psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1428-8.

WEDLICHOVÁ, Iva. *Vývojová psychologie*. 1. vyd. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2010. ISBN 978-80-7414-320-5.

Další zdroje

Cepík [online]. Centrum podpory zdraví, o.s, c2017 [cit. 2017-03-04]. Dostupné z: <http://cepik.cz/>

Česká obec sokolská [online]. c2015 [cit. 2017-03-04]. Dostupné z: <http://www.sokol.eu/>

Dětská hřiště. *TÜV SÜD* [online]. TÜV SÜD Czech s.r.o [cit. 2017-03-04]. Dostupné z: <http://www.tuv-sud.cz/cz-cz/cinnosti/vzdelavani/bezpecnost-vzdelavani-v-oblasti-bezpecnosti/detska-hriste>

Jak funguje sportovní klub. *Česká Unie Sportu* [online]. LERIS.CZ s.r.o, c2013-2017 [cit. 2017-03-04]. Dostupné z: <http://www.cuscz.cz/sluzby-servis/jak-funguje-sportovni-klub.html>

Program Škola podporující zdraví. *STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV* [online]. [cit. 2017-03-04]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/program-skola-podporujici-zdravi>

PŘÍRUČKA SPRÁVNÉ PRAXE - DĚTSKÁ HŘIŠTĚ. *SOCR ČR* [online]. ©2015 [cit. 2017-03-04]. Dostupné z: <http://www.socr.cz/clanek/prirucka-spravne-praxe-detska-hriste/>

Review of the Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency, Second Edition (BOT-2). *Taylor & Francis Group* [online]. UK: Taylor & Francis [cit. 2017-03-04]. Dostupné z: http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/J006v27n04_06?journalCode=ipop20

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. 1. vydání. [online]. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2006. 48 s. [cit. 2017-04-11]. ISBN 80-87000-00-5. Dostupné z WWW: <http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVP_PV-2004.pdf>.

Skutečně zdravá škola [online]. c2017 [cit. 2017-03-04]. Dostupné z: <http://www.skutecnezdravaskola.cz/>

STŘEDISKA VOLNÉHO ČASU. *MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY* [online]. 2017 [cit. 2017-03-04]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/mladez/strediska-volneho-casu>

Studie - STIMULACE DÍTĚTE V RODINĚ. *JIHD Junior Ice Hockey Development* [online]. c2007-2015 [cit. 2017-03-04]. Dostupné z: <http://www.zachahokej.cz/domu/studie-stimulace-ditete-v-rodine>

Supporting Physical Development: Outdoor Environments and Experiences. *Virtual Lab school* [online]. [cit. 2017-03-04]. Dostupné z: <https://www.virtuallabschool.org/preschool/physical-development/lesson-4>

Výsledky sledování indikátoru ECI B.6: Cesta dětí do školy a zpět [online]. 2007. Chrudim [cit. 2017-03-23]. Dostupné z: http://www.chrudim.eu/public/File/ECI_%20B.6.pdf

ZDRAVÁ ABECEDA [online]. Aisis o. s. [cit. 2017-03-04]. Dostupné z: <http://www.zdrava-abeceda.cz/home>

Zdravá pětka [online]. Nadační fond Albert, c2017 [cit. 2017-03-04]. Dostupné z:
<http://www.zdrava5.cz/>

10 Přílohy

Příloha 1 - Vzor žádosti rodičům

Příloha 2 - Vzorová žádost pro ředitele školy

Příloha 3 - Dotazník ESPA

Příloha 1 - Vzor žádosti rodičům

Vážení rodiče,

dovoluji si vás požádat o souhlas s účastí Vašeho syna/dcery na výzkumném šetření, které je realizováno v rámci bakalářské práce na téma „Komparace úrovně pohybových dovedností a stimulace k pohybové aktivitě dětí předškolního věku“. Výzkumné šetření bude zahájeno v prosinci 2016. Vybrané děti budou testovány pomocí TGMD-2. Absolvování výzkumného šetření není pro dítě náročné a proběhne pouze s vaším souhlasem. Z testování nevyplývají pro žáky žádná nebezpečí. Účast dítěte v tomto šetření je dobrovolná. Získaná data budou anonymní. Výsledky budou využity výhradně ke zpracování bakalářské práce. Předem Vám moc děkuji za ochotu a pomoc.

S pozdravem

Gabriela Věrtelářová

studentka Pedagogické fakulty UP v Olomouci

Obor: Učitelství pro mateřské školy

Souhlasím se zapojením níže uvedeného dítěte, jehož jsem zákonným zástupcem, do výzkumného šetření „Komparace úrovně pohybových dovedností a stimulace k pohybové aktivitě dětí předškolního věku“ a to za výše uvedených podmínek. Potvrzuji, že jsem byl seznámen s užitou metodou a způsobem realizace výzkumného šetření. Jsem si vědom, že účast mého dítěte je zcela dobrovolná, výše uvedeným šetřením získaná data jsou zcela anonymní, budou zpracována komplexně – v procentech za Českou republiku.

.....

jméno a příjmení dítěte

.....

podpis zákonného zástupce

Příloha 2 - Vzorová žádost pro ředitelku školy

Vážená paní ředitelko,

jmenuji se Gabriela Věrtelářová a jsem studentkou PdF UP v Olomouci, obor Učitelství pro MŠ. V rámci mé bakalářské práce na téma: Komparace úrovně pohybových dovedností a stimulace k pohybové aktivitě dětí předškolního věku, se zabývám úrovní hrubé motoriky dětí v předškolním věku a prostorovou, materiální a dopravní stimulací dětí k pohybové aktivitě a dále jejich zapojením do dětských nebo sportovních organizací ve škole i mimo školu. Dovoluji si Vás požádat o umožnění dotazníkového šetření ve Vaší MŠ. Získaná data budou anonymní a budou sloužit výhradně ke zpracování mé bakalářské práce. Výsledky budou prezentovány komplexně, vyjádřeny v procentech a prostřednictvím tabulek a grafů.

Děkuji za pochopení a pomoc.

S pozdravem

Gabriela Věrtelářová

studentka Pedagogické fakulty UP v Olomouci

Obor: Učitelství pro mateřské školy

Dne 3. 10. 2016

Příloha 3 - Dotazník ESPA

PROSTOROVÉ STIMULY

	1 nikdy - zřídka	2 někdy	3 často
Terasa, balkon			
Zahrada, dvůr			
Ulice, sídliště			
Hřiště			
Lesík, louka			
Plav. bazén			
Klub, kroužek			
U známých			

MATERIÁLNÍ STIMULY

	1 nikdy, zřídka	2 často
bicykl		
míč		
švihadlo		
brusle		
Kolečkové brusle		
Skateboard (prkno)		
Houpací – šplhací souprava, ribstol		
Sáně – pekáč		

lyže		
Raketa (badminton, tenis, stolní tenis)		
Dětský bazén		
Hudební nástroj		
Domácí zvířátko		
Jiné sportovní náčiní		

DOPRAVNÍ STIMULY (cesta do školy, zařízení a zpět)

Dotazník „Jak se dostanu do školy“

- 1 vozím se autem (cca doba)
- 2 jezdím tramvají, autobusem apod. (cca doba)
- 3 chodím pěšky
- 4 jezdím na kole

STIMULY SOCIÁLNÍHO ZAČLENĚNÍ

- 1 nikdy nebyl členem ničeho
- 2 částečný člen dětské organizace
- 3 částečný člen sportovního kroužku (klubu)
- 4 stálý člen dětské organizace
- 5 stálý člen sportovního klubu
- 6 stálý člen několika dětských organizací
- 7 stálý člen několika sportovních klubů
- 8 stálý člen dětských organizací i sportovních klubů

ÚČAST NA TÁBORECH

1 nikdy se nezúčastnil žádného

2 účast na dětském táboře

3 účast na sportovním táboře (soustředění)

4 účast jak na dětských, tak na sportovních táborech

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Gabriela Věrtelářová
Katedra:	Katedra primární a preprimární pedagogiky
Vedoucí práce:	Doc. PhDr. Ludmila Miklánková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2017

Název práce:	Komparace úrovně pohybových dovedností a stimulace k pohybové aktivitě dětí předškolního věku
Název v angličtině:	Comparison level of physical skills and stimulation to physical activity of children of preschool age
Anotace práce:	Bakalářská práce se zaměřuje na úroveň pohybových dovedností v předškolním věku. Teoretická část pojednává o specifikách předškolního věku v oblastech tělesného, psychického, sociálního a pohybového vývoje, o pohybových dovednostech, jejich klasifikaci a užití motorických testů. Součástí teoretické části jsou podkapitoly stimulace k pohybové aktivitě a programy, které slouží k podpoře zdraví a pohybu v MŠ. Praktická část popisuje výzkum práce zaměřený na pohybové dovednosti dětí předškolního věku. Jako výzkumné metody byly zvoleny test TGMD–2 a dotazník ESPA. Více jak polovina dětí má podle testu TGMD–2 nadprůměrnou a výbornou úroveň motorických dovedností. Rodiny poskytují dětem více materiálních a prostorových stimulů než MŠ.
Klíčová slova:	předškolní věk, pohybová dovednost, materiální stimulace, prostorová stimulace
Anotace v angličtině:	This thesis focuses on the level of physical skills in preschool age. Theoretical part deals with specifics of preschool age in the area of physical, psychological, social and motion development, motion skills, their classification and usage of motor tests. Part of the theoretical part are subsections of stimulating physical activity and programs that serve to promote health and movement in nursery school. Practical part describe the research of the work focused on physical skills of the preschoolers. As research methods were chosen a test TGMD–2 and questionnaire ESPA. More than half of children have above average and excellent level of motor skills. Families provide children with more material and spatial stimulation

	than nursery.
Klíčová slova v angličtině:	pre-school age, physical skill, material stimulation, spatial stimulation
Přílohy vázané v práci:	Vzor žádosti rodičům Vzorová žádost pro ředitelku školy Dotazník ESPA
Rozsah práce:	75 stran
Jazyk práce:	čeština