

STŘEDOŠKOLSKÁ ODBORNÁ ČINNOST

Obor č. 12: tvorba učebních pomůcek, didaktická technologie

Soubor návodů ke cvičení sdětní předškolního věku

**Eliška Čechovská
Jihomoravský kraj**

Brno 30.12.2019

STŘEDOŠKOLSKÁ ODBORNÁ ČINNOST

Obor č. 12: tvorba učebních pomůcek, didaktická technologie

Soubor návodů ke cvičení sdětní předškolního věku

A set of instructions for exercising with preschool children

Autoři: Eliška Čechovská

Škola: Gymnázium Brno, Křenová, příspěvková organizace

Kraj: Jihomoravský kraj

Konzultant: MUDr. Jaroslava Chlupová

Brno 30.12.2019

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou práci SOČ vypracoval/a samostatně a použil/a jsem pouze prameny a literaturu uvedené v seznamu bibliografických záznamů.

Prohlašuji, že tištěná verze a elektronická verze soutěžní práce SOČ jsou shodné.

Nemám závažný důvod proti zpřístupňování této práce v souladu se zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších předpisů.

V Brně dne datum

Eliška Čechovská

Poděkování

Na tomto místě bych chtěla poděkovat své konzultantce MUDr. Jaroslavě Chlupové za všechny cenné rady a zkušenosti, které jsem získala, a celému týmu Lokomoce z. s. za možnost podílet se na projektu.

Anotace

Tato práce se zabývá představením problematiky nedostatku pohybu a jeho pestrosti v předškolním věku, jeho následky a vytvořením souboru návodů ke cvičení s dětmi předškolního věku, které jsou součástí projektu Lokomoce z. s. „Pohyb do MŠ“. Cílem bylo sestavení pohybově pestrého a přitom zábavného kompenzačního cvičení a přehledně je zpracovat do formy skript tak, aby bylo lehce uchopitelným návodem pro učitelky a učitele v MŠ.

Klíčová slova

cvičení, pohyb, správné držení těla, předškolní věk

Annotation

This work deals with the issue of lack of movement and its diversity in preschool age, its consequences and the creation of a set of instructions for exercising with preschool children, which are a part of the project Lokomoce „Movement for nursery schools“. The aim of this work was to compile movemently colourful compensatory exercises and to adapt it to the form of scripts so that it can be an easily understandable manual for teachers in nursery school.

Keywords

exercise, movement, preschool age, right body posture

Obsah

1	Dítě v předškolním věku a pohyb.....	7
1.1	Fyzický vývoj dítěte v předškolním věku.....	7
1.1.1	Vývoj hrubé motoriky.....	8
1.1.2	Vývoj jemné motoriky.....	9
1.2	Psychický vývoj dítěte v předškolním věku.....	9
1.3	Kognitivní vývoj a pohyb.....	10
1.4	Psychomotorika.....	10
1.5	Motorické učení.....	11
1.6	Držení těla.....	11
1.6.1	Obrázky.....	12
2	MŠ.....	15
2.1	Vznik MŠ na území ČR.....	15
2.2	MŠ a pohyb.....	15
2.3	Reálný tělesný stav předškoláků.....	16
2.4	Reálné vědomí o pohybu dětí rodičů a učitelů.....	16
2.5	Srovnání.....	16
2.6	Pohyb jako prevence.....	16
3	Vybrané následky zanedbání pohybové prevence.....	18
3.1	Vadné držení těla.....	18
3.2	Obezita.....	18
3.3	Tělesná zdatnost a kondice.....	19
4	Tvorba cvičebních pomůcek.....	20
4.1	Lokomoce z. s.....	21
4.1.1	Projekt „Pohyb do MŠ“.....	21
4.1.2	Cvičení pro děti.....	22
4.2	Spirální dynamika.....	22
5	Závěr.....	23
6	Bibliografický záznam.....	24
7	Seznam obrázků a tabulek.....	26
7.1	Seznam obrázků.....	26
7.2	Seznam tabulek.....	26

Úvod

Pohyb není jen nedílnou součástí našeho života, ale i jeden z nejdůležitějších faktorů přispívající k správnému vývoji každého člověka. V současnosti se naše společnost musí čím dál častěji vypořádávat s následky nedostatku pohybu. Lékaři ve většině oborů narážejí na klesající fyzickou zdatnost nejen u dospělých, ale převážně i u dětí. Přitom je pohyb jednou z nejpřirozenějších aktivit, ze které děti mají radost a baví je. Od přírody se dítě víceméně samo učí pohybu, otáčení, plazení, lezení po čtyřech, chůzi, ... Přesto je pro dítě v dnešní době těžké si udržet správné pohybové vzory, návyky a správné držení těla. Snadno se tedy může stát, že je zdravé dítě ochuzeno o možnost předejít mnoha problematickým nemocem. Jak velký podíl na tom nesou mateřské školy, které by se měly snažit kompenzovat současný problém nedostatku pohybu a podchytávat tuto problematiku v co nejmladším věku?

Pohybová zdatnost dítěte v předškolním věku (3.-6. rok života) je klíčová. Díky novému životnímu stylu spousta rodin, ať už kvůli nedostatku času, prostředků, či informovanosti, není schopna zajistit prostor k uspokojení jeho základních pohybových potřeb. Proto by se dítě mělo nejpozději v mateřské škole seznámit se zdravými pohybovými návyky. Úplné kompenzace tohoto nedostatku se ale mnohdy i tak nepovede docílit.

Učitelé tělocviku na základních školách pak jen těžko budí v těchto dětech zálibu a nadšení pro sport. Než si dítě uvědomí důsledky nedostatku pohybu a v lepším případě samo projeví zájem o pohyb, projde polovinou vzdělávacího systému bez základních pohybových znalostí. Trvá pak kolikrát několik let, než si tyto znalosti osvojí. Ve starším věku jsou již vytvořeny pohybové stereotypy i držení těla a ty se velmi těžce mění.

Jelikož v dospělosti zbývá málo času na aktivní relaxaci, snaží se společnost svou kondici vyrovnat úpravou jídelníčku, dietami, vitamíny a různými doplňky stravy. Psychické problémy, bolesti zad a některé civilizační choroby, jako například obezita nebo cukrovka, jsou jen jedny z mála důsledků zanedbání prevence pohybu u dítěte.

Je proto potřeba o to více vyzdvihnout důležitost cvičení a pohybu v předškolním věku v rámci mateřských škol. V tomto období je totiž dítě schopno přijmout a osvojit si nejvíce informací ve svém životě.

V teoretické části mé práce se budu zabývat problematikou nedostatku pohybu v předškolním věku především v souvislosti s výukou pohybu v mateřských školách. V praktické části jsem se pokusila o vytvoření učební pomůcky ve formě souboru návodů ke cvičení s dětmi předškolního věku pod vedením konzultantky J. Chlupové, která by měla sloužit učitelkám a učitelům v mateřských školách jako návod pro každodenní cvičení s dětmi. Dají se ale využít při jakémkoliv příležitostném cvičení dětí s rodičem nebo vychovatelkou/vychovatelem. Můj soubor návodů ke cvičení s dětmi předškolního věku byl zaslán mateřským školám, jež se zapojily do projektu „Pohyb do MŠ“, který pořádá tým odborníků ze z. s. Lokomoce. Při tvorbě skript jsem především využila metody pozorování a dotazování.

1 DÍTĚ V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU A POHYB

1.1 Fyzický vývoj dítěte v předškolním věku

Fyzický vývoj v průběhu třetího až šestého roku života se může výrazně lišit od jedince k jedinci. Velkou roli zde hraje jak genetická předurčenost, tak i prostředí, ve kterém dítě vyrůstá. Jinak řečeno, vývoj nesouvisí jen s fyzickým, ale i psychickým stavem dítěte. Pro správný fyzický vývoj jsou klíčovými faktory pohyb, psychická vyrovnanost a spánek. Dítě mezi třetím a šestým rokem života by mělo spát 11 až 13 hodin denně. Platí zde zásada, že by se organismus měl pohybovat přibližně stejně dlouho jak spí, aby došlo ke kompenzaci spánku, tedy ke kompenzaci „neprovádění pohybu“. Jelikož tento požadavek není pro většinu splnitelný, doporučuje se, aby zdravému dítěti v předškolním věku každý den byl doporučen program 7 hodin pohybu, toto číslo se pak snižuje s přibývajícím věkem. [6]

Průměrně děti ve věku tří až šesti let přiberou 1,8 až 2,25 kg a vyrostou 5 až 7,5 cm za rok. I přesto, že je toto vývojové období považováno za jedno z období nejmenšího růstu v průběhu dětství člověka, z těchto čísel jednoznačně vyplývá nemalé zvětšení celého organismu. Růst dlouhých kostí je výrazný převážně v oblastech metafýzy, kde se nachází růstové ploténky, takže se dítě na konci předškolního věku zdá být „vytáhlé“, dokonce může vzniknout i lehká disproporce končetin a trupu. Typický pro tuto věkovou skupinu je velký rozsah kloubní pohyblivosti. Páteř je v tomto období často postiženou oblastí, jelikož dítě snadno navykne špatným pohybovým stereotypům. Pro zdokonalování fyzického aparátu je důležitý také vývin mozku. V předškolním věku dochází k dozrávání některých funkcí mozečku, jehož činnost je totiž podvědomá a který mimo jiné zajišťuje koordinaci pohybu. Mezi tyto funkce patří i udržování rovnováhy svalového napětí kosterního svalstva nebo koordinace pohybů. Na získání dostatečné kontroly nad vlastním tělem se dítěti zdokonalují také smysly, přičemž v této fázi ontogeneze začíná dítě plně využívat zrak i hmat, aby dokázalo zvýšit svou obratnost. Dítě je také schopné zvládat čím dál komplexnější pohyby, a to cyklické i acyklické. [6]

Tabulka na další straně je pouze orientační, jelikož je potřeba přistupovat k dětem individuálně.

Tabulka 1, [4]

POHYBOVÝ VÝVOJ	
3 ROKY	<ul style="list-style-type: none"> Ø Při chůzi ze schodů střídá nohy. Ø Je velmi hbité. Ø Udrží se na jedné noze několik okamžiků. Ø Umí jezdit na tříkolce, některé děti již zvládají i jízdu na kole. Ø Dokáže házet a chytat míč. Ø Přeskočí provázek 5 cm nad zemí. Ø Dokáže chodit po špičkách. Ø Udrží se při chůzi i na úzkém prostoru (například na látce, prkně nebo obrubníku).
4 ROKY	<ul style="list-style-type: none"> Ø Udělá kotrmelec. Ø Skáče do dálky, z místa i s rozběhem. Ø Skočí snožmo 20 cm daleko. Ø Dovede stát na jedné noze. Ø Zlepšují se v házení míče horem.
5 LET	<ul style="list-style-type: none"> Ø Skáče na jedné noze. Ø Samo se umyje, učeše. Ø Dovede rozeznat pravou a levou ruku, preferuje jednu ruku před druhou a používá ji s větší zručností. Ø Chodí pozpátku. Ø Chodí bez pomoci po schodech. Ø Pomáhá při mytí nádobí. Ø Koordinace pohybů je přesnější, při manuálních činnostech je mnohem šikovnější. Ø Dotkne se rukou prstů u nohou, aniž by pokrčilo kolena. Ø Udrží rovnováhu na jedné noze. Ø Při skákání přes švihadlo zvládne střídat nohy. Ø Umí udělat až deset skoků dopředu v jedné řadě, aniž by spadlo. Ø Vyhazuje míč do výšky.
6 LET	<ul style="list-style-type: none"> Ø Zaváže si tkaničku na botě. Ø Na jedné noze dokáže stát se zavřenýma očima. Ø Ve dvou ze tří pokusů se trefí tenisovým míčkem z 2 m do kruhu o průměru 25 cm. Ø Vstane z lehu na zádech, aniž by se opíralo o ruce. Ø Pohybuje se podle hudby. Ø Při chůzi pokládá jednu nohu před druhou systémem špička – pata.

1.1.1 Vývoj hrubé motoriky

Během vývoje dochází k tzv. fixování jednotlivých pohybových vzorů. Pohybové dovednosti, kterým se dítě učí, jsou značně složitější než v předchozích fázích života a vyžadují adekvátní míru koncentrace. [6]

Velký podíl těchto pohybových dovedností tvoří lokomoční dovednosti. Dítě navykne například rovnoměrné chůzi, jedná se o lokomoční aerobní pohyb, který děti zvládají již okolo čtvrtého roku života stejně jako kdejaký dospělý. Systémem pata-špička je dítě schopné jít na úzkém prostoru, má správný sklon i rotaci pánve a dokáže udržet stejný směr kyčle, kolene i špičky. Dalším krokem pak může být běh nebo chůze na špičkách, pozpátku anebo

po schodech. Na základě automatické chůze se vyvíjí i acyklické pohyby, jako například házení a chytání míče nebo hopsání a pro dítě náročnější poskakování nebo přískoky, které patří mezi první asymetrické lokomoční vzory, které si dítě fixuje. Postupem času dítě podřizuje lokomoci i rytmu a hudbě. Jednotlivé lokomoční pohyby je dítě také schopno vykonat v různém prostředí a kombinovat jednotlivé pohyby navzájem. [6] [4]

Ke správnému zvládnutí lokomočních dovedností je potřeba, aby dítě zvládalo i dovednosti nelokomoční, tedy ty, u kterých se dítě nepohybuje v prostoru. Dítě by mělo být schopné pohybovat částmi těla podle pokynů a znát základní polohy těla: skákání přes švihadlo, dřep, klek, leh, kotouly či převaly. Před nástupem do školy by dítě také mělo být schopno zvládat náročnější rovnovážné a manipulační prvky, mezi které patří přenášení váhy mezi končetinami, stání a skákání na jedné noze, skok snožmo či skok do dálky. Vykonávání pohybů pomocí náčiní a pomůcek, jako jsou míče, obruče a stuhy, by se dítě také mělo naučit. [6]

S hrubou motorikou souvisí i zvládnutí adekvátní fyziologické zátěže, tedy vydržet vykonávat lokomoční pohyb po jistou dobu, přizpůsobit fyzické zátěži své dýchání, zpevnit a uvolnit svaly podle potřeby a náležitě je protáhnout. [6]

1.1.2 Vývoj jemné motoriky

Dovednosti a schopnosti dítěte se zdokonalují i v oblasti jemné motoriky, která zahrnuje motoriku prstů a artikulačních orgánů. V předškolním věku je již jisté, zda dítě bude pravákem, či levákem, preference ruky ale nemusí být na první pohled zřejmá, jelikož si dítě může vybírat ruku v závislosti na dané činnosti. Dítě by mělo být schopné nezávisle pohybovat všemi prsty a postavit palec proti ostatním prstům. Před nástupem do školy by dítě mělo zvládat uchopit drobné předměty a různě je přemísťovat, tedy například přebírat a navlékat korálky. Správný úchop tužky (dynamic tripod grasp) nebo příboru by dítěti také neměl dělat problém, postupně zdokonaluje své schopnosti v malování a později i ve psaní tiskacím písmem. V šesti letech by si dítě mělo dokázat zapnout zip, zavázat tkaničky a i jinými způsoby koordinovat obě ruce zároveň k dosažení svého cíle. [6] [17]

„Předškolní věk by měl dát základy pro pohybové dovednosti a aktivity obecně, protože školní věk přináší omezení volného času, což se stává kritickým pro další pohybový vývoj.“ [6] Ke konci je nutné říct, že správný fyzický vývoj dítěte a dostatek pohybu nejenže přispívá na údržbu fyzického zdraví, ale i k mentální vyváženosti a psychosociálnímu vývoji člověka. [17]

1.2 Psychický vývoj dítěte v předškolním věku

Předškolní věk je poslední stadium raného dětství, jehož hlavním cílem je osvojení si základních návyků, a to především funkční rozvoj duševních procesů. Duševní změny ale nejsou tak výrazné a bouřlivé jako v předchozích stádiích ontogeneze jedince. [2]

Během čtvrtého roku života se dítě učí rozeznávat „moje“ a „tvoje“, odděluje rodinu od okolního světa a chápe, že se změnou prostředí mění i pravidla, která je potřeba dodržovat. V předškolním věku také vstupuje do společnosti svých vrstevníků a poprvé si hledá kamarády, se kterými už si před nástupem do první třídy je schopné hrát ve skupině a prosadit si svůj vlastní názor. Dětská pozornost je většinou přelétavá, dítě se dokáže soustředit průměrně jen 15 minut, ale začíná se objevovat i úmyslné zapamatování, zpravidla při nastavení pravidel. Krátkodobá paměť je více strategická i systematická, a dlouhodobí paměť se zlepšuje s přibývajícím zkušenostmi. Po celou dobu je tohle období doprovázené otázkami typu „Proč?“, neboť začátkem předškolního věku nastává druhé ptací období. Vývoj psychiky je mimo jiné podmíněn zráním centrální nervové soustavy a získáváním zkušeností. [12] [6]

Charakteristickým pro toto období se stává zvýšený egocentrismus. Dítě s podle své vlastní vůle upravuje a pozměňuje realitu, kterou si není schopné samo vysvětlit. Věří, že věci v jeho okolí mají stejné schopnosti jako dítě samo. Dalším typickým faktorem je fantazie, dítě věří v nadpřirozené a pohádkové bytosti a síly. Často si pomocí nich vysvětluje pro něj jinak nepochopitelné skutečnosti, většinou přírodní úkazy. Proces myšlení jsme schopni pozorovat díky „mluvení pro sebe“, kterým tento proces v předškolním věku často začíná. Každé nové poznání pomáhá vytvářet dítěti identitu, dochází i k vytvoření pohlavní identity a přijímání jistých rolí, které podle dítěte k danému pohlaví patří. [12] [6]

1.3 Kognitivní vývoj a pohyb

Kognitivní vývoj dítěte se týká tzv. poznávacích funkcí, které jsou vzájemně propojeny tak, že jedna bez druhé nedokáže fungovat. Patří mezi ně: paměť, koncentrace, rychlost myšlení, pozornost, porozumění informacím a exekutivní funkce, které zahrnují řadu kognitivních funkcí, jako např. plánování, a které někdy bývají nadřazeny zbylým kognitivním funkcím. Kognitivní funkce jsou uloženy v mozku a zpracovávají informace přicházející do mozku z vnějšího okolí. Při pohybových aktivitách jsou zapojena četné oblasti mozku, což hraje významnou roli zejména při mozkovém vývoji, přičemž se 90% vývoje lidského mozku uskuteční do šesti let života dítěte. Některé neuropsychologické procesy, jako například pohybem vyvolané zhuštění jistých nervových vláken, přispívají k efektivnějšímu osvojování jazyka a kognitivní výkonnosti. [17]

Dítě v předškolním věku se dozvídá o základních funkcích a složení vlastního těla. Dokáže spolupracovat s ostatními i při pohybových hrách a respektovat je a jejich potřeby. Poprvé se také seznamuje se sportovním prostředím a pravidly, které je potřeba dodržovat. [6]

1.4 Psychomotorika

Pojem psychomotorika popisuje výchovu pohybem, ve které je využíváno úzkého vztahu duševních procesů a tělesné motoriky, neboli jak říká antické úsloví „Ve zdravém těle, zdravý duch.“. Tohoto propojení si nejpravděpodobněji všimneme na dětech. Častokrát děti vyjadřují své pocity pomocí pohybu, například radostné očekávání bývá často vyjadřováno poskakováním, nebo reakce na vnější nátlak či napětí bývají doprovázeny fyzickou

nevolností. V popředí psychomotoriky stojí cíl zlepšení pomocí cvičení fyzického, ale i psychického stavu člověka. Vychází z prostého faktu, že pro dítě-samostatnou, aktivní a sebeurčující bytost, je pohyb pocitem radosti a odreagováním. Ve středu zájmu psychomotoriky ale nestojí samotné cvičení, ale vnímání, ke kterému v průběhu cvičení dochází. [17][16]

1.5 Motorické učení

Motorické učení je proces, ve kterém dochází ke tvorbě motorických dovedností, a hraje tak důležitou roli při ontogenezi člověka. Osvojování a zdokonalování pohybového návyku není rovnoměrným procesem. Existuje vícero dělení procesu motorického učení, podle mých zdrojů nejaktuálnější zdroj uvádí čtyři základní fáze motorického učení, které na sebe plynule navazují: hrubou koordinaci, jemnou koordinaci, stabilizaci a variabilní tvořivost. V první fázi dochází k seznámení s novou motorickou dovedností, první pokusy bývají nepřesné. V druhé fázi probíhá postupné zdokonalování a odstraňování chyb, jedinec v této fázi může ztrácet motivaci, jelikož v ní často dochází k monotónnímu opakování. Je vhodné využít zpětné vazby k povzbuzení a popřípadě k pochvale. Ve třetí fázi se stabilizuje technika provádění pohybu a v průběhu poslední fáze je jedinec schopen přizpůsobit dovednost aktuálním podmínkám, navázat jej na jiné motorické dovednosti a přetvářet pohyb k obrazu svému. [14] [6]

Na průběh motorického učení mohou působit různé vlivy, patří mezi ně např. bolesti zad, poškození struktur mozku, správná instrukce nebo ovlivnění dalším učení. [14]

1.6 Držení těla

Individuální způsob udržení těla v rovnováze za působení gravitace jistě není lehkým úkolem. Dítě bývá od přírody předurčeno ke správnému držení těla a instinktivně se pohybuje tak, aby bylo tělo minimálně zatěžováno. Tento stav ale v současné době, jak můžeme zjistit ve výsledcích mnohých studií, nepřetrvává příliš dlouho, láme se už během prvních let, ne-li měsíců života.

Je známo, že následky špatného držení těla jsou širokosáhlé a zásadně ovlivňují psychický i fyzický stav člověka. Správným držením těla jsme tak schopni předejít kdejakým útrapám a nemocem, mimo jiné i časté svalové dysbalanci. V předškolním věku dítě poprvé piluje své schopnosti v pohybu na dvou nohách, a tudíž si vytváří a fixuje, jak bude držet své tělo vzpřímené po celý svůj život. Je velice důležité přivlastnit si správné a zdravé držení těla již od počátku, protože změny základních tělesných návyků se s přibývajícím věkem čím dál tím těžší korigují, v některých případech pak korekce není ani možná. [8]

Správné držení těla je komplexní záležitost a k jejímu kompletnímu pochopení je zapotřebí hlubokých znalostí lidského těla, kterými nedisponuji. Pokusím se ale lidsky popsat, čeho by si každý člověk mohl na svém těle všimnout, a na co nejčastěji zapomínáme (od hlavy k patě ve stoje).

Lidská hlava je krční páteří spojena s trupem. Trup i hlava by se měly nacházet v jedné linii a umožnit uvolnění šíje, zvenku vidíme jakoby prodloužení celého krku. Kolmo k této linii je postavená brada. Hlavu bychom měli držet vodorovně, aby se nám nenahýbala na stranu. Dýchání, polykání a utváření zvuků by nám neměli dělat sebemenší problémy. [8] [7]

Ramena jsou stlačena směrem dolů podél hrudníku, lopatky přiléhají k hrudnímu koši, ale nejsou staženy k sobě. Jestliže máme páteř správně vzpřímenou, ramena se mohou uvolnit. Správné postavení ramen můžeme zkontrolovat pomocí bočního pohledu, kde by hlavice pažní kosti („špička ramene“) měla být uprostřed mezi hrudní kostí a páteří. Je také důležité, aby se ramena správně pohybovala, a to koordinovaně se zbytkem těla, stejně jako paže a ruka. U ruky je důležité, aby se prostředníček nacházel v prodloužené ose předloktí a správná funkce kloubů na palci a malíku. [8] [7]

Páteř by měla být v klidovém stavu v mírném oblouku a při stočení vzniká oblouk ve tvaru písmene C. K jejímu zapojování by mělo docházet rovnoměrně, a to postupně v celé páteři. Měla by také udržovat vzpřímený sklon s hlavou a pánví, aby nedošlo ke vzniku lordózy nebo kyfózy. Postavení hrudního koše také úzce souvisí s postavením páteře, která proto je vzpřímená. Hrudní kost by neměla být ani propadlá ani vypouklá. Hrudní koš se správně pohybuje v souladu s naší chůzí. [8]

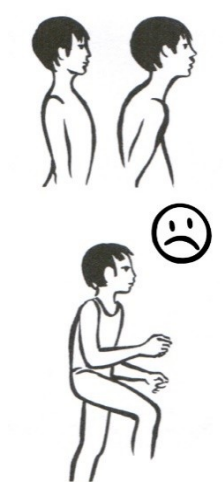
Pánev by měla být rovnoměrně rozpoložena tak, aby se nepřeklopovala vpřed, či vzad. Bederní část páteře by se měla nacházet v protažení. Břišní i hýžděové svalstvo by mělo být aktivní a udržovat správné postavení pánve. Navazující kyčelní kloub je natažený a umožňuje mírnou vnější rotaci stehna v oblasti tříslel. [8] [7]

Dolní končetiny by se měly nalézat v jedné rovině od kosti hlezenní až ke kyčelnímu kloubu, česka mířit kolmo vpřed. Zatímco, jak již bylo řečeno, stehna by měla být v rotaci vnější, bérce naopak ve vnitřní. Kolena i kotníky by se ve stoji měly lehce dotýkat. Pata směřuje ven a přednoží dovnitř. Chodidlo by mělo být spirálovitě sešroubované, podélná klenba na vnitřní straně viditelná a Achillova šlacha by měla být natažená kolmo k zemi. [8]

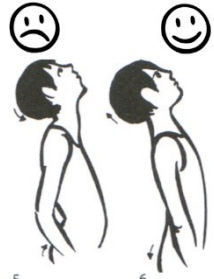
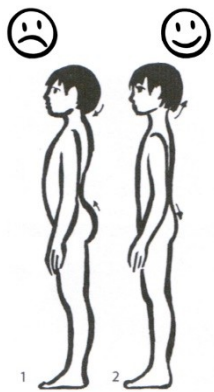
Správná koordinace těla je zprvu otázka vědomého zapojení mnoha svalů, cílem každého by ale mělo být zdravé držení těla pomocí klidového napětí svalů, kterého se většinou pílí dá dosáhnout. [8]

„V praxi se k diagnostice držení těla používá převážně metoda pohledová, tedy metoda jednoduchá, nevyžadující složité zařízení.“ [3]

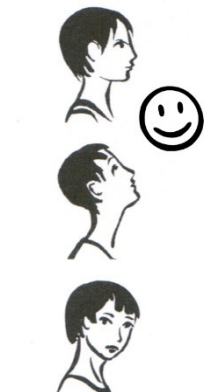
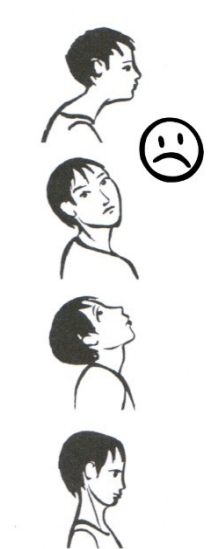
1.6.1 Obrázky



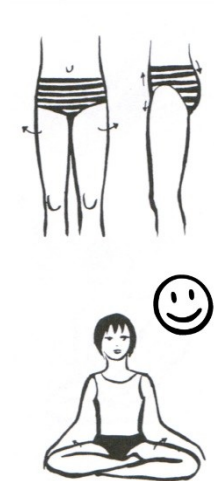
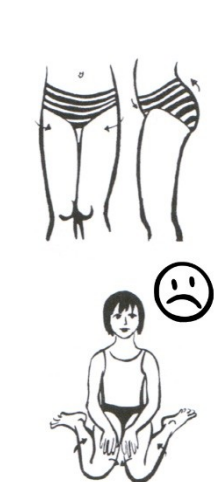
Obrázek 2, [8]



Obrázek 3, [8]



Obrázek 4, [8]



Obrázek 1, [8]



Obrázek 6, [8]



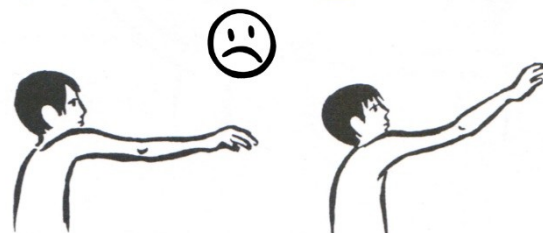
Obrázek 5, [8]



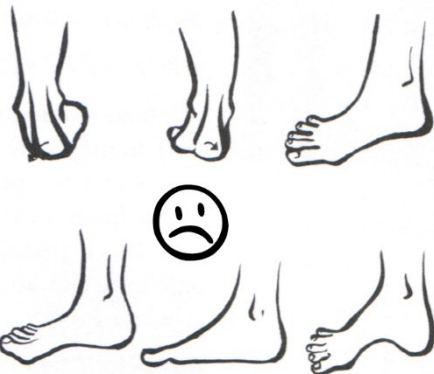
Obrázek 7, [8]



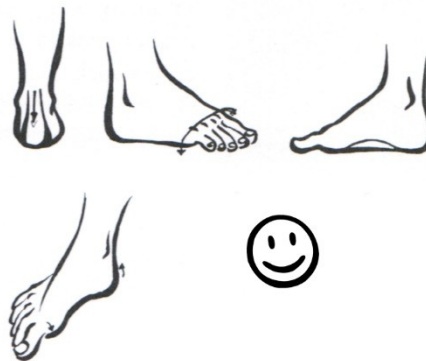
Obrázek 8, [8]



Obrázek 9, [8]



Obrázek 10, [8]



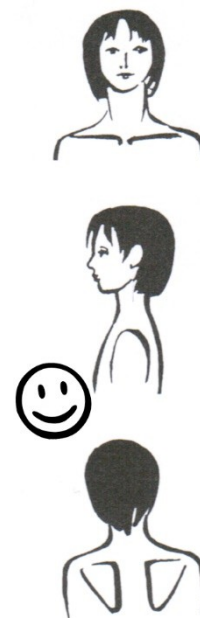
Obrázek 11, [8]

2 MŠ

Mateřské školy jsou tradiční instituce, které se zabývají výchovou dětí v předškolním věku a působí tedy i v oboru předškolního vzdělávání a rozvoje dítěte.

2.1 Vznik MŠ na území ČR

První předchůdci mateřské školy se začali objevovat již v první polovině 19. století, kdy se o péči o děti zajímaly především nemocnice a sirotčince. V druhé polovině 19. století pak dochází ke vzniku prvních opatření. Mezi jedny z prvních autorů konceptu mateřských škol patří Fridrich Frödel, který založil svoji první „školku“ v roce 1840 v Durinsku poprvé pod názvem „Kindergarten“. Důvodem vzniku státem řízených mateřských škol byla průmyslová revoluce, která vedla k zapojování žen do industriálních procesů výroby. Od určitého věku by se tak dítěti nedostávalo potřebné výchovy a dozoru. V zájmu státu tedy bylo vyřešit aktuální problém a to dalo za vznik prvním státním institucím. Pojem mateřská škola byl poprvé legalizován v roce 1869 v rámci Rakouského školského zákona, platného i pro české země, kde existovaly německé Kindergarten i české mateřské školy. Reformní hnutí v pedagogice zapříčinilo vznik konceptu mateřských škol, velice podobný tomu dnešnímu. [9] [13]



Obrázek 12, [8]

2.2 MŠ a pohyb

Dnešní mateřské školy si kladou za cíl nejen doplnění rodinné výchovy, ale i vytvoření prostředí k zdravému a správnému vývoji dítěte tak, aby připravilo dítě na jeho životní cestu a k dalšímu vzdělávání. Do programu mateřských škol tedy samozřejmě spadá rozvíjení tělesné obratnosti, získání správných pohybových návyků, a to i pomocí neustálého opakování, pěstování zdraví a tělesné zdatnosti, pohybové reakce na podněty vnímané ostatními smysly a mnohé další poznatky tak, aby obsahovaly všechna kritéria pro zdravý fyzický vývoj dítěte v předškolním věku. Počítá se také s přirozenou radostí, kterou dítě při vykonávání tělesné činnosti pociťuje, a motivací, kterou je možné díky tomuto jevu získat. Učitelka by měla jít dětem příkladem a mít pozitivní vztah k pohybu. [17] [13] [1]

Způsob vzdělávání dětí v mateřských školách se neustále rozvíjí. Rámcové vzdělávací programy (RVP) zahrnují ve všech oblastech tělovýchovné prvky, nejvíce ovšem v oblasti biologické, v části pohyb a tělo, jejíž součástí je zlepšování fyzické zdatnosti a vytvoření správných pohybových návyků. Pomocí RVP si mateřské školy mohou vytvářet své vlastní školní vzdělávací programy. Je tedy jasné, že by, alespoň dle předpokladů vydaných státem, mělo každé dítě mít dostatečné množství pohybu již v rámci pobytu v mateřské škole. Žádný pevně stanovený systém, který by vypovídal o skutečném množství pohybu v době, kterou dítě tráví v mateřské škole, ale není dán. Mateřské školy se zapojují do různých programů

s různými cíli, přičemž nalézt ryze tělovýchovné programy je opravdu obtížné. Některé mateřské školy mohou být dokonce zařazeny do programů, kde pohyb bohužel není prioritou a vyskytuje se jen v minimálním množství, takže se dětem nedostává pohybu v dostatečné míře. [13] [1]

2.3 Reálný tělesný stav předškoláků

Ve vyšetření Lokomoce z. s. dětí v MŠ ve věku 5-7 let, které se nacházejí v MŠ z Jihomoravského, Středočeského, Olomouckého, Moravskoslezského kraje a Kraje Vysočina, kde bylo vyšetřeno zhruba tisíc dětí, byly zjištěny následující poznatky:

80 % z dětí má vadné držení těla a svalovou dysbalanci. Dominuje slabé napětí svalstva, malá aktivita břišního svalstva, vadná osa dolních končetin, vadné postavení pánve a malá pohyblivost hrudníku. Výsledkem je porucha postavení páteře s kyfotizací bederního úseku, neaktivní plochonoží a porucha stability a koordinace.

Důvodem je nedostatek a malá pestrost pohybu a také málo podnětů stimulujících zdravý psychomotorický vývoj dětí.

Děti byly vyšetřeny v letech 2018 a 2019, vyšetření probíhá vždy na začátku školního roku. Děti celý rok každodenně cvičí pod koncepcí projektu „Pohyb do MŠ“ a na základě výstupního vyšetření na konci školního roku bylo zjištěno, že došlo ke zlepšení držení těla, svalové rovnováhy, koordinace a dalších ukazatelů psychomotorického vývoje. V mateřských školách, kde bylo možné dokázat, že cvičení opravdu probíhalo, došlo v 90 % ke zlepšení.

2.4 Reálné vědomí o pohybu dětí rodičů a učitelů

V rámci práce Pavly Maškové bylo vráceno 156 vyplněných dotazníků od rodičů předškoláků a 42 vyplněných dotazníků od učitelek. Dotazník obsahoval vždy i otázky ohledně pohybu, bohužel měly obě kategorie různé možnosti odpovědí na otázky: „Domníváte se, že je dětem umožněn dostatek pohybu?“ pro učitele a „Myslíte si, že je dětem umožněn dostatek volného pohybu?“ pro rodiče. [13]

Učitelé, vybírající si z možností vždy, často, výjimečně a nikdy, se rozhodli volit jen první dvě možnosti. Rodiče, vybírající z možností ano, ne a nevím, zvolili možnost ano v 96,1 % případů. [13]

2.5 Srovnání

Když srovnáme skutečný stav dětí v předškolním věku a mínění rodičů i učitelů dojdeme k zjevnému úsudku, že se vylučují. Je ovšem nutné podotknout, že otázky byly cíleny na „volný pohyb“, tedy pohyb neřízený, a nezahrnovaly pohyb řízený, jehož nedostatek je mnohem častější.

2.6 Pohyb jako prevence

„Kdo chce hýbat světem, ať nejprve hýbe sám sebou.“ – Sokrates

Pohybujeme se každý den, bez pohybu a novodobých technologií je téměř nemožné vést lidský život, ale je opravdu nutné učit se a provádět pohyby, které jen tak ve všedním dni nevyužijeme? Samozřejmě, že ano, pohyb nám totiž může pomoci hned v několika životních oblastech. O první ví snad každý, pohyb zlepšuje fyzickou zdatnost a tudíž společně se zdravým jídelníčkem i lidskou imunitu. Druhou si mnoho lidí neuvědomuje přímo, přesto je ale všeobecně známo, že pomocí pozitivních tělesných prožitků můžeme zabránit vzniku nežádoucích psychických stavů. Další pak může být fakt, že pro dítě i dospělého je velkou výhodou, když umí vykonat a modifikovat jisté pohyby, jelikož tyto pohyby poté může v případě nebezpečí (např. pádu) samostatně využít a zabránit tak vzniku úrazů. Pohyb se také dá využít jako stimulační podpůrná metoda při práci s poruchami chování a učení u dětí. Pohybem se dá nepřímo ovlivnit spousta životně důležitých faktorů, pro zdravý životní styl je tedy potřeba dbát i na dostatek a všestrannost pohybu jedince.

3 VYBRANÉ NÁSLEDKY ZANEDBÁNÍ POHYBOVÉ PREVENCE

Chronická onemocnění, vadné držení těla a obezita jsou jen jedny z mála problémů, kterými se dnešní pediatrii musí čím dál častěji zabývat. Nedostatek pohybu se zejména u dítěte může projevit ve více různých formách. Postižená může být oblast tělesná, sociální i duševní. Nedostatek pohybu či nevšestranný pohyb se také nemusí projevit hned během dětství, ale až v dospělosti, kde často způsobuje známé civilizační choroby.

3.1 Vadné držení těla

Jedná se o odchylky od správného držení těla, na kterých se z většinové části se na držení těla podílí svalový systém. Vznik vadného držení těla mohou zapříčinit exogenní i endogenní vlivy. Těch endogenních v současné době stále přibývá a většinou úzce souvisí s životním stylem jedince, jeho pohybovou chudostí i převahou psychické aktivity nad tělesnou. Jeden z nejčastějších typů vadného držení těla bývá svalová dysbalance, neboli svalová nerovnováha, a její následky. Může se jednat jak o „pravo-levou“ svalovou dysbalanci (spíše u dětí staršího věku), ale u dětí se ve většině případů jedná o dysbalanci, která vzniká následujícím způsobem: „Ve dvojici svalů je jeden ze svalů posturální a má sklon k tunutí a druhý fázický se sklonem k ochabování.“^[11] Příčinou tohoto typu svalové dysbalance je nedostatečná zátěž fázického svalu, která nakonec vyústí až ve vadné držení těla. [5] [16] [15]

- Nejčastější vady v držení těla u dětí v předškolním věku
- předsunutá hlava
- koflíkovitá ramena (vtočení ramen vpřed)
- odstáté lopatky
- zvětšená hrudní kyfóza a bederní lordóza
- vtočená kolena a váha na palcové straně chodidla (nohy postavené ve tvaru písmena X)

Jedinou současně známou léčbou i prevencí je cílená pohybová léčba. Velice oblíbená je pohybová léčba, která se snaží omezit rozvoj svalové dysbalance rozvojem centrální nervové soustavy.

3.2 Obezita

Jedná se o neinfekční onemocnění, kterému se také přezdívá otylost. Mnoho lidí se nesprávně domnívá, že pod pojmem obezita označujeme nadměrnou tělesnou hmotnost, není to ale úplně přesné. Obezita bývá definována jako nadměrné nakupení tukové tkáně, hodnoty BMI tedy nemohou plně vypovídat o stavu obézní osoby.

Původ onemocnění může být jak dědičný, tak i vyvolán jinými chorobami či léky. Velmi častý ale bývá vznik z důvodu nevyváženého příjmu a výdaje energie, jinak řečeno nevyváženého jídelníčku nebo nedostatku pohybu, nebo jejich kombinací. [15]

V dnešní době bychom obezitu mohli nazvat nejen civilizačním onemocněním, ale přímo pandemií. Na celém světě jí trpí téměř každý druhý člověk. Přitom se toto onemocnění nevyhýbá ani dětem, u kterých může zanechat vážné následky a zbytečně zatížit celý organismus. Nejvíce to ale odnesou kosti, klouby a cévy. Zvláště u dětí můžeme pozorovat i psychické problémy, jelikož ony vrstevníci nemají vybudované zábrany pro nepřímé urážky, společenská diskriminace je viditelnější a mohou vést k malému sebevědomí, depresím i poruchám příjmu potravy. [15]

S obezitou bývá často spojována zvýšená úmrtnost, jelikož obezita způsobuje řadu dalších onemocnění, jako např. diabetes mellitus neboli cukrovky. Jedná se o chronické onemocnění, při kterém organismus není schopen dodávat dostatečné množství inzulínu, což vede hned k několika poruchám metabolismu. Dalším, často s obezitou spojeným omezením bývá hypertenze (chronicky zvýšený krevní tlak), nebo osteoartróza, která patří mezi nejrozšířenější kloubní onemocněním dnes. [15]

Léčba obezity je většinou dlouhodobá záležitost. Jejím cílem je redukce tělesné hmotnosti a snížení zdravotních rizik, měly by být následovány udržováním stálé tělesné váhy. Nejčastěji se uplatňují fyzická aktivita a různé druhy dietních léčeb. Farmakoterapie a chirurgická léčba mohou být dalšími postupy k zvýšení efektivity léčby. [15]

3.3 Tělesná zdatnost a kondice

Aktuální definice tělesné zdatnosti je: „schopnost řešit dané úkoly s dostatkem energie a pohotově, bez zjevné únavy a s dostatečnou rezervou pro příjemné strávení volného času“ [11]

Fyzická zdatnost mládeže, dětí a dospělých se v současnosti rapidně zhoršuje. Podle některých zdrojů hraje v této problematice roli i přirozený výběr, který je v dnešní společnosti silně potlačen vysokou úrovní zdravotnictví převážně ve vyspělých státech.

Omluvenek kvůli onemocnění ve školách přibývá a neschopnost účastnit se tělesné výchovy je také čím dál častější. Vyplývá z toho, nejen že tělesné schopnosti dětí se snižují, ale i že dnešní děti mají více zdravotních potíží než v generacích předchozích.

4 TVORBA CVIČEBNÍCH POMŮCEK

V praktické části své práce jsem se zabývala tvorbou souboru návodů ke cvičení s dětmi předškolního věku do projektu „Pohyb do MŠ“ vedeného z. s. Lokomoce.

Nejprve jsem navštěvovala „cvičení malých dětí“ pro lepší pochopení konceptu kompenzačního cvičení s dětmi v předškolního věku, kde jsem za pomoci metody pozorování poznala základní principy práce s dětmi v předškolním věku. Pozorování mi pomohlo lépe odhadnout schopností dětí, jako je např. schopnost se koncentrovat. Uvažovala jsem i o rozdělení cvičebních materiálů na dvě části, první pro mladší a druhou pro starší děti. V MŠ se ale často Lokomoce z. s. setkává s problémem věkově smíšených tříd. Moje cvičební návody mají tedy jen jednu část, přesto jsem se pokusila náročnější cvičení oddělit ve formě variací. Je pak čistě na učiteli, zda variaci do svého cvičení zařadí. Věřím, že proškolení učitelé zvládnou odhadnout šikovnost cvičící skupinky.

Dostala jsem od MUDr. Jaroslavy Chlupové za úkol vytvořit soubor návodů ke cvičení s dětmi předškolního věku na téma podzimu a zimy. Každé cvičení má název, postup a cíl, případně jsem doplnila potřebné pomůcky a úvod do děje. Každá část (podzim, zima) obsahuje minimálně pět cvičení, která byla vytvořena vždy s různými cíli. Cvičení mohou být rozvíjející, posilující svalstvo či tělesnou koordinaci, protahující, anebo náročná na kondici dítěte. Ke každému cvičení se váže nějaký příběh týkající se daného ročního období, který může mít i funkci naučnou, ale především zábavnou, aby děti zvládaly udržet pozornost. Soubor návodů ke cvičení s dětmi předškolního věku se tedy využívá v rámci projektu „Pohyb do MŠ“ především jako zpestření všedně pořádaných cvičení. Doufám, že jsem úkol splnila dle očekávání a usnadnila tak alespoň trochu plnění úkolu z. s. Lokomoce.

Samotný soubor ke cvičení s dětmi předškolního věku viz příloha.

4.1 Lokomoce z. s.

Tým odborníků z Pohybového centra Lokomoce se snaží již několik let o co možná nejúčinnější pohybovou prevenci, a to ve všech věkových kategoriích.

„Není nám lhostejné, že se v současné době lidé přestávají hýbat, což se odráží na jejich zdravotním stavu. Rozhodli jsme se s tím něco dělat! Učíme děti, dospělé a seniory přirozenému pohybu.“ [10]

Hned několik projektů má za úkol upozornit veřejnost na aktualitu problematiky nedostatku pohybu v populaci.

- „Realizujeme náš projekt „Pohyb do MŠ“
- Systematicky vzděláváme pedagogy mateřských, základních a středních škol
- Vedeme cvičení malých dětí
- Vedeme cvičení pacientů s Parkinsonovou nemocí a dalšími neurologickými onemocněními
- Pořádáme sportovní dny pro děti, mládež i dospělé
- Vedeme individuální i skupinová rehabilitační cvičení v našem centru na Slovanském náměstí v Brně“ [10]

Vzhledem k tomu, že současní předškoláci v době, kterou tráví mimo MŠ, i díky využívání nových technologií (mobil, tablet, atd.) tráví méně času aktivním pohybem než generace předchozí, nedostává se jim dostatečného pohybového vytížení na to, aby se vyvinulo správné držení těla a fyziologické zautomatizované pohyby. Právě kvůli této problematice by bylo vhodné zařadit do programu v MŠ tzv. každodenní kompenzační cvičení, které by nahradilo nedostatek přirozeného pohybu.

4.1.1 Projekt „Pohyb do MŠ“

Lokomoce z. s. nabízí mateřským školám, které mají zájem o zapojení do tohoto čistě tělovýchovného projektu několik výhod:

- „Zaškolení učitelek MŠ a další pokračující semináře v průběhu roku
- materiály k vedení cvičení.
- Cvičební pomůcky.
- Vstupní kineziologické vyšetření.
- Další sledování stavby těla všech dětí MŠ, včetně fotodokumentace.“ [9]

Projekt „Pohyb do MŠ“ se snaží o nahrazení nedostatku pohybu a jeho pestrosti v mateřských školách. V zapojených mateřských školách probíhá denně minimálně 20 minut cvičení řízené učitelkami, které prvně musí absolvovat zaškolení do projektu a následně pokračující semináře. Děti by měly cvičit ve skupinách rozdělených podle věku, je také potřeba, aby se děti před cvičením náležitě převlékly. Cvičí se na boso. Můžeme usoudit, že skutečný čas, který učitel stráví uskutečňováním cvičení trvá déle, než by se dalo očekávat. [9]

Zaškolení obsahuje teoretickou část, ve které je vysvětlena aktuální problematika s konceptem cvičení a názorně ukázáno správné a vadné držení těla, a část praktickou, která mimo jiné obsahuje nácvik správného držení těla ve stoji, v sedu, při chůzi a soubor správného provedení základních cviků, které se využívají v kompenzačním cvičení.

Cílem tohoto projektu je nejen pohybová prevence před onemocněním, ale i vytvoření pozitivního vztahu k pohybu jako takovému. Náplní jsou cvičení pro zlepšení tělesné koordinace, správného držení těla a fyzické zdatnosti dětí. [9]

Abychom kompenzovali nedostatek pohybu dětí, mělo by být zařazeno kompenzační cvičení v MŠ každý den. Problémem zařazení každodenního cvičení v MŠ bývá neochota učitelů*lek. Oproti ostatním programům pro MŠ je cvičení náročné v tom, že děti by měly cvičit ve vhodném oblečení, tzn., že je za jistých ročních období nutné dítě převléci. Dalším problémem jsou věkově smíšené třídy. Kompenzační cvičení by mělo odpovídat věku dítěte. Motorika dítěte ve třech nebo šesti letech je rozdílná a náročnost cvičení by měla být vždy přiměřená k věku, jinak u starších dětí nedochází k posunu a mladší děti jsou zatěžovány cviky, které nejsou schopny v daném věku provést. Cvičení se tudíž míjí účinkem.

4.1.2 Cvičení pro děti

Pod vedením neuroložky MUDr. Chlupové probíhá v současnosti cvičení zaměřené na pohybovou všestrannost a obratnost dětí, které jsou rozděleny do skupin podle věku. [11]

4.2 Spirální dynamika

Koncept spirální dynamiky vznikl již v 80. letech minulého století pod názvem Spiraldynamik®. Jedná se o pohybový a terapeutický koncept „anatomicky správného pohybu“: *trojrozměrného, zřetelného a systematického*. V České republice se vyučuje od roku 1996 a pomáhá tak lidem se koordinovaně hýbat, aniž by museli znát celou anatomii člověka. Spirální dynamika pracuje s pohybovými a strukturálními principy přírody, a to zejména s protikladnými silami, které se v přírodě vyskytují. Tento koncept je postaven na principech spirality a polarit. Přes vlastní sensoriku a motoriku se snaží o pochopení vlastního lidského těla. [8]

Tento koncept může být i modelem pro učitelské vzdělávání „Spirální dynamika je koncept, nikoli metoda. Metodicko-didaktická realizace se uskutečňuje v kontextu výchovných a výukových cílů, zakotvených v učebních plánech.“ [8]

5 ZÁVĚR

Všechny cíle, které jsem si stanovila v úvodu své práce, byly podle očekávání splněny. Pokusila jsem se o informování o problematice nedostatku pohybu v předškolním věku a vytvořila jsem soubor návodů ke cvičení s dětmi předškolního věku, které byly úspěšně zaslány mateřským školám zapojeným v projektu „Pohyb do MŠ“.

6 BIBLIOGRAFICKÝ ZÁZNAM

- [1] DOHNALOVÁ, Lucie. *Pohybová aktivita a držení těla dětí v MŠ – Případová studie třídy*. Brno, 2018. Bakalářská práce. Masarykova univerzita v Brně, Fakulta pedagogická, Katedra tělesné výchovy.
- [2] DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.
- [3] DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepy*. Praha: Univerzita Karlova, 2000. ISBN: 80-7290-005-6.
- [4] FÍNOVÁ, Iva. VÝVOJ DÍTĚTE OD 3 DO 6 LET – část I. In: nakladatelství Dr. Josef Raabe, s. r. o. [26. 12. 2019]. Dostupné z: <http://www.raabe.cz/blog/vyvoj1/>. Poznámka: Tabulka je pouze orientační, nebyla jsem schopna dohledat původní zdroj ani datum zveřejnění článku ze zdrojů webové stránky, na které jsem ji našla.
- [5] KOLÁŘ, P. (2001). Systematizace svalových dysbalancí z pohledu vývojové kineziologie. *Rehabilitace a fyzikální lékařství*, 8, 152-164
- [6] KUČERA, Miroslav, Pavel KOLÁŘ a Ivan DYLEVSKÝ. *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén, c2011. ISBN 978-80-7262-712-7.
- [7] KÚŠTĚKOVÁ, Simona. *Zdravý životní styl*. Brno, 2007. Diplomová práce. Masarykova univerzita v Brně, Fakulta pedagogická, Katedra tělesné výchovy.
- [8] LAUPER, Renate. *Dítě od hlavy až k patě v pohybu: pohybové hry a práce s tělem pro předškoláky a školáky*. Olomouc: Poznání, 2007. ISBN 978-80-86606-67-5.
- [9] LOKOMOCE Z. S., *lokomoce.eu*, [online], © 2018 [cit. 29.12.2019], Dostupné z: <http://www.lokomoce.eu/projekt-ms.html>
- [10] LOKOMOCE Z. S., *lokomoce.eu*, [online], © 2018 [cit. 29.12.2019], Dostupné z: <http://www.lokomoce.eu/o-nas.html>
- [11] LOKOMOCE Z. S., *lokomoce.eu*, [online], © 2018 [cit. 29.12.2019], Dostupné z: <http://www.lokomoce.eu/cviceni-pro-deti.html>
- [12] MASARYKOVA UNIVERZITA V BRNĚ, *fi.muni.cz*, [online], [cit. 2.1.2020], Dostupné z: <https://www.fi.muni.cz/~qprokes/socka/socka3.html>
- [13] MAŠKOVÁ, Pavla. *Rodiče, stát a mateřská škola*. 2012. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta.
- [14] PROKŮPKOVÁ, Eva. *Motorické a percepční učení – souhrn poznatků, vývoj, možnosti testování a aplikace do praxe fyzioterapeuta, kazuistika*. Praha, 2009. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze, Fakulta lékařská, Klinika rehabilitace.
- [15] RYCHTAŘÍKOVÁ, Lenka. *Vztah mezi obezitou a držením těla u dětí mladšího školního věku*. Brno, 2009. Diplomová práce. Masarykova univerzita v Brně, Fakulta pedagogická, Katedra tělesné výchovy.

[16] RÝDLOVÁ, Kateřina. *Význam pohybu v předškolním období*. Praha, 2006. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze, Fakulta filozofická, Katedra pedagogiky.

[17] SIEDEL, Kerstin. *Bewegung als Einflussfaktor kindlicher Entwicklung*. Roßwein, 2012. Bakalářská práce. Hochschule Mittweida

7 SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK

Seznam obrázk

7.1

Obrázek 1, [8].....	14
Obrázek 2, [8].....	14
Obrázek 3, [8].....	14
Obrázek 4, [8].....	14
Obrázek 5, [8].....	14
Obrázek 6, [8].....	14
Obrázek 9, [8].....	15
Obrázek 11, [8].....	15
Obrázek 10, [8].....	15
Obrázek 7, [8].....	15
Obrázek 8, [8].....	15
Obrázek 12, [8].....	15

Seznam tabule

7.2

Tabulka 1, [4].....	9
---------------------	---