

# **Aktivity podporující psychomotorický vývoj novorozenců a kojenců (plavání)**

Jana Šturmová

---

Bakalářská práce  
2010



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav porodní asistence

akademický rok: 2009/2010

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Jana ŠTURMOVÁ**

Studijní program: **B 5349 Porodní asistence**

Studijní obor: **Porodní asistentka**

Téma práce: **Aktivity podporující psychomotorický vývoj  
novorozence a kojence (plavání)**

Zásady pro vypracování:

V úvodu práce se studentka bude zabývat stručným uvedením do problematiky, zdůvodněním proč si práci vybrala a vytyčením cílů práce.

V teoretické části charakterizuje fyziologického novorozence a kojence, popíše psychomotorický vývoj dítěte do jednoho roku. Shrne tematiku plavání a dalších aktivit podporujících psychomotoriku.

V praktické části studentka provede výzkum formou dotazníkového šetření.

V závěru práce vyhodnotí získaná data.

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

ČECHOVSKÁ, I. Plavání dětí s rodiči. 1. vydání. Praha: Grada, 2002. 140 s. ISBN 80-247-0211-8.

KIEDROŇOVÁ, E. Jak se rodí vodníčci. 1. vydání. Ostrava: Salva, 1991. 263 s. ISBN 80-85236-18-4.

KIEDROŇOVÁ, E. Něžná náruč rodičů. 1. vydání. Praha: Grada, 2005. 304 s. ISBN 80-247-1210-5.

ŠPAŇHELOVÁ, I. Dítě - Vývoj a výchova od početí do tří let. 1. vydání. Praha: Grada, 2003. 100 s. ISBN 80-247-0552-4.

VOLF, V., VOLFOVÁ, H. Pediatrie I. 3 vydání. Praha: Informatorium, 2003. ISBN 80-7333-021-0.

Vedoucí bakalářské práce:

**Mgr. Kateřina Žárská**  
Ústav porodní asistence

Datum zadání bakalářské práce:

**15. ledna 2010**

Termín odevzdání bakalářské práce:

**4. června 2010**

Ve Zlíně dne 15. ledna 2010



prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.  
děkan



Mgr. Helena Fremlová  
ředitelka ústavu

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 14.2.2010

Jana Šturmová

<sup>1)</sup> Zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy; kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpirá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užití či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce na téma Aktivity podporující psychomotorický vývoj novorozence a kojence (plavání) se zabývá psychomotorickým vývojem a jeho podporou vhodnými aktivitami. Teoretická část je rozdělena na dvě poloviny, kdy první je věnována samotnému psychomotorickému vývoji novorozence a kojence a tyto dvě vývojové etapy jsou charakterizovány. Celý blok je rozdělen pro přehlednost do jednotlivých měsíců. V druhé části práce jsou uvedeny aktivity podporující psychomotorický vývoj a jejich význam. Zprvu je popsán prostý význam sportu a pohybu na lidské zdraví a dále je práce věnována baby masáží, cvičení s novorozencem a kojencem a plavání. Velká část je věnována „kojeneckému plavání“, je zmíněna historie a vývoj, je popsán zdravotní přínos vody a význam pro rodiče a děti. Všechny postupy jsou rozděleny do určitých bloků podle stáří dítěte.

Klíčová slova: psychomotorický vývoj, novorozenec, kojeneček, baby masáže, cvičení, kojenecké plavání

## **ABSTRACT**

Topic of my Bachelor thesis is The psychomotor development activities, which supports the newborn and infant (swimming). This topic deals with the psychomotor development and proper supporting activities. The theoretical part is divided into two halves. The first is devoted to psychomotor development of newborns and infants, and these two developmental stages are characterized. For better transparency is the whole block divided into single months. In the second half of my work I'm describing activities supporting the psychomotor development and their significance. First is described the importance of sport and free movement for human health and the work is devoted to baby massage, exercise with newborns and infants, and swimming. Large parts handle with "swimming with infants". There is described the history and development, the health benefits of water and the importance for parents and children. All procedures are divided into blocks according to the age of the child.

Keywords: Psychomotor development, newborn, infant, baby massage, exercise, swimming with infants

Poděkování:

Děkuji Mgr. Kateřině Žárské za trpělivost, odborné vedení a cenné rady při zpracování mé bakalářské práce. Dále můj vděk patří všem rodičům, kteří byli ochotni vyplnit dotazník, děkuji za jejich čas a informace, které byly nezbytné při zpracování výzkumné části.

Motto:

*„Člověk musí mít něco, co by mohl zbožňovat, jinak je jeho život prázdný.“*

Jaroslav Vrchlický

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>10</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>11</b>
<b>1 NOVOROZENECKÉ OBDOBÍ</b> .....	<b>12</b>
1.1 VZHLED NOVOROZENCE .....	12
1.1.1 Hlava .....	12
1.1.2 Hrudník .....	12
1.1.3 Břicho .....	12
1.1.4 Genitál .....	12
1.1.5 Kůže .....	13
1.2 MÍRY NOVOROZENCE .....	13
1.2.1 Váha .....	13
1.2.2 Délka .....	13
1.3 SMYSLOVÝ VÝVOJ .....	14
1.3.1 Zrak .....	14
1.3.2 Sluch.....	14
1.3.3 Řeč.....	14
1.3.4 Chuť .....	14
1.3.5 Čich .....	14
1.4 KOMUNIKACE.....	15
1.5 REFLEXY .....	15
1.6 VYPRAZDŇOVÁNÍ.....	16
1.6.1 Močení.....	16
1.6.2 Stolice.....	16
1.7 SPÁNEK .....	16
1.8 PSYCHOMOTORIKA – VYMEZENÍ POJMU.....	16
1.9 PSYCHOMOTORICKÝ VÝVOJ – PRVNÍ MĚSÍC .....	17
<b>2 KOJENECKÉ OBDOBÍ</b> .....	<b>18</b>
2.1 PSYCHOMOTORICKÝ VÝVOJ.....	18
2.1.1 Druhý měsíc .....	19
2.1.2 Třetí měsíc.....	20
2.1.3 Čtvrtý měsíc .....	21
2.1.4 Pátý měsíc .....	22
2.1.5 Šestý měsíc .....	23
2.1.6 Sedmý měsíc .....	24
2.1.7 Osmý měsíc .....	25
2.1.8 Devátý měsíc .....	26
2.1.9 Desátý měsíc.....	27
2.1.10 Jedenáctý měsíc.....	28
2.1.11 Dvanáctý měsíc .....	29
<b>3 AKTIVITY PODPORUJÍCÍ PSYCHOMOTORICKÝ VÝVOJ NOVOROZENCE A KOJENCE</b> .....	<b>30</b>



3.1	BABY MASÁŽE.....	31
3.1.1	Historie.....	31
3.1.2	Účinky masáží.....	32
3.1.3	Masážní oleje.....	33
3.1.4	Masáže novorozenců a kojenců.....	33
3.2	CVIČENÍ NOVOROZENCŮ A KOJENCŮ.....	34
3.2.1	Pohyb.....	34
3.2.2	Cvičení s kojencem do 3. měsíce.....	35
3.2.3	Cvičení s kojencem mezi 4. a 6. měsícem.....	35
3.2.4	Cvičení s kojencem mezi 6. a 9. měsícem.....	36
3.2.5	Cvičení s kojencem od 9. měsíce do jednoho roku.....	36
3.3	KOJENECKÉ PLAVÁNÍ.....	37
3.3.1	Historie.....	39
3.3.2	Zdravotní účinky vody.....	40
3.3.3	Plavání dětí s rodiči.....	41
3.3.4	Přehled poloh a jištění dítěte.....	42
3.3.5	Plavecké aktivity v kojeneckém věku.....	43
3.3.5.1	Novorozenecké období.....	44
3.3.5.2	Kojenecké období 2. až 3. měsíc.....	45
3.3.5.3	Kojenecké období 4. až 6. měsíc.....	46
3.3.5.4	Kojenecké období od 7. měsíce do prvního roku života dítěte.....	47
3.3.6	Bazény.....	48
<b>II</b>	<b>PRAKTICKÁ ČÁST.....</b>	<b>49</b>
<b>4</b>	<b>CÍLE PRÁCE A FORMULACE HYPOTÉZ.....</b>	<b>50</b>
<b>5</b>	<b>METODOLOGIE VÝZKUMU.....</b>	<b>52</b>
5.1	POUŽITÁ METODA SBĚRU DAT A CHARAKTERISTIKA RESPONDENTŮ.....	52
5.2	ZPRACOVÁNÍ ZÍSKANÝCH DAT.....	52
<b>6</b>	<b>VÝSLEDKY PRŮZKUMU A JEHO GRAFICKÉ ZPRACOVÁNÍ.....</b>	<b>53</b>
<b>7</b>	<b>VYHODNOCENÍ CÍLŮ A HYPOTÉZ.....</b>	<b>104</b>
7.1	CÍL Č. 1: ZJISTIT ZDROJE INFORMACÍ RODIČŮ O AKTIVITÁCH PODPORUJÍCÍCH PSYCHOMOTORICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE.....	104
7.2	CÍL Č. 2: ZHODNOTIT SPOKOJENOST RODIČE, KTERÝ KURZ NAVŠTĚVUJE.....	105
7.3	CÍL Č. 3: ZMAPOVAT, JAKÉ MOŽNOSTI RODIČŮ MĚLY VLIV NA ROZHODNUTÍ, ZDA MOHOU KURZ SE SVÝM DÍTĚTEM NAVŠTĚVOVAT.....	106
7.4	PRAKTICKÝ CÍL.....	106
	<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>107</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>108</b>
	<b>SEZNAM GRAFŮ.....</b>	<b>110</b>
	<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>112</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>113</b>

## ÚVOD

Integrovaný působení všech faktorů způsobuje celosvětově změny životního stylu a se zhoršujícím se životním prostředím dochází ke snížení fyzické zdatnosti a otužilosti lidí, rychleji se opotřebuje nervový systém a zvyšuje se výskyt civilizačních chorob. Abychom tomuto předcházeli, můžeme dítěti pomáhat již od narození. Ke správnému psychomotorickému vývoji můžeme přispět správnou manipulací s dítětem, rovnoměrným zaměstnáním celého pohybového aparátu a respektováním všech vývojových schopností a dovedností dítěte.

V mé bakalářské práci bych se chtěla věnovat aktivitám, jež podporují správný psychomotorický vývoj dítěte. V současnosti můžeme přirozenou a šetrnou cestou povzbuzovat dítě k tomu, aby mělo rádo pohyb a samo se aktivně pohybovalo. Abychom dítěti neublížili, je nezbytné mít povědomí o vývojových etapách, kterými prochází. Na začátku práce se tedy budu věnovat psychomotorickému vývoji v jednotlivých měsících až do prvního roku, kdy končí kojenecké období. Bude popsán fyziologický novorozence a kojence a dále jejich fyzický, psychický a společenský vývoj. V druhé polovině teoretické části rozeberu jednotlivé aktivity, které rodiče v současné době nejvíce vyhledávají. Největší část bude věnována „kojeneckému plavání“, protože má velký význam pro správný rozvoj motoriky a přiměřenou formou otužuje dětský organismus. Pohyb ve vodě je nejúčinnější a nejprospěšnější pohybová aktivita pro děti zdravé, ale i nemocné, nebo dokonce postižené. Je rovněž významným prostředkem zdravotní prevence, regenerace fyzických a duševních sil a v oblasti motoriky patří plavání k základním a to dokonce životně důležitým dovednostem. Plavání je možné využít od nejtělejšího dětství až do pozdního stáří. Je prostředkem celkového fyzického rozvoje.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 NOVOROZENECKÉ OBDOBÍ

Jedná se o období, vymezené okamžikem porodu a 28. dnem života dítěte. „Ihned v prvních hodinách po narození dochází ke složitým procesům a adaptaci novorozence na nové podmínky. K nejvýznamnějším změnám dochází v soustavě oběhové, dýchací, trávicí a ve schopnosti termoregulace.“ (Volf, 2003, str. 18). Zvláštní pozornost je nutné věnovat vytvoření silného pouta mezi dítětem a rodiči, protože to má velký význam pro další vývoj dítěte.

### 1.1 Vzhled novorozence

#### 1.1.1 Hlava

Hlava se může zdát oteklá a pohmožděná vlivem porodu a průchodem porodními cestami. Oči někdy vylučují sekret, mohou být zarudlé a rovněž oteklé. Nos novorozence je uzpůsoben tak, aby dítě mohlo při kojení dýchat, avšak se někdy může zdát vlivem porodu zhmožděný. Na lebce lze vyhmátat 2 fontanely. Větší je umístěna v přední části lebky a uzavírá se do 12. - 18. měsíce života dítěte.

#### 1.1.2 Hrudník

Hrudník fyziologického novorozence je symetrický. Prsní bradavky bývají mnohdy zduřelé, prosáklé a mohou vylučovat sekret připomínající mateřské mléko. Vše se děje vlivem mateřským hormonů, které přecházely přes fetoplacentární jednotku v těhotenství a nyní se dostávají do těla dítěte během kojení. U holčiček bývají příznaky bouřlivější. Tento stav je však přechodný.

#### 1.1.3 Břicho

Po porodu je měkké a jeví se být nafouklé. Je to v důsledku spolykaného vzduchu po porodu. Játra a slezina jsou hmatné, avšak neměly by být zvětšené.

#### 1.1.4 Genitál

Pohlavní orgány dívek i chlapců mohou být zarudlé nebo prosáklé působením mateřských hormonů opět přechodem během těhotenství přes placentu. Vše se vrátí do normálního stavu po pár dnech. (Behinová, 2006).

### 1.1.5 Kůže

Na povrchu těla dítěte může být po porodu mázek (tzv. *vernix caseosa*), který se tvoří zejména v posledním trimestru těhotenství a plní ochrannou funkci. Někdy je tělo kryto jemnými chloupky (lanugem), které v prvních dnech života samovolně odpadnou. Dále můžeme pozorovat skvrny, zarudnutí nebo ložiska suché kůže, které během pár dní rovněž vymizí.

## 1.2 Míry novorozence

### 1.2.1 Váha

„Porodní hmotnost dítěte je váha, se kterou se novorozenec narodí. Donošený novorozenec průměrně váží v rozmezí 3000 g až 4000 g. Chlapci jsou při narození zpravidla těžší a delší než děvčata.“ (Švejcar, 2003, str. 45). Do čtvrtého dne po porodu dochází k váhovému úbytku, který odpovídá 5 – 10% původní hmotnosti. Roli zde hraje ztráta tekutin a fakt, že mateřské mléko se teprve začíná tvořit. Pak by mělo dítě vlivem kojení přibývat na váze průměrně 150 – 250 g za týden. V přírůstcích však bývají individuální rozdíly. Dítě přibývá nejvíce na váze v prvních čtyřech měsících života. V průběhu prvních 5-ti měsíců se váha dítěte zdvojnásobí a do konce prvního roku dokonce ztrojnásobí.

### 1.2.2 Délka

„Růst je definován jako souhrn kvantitativních změn, kdy dochází k zvětšování tělesných rozměrů organismu a jeho částí.“ (Volf, 2003, str. 21). Délka dítěte po porodu činí něco kolem 50-ti centimetrů. Děvčata bývají o něco málo kratší než chlapci. V prvním roce života rostou děti velmi rychle. Růstové tempo (tj. počet centimetrů, o které dítě vyrostě během určitého časového období) je u všech dětí individuální. Vše je ovlivněno genetickými predispozicemi a proporcemi rodičů. Roli zde hraje mnoho faktorů již před narozením – výživa v těhotenství, stres u matky a kouření, chromozomální vady, hypertenze nebo infekce prodělaná v těhotenství. Po narození růst dítěte ovlivní strava, nemoci, poruchy funkce žláz s vnitřní sekrecí, roční doba nebo také pohybové aktivity dítěte.

## 1.3 Smyslový vývoj

### 1.3.1 Zrak

„Krátkce po porodu dokáže dítě rozlišit pouze světlo a tmu. Oční víčka bývají po porodu trošku oteklá, což je důsledek průchodu porodními cestami. Když otevře novorozenec oči, téměř vždy mají modrou barvu. Může trvat až 6 týdnů, než získají svůj konečný odstín.“ (Symsons, 2006, str. 183). Zpočátku dítě rozliší předměty na vzdálenost 20-30 cm. Je to vzdálenost matčina obličeje při kojení. Pro všechny děti je však nejzajímavější lidský obličej, jelikož projevují zájem o živé výrazy. Pozornost při sledování je ovšem krátká. V prvním měsíci bude novorozenec reagovat na předměty opožděně, zrakové informace dále zpracovává. Od 11. dne dítě vidí plošně.

### 1.3.2 Sluch

Sluch je smysl, který je funkční již po narození. Dítě v matčině břiše vnímalo zvuky kolem ní, byly tlumené, ale pro něj slyšitelné. Novorozenec si pamatuje její hlas, tlukot matčina srdce a hudbu, kterou v těhotenství poslouchala. Soustředit se na zvuk dokáže dítě až po jednom měsíci, od druhého měsíce na zvuk reaguje výrazem ve tváři a od třetího měsíce se za zvukem otáčí.

### 1.3.3 Řeč

V novorozeneckém období se dítě projevuje pláčem, žádné zvukové efekty nejsou zatím patrné.

### 1.3.4 Chut'

Tento smysl není po narození zcela funkční. Jediným znakem je, že novorozenec preferuje sladkou chuť, protože strávil 9 měsíců v děloze a plodové vodě, která je mírně nasládlá.

### 1.3.5 Čich

Novorozenec začíná reagovat na čichové podněty až dva dny po porodu. Vůni své matky rozezná po šesti dnech života. Vnímá vůni nejen jejího těla, ale i mateřského mléka. Pachy dítě registruje dříve než vůně a reaguje na ně odvrácením hlavičky, zrychlením dechu a tepu.

## 1.4 Komunikace

Novorozenec ke komunikaci se svým okolím využívá nejrůznějších prostředků. Sleduje lidi a věci kolem sebe, komunikuje výrazem v obličeji, úsměvem nebo pláčem. Matka dokáže rozpoznat, co pláč jejího dítěte signalizuje. Pro pochopení signálů, které dítě využívá, je nutné prohlubovat silnou citovou vazbu. Kontakt „skin to skin“ (neboli kůže na kůži) má velký pozitivní vliv. Rodiče si velmi dobře uvědomí přítomnost jejich dítěte, jeho tělíčko, teplo, které vyzařuje, dech i úder jeho srdce. Dítěti tento kontakt mnohdy uleví od bolestí břicha, prohlubuje pocit bezpečí, stabilizuje tělesnou teplotu a zvyšuje pouto mezi ním a rodiči.

## 1.5 Reflexy

Ihned po porodu můžeme u dítěte pozorovat řadu reflexů, které jsou typické pro novorozenecké období a v průběhu pár týdnů až měsíců některé z nich vymizí.

### Moorův reflex

Tento reflex dítě předvede roztažením paží a nohou do stran, když mu mírně podtrhneme plenku, na které leží.

### Chůzový reflex

Znamená pohyb podobný chůzi. Dítě se o něj pokouší, když jej držíme zpříma a nohama se dotýká pevné podložky.

### Sací reflex

Je nezbytný pro výživu dítěte a navázání vztahu s matkou. Dítě hledá prsní bradavku když se dotkneme jeho rtů nebo tváří, otvírá pusinku a vyplazuje jazyk.

### Úchopový reflex

Tento reflex pozorujeme, když dítěti nabídneme do ručičky náš prst a ono jej pevně uchopí. Mezi další reflexy, jimiž je novorozenec vybaven, patří hledací reflex, polykací, vyměšovací, obranný, orientační, polohový, mrkací, Babinského a Babkinův reflex, plazivý a vzpor nožkami.

## 1.6 Vyprazdňování

### 1.6.1 Močení

V prvních dnech života novorozenec močí velmi málo. Poprvé se vymočí zpravidla do 48 hodin po porodu. Postupně vlivem kojení a příjmem mateřského mléka se tvoří moči více a dítě močí většinou při každém kojení. Šest plenek pomočených za den je známkou dostatečného příjmu tekutin (ať už u plně kojeneho dítěte, nebo dítěte na umělé výživě).

### 1.6.2 Stolice

První stolice po porodu se nazývá smolka a je velmi tmavá a dehtovitá. Stolice plně kojeneho dítěte má podobu a barvu míchaných vajíček. Je běžné, že novorozenci a kojenci odchází stolice několikrát denně. Po pár týdnech se však nemusí objevit vůbec až 10 dní v důsledku dozrávání trávicího systému dítěte.

## 1.7 Spánek

Novorozenec spí 18 – 20 hodin denně, ale každé dítě je individuální, rozdílně usíná a probouzí se. Některé děti mohou spát hodiny v kuse, jiné se budí v intervalech. Za ideální polohu ve spánku je považováno spaní na zádech. Na břicho dítě dáváme jen přes den a vždy na chvíli, aby byl podporován psychomotorický vývoj, ale na druhou stranu, aby se příliš nevysílilo.

## 1.8 Psychomotorika – vymezení pojmu

„Psychomotorika je forma pohybové aktivity, která je zaměřena na prožitek z pohybu. Vede k poznávání vlastního těla, okolního světa i k prožitkům z pohybových aktivit.“ (Blahutová, 2001, str. 12).

Psychomotorika formuje člověka v reálném světě a rozvíjí jej po všech stránkách. Důraz je kladen na správné držení těla, nervosvalovou koordinaci, obratnost, rovnováhu či orientaci v prostoru.



## 1.9 Psychomotorický vývoj – první měsíc

Po porodu dítě přestává být chráněno a všechny jeho smysly jsou v pohotovosti. Najednou působí gravitace úplně jinak a přestává být chráněno plodovou vodou. Jeho receptory začínají být drážděny a tím se aktivizuje centrální nervová soustava. V době porodu dozrály nervové dráhy v míše, prodloužené míše a dráhy pro řízení dechu a srdeční činnosti. „Pohybově je novorozenec zralý po bazální ganglia což znamená, že se nedokáže řídit vlastní vůlí. Je schopen jen hybnosti primitivně reflexní.“ (Dolínková, 2006, str. 11). Adaptace na nové prostředí je pro novorozence náročná a komplikovaná. Dítě se musí vypořádat s novými okolnostmi. Můžeme mu pomoci dodržováním určitých pravidel, jako správná a šetrná manipulace, čistota a přiměřená teplota. (Kiedroňová, 2005). V tomto období je dítě velmi zvědavé. Denně přibude kolem 30 g.

**Fyzický vývoj:** Horní i dolní končetiny jsou ve flexi a ruce má zaťaté v pěst, palec je sevřený v dlani. Novorozenec zpravidla leží ve flekční poloze na zádech, protože takovou polohu zaujímal v děloze. „Hlavu se pokouší udržet ve středové poloze, oporou mu je záhlaví, trapézové svaly a ramena, trup a hýždě. K protažení páteře dojde sklopením pánve. Kyčelní i ramenní klouby jsou dokonale centrovány. Znamená to, že díky vyváženému svalovému napětí jsou hlavice kostí uprostřed jamek. Těžiště těla je mezi lopatkami.“ (Dolínková, 2006, str. 17). V poloze na břicho chvíli udrží hlavu, aby jí mohlo otočit ke straně, ale neudrží ji, když jej za ruce posadíme, záda budou kulatá. Zatím má slabé šjíjové svalstvo a je nutné dítě během dne občas do polohy na břicho uložit, aby tuto svalovou skupinu využívalo a posilovalo. Ke konci prvního měsíce ztrácí reflex automatické chůze. Reaguje pohybem celého těla na intenzivní podnět dráždící sluch či zrak.

**Psychický vývoj:** Dítě si velmi dobře pamatuje hlas i vůni své matky. Reaguje na hlasitý zvuk, očima hledá zdroj. Sleduje předmět, když se pohybuje nad jeho očima, ale nanejvýš v úhlu menším než 90°. Zaostrí do vzdálenosti 30 cm, zaměřuje se na hrany, rohy a obrysy obličeje. Jeho pozornost upoutají pestré barvy, pozorně naslouchá novým zvukům.

**Společenský vývoj:** Pro novorozence i kojence je důležitý oční kontakt, dá přednost lidskému hlasu před jinými zvuky, má na něj zklidňující účinek a dítě zpozorní. (Behinová, 2006).

## 2 KOJENECKÉ OBDOBÍ

„Kojenecké období trvá od jednoho měsíce do prvního roku života dítěte. Kojenecký věk zahrnuje největší rozvoj fyzických i psychických schopností. Růst vyžaduje vysoký energetický příjem, což v prvních šesti měsících života zajistí kojení. Předčasné podávání umělé výživy zatěžuje trávicí trakt dítěte. Během jednoho roku funkčně dozraje nervový systém a velmi významně se rozvíjí motorika. Dítě postupně mění polohu, naučí se sedět, lézt a chodit.“ (Volf, 2003, str. 19). Začne vydávat různé zvuky, posléze slabiky a slova. Objeví se i první mléčné zuby. V tomto období je velmi důležité sledovat správný vývoj všech schopností a v případě nerovnoměrného vývoje vyhledat odbornou pomoc.

### 2.1 Psychomotorický vývoj

Psychomotorický vývoj zahrnuje vývoj hrubé a jemné motoriky, psychický, fyzický a společenský vývoj.

Kiedroňová ve své knize popisuje nejdůležitější mezníky psychomotorického vývoje novorozence a kojence. „U dokonale zvládnutého prvního vzpřímení se opírá dítě rovnoměrně o stydkou sponu, která je v pravém úhlu s podložkou a v rozpětí na šíři ramen. Hlavičku zvedá nad podložku v úhlu cca 60°. Postupné zvládnutí obrátů ze zad na bok, na břicho a později i zpátky na záda je důležitou dovedností pro rozvoj rovnováhy, koordinaci pohybů, orientaci dítěte a síly svalů, které bude potřebovat k dalšímu správnému rozvoji vzpřimování. U dokonale zvládnutého druhého vzpřímení se dítě opírá rovnoměrně o spodní stranu stehů a roztažené dlaně napjatých rukou. Svaly podél páteře by měly být natolik pevné, že nepustí páteř dítěte do prohnutí a na zádech ani na pánvi nemá kůže tvořit příčné řasy.“ (Kiedroňová, 2005, str. 163 - 167). Kdy k těmto důležitým mezníkům v psychomotorickém vývoji kojence dojde, uvádím na následujících stranách.

### 2.1.1 Druhý měsíc

V tomto měsíci dítě přibude na váze 20-30 g za den. Každé je však individuální a narodilo se s jinou váhou, proto je důležité sledovat celkové prospívání. Oči získávají v tomto měsíci svůj konečný odstín.

**Fyzický vývoj:** V poloze na břiše dítě zvedne bradu nad podložku v úhlu 45° a chvíli jí udrží. Posiluje takto páteř a hlavu otáčí na obě strany. Dochází k úklonu trupu a těžiště je na pupku a předloktí. Snaží se odstrkovat nohama a váhu přenáší na ruce. V poloze na zádech jeho pozornost upoutá hračka zavěšená nad hlavou. Většina dětí dokáže udeřit do předmětu celou ručkou, některé si dokáží cucat prsty. V rukou udrží lehké předměty, pokud mu je podáme. Sevření v pěsti je povolené (tzv. polopěst) a ruce stále ohnuté v loktech. „Ruce reagují na polohu hlavy. Jedná se o polohu „šermíře“, kdy ruka, ke které je hlava otočena je natažená a druhá je ve flexi. Je nutné si všimnout polohování hlavičky. Preferování jedné strany nebo zaklánění hlavy vyžaduje zvýšenou pozornost. Správnému psychomotorickému vývoji přispívá šetrná a vhodná manipulace a polohování dítěte.“ (Kiedroňová, 2005, str. 62). Zdvihá nohy a na zádech je opírá o paty. Postupně odeznívají novorozenecké reflexy.

**Psychický vývoj:** Umí se smát, délka a frekvence úsměvu se zvyšuje. Dítě pozná tvář matky od jiných lidí. Dokáže sledovat koutkem oka, oči pracují společně a kojeneček sleduje pohybující se předměty. Nejvíce reaguje na pestré hračky. Stále ho zajímají rohy, hrany a křivky, sleduje předmět do úhlu 180°. Otáčí hlavu za zvukem, který slyší, ale stále není schopno poznat, kdo mluví. Na zvuk reaguje výrazem ve tváři. Dokáže zpozornět při vysokých tónech. Od druhého měsíce začíná vydávat zvuky připomínající broukání.

**Společenský vývoj:** Komunikuje úsměvem, pláčem a broukáním, rádo navozuje oční kontakt. Matka zpravidla rozpozná různé druhy pláče pro základní biologické potřeby kojence.

### 2.1.2 Třetí měsíc

„V tomto období je důležité věnovat pozornost vyšetření kyčelních kloubů. Při normálním vývoji je pohyb v kyčelním kloubu bez odporu a všestranný. Hlavice femuru zapadá do jamky kyčelní kosti kulovitou plochou a je velmi dobře chráněna před vymknutím dokonalou konstrukcí. Někdy může dojít ke zpomalení kostnatění hlavice a jamka může být měkká. Řešením bývá pouze široké balení, ale vyšetření je doporučováno z preventivních důvodů.“ (Trča, 1999, str. 207 - 208). Během dne už dítě tolik nespí, ale je důležité podporovat spánkový vzorec.

**Fyzický vývoj:** V poloze na břicho již udrží rovnováhu na předloktích, hlavu a ramena dokáže zvednout v úhlu  $45^\circ$  -  $90^\circ$  od podložky. Opornými body jsou symfýza a mediální epikondyly humeru. Hlavu dokáže otočit bez souhybu trupu. „První vzpřímení znamená, že dítě udrží hlavu v ose s páteří a zdvihne jí do úhlu  $60^\circ$  k podložce. Je opřeno o předloktí a těžiště je v oblasti pánve.“ (Kiedroňová, 2005, str. 163). Dokáže „pást koničky“ a živě se pohybuje. „U „Pasení hřbáték“ se jedná o vzpřímení z pletence ramenního a znamená to, že dítě zapojí prsní svaly proti gravitaci, kdy rovněž pracují svaly stabilizující lopatky a svaly z oblasti ramenních kloubů. Horní část těla se opírá o lokty a střed hlavice pažní kosti je uprostřed jamky ramenního kloubu. Dlaně jsou rozvolněné, pánev sklopená a je tak třetím oporným bodem (obě předloktí a stydká kost tvoří opěrný trojúhelník). Těžiště je na stehenních svalech, což umožňuje hlavě, aby byla dostatečně pohyblivá. Do konce třetího měsíce by mělo mít dítě srovnanou osu těla, tzn. hlava-sternum-stydká spona. V poloze na zádech má dítě těžiště na dolním úhlu lopatek a hlava je v protažení páteře.“ (Dolínková, 2006, str. 18). Pozoruje vlastní ruce, prsty jsou rozevřené, ale ruka se stáčí na malíkovou stranu. Dokáže je spojit nad hrudníkem, dlaně tiskne k sobě a uchopí hračku v kvadrantu dané končetiny. Málokdy samo uchopí předmět, protože nedokáže odhadnout vzdálenost. Ruce si začíná vkládat do úst.

**Psychický vývoj:** Je schopné pozorovat houpající se hračku ze strany na stranu, vidí ji v úhlu  $180^\circ$  a rychle zaregistruje nové předměty. Vnímá také širší prostor. Na zvuky reaguje zklidněním nebo naopak pohybem. Dokáže si uvědomit, ze které strany přichází zvuk a otočí se za ním. První úsměv bývá reflexní, ale postupem času dítě úsměvem odpovídá na úsměv nebo hlas rodičů.

**Společenský vývoj:** Dítě už pozná, kdo patří do jeho rodiny. Pozoruje svůj obraz v zrcadle, ale nepozná se. Velmi se zajímá o okolí a komunikuje s ním. Zvuky, které vydává, mu dělají radost. V mozku se rozvíjí část k rozpoznávání objektů a ke koordinaci ruka-oko. Vyžaduje podněty ke slovní stimulaci, což může mít vliv na jeho pozdější schopnost učit se a slovně vyjadřovat. Některé děti dokážou vykřiknout radostí a používat k tomu různé zvuky.

### 2.1.3 Čtvrtý měsíc

V tomto měsíci se dítě nejvíce snaží koordinovat pohyby paží a očí. Dítě bývá dlouhé přes 60 cm a váží kolem 6 kg. Nejvíce přibývá na váze v prvních čtyřech měsících života. Kromě sání by měly všechny novorozenecké reflexy vymizet.

**Fyzický vývoj:** V poloze na břiše drží hlavu a ramena v úhlu 90° od podložky a dokáže jí udržet v několika úhlech. „Rozlišuje končetiny balanční a opěrné. Pokud se dítě snaží dosáhnout na hračku, opěrnými body jsou loket, přední hrbol kosti pánevní a vnitřní plocha nakročeného kolena. Dítě tento pohyb dělá zcela automaticky a používá správnou funkci končetin bez pomoci vědomí. Jedná se o tzv. zkřížený vzor.“ (Dolínková, 2006, str. 27). Pokud jej přitáhneme do sedu, dokáže už udržet hlavu a hrudník. Zakřivení zad je patrné již jen v bederní oblasti. V poloze na zádech začíná uchopovat hračky i v kvadrantu druhé ruky. To co dítě uchopí, dává ihned do úst (souhra ruka-ústa). Umožní mu to, aby předmětu porozumělo. Na zádech leží ještě rádo, může pozorovat předměty kolem sebe. V klidu má ruce i nohy uvolněné a nejsou ve flexi. V tomto období by se mělo dokázat přetočit ze zad na břicho na jednu stranu.

**Psychický vývoj:** Hlasitě se směje a otáčí se i za vzdáleným zvukem. Radost projevuje pohybem, různými zvuky a je schopno si broukat. Bývá okouzleno zrcadlem. Do 20 cm je schopno zaostřit svůj obraz a povídat si se sebou. Ve větší vzdálenosti vidí pouze tvary. Předměty pozoruje už i shora, dolů a do stran. V tomto věku dává přednost matce, ale pořád není tolik znepokojeno cizími lidmi. Bezpečně pozná její hlas od jiných lidí a členů rodiny. Začíná si vynucovat pozornost. Od toho měsíce začíná rozlišovat barvy.

**Společenský vývoj:** Vyžaduje kontakt s lidmi, nemá rádo samotu a dožaduje se společnosti. Některé děti dokáží měnit výšku hlasu a hlasitost podle nálady. Profukují vzduch mezi rty a dělají bubliny.

#### 2.1.4 Pátý měsíc

Přibližná hmotnost dítěte v tomto měsíci je asi 7 kg, což odpovídá zhruba dvojnásobku porodní hmotnosti. Dítě za chvíli zjistí, že vědomě způsobí, aby se něco stalo. Zatím si však neuvědomuje princip schovaných věcí, domnívá se, že už neexistují. Až za několik měsíců bude schovanou hračku hledat. Mohou se objevit symptomy růstu zubů, které většinou předcházejí skutečnému růstu i o několik měsíců. Prvním příznakem může být nadměrné slinění, tahání za ucho nebo škrábání se na tváři, protože se bolest šíří podél nervových vláken.

**Fyzický vývoj:** V leže na břiše je těžiště na stehnech, ruce má opřené o pěst. Někdy se pokouší o plazení. Symetrické plazení je důležité pro následné lezení. Na zádech si chytá kolena (zádové svalstvo je pevné a dítě je poměrně stabilní, posiluje se břišní svalstvo a to je nezbytné pro vzpřímení páteře). „Dokáže zvednout i zadeček do mostu tím, že využije opačné svalové skupiny.“ (Dolínková, 2006, str. 29). Přitahuje se při uchopení za ruku, převrací se na bok a na břicho. Otočení vede hlava a svrchní ruka. Hlavu již pevně udrží a nepadá mu dozadu. Začíná jemně do ruky brát předměty a uchopení se zdokonaluje. Při úchopu vynechává palec a tento reflex podmíníme pouze tím, že se hračkou jeho ruky dotkneme. Dovede cíleně vzít hračku, kterou uchopí ze střední roviny. Zvládne ruce přiblížit k sobě a udržet chrastítko. Některé děti udrží v ruce láhev. Někdy jsou schopné povolit stisk a nechat vypadnout předmět z ruky. „Většinou však nedokonalá souhra mezi flexory a extensory prstů neumožňuje dítěti pustit hračku, kterou někomu podává. Dokáže rozeznat, že má dvě stranově podobné poloviny“ (Dolínková, 2006, str. 28).

**Psychický vývoj:** Dítě dokáže rozeznat tón hlasu rodičů, hledá zdroj zvuku a podívá se nahoru, když nad ním vydáváme zvuk. Vnímá detaily jako radost, smutek, a reaguje na ně. Projevuje nadšení, když vidí láhev s mlékem. Dává přednost jednodušším hračkám, protože je dokáže zvládnout a hrát si s nimi. Hračku si nejdříve prohlédne, než jí dá do úst (souhra ruka-oko-ústa).

**Společenský vývoj:** Kojenec vyžaduje pozornost, hodně komunikuje gesty, výrazem tváře, zvuky a vykřikuje radostí. Dokáže si povídat s předměty a tvářemi, používá hlásky „h, u, k, f, b, p“. Umí vydat zvuk samohlásek a většiny souhlásek. Dítě se může rozplakat v náručí cizího člověka, nebo když někoho neznámého jen uvidí.

### 2.1.5 Šestý měsíc

Dítě v půl roce spí asi 10-12 hodin v noci a kolem tří hodin přes den. Je dlouhé asi 65 cm a váží přes 7 kg. Během prvních šesti měsíců nejrychleji roste. Nejpozději v 6. měsíci jsou plně vyvinuté oči. V tomto měsíci nebo v některém z následujících začínají zcela jistě růst zuby. Dítě zkoumá, co se děje kolem něj, okamžitě reaguje na zvuky otočením hlavy. I u plně kojených dětí by měl být pomalu zaveden nemléčný příkrm.

**Fyzický vývoj:** V poloze na břiše „dítě zvedá hlavu velmi vysoko a opírá se o rozevřené dlaně. Paže jsou bez vnitřní rotace v ramenních kloubech. Dítě si je vědomo, že má pravou a levou stranu. Dokáže se otočit ze zad na břicho a zpět, z břicha se zvedá na kolena a dlaně a do sedu. Toto všechno započiná pohyb vpřed. Poloha na břiše je pro dítě základní. Druhé vzpřímení je možné až po schopnosti zapojit svaly kolem páteře v úrovni hrudní a bederní krajiny“ (Kiedroňová, 2005, str. 165). Na zádech moc času neuleží, strká si palec od nohy do úst. Když se zvedá do sedu, zvedne nejprve hlavu a dotýká se jí hrudníku. S opřenými zády vydrží sedět několik minut, ale nemělo by sedět delší dobu a bez dohledu. Pokud dítě podržíme ve stoje, začne krčit a natahovat nohy. „Důležité je stimulovat svalovou souhru opěrných a balančních funkcí končetin, procvičení úchopu a posunu těžiště těla. Zlepšujeme jeho orientaci v prostoru, aby vnímalo polohu svého těla.“ (Dolínková, 2006, str. 34). Motoriku podpoříme tím, že mu budeme podávat najednou dvě hračky, aby bylo nuceno k úchopu použít obě ruce, nebo že mu budeme hračky pokládat do různých směrů a zavěsíme je nad postýlku. Drobné předměty bere hrabavým úchopem a do celé dlaně (strana palce a ukazováčku převládá). Dozrává oblast kolem úst a jazyka, což je nezbytné pro žvýkání a rozvoj řeči.

**Psychický vývoj:** Půlroční dítě zaručeně pozná svou matku i otce, odliší je od neznámých osob. Hračky si vybírá samo podle toho, které jsou pro něj zajímavé. Zkoumá je olizováním a sáním. Hračky v tomto věku by měly pomáhat rozvíjet motorické schopnosti, což zahrnuje zajímavé tvary, pestré barvy nebo vydávající zvuky. Zlost a nespokojenost vyjadřuje hlasitým křikem. Pokud si hraje, je aktivnější, cílevědomé, sleduje raději skutečné předměty než obrázky a začíná chápat význam slova „ne“.

**Společenský vývoj:** Dítě se velmi bojí cizích lidí, směje se na svůj obraz v zrcadle, napodobuje dospělé a vyplazuje jazyk.

### 2.1.6 Sedmý měsíc

První zuby, které dítě má, jsou horní a dolní řezáky a jsou určeny k trhání a nikoliv kousání. Dítě v tomto období dokáže unést nějakou váhu na nohách, což znamená, že pokud mu pomůžeme, bude na chvíli stát. Může se objevit upřednostnění pravé nebo levé nohy.

**Fyzický vývoj:** Na břicho udrží rovnováhu na jedné ruce a otáčí se za hračkou. „V sedmém měsíci se dítě střídavě plazí a začíná tak, že se pohybuje tahem jedné ruky, ale nohy se neúčastní. Později následuje zkřížené nakročení končetin. Do sedu se dítě zvedá přes loket a rozevřenou dlaň, ale udrží se jen chvíli, protože bederní páteř je ohnutá. Dítě neumí zaktivovat svaly v oblasti páteře ve svislé poloze a tlaky působící na páteř a meziobratlové ploténky jsou vsedě větší než vestoje. Svalovou souhru získá dítě lezením po čtyřech.“ (Dolínková, 2006, str. 43). Začíná se objevovat i šikmý sed, kdy se dítě opře o loket a pak o nataženou ruku. Dítě bychom měli k tomuto pohybu motivovat umístěním hraček do košíků nebo krabic. Velmi často střídá polohy vleže, na zádech a na bříšku. Začíná se učit pít z hrnku. Všechno strká do úst, je schopné samo sníst kousek pevné stravy (piškot, chleba). Dítě dokáže nezávisle ovládat palec a ostatní prsty a to mu umožňuje uchopit předměty dokonaleji pouze prsty, nikoliv dlaní. Hračky začíná zkoumat, otáčet a prohlížet je. Objevuje se souhra ruka-noha-ústa a to do kříže.

**Psychický vývoj:** Dokáže vyslovit různé slabiky, zpravidla nejlépe „ma a ba“. Reaguje na své jméno, sleduje předměty, na které ukazuje rodič a to mu pomáhá, aby bylo schopné předměty později pojmenovat. (Behinová, 2006). Zná své hračky, pamatuje si, jaké zvuky vydávají, a dokáže s nimi podle toho manipulovat. Bez problémů sleduje i pohybující se předmět, hledá hračky, které mu spadly. Pamatuje si známé lidi, ať už rodinné příslušníky nebo blízké přátele.

**Společenský vývoj:** Zvuky začínají mít ráz slabiky, ale nemají podobu slova. Dovede měnit rychlost a výšku svého žvatlání, zpravidla podle nálady. V tomto období dítě hojně komunikuje s předměty.



### 2.1.7 Osmý měsíc

Hmotnost dítěte už přesáhla 8 kg a mělo by mít už čtyři zuby. Normální je, že dítě začne projevovat zájem o své pohlavní orgány.

**Fyzický vývoj:** Snadněji unese váhu svého těla na nohou, ale stále je nutná opora. Sedí i bez opory, ale v předklonu a proto je možné dítě začít učit na nočník. Dítě sedí pevně, takže ruce využívá pouze k manipulaci s hračkami. Drobné předměty uchopí mezi palec a ukazovák. Předměty tluče o sebe a má radost, že vydává zvuk. Z polohy na kolenou se snaží vytáhnout do stoje tím, že se přitahuje za nábytek. Když se vytáhne, chvíli svou váhu udrží s vystrčeným zadečkem dozadu. Dokáže se posadit z lehu na zádech. Při plazení jsou nohy spíše pasivní.

**Psychický vývoj:** Začíná zdvojovat slabiky a spojuje je. Porozumí některým slovům a napodobuje určité zvuky. Reaguje na zavolání svého jména. Chápe, že schovaná věc stále existuje, dříve tomu tak nebylo. Chápe, že za hračkou se musí samo dostat, odkrývá schované předměty. Může se projevovat strach z odloučení, s blízkou osobou se podělí o hračku. Velký zájem projeví o stavění kostek na sebe, protože je už zručnější.

**Společenský vývoj:** Dítě začíná okolní svět považovat za nebezpečný, má strach z cizích lidí. Přes den již nechce zůstat v postýlce. Snaží se napodobit intonace dospělých a využívá toho, když někdo jiný mluví.

### 2.1.8 Devátý měsíc

Průměrná váha se pohybuje kolem 9 kg. Dítě projevuje velké množství emocí od strachu, přes zlost, radost až po smutek.

**Fyzický vývoj:** „Další významný vývojový krok je vzpřímení z pletence pánevního a to znamená, že z polohy na břiše si dítě klekne na čtyři. Důležité jsou zde svaly na vnitřní straně stehna, které dokážou nadlehčit pánev a stabilizovat ji.“ (Kiedroňová, 2005, str. 166). „Do lezení přechází dítě přes šikmý sed a pohybuje se podle tzv. zkříženého vzoru. Provede to tak, že levá ruka jde dopředu s pravým kolenem a naopak, přičemž se střídá opěrná a pohybová fáze. Hlava je vzpřímená a protažená v ose. Paže jsou v loketním a ramením kloubu vycentrované, ruka je ve středním postavení, dlaň rozevřená, prsty natažené. Nohy v kyčlích a kloubech rovněž vycentrované a bérce jsou v ose. Při nakročení se nártý přitahují k bérce a prsty se ohýbají. Je to dobré pro trénování drobných svalů na nohou pro budoucí stoj. Těžiště je na dlaních a kolenou. Lezení posiluje trupové svalstvo, tzn. svaly podél páteře, břišní svaly a svaly přitahující lopatky k páteři.“ (Dolínková, 2006, str. 43). Rovnováha při lezení není zcela stabilní, takže při vyrušení se může svalit na bok. Samo se posadí a sedí pevně bez opory. U nábytku dokáže stát, ale musí se rukama přidržovat. Stabilitu udrží tím, že se naklání dopředu. Do stran to zatím nedokáže. Vytahuje hračky z krabic a baví ho to. V šikmém sedu je dítě stabilní k tomu, aby uchopilo něco vysoko, a objeví se pinzetový úchop (mezi palec, ukazovák a prostředníček). Učí se plácet dlaněmi o sebe, začíná se objevovat souhra palce s ukazovákem a zdokonaluje se úchop. Dítě dokáže uvolnit zápěstí a hračky předává z ruky do ruky. Podá si hračku, aniž by spadlo. Zatím nedokáže hračku položit, ale pouští jí na zem. Vždy jí sleduje, a zkoumá kam dopadla.

**Psychický vývoj:** Rozlišuje barvy a začíná vnímat prostor. Nejvhodnější hračky jsou ty, které zdokonalují jeho motorické dovednosti, vydávají zvuky, jsou rozličných tvarů a barev. Zpěv má důležitý význam pro rozvoj sluchu. Děti často napodobují melodie. Devítiměsíční dítě se již dokáže déle koncentrovat na hru, umí si zakrýt tvář a „schovat se“. Stále častěji se projevují zvukem a hlasem, přivolávají pozornost rodičů. Žvatlání dítě využívá k tomu, aby se samo zabavilo, ale také jako způsob interpersonální komunikace.

**Společenský vývoj:** Komunikuje výrazem ve tváři, tleská a rozpozná nové tváře od těch známých. Má rádo společnost, se sourozencem si ještě nehraje, ale je fascinován jeho hrou a hračkami.

### 2.1.9 Desátý měsíc

Pohyby jsou v tomto měsíci stále rychlejší, dítě je mnohem aktivnější a obratnější.

**Fyzický vývoj:** „V poslední fázi vertikalizace se dítě zdokonaluje ve vzpřímení z chodidla. Začíná nakročením jednou nohou, opře se o patu, čímž zapojí drobné svaly chodidla, a rukama se přitahuje do stoje. Nejprve se objeví přešlapování z jedné nohy na druhou a až poté následuje úkrok stranou. Při prvních krocích nakračuje v kyčlích, kolena ohýbá jen minimálně. Souhyb rukou a nohou ještě chybí. Předčasná vertikalizace dítěte do stoje mu může uškodit, protože chodidla dříve nejsou zralá pro stoj.“ (Dolínková, 2005, str. 50). Rovnováhu dokáže kojenec udržet i na židli. Sednout si dokáže z jakékoliv polohy. Sedí se vzpřímenými zády, často střídá lezení a sezení. Od desátého měsíce se zakřivení bederní páteře rychle zmenšuje. Dotýká se předmětů ukazováčkem, ukazuje na věci, na které nedosáhne. Do ruky umí vzít i velmi malé předměty. Věci uchopí do špetky, prsty se stávají obratnějšími. Prstíky zkoumá malé otvory a hrozí zde nebezpečí poranění od elektrické zásuvky. Důležité je dbát na stimulaci úchopu a upřednostňovat prostorové hračky. Dokáže uchopit hrnek za ucho, udrží jej a zvládne se napít. Rádo vysypává obsah z nádob a předměty zvedá. Umí kutálet míč.

**Psychický vývoj:** Reaguje na otázku: „Kde je máma, táta?“ zpozorněním, uvědomuje si kdo to je a co to znamená. Dokáže být pyšné samo na sebe a tleská, když se mu něco povede. Začíná být schopno soustředit se na více než jednu věc – dělená pozornost. Slovo „ne“ už velmi dobře chápe, ale ne vždy poslechne. Je důležité dítěti zdůrazňovat co je dobré a co špatné. Zprvu je zaměřené na sebe sama, ale pokud mu vysvětlíme rozdíl mezi dobrem a zlem, podpoříme ho v citlivosti a chápavosti.

**Společenský vývoj:** Žvatlání může znít jako řeč, nedokáže říct ještě smysluplné slovo kromě takových, které spojilo jako „mama, tata, dada“, ale mnoha slovům už rozumí.

### 2.1.10 Jedenáctý měsíc

V tomto období se dítě orientuje v prostoru a respektuje jej. Na konci 11 měsíce váží kojeneček v průměru 9,5 kg. Může vyslovit první slůvko, začíná být velmi komunikativní. Charakteristická je velká představivost a touha vše napodobovat. Objeví se další zuby a to postranní řezáky a špičáky. Staví se na nohy a chodí kolem nábytku. Není vhodné kupovat ihned boty. Obuv by měla být kožená, mít tvrdou podrážku s podpatkem aby byla podporována správná tvorba nožní klenby.

**Fyzický vývoj:** Dokáže se přemisťovat z místa na místo mnoha způsoby, je velmi obratný. Udrží váhu těla na nohou, pokud má oporu, je schopný udělat aspoň jeden krok. Chůze je kolébavá a nohy do široka roztažené. Vsedě se již dokáže naklánět do stran a udržet rovnováhu. Zvládne vylézt na schod do výšky zhruba 20 cm. Drobné předměty zvedá pomocí nedokonalého pinzetového úchopu.

**Psychický vývoj:** Začíná rozumět některým slovům nebo úkonům. Naučilo se předměty pojmenovat, ke komunikaci využívá ukazování na předměty, rozumí pochvle a kárání. Základní sociální návyky si osvojí právě napodobováním.

**Společenský vývoj:** S otcem si začíná hrát hry, prohlubuje se jejich vztah. Dokáže samo projevit, co chce a co ne. Přehrává oblíbené slabiky.

### 2.1.11 Dvanáctý měsíc

Mělo by mít asi 4 až 5 zubů. Vysoké je přes 70 cm a váží více než 9 kg. Váha dítěte se v průběhu prvního roku života ztrojnásobila z původní porodní hmotnosti a během toho období vyrostlo asi o 25 cm. Ostrosti vidění odpovídající dospělému člověku dosáhne dítě zpravidla rovněž kolem jednoho roku. Vše, čeho dítě v průběhu jednoho roku dosáhne, vždy navazuje na předchozí dovednosti. Někdy jsou okamžiky, kdy se vývoj zjevně zastavil. Celý vývoj spočívá ve strategiích, kdy dítě nalézá své těžiště.

**Fyzický vývoj:** Je schopné udělat kroky bokem kolem nábytku. Drží se vzpřímeně, vše chce zkoušet samo. Dobře lozí po schodech. Dokáže se posadit i z polohy na zádech a sedí vzpřímeně, dříve to dokázalo pouze z polohy na břiše. Vsedě se zvládne i otočit. Lidi, zvířata nebo auta rozezná na šest metrů. Úchop je již pinzetový, velmi dobře zvládne chytout drobné předměty mezi palec a ukazováček.

**Psychický vývoj:** Rozumí jednoduchým příkazům, dokáže říct 2-3 slova. Velmi se snaží všechny napodobovat. Nejdůležitější osobou je pro dítě stále matka, ale pozná ostatní členy domácnosti. Když ukazuje na předměty, používá ukazováček a nekřičí. Je si vědomo toho, co znamená „máma“ a „táta“. V tomto období je typické, že hračky nepouští, ale podává je druhým.

**Společenský vývoj:** Mezi lidmi se stydí a není zralé, aby navozovalo přátelství. Stud můžeme potlačovat tím, že jej budeme chválit a posilovat jeho sebedůvěru. Tím se bude mezi lidmi cítit jistěji. Ke komunikaci stále využívá žvatlání. O hračky se nerado dělí, ostatní děti chápe jako věci.

### **3 AKTIVITY PODPORUJÍCÍ PSYCHOMOTORICKÝ VÝVOJ NOVOROZENCE A KOJENCE**

Každé dítě má jedinečnou genetickou výbavu, se kterou dědí i typické držení těla a způsob chůze. Téměř 30% jich má funkční nedostatky v držení těla a také ve vývoji kostry. Jednou z mnoha příčin je nedostatek pohybu nebo naopak přetěžování nevhodně zvoleným sportem, nevyvážená strava, dlouhotrvající stres. Každý den a každý měsíc dozrávají v mozku další propojení nervových drah, která zodpovídají za správnou svalovou souhru v daném období vývoje. Aktivity podporující psychomotorický vývoj mohou být cvičení novorozenců a kojenců, baby masáže, pohybové kroužky pro starší děti, hudební kroužky a v neposlední řadě plavání, které velmi přispívá ke správnému formování páteře, k symetrickému rozvoji svalového aparátu a ke správnému vývoji vnitřních orgánů. V bakalářské práci se zaměřím pouze na aktivity v novorozeneckém a kojeneckém věku, především na baby masáže, cvičení novorozenců a kojenců a v největší míře na plavání.

### 3.1 Baby masáže

Jeden z prvních smyslů, který se u člověka rozvíjí, je hmat. Hlazení a mazlení pomáhá dítěti vytvořit představu o sobě samém. Dotek představuje kontakt se sebou samým ale i s tím, co nás obklopuje. Dodává pocit lásky, něhy, tepla a jistoty.

#### 3.1.1 Historie

Západní kultury neuznávaly pojem dětství. Děti sice získaly právo na život, ale byly stále zneužívány a zanedbávány. Po porodu byly zabaleny do pleny a pivijanu, ruce měly pevně svázané. Lezení a plazení bylo nepřijatelné a proto byly svázané do jednoho roku, dokud nezačaly chodit. V Nigérii masírují matky své děti od narození do jednoho roku. Používají olivový olej a ruce se pravidelně během toho nahřívají. V Ugandě je novorozenec stále s matkou, ta jej nosí ve vaku poblíž prsu, masíruje ho, hladí, laská a zpívá mu. Takovéto děti jsou velmi živé a dlouho v bdělém stavu. Frédérick Leboyer ve své knize Milující ruce popisuje tradiční umění indické masáže. Tvrdí, že je to posvátné umění, protože je spojeno s dětmi a tudíž s obnovou života. Matky na Fidži masírují své děti kokosovým olejem denně po koupání a v noci je takto utěšují, aby dobře spaly. Maorové považují masáže za velmi důležité. Zvláštní pozornost věnují kotníkům a kolenům, aby byly ohebné a pružné.

„V 18. století se zrodil nový obor – pediatrie, ubylo zneužívaných, a týraných dětí. Luther Emmet Holt a o sto let později psycholog John Watson se domnívali, že se matky svých dětí neměly příliš dotýkat, aby je učily zvládat samy sebe. Obrat nastal ve 40. letech 20. století, kdy se psycholog René Spitz zabýval mateřskou deprivací a dokázal, že mateřská láska je velmi důležitá při péči o dítě. Ve Spojených státech vyvinula v roce 1975 Dr. Ruth D. Riceová techniku senzomotorické stimulace, která sestává z hlazení, masírování a houpání v náručí. Neonatologové tuto metodu přijali jako „novou“ terapii u nedonošených novorozenců. Prokázalo se, že takto stimulované děti dosáhly většího váhového přírůstku, rychleji se vyvíjely a dosáhly vyšší úrovně duševních schopností.“ (Hašplová, 1999, str. 18).

### 3.1.2 Účinky masáží

Masáž představuje jemné a citlivé masírování dětského těla. Dítě se naučí relaxovat, soustředit se a upraví se spánkový rytmus, bude klidnější, vyrovnanější. Dotekem můžeme navodit pocit pohody jak u dětí, tak u jejich rodičů. „Kombinace a skupiny tahů popsala před více než dvaceti lety V. Schneiderová-McClureová. Díky svým zkušenostem s jógou vyvinula techniky, které zmírňují dětskou koliku vznikající z fyzických nebo psychických příčin. Poprvé také použila u dětí odpovědí podmíněné relaxační techniky, tzv. dotekovou relaxaci.“ (Hašplová, 1999, str. 14).

Nejvíce využíváme technik tradiční indické masáže, u nichž směřujeme odstředivě k periferii a tím uvolňujeme napětí, dále švédskou masážní techniku, jež stimuluje cévní oběh směrem k srdci. Je stimulován krevní oběh s ovlivněním činností orgánů a rozvojem tkání, lymfatický systém i jednotlivé tlakové body a meridiány. Masáž ovlivňuje rovnováhu životní energie, působí preventivně a léčebně. Posiluje svaly a upravuje držení těla. Stimulujeme rovněž pokožku, nervy a jejich zakončení a posilujeme hmat. Masáž celkově ovlivňuje svalstvo a to jak jeho zpevnění, tak uvolnění a koordinaci pohybů. „Dokáže vyvolat i kloubní změny, neboť při doteku v blízkosti kloubů dochází k uvolnění hormonů do organismu, což podporuje pohybový aparát. Dotekové relaxační techniky zbavují děti napětí. Jsme-li ve stresu, produkují naše žlázy adrenokortikotropní hormon ACTH, jehož působením se upevňuje mnoho nových spojovacích drah v mozku i v periferních nervech. Spoje pak můžeme využít pro další učení a paměť. Jestliže stres pokračuje, dochází k zablokování těchto procesů. Tělo dítěte se před narozením připravuje na porodní proces a je hormonem ACTH zaplaveno. Pro právě narozené dítě je kontakt dotekem i očima a naslouchání tlukotu matčina srdce důležitým signálem. Pocit bezpečí podmiňuje zástavu tvorby ACTH a přípravu dítěte na nové zkušenosti. Metoda masáží dětí a kojenců je natolik univerzální, že jí můžeme využívat jak u nemocných, tak zdravých dětí. Dotek kůže a kojení dítěte pomáhá matce uvolnit hormony, které stimulují stahy dělohy a tvorbu mléka a pomáhají jí na dítě přiměřeně reagovat. Při masážích matky rytmickými doteky a mluvením vytváří pouto důvěry a bezpečí, které je tak důležité pro budoucí vývoj dítěte.“ (Hašplová, 1999, str. 15).



### 3.1.3 Masážní oleje

V raných fázích vývoje dítěte je vhodné používat čistý panenský olej s velmi slabou, až neznatelnou vůní, protože vlastní vůně matky a dítěte je často nepřehlédnutelnou součástí jejich vzájemného pouta. Oleje se vstřebávají přes pokožku a dále procházejí krevním oběhem do všech částí našeho těla. Již po třech minutách jsou v krvi prokazatelně přítomny účinné látky z olejů a přibližně za půl hodiny se absorbují do organismu a začnou plně působit. Oleje mohou ovlivňovat tělesný systém na několik hodin, dnů nebo týdnů, podle typu silice, celkového zdraví a stavu člověka. Dokonce se selektivně koncentrují tam, kde je problém nejaktuálnější. Hmotná část olejů se většinou za několik hodin vyloučí plícemi, pokožkou a močí. Jsou podobné zvířecím pižmům a olejům ze santalového dřeva. Proto alespoň do půl roku dítěte masírujeme pouze velmi jemně vonícími nosnými oleji, jako jsou slunečnicový a olivový. U starších kojenců můžeme použít k harmonizaci a léčení také některé esenciální oleje, které působí na psychickou i fyzickou stránku bytosti a zároveň ladí rodiče, který provádí masáž, na stejnou vibraci jako dítě. (Hašplová, 1999).

### 3.1.4 Masáže novorozenců a kojenců

Zaměříme-li se na dítě do jednoho roku, pak masáže pomáhají odstranit porodní traumata, vzniká vazba mezi dítětem a rodiči, dítě se celkově zklidní. Dojde ke zvýšení nebo snížení svalového tonu, rozvíjí se motorika. Zlepší se spánek a celkově se zharmonizují procesy probíhající v dětském těle. Zpočátku dítě leží na našich nohou a to při masáži přední i zadní strany těla. Abychom podporovali utvoření určitých rituálů, stanovíme k masážím vždy stejnou denní dobu, nejlépe večer před koupáním. Následující koupelí se účinek masáže i relaxace prodlouží. U novorozence je masáž svou délkou spíše symbolická, pouze 1-5 minut. Na konci šestinedělí můžeme dobu prodloužit na 15 minut a později se masáži věnujeme až 20 minut.

Důležité je, aby sami rodiče byli uvolnění. Dotýkání má být příjemné pro dítě, ale i pro masírujícího rodiče. Nezbytné je zajistit dostatek tepla a klidu a během masáže se věnovat pouze dítěti.

## 3.2 Cvičení novorozenců a kojenců

„Veškeré cviky jsou v novorozeneckém a kojeneckém věku zaměřené na zdokonalení držení a ovládnutí těla v prostoru. Posilují svalovou souhru tří nejdůležitějších pilířů, souvisejícím se vzpřímením člověka – pletence ramenního, pletence pánevního a chodidla nohy. Rozličný způsob pohybu zlepšuje držení těla, rozvíjí motorické dovednosti, posiluje sebedůvěru a zlepšuje náladu. Děti nikdy ke cvičení nenutíme, musíme dodržovat výchozí postavení a přesnost pohybu.“ (Dolínková, 2006, str. 9).

### 3.2.1 Pohyb

„Pohyb jedince začíná dlouho před narozením. Již v první třetině těhotenství probíhají pochody, které zajišťují, aby tzv. blízké smysly převzaly funkci pro pociťování poloh, hloubek a rovnováhy. Pohyby a pocity jsou spolu systematicky provázány. Každý pohyb je vnímán smyslovými orgány, je zažitý a zanechává po sobě v našem nitru vjemy, které se ihned spojují s ostatními zkušenostmi. Pohyb plodu začíná v době, kdy je mozek zcela nezralý, ale mícha a periferní nervy jsou již vytvořeny. Dotek na placentu přivádějící vzruch vyvolá reflexní odpověď na úrovni míšního oblouku. V 6. týdnu těhotenství je možné rozeznat ruce s velkým počtem silných nervů. Od 12. týdne se často objevují fáze prudkých pohybů při napnutí nebo skrčení celého těla. V době porodu dozrály nervové dráhy v míše, v prodloužené míše i dráhy pro řízení dechu a srdeční činnosti. Pohybově je novorozenec zralý po bazální ganglia, to znamená, nedokáže se řídit vlastní vůlí. Je schopen jen hybnost primitivně reflexní. Přestavba života po narození je velmi komplikovaná a náročná. Zdravé novorozeně má udivující schopnost vypořádat se s různými okolnostmi. Náležitě sebou trhá, natahuje se, protahuje, zvedá ruce a nohy střídavě nebo současně do vzduchu proti působení gravitace. V každé části těla, která se ocitne mimo podložku, musí být okamžitě nasazena protiváha. Tento diagonální aktivační vzorec platí po celý život – je důležitý pro udržení rovnováhy.“ (Dolínková, 2006, str. 11).

### 3.2.2 Cvičení s kojencem do 3. měsíce

Cílem cvičení novorozenců a kojenců není naučit je nějakým dovednostem, ale snažíme se zlepšit základy nervového systému. Dobře zpracované podněty nám ovlivní jednak souhru pohybů, ale také sociální stabilitu. Masáží a cvičením dopřáváme dítěti zvýšený příjem senzoryckých informací z kůže a ostatních smyslů do centrálního nervového systému. Kojenec se vyvíjí plynule a jednotlivé dovednosti na sebe navazují. Neznamená to však, že vývoj probíhá přímočaře – často se objevují fáze, kdy se zdá, že se vývoj zastavil nebo dokonce vykazuje kroky zpět. Dítě se vyrovnává s přímým působením gravitace a všemi vlivy vnějšího světa. Hledáním a také pomocí již vytvořených strategií o kontrole a držení těla nalézá své těžiště, svůj střed. Učí se, že má dvě stejné strany. „V rámci zafixování podmíněných reflexů je možné již v I. fázi vývoje dítěte začít s pravidelným cvičením denně ve stejnou dobu, v místnosti s teplotou vzduchu 25°C. Délka cvičení by v začátcích neměla přesáhnout délku 5 minut.“ (Dolínková, 2006, str. 19). Cvičení s kojencem musí vždy odpovídat jeho tělesným schopnostem. Ve druhém a třetím měsíci se zaměřujeme na to, abychom dítě naučili ovládnout pohyby hlavy, to znamená záměrně jí otáčet, zvedat a držet v různých polohách a to hlavně v poloze na břišku. Pokud je dítě na břiše, udržuje ho tato poloha v aktivním stavu. Může sledovat okolí a nacvičuje výchozí pozice pro lezení a vzpřimování. (Kiedroňová, 1991).

### 3.2.3 Cvičení s kojencem mezi 4. a 6. měsícem

„Toto vývojové období je velmi důležité vzhledem k budoucím možným problémům s páteří. Opěrné zóny jsou pevné body na těle, kde se sdružují úpony svalů a na tyto body jsou vázány vzpřimovací mechanismy.“ (Dolínková, 2006, str. 27). Je nutné správně podpořit svalovou souhru zejména v prvních rocích života. Nezbytné je pozorovat odchylky v těžišti a to jak v poloze na zádech, tak na břiše. Veškeré cviky, které provádíme, musí odpovídat vývojovému stupni dítěte. Cvičíme maximálně 5-7 minut, cviky několikrát opakujeme a vždy dodržujeme stejné pořadí. Na závěr každé lekce zařadíme cvik nový. Jakmile dítě všechny zvládne, můžeme je začít obměňovat. Na zádech si kojeneček zpevňuje svaly lopatek, procvičuje svalovou souhru v oblasti krku a trupu a procvičuje rovnovážné reakce. Jakmile jej přetočíme z lehu na jednu nebo druhou stranu, dítě zapojí břišní svalstvo a svalstvo trupu do přetáčení, procvičuje si opření o spodní loket,

o hrbol kosti pánevní spodní nohy a vnitřní plochu kolena svrchní nohy. U vzpřímení z pletence ramenního dítě procvičuje obranou reakci paží, náhlou změnu polohy hlavy a těla v prostoru, posiluje svalstvo pletence ramenního a paží a procvičuje celkovou svalovou souhru. Při cvičení zdokonalujeme zvedání a otáčení hlavy, posiluje se zádové svalstvo stejně jako šíjové a boční svaly. Sílí úchop a vzpor na ruku.

### 3.2.4 Cvičení s kojencem mezi 6. a 9. měsícem

„Během třetí fáze vývoje jsou vyřešeny symetrické pozice. Dítě si uvědomuje pravou i levou stranu. Do popředí se dostává otáčení z polohy na zádech do polohy na břiše a naopak, pohybové přechody z polohy na břiše do polohy na čtyřech, z polohy na čtyřech do sedu a počínající pohyb vpřed.“ (Dolínková, 2006, str. 37). Při výběru cviků vždy postupujeme podle vývojového stupně dítěte. Není důležité, jak jednotlivé etapy proběhly, ale důležité je jak proběhly a zda nebyly některé fáze přeskočeny. „Jedná se o dokonalé vzpřímení z pletence ramenního, přetočení trupu z polohy na zádech na břicho a zpět, dokonalé vzpřímení z pletence pánevního, plížení, následné lezení, nakročení do stoje, stoj a sed.“ (Dolínková, 2006, str. 38) Vzpřímení z pletence ramenního se nazývá tzv. šikmý sed. Posilují se svaly v oblasti krku, lopatek, trupu, šikmého břišního svalstva, svalstva paží i nohou. Plížení podporuje správnou svalovou souhru, posiluje trup, lopatky, horní i dolní končetiny. U lezení jsou posilovány stejné svalové skupiny. V dalších krocích budeme procvičovat rovnováhu a to na míči i bez něj.

### 3.2.5 Cvičení s kojencem od 9. měsíce do jednoho roku

Během posledních třech měsíců je důležité vyrovnat se s nově objevenou vertikální dimenzí. Výchozí pozice je pro dítě nyní poloha na všech čtyřech. Z ní dítě může realizovat pohybové přechody jak nahoru, tak dolů. „S kojencem cvičíme tak, že do každé cvičební jednotky zařazujeme vzpřímení z pletence ramenního a pánevního. Dítě učíme stabilizovat ve kleku. Dále se naučí zastavovat, couvat i lézt bokem. Toto všechno je velmi důležité pro upevnění svalové souhry, pro posílení svalstva, které drží člověka ve vzpřímené poloze. U dítěte rozvíjíme jemnou motoriku i sociální chování.“ (Dolínková, 2006, str. 53)

U veškerých cviků usilujeme o to, abychom dítě naučili vzpřímení z plosky nohy, posilujeme stabilitu, trupové, mezilopatkové a břišní svalstvo.

### 3.3 Kojenecké plavání

Voda může mít různé podoby a jako živel nás fascinuje a vzbuzuje v nás respekt. Život je od samého počátku spojen s vodou a budeme-li s novorozencem a kojence správně zacházet, bude se do vody rád vracet. V nácviu bezpečného zvládnutí vody musíme dětem pomoci, jelikož nejsou po porodu vybaveni plaveckým reflexem jako jiní savci. Malé dítě je vodou ohromeno na dlouhou dobu, pozoruje ji, staví jí překážky, ruce noří do vody, rádo se brouzdá, neobyčejně dlouho jí vydrží přelévat, nabírat a vylévat. Plavání je fyziologicky nejvhodnějším tělesným cvičením, jelikož rovnoměrně zaměstnává celý pohybový aparát a pomáhá především v období růstu ke správnému formování páteře. Střídá napětí s relaxací, což příznivě působí na krevní oběh, nervovou soustavu i dýchací ústrojí.

Je vhodné od kojeneckého věku do stáří, nezpůsobuje prudké nárazy, otřesy a nadměrné namáhání šlach a svalů. Je vynikajícím prostředkem rehabilitace, podporuje celkovou vytrvalost a odolnost. (Kořan, 1997). Plavání odstraňuje únavu, jak duševní, tak tělesnou.

„Kojenecké plavání“ je určeno dětem v novorozeneckém, kojeneckém i batolícím období. S plaváním mohou rodiče začít ihned po návratu z porodnice a po zhojení pupečního pahýlu. První pokusy probíhají v dětské vaničce a plynule pokračují do plavecké výuky, anebo do ní mohou vstoupit kdykoliv později. Smysl „kojeneckého plavání“ spočívá v tom, že vytváříme vhodné podmínky k podněcování a rozvoji pohybových projevů kojenců. Tato aktivita by měla být příjemná. Při dodržení podmínek, které jsou spojeny s péčí o dítě tohoto věku, se zajištěním hygienických a biologických potřeb, je pohybová stimulace u zdravého kojence něčím, co může být bohatou prožitkovou sférou pro dítě i rodiče a co může pomoci dítěti optimálně se celkově rozvíjet. Přiměřená stimulace dítěte podporuje ve vzájemné vazbě jak rozvoj tělesný, tak psychický, pohybový i sociální. (Čechovská, 2002).

Z plaveckého hlediska představuje „kojenecké plavání“ spontánní pohybovou aktivitu dítěte ve vodě. Hlavní náplní je samostatné i jištěné polohování dítěte na zádech i na bříšku, pohyby končetin a trupu a drobný pohyb ve vodě. Některé činnosti ve vodě záměrně a přiměřenou formou rozvíjíme, jako např. setrvávání ve splývavé poloze, floating neboli vznášení se, potápění obličeje nebo samotné pády do vody. Na všechny tyto aktivity

může být později navázáno v rámci motorického učení základním plaveckým dovednostem.

Pro rodiče představuje „plavání“ možnost setkat se s dalšími lidmi v podobné životní situaci, konzultovat s jinými rodiči nejistoty v oblasti péče o dítě a spolusdílet obdobné prožitky. (Čechovská, 2002). Bezpečně zvládnout vodní prostředí je dovednost velmi užitečná. V kojeneckém plavání se pohybujeme především v oblasti přípravné plavecké výuky, která je spojena se začátky motorického učení ve vodě. Zprvu zahrnuje proces adaptace na zvláštní vodní prostředí s nácvikem základních plaveckých dovedností. Ty jsou nezbytné pro nácvik dalších lokomočních pohybů. Proces motorického učení zahrnuje dovednosti, jako jsou plavecké dýchání (jedná se o řízené dýchání s určitým plaveckým pohybem), plavecké splývání (rovnováha ve vodě v poloze na břiše a na zádech), zanoření a orientace pod vodou (přetáčení se pod vodou), vstup, pády a skoky do vody (zvládnutí situace, odraz, dopad a orientace pod hladinou, dosažení hladiny a zaujmutí polohy na ní) a v neposlední řadě záběrové dovednosti (vnímání odporu vody, vytváření opory ve vodě, vnímání rytmu pohybu). V plavecké výuce nejmenších dětí se věnujeme pouze těmto základním dovednostem. Sledujeme prožitky rodičů a dětí a dovednosti stále prohlubujeme. Správně koncipovaný program zahrnuje dílčí cíle. Takto rozplánovaná činnost umožňuje učiteli postupně vytyčit nový cíl, Vždy ale musíme vycházet z možností dítěte určitého věku, daných jeho vývojovými charakteristikami a stupněm individuální zralosti.

### 3.3.1 Historie

Historie je nedávná a stále se promítá do současnosti. Vývoj zájmu o chování dítěte ve vodě můžeme v 1. polovině 20. století spojovat pouze s ojedinělými experimenty, které se lišily ve výzkumné filozofii. Zvýšený zájem o plavání nejmenších dětí se výrazně projevil až ve 2. polovině 20. století v Evropě, USA, Japonsku a Austrálii. „Hromadící se zkušenosti vyzývaly k určitému zhodnocení výsledků a závěrům, které následně pomohly formulovat zásadnější otázky a to jaký má vliv specifické zatěžování ve vodě na dětský organismus v raném věku, motorické reakce na vodní prostředí, možnost rozvíjení vrozených motorických reflexů, vhodnost využití aktivit ve vodě jako stimulátorů psychomotorického vývoje u zdravých, ale i zdravotně oslabených nebo retardovaných jedinců. Velkou roli v propagaci „kojeneckého plavání“ sehrála mezinárodní plavecká federace FINA, která tuto problematiku přijala za vlastní a doporučila „plavání“ s nejmenšími jako dostupný a vhodný prostředek efektivní pohybové výchovy. Postupně došlo k popularizaci a tento impuls vedl ke vzniku center „kojeneckého plavání“ a postupně ke státní podpoře.“ (Čechovská, 2002, str. 14 - 15).

#### Vývoj u nás

Až přes velký zájem rodičů se začalo „kojenecké plavání“ provozovat na konci 80. let. Některé plavecké školy do svých činností zařadily skupinové plavání s batolaty v mělkých bazénech, avšak nebyly pro to vytvořeny speciální podmínky a didaktika napodobovala plavání se staršími dětmi. Přelom 80. a 90. let byl pro rozvoj plavání s nejmenšími dětmi velmi podstatný. V té době významně přispělo k rozvoji založení dvou klubů v České republice – v Praze Juklík a v Třinci Kenny. I v současné době rozhodujícím způsobem ovlivňují stav a úroveň „kojeneckého plavání“ v celé ČR. Po roce 1989 se oba kluby akreditovaly ve vzdělávací činnosti a začaly připravovat speciálně vzdělané učitele plavání. Následně vznikla řada středisek realizujících „plavání“ s nejmenšími na základě této vzdělávací činnosti. V roce 1996 iniciativou paní Dr. J. Hochové (Baby klub Juklík) a paní E. Kiedroňové (Baby klub Kenny) vznikla jako občanské sdružení Aliance přátel plavání kojenců a malých dětí. Aliance si klade za cíl pěstovat a rozvíjet plavání s nejmenšími, šířit poznatky a pracovat ve prospěch „plavání“. Současnost „kojeneckého plavání“ lze charakterizovat jako etapy, kdy není zcela nutná masivní propagace významu, jelikož vstoupilo do všeobecného povědomí a řada rodičů má osobní zkušenosti.

### 3.3.2 Zdravotní účinky vody

Mimořádné zdravotní účinky plavání vyplývají ze specifických kvalit prostředí, ve kterém se provádí, ale i z charakteru vlastní činnosti.

- Plavání všestranně a rovnoměrně zatěžuje svalstvo a to především velké svalové skupiny. Hydrostatický vztlak vody a horizontální poloha snižuje statickou složku svalové práce a vytváří tak podmínky pro relaxaci svalů. Tím napomáhá zdokonalení svalového tonu. Vodorovná poloha navíc odlehčuje páteři a podporuje správné držení těla.
- Teplota vody (28°C - 35°C) vede ke snížení svalových spasmů a dokonalé svalové relaxaci. V teplé vodě lze produkovat pohyby ve větším rozsahu a efektivněji.
- Značný rozsah pohybů při plavání horními a dolními končetinami působí příznivě na udržování kloubní pohyblivosti.
- Vodorovná poloha je příznivá pro srdeční cévní systém. „Přiměřenou námahou dochází k zesílení srdečního svalu a zvětšení srdečních komor. Správná technika dýchání při plavání a cvičení zajišťuje dostatečnou výměnu kyslíku i v okrajových částech plic. Následkem je zvýšení vitální kapacity plic, pružnosti a rozpínavosti hrudního koše.“ (Kiedroňová, 1991).
- Pobyt ve vodě působí pozitivně na rozvoj termoregulačních schopností a napomáhá všeobecně žádoucímu otužování organismu.
- Nad vodní hladinou je vzduch mimořádně čistý, bezprašný, nasycenými vodními parami. Plavání je tak vhodné i pro jedince respiračně oslabené.
- Specifický pozitivní vliv má plavání na duševní funkce člověka. Přiměřeným drážděním centrální nervové soustavy vyvolává příjemné a uklidňující pocity, jež jsou zprostředkované právě bezprostředním kontaktem s vodou. Plavání v hygienicky i esteticky vyhovujícím prostředí je třeba počítat mezi důležité součásti psychohygieny člověka.
- Jedná se o aktivitu s nejnižším úrazovým rizikem. Vodní prostředí svým odporem znemožňuje prudké, švihové nebo silové pohyby, brzdí je, aniž by omezilo rozsah pohybů v kloubech.“ (Šimíčková, 2003, str. 27).



### 3.3.3 Plavání dětí s rodiči

Pro nejmenší děti je třeba volit vhodný obsah výuky, ale i metody. Novorozenci, kojenci, ani batolata nejsou schopny zvládnout skupinovou výuku. Rodič je v roli učitele a dítě je žákem. Jedná se v zásadě o individuální metodu a souběžně výuku dvojic ve skupině. Lekce probíhá v bazéně, je řízena jedním pedagogem, který je na okraji bazénu, aby měl přehled o pracující skupině a mohl jí efektivně řídit. V prvních letech života je kontakt s vodou plně v rukou rodiny. Plavecké školy a kluby navíc mohou svou profesionální nabídkou pomoci rodičům s plaváním začít. „Obecně lze říci, že vhodný pohyb je předpokladem harmonického procesu růstu i vývoje dítěte i optimálního fungování celého jeho organismu. „Plavání“ je při dodržení racionálních zásad pro ranou pohybovou aktivitu pro tento věk pohybovou činností možnou, vhodnou a žádoucí. Chápání vhodnosti se vztahuje ke stupni vývoje dítěte, k charakteru, množství a náročnosti pohybu. Důležité je dodržení hygienických podmínek a zařazení do denního režimu tak, aby činnost ve vodě byla pro dítě vždy příjemná. Pohybová činnost v tomto věku by měla být spíše hrou.

### 3.3.4 Přehled poloh a jištění dítěte

Při výběru a využití vhodných poloh je důležité nejprve zajistit i dostatečný prostor pro dítě a pro jeho rodiče.

Polohování na zádech – je vhodné pro aktivaci přímých břišních svalů, svalů pletence ramenního a svalů v oblasti pánevní. Dítě vhodně stimulujeme, aby paže, trup a hlavička byli v jedné linii a paže byly celé potopené. K samostatnému pohybu dítěte dopomáhají drobné pohyby paží. Zvláštní dovedností je vznášení se v poloze na zádech. Avšak s rozvojem činností dítěte na suchu, začne i ve vodě přirozeně preferovat polohu na bříšku. V polohování nelze předcházet vývoji dítěte, aby bylo nepřiměřeně stimulováno nebo zatěžováno.

Polohování na prsou – tuto polohu začneme využívat až potom, co kojeneček na suchu udrží bezpečně zdviženou hlavičku – zhruba po třetím měsíci. Pro záklon hlavy s touto polohou nespěcháme. Je důležitá pro rozvoj pohybů dolními končetinami. Dětem umožňuje dobrou zrakovou kontrolu prostředí a bohatší komunikaci.

Polohování vertikální – svislou polohu využíváme pro různé účely. Používáme ji hlavně, když pokročila vertikalizace na suchu. Bezpečný sed a posléze stoj umožňuje zařazování pádů a skoků do vody. „Kyblíkování“ je technika zanořování dítěte ve svislé poloze do speciální nádoby. Používá se ke zklidnění dítěte nebo jako náhrada koupání. Vzhledem k charakteru je však vazba na „kojenečké plavání“ minimální.

Relaxační (odpočinkové) polohování – relaxační polohy jsou zpočátku silně kontaktní se „sevřeným“ držením, navozují rodičům i dítěti pocit jistoty a bezpečí, zklidnění a relaxaci. Střídá se různé držení v náručí, leh dítěte čelem nebo zády na hrudníku rodiče. Později se objevují různé varianty vznášení a vodorovných poloh s nadlehčením a využitím různých pomůcek. Jako odpočinkové činnosti také slouží manipulace s hračkami ve vodě a různé jednoduché hříčky, které dítě dobře zná a pozitivně přijímá. Relaxační polohy využíváme také pro odpočinek a následné provádění nových, náročnějších cvičení nebo při zjevné ztrátě pozornosti nebo patrné únavě dítěte. (Čechovská, 2002).

### 3.3.5 Plavecké aktivity v kojeneckém věku

Dítě během prvního roku života prodělává obrovské změny ve svém vývoji, které probíhají takřka po týdnech. Pro celé kojenecké období je typické tzv. polohování. Představuje splývání a vznášení se dítěte za pomoci různých způsobů držení v různých polohách a využíváme k tomu i rozličné pomůcky. Veškeré činnosti prováděné ve vodě vždy musí navazovat na psychomotorický vývoj dítěte na suchu. Pohyb ve vodě pozitivně ovlivňuje tělesné funkce a základní pohybové vlastnosti. Má velký význam i v oblasti rehabilitace. Upevňuje zdraví, podporuje správné hygienické návyky a je dobré pro otužování. „Při rovnovážném a nenásilném přístupu má plavání, cvičení a otužování příznivý vliv na zdravý vývoj dítěte. Otužování samotné je prevencí před onemocněním. Významnou roli hraje podráždění pokožky chladnou vodou. Tím dojde ke zúžení cév, sníží se tepelný výdej a současně je organismus nucen zvýšit aktivitu k produkci tepla. Následuje zvýšení oběhu krve a lepší prokrvení kůže, což příznivě působí na látkovou výměnu.“ (Kiedroňová, 1991, str. 29).

### 3.3.5.1 *Novorozenecké období*

Pobyt novorozence v teplé vodě se charakterizuje jako připomínka pobytu v plodově vodě. Pro vodu má zachovanou vysokou adaptabilitu, ačkoliv je ve vývoji připravován na pobyt na suchu. Pokud však nebudeme kladný vztah k vodě prohlubovat, postupně zanikne a vymizí kolem 6-8 měsíce. „Malé dítě má výhodnější předpoklady pro plavání než dospělý, má nižší specifickou hmotnost a to dokonce i než voda. Rozložení tělesné hmoty (svalstva) i parametry těla více vyhovují vysokému vznášení se ve vodě. Novorozenec je vybaven flexními hrabavými pohyby, které by jej mohly udržet na hladině, ale není zatím schopen sám plavat, protože má slabé šíjové svalstvo, které neudrží hlavu v prodloužení páteře. Proto je nutné jej fixovat správným úchopem. Nikdy bychom jej neměli držet za krk, abychom nedráždili šíjové svalstvo. Při klidném vznášení se novorozence na hladině jsou paže ohnuté u těla nebo hlavy a ruce jsou většinou složeny v pěst. Problém může být s dýcháním, jelikož dítě při kontaktu obličeje s vodou instinktivně zatají dech.“ (Čechovská, 2002, str. 50). Organizačně první lekce spojíme s každodenní očišťováním. Nejprve začínáme v dětské vaničce, ke které je přístup ze všech stran a rodiče se naučí s dítětem správně manipulovat. Po nabytí zručnosti a jistoty v přenášení, držení a zajišťování polohy dítěte ve vodě, začneme používat velkou vanu. S narůstající jistotou začínáme s dalšími úchopy a polohami. Vodu napouštíme do výšky 20 cm a teplotu udržujeme 36-37°C. V místnosti zajistíme stabilní teplotu mezi 20°C a 22°C. Před začátkem „plavání“ by dítě nemělo být bezprostředně po krmení (minimální odstup 20 minut), mělo by být odpočaté, vyspané. „Dlouhodobá praxe opravdu ukazuje, že zdravému kojenci kontakt s vodou nezpůsobuje žádné zdravotní potíže. Činnost ve vodě spočívá zejména v klidném vznášení se na hladině na zádech.“ (Čechovská, 2002, str. 52). Na závěr „plavání“ novorozence a později kojence otužujeme vodou o něco málo studenější, než ve které byl celou dobu. Prvních pět týdnů tak činíme pouze na zádech, až později otužujeme dítě i ze strany břicha. Lekci ukončíme večerní hygienou, mydlením, umytím a oblečením do čistého. Celý proces by zpočátku neměl přesáhnout 15 – 20 minut (cvičení před koupáním 1-2 min, pobyt ve vodě 3-5 min, namydlení a spláchnutí 2-3 min, osušení, ošetření a masáž 4-5 min a oblékání 2-3 min).

### 3.3.5.2 Kojenecké období 2. až 3. měsíc

S kojencem v tomto období už „plaveme“ ve velké vaně, dostatečně napuštěné, aby nedosáhl na dno. Teplotu vody snižujeme až na 34°C a dobu strávenou ve vodě prodlužujeme. Činnosti ve vodě trvají zhruba 10 minut, zopakujeme již naučené úkony, avšak nejdéle dítě polohujeme na zádech s nadlehčením hlavy a posléze použitím podhlavníčku. Nejvíce se věnujeme klidnému splývání na hladině. V hlavní fázi zařadíme nové náročnější prvky, zdokonalujeme potápění. Upřednostňujeme polohy, které jsou dítěti příjemné a nevyžadují jeho pozornost.“ (Kiedroňová, 1991, str. 76). Každá prováděná činnost musí kooperovat s psychomotorickým vývojem dítěte, a proto při dosahování jednotlivých cílů nespěcháme. Na konci třetího měsíce zařadíme krátce polohu na břicho. Rodiče dosahují už větší jistoty při držení dítěte. Dále můžeme nacvičovat dýchání do vody. Dítě v mladším kojeneckém věku není schopné příliš spolupracovat. Učíme jej to tak, že v době, kdy dítě dokončí výdech, jej na chvíli ponoříme. Po vynoření nad hladinu ho necháme několikrát nadechnout a vydechnout než to zopakujeme. Posléze začneme nacvičovat potopení úst a obličeje. Reflexní zadržení dechu při kontaktu s vodou spojíme se slovním pokynem. Při potápění totiž usilujeme o podmíněný reflex. Postupujeme tak, že nejprve dítě oslovíme jménem, následuje slovní signál, přetření nebo přelití obličeje vodou a pak samotné potopení. Dítě zatají reflexně dech. Na počátku kojeneckého období začínáme s otíráním obličeje mokrou rukou, později nabíráme do dlaně vodu. Dítě otíráme od čela směrem k bradě. Později k polévání začneme používat kelímek, ale vodu musíme nabírat tak, aby to dítě nevidělo. Mohlo by si zatajení dechu špatně spojit právě se spatřením kelímku. Bez toho, abychom docílili správného potopení úst, nelze nacvičovat plavecké dýchání ani plaveckou polohu na zádech. Bez těchto schopností si nelze osvojit žádný způsob lokomoce ve vodě. Lekci ukončíme zklidněním, využijeme polohu, kterou má dítě rádo. Celé toto období zdokonalujeme polohu na zádech a ubíráme nadlehčení zadečku. Pokud se ve 2. nebo 3. měsíci teprve rozhodneme s „plaváním“ začít, postupujeme obdobně jako s novorozencem. V rámci otužování můžeme snížit teplotu v místnosti i vody a můžeme nechat i otevřené dveře. Pro plavání je významné období kolem třetího roku. Dítě začíná výrazněji spolupracovat a činnost ve vodě začíná mít charakter plavecké výuky. Veškeré postupy jsou stále vázány na spolupráci rodiče s dítětem a je realizováno v bazénech, kde zázemí a úprava vody zohledňuje plavání malých dětí.

### 3.3.5.3 *Kojenecké období 4. až 6. měsíc*

Manipulace s dítětem je ve vaně už mnohem náročnější, prostor pro dítě je menší. Pro další rozvoj je vhodné navštěvovat speciální zařízení, které je vybaveno velkou vanou nebo bazénkem. Teplota vody může být až kolem 32°C a doba strávená ve vodě se prodlužuje na 15 až 20 minut. Teplotu v místnosti můžeme snížit na 18°C až 20°C „Silnější šíjové svalstvo umožňuje dítěti v tomto věku držet vodorovnou polohu těla na hladině již pouze s malou podporou hlavičky pod temenem. A i tuto podporu můžeme pomalu odbourávat. Při důsledném vedení dítěte můžeme dosáhnout samostatného splývání na hladině v poloze na zádech.“ (Čechovská, 2002, str. 65). Pokračujeme ve zdokonalování potápění a po oslovení a slovním signálu může ihned následovat zanoření s tím, že již můžeme vynechat polévání kelímkem. Dobu ponoření postupem času prodlužujeme asi na 3 vteřiny a na konci období se pohybujeme kolem pěti sekund pod vodou. Doma ve vaně se rodiče koupou zpravidla s dítětem. Pokud je kojeneček opřený o tělo matky nebo otce, jedná se o aktivní polohy, protože jsou vhodné pro cvičení s nohama a rukama a rozvíjí pocit vody. V tomto období se věnujeme ve větší míře masážím a otužování dítěte, protože v domácím prostředí máme větší klid a intimitu. Pokud s „plaváním“ teprve rodiče začínají, realizují první pokusy ve vaně a polohují dítě na zádech. Jestliže začnou do čtvrtého měsíce, ještě se může podařit naučit dítě splývat na zádech. Jde hlavně o zvládnutí zanoření uší a hlavy do vody, což při normálním koupání nebylo podporováno. S polohou na břicho nebývá problém, využíváme různých úchopů. Postupujeme citlivě a pomalu, řídíme se podle nálady dítěte. Co se týče otužování, tak je dítě v těchto měsících už více aktivní a tak si teplo vytváří samo a to přispívá ke zrychlení krevního oběhu a látkové výměny. Kojence už nemusíme ani tolik oblékat, protože mírný pocit chladu mu je příjemný a nutí ho rovněž ke zvýšené aktivitě. Velkým přínosem pro otužování je pobyt na čerstvém vzduchu venku.

#### 3.3.5.4 *Kojenecké období od 7. měsíce do prvního roku života dítěte*

Na „plavání“ doma je vana už velmi malá a proto se hodí spíše k činnostem na mělčině, pohupování na kolínkách, sed, stoj s oporou nebo hopsání. Pro délku pobytu je rozhodující nálada dítěte, mnohdy vydrží i kolem půl hodiny. Vertikalizace na suchu se projeví i ve vodě. Dítě se chytá okrajů, nohama se snaží dosáhnout dna, pokouší se přetáčet. Poloha na zádech je pro dítě už méně příjemná, ale vždy jí na začátku lekce zařadíme, aby si dítě neodvyklo. Vzhledem k vertikalizaci zařazujeme pády ze sedu. S koncem polohování na zádech končí první etapa charakteristická pro „kojenecké plavání“. Polohu na břicho dítě častěji preferuje, může sledovat okolí, aktivně se pohybovat, chytat hračky a potápět se. Není však přínosem pro splývavou polohu na prsou právě kvůli zdvižené hlavě. Bazén a hračky využíváme k motivaci dítěte. Lezením po deskách rozvíjí lokomoci, lovením hraček zrakovou kontrolu spojenou s potápěním. „Navštěvování bazénů poskytuje nesporně větší množství podnětů než vana. Zejména v hlavní fázi a fázi vyplavání, kdy se s dítětem potápíme a hrajeme si.“ (Kiedroňová, 1991, str. 188). V tomto období nám dítě někdy může tolerovat plavecké brýle, u kterých jej motivuje zraková kontrola hraček pod hladinou, ale vždy je dáváme jen na chvíli. Potápění však trénujeme i bez brýlí, aby bylo dítě schopné orientovat se pod hladinou i v nepřipravené situaci. Začneme kojenci umožňovat i sociální kontakt s ostatními dětmi ve skupině, zařazujeme cvičení, které se snažíme udělat pro dítě atraktivní. Nadále dítě otužujeme a upevňujeme jeho hygienické návyky. Běžná teplota v místnosti by se měla pohybovat kolem 17°C, vodu při koupání ochlazujeme až na 28°C, dbáme však na to, aby nedošlo k prochladnutí dítěte. Sledujeme promodralost rtů a chvění brady. Pokud se teprve rozhodneme s „plaváním“ začít, není důvod se obávat, že je pozdě. Dítě zákonitě nebude akceptovat polohu na zádech, ale činnosti ve vodě se nebudou lišit od dětí, které „plavou“ od narození. K dovednostem dospějeme průběžně, stejně jak tomu bylo u novorozence, avšak dítě se v tomto období rychleji a lépe učí. Od 9. měsíce začíná dítě napodobovat a proto jej seznámíme s plaveckými pohyby. Snažíme se spontánní aktivitu transformovat na plaveckou. Dalším stupněm je plavání dětí předškolního věku. V tomto období realizujeme přípravnou plaveckou výuku a na konci období při dobrých podmínkách i základní plaveckou výuku. Zhruba od 6-ti let můžeme u talentovaných dětí začít s přípravným plaveckým tréninkem, v němž se rozvíjejí plavecké dovednosti, a nacvičuje se technika všech sportovních plaveckých způsobů.

### 3.3.6 Bazénky

„Ke „kojeneckému plavání“ jsou nejlepší menší bazénky, které mohou být nadúrovňové, nebo podúrovňové, betonové, vykachlíkované nebo laminátové. Nezbytnou podmínkou k tomu, aby sloužily pohybové činnosti nejmenších ve vodě je, aby byly dobře hygienicky udržovatelné a udržované, s možností pohodově napustit a vypustit vodu. „Bazénky musí být hygienicky nezávadné, jejich provoz schvaluje zástupce okresní hygienicko-epidemiologické stanice.“ (Kiedroňová, 1991, str. 185). Ideální jsou bazénky s mělkou i hlubokou vodou (po pás či prsa rodičů). Před napuštěním čistou, zdravotně nezávadnou vodou musí být bazénky vydezinfikovány, stejně jako ostatní prostory a používané pomůcky. Teplota vody má odpovídat věku a stupni otužilosti dětí, které budou v bazénku cvičit. Množství vody se řídí možnostmi, věkem a druhem činností, jimiž se budeme zabývat. V bezprostřední blízkosti, jsou doprovázejícím k dispozici prostory pro převlékání a ošetření dětí po koupání, sprchy s teplou i studenou vodou a hygienická zařízení. Nutné je, mít dítě kam uložit v okamžiku, chystá-li se dospělý, prostor musí být uzpůsobený pro pobyt malého dítěte, které loží, nebo začíná chodit, nezbytné je zajištění zásuvek elektrického proudu, zabezpečení průchodů, zamezení přístupu ke schodišti. Při dobré pohodě dítěte plaveme nanejvýš půl hodiny. Průběh výcviku v bazénku je obdobný jako doma ve vaně, s tím rozdílem, že máme výhodu větších prostor a možnost vstupu rodiče s dítětem do vody, což je oběma stranám příjemné. Docházení na kurzy plavání by mělo být pravidelné, dítě musí být zdravé.



## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 4 CÍLE PRÁCE A FORMULACE HYPOTÉZ

V úvodu bakalářské práce jsem si stanovila celkem 4 cíle. První tři se týkaly bádání a další byl cílem praktickým.

### CÍL č. 1

**Zjistit zdroje informací rodičů o aktivitách podporujících psychomotorický vývoj jejich dítěte.**

- **Hypotéza č. 1A**

Domnívám se, že více než 40 % rodičů hledá informace u kamarádů a na internetu.

- **Hypotéza č. 1B**

Předpokládám, že nejméně informací o kurzech rodiče získají od zdravotnického personálu.

### CÍL č. 2

**Zhodnotit spokojenost rodiče, který kurz navštěvuje.**

- **Hypotéza č. 2A**

Předpokládám, že více než 95 % rodičů je spokojeno s kurzem, který navštěvuje.

- **Hypotéza č. 2B**

Domnívám se, že více než 90% rodičů registruje pozitivní vliv plavání a vody na psychomotoriku dítěte a zaznamenalo spokojenost u svých dětí.

- **Hypotéza č. 2C**

Předpokládám, že více než 80% rodičů vidí pozitivní vliv i na sobě samých.

### **CÍL č. 3**

**Zmapovat, jaké možnosti rodičů měly vliv na rozhodnutí, zda mohou kurz navštěvovat.**

- **Hypotéza č. 3A**

Domnívám se, že u více než 60% rodičů hraje roli finanční stránka.

- **Hypotéza č. 3B**

Předpokládám, že u většiny rodičů hraje čas významnou roli, ale více než 50 % rodičů si udělá čas na aktivity se svým dítětem.

### **PRAKTICKÝ CÍL**

- Vypracovat brožurku informující o kurzech plavání a jejich pozitivním vlivu na psychomotorický vývoj dítěte.
- Natočit krátkou videoupoutávku jako edukační materiál o kurzech plavání.

## 5 METODOLOGIE VÝZKUMU

Praktickou část jsem zpracovala na základě vyhodnocení dotazníků.

### 5.1 Použitá metoda sběru dat a Charakteristika respondentů

Ke zmapování vybrané problematiky týkající se „plavání novorozenců a kojenců“ jsem zvolila kvantitativní přístup – dotazník (Příloha P I). Dotazník na začátku obsahuje otázky identifikační, kde zjišťuji, zda se jedná o muže či ženy, věk respondentů, vzdělání a místo bydliště. V další části se dotazuji na soužití s partnerem a s tím související rozdělení péče o dítě, dále zjišťuji, zda rodiče znají nějaké aktivity podporující psychomotorický vývoj a zda se svým dítětem nějakou navštěvují. Je zde pro mě důležité, jestli rodiče znají správný vývoj svého dítěte, odkud rodiče informace získávají a jestli si uvědomují, co kurzy přinášejí jim a jejím dětem. Na závěru byly otázky týkající se přímo navštěvování kurzu, jak jsou rodiče spokojeni s personálem a zda vidí nějaký pozitivní přínos na sobě a na svém dítěti. Dotazník celkem obsahuje 25 otázek, které jsou jak uzavřené, tak polouzavřené i otevřené. Výběr vzorku respondentů jsem omezila na rodiče dítěte nebo dětí do jednoho roku. Dotazníky byly rozdány ve dvou městech v kurzech plavání a výběr respondentů byl náhodný. Veškeré informace byly anonymní a vyplnění dotazníku dobrovolné. Na začátku jsem realizovala předvýzkum na malém vzorku respondentů. Odpovídali podle mého očekávání, dotazníky jsem nepřepracovala a rozdala zbývajících do celkového počtu 100 ks. Návratnost byla 100%, všechny dotazníky a informace uvedené v nich byly validní. Průzkum byl realizován od září roku 2009 do února letošního roku 2010.

### 5.2 Zpracování získaných dat

Získaná data byla zpracována ve formě tabulek a grafů a každá otázka je rozebrána na jednotlivých stranách.

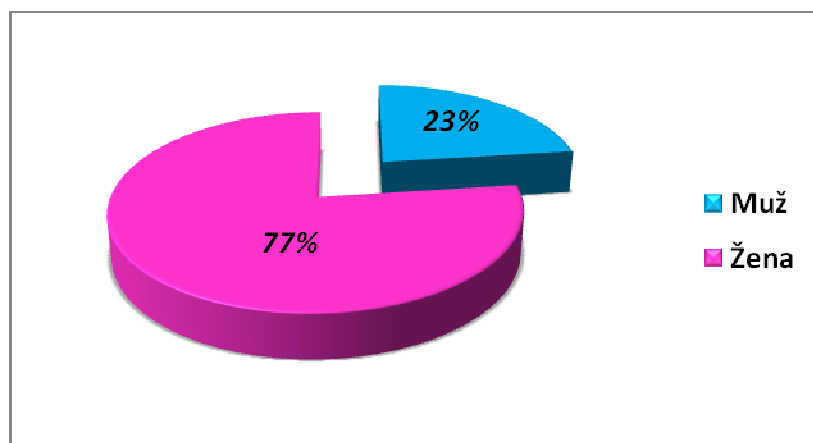
## 6 VÝSLEDKY PRŮZKUMU A JEHO GRAFICKÉ ZPRACOVÁNÍ

### Otázka č. 1: Jste žena či muž?

Tabulka č. 1

Text	Počet	Procentuální vyjádření
Muž	23	23%
Žena	77	77%
Celkem respondentů	100	100%

Graf č. 1



#### Komentář:

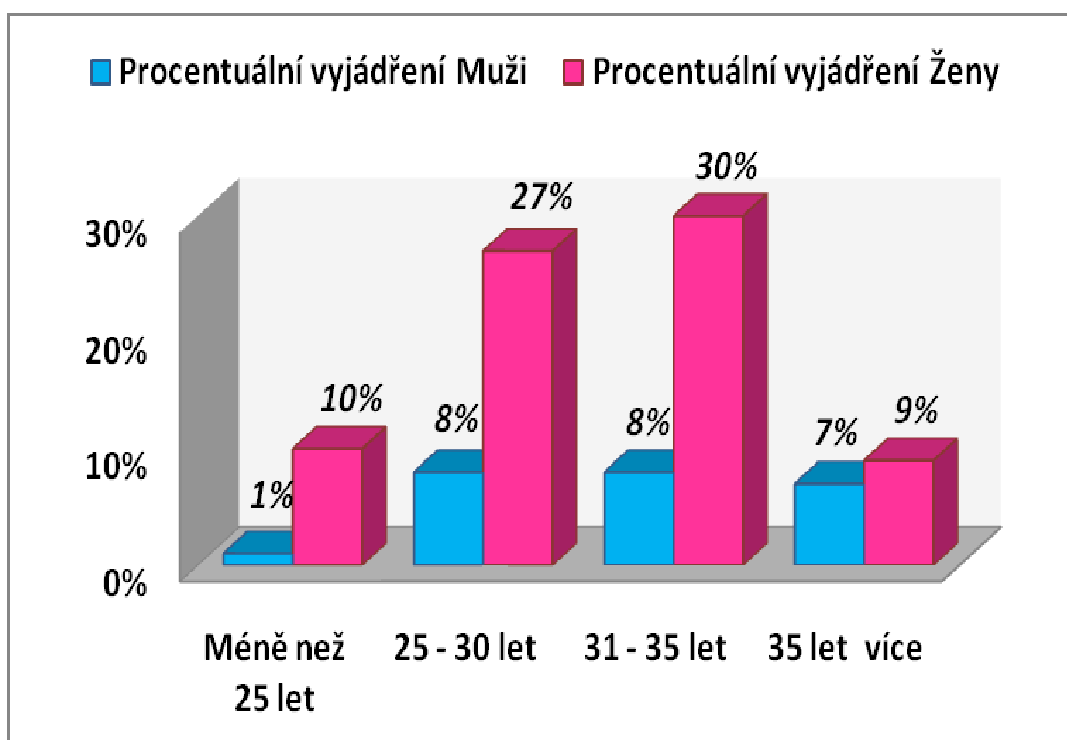
Otázka číslo 1 se týkala zjištění, kolik bylo žen a kolik mužů, kteří vyplnili dotazník. Celkový počet respondentů byl 100 a z toho žen bylo 77 (77%) a mužů bylo 23 (23%). Z tohoto vyplývá, že kurzy se svými dětmi navštěvují více ženy než muži, jelikož byly dotazníky k vyplnění pouze v klubech organizujících „kojenecké plavání“.

## Otázka č. 2: Kolik Vám je let?

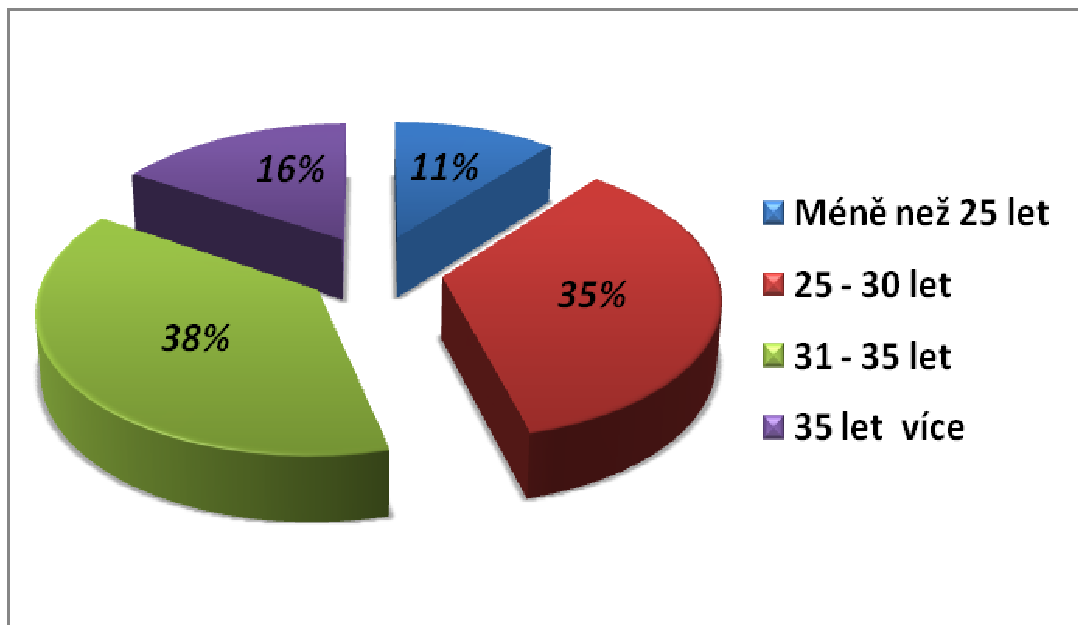
Tabulka č. 2

Text	Počet		Procentuální vyjádření		
	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Celkem
Méně než 25 let	1	10	1%	10%	11%
25 - 30 let	8	27	8%	27%	35%
31 - 35 let	8	30	8%	30%	38%
35 let více	7	9	7%	9%	16%
<b>Celkem</b>	24	76	24%	76%	
<b>Celkem respondentů</b>	100		100%		

Graf č. 2



Graf č. 3

**Komentář:**

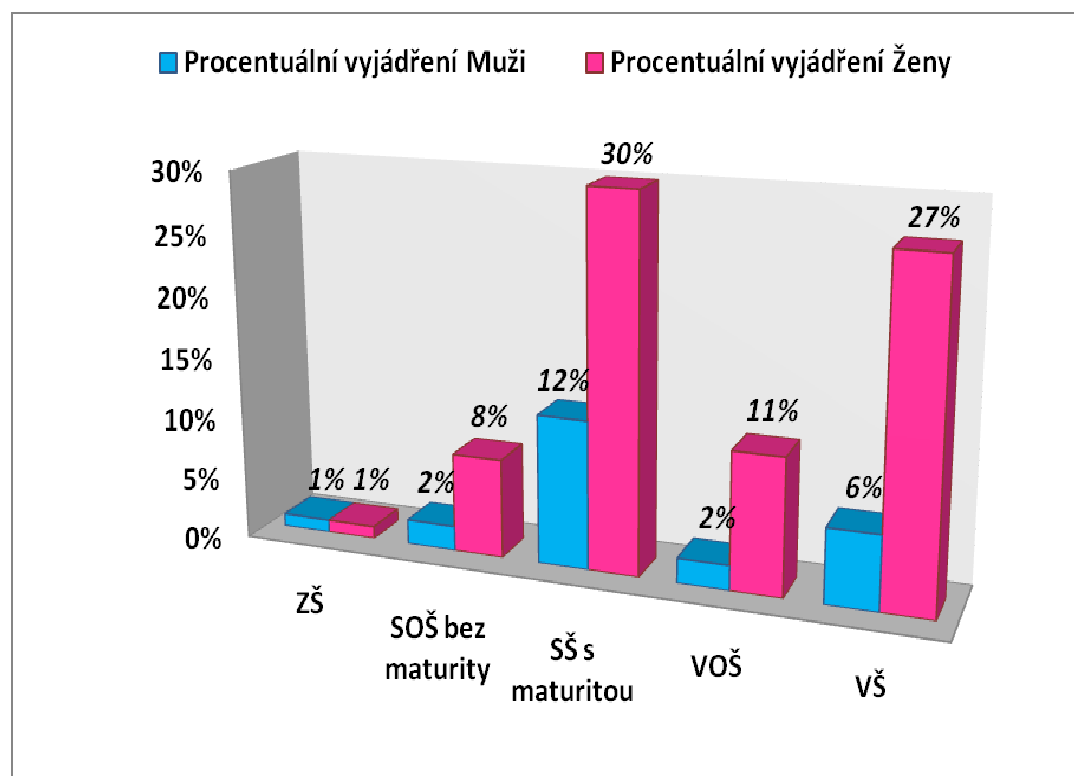
2. otázka mapovala věkové skupiny respondentů. Všichni ze sta dotazovaných odpověděli na tuto otázku. Nejmenší skupinu tvořili lidé ve věku do 25 -ti let (11%) a z toho bylo 10 žen a jen jeden muž. 16% respondentů bylo ve věkové skupině nad 35 let a i zde tvořili ženy (9) početnější skupinu než bylo mužů (7). Počet 35 respondentů odpovídal věkové skupině 25 – 30 let a nejpočetnější část dotazovaných byla ve věku 31- 35 let, která činila 38% z celkového počtu respondentů.

## Otázka č. 3: Jaké máte nejvyšší ukončené vzdělání?

Tabulka č. 3

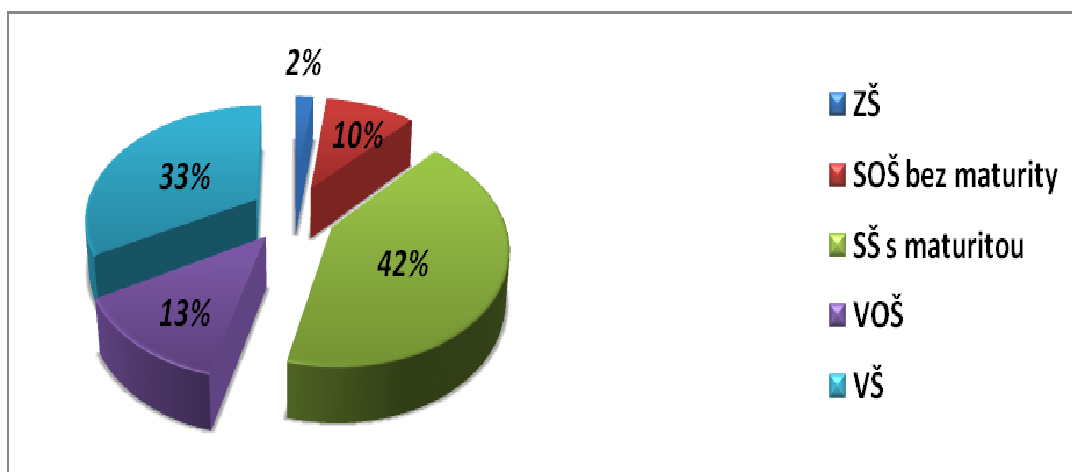
Text	Počet		Procentuální vyjádření		
	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Celkem
ZŠ	1	1	1%	1%	2%
SOŠ bez maturity	2	8	2%	8%	10%
SŠ s maturitou	12	30	12%	30%	42%
VOŠ	2	11	2%	11%	13%
VŠ	6	27	6%	27%	33%
<b>Celkem</b>	23	77	23%	77%	
<b>Celkem respondentů</b>	100		100%		

Graf č. 4





Graf č. 5

**Komentář:**

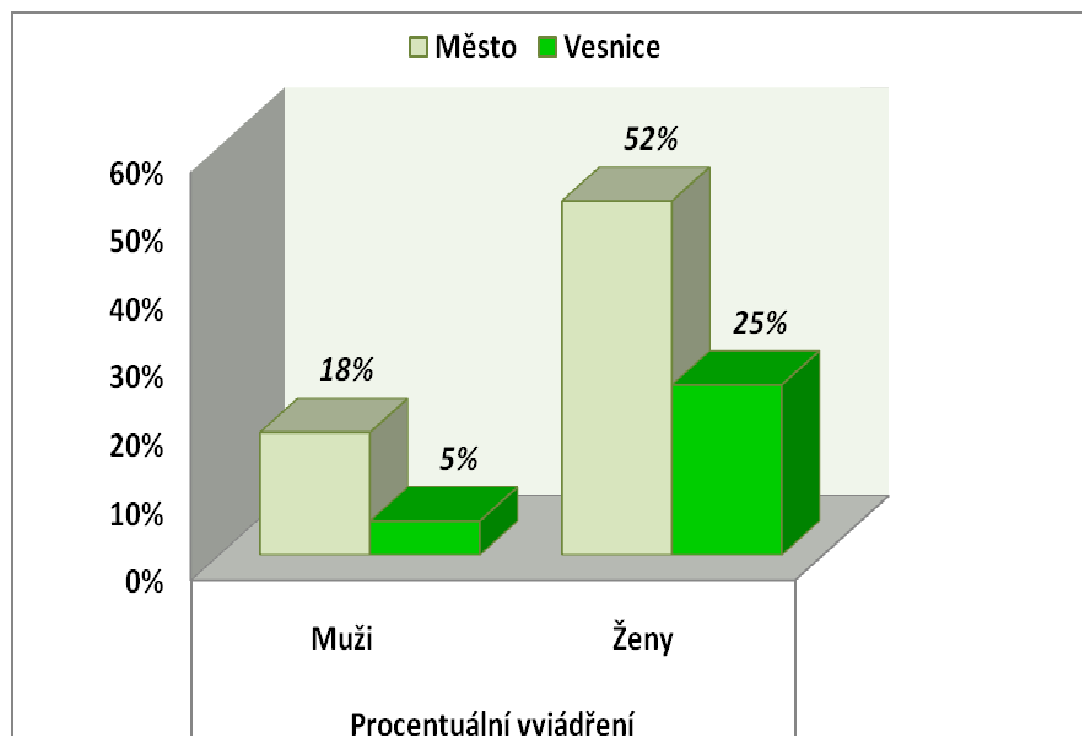
Otázka číslo 3 byla zaměřená na nejvyšší ukončené vzdělání respondentů. Překvapením nebylo, že nejmenší část tvořili lidé pouze se základním vzděláním. Takto odpověděl pouze jeden muž a jedna žena což činí 2% z celkového počtu dotazovaných. Střední odbornou školu má 8 žen a 2 muži, což odpovídá 10% z celkového počtu respondentů a s téměř vyrovnaným počtem 13% dosáhlo 11 žen a 2 mužů vyššího odborného vzdělání. Nejpočetnější skupinu (42%) tvořili lidé se středoškolským vzděláním zakončeným maturitou a to v počtu 12 -ti mužů a 30 -ti žen. O něco málo méně respondentů (33%) dokončilo vysokou školu (6 mužů a 27 žen).

## Otázka č. 4: Kde žijete?

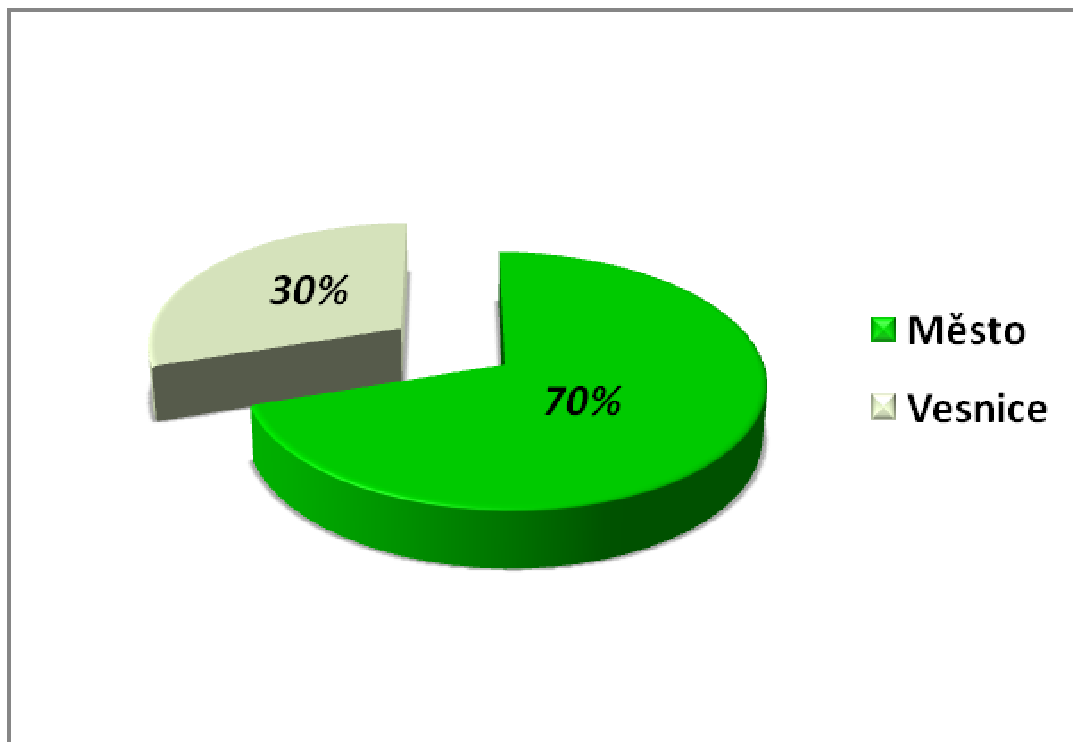
Tabulka č. 4

Text	Počet		Procentuální vyjádření		
	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Celkem
Město	18	52	18%	52%	70%
Vesnice	5	25	5%	25%	30%
Celkem	23	77	23%	77%	
Celkem respondentů	100		100%		

Graf č. 6



Graf č. 7

**Komentář:**

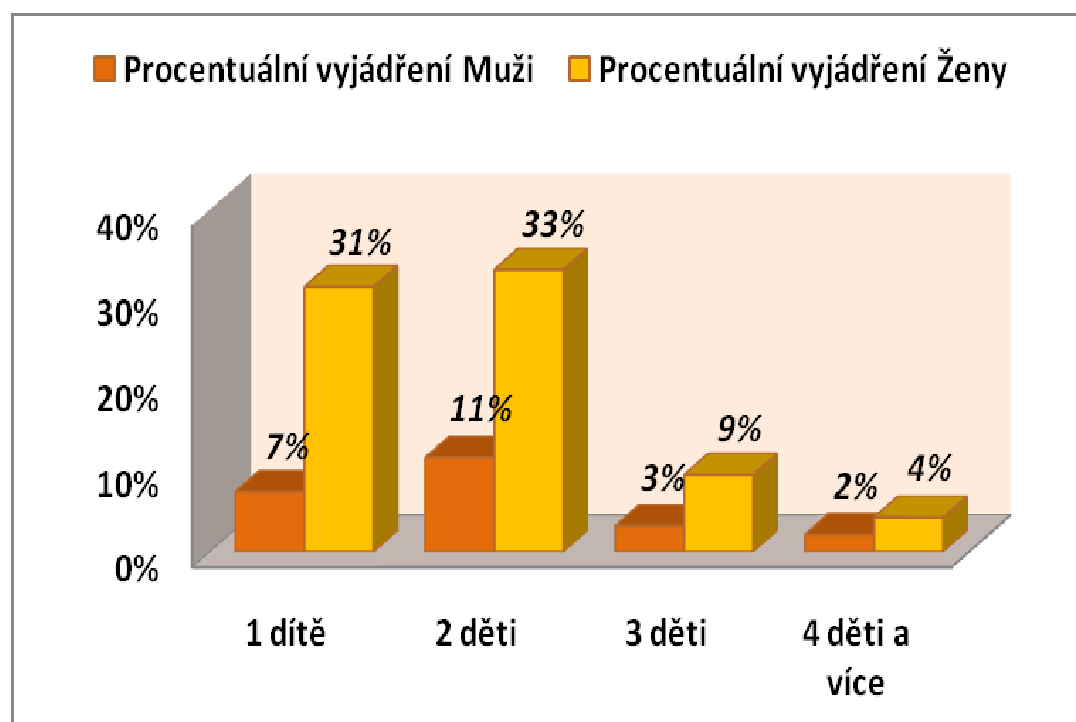
Otázka číslo 4 mapovala možnosti rodičů žijících na vesnici nebo ve městě. Podle očekávání na vesnici žije méně z dotazovaných respondentů (30%), což potvrzuje, že lidé žijící ve městě navštěvují kurzy plavání v daleko větší míře (70%).

## Otázka č. 5: Kolik máte dětí?

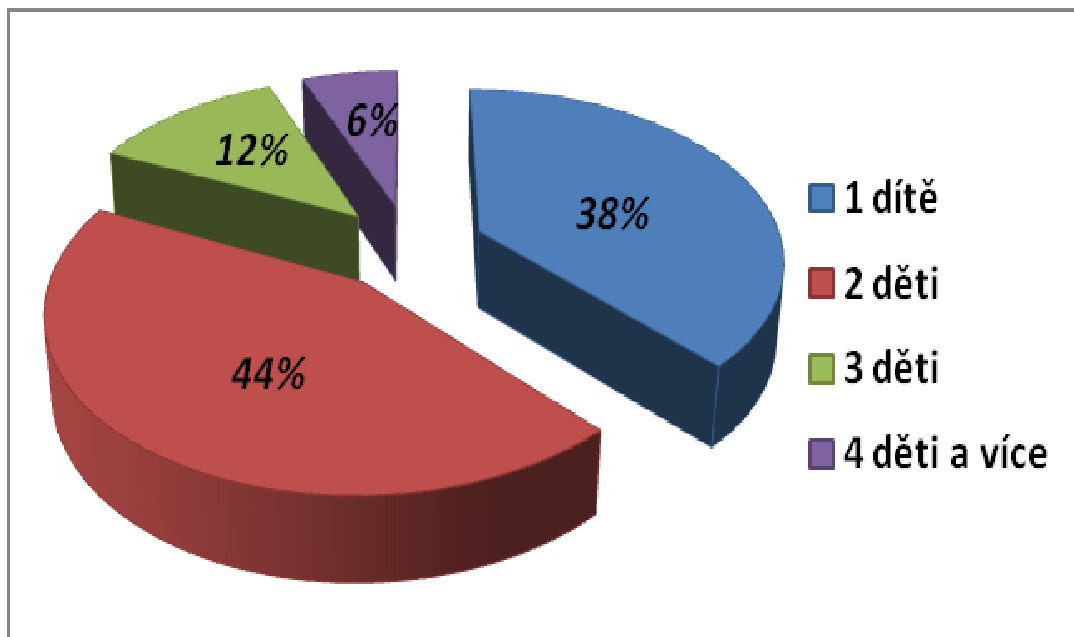
Tabulka č. 5

Text	Počet		Procentuální vyjádření		
	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Celkem
1 dítě	7	31	7%	31%	38%
2 děti	11	33	11%	33%	44%
3 děti	3	9	3%	9%	12%
4 děti a více	2	4	2%	4%	6%
<b>Celkem</b>	23	77	23%	77%	
<b>Celkem respondentů</b>	100		100%		

Graf č. 8



Graf č. 9

**Komentář:**

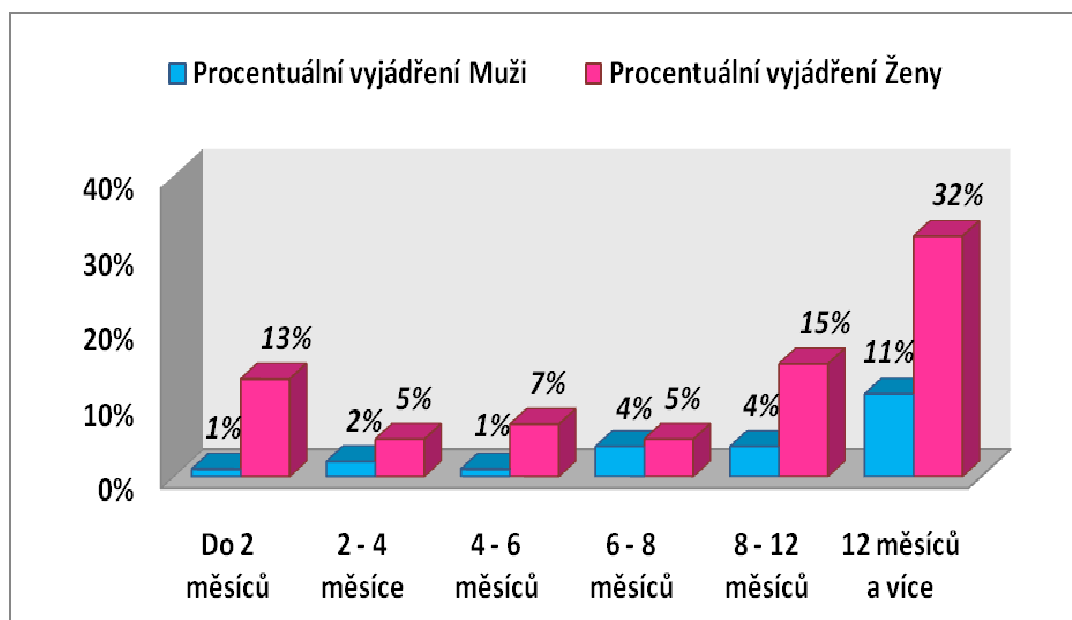
Počet dětí byl zjišťován v otázce číslo 5. Nejmenší počet respondentů (6%) uvedl, že má čtyři děti a více. Ženy takto odpověděly 4 a muži pouze 2. Podobně na tom byl vzorek respondentů (12%), který měl děti tři. Žen z tohoto vzorku bylo 9 a muži 3. 38% dotazovaných uvedlo, že mají pouze jedno dítě (31 žen a 7 mužů) a nejpočetnější skupinu tvořili respondenti (44%) se dvěma dětmi. Žen takto odpovědělo 33 a mužů 11.

## Otázka č. 6: Jak staré je Vaše dítě?

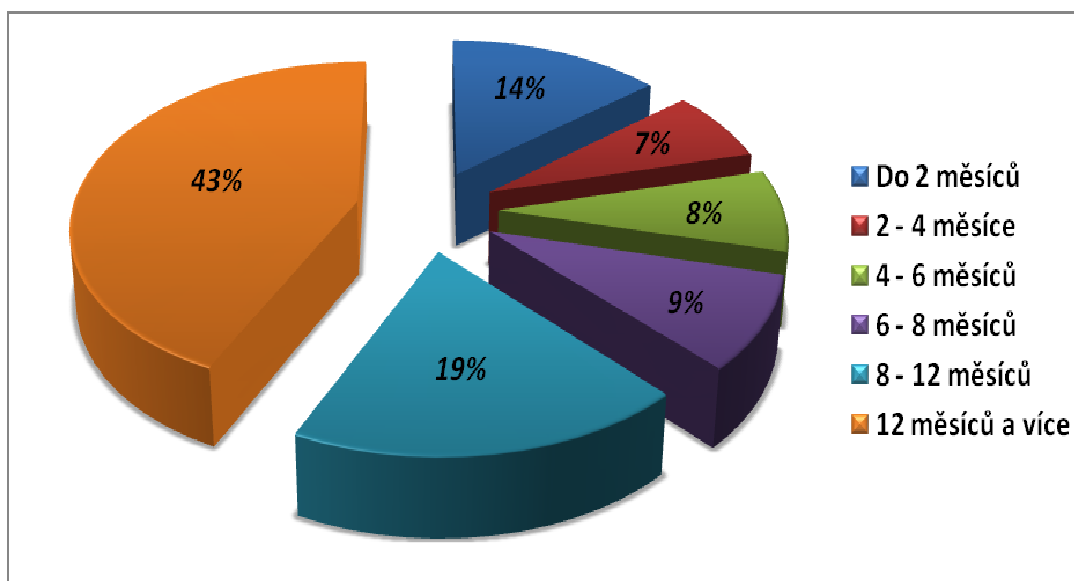
Tabulka č. 6

Text	Počet		Procentuální vyjádření		
	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Celkem
<b>Do 2 měsíců</b>	1	13	1%	13%	14%
<b>2 - 4 měsíce</b>	2	5	2%	5%	7%
<b>4 - 6 měsíců</b>	1	7	1%	7%	8%
<b>6 - 8 měsíců</b>	4	5	4%	5%	9%
<b>8 - 12 měsíců</b>	4	15	4%	15%	19%
<b>12 měsíců a více</b>	11	32	11%	32%	43%
<b>Celkem</b>	23	77	23%	77%	
<b>Celkem respondentů</b>	100		100%		

Graf č. 10



Graf č. 11

**Komentář:**

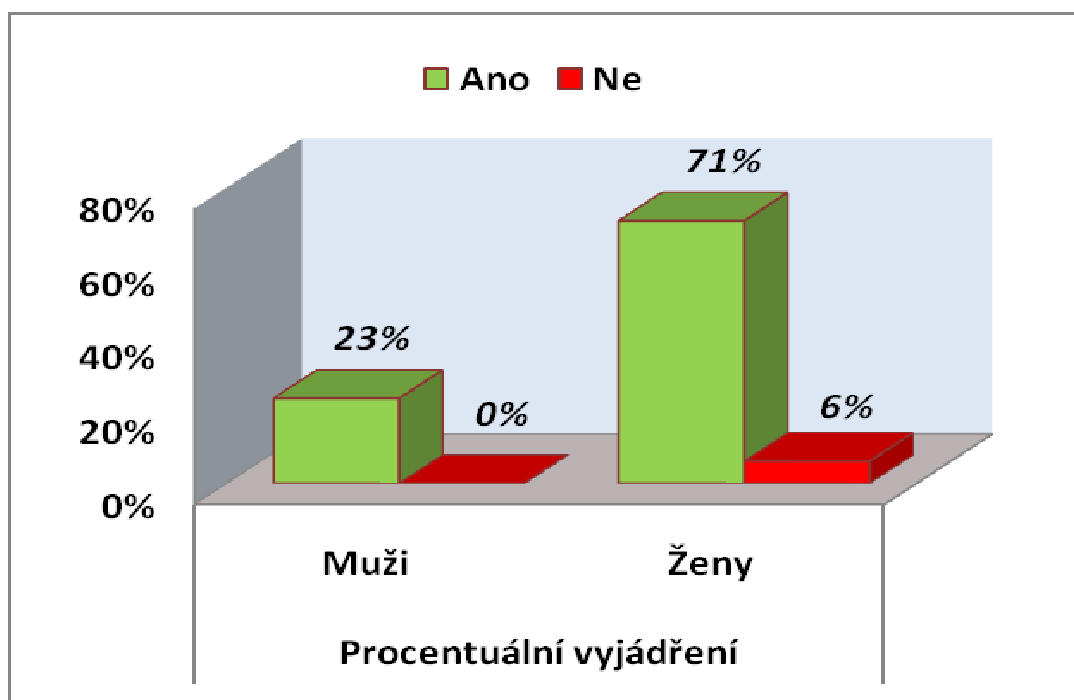
Otázka číslo 6 zjišťovala, s jak starými dětmi rodiče navštěvují pracoviště s organizovaným kurzem podporujícím psychomotorický vývoj. Skupinu o 14% tvořili lidé s dítětem do 2 měsíců věku, kteří přišli na takovéto pracoviště získat informace o tom, kdy mohou začít kurz aktivně navštěvovat anebo zde docházeli do jiného kurzu (mimi tělocvik, manipulace s dítětem apod.). Žen s takto starým dítětem bylo 13 a muž pouze 1. Podle očekávání nejmenší skupiny tvořili respondenti s dětmi starými 2 – 4 měsíce (7%), 4 – 6 měsíců (8%) a 6 – 8 měsíců (9%). Je to dané tím, že rodiče s takto malými dětmi zpravidla „plavou“ v domácím prostředí a organizované „plavání“ navštěvují až s dítětem starším 6 měsíců. 19% respondentů má děti ve věku 8 – 12 měsíců. Nejpočetnější skupinu (43%) tvořili rodiče dětí starších jednoho roku.

## Otázka č. 7: Žijete se svým partnerem?

Tabulka č. 7

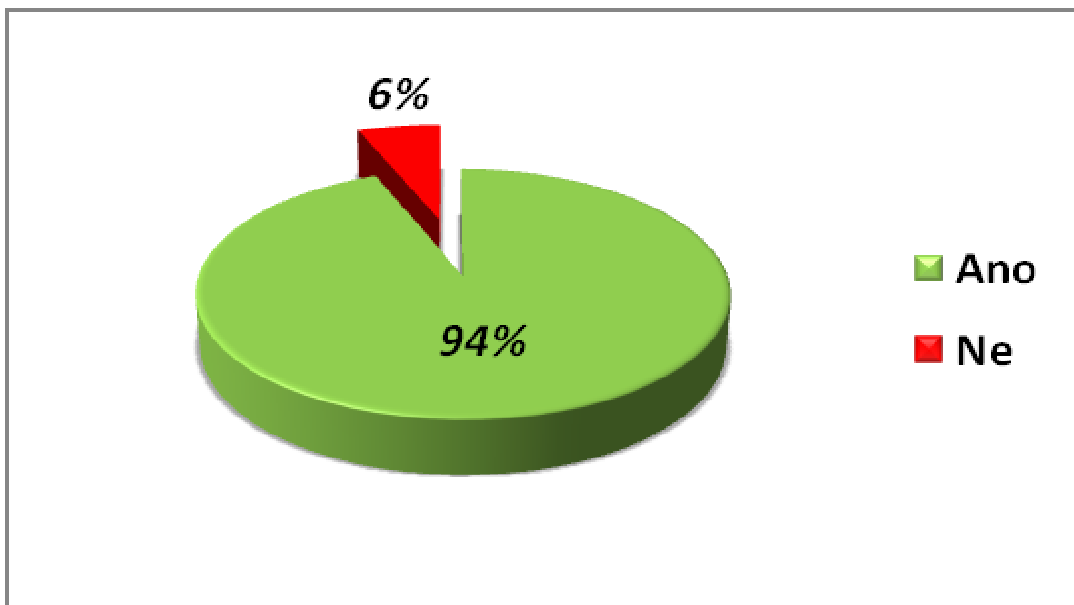
Text	Počet		Procentuální vyjádření		
	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Celkem
Ano	23	71	23%	71%	94%
Ne	0	6	0%	6%	6%
Celkem	23	77	23%	77%	
<b>Celkem respondentů</b>	100		100%		

Graf č. 12





Graf č. 13

**Komentář:**

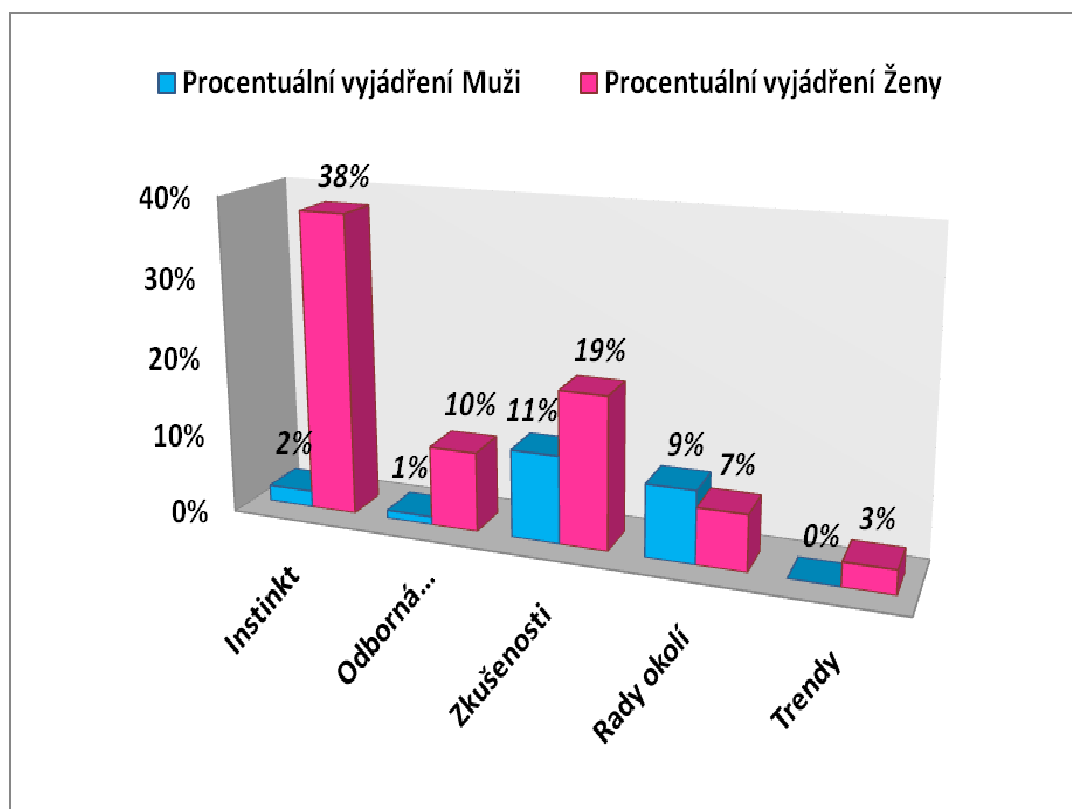
7. otázka se věnovala tomu, zda dotazovaný žije se svým partnerem a nebo ne. Z toho bylo důležité, jestli o dítě pečují oba dva, nebo pouze jeden z rodičů. 94% respondentů odpovědělo, že žijí se svým partnerem, což činilo všech 23 mužů z celkového počtu a pouze 6 žen z dotazovaných se svým partnerem nežije.

## Otázka č. 8: Čím se řídíte nejčastěji při manipulaci s dítětem?

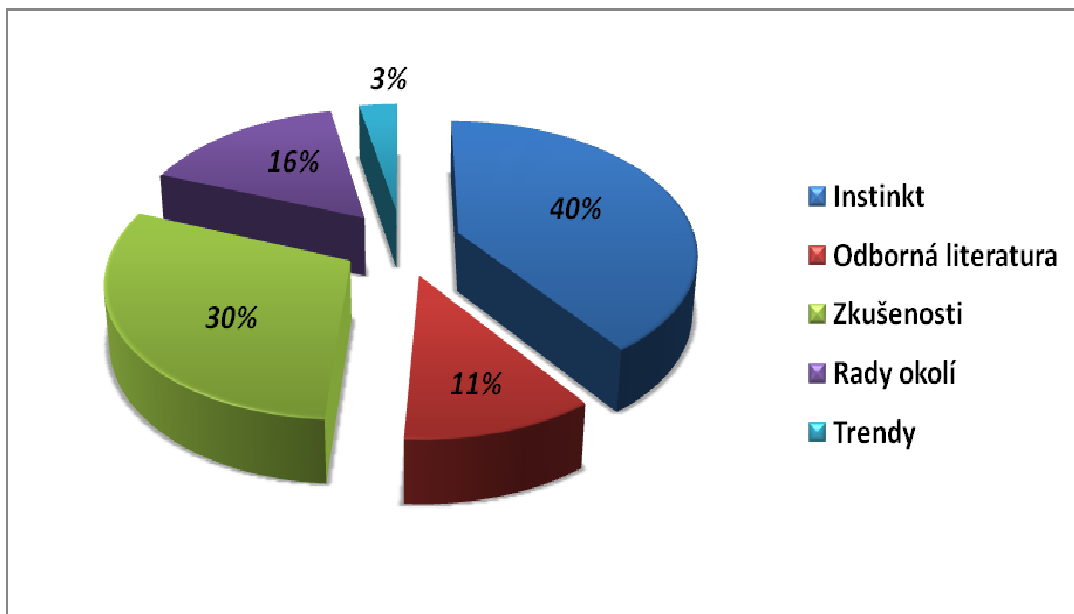
Tabulka č. 8

Text	Počet		Procentuální vyjádření		
	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Celkem
<b>Instinkt</b>	2	38	2%	38%	40%
<b>Odborná literatura</b>	1	10	1%	10%	11%
<b>Zkušenosti</b>	11	19	11%	19%	30%
<b>Rady okolí</b>	9	7	9%	7%	16%
<b>Trendy</b>	0	3	0%	3%	3%
<b>Celkem</b>	23	77	23%	77%	
<b>Celkem respondentů</b>	100		100%		

Graf č. 14



Graf č. 15

**Komentář:**

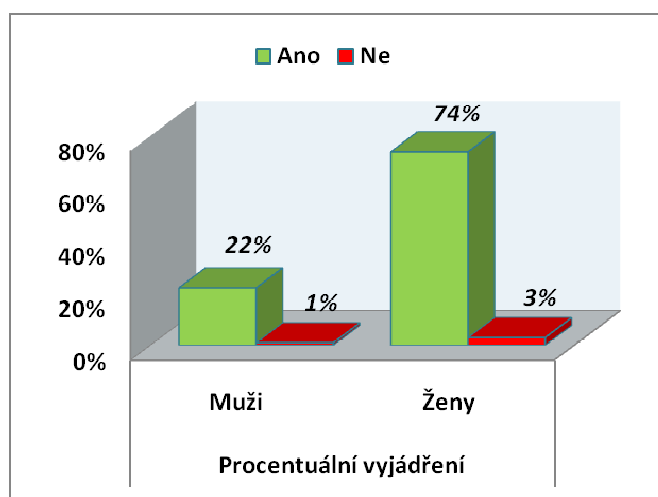
Otázka číslo 8 zjišťovala, čím se rodiče nejčastěji řídí při manipulaci se svým dítětem. Nejmenší skupinu tvořili lidé, jež se řídí trendy doby (3%) a takto odpověděly pouze ženy. Žádný muž nezvolil tuto odpověď. Do odborné literatury nahlédne pouze 11% dotazovaných a z toho 1 muž a 11 žen. O radu si požádá 16% respondentů a z toho převažuje počet mužů (9) a žen je méně (7), které tohoto využijí. 30% rodičů uvedlo, že se řídí zkušenostmi (11 mužů a 19 žen) a nejvíce jich uvedlo (40%), že dají při manipulaci na svůj instinkt. Takto jedná 38 žen a 2 muži.

## Otázka č. 9: Myslíte si, že pravidelná stimulace Vašeho dítěte má efekt?

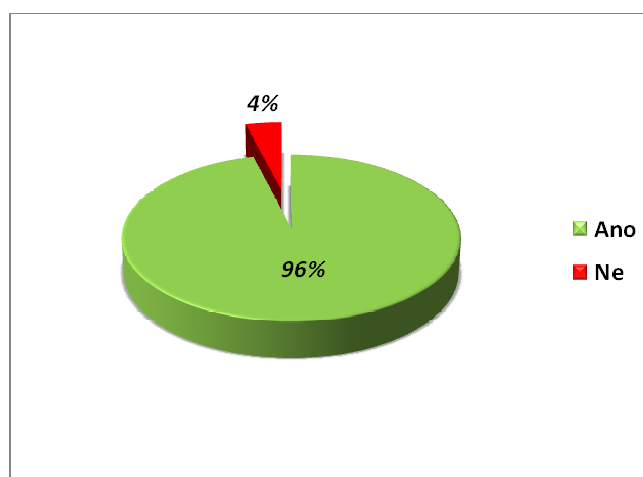
Tabulka č. 9

Text	Počet		Procentuální vyjádření		
	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Celkem
Ano	22	74	22%	74%	96%
Ne	1	3	1%	3%	4%
Celkem	23	77	23%	77%	
Celkem respondentů	100		100%		

Graf č. 16



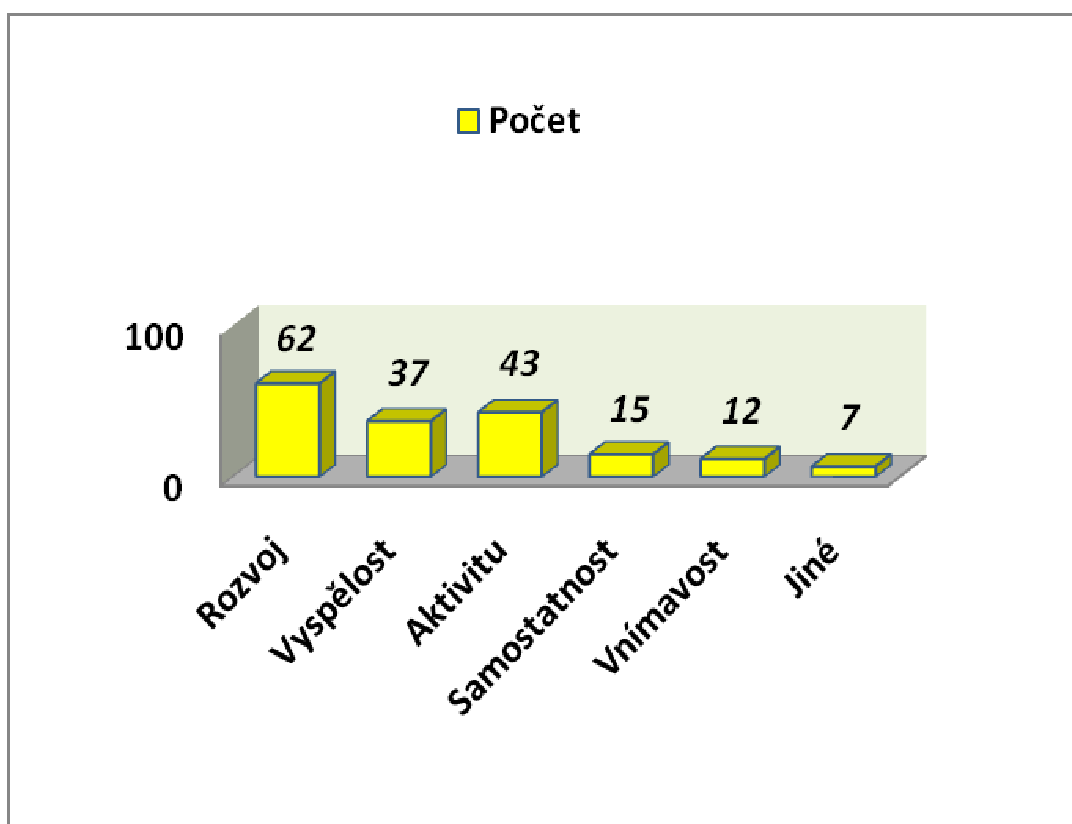
Graf č. 17



Tabulka č. 9b

Text	Počet
Rozvoj	62
Vyspělost	37
Aktivitu	43
Samostatnost	15
Vnímavost	12
Jiné	7
<b>Celkem respondentů</b>	<b>100</b>

Graf č. 18



**Komentář:**

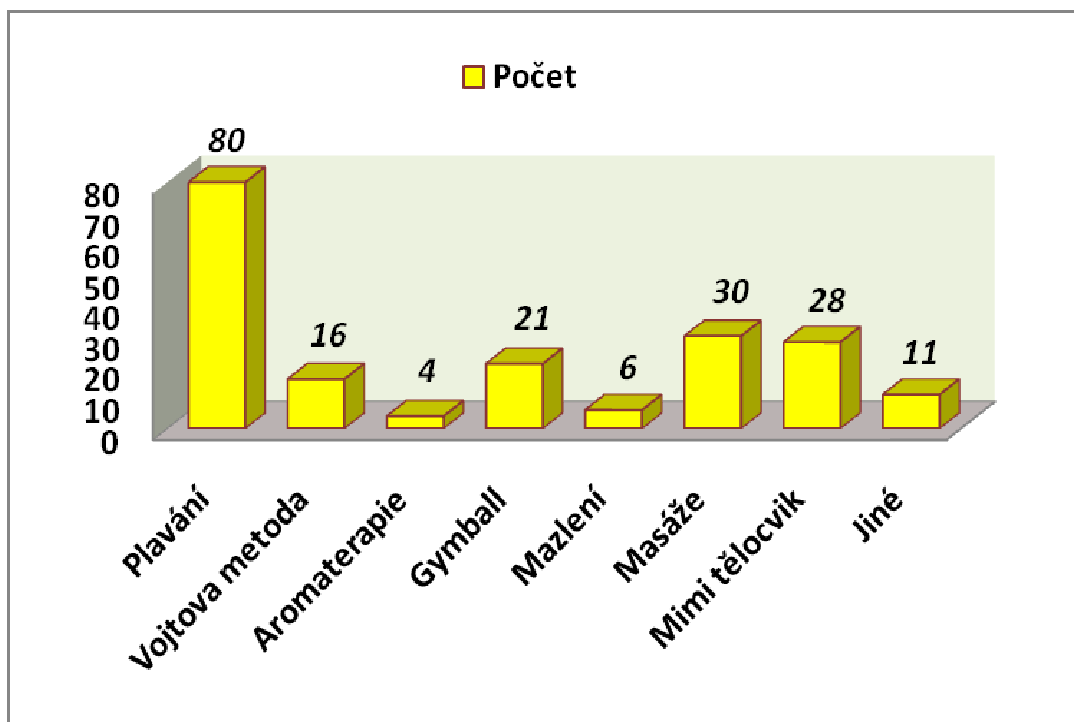
Otázka číslo 9 byla věnována psychomotorickému vývoji, a zda rodiče pozorují nějaký efekt. V 96% respondenti uvedli, že pravidelná stimulace jejich dítěte má efekt a pouze 4% si myslí, že efekt nemá. „Ne“ odpověděl jen jeden muž a 3 ženy. V druhé části otázky byli rodiče požádáni, aby uvedli, co na svém dítěti pozorují. V největší míře rodiče vypsali, že pozorují rozvoj svého dítěte (takto uvedlo 62 rodičů), dále často zmínili vyšší aktivitu jejich dítěte (43 rodičů), velmi často pozorují vospělost (37 rodičů) a v podobném počtu rodiče uváděli samostatnost (15) a vnímavost (12) svých dětí. Mezi jiné odpovědi respondenti napsali spokojené dítě, pozitivní reakce a větší pokroky v rozvoji ve srovnání s vrstevníky (viz tabulka 9b). Celkový počet respondentů byl 100, ale většina rodičů uvedla více než jednu věc, kterou zpozorovali.

Otázka č. 10: Znáte nějakou aktivitu podporující psychomotorický vývoj dítěte?

Tabulka č. 10

Text	Počet
Plavání	80
Vojtova metoda	16
Aromaterapie	4
Gymball	21
Mazlení	6
Masáže	30
Mimi tělocvik	28
Jiné	11
Celkem respondentů	100

Graf č. 19



**Komentář:**

U otázky číslo 10 bylo mapováno, jaké aktivity podporující psychomotorický vývoj rodiče znají a jestli vůbec vědí, že takovéto aktivity jsou. Celkový vzorek odpovídajících byl 100, ale mnoho jich uvedlo více než jednu aktivitu. Největší podíl odpovědí (80) připadl plavání, poměrně vyrovnaně rodiče uváděli baby masáže (30 odpovědí) a mimi tělocvik (28 odpovědí). Cvičení s gymballem zná jako aktivitu podporující psychomotoriku 21 dotazovaných a 16 dalších uvádí Vojtovu metodu. Čtyři rodiče jmenovali aromaterapii a šest zmínilo mazlení a tělesný kontakt s dítětem. Mezi dalšími odpověďmi byla hipoterapie, kanisterapie, hraní, tvoření, kreslení, zpívání, říkadla, Bobath koncept, skládačky, vycházky do přírody a nebo hračky pohybující se nad hlavou dítěte.

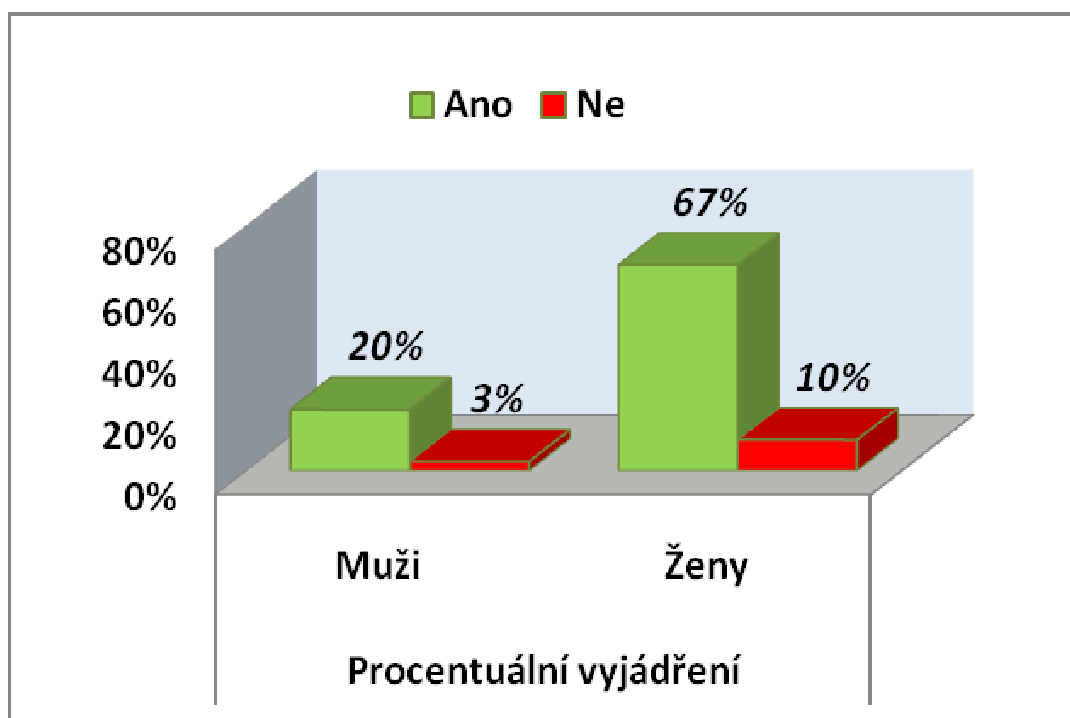


Otázka č. 11: Navštěvujete se svým dítětem nějakou aktivitu podporující psychomotorický vývoj?

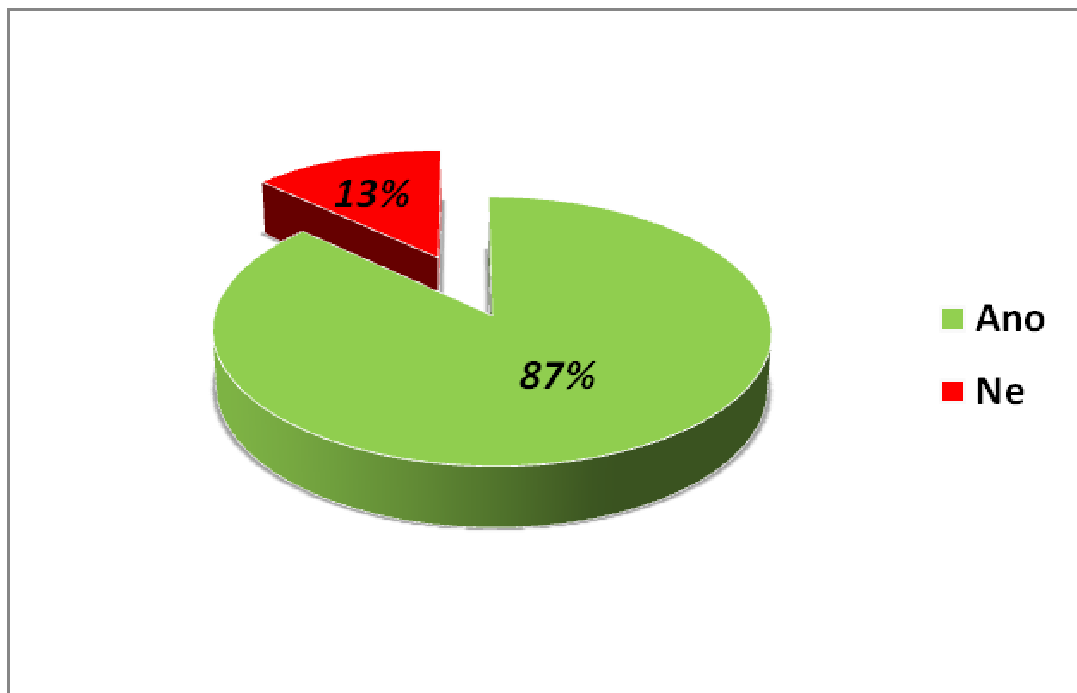
Tabulka č. 11

Text	Počet		Procentuální vyjádření		
	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Celkem
Ano	20	67	20%	67%	87%
Ne	3	10	3%	10%	13%
<b>Celkem</b>	23	77	23%	77%	
<b>Celkem respondentů</b>	100		100%		

Graf č. 20



Graf č. 21

**Komentář:**

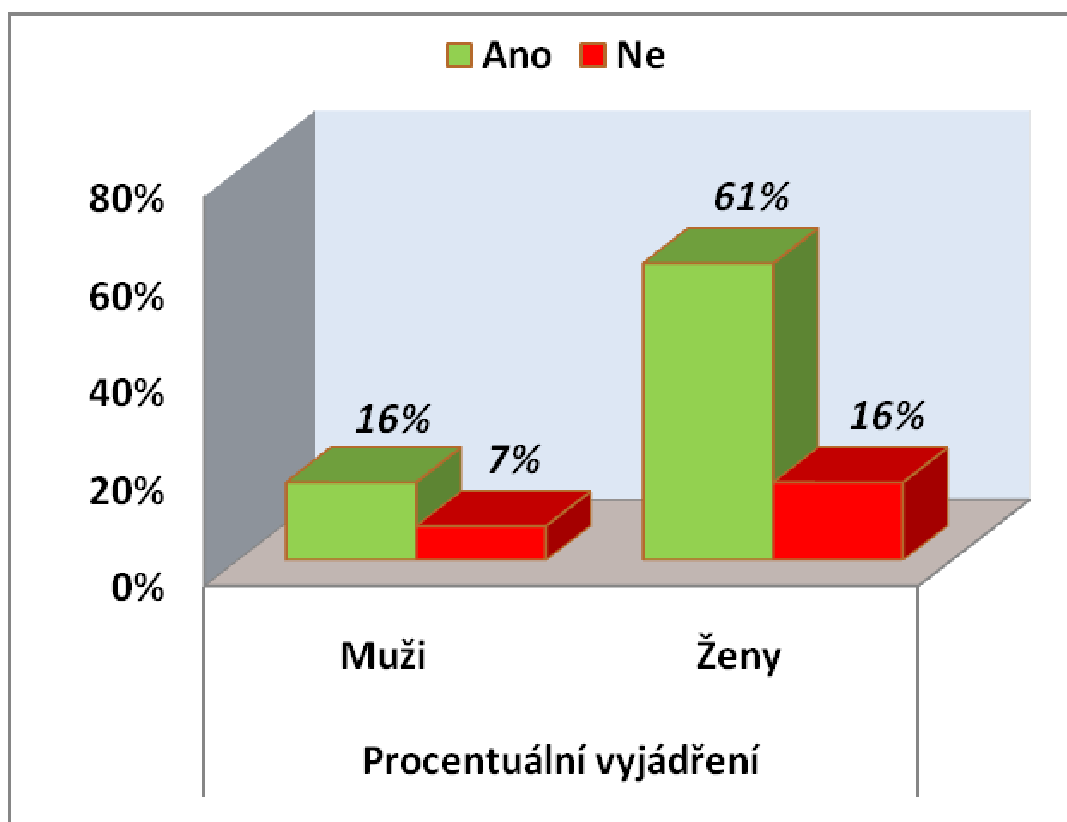
Otázka číslo 11 zjišťovala, zda rodiče se svým dítětem navštěvují nějakou aktivitu podporující správný psychomotorický vývoj. 20 mužů a 67 žen uvedlo, že tuto aktivitu navštěvují, což činilo 87% z celkového počtu respondentů. 13% dotazovaných uvedlo, že žádnou aktivitu nenavštěvují. 10 žen a 3 muži, kteří takto odpověděli byli z těch, kteří měli dítě příliš malé, aby někam začali chodit a do instituce, která organizované kurzy a plavání zprostředkovává, se přišli zatím informovat o možnostech. Byli rovněž požádáni o vyplnění dotazníku.

Otázka č. 12: Máte ve svém okolí dostatek kurzů podporujících psychomotorický vývoj dítěte?

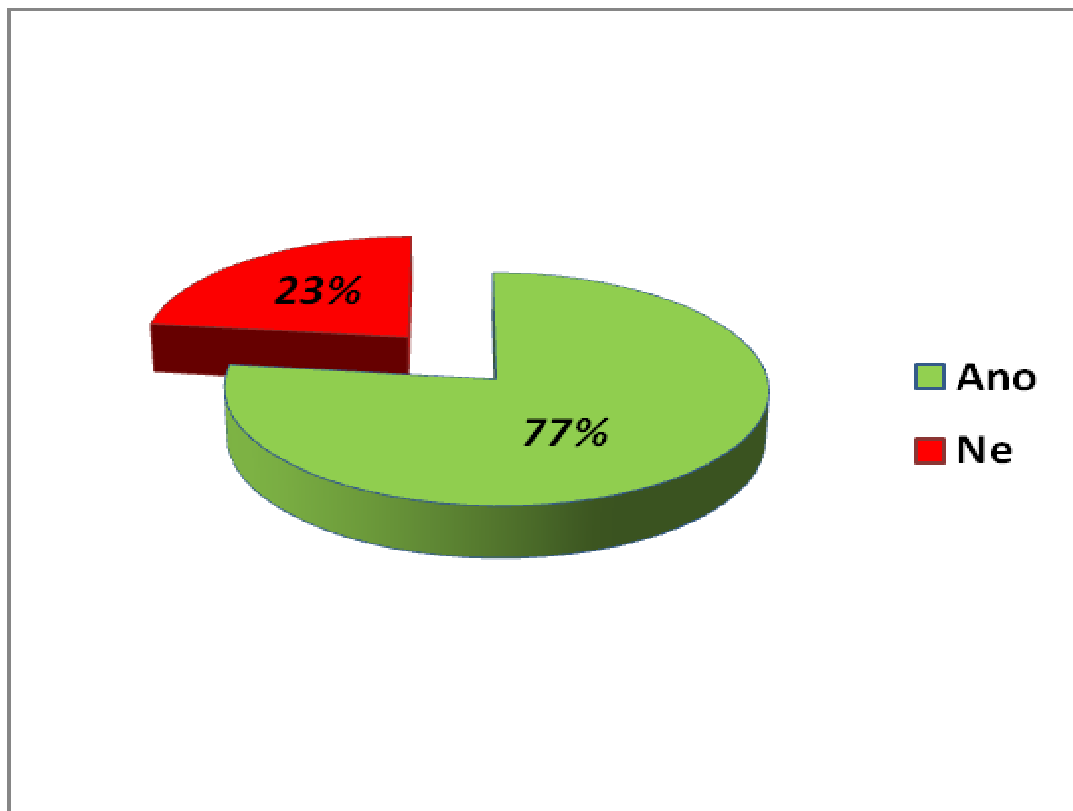
Tabulka č. 12

Text	Počet		Procentuální vyjádření		
	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Celkem
Ano	16	61	16%	61%	77%
Ne	7	16	7%	16%	23%
Celkem	23	77	23%	77%	
Celkem respondentů	100		100%		

Graf č. 22



Graf č. 23

**Komentář:**

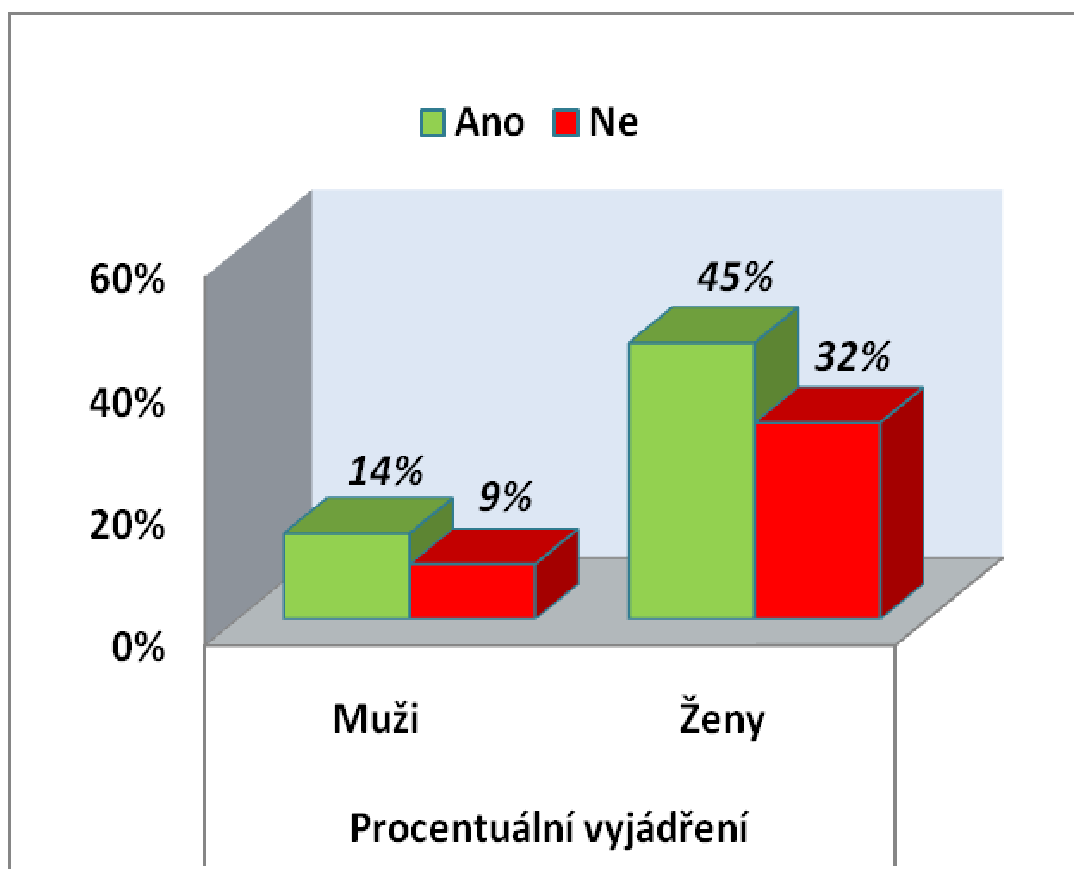
Otázka číslo 12 byla směřována k tomu, zda mají rodiče ve svém okolí dostatek kurzů podporujících psychomotorický vývoj dítěte. 77% respondentů je s dostupností kurzů spokojena. Takto odpovědělo 61 žen a 16 mužů. Dostupnost kurzů je nedostatečná pro 23% dotazovaných (7 mužů a 16 žen).

## Otázka č. 13: Uvítali byste širší nabídku kurzů pro Vás a Vaše dítě?

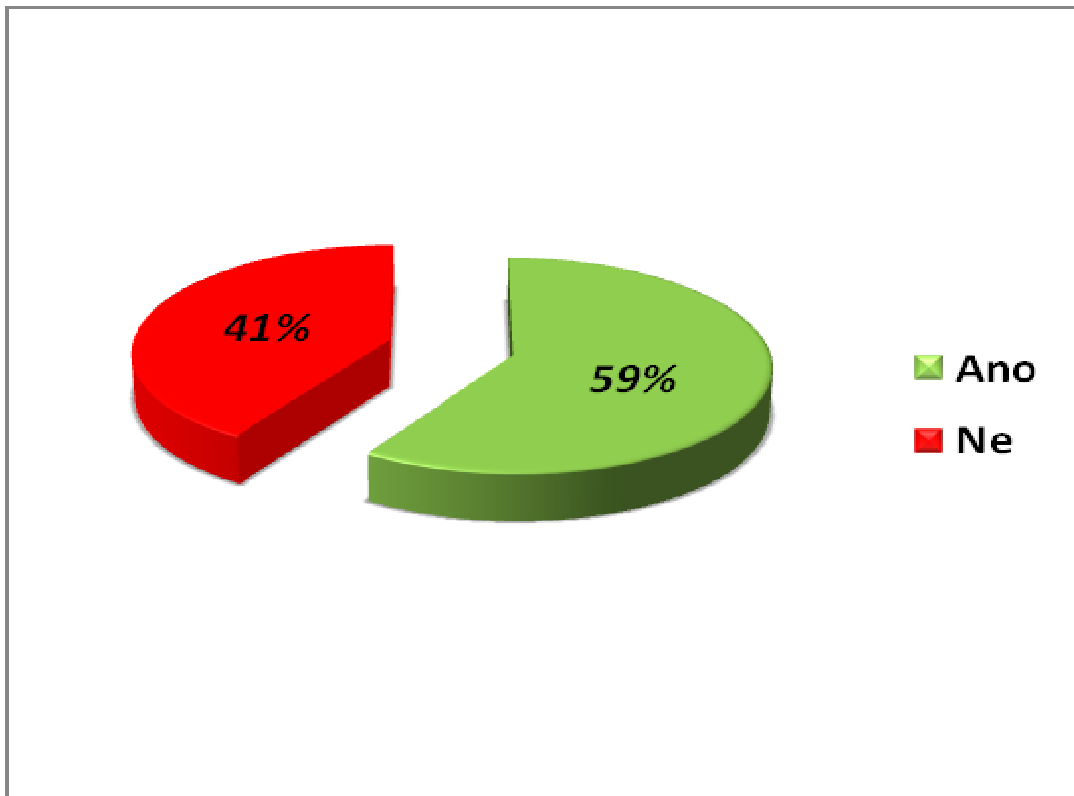
Tabulka č. 13

Text	Počet		Procentuální vyjádření		
	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Celkem
Ano	14	45	14%	45%	59%
Ne	9	32	9%	32%	41%
<b>Celkem</b>	23	77	23%	77%	
<b>Celkem respondentů</b>	100		100%		

Graf č. 24



Graf č. 25

**Komentář:**

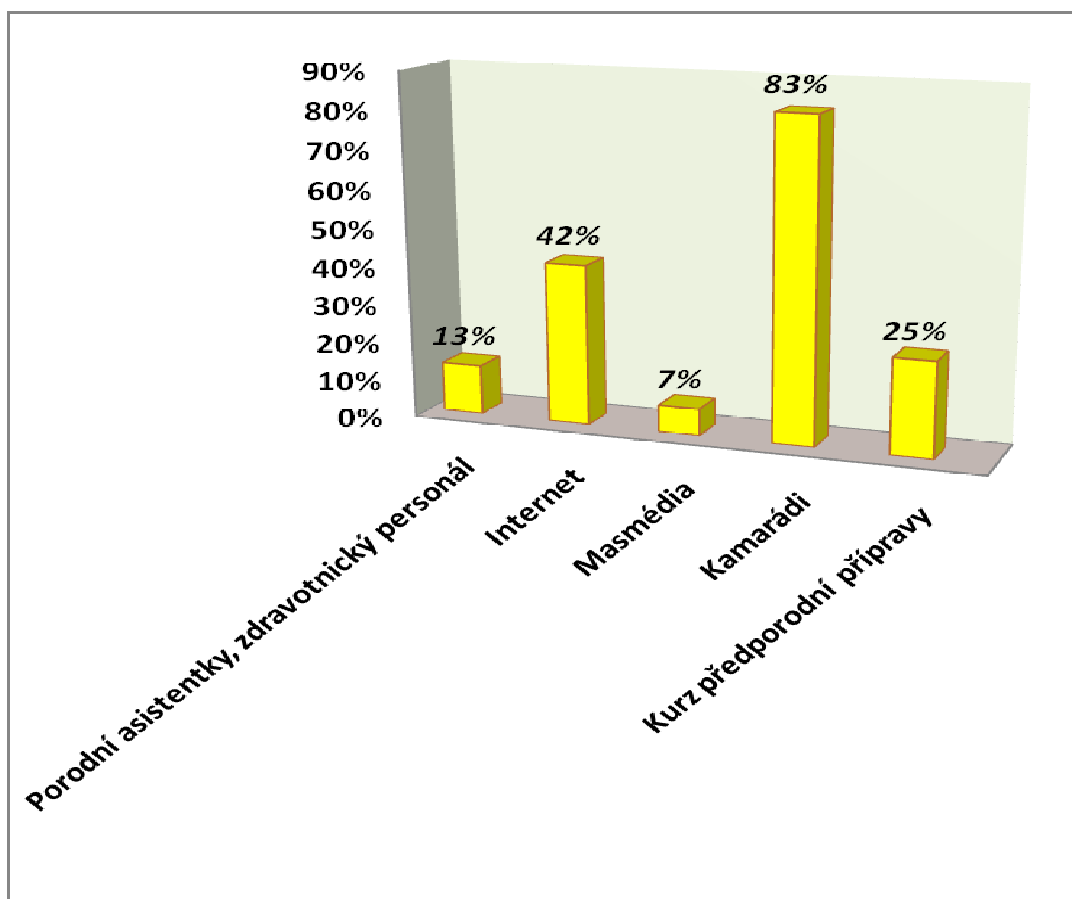
Otázka číslo 13 byla zaměřena na to, zda by respondenti uvítali širší nabídku kurzů pro své děti a pro ně samotné. 59% dotazovaných rodičů by širší nabídku uvítala. 45 žen a 14 mužů si myslí, že je nabídka v jejich okolí nedostatečná. Kdežto 41% respondentů (9 mužů a 32 žen) je spokojeno s nabídkou kurzů, které mají k dispozici.

## Otázka č. 14: Kde jste se o kurzech dozvěděli?

Tabulka č. 14

Text	Počet respondentů		Procentuální vyjádření
	Muži	Ženy	celkem
Porodní asistentky, zdravotnický personál	3	10	13%
Internet	5	37	42%
Masmédia	0	7	7%
Kamarádi	20	63	83%
Kurz předporodní přípravy	7	18	25%

Graf č. 26



**Komentář:**

Otázka číslo 14 zjišťovala, kde se rodiče o kurzech dozvěděli. Nejméně informací získali respondenti z masmédií (pouze 7% respondentů zvolilo tuto možnost, avšak v tomto odvětví nehladal informace žádný z dotazovaných mužů). 13-ti % respondentů poskytly informace porodní asistentky a nebo jiný zdravotnický personál. Zajímavé je, že mezi těmito byli i tři muži, kterým zprostředkoval informace zdravotnický personál. V kurzech předporodní přípravy se nějaké informace dozvědělo 25% dotazovaných. 42% rodičů si hledalo informace na internetu a v největší míře dotazovaným poradili přátelé a kamarádi. Zapůsobili takto na 20 mužů a 63 žen.

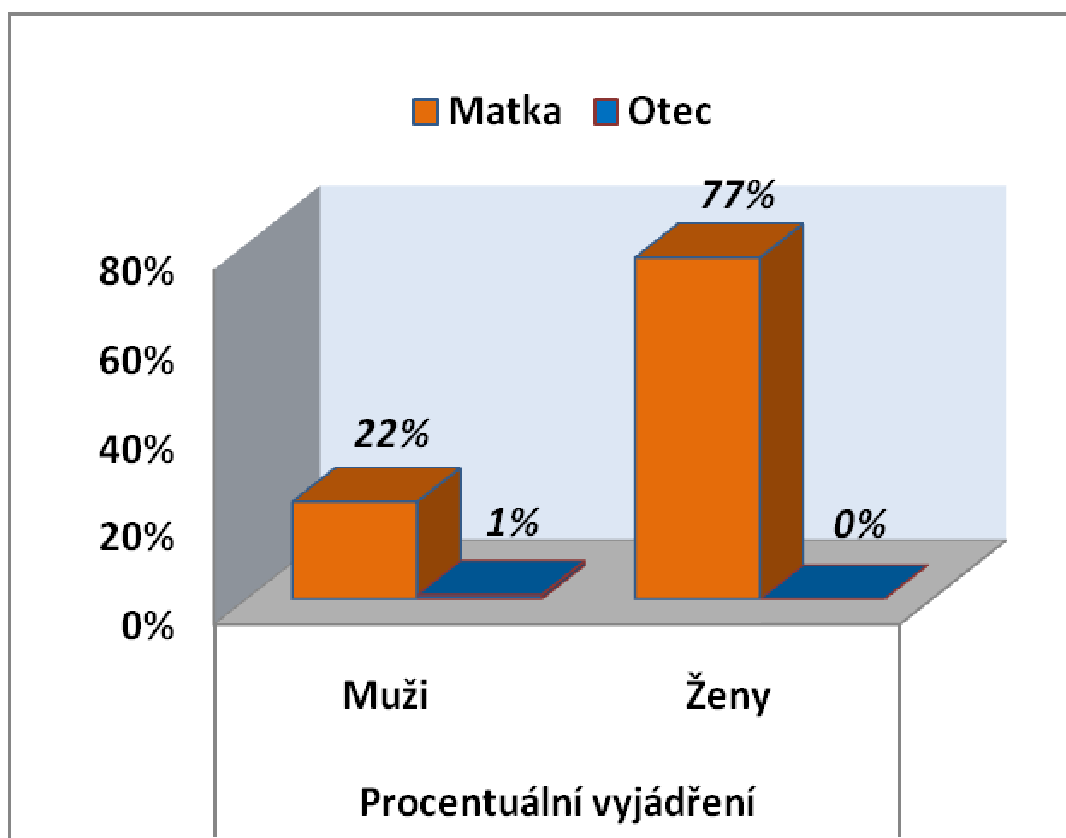


Otázka č. 15: Který z rodičů se více podílí na podpoře správného vývoje Vašeho dítěte?

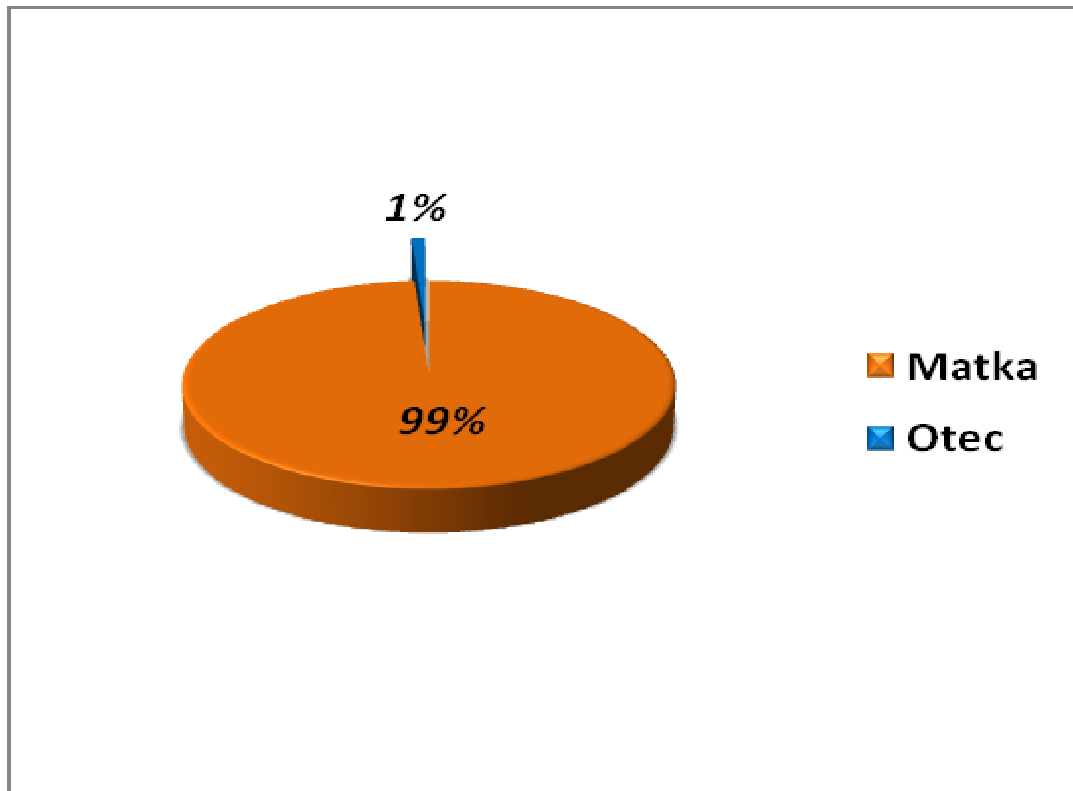
Tabulka č. 15

Text	Počet		Procentuální vyjádření		
	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Celkem
<b>Matka</b>	22	77	22%	77%	99%
<b>Otec</b>	1	0	1%	0%	1%
<b>Celkem</b>	23	77	23%	77%	
<b>Celkem respondentů</b>	100		100%		

Graf č. 27



Graf č. 28

**Komentář:**

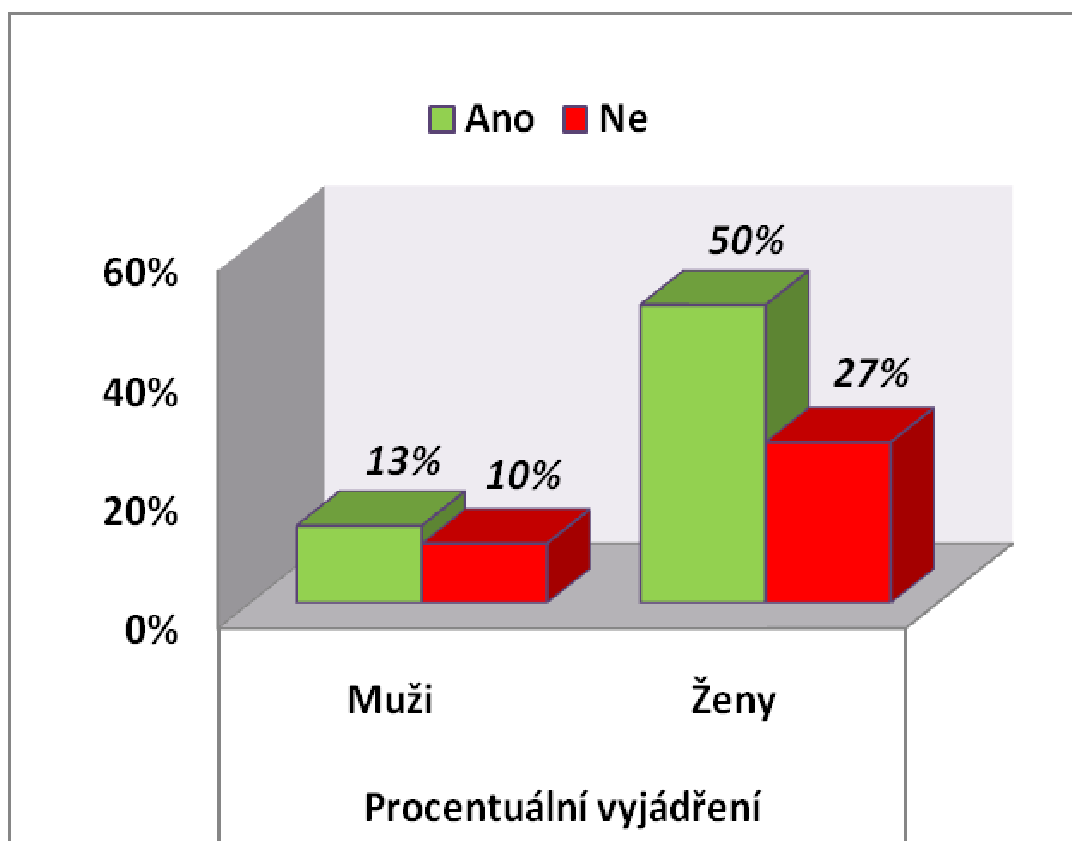
Otázka 15 mapovala, který z rodičů se více podílí na správné podpoře psychomotorického vývoje dítěte. V 99% respondenti odpovídali, že matka. Pouze jeden muž z celkového počtu 100 dotazovaných respondentů se podílí na podpoře správného vývoje více než matka dítěte.

Otázka č. 16: Ovlivní Vaše rozhodnutí navštěvovat kurz aktuální finanční situace?

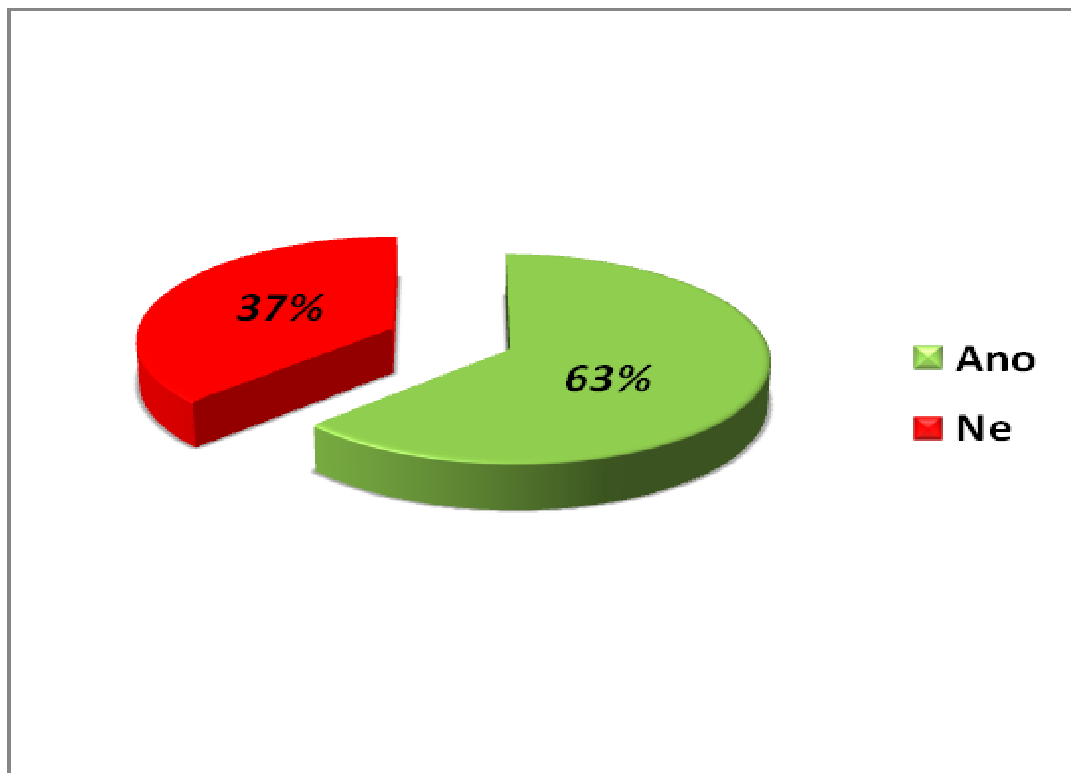
Tabulka č. 16

Text	Počet		Procentuální vyjádření		
	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Celkem
Ano	13	50	13%	50%	63%
Ne	10	27	10%	27%	37%
<b>Celkem</b>	23	77	23%	77%	
<b>Celkem respondentů</b>	100		100%		

Graf č. 29



Graf č. 30

**Komentář:**

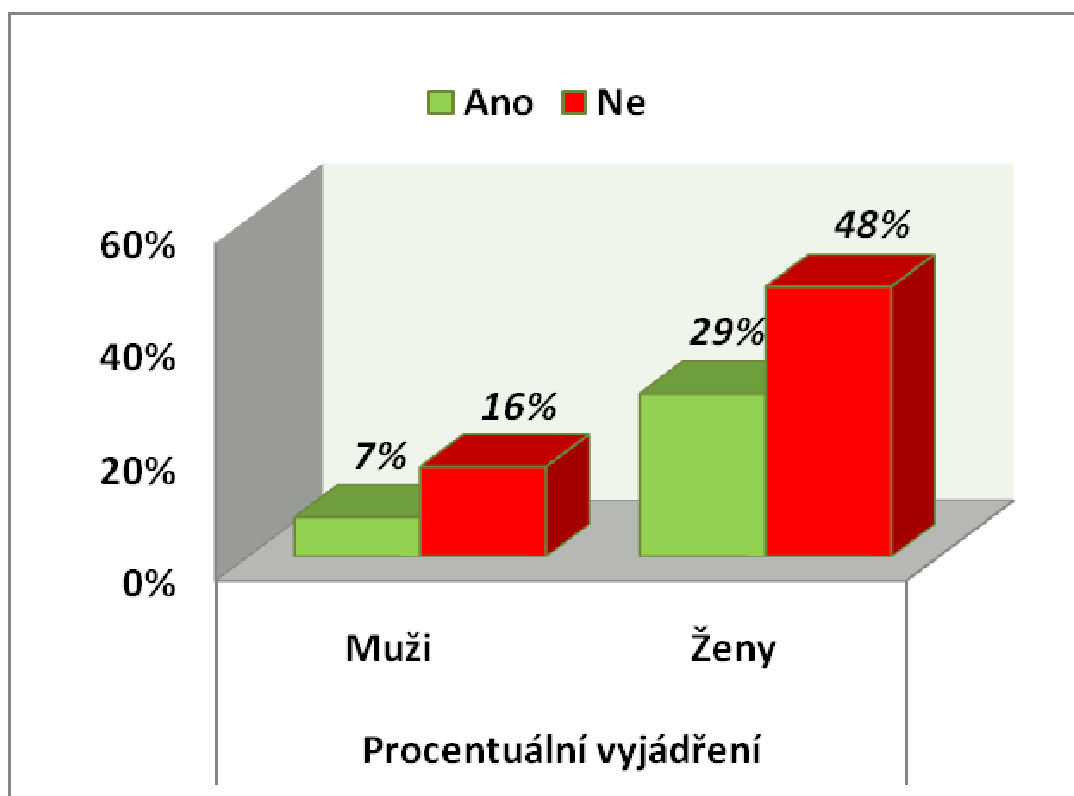
16. otázka se věnovala finanční stránce. Zjišťuje, zda finanční situace v rodině rozhodne o tom, zda rodiče budou, nebo můžou, kurz se svým dítětem navštěvovat. 63% dotazovaných (50 žen, 13 mužů) uvedlo, že je pro ně finanční situace rodiny směrodatná a rozhodne o tom, zda kurz navštíví. U 13% respondentů (10 mužů a 27 žen) finance nejsou tolik důležité a neovlivní jejich rozhodnutí o navštěvování kurzů.

## Otázka č. 17: Ovlivní rozhodnutí navštěvovat kurz Váš čas / jeho nedostatek?

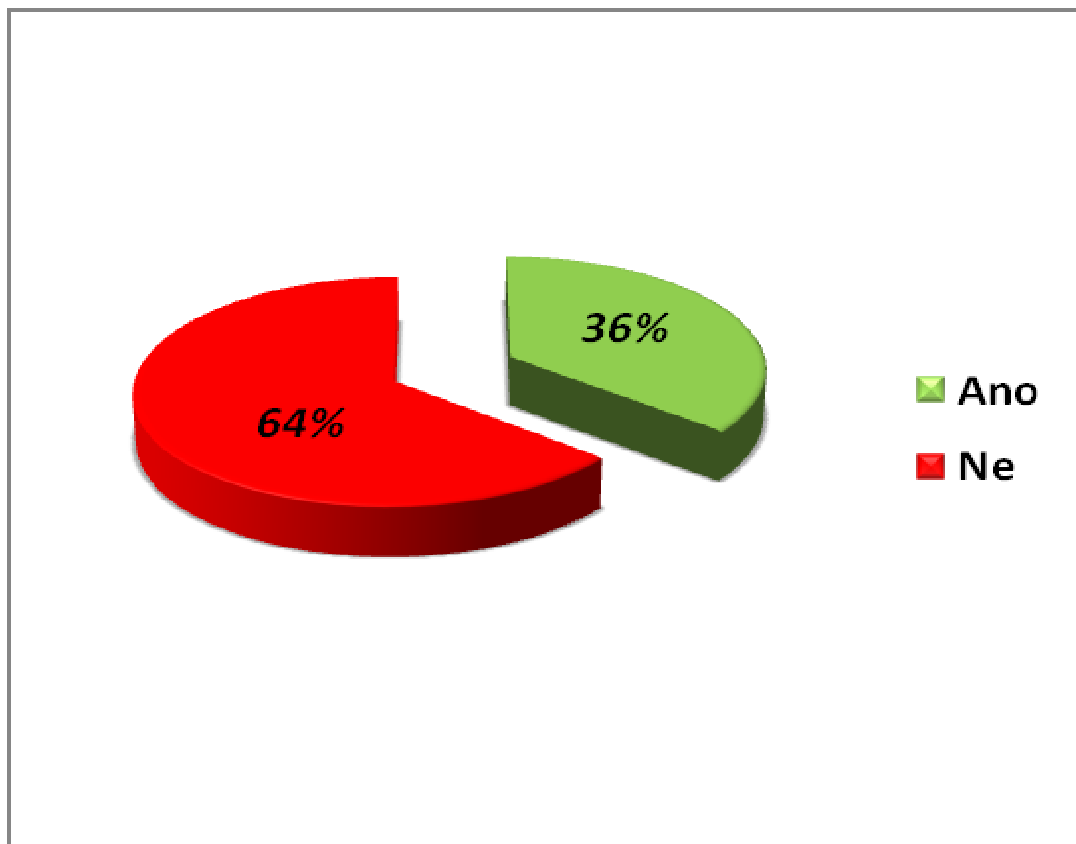
Tabulka č. 17

Text	Počet		Procentuální vyjádření		
	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Celkem
Ano	7	29	7%	29%	36%
Ne	16	48	16%	48%	64%
Celkem	23	77	23%	77%	
<b>Celkem respondentů</b>	100		100%		

Graf č. 31



Graf č. 32

**Komentář:**

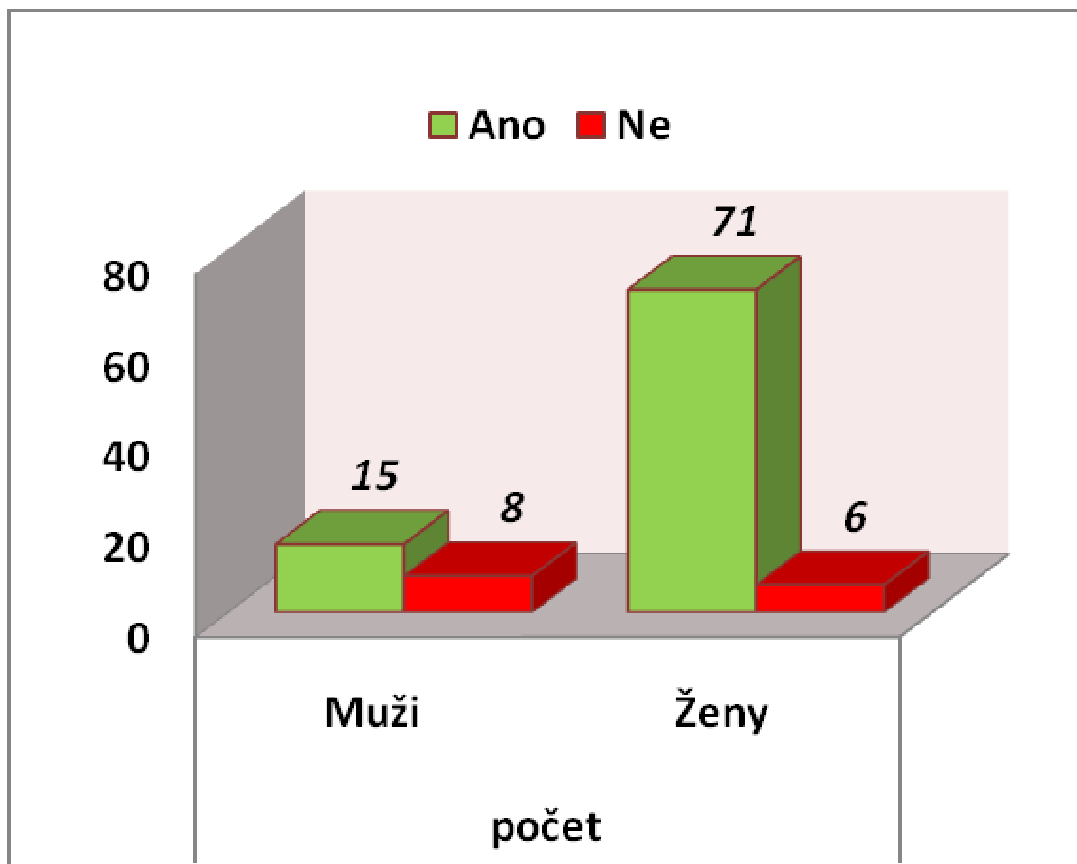
17. otázka se zabývala časovými možnostmi rodičů. Dotazovaní odpovídali, zda jejich čas, nebo jeho nedostatek ovlivní navštěvování kurzu s dítětem. 64% rodičů (16 mužů, 48 žen) uvedlo, že to jejich rozhodnutí neovlivní a čas na aktivitu se svým dítětem si vždy najdou. U 36% respondentů (7 mužů a 29 žen) se časový nedostatek projeví a hraje roli při rozhodování, zda kurz navštívit.

Otázka č. 18: Máte povědomí o správném psychomotorickém vývoji svého dítěte?

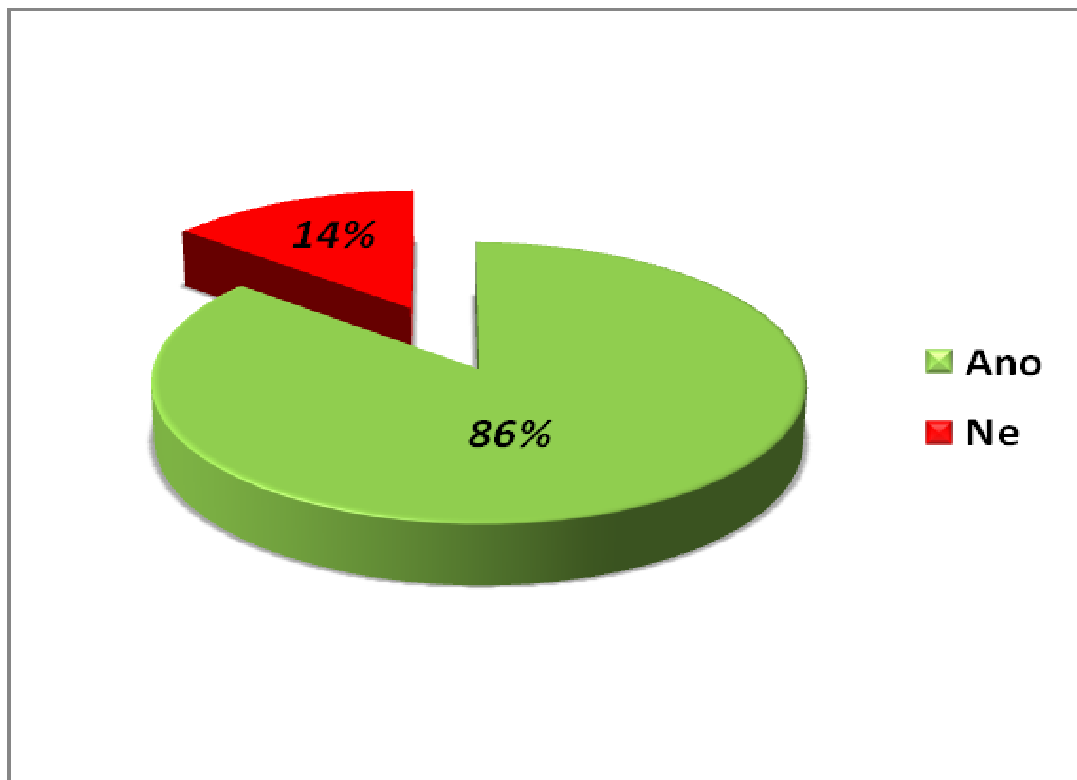
Tabulka č. 18

Text	Počet		Procentuální vyjádření		
	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Celkem
Ano	15	71	15%	71%	86%
Ne	8	6	8%	6%	14%
<b>Celkem</b>	23	77	23%	77%	
<b>Celkem respondentů</b>	100		100%		

Graf č. 33



Graf č. 34

**Komentář:**

18. otázka mapovala znalost rodičů správného psychomotorického vývoje jejich dítěte. 86% rodičů (71 žen a 15 mužů) si myslí, že zná správný vývoj dítěte a pouze 14 % respondentů (6 žen a 8 mužů) se domnívá, že neví, jak správně by měl psychomotorický vývoj probíhat a jak na sebe jednotlivé kroky navazují.

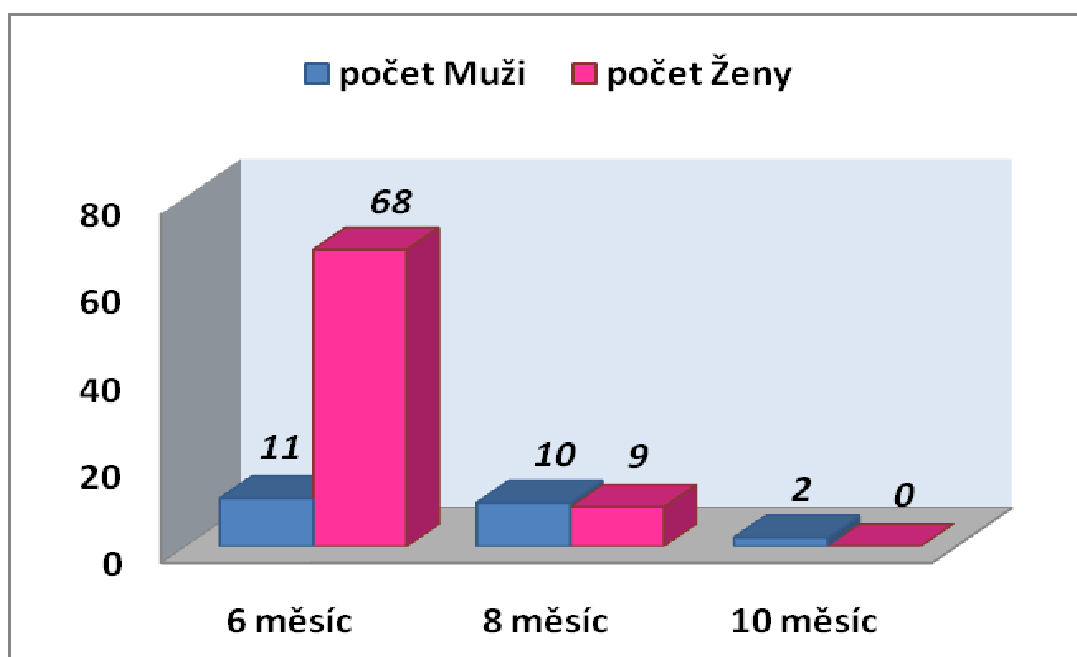


## Otázka č. 19: Ve kterém měsíci se přetočí dítě ze zad na břicho?

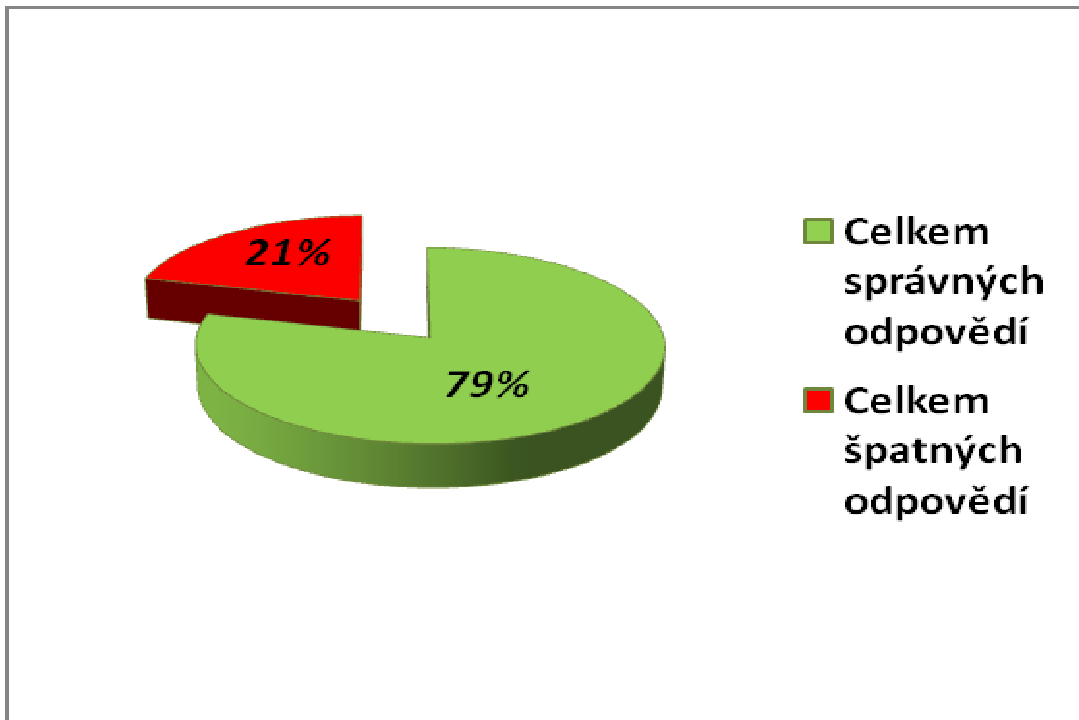
Tabulka č. 19

Text	Počet		Procentuální vyjádření		
	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Celkem
6 měsíc	11	68	11%	68%	79%
8 měsíc	10	9	10%	9%	19%
10 měsíc	2	0	2%	0%	2%
<b>Celkem</b>	23	77	23%	77%	
<b>Celkem respondentů</b>	100		100%		
<b>Celkem správných odpovědí</b>	11	68	11%	68%	79%
<b>Celkem špatných odpovědí</b>	12	9	12%	9%	21%

Graf č. 35



Graf č. 36

**Komentář:**

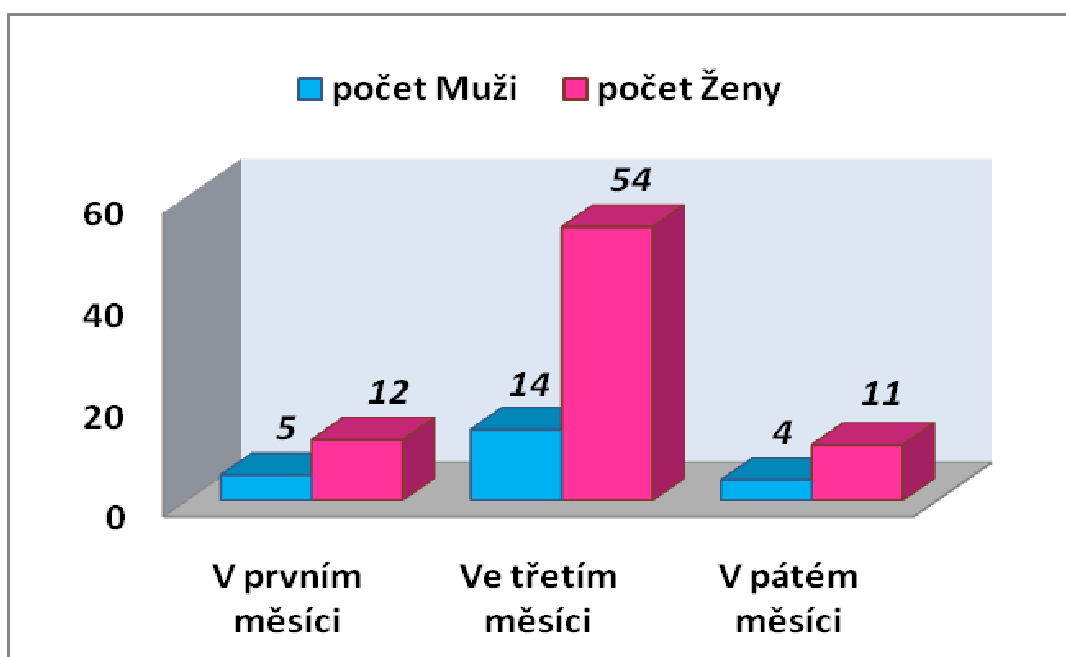
19. otázka se dotazovala na to, zda respondenti ví, v kterém měsíci se dítě přetočí ze zad na bříško. Správně se domnívá 79% dotazovaných, že se přetočí v šestém měsíci. Dobré povědomí o tomto okamžiku má 68 žen a 11 mužů. Jak muži tak ženy zvolili tuto odpověď nejčastěji. Chybných odpovědí bylo v celkovém počtu 21 (21%). Zbytek devíti žen si myslí, že tuto dovednost dítě zvládne až v 8. měsíci. Stejně si to myslelo 10 mužů. K 10. měsíci se přiklonili pouze 2 muži z celkovéh počtu 100 respondentů, ale žena tak neučinila žádná. V návaznosti na předchozí otázku, zda rodiče znají správný psychomotorický vývoj svých dětí, odpovědělo 86% respondentů, že znají. Avšak tato otázka ukázla, že povědomí o správném vývoji má ve skutečnosti jen 79% dotazovaných.

Otázka č. 20: Ve kterém měsíci dítě spojí obě ručičky nad hrudníčkem?

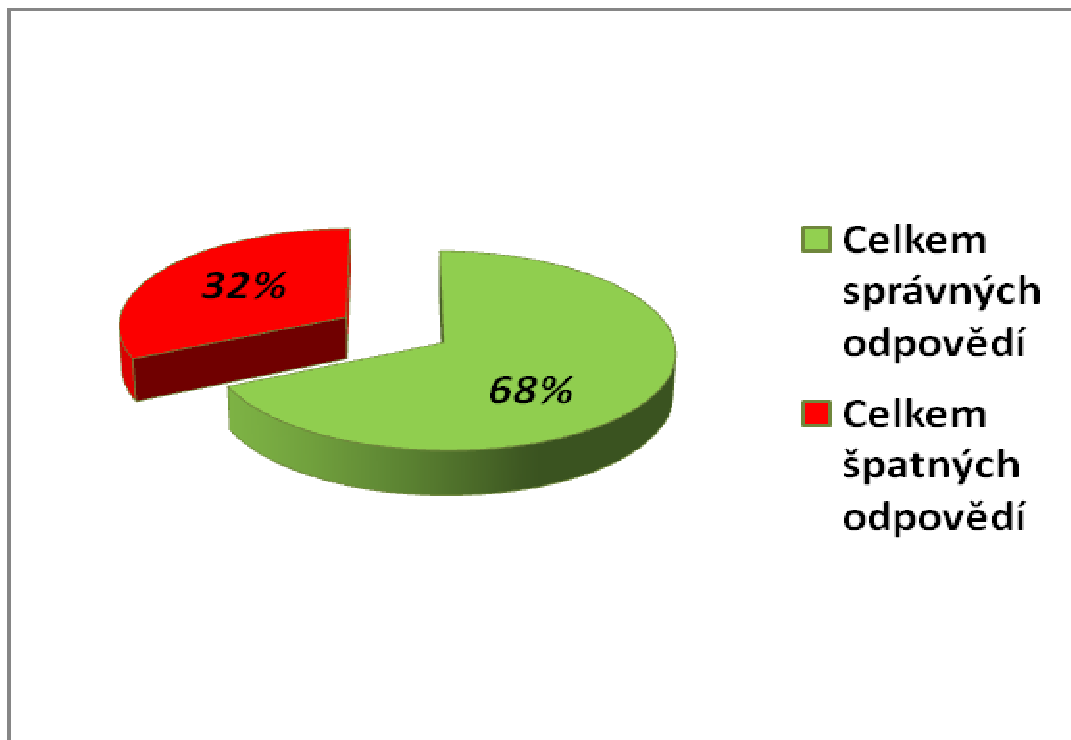
Tabulka č. 20

Text	Počet		Procentuální vyjádření		
	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Celkem
V prvním měsíci	5	12	5%	12%	17%
Ve třetím měsíci	14	54	14%	54%	68%
V pátém měsíci	4	11	4%	11%	15%
<b>Celkem</b>	23	77	23%	77%	
<b>Celkem respondentů</b>	100		100%		
<b>Celkem správných odpovědí</b>	14	54	14%	54%	68%
<b>Celkem špatných odpovědí</b>	9	23	9%	23%	32%

Graf č. 37



Graf č. 38

**Komentář:**

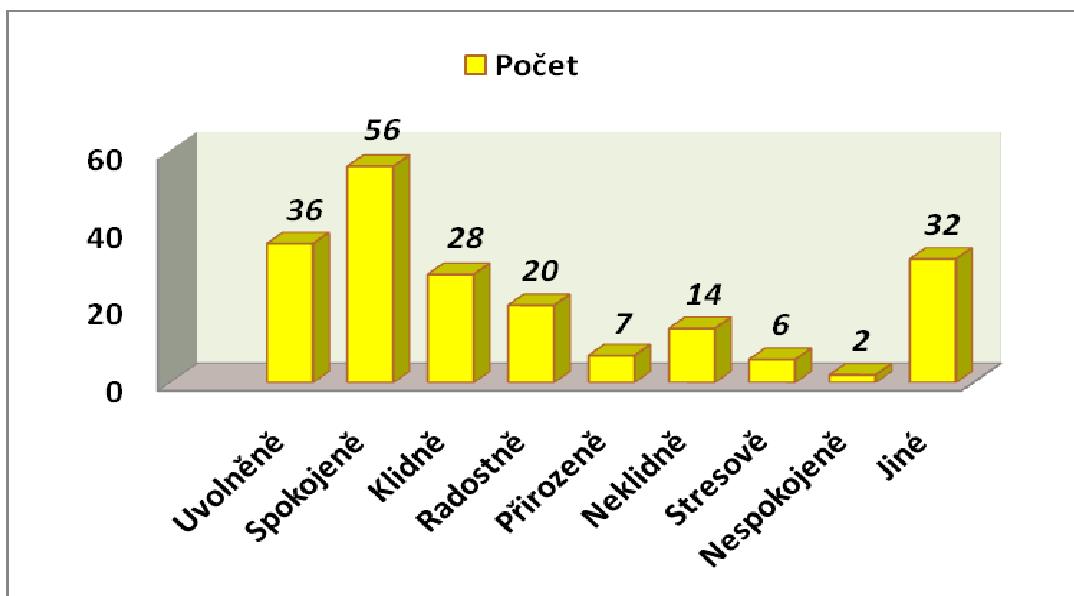
Otázka číslo 20 se týkala opět povědomí rodičů o správném psychomotorickém vývoji a zabývá se dovedností, ve kterém měsíci spojí dítě obě ručičky nad hrudníčkem. Správně usoudilo 68% respondentů, že by to dítě mělo zvládnout ve třetím měsíci života. Správnou odpověď zvolilo 54 žen a 14 mužů. Poměrně vyrovnaně dopadly špatné odpovědi, že dítě spojí ruce nad hrudníčkem až v 5 měsíci (15% respondentů) a nebo již v prvním měsíci (17% respondentů). Celkem špatných odpovědí bylo 32 (32%) z celkového počtu 100. V návaznosti na 18. otázku, zda rodiče znají správný psychomotorický vývoj svých dětí, odpovědělo 86% respondentů, že znají. Ale tato otázka ukázala, že povědomí o správném vývoji má skutečně jen 68% dotazovaných.

Otázka č. 21: Jak se Vaše dítě chová při koupání, či plavání? Prosím popište (pocity, uvolnění, pláč)

Tabulka č. 21

Text	Počet
Uvolněně	36
Spokojeně	56
Klidně	28
Radostně	20
Přirozeně	7
Neklidně	14
Stresově	6
Nespokojeně	2
Jiné	32
Celkem respondentů	100

Graf č. 39



**Komentář:**

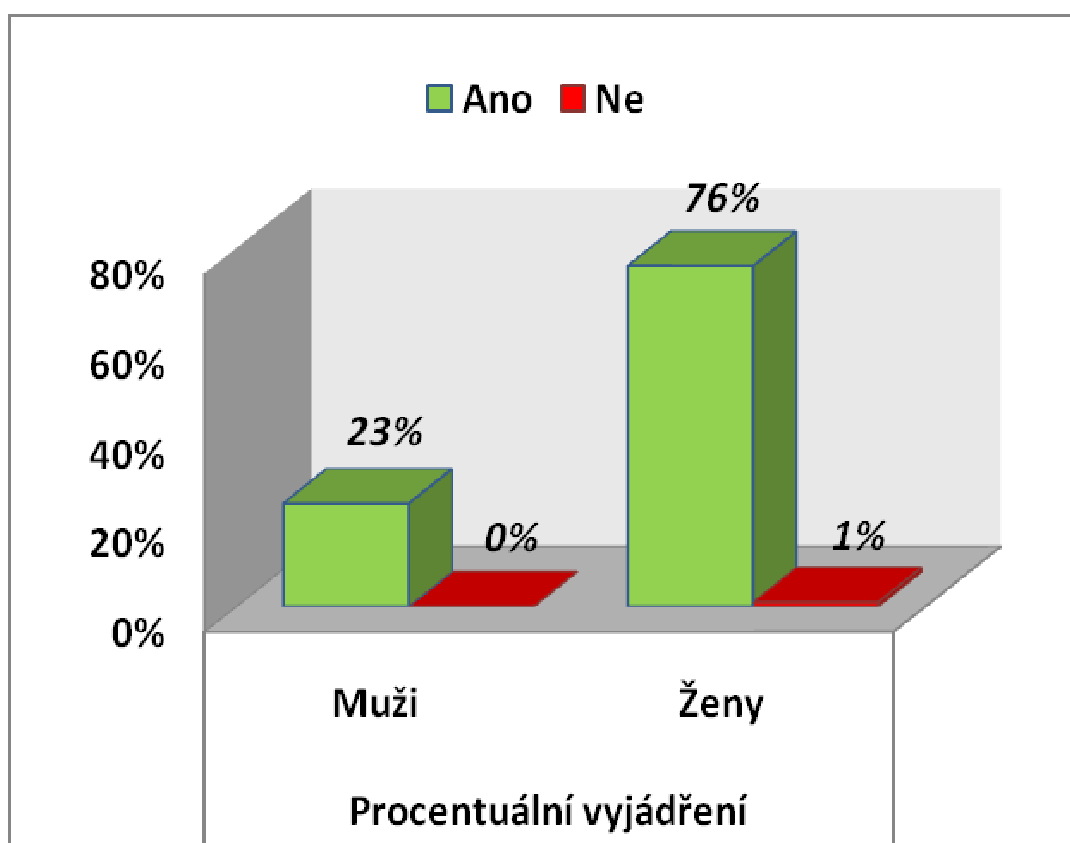
21. otázka byla otevřená a rodiče mohli sami vypsát co pozorují u svého dítěte při koupání nebo plavání, potažmo při kontaktu s vodou. Mnoho rodičů uvádělo více než jeden projev, který pozorovali u svého dítěte. Počtově je uvedeno, kolik rodičů popsalo určitý projev nebo pocit dítěte, mnoho z nich se shodlo na stejném projevu. Nejvíce respondentů (56) popisovalo spokojenost svých dětí. Další nejčastější odpovědí bylo uvolnění (36 respondentů), pak následoval klid (28 dotazovaných) a nebo radostné projevy dítěte ve vodě popsalo 20 rodičů. Mezi negativní projevy zařadili rodiče v největší míře neklid (14 respondentů), pak stresové chování (6 respondentů) a nebo nespokojenost (dva ze sta dotazovaných). Někteří rodiče se rozepsali a uváděli mnohem více projevů a pocitů, které byly spojeny dohromady a graficky jsou vyjádřeny pod slovem „jiné“. Mezi tyto odpovědi patřil například ladný pohyb, pocit bezpečí, broukání, čvachtání, euforie, pohoda, klidně ležící dítě, rozvolněné pěsti, dále dítě živé, veselé, pozorovali to, že se jejich dítě těší na vodu, komunikuje s ostatními dětmi, splývá s vodou a vnímá ji.

Otázka č. 22: Myslíte si, že voda a plavání má pozitivní vliv na Vaše dítě?

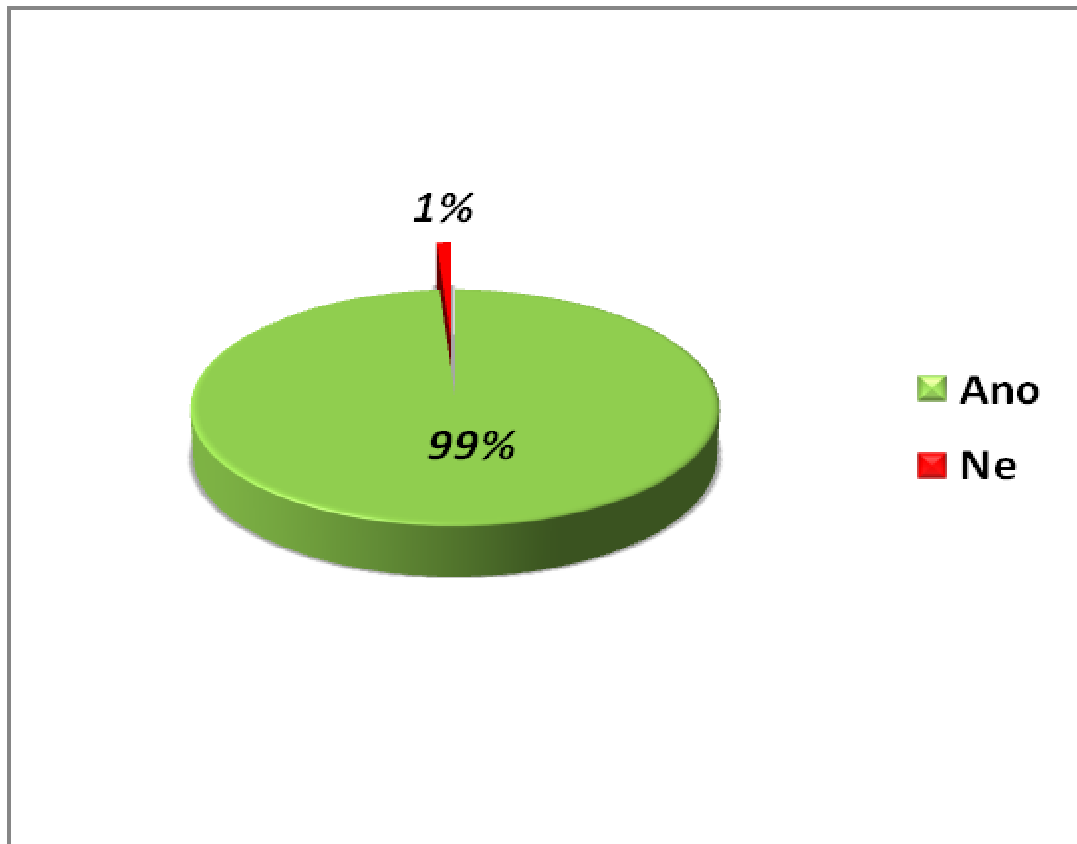
Tabulka č. 22

Text	Počet		Procentuální vyjádření		
	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Celkem
Ano	23	76	23%	76%	99%
Ne	0	1	0%	1%	1%
Celkem	23	77	23%	77%	
Celkem respondentů	100		100%		

Graf č. 40



Graf č. 41

**Komentář:**

V otázce číslo 22 byl respondentům položen dotaz, zda si myslí, že plavání a voda mají pozitivní vliv na jejich dítě. V 99% odpověděli ano, voda má pozitivní přínos pro jejich dítě a pouze jedna žena ze sta respondentů uvedla, že si myslí, že voda ani plavání nemá pozitivní přínos pro její dítě.

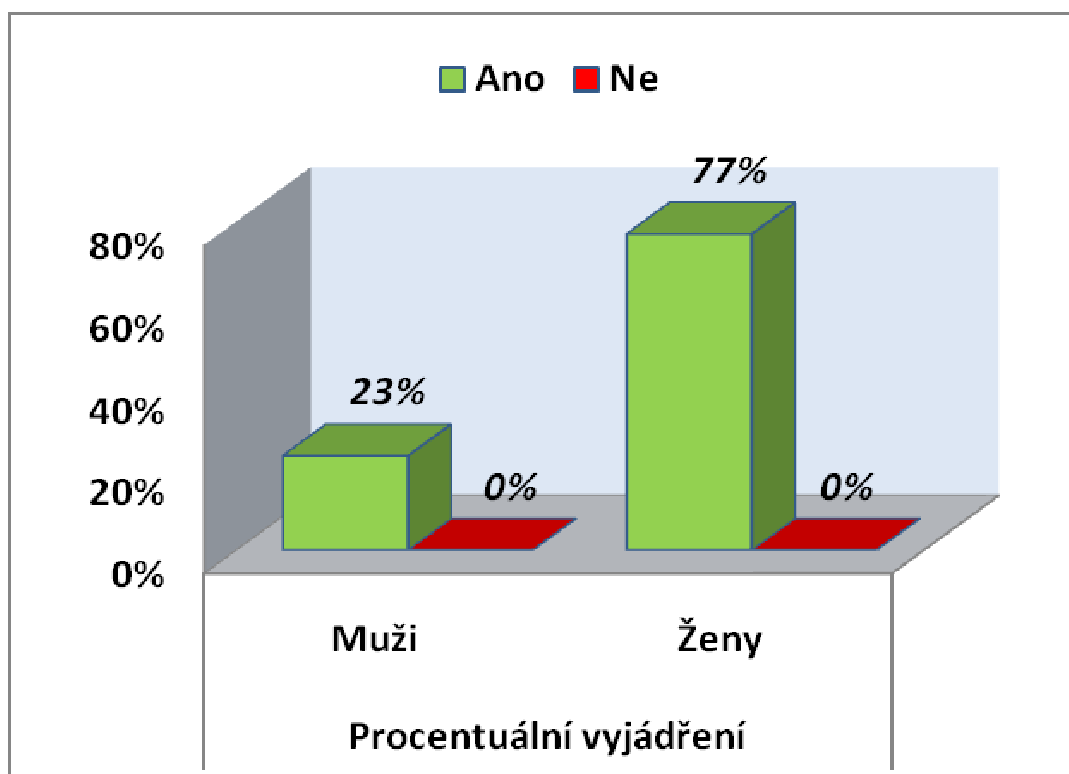


Otázka č. 23: Jste spokojeni s personálem v kurzu, který navštěvujete?

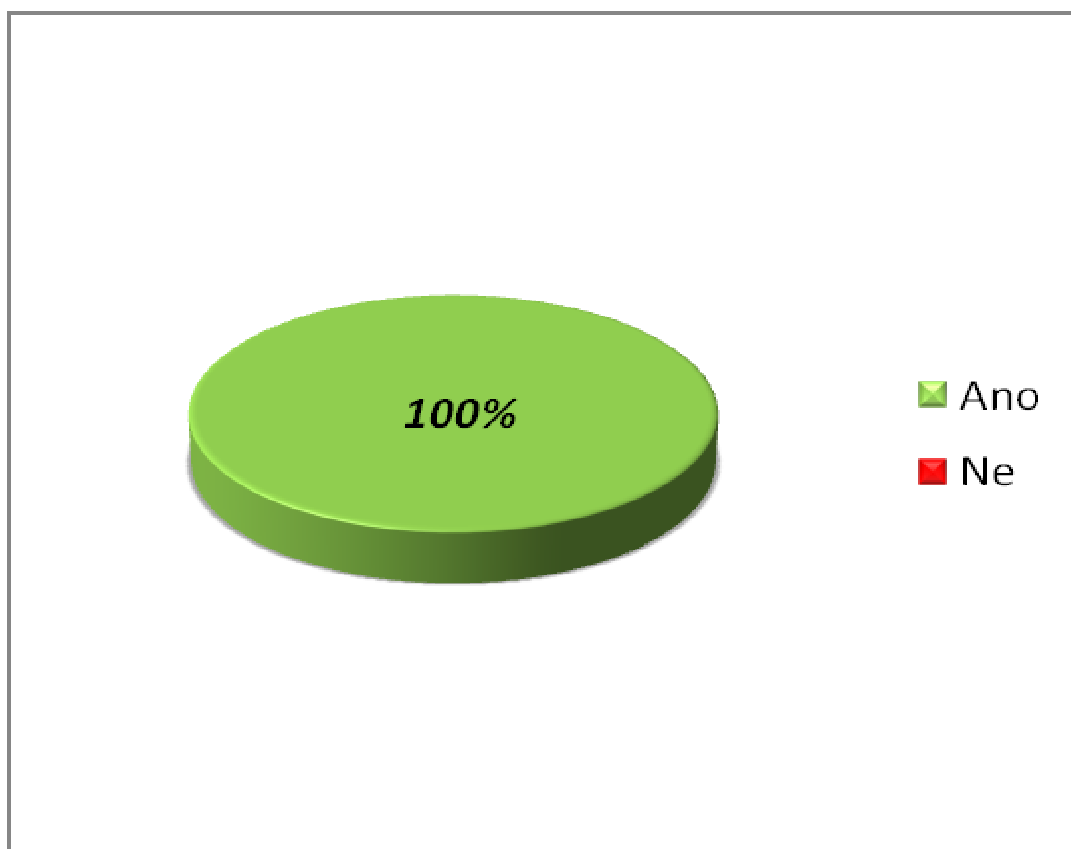
Tabulka č. 23

Text	počet		Procentuální vyjádření		
	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Celkem
Ano	23	77	23%	77%	100%
Ne	0	0	0%	0%	0%
Celkem	23	77	23%	77%	
Celkem respondentů	100		100%		

Graf č. 42



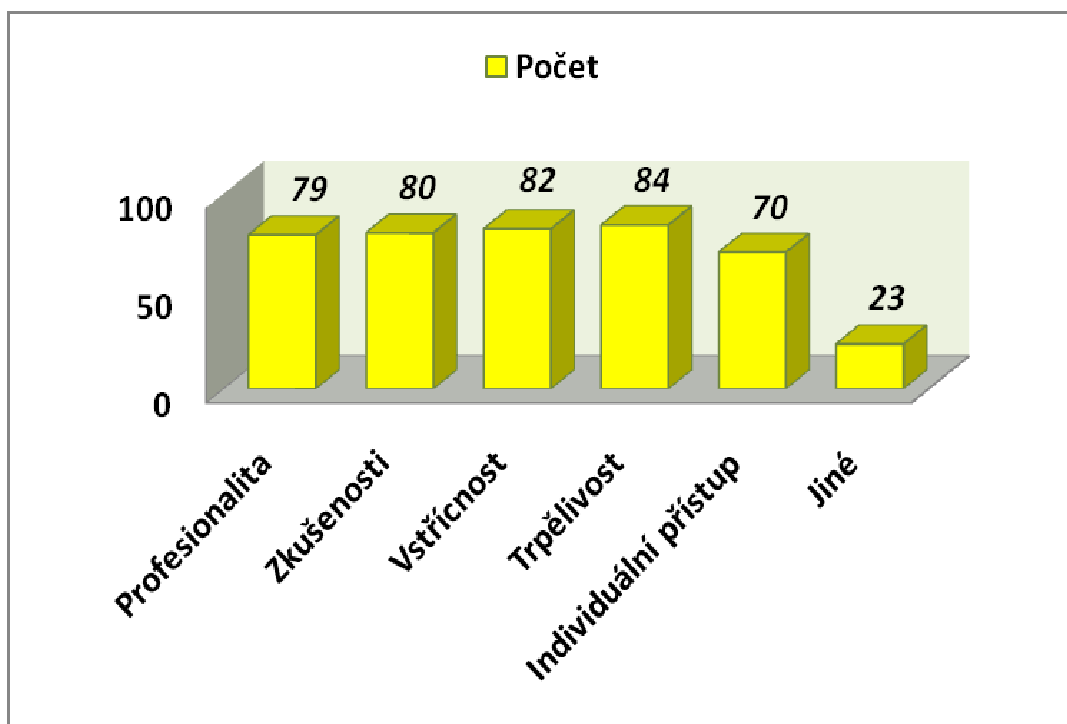
Graf č. 43



Tabulka č. 24

<b>Text</b>	<b>Počet</b>
<b>Profesionalita</b>	79
<b>Zkušenosti</b>	80
<b>Vstřícnost</b>	82
<b>Trpělivost</b>	84
<b>Individuální přístup</b>	70
<b>Jiné</b>	23
<b>Celkem respondentů</b>	100

Graf č. 44

**Komentář:**

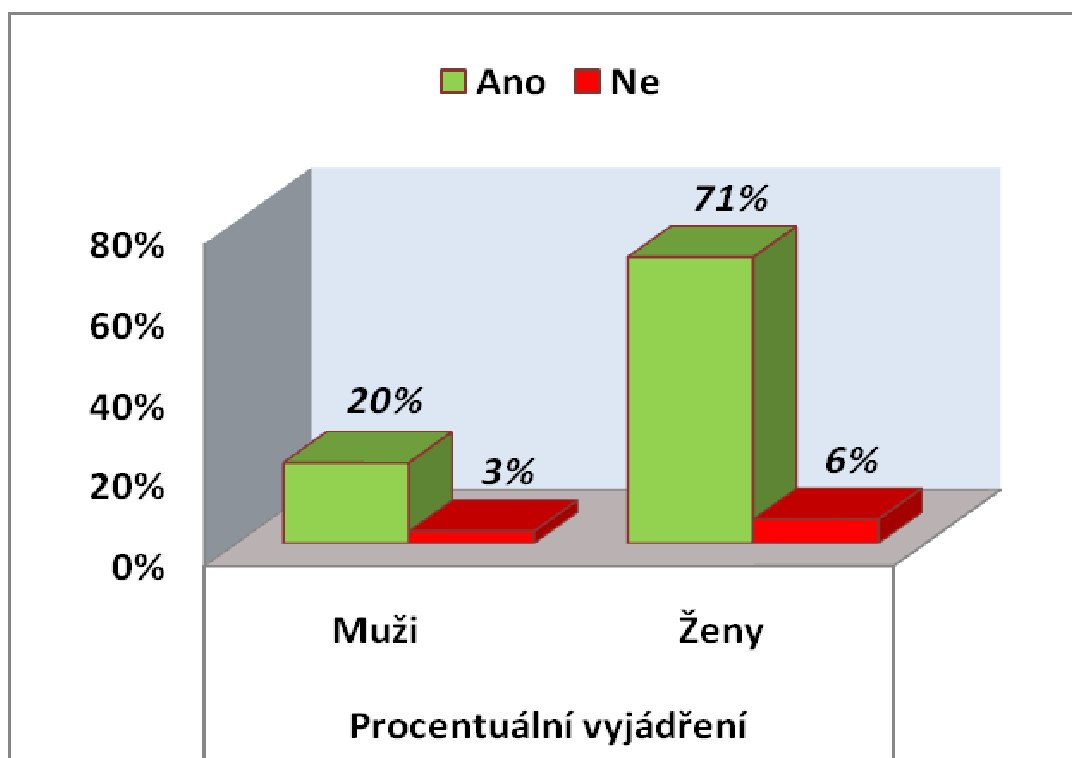
Otázka číslo 23 byla směřována přímo k personálu v kurzu „kojeneckého plavání“ a k tomu, jak jsou rodiče s tímto personálem spokojeni. Ve 100% rodiče uvedli, že spokojeni jsou. V druhé části otázky byli respondenti požádáni aby uvedli, proč jsou a nebo naopak nejsou spokojeni. Většina rodičů uvedla více než jednu pozitivní vlastnost, kterou ocenili u personálu v klubu. V největší míře uvedli trpělivost (84 odpovědí), dále vstřícnost (82 odpovědí), profesionalitu uznalo 79 respondentů, hodně zkušeností ocenilo 80 dotazovaných a individuální přístup zmínilo 70 respondentů. Další odpovědi jmenované po jedné jsou shrnuty graficky pod slovo „jiné“. Patřili zde odpovědi typu výborný vztah k dětem, usměvavost, milý přístup, ochota poradit a pomoci, akčnost (stále se něco děje, děti se učí hrou), dobrá skladba lekcí a mnoho dalších. Přehledně je vše uvedeno v tabulce č. 24 a v grafu č. 44.

## Otázka č. 24: Chtěli byste chodit plavat i se svým dalším dítětem?

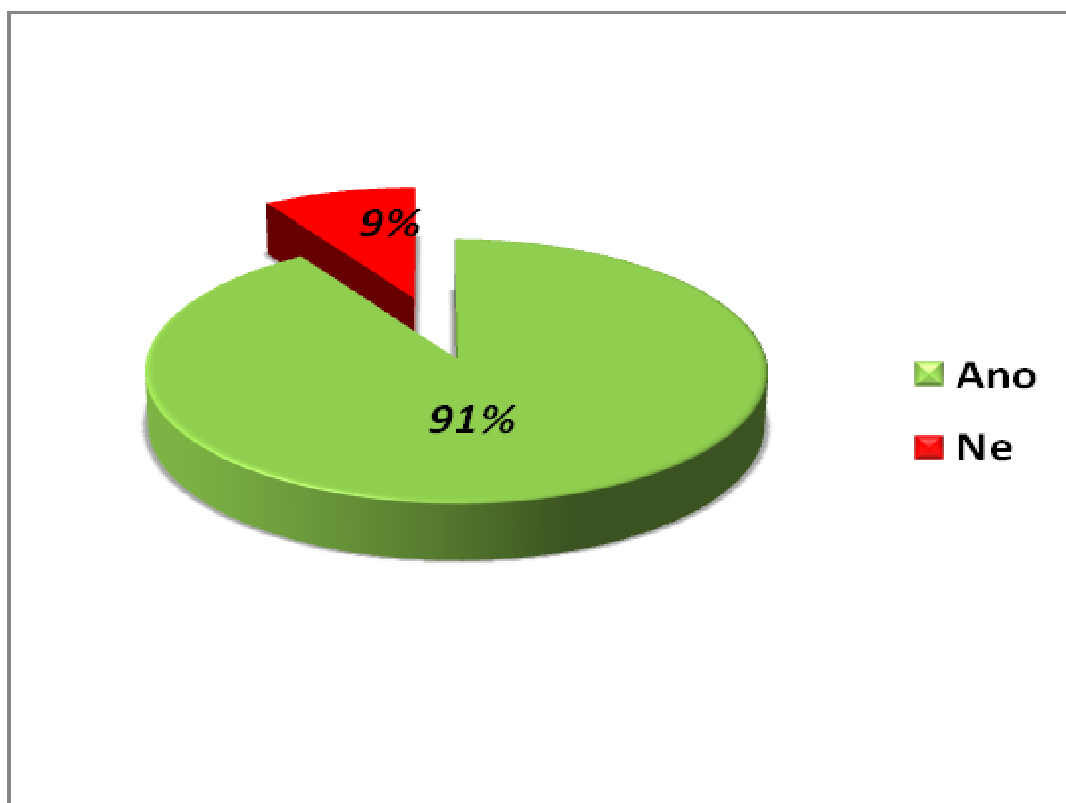
Tabulka č. 25

Text	počet		Procentuální vyjádření		
	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Celkem
Ano	20	71	20%	71%	91%
Ne	3	6	3%	6%	9%
Celkem	23	77	23%	77%	
Celkem respondentů	100		100%		

Graf č. 45



Graf č. 46

**Komentář:**

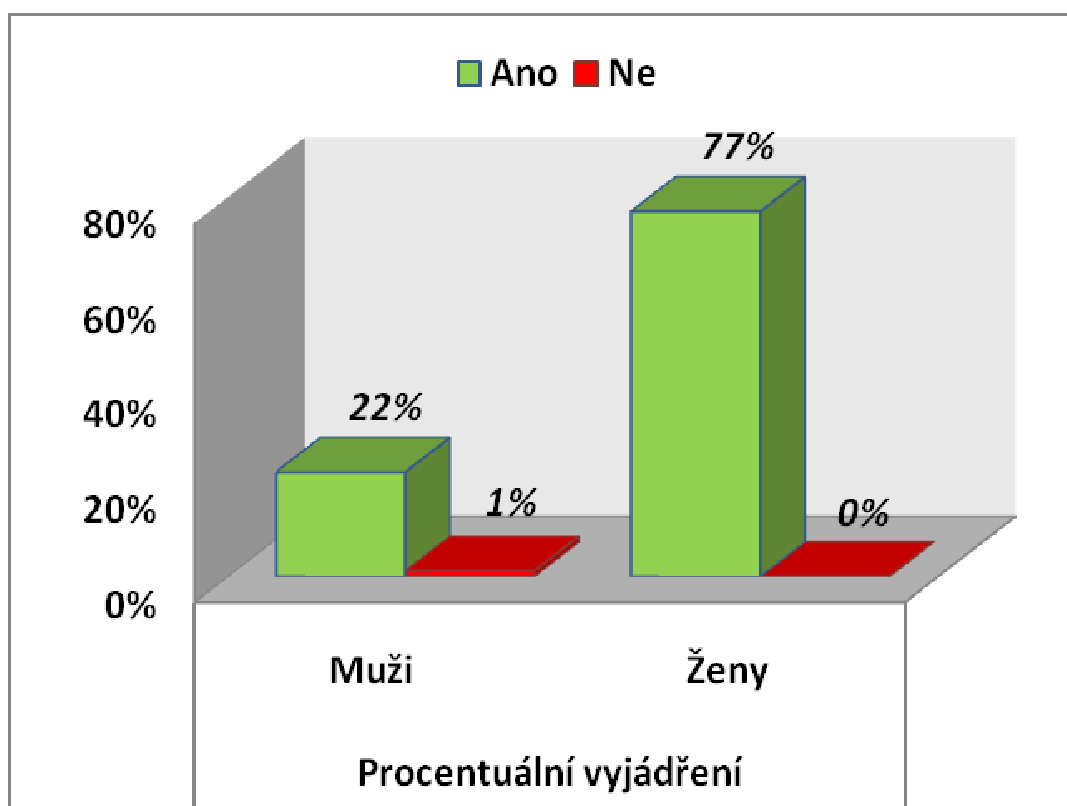
Otázka číslo 24 zjišťovala, zda by rodiče chtěli chodit „plavat“ i se svým dalším dítětem. 91% dotazovaných uvedlo, že by chtěli pokračovat i s dalším dítětem. Takto by se rozhodlo 71 žen a 20 mužů. Zbývajících 9% respondentů uvedlo, že by dále chodit „plavat“ nechtěli. U této otázky měli možnost rodiče vypsát, proč k takovému rozhodnutí dospěli. Pro pokračování v „plavání“ se rozhodli ti respondenti, kteří uvedli, že to má pozitivní přínos pro jejich děti, dítě se dobře rozvíjí ve všech směrech, zhodnotili „plavání“ jako příjemnou aktivitu pro dítě i rodiče, oceňují kvalitně strávený společný čas. Dále uváděli, že se jejich dítě nebojí vody, otužuje se, že má „plavání“ význam pro jeho zdraví a to, co dopřáli jednomu dítěti, by chtěli dopřát i dalšímu. Mezi odpověďmi od zbývajících 9% respondentů zazněly takové, jakože každý chodí plavat samostatně, že je to dále nebaví a nebo nemají čas.

Otázka č. 25: Má navštěvování kurzu s Vaším dítětem (plavání, cvičení) pozitivní přínos i pro Vás?

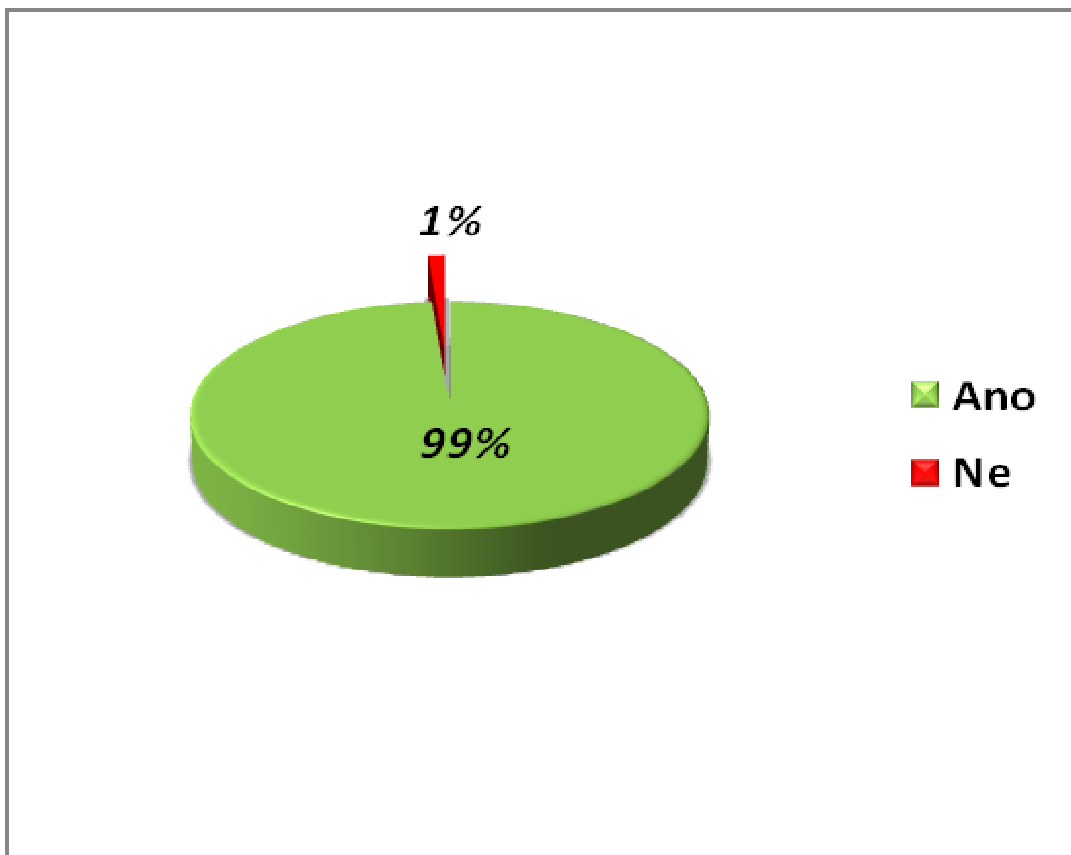
Tabulka č. 26

Text	počet		Procentuální vyjádření		
	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Celkem
Ano	22	77	22%	77%	99%
Ne	1	0	1%	0%	1%
<b>Celkem</b>	23	77	23%	77%	
<b>Celkem respondentů</b>	100		100%		

Graf č. 47



Graf č. 48

**Komentář:**

25. otázka se věnovala rodičům samotným, zda pozorují nějaký přínos i na sobě. 99% dotazovaných uvedlo, že pozitivní přínos v navštěvování kurzu se svým dítětem pozorují a pouze jeden muž uvedl, že tomu tak není a „plavání“ se pro něj stává nepříjemnou událostí. V další části otázky rodiče opět uváděli proč takto soudí. U jednoho muže, jež pozoruje negativní přínos, bylo odpovězeno tak, že jej bolí záda a má ekzém. Zbývajících 99% respondentů uvádělo, že pozitivní přínos vidí v tom, že rozvíjí své kontakty s ostatními rodiči, mají nové přátele, mohou si vyměnit zkušenosti, zpříjemní si denní režim. Je to změna a uvolnění pro matku. Umožňuje jim to více kontaktů s dítětem, společné zážitky, více emocí, prohloubení vztahu a důvěry, sblížení.

## 7 VYHODNOCENÍ CÍLŮ A HYPOTÉZ

### 7.1 Cíl č. 1: Zjistit zdroje informací rodičů o aktivitách podporujících psychomotorický vývoj dítěte.

- Hypotéza č. 1A: Domnívám se, že více než 40% rodičů hledá informace u kamarádů a na internetu.

K této hypotéze byla vytvořena otázka číslo 14. Respondenti byli dotázáni, kde se o kurzech dozvěděli. Měli možnost uvést více než jednu odpověď. Nejvíce jich připadlo právě na kamarády, kteří poskytli informace celkem 83% respondentů. Další nejčastěji uváděná odpověď byla internet (42% respondentů).

- **Hypotéza se potvrdila.**

- Hypotéza č. 1B: Předpokládám, že nejméně informací o kurzech rodiče získávají od zdravotnického personálu.

Důvod ke stanovení této hypotézy byl fakt, že porodní asistentky, laktační poradkyně, dětské sestry a jiný zdravotnický personál, neposkytuje rodičům v této oblasti dostatek informací. Usilovala bych o to, aby došlo v porodnicích k určitému posunu lepším směrem, aby rodiče mohli domů odejít se všemi potřebnými informacemi, jaké se svým dítětem mají možnosti dále. Této hypotézy se rovněž týkala otázka číslo 14. Zdravotnický personál informoval pouze 13% respondentů. Avšak se nejednalo o nejnižší číslo. Nejméně informací získali rodiče z masmédií (pouze 7%). Kriticky musím uznat, že tato možnost byla nejspíše špatně formulovaná, protože mnoho rodičů nemuselo znát, co všechno masmédiá zahrnují.

- **Hypotéza se nepotvrdila.**



## 7.2 Cíl č. 2: Zhodnotit spokojenost rodiče, který kurz navštěvuje

- Hypotéza č. 2A: Předpokládám, že více než 95% rodičů je spokojeno s kurzem, který navštěvují.

Tuto hypotézu doprovází otázka číslo 23. Rodiče odpovídali přímo na to, zda jsou anebo nejsou spokojeni s kurzem. Bylo pro mě důležité, zda jsou i tací rodiče, jež navštěvují kurz, ve kterém spokojeni nejsou. Respondenti v 100% uvedli, že spokojeni jsou.

- **Hypotéza se potvrdila.**

- Hypotéza č. 2B: Domnívám se, že více než 90% rodičů registruje pozitivní vliv plavání a vody na psychomotoriku dítěte a zaznamenalo spokojenost svých dětí.

S touto hypotézou souvisí otázka číslo 22. Respondenti v 99% vyjádřili, že si myslí anebo pozorují pozitivní přínos vody na jejich dítě. Pouze jedna žena z mých sta dotazovaných se domnívá, že zde žádný pozitivní přínos není patrný. Zda je jejich dítě spokojené nebo nespokojené uváděli rodiče v otázce číslo 21. Byli požádáni, aby vlastními slovy popsali, jak se jejich dítě chová při koupání či plavání. Mnoho respondentů se shodovalo v odpovědích a pod pozitivní pocity můžu zařadit odpovědi typu: uvolněné dítě (36 rodičů), spokojené dítě (56 rodičů), klidné (28 rodičů) anebo radostné dítě (20 rodičů). Někteří dotazovaní uvedli i negativní pocity dítěte, jako třeba neklid (14 odpovědí), stres (6 odpovědí) a nespokojenost (2 odpovědi). Mezi dalšími odpověďmi byly pouze pozitivní ohlasy.

- **Hypotéza se potvrdila.**

- Hypotéza č. 2C: Předpokládám, že více než 80% rodičů vidí pozitivní vliv i na sobě samých.

Na tuto hypotézu odpovídali rodiče pod otázkou číslo 25, 99% respondentů se shodlo, že navštěvování kurzů s jejich dítětem má pozitivní přínos i pro ně samotné. Popisovali příjemně strávený čas, prohloubení vztahu a důvěry mezi nimi a dítětem a dobré podmínky pro výměnu informací s ostatními rodiči. Pouze jeden muž ze sta dotazovaných žádný pozitivní přínos nenalezl a kurz je pro něj obtěžující.

- **Hypotéza se potvrdila.**

### 7.3 Cíl č. 3: Zmapovat, jaké možnosti rodičů měly vliv na rozhodnutí, zda mohou kurz se svým dítětem navštěvovat.

- Hypotéza č. 3A: Domnívám se, že u více než 60% rodičů hraje roli finanční stránka.

K této hypotéze patří otázka číslo 16. Podle uvedených dat je finanční situace v rodině směrodatná pro 63% respondentů, což znamená, že kurzy jsou poměrně finančně náročné a rodiče si v nepříznivé finanční situaci nemohou dovolit pokračovat. Pouze 37% dotazovaných se nerozhoduje podle finančních možností rodiny a vždy se pokusí s dítětem do kurzů docházet.

- **Hypotéza se potvrdila.**

- Hypotéza č. 3B: Předpokládám, že u většiny rodičů hraje čas významnou roli, ale více než 50% rodičů si udělá čas na aktivity se svým dítětem.

Otázka číslo 17 mapovala časové možnosti rodičů. V dnešní uspěchané době je problematické pro mnoho lidí udržovat určité rituály a vše se děje ve spěchu. Avšak i přesto 64% respondentů uvedlo, že si udělá čas na aktivity se svým dítětem a pouze 37% je nebo bylo někdy ovlivněno časovým nedostatkem.

- **Hypotéza se potvrdila.**

### 7.4 Praktický cíl

V rámci praktického cíle jsem vypracovala dvě graficky odlišné brožury informující o „kojeneckém plavání“. Informace v obou vyhotoveních jsou identické.

Druhý praktický cíl zahrnoval natočení krátké videoupoutávky, která informuje rodiče o tom, jak vypadá a probíhá „kojenecké plavání“.

## ZÁVĚR

Bakalářská práce byla zaměřena v teoretické části na fyziologického novorozence a kojence. Druhá část práce byla věnována aktivitám, které jsou v současné době pro rodiče nejdostupnější a jsou jimi vyhledávané.

Plavání sama považuji za něco, co děti může naučit odmalička být bezprostředními, uvolněnými a přirozenými. Vodu respektuji jako živel ve všech ohledech a jsem jí fascinována, protože i tak jak je měkká, dokáže narušit tvrdost kamene. Dále něco tak samozřejmého jako dýchání můžeme prohlubovat právě plaváním. Schopnost správně a přirozeně dýchat se totiž vytrácí postupem času a jeho přirozenost je pozorována v nejranějším dětství. Proto jsem se „plaváním kojenců“ zabývala v největší míře a na stejné téma jsem aplikovala i svou výzkumnou část. Hlavním cílem bylo zmapovat, jak rodiče kurzy s plaváním vnímají, zda jim a jejich dětem dávají něco podstatného a jaký efekt pozorují. Dotazník splnil mé očekávání a poskytl dostatek informací pro zpracování praktické části. Podle stanovených cílů a hypotéz jsem dospěla k určitým bodům, ve kterých jsem zpozorovala určitý nedostatek. Mnoho rodičů by nesporně uvítalo, kdyby mohli alespoň základní informace získat již v porodnici od zdravotnického personálu (porodních asistentek, laktačních poradkyň a dětských sester), aby se mohli ihned po návratu domů věnovat začátkům „plavecké“ výuky. I rodiče s dětmi předčasně rozenými by měli znát, jak mohou svým dětem pomoci se správně vyvíjet ve všech ohledech. Z tohoto důvodu jsem zpracovala informační brožuru, která rodičům, ale i zmíněnému zdravotnickému personálu poskytne základní informace o „plavání“, kdy mohou začít, co to dětem přináší a kde mohou vidět pozitiva pro sebe samé. Dále jsem vytvořila videoupoutávku o „kojeneckém plavání“, kterou bych ráda prezentovala v poradnách praktických gynekologů, aby jí mohly shlédnout matky těhotné, po porodu nebo ty, jež o dítěti teprve uvažují. Záměrem bylo, aby zjistily, že něco takového existuje a přináší to dětem i rodičům radost, spokojenost a uvolnění a aby si v případě zaujetí mohly dohledat potřebné informace o možnostech v jejich městě.

Cílem celé práce bylo poukázat na pozitivní vliv sportu a pohybu na lidské zdraví a ukázat, že je možné jej v určité podobě provádět od nejtělejšího dětství.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

Monografie:

1. BEHINOVÁ, M. Velká kniha o mateřství. 1. vydání, Praha: Mladá fronta, 2006. 328 s. ISBN 80-204-1526-2.
2. BLAHUTKOVÁ, M. Psychomotorika. 1. vydání, Brno: Masarykova univerzita, 2003. 92 s. ISBN 80-210-3067-4.
3. ČECHOVSKÁ, I. Plavání dětí s rodiči. 1. vydání, Praha: Grada Publishing, 2002. 140 s. ISBN 80-247-0211-8.
4. DITTRICHOVÁ, J., PAPOUŠEK, M. Chování dítěte raného věku a rodičovská péče. 1. vydání, Praha: Grada Publishing, 2004. 188 s. ISBN 80-247-0399-8.
5. DITTRICHOVÁ, J., SOLOTKOVÁ, D. a kol. Narodilo se s problémy a co bude dál? 1. vydání, Praha: Triton, 2009. 112 s. ISBN 978-80-7387-141-3.
6. DOLÍNKOVÁ, I. Cvičíme s kojenci a batolaty. 1. vydání, Praha: Portál, 2006. 128 s. ISBN 80-7367-072-0.
7. KIEDROŇOVÁ, E. Jak se rodí vodníčci. 1. vydání, Ostrava: Salvo, 1991. 261 s. ISBN 80-85236-18-4.
8. KIEDROŇOVÁ, E. Něžná náruč rodičů. 1. vydání, Praha: Grada Publishing, 2005. 304 s. ISBN 80-247-1210-5.
9. LAROUSSE. Encyklopedie rodičovství. 1. vydání, Praha: Slovart, 1994. 480 s. ISBN 80-85871-89-0.
10. MACKONCHIEOVÁ, A. Těhotenství a péče o dítě. 2. vydání, Praha: Svojtka & Co., 256 s. ISBN 978-80-7237-049-8.
11. OLCHAVA, P. Zdravé a nemocné dítě. 1. vydání, Praha: Grada publishing, 2007. 254 s. ISBN 978-80-247-1847-7.
12. ORENSTEIN, J. 365 užitečných nápadů pro první rok s dítětem. 1. vydání, Praha: Portál, 2003. 366 s. ISBN 80-7178-688-8.
13. RESCH, J., KOUNTER, E. Jak se neutopit. 1. vydání, Olomouc: Hanex, 1997. 72 s. ISBN 80-85783-18-5.

14. SYMONS, J. Těhotenství a péče o dítě. 2. vydání, Dobřejovice: Rebo, 2006. 232 s. ISBN 80-7234-630-X.
15. ŠPAŇHELOVÁ, I. Dítě: Vývoj a výchova od početí do tří let. 1. vydání, Praha: Grada Publishing, 2003. 100 s. ISBN 80-2470-552-4.
16. ŠVEJCAR, J. Péče o dítě. 1. vydání, Praha: Nuga, 2003. 400 s. ISBN 80-85903-15-6.
17. TRČA, S. Budeme mít děťátko. 9. vydání, Praha: Grada Publishing, 2009. 272 s. ISBN 978-80-247-2581-9.
18. VOLF, V., VOLFOVÁ, H. Pediatrie I. 3. vydání, Praha: Informatorium, 2003. 112 s. ISBN 80-7333-021-0.

**SEZNAM GRAFŮ**

Graf č. 1 .....	53
Graf č. 2 .....	54
Graf č. 3 .....	55
Graf č. 4 .....	56
Graf č. 5 .....	57
Graf č. 6 .....	58
Graf č. 7 .....	59
Graf č. 8 .....	60
Graf č. 9 .....	61
Graf č. 10 .....	62
Graf č. 11 .....	63
Graf č. 12 .....	64
Graf č. 13 .....	65
Graf č. 14 .....	66
Graf č. 15 .....	67
Graf č. 16 .....	68
Graf č. 17 .....	68
Graf č. 18 .....	69
Graf č. 19 .....	71
Graf č. 20 .....	73
Graf č. 21 .....	74
Graf č. 22 .....	75
Graf č. 23 .....	76
Graf č. 24 .....	77
Graf č. 25 .....	78
Graf č. 26 .....	79
Graf č. 27 .....	81
Graf č. 28 .....	82
Graf č. 29 .....	83
Graf č. 30 .....	84
Graf č. 31 .....	85

---

Graf č. 32 .....	86
Graf č. 33 .....	87
Graf č. 34 .....	88
Graf č. 35 .....	89
Graf č. 36 .....	90
Graf č. 37 .....	91
Graf č. 38 .....	92
Graf č. 39 .....	93
Graf č. 40 .....	95
Graf č. 41 .....	96
Graf č. 42 .....	97
Graf č. 43 .....	98
Graf č. 44 .....	99
Graf č. 45 .....	100
Graf č. 46 .....	101
Graf č. 47 .....	102
Graf č. 48 .....	103

**SEZNAM TABULEK**

Tabulka č. 1.....	53
Tabulka č. 2.....	54
Tabulka č. 3.....	56
Tabulka č. 4.....	58
Tabulka č. 5.....	60
Tabulka č. 6.....	62
Tabulka č. 7.....	64
Tabulka č. 8.....	66
Tabulka č. 9.....	68
Tabulka č. 10.....	71
Tabulka č. 11.....	73
Tabulka č. 12.....	75
Tabulka č. 13.....	77
Tabulka č. 14.....	79
Tabulka č. 15.....	81
Tabulka č. 16.....	83
Tabulka č. 17.....	85
Tabulka č. 18.....	87
Tabulka č. 19.....	89
Tabulka č. 20.....	91
Tabulka č. 21.....	93
Tabulka č. 22.....	95
Tabulka č. 23.....	97
Tabulka č. 24.....	98
Tabulka č. 25.....	100
Tabulka č. 26.....	102



## SEZNAM PŘÍLOH

**Příloha P I** Dotazník k výzkumu

## PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK K VÝZKUMU

Dobrý den milí rodiče.

Jmenuji se Jana Šturmová, jsem studentka 3. ročníku porodní asistence na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně a v rámci studia vypracovávám bakalářskou práci na téma: ***Aktivita podporující psychomotorický vývoj novorozence a kojence (plavání).***

Touto cestou Vás žádám o vyplnění dotazníku. Veškeré informace jsou zcela anonymní a výsledky poslouží nejen ke zpracování mého tématu, ale mohou i posloužit jako motivace pro Vás, rodiče, ke zvýšenému zájmu o psychomotorický vývoj Vašich dětí.

Zvolenou odpověď označte křížkem, nebo slovy uveďte vlastní.

1. **Jste**  muž  žena
2. **Kolik Vám je let?**  
 Méně než 25  25 – 30  31 – 35  35 a více
3. **Jaké máte nejvyšší ukončené vzdělání?**  
 ZŠ  SOŠ bez maturity  SŠ s maturitou  VOŠ  VŠ
4. **Kde žijete?**  
 Město  Vesnice
5. **Kolik máte dětí?**  
 1  2  3  4 a více
6. **Jak staré je Vaše dítě?**  
 do 2 měsíců  2 - 4 měsíce  4 - 6 měsíců  6 - 8 měsíců  
 8 měsíců - rok
7. **Žijete se svým partnerem?**  
 ANO  NE

8. Čím se řídíte nejčastěji při manipulaci s dítětem?

- instinkt     odborná literatura     zkušenosti     rady okolí  
 trendy

9. Myslíte si, že pravidelná stimulace Vašeho dítěte má efekt?

- ANO, Co pozorujete?.....  
 NE

10. Znáte nějakou aktivitu podporující psychomotorický vývoj dítěte?

- ANO - které  
.....  
 NE

11. Navštěvujete se svým dítětem nějakou aktivitu podporující psychomotorický vývoj?

- ANO     Plavání  
 Baby masáže  
 Hudební kroužek  
 Mimi tělocvik  
 Manipulace s dítětem  
 Jiné .....
- NE

12. Máte ve svém okolí dostatek kurzů podporujících psychomotorický vývoj dítěte?

- ANO     NE

13. Uvítali byste širší nabídku kurzů pro Vás a Vaše dítě?

- ANO     NE

14. **Kde jste se o kurzech dozvěděli?**

Porodní asistentky, laktační poradkyně, jiný zdravotnický personál

Internet    Masmedia    Kamarádi

Kurzy předporodní přípravy

15. **Který z rodičů se více podílí na podpoře správného vývoje Vašeho dítěte?**

matka    otec

16. **Ovlivní Vaše rozhodnutí navštěvovat kurz aktuální finanční situace?**

ANO    NE

17. **Ovlivní rozhodnutí navštěvovat kurz Váš čas / jeho nedostatek?**

ANO    NE

18. **Máte povědomí o správném psychomotorickém vývoji svého dítěte?**

ANO    NE

19. **Ve kterém měsíci se přetočí dítě ze zad na břicho?**

v 6. měsíci    v 8. měsíci    v 10. měsíci

20. **Ve kterém měsíci dítě spojí ručičky nad hrudníčkem?**

v 1. měsíci    v 3. měsíci    v 5. měsíci

21. **Jak se Vaše dítě chová při koupání či plavání? Prosím popište (pocity, uvolnění, pláč):**

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

22. **Myslíte si, že voda a plavání má pozitivní vliv na Vaše dítě?**

ANO    NE

23. **Jste spokojeni s personálem v kurzu, který navštěvujete?**



ANO,

Proč?.....



NE,

Proč? .....

24. **Chtěli byste chodit plavat i se svým dalším dítětem?**



ANO,

Proč?.....



NE ,

Proč? .....

25. **Má navštěvování kurzu s Vaším dítětem (plavání, cvičení) pozitivní přínos i pro Vás?**



ANO,

Proč?.....



NE,

Proč? .....

*Děkuji za Váš čas, který jste věnovali mému dotazníku!!*



*Děti nejsou šťastné, nemají-li co ignorovat, proto byli stvořeni rodiče.*

*(O. F. Nash)*