

# **Přístupy k pohybové aktivitě dětí ve veřejných a lesních mateřských školách**

Barbora Mertová

---

Bakalářská práce  
2021



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav školní pedagogiky

Akademický rok: 2020/2021

## **ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE** (projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Barbora Mertová**  
Osobní číslo: **H200089**  
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Učitelství pro mateřské školy**  
Forma studia: **Kombinovaná**  
Téma práce: **Přístupy k pohybové aktivitě dětí ve veřejných a lesních mateřských školách**

### **Zásady pro vypracování**

Zpracování rešerše a studium odborné literatury o lesních a veřejných mateřských školách.

Vymezení pojmů a teoretických východisek o rozvoji pohybových aktivit dětí.

Příprava metodiky empirické části, stanovení výzkumných cílů a výzkumných otázek.

Realizace kvantitativně orientovaného výzkumu metodou časového snímku dne v lesních a veřejných mateřských školách.

Zpracování, vyhodnocení a interpretace získaných dat.

Formulace závěru výzkumu a doporučení pro praxi mateřských škol.

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

**Seznam doporučené literatury:**

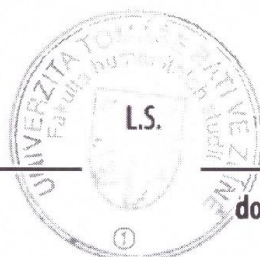
- BjØrgen, K. (2016). Physical activity in light of affordances in outdoor environments: qualitative observation studies of 3&#x2013;5 years olds in kindergarten. *Springerplus*, 5(950), 5-11.
- Činčera, J., Králiček, I., & Bílek, M. et al. (2019). *Výuka ve venkovním prostředí: Metodický text pro studenty učitelství* [metodický text]. Univerzita Hradec Králové: Gaudeamus.
- Dvořáková, H. (2011). *Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání*. Praha: Raabe.
- Jančařiková, K., & Kapuciánová, M. (2013). *Činnosti venku a v přírodě v předškolním vzdělávání*. Praha: Raabe.
- Knight, S. (2011). *Forest school for all*. London: SAGE.
- Skorunková, R. (2013). *Základy vývojové psychologie*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Vošahlíková, T. (2012). *Ekoškoly a Lesní mateřské školy: Praktický manuál pro aktivní rodiče, pedagogy a zřizovatele mateřských škol* (Vyd. 2.). Praha: Ministerstvo životního prostředí.

Vedoucí bakalářské práce: **prof. PhDr. Ivo Jirásek, Ph.D.**  
Ústav školní pedagogiky

Datum zadání bakalářské práce: **7. října 2020**  
Termín odevzdání bakalářské práce: **30. dubna 2021**

---

**Mgr. Libor Marek, Ph.D.**  
děkan



**doc. PaedDr. Adriana Wiegerová, Ph.D.**  
ředitelka ústavu

Ve Zlíně dne 27. listopadu 2020

## 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(a) samostatně a použitou literaturu jsem citoval(a). V případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor.

Ve Zlíně 26. 2. 2021

.....

*1) 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 nevydělčně 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 nahlázení 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 vzdělávacímu 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 užít 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 přiměřeně k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce se zabývá pohybovou aktivitou dětí ve veřejných a lesních mateřských školách. Hlavním cílem této práce bylo zjistit zastoupení pohybové aktivity ve zvolených veřejných a lesních mateřských školách. Dalším cílem bylo zjistit nejčastěji volené typy pohybové aktivity. Teoretická část je zastoupena shrnutím poznatků o veřejné a lesní mateřské škole. Součástí je také vymezení pojmů o rozvoji pohybové aktivity dětí a možnostmi výuky ve venkovním prostředí. K realizaci kvantitativně orientovaného výzkumu jsem použila metodu časového snímku dne, jejíž formulář vyplnily paní učitelky veřejných a lesních mateřských škol. Výsledky ukázaly, že průměrná denní pohybová aktivita dětí v lesních mateřských školách činí 103,6 min a ve veřejných 95,6 min. Pohybová aktivita dětí je tedy výše zastoupena v lesních mateřských školách. Nejčastěji volenými pohybovými aktivitami ve veřejných mateřských školách jsou pohybové hry a rozcvička. V lesních mateřských školách to jsou také pohybové hry, ale i cyklovýlety a stavění domků z přírodnin. Záznamy také ukázaly, že více času ve venkovním prostředí tráví jednoznačně lesní mateřské školy. V tomto případě můžeme tedy vyvodit závěr, že pobyt ve venkovním prostředí pozitivně ovlivňuje míru pohybové aktivity.

Klíčová slova: veřejná mateřská škola, lesní mateřská škola, pohybová aktivita dětí, dítě v předškolním věku, časový snímek dne

## **ABSTRACT**

This thesis deals with the physical activity of children in public and forest kindergartens. The main aim of this work was to determine the representation of physical activity in selected public and forest kindergartens. Another aim was to find out the most frequently chosen types of physical activity. The theoretical part is represented by a summary of knowledge about public and forest kindergarten and it also includes the definition of concepts about the development of children's physical activity and the possibilities of teaching in the outdoor environment. To carry out quantitatively oriented research, the method of time-lapse of the day had been used, whose form was filled in by teachers of public and forest kindergartens. The results showed that the average daily children's physical activity in forest kindergartens is 103.6 minutes and 95.6 minutes in public kindergartens, therefore, the children's physical activity is higher in forest kindergartens. The most frequently chosen physical activities in public kindergartens are movement games and warm-up, however movement games are also frequently chosen in forest kindergartens as well as bicycle trips and the construction of houses made out of natural products. Records have also shown that more time outdoors is spent by forest kindergartens. In conclusion, the level of physical activity is positively affected by the outdoor environment.

Keywords: public kindergarten, forest kindergarten, physical activity of children, preschool child, time-lapse of the day

## **PODĚKOVÁNÍ**

Tímto bych chtěla poděkovat panu prof. PhDr. Ivo Jiráskovi, Ph.D. za cenné rady, připomínky a vstřícný přístup při tvorbě bakalářské práce. Poděkování také patří učitelkám z veřejných a lesních mateřských škol, které mně poskytly svolení k realizaci výzkumu.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

# OBSAH

<b>ÚVOD.....</b>	<b>10</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>11</b>
<b>1 VEŘEJNÁ MATEŘSKÁ ŠKOLA A LESNÍ MATEŘSKÁ ŠKOLA.....</b>	<b>12</b>
1.1 VEŘEJNÁ MATEŘSKÁ ŠKOLA.....	12
1.2 LESNÍ MATEŘSKÁ ŠKOLA.....	13
1.2.1 Historie.....	14
1.2.2 Zázemí a prostředí.....	14
1.2.3 Vybavení.....	14
1.2.4 Asociace lesních mateřských škol.....	15
<b>2 POHYBOVÁ AKTIVITA DÍTĚTE.....</b>	<b>16</b>
2.1 POHYBOVÁ AKTIVITA A KINANTROPOLOGIE.....	16
2.2 POHYB V RÁMCOVÉM VZDĚLÁVACÍM PROGRAMU PRO PŘEDŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ.....	18
2.3 TĚLESNÁ VÝCHOVA V MATEŘSKÉ ŠKOLE.....	19
2.3.1 Cíle tělesné výchovy v mateřské škole.....	19
2.3.2 Organizace tělesné výchovy.....	20
<b>3 VÝUKA VE VENKOVNÍM PROSTŘEDÍ.....</b>	<b>23</b>
3.1.1 Školní zahrada.....	23
3.1.2 Škola v přírodě.....	23
3.2 BARIÉRY VÝUKY VE VENKOVNÍM PROSTŘEDÍ.....	24
3.3 VÝZNAM VENKOVNÍHO PROSTŘEDÍ PRO ROZVOJ DÍTĚTE.....	24
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>25</b>
<b>4 CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....</b>	<b>26</b>
4.1 CÍLE.....	26
4.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	26
<b>5 METODIKA VÝZKUMU .....</b>	<b>27</b>
5.1 VÝZKUMNÉ METODY.....	27
5.1.1 Kvantitativní výzkum.....	27
5.1.2 Časový snímek dne.....	27
5.2 SPECIFIKACE SBĚRU DAT.....	28
5.2.1 Předvýzkum.....	28
5.2.2 Sběr dat.....	29
5.2.3 Analýza dat.....	29
5.3 VÝZKUMNÝ VZOREK.....	31
5.3.1 Mateřská škola ve Svatobořicích – Mistříně.....	31
5.3.2 Mateřská škola v Nenkovcích.....	32
5.3.3 Mateřská škola v Šumicích.....	32



5.3.4	Mateřská škola Páleníčkova v Kroměříži .....	32
5.3.5	Mateřská škola Mánesova v Kroměříži.....	33
5.3.6	Mateřská škola Slovenská (Delfínek) .....	33
5.3.7	Lesní školka Radovánky .....	33
5.3.8	Lesní školka Na Pasece .....	33
5.3.9	Lesní klub Sojka.....	34
<b>6</b>	<b>VÝSLEDKY .....</b>	<b>36</b>
<b>7</b>	<b>DISKUZE .....</b>	<b>39</b>
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>41</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....</b>	<b>43</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK .....</b>	<b>47</b>
	<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>48</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>49</b>

## ÚVOD

Veřejné a lesní mateřské školy jsou institucemi pro vzdělávání dětí předškolního věku. Zatímco ve veřejných mateřských školách probíhá výchova a vzdělávání běžnou formou a samotný průběh se řídí dle určitých programů, v lesních mateřských školách se snaží děti vzdělávat ve venkovním prostředí s kladením důrazu na to, aby si každé dítě činnost samo vyzkoušelo a tím si jí zautomatizovalo.

K tématu své bakalářské práce mám dosti blízký vztah. Protože pracuji ve veřejné mateřské škole, bylo pro mě přínosné, když jsem se mohla dozvědět, jak výchova a vzdělávání probíhá v jednom z alternativních typů předškolního vzdělávání. Svůj volný čas trávím ráda v přírodě, nejraději v lese, kam chodím často na vycházky a túry. Tato záliba se často promítá ve volbě činností v naší mateřské škole. Zaměřuji se na pravidelné, podle názorů kolegyní někdy i nadbytečné zařazování pohybové aktivity do režimu dne. Také se s dětmi snažím trávit co nejvíce možného času ve venkovním prostředí. Zajímalo mě tedy, jak na tom jsou v porovnání zmíněné typy mateřských škol v oblasti pohybové aktivity.

V teoretické části nejprve popisují shodné a rozdílné charakteristiky veřejných a lesních mateřských škol. Dále se už zaměřuji na každý typ předškolního vzdělávání podrobněji. Popisují historii, vybavení a zázemí lesních mateřských škol. Také se zabývám sdružující asociací tohoto typu vzdělávání – ALMŠ. Ve veřejných mateřských školách, které jsou nejběžnějším typem předškolního vzdělávání, jsem se rozhodla zaměřit na jejich hlavní charakteristické rysy. Další podstatnou kapitolou je pohybová aktivita, jejíž součástí je také vědní obor kinantropologie. Za důležité považuji i zmínění pohybu v RVP pro předškolní vzdělávání a podstatu tělesné výchovy v mateřské škole. Z výzkumných studií jsem se dozvěděla, že pohybová aktivita je mimo jiné ovlivněna také typem prostředí, ve kterém je realizována. Proto poslední kapitolu teoretické části věnuji venkovnímu prostředí a jeho významu v mateřské škole.

Praktická část je věnována samotnému výzkumu, který je kvantitativního charakteru. Výzkum byl realizován v devíti mnou zvolených veřejných či lesních mateřských školách prostřednictvím časového snímku dne, který se zaměřoval na pohybovou aktivitu dětí. Každou zúčastněnou mateřskou školu jsem také charakterizovala. Ze záznamů jsem vyvodila výsledky, které ukázaly míru zastoupení pohybové aktivity, nejčastěji volené typy pohybových aktivit a čas trávený ve venkovním prostředí.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 VEŘEJNÁ MATEŘSKÁ ŠKOLA A LESNÍ MATEŘSKÁ ŠKOLA

Ve zmíněných mateřských školách jsou vzdělávány děti předškolního věku a jsou zde připravovány na povinnou školní docházku. V některých rysech se obě mateřské školy shodují, v mnoha se ale odlišují. Největší rozdíl je nejspíš v průběhu samotného vzdělávání, v nabízených činnostech a způsobu jejich realizace. Dosti odlišný je také přístup pedagogů k dětem. Oba typy zmíněných školek tedy uplatňují odlišné principy, přístupy a nejspíše mají i odlišné názory a postoje.

Zatímco klasická veřejná mateřská škola je zapsána ve školském rejstříku a jejím zřizovatelem je často obec nebo město, lesní mateřská škola je alternativou předškolního vzdělávání a má často soukromého zřizovatele. Lesní mateřské školy také často nejsou dotovány jako VMŠ, a proto je pobyt dětí v LMŠ zpoplatněn. Jak veřejná mateřská škola, tak i lesní mateřská škola se ale řídí podle platného kurikula pro předškolní vzdělávání, jehož prostřednictvím jsou rozvíjeny všechny stránky dítěte. Zatímco veřejná MŠ si podle Rámcového vzdělávacího programu vytváří vlastní školní vzdělávací program a podle něj často i třídní vzdělávací program, lesní mateřské školy se neřídí podle žádného z těchto dokumentů a nemusí jej tedy ani vytvářet.

Ve veřejné mateřské škole jsou děti obvykle do jednotlivých tříd rozděleny dle věku, v LMŠ je často jen jedna třída či skupina dětí, která je věkově smíšená a počet dětí na jednoho pedagoga je nižší než ve veřejné MŠ. Odlišná bývá i provozní doba, která je delší ve veřejných mateřských školách. (Vošahlíková, 2012; Jančaříková, 2010; Kořátková, 2014; Vyhláška č. 14/2005 Sb.)

Do obou typů mateřských škol jsou děti přijímány prostřednictvím zápisu k předškolnímu vzdělávání, který probíhá většinou v měsíci květnu. Každá mateřská škola si stanovuje kritéria pro přijetí dítěte, která jsou před samotným zápisem zveřejněna ředitelem či zřizovatelem školy. (Zákon č. 561/2004 Sb.)

### 1.1 Veřejná mateřská škola

Výběr mateřských škol je v dnešní době velmi různorodý. V současnosti se na našem území nachází nejvíce veřejných mateřských škol, nazývaných také státní mateřské školy. Zřizovatelem takové mateřské školy je většinou obec nebo město. (Kořátková, 2014)

Konkrétní obec určuje vymezení školských obvodů spádové mateřské školy. Tato spádová MŠ je určena pro děti, které mají v dané obci místo trvalého pobytu. Obec je

povinna tímto způsobem zajistit podmínky pro předškolní vzdělávání dětí, které jsou starší tří let. (Zákon č. 561/2004 Sb.)

Hlavním znakem veřejné mateřské školy je zapsání ve školském rejstříku. Tak vznikne nárok na potřebné dotace a finanční prostředky. Veřejné mateřské školy mají svůj vlastní školní vzdělávací program, který si pedagogičtí pracovníci spolu s vedením mateřské školy vytváří podle Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání. Tyto mateřské školy mají většinou nejvyšší průměrnou naplněnost. Děti jsou do jednotlivých tříd rozděleny homogenně nebo heterogenně. (Koťátková, 2014)

Jak už z názvu vyplývá, tento typ mateřských škol je veřejnou službou, tudíž jsou přístupné pro každé dítě. Počet dětí ve veřejné mateřské škole bývá vyšší než v alternativních typech škol. Počet přijatých dětí do veřejných mateřských škol se orientuje podle toho, kolik tříd má daná MŠ. Pokud jde o jednotřídní MŠ, musí jí navštěvovat minimálně 15 dětí. Pokud jde o mateřskou školu se dvěma třídami, v každé z nich je minimálně 12-13 dětí. Třítrídni mateřská škola má nárok na minimální počet 16 dětí v jedné třídě. Škola se 4 a více třídami si nárokuje v průměru minimální kapacitu 18 dětí ve třídě. Maximální kapacita jedné třídy v jakémkoliv případě je 24 dětí. Na každou třídu veřejné mateřské školy většinou dohlíží dva pedagogové, kteří se v průběhu dne střídají.

Ve veřejných mateřských školách je zpoplatněna pouze strava a docházka za dítě. Tato částka je v porovnání s alternativními či soukromými školami vcelku nízká. (Vyhláška č. 14/2005 Sb.; Koťátková, 2014)

## 1.2 Lesní mateřská škola

Lesní mateřská škola je jednou z možností alternativního vzdělávání dětí předškolního věku. Jak už můžeme odvodit z názvu, velká část dne v tomto typu vzdělávání probíhá ve venkovním prostředí a v přírodě, přičemž nezáleží na tom, jaké je v danou chvíli počasí. Protože se děti dostávají do přímého kontaktu s přírodou, je kladen důraz na rozvoj jejich dovedností prostřednictvím vlastních sil. (Vošahlíková, 2012)

Počet dětí v lesní mateřské škole je omezen a je nižší než v běžné veřejné mateřské škole. Jednu třídu většinou navštěvuje 15 dětí, na které dohlíží minimálně dva pedagogové. Při tak nízkém počtu dětí dochází mimo jiné i k rozvoji kvalitních přátelských vztahů. (Jančaříková, 2010; Vošahlíková, 2012)

### 1.2.1 Historie

Inspirace lesními mateřskými školami k nám přišla ze zahraničí, zejména z Dánska, Švédska a Německa. Historicky první lesní mateřská škola byla založena v Dánsku v roce 1954. Následovalo Švédsko s myšlenkou „venku za každého počasí“. První LMŠ v Německu byla založena v roce 1968 a existuje dodnes. Další lesní mateřské školy můžeme najít také ve Švýcarsku či v Kanadě. Poslední dobou si tento typ mateřských škol našel své místo také v Japonsku. (Kvapil, 2012)

Mezi prvotní lesní mateřské školy v České republice můžeme zařadit soukromou lesní školu na Liberecku, založenou v roce 2007, která je známá jako „zelená školka“. Další v pořadí byl Dětský dopolední kruh Šárýnka poblíž Divoké Šárky v Praze, založen o dva roky později. (Jančaříková, 2010)

Nejvýznamnějším přínosem pro nárůst lesních mateřských škol u nás je iniciativa PhDr. Terezy Vošahlíkové, která se snaží ukotvit pedagogický koncept LMŠ do současné legislativy České republiky. Také ministerstvo školství má značný podíl na nárůstu LMŠ, kdy povolilo experimentální projekt integrované LMŠ Vesniček v Praze při Mateřské škole Semínko. (Kvapil, 2012)

### 1.2.2 Zázemí a prostředí

V lesní mateřské škole jsou děti po celý den obklopeny přírodou. Ve většině případech je základním prostředím výchovy a výuky les. Častým zázemím pro lesní mateřskou školu bývá jurta nebo týpí. Tyto příbytky vytváří prostředí, které souzní s přírodou. Tyto stany jsou v celoročním provozu ve venkovním prostředí, proto je samozřejmostí vybavení kamny nebo ohništěm, které jsou zdrojem tepla. Dalším typem zázemí může být vytápěná maringotka, srub nebo chatka. V těchto místech se děti ráno setkávají a odpoledne z něj odchází domů. Také se zde děti obvykle stravují. (Vošahlíková, 2012)

### 1.2.3 Vybavení

V lesní mateřské škole panuje pravidlo, že neexistuje špatné počasí, pouze špatné oblečení. S touto zásadou jsou rodiče seznámeni, a tak poskytují dětem vhodné oblečení. Tzv. cibulovité vrstvení, které je uplatňováno po dobu celého školního roku, je promyšleným systémem oblékání, který je pro chladnější období nepostradatelný. Spodní vrstva by měla být hřejivá, ideálně z vlny nebo můžeme zvolit funkční termoprádlo. Následují další (1-3) vrstvy, které plní izolační funkci, jsou odolné proti profouknutí a zároveň udržují teplo. Stejný systém je uplatňován i na dolní končetiny. V nepříznivém počasí má přednost

nepromokavé oblečení, v teplejším zase prodyšné. V letních měsících se od cibulovitého vrstvení neopouští, volíme pouze tenčí vrstvy oblečení. Protože bývá v lese vždy chladněji, děti by měly mít vždy dlouhé rukávy a nohavice. Nemůžeme opomenout ani pokrývku hlavy a pevnou obuv. Nezbytným vybavením je batůžek, ve kterém si děti nosí svačinu, pití, ručník a sáček na „poklady“. Na batůžku bývá připevněna karimatka, na kterou se dítě v případě potřeby posadí.

Pedagog by u sebe měl mít mobilní telefon, seznam kontaktů na rodiče, lékárníčku, plachtu proti dešti, karimatku, univerzální náhradní oblečení, vlhčené ubrousky a papírové kapesníky, lano nebo provaz, deku a lopatku, která slouží jako přenosné suché WC. (Vošahlíková, 2012)

#### **1.2.4 Asociace lesních mateřských škol**

Počet lesních mateřských škol v České republice stále vzrůstá a vzhledem ke specifickým podmínkám je není možné zařadit do sítě běžných veřejných mateřských škol. Z tohoto důvodu vzniklo sdružení „Asociace lesních mateřských škol“ (ALMŠ), které je otevřeno těm, kteří provozují vzdělávání blízké přírodě. Tato asociace vznikla v prosinci roku 2010. (Kvapil, 2012; Jančaříková, 2013)

## 2 POHYBOVÁ AKTIVITA DÍTĚTE

Poslední dobou pohybová aktivita u dětí stále klesá a je nahrazována sedavým životním stylem, který je pro mnohé pohodlnější. Ačkoliv je pohyb nezbytně důležitý pro udržení si našeho zdraví, je stále více opomíjen. (Bjørgeren, 2016)

### 2.1 Pohybová aktivita a kinantropologie

Prostřednictvím pohybu se dítě seznamuje s prostředím, učí se ovládat své tělo, vyjadřuje samo sebe a učí se komunikovat s ostatními. Díky pohybu dítě získává sebevědomí, dochází ke vzájemnému srovnávání, pomáhání si či soupeření a následného hodnocení sebe samého. (Dvořáková, 2011)

Pohybová aktivita je obecný pojem, který vyjadřuje činnosti člověka, mezi které patří například hra, učení a práce. „*Jedná se o soubor cílevědomě vykonávaných pohybových činností jednotlivce, skupiny, s upřesněním druhu (tělovýchovná, sportovní) a s konkrétním vyjádřením (hrát fotbal, cvičit aerobní gymnastiku apod.)*.“ (Komeščík, 1998, str. 58)

Protože v období předškolního věku dochází k velkému rozvoji pohybové obratnosti a koordinace, je důležité, abychom pohybové aktivity zařazovali do každodenního režimu dítěte velmi pestře. Děti se mezi sebou srovnávají, proto pohybová aktivita a obratnost ovlivňují také postavení dětí předškolního věku ve společnosti vrstevníků. (Skorunková, 2013)

Pohyb je ukazatelem nejen fyzické neboli tělesné zdatnosti, ale také psychické či sociální stránky člověka. Pravidelná pohybová aktivita nám může pomoci zabránit vzniku některých typů nemocí. Je tedy důležité, abychom dětem pro tyto aktivity poskytli dostatečný prostor a čas. Pokud si dítě najde k pohybu cestu již v tomto brzkém období, je pravděpodobné, že jej bude vyhledávat i v budoucnu. I proto bychom se měli snažit, aby si dítě k pohybu vytvořilo kladný vztah a v žádném případě bychom jej neměli k jakékoliv činnosti nutit. V tomto případě by mohlo dojít k odporu k pohybové aktivitě. Pohyb také zlepšuje náladu a podporuje pozitivní myšlení, uvolňuje a tím pádem je člověk vyrovnanější a klidnější. Prostřednictvím pohybu může dítě najít uplatnění, což vede k radosti a uspokojení. (Pacholík & Ježková, 2018)

Sigmund (2007) uvádí, že z výzkumů o pohybové aktivitě vyplývá, že s rostoucím věkem dítěte pohybová aktivita klesá. A také, že chlapci jsou více pohybově aktivní než dívky.



Kvalitativní pozorovací studie v Norsku, které byly prováděny v mateřských školách dokázaly, že pokud se děti nachází ve venkovním prostředí, jejich fyzická aktivita se zvyšuje. Je tomu zejména proto, že takový typ prostředí nabízí odlišnou atmosféru, větší prostor pro samotný pohyb a více možností pro dětské hry než uzavřené vnitřní prostory mateřské školy. (Bjørgen, 2016)

Pohybová aktivita je mimo jiné faktory ovlivňována i prostředím, ve kterém je realizována. Pokud je v mateřské škole dostatek vnitřních i venkovních prostor vhodných pro vykonávání pohybové aktivity, jsou děti více pohybově aktivní než děti, jež navštěvují mateřskou školu nacházející se v centru města disponující pouze vnitřními prostory pro hraní. (Louie & Chan, 2003 in Sigmund, 2007)

Také vzdělanost učitelů v mateřských školách má vliv na častost realizace pohybové aktivity u dětí. Učitelé s vysokoškolským vzděláním tráví ve venkovním prostředí, v němž využívají pro pohybové činnosti více času než sedavými činnostmi. (Dowd et al., 2004 in Sigmund, 2007)

Tělesný pohyb má tedy pozitivní účinky na naše zdraví a správný vývoj. Z tohoto důvodu vzrůstá zájem o vysvětlení a zdůvodnění příčin těchto pozitivních vlivů. Po zodpovězení těchto otázek se objevila potřeba vzniku akademického vědního oboru, ve kterém by bylo možné zabývat se studiem tělesné výchovy, pohybu a sportu. (Vilímová, 2002)

Podle Vilímové (2002) je kinantropologie vědní obor, jehož předmětem je studium lidské pohybové činnosti, která je ve vztahu k rozvoji člověka účelově zaměřena, s ohledem na biologické, psychologické a sociální souvislosti.

Komeščík (1998) považuje kinantropologii za klíčový pojem, který je v dnešní době moderní a můžeme jím nahradit pojem tělesná výchova. Definuje jí jako „*vědní obor zabývající se studiem cílevědomé pohybové činnosti člověka v celé šíři a rozsahu a jejím vlivem na jeho tělesný, motorický, psychický a sociální rozvoj.*“ Bohužel tento pojem v naší společnosti příliš nezdomácněl. (Komeščík, 1998, str. 57)

Jirásek (2005) popisuje kinantropologii jako nový antropologický obor, který zkoumá záměrné jevy pohybové činnosti člověka v prostředí pohybové kultury. Nesmíme opomenout, že kinantropologie by měla zkoumat člověka. Tělesná kultura, sport, tělocvičná aktivita či výkon jsou pouze prostředky, ale v centru kinantropologického výzkumu by měl být právě člověk – pouze on je našim cílem.

Mnozí autoři tento pojem přizpůsobují cílům svých výkladů či analýz, proto pro tento pojem neexistuje jednoznačně vymezená definice. Téměř všichni se ale shodují v jednom –

předmětem kinantropologie je lidský pohyb a jeho kultivace v prostředí pohybové kultury. V České republice je kinantropologie brána jako samostatný vědecký obor od roku 1993. (Jirásek, 2005)

## 2.2 Pohyb v Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání

Prostřednictvím pohybu získávají děti mnohé dovednosti a kompetence nejčastěji v předškolním věku. Proto mají pohybové dovednosti své zastoupení v základním dokumentu pro předškolní vzdělávání. Pohyb je pro děti prostředkem k získávání klíčových i dílčích kompetencí, dovedností, hodnot a postojů. Všechny tyto oblasti jsou zastoupeny v Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání. (Dvořáková, 2011)

*„Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (RVP PV) vymezuje hlavní požadavky, podmínky a pravidla pro institucionální vzdělávání dětí předškolního věku. Tato pravidla se vztahují na pedagogické činnosti probíhající ve vzdělávacích institucích zařazených do sítě škol a školských zařízení. Jsou závazná pro předškolní vzdělávání v mateřských školách, v mateřských školách zřízených podle § 16 odst. 9 školského zákona, v lesních mateřských školách a v přípravných třídách základních škol.“* (RVP PV, 2018, str. 5)

RVP PV je vymezen tak, aby prostřednictvím něj bylo dosaženo vzdělávacích cílů a naplněno vzdělávacích záměrů. V našem případě je tento program určen pro věkovou skupinu dětí v rozmezí 2–6 (7) let.

Obsah Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání je vymezen do pěti vzdělávacích oblastí, které se vzájemně prolínají:

- Dítě a jeho tělo (biologická oblast);
- Dítě a jeho psychika (psychologická oblast);
- Dítě a ten druhý (interpersonální oblast);
- Dítě a společnost (sociálně – kulturní oblast);
- Dítě a svět (enviromentální oblast).

Každá z těchto uvedených oblastí zahrnuje následující kategorie: dílčí cíle neboli záměry (co bychom u dítěte měli podporovat), vzdělávací nabídku (nabídku činností), očekávané výstupy neboli předpokládané výsledky (co by mělo dítě na koci předškolního vzdělávání dokázat) a rizika (čeho by se měl pedagog vyvarovat).

Pohybová oblast, která je pro nás prioritní, je z největší části zastoupena v první části RVP PV pod názvem Dítě a jeho tělo. Vzdělávacím záměrem pedagoga je podporovat a stimulovat růst a vývoj dítěte, podporovat jeho fyzickou pohodu, zlepšovat pohybovou a tělesnou zdatnost, podporovat rozvoj pohybových a manipulačních dovedností a v neposlední řadě vést dítě ke zdravým životním návykům a postojům. (RVP PV, 2018)

Těchto záměrů můžeme dosáhnout na čerstvém vzduchu, kdy překonáváme přírodní překážky a přizpůsobujeme se terénním podmínkám a počasí, volíme správné oblečení a uvědomujeme si, co je zdravé, co bezpečné a co nikoliv. Při pohybové činnosti si děti uvědomují své tělo a jeho fungování, přičemž využívají všech smyslů. (Leblová, 2012)

## 2.3 Tělesná výchova v mateřské škole

V současném předškolním vzdělávání je podle RVP tělesná výchova zahrnuta z největší části do vzdělávací oblasti Dítě a jeho tělo. Učitel mateřské školy se v této oblasti stává ve vztahu k dítěti pomocníkem, facilitátorem a spoluhráčem. Činnosti dětem nabízí prostřednictvím vhodných podmínek, k čemuž mu slouží patřičné pomůcky. Využívá motivaci a pohybové činnosti dětem názorně ukazuje. (Dvořáková, 2011)

*„Tělesná výchova je cílevědomá výchova a vzdělávání, působící na tělesný a pohybový vývoj člověka, na upevňování jeho zdraví, zvyšování tělesné zdatnosti a pohybové výkonnosti, získávání praktického a teoretického vzdělání a kladných citových zážitků z této činnosti v tělovýchovném procesu.“* (Komeščík, 1998, str. 61)

### 2.3.1 Cíle tělesné výchovy v mateřské škole

Priměřená pohybová aktivita spěje ke zdravému vývoji dítěte. Mimo jiné je pohyb také významným faktorem všestranného rozvoje dítěte z hlediska motorického, fyziologického, psychologického a sociálního. Z těchto zmíněných důvodů má tělesná výchova v mateřské škole specifický význam, protože v tomto období dochází k formování integrované a harmonické osobnosti.

Cílem tělesné výchovy v mateřské škole je především zabezpečit správný rozvoj zmíněných stránek všech dětí. Tímto vytvoříme optimální základy pro všestranný rozvoj osobnosti dítěte, čímž podpoříme i úspěšný vstup na základní školu. Z tohoto obecného cíle můžeme vyvodit tři hlavní úkoly, které by tělesná výchova v mateřské škole měla splnit. Jedná se o úkoly zdravotní, vzdělávací a výchovné. Ve zdravotní oblasti jde především o zajištění optimálních podmínek pro funkční a zdravý vývoj organismu dítěte. Cílem vzdělávací oblasti je rozvoj motorických schopností a základních pohybových dovedností a

seznámení dětí s poznatky z oblasti sportu. Výchovná oblast si klade za cíl vychovat zájem o pohybovou aktivitu a tím vést děti k trvalému návyku k aktivnímu způsobu života. (Dvořáková, 1989)

### **2.3.2 Organizace tělesné výchovy**

Při realizaci pohybových činností v mateřské škole musíme dodržovat několik pravidel a zásad. Tělesnou výchovu realizujeme v prostorné a větrané místnosti. Děti i učitelé na sobě mají pohodlné oblečení a vhodnou obuv. (Volfová, 2008)

Podle Dvořákové (1989) můžeme tělesnou výchovu v prostředí mateřské školy z hlediska organizace rozdělit do tří skupin. Jedná se o ranní cvičení, tělovýchovné chvilky a pobyt venku.

#### **2.3.2.1 Ranní cvičení**

Ranní cvičení bychom s dětmi měli provádět každodenně. Podle věku dětí trvá tato část obvykle 10-20 minut. Hlavním cílem je procvičit si a protáhnout celé tělo a vytvořit si návyky k jeho správnému držení. Toto cvičení navazuje na ranní volné hry, kterým se děti věnují hned po příchodu do mateřské školy a vyčkávají příchodu ostatních dětí. Takový typ cvičení můžeme rozdělit ještě na několik částí. (Dvořáková, 1989)

#### ***Úvodní část***

Úvodní část trvá po dobu 5 minut a jejím cílem je prostřednictvím zvýšené fyzické činnosti organismus zahřát. Obsahem jsou přirozená lokomoční cvičení, která jsou vedena spíše formou her. V této části dochází také ke sdělení obsahu cvičební jednotky, aby se děti s následujícím harmonogramem seznámily. Samozřejmostí je vstupní motivace, kterou děti navnadíme k činnosti. (Dvořáková, 1989; Volfová, 2008)

#### ***Rušná část***

Zde spadají pohybové hry a pestré pohybové aktivity. Cílem této části je pouze vstupní zahřátí organismu, tudíž nevolíme honičky, aby nedošlo k maximálnímu zatížení svalstva. (Volfová, 2008)

### ***Průpravná část***

Průpravná část slouží k přípravě svalstva na následující zatížení v části hlavní. Dbáme na správné držení těla a důkladné protažení svalstva. K tomuto nám slouží protahovací cvičení, jež používáme při rozcvičce. (Volfová, 2008)

### ***Hlavní část***

Hlavní část trvající po dobu deseti minut, slouží k procvičení celého těla. K tomuto využíváme průpravné cviky, především zdravotní, které opakujeme, aby si je děti zautomatizovaly. Nejdříve bychom měli zvolit činnost či pohybovou hru, při níž dojde k rozvoji rychlosti. Po celou dobu hlavní části se prolínají činnosti obratnostního typu a nezapomínáme ani na silové pohybové aktivity. Na závěr můžeme zařadit hry vytrvalostního charakteru. (Dvořáková, 1989; Volfová, 2008)

### ***Závěrečná část***

Závěrečná část obsahuje většinou pohybovou nebo hudebně pohybovou hru klidnějšího charakteru nebo můžeme využít také dechová cvičení. Cílem této části je zklidnit tělesnou i psychickou oblast z předchozího cvičení a děti z hlediska tělesné stránky uklidnit. (Dvořáková, 1989)

#### ***2.3.2.2 Tělovýchovné chvílky***

Jedná se o malé organizační formy, které dle potřeby vkládáme do denního programu. Řadíme sem cviky, při kterých si děti protáhnou celé tělo, dechová cvičení, poskoky, proběhnutí či dětem známé hry. Úkolem tělovýchovných chvilky je kompenzovat jednostranné a statické zatížení, kterým je například delší stání či sezení. Při jejich realizaci cvičíme mimo pracovní prostor, aby se děti mohly co nejvíce uvolnit. (Dvořáková, 1989)

#### ***2.3.2.3 Pobyť venku***

Pobyť na čerstvém vzduchu plní významnou roli v oblasti zdravotní a psychohygienické. Proto bychom měli dodržovat stanovenou dobu pro pobyt ve venkovním prostředí. Při příznivém počasí provádíme venku jak ranní cvičení, tak tělovýchovné chvílky. Obsahem jsou různorodé pohybové aktivity, které máme v programu dne. Součástí pobytu venku je i volná hra dětí. (Dvořáková, 1989)

Děti předškolního věku jsou pohybově velice aktivní. Proto bychom jim měli poskytnout dostatečné možnosti pro vykonávání pohybových činností. Pokud totiž nastane pohybová deprivace, projeví se jak na fyziologické a psychické stránce jedince, tak v sociálních vztazích. Dítě se potřebuje pohybovat přibližně 5 hodin denně. (Dvořáková, 2011)

### 3 VÝUKA VE VENKOVNÍM PROSTŘEDÍ

Výuka ve venkovním prostředí, která je realizovaná mimo vnitřní prostory mateřské školy, nabízí spoustu metod, které můžeme při vyučování uplatnit. Řadíme mezi ně pozorování, projektovou metodu či pokus. Pokud se budeme zabývat organizačními formami, můžeme využít vycházku, exkurzi nebo expedice.

S výukou mimo budovu školy se můžeme setkat v oblastech:

- školní zahrady;
- školy v přírodě;
- krátkodobých pobytových programů realizovaných školou. (Činčera, 2019)

#### 3.1.1 Školní zahrada

Školní zahrady prošly v poslední době značným rozvojem a jsou využívány stále častěji. Představují nejlepší možnost, jak můžeme propojit školní výuku s venkovním prostředím, proto jsou učiteli využívány nejčastěji. Výuka na nich je různorodá, nabízí se venkovní práce nebo výuka v přírodě. (Činčera, 2019)

V RVP pro PV je uvedeno, že prostory školní zahrady musí být vybaveny tak, aby dětem umožňovaly pohybově rozmanité a bohaté aktivity. Ideální školní zahrada by měla být co nejvíce diverzifikovaná, prostorná a vybavena herními prvky. Měli bychom v ní najít různé keře a zákoutí, výškové stavby a stromy. Prostředí můžeme obohatit zajímavými typy rostlin. Také bychom měli vytvořit příbytky pro hmyz, který ve volné přírodě přebývá. Jedná se především o čmeláky, hlemýžďe, ještěrky či žáby. Neměl by chybět ani kompost a vodní nádrž. (Jančaříková, 2010; Jančaříková, 2013)

Jančaříková (2010) je názoru, že školní zahradu nemusíme využívat pouze pro realizaci environmentálních činností, ale i pro další činnosti, kterými je čtení, vyprávění, svačina nebo odpolední spánek.

#### 3.1.2 Škola v přírodě

V některých mateřských školách jsou pořádány školy v přírodě, které představují minimálně jednu noc strávenou mimo domov. Základním východiskem je provádět výuku ve venkovním prostředí, nikoli ve vnitřních prostorech, jako je tomu při běžné výuce. Pobyt v přírodě umožňuje zlepšovat sociální vztahy mezi dětmi, posiluje schopnost řešit problémy, povzbuzuje pozitivní chování a také zvyšuje fyzickou zdatnost. (Činčera, 2019)

### 3.2 Bariéry výuky ve venkovním prostředí

Zavádění výuky ve venkovním prostředí s sebou nese i určitá omezení. Je důležité, aby sami učitelé byli přesvědčeni o tom, že terénní výuku zvládnou a zastávali názoru, že výuka ve venkovním prostředí přináší řadu benefitů, které jsou pro dítě v předškolním věku důležité. Příčinou malého využívání tohoto typu výuky souvisí právě s nepochopením jejího smyslu a přínosem. Za bariéru můžeme považovat stereotypní práci v mateřské škole, ale také nedostatečnou připravenost učitelů na terénní výuku. Tato nepřipravenost může způsobit obavy, že učitel výuku nezvládne, protože ve srovnání s mateřskou školou je situace málo předvídatelná a nekontrolovatelná. Učitelé také poukazují na nedostatečnou časovou dotaci vyučovacích hodin. (Činčera, 2019)

### 3.3 Význam venkovního prostředí pro rozvoj dítěte

Pokud se dítě pohybuje v prostředí s přírodními prvky, které vybízí k prozkoumávání a pozorování, je dítě motivováno k různým hrám či činnostem. Těmito prvky disponuje právě venkovní prostředí, díky kterému se dítě nenuceně a nenásilně rozvíjí v několika oblastech. Pro rozvoj hrubé motoriky poslouží obyčejné kmeny stromů. Děti je můžou přeskakovat, přecházet, ale díky bohaté dětské fantazii se strom může proměnit v loď nebo vlak. Pokud se dítě rozhodne na strom vylézt, dochází k posilování svalstva celého těla a také se rozvíjí dýchací systém. K rozvoji této oblasti také poslouží nerovný terén. Dítě může vylézt na kopec a seběhnout z něj. V zimním období nám tato místa poslouží pro sáňkování či bobování. Tyto aktivity jsou prospěšné pro svalový aparát, oběhovou a dýchací soustavu. Téměř v každé mateřské škole, která je blízka přírodě, se nachází blátoviště. Děti v něm můžou stavět hráze, hrady či modelovat zvířata. Dochází zde k rozvoji jemné motoriky a fantazie. K rozvoji fyzické zdatnosti, hrubé motoriky a stability slouží lana a provazy, po nichž můžou děti šplhat, houpat se, přelézat je nebo podlézat.

Pokud tedy vytvoříme venkovní prostředí bohaté na přírodní podněty, nepotřebujeme hračky, se kterými si děti budou hrát. Hračky jsou totiž v mnoha případech svazující a nenabízí tolik možností jako přírodní prvky. (Vošahlíková, 2012)



## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 4 CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

V bakalářské práci jsem se snažila naplnit stanovené cíle a odpovědět na výzkumné otázky.

### 4.1 Cíle

- Zjistit zastoupení pohybové aktivity ve veřejných a lesních mateřských školách.
- Zjistit nejčastěji volené typy pohybové aktivity ve veřejných a lesních mateřských školách.

### 4.2 Výzkumné otázky

- Kolik času je věnováno pohybové aktivitě ve veřejných mateřských školách?
- Kolik času je věnováno pohybové aktivitě v lesních mateřských školách?
- Jaké pohybové činnosti jsou ve veřejných mateřských školách nejčastěji realizovány?
- Jaké pohybové činnosti jsou nejčastěji realizovány v lesních mateřských školách?

## 5 METODIKA VÝZKUMU

Výzkum byl ve všech lesních a veřejných mateřských školách realizován v jednotném časovém období od 5. do 16. října 2020. Probíhal po dobu deseti pracovních dnů.

### 5.1 Výzkumné metody

Výzkum je kvantitativního charakteru, jehož výzkumný vzorek tvoří děti veřejných a lesních mateřských škol a jednoho lesního klubu. Při realizaci výzkumu bylo věkové rozmezí dětí 2–7 let. Jako metodu výzkumu jsem zvolila časový snímek dne.

#### 5.1.1 Kvantitativní výzkum

Kvantitativní metoda výzkumu vychází z pozitivismu a opírá se o dedukci. Cílem tohoto typu výzkumu je získat objektivní důkaz či ověřit teorie. Pro realizaci kvantitativně orientovaného výzkumu si musíme pečlivě připravit plán, který se řídí předem danou strukturou. Většinou se setkáváme s velkým reprezentativním vzorkem. (Sebera, 2012)

Výzkumu v mojí bakalářské práci se zúčastnilo celkem 144 dětí, kdy 104 bylo z šesti veřejných MŠ a 40 dětí ze dvou lesních mateřských škol a jednoho lesního klubu.

#### 5.1.2 Časový snímek dne

Nejpodstatnějším nástrojem pro řízení času je časový snímek. Vytvoříme si ho v případě, kdy si myslíme, že neefektivně využíváme čas. Tato metoda se řídí pomocí diagramu, který si přizpůsobíme vlastní situaci. Je rozdělený po čtvrt hodinových intervalech, ke kterým je přiřazena aktivita a kategorie. Je zde také prostor pro poznámky. (Urban, 2015)

Pacovský (1994) podrobněji popisuje, jak bychom činnosti měli zaznamenávat. Nejprve napíšeme druh činnosti a vedle ní množství času, které jí věnujeme. Čas ale nemusíme měřit na minuty, stačí, když si například za každých 15 minut, po které činnost vykonáváme, uděláme čárku. Další políčko slouží pro zachycení našich myšlenek a pocitů. Pro lepší a snadnější zorientování můžeme použít barevné fixy, kdy každá barva má svůj význam. Před tím, než si začneme vést svůj snímek, na zkoušku si vyplníme tabulku, pouze na základě našich zkušeností a odhadů. K tomuto záměru můžeme použít diář s oddělenou stránkou pro každý den nebo nalinkovaný list papíru. Volba hlavních pracovních činností je samozřejmě ovlivněna naší profesí nebo zaměřením. (Adair, 2004)

Vavruška (2012) uvádí, že k přímému měření nám postačí předem připravený záznamový arch, psací potřeby a přesná časomíra.

Podle Urbana (2015) bychom časovému snímku dne měli věnovat zpravidla dva až tři dny. Adair (2004) ale uvádí, že bychom si na tento audit měli vyhradit alespoň jeden či dva týdny, s čímž souhlasí i Pacovský (1994), který zároveň uvádí, že pro sledování činností, které vykonáváme bychom si měli vybrat období, které odpovídá našemu běžnému životnímu rytmu. To znamená, že časový snímek nebudeme realizovat v době, kdy jsme nemocní nebo jsme na dovolené.

Analýza, díky které výsledky shrneme, nám poslouží k tomu, abychom věděli, v čem se máme zdokonalovat. Zjistíme, kolik času věnujeme jednotlivým činnostem, díky čemuž můžeme rozhodnout, které aktivity časově omezíme a které posílíme. Časový snímek dne nás vede k tomu, abychom se naučili náš čas využívat efektivně a věnovat jej činnostem, které jsou pro nás podstatné. (Urban, 2015)

Získáme přesný obrázek o tom, jak jsme čas strávili. Zároveň bychom si po vyhodnocení časového snímku měli uvědomit:

- kde nejčastěji ztrácíme čas, popřípadě co nás o něj okrádá;
- které činnosti jsou pro nás v životě nejdůležitější;
- jaké jsou naše klady a kde máme nedostatky;
- co nám přináší uspokojení a co naopak starosti či znepokojení. (Pacovský, 1994)

Můžeme být překvapeni, jak malé množství času věnujeme práci, které jsme na seznamu povinností přidělili nejvyšší prioritu. Proto bychom svůj čas měli kontrolovat, abychom jej využívali efektivně. (Adair, 2004)

## 5.2 Specifikace sběru dat

Před sběrem dat do výzkumu jsem nejprve realizovala předvýzkum, abych zjistila, jestli je zřetelné, jak mají paní učitelky formulář časového snímku dne vyplnit. Pak jsem přešla k samotnému sběru dat, které jsem následně analyzovala.

### 5.2.1 Předvýzkum

Před realizací samotného výzkumu jsem provedla předvýzkum, abych našla a upravila případné nesrovnalosti, nepřesnosti a chyby. Dokument časového snímku dne a postup, jak jej vyplnit, jsem rozdala dvěma učitelkám v soukromé mateřské škole. Tato

mateřská škola se ale samotného výzkumu nezúčastnila, protože nesplňuje požadovaná kritéria veřejné ani lesní mateřské školy. Po navrácení dokumentů, jejich pročetí a následném vyhodnocení jsem nezpozorovala žádné nedostatky nebo chyby ve vyplnění formulářů, takže jsem vypracované dokumenty časového snímku dne ponechala v původní formě.

### 5.2.2 Sběr dat

Formuláře časového snímek dne vyplňovaly paní učitelky z lesních a veřejných mateřských škol a lesního klubu pro každý den odděleně. Jednalo se o dokument vytvořený prostřednictvím tabulky, do které bylo zapotřebí zapsat údaje:

- denní režim školky, ve který pohybová aktivita proběhla a zúčastnily se jí všechny děti;
- časové trvání aktivity prostřednictvím 10–ti minutových časových intervalů;
- kategorie – zaznačení vnitřního či venkovního prostředí;
- poznámky – konkrétní druh, popř. popis pohybové aktivity (zde paní učitelky uváděly i nepříznivé počasí);
- datum, počet dětí daný den a jejich věkové rozmezí.

Před vyplňováním údajů do časového snímku dne jsem paním učitelkám rozeslala postup, jak mají s formulářem časového snímku dne pracovat. Většina z nich mně zpětně zaslala jeden zkušebně vyplněný záznam, abych jej zkontrolovala a paní učitelky si tak potvrdily, jestli údaje zaznamenávají požadovaným způsobem. Po ukončení výzkumu mně paní učitelky záznamy v tištěné nebo elektronické formě postupně posílaly.

### 5.2.3 Analýza dat

Při vyhodnocování záznamů jsem si údaje rozdělila na kategorie, jejichž výsledky jsem zaznamenala do tabulek. Jednalo se o:

- počet dětí;
- věkové rozmezí dětí;
- pobyt ve vnitřním nebo venkovním prostředí;
- režim dne, ve který PA proběhla;
- časové rozmezí realizovaných PA;

- typ/název pohybové aktivity.

Ze zaznamenaných údajů prvních dvou zmíněných kategorií jsem vytvořila tabulky, které jsem zařadila do kapitoly pojednávající o výzkumném vzorku, abych mohla porovnat věkové rozmezí a počty dětí ve veřejných a lesních mateřských školách. Z porovnání věkového rozmezí dětí vyplývá, že v lesních mateřských školách jsou děti děleny spíše heterogenně a jejich věkové rozmezí je zastoupeno široce. Většina lesních mateřských škol je totiž jednotřídní. Ve veřejných mateřských školách jsou zastoupeny jak třídy homogenní (věkově jednotné), tak i heterogenní (věkově smíšené).

Tabulka pojednávající o počtech dětí ukazuje různorodé počty. Po vypočítání průměru jsem zjistila, že zastoupení dětí v lesních mateřských školách je nižší a jeho průměr činí 13,3 dítěte na jednu třídu. Veřejné mateřské školy mají vyšší zastoupení, jejich průměr je 17,3 dětí.

Z dalších zaznamenaných údajů, které odpovídají zbylým čtyřem kategoriím, jsem vytvořila šest výsledných tabulek. V tabulce pojednávající o celkovém objemu PA po dobu trvání výzkumu jsem se zabývala režimem dne, po který byly všechny děti pohromadě. Většinou se jednalo o časové rozmezí od 8 do 12 hodin. Tomuto časovému rozmezí v součtu všech dnů jsem přidělila hodnotu 100%, většinou se jednalo o číslo 2400. Dále jsem spočítala čas věnovaný pohybové aktivitě ze všech zaznamenaných dnů a abych zjistila jeho procentuální zastoupení, použila jsem trojčlenku.

Při hledání výsledků průměrné PA za 1 den jsem využila předchozí tabulku a abych dostala denní průměr, celkovou hodnotu pohybové aktivity jsem vydělila příslušným počtem dnů, po které výzkum probíhal. Většinou se jednalo o deset dnů, ale jedna lesní mateřská škola je otevřena pouze dva dny v týdnu – jí jsem tedy přidělila číslo čtyři.

Výslednou průměrnou denní PA v obou typech mateřských škol jsem získala tak, že jsem sečetla průměrnou denní pohybovou aktivitu veřejných a lesních mateřských škol odděleně a vydělila jí příslušným počtem zúčastněných veřejných nebo lesních mateřských škol.

Pro zjištění nejčastěji volených typů PA jsem spočítala četnost jednotlivých pohybových aktivit v rozmezí všech deseti dnů. Nezabývala jsem se ale pobytem venku, protože ve všech školách byla nejčastěji volenou pohybovou aktivitou vycházka.

K výsledkům pohybové aktivity realizované ve vnitřním či venkovním prostředí jsem dospěla, když jsem ze všech záznamů sečetla čas věnovaný PA venku a následně vevnitř.

Abych zjistila celkový čas trávený ve venkovním prostředí, sečetla jsem v minutách čas, který děti po dobu 10-ti dnů trávily ve venkovním prostředí a výsledek uvedla do tabulky.

Dále jsem spočítala celkový čas provozní doby každé mateřské školy, který představoval 100%. Přes trojčlenku jsem zjistila procentuální vyjádření času tráveného ve venkovním prostředí.

### 5.3 Výzkumný vzorek

Při oslovování lesních a veřejných mateřských škol jsem se zaměřila na mé bližší okolí, abych školky mohla v případě potřeby osobně navštívit. Také jsem chtěla spolupracovat se školkami, ve kterých pracují paní učitelky, které osobně znám nebo jsem s nimi v kontaktu. Věděla jsem totiž, že jim s vyplňováním záznamů přidělám práci, a ne všechny paní učitelky by mohly být schopny nebo ochotny tento čas poskytnout. Abych ale mohla posuzovat více záznamů a výsledky byly objektivnější, rozhodla jsem se oslovit i školky, ve kterých jsem žádnou známost neměla. Za toto rozhodnutí jsem ale ráda, protože jsem získala nové kontakty a také přátelství.

O spolupráci jsem požádala šest veřejných mateřských škol. Jedná se mateřské školy ve Svatobořicích – Mistříně, v Nenkovicích, Šumicích, ve Zlíně a v Kroměříži.

Lesních mateřských škol jsem oslovila více. Jednalo se celkem o pět LMŠ či lesních klubů, ale dvě z nich nemohly výzkum kvůli přechodu do karantény dokončit. Výzkum tedy realizovaly pouze dvě lesní mateřské školy a jeden lesní klub. Jednalo se o Lesní školku na Pasece, Lesní klub Sojka a lesní školku Radovánky.

Ze zmíněných veřejných a lesních mateřských škol se dvě veřejné MŠ, jedna LMŠ a jeden lesní klub nachází v Jihomoravském kraji, čtyři veřejné MŠ a jedna LMŠ zase v kraji Zlínském.

Protože jsem nechtěla pro mateřské školy vymýšlet pseudonymy a chtěla jsem uvést jejich reálné názvy, vypracovala jsem informovaný souhlas, se kterým jsem paní učitelky obeznámila. Pokud se zveřejněním reálného názvu mateřské školy souhlasily, dokument podepsaly. Dvě mateřské školy ale nechtěly, abych u výsledků uvedla jejich reálný název, tak jsem pro zachování anonymity vytvořila názvy fiktivní (MŠ Modrá a MŠ Růžová).

#### 5.3.1 Mateřská škola ve Svatobořicích – Mistříně

Tato mateřská škola se nachází na jižní Moravě v části obce Svatobořice. Celková kapacita je 70 dětí, které jsou rozděleny do tří tříd podle věku – Modrá třída (Rybičky), Zelená (Žabičky) a Žlutá třídy (Kuřátka). Třídy jsou heterogenní, tudíž věkově smíšené. V Modré třídě jsou nejmladší děti ve věku 2,5–3,5 let, Zelená třída je určena pro děti ve věku 3,5–5,5 let a poslední Žlutá třída je určena nejstarším dětem, které se připravují na povinnou

školní docházku. Každou třídu mají na starosti dvě paní učitelky a nově jsou zde také dvě asistentky pedagoga. Provoz mateřské školy je celodenní, a to od 6:15–16:45 hodin. Součástí MŠ jsou dvě rozsáhlé zahrady s velkým množstvím prolézaček a pískovištěm.

### **5.3.2 Mateřská škola v Nenkovicích**

Druhá mateřská škola, se kterou jsem spolupracovala, se nachází v Jihomoravském kraji a je součástí budovy základní školy v Nenkovicích. Byla zde přestěhována v roce 2015. Je zde celodenní provoz od 6:30–16:15 hodin. Nachází se zde dvě třídy, jejichž celková kapacita je stanovena pro 30 dětí. Spodní věková hranice pro přijetí dětí je stanovena na 2 roky. Děti mateřskou školu navštěvují až do sedmi let. Na obě třídy dohlíží dvě paní učitelky. Třetím pedagogickým pracovníkem je školní asistent, protože jsou přijímány i děti se speciálními vzdělávacími potřebami. Součástí vzdělávací nabídky je výuka anglického jazyka, hra na zobcovou flétnu, plavání a činnosti v keramické dílně. V roce 2016 byla vybudována nová školní zahrada, která je každodenně využívána k pohybovým aktivitám.

### **5.3.3 Mateřská škola v Šumicích**

Mateřská škola se nachází ve Zlínském kraji v klidném prostředí obce Šumice mezi zástavbou rodinných domů. Provoz mateřské školy začíná v 6:15 a končí v 16:15 hodin. Celková kapacita mateřské školy činí 72 dětí. Děti jsou rozděleny do tří tříd – Kuřátka (nejmladší děti), Kořátka (prostřední děti) a Sluníčka (nejstarší děti). Každá třída je pod vedením dvou kvalifikovaných učitelek. Kromě klasických činností jsou dětem nabízeny i aktivity divadelní, mají možnost zúčastnit se kurzu plavání, či výletů. Mateřská škola spolupracuje se základní školou, aby podpořila kontakt předškoláků se školáky.

### **5.3.4 Mateřská škola Páleníčkova v Kroměříži**

Tato mateřská škola je určena pro děti ve věku 3–6 let, přičemž je kladen důraz na individuální přístup ke každému dítěti. Celková kapacita školky je 99 dětí, které jsou rozděleny do čtyř tříd – Zajíčci, Kočičky, Myšky a Dráčci. Provoz je celodenní, děti se postupně schází od 6:20 hodin a školku opouští nejpozději v 16:20 hodin. Mateřská škola nabízí několik zájmových činností – keramické dílny, logopedickou prevenci nebo cvičení v tělocvičné jednotě Slavia.



### 5.3.5 Mateřská škola Mánesova v Kroměříži

Mateřská škola se od jiných veřejných MŠ, ve kterých byl výzkum realizován liší tím, že výchova a vzdělávání jsou nesené v křesťanském duchu. V praxi aplikují křesťanské příběhy, aby si děti neubližovaly, odpouštěly si a přijímaly všechny bez výjimky. O děti pečují kvalifikované a věřící paní učitelky. V mateřské škole se nachází dvě třídy – Berušky a Cvrčci. Na každou třídu dohlíží dvě paní učitelky s dopomocí asistentky pedagoga. Provoz mateřské školy začíná v 6:30 a končí v 16:30 hodin.

### 5.3.6 Mateřská škola Slovenská (Delfínek)

Mateřská škola Delfínek je veřejnou mateřskou školou, která je členem programu Les ve škole, jehož cílem je podpořit přímý kontakt dětí s přírodou. Také je součástí celostátní sítě středisek ekologické výchovy Pavučina. Mateřská škola se nachází v klidné zlínské části Lesní čtvrti, nedaleko od lesa. Škola je dvoutřídní – třída Berušek a Sluníček, kdy každá z tříd má kapacitu 24 dětí. Na děti dohlíží celkem čtyři kvalifikované paní učitelky a součástí týmu jsou také tři asistentky pedagoga. Součástí mateřské školy je také rozsáhlá zahrada. Pro rodiče a děti je nabízena logopedická prevence, hra na zobcovou flétnu, lekce anglického jazyka a kurzy plavání.

### 5.3.7 Lesní školka Radovánky

Lesní mateřská školka Radovánky se nachází v Kyjově v prostorech marigotky na Boršovských lúkách. Navštěvují jí děti ve věku od 2–7 let, na které dohlíží dvě pedagožky. Maximální obsazenost je 16 dětí. Neobvyklého společníka dětem dělá pejsek jedné z paní učitelek. Provoz školky se však od těch ostatních odlišuje. Provozní doba je dvoutýdenní, děti jí navštěvují pouze ve čtvrtek a pátek. Také zde není možnost půldenního pobytu, tedy vyzvedávání dětí po obědě, tudíž je docházka většinou kombinována s docházkou do klasické veřejné MŠ. Děti zde společně tráví čas od 8 do 16 hodin. Docházka a poskytované služby dětem jsou jako ve všech LMŠ zpoplatněny.

### 5.3.8 Lesní školka Na Pasece

Lesní školka Na Pasece se nachází ve Zlíně. Školka má dvě třídy, do kterých jsou přijímány děti ve věku od 3–6 let. Maximální kapacita jedné třídy je 16 dětí, na které dohlíží dva pedagogové. Provoz lesní školky začíná v sedm hodin a končí v 16:00. Na rozdíl od veřejných mateřských škol, se zde platí školné. Tyto ceny pravidelné školní docházky se odvíjí od počtu dnů v týdnu, ve které dítě školku navštěvuje. Většina programu dne se

odehrává venku nebo jak už vyplývá z názvu přímo v lese. V případě nepříznivého počasí se děti odeberou do jurty, které se nachází v zázemí školky. Zde děti také dostanou oběd a následně se odeberou k poobědovému spánku.

### 5.3.9 Lesní klub Sojka

Lesní klub Sojka je alternativou státního předškolního vzdělávání se sídlem v zahradě zahrádkářské kolonie v Jundrově v Jihomoravském kraji. Nachází se zde chatka s kamny a elektrinou, kde tráví děti čas v případě nepříznivého počasí či při potřebě spánku. Součástí rozlehlé zahrady je dřevostavba, která slouží k obědování či tvoření v nepříznivém počasí. Lesní klub Sojka je určen pro děti ve věku 3–7 let. Rozdělení do skupin je heterogenní, tudíž věkově smíšené. Docházka dětí je zpoplatněna a její výše se odvíjí od počtu dnů v týdnu, po které dítě lesní klub navštěvuje. Provozní doba je od osmi do 16:30 hodin, přičemž většinu dne tráví děti venku v prostředí spodní části zahrady.

Tabulka 1 Věkové rozmezí zúčastněných dětí (v letech)

Název mateřské školy	Typ mateřské školy	Věkové rozmezí dětí
Lesní klub Sojka	Lesní	3–6
MŠ Nenkovice	Veřejná	2–7
MŠ Svatobořice	Veřejná	5–6
MŠ Růžová	Veřejná	3–6
MŠ Modrá	Veřejná	4–6
LMŠ Radovánky	Lesní	2–6
Lesní školka Na Pasece	Lesní	3–6
MŠ Slovenská	Veřejná	5–7
MŠ Šumice	Veřejná	2,5–3,5

Tabulka 2 Počty dětí v jednotlivých MŠ a LMŠ

Název mateřské školy	Typ mateřské školy	Počet dětí
Lesní klub Sojka	Lesní	16
MŠ Nenkovice	Veřejná	19
MŠ Svatobořice	Veřejná	15
MŠ Růžová	Veřejná	19
MŠ Modrá	Veřejná	20
LMŠ Radovánky	Lesní	9
Lesní školka Na Pasece	Lesní	15
MŠ Slovenská	Veřejná	20
MŠ Šumice	Veřejná	11

Tabulka 3 Celkový počet zúčastněných dětí

Typ mateřské školy	Počet dětí
Lesní	40
Veřejná	104

## 6 VÝSLEDKY

Tabulka 4 Průměrná PA za 1 den

Pořadí	Míra PA (v min.)	Název mateřské školy	Typ mateřské školy
1.	142 min	Lesní klub Sojka	Lesní
2.	150 min	MŠ Nenkovice	Veřejná
3.	132 min	MŠ Svatobořice	Veřejná
4.	120 min	LMŠ Radovánky	Lesní
5.	93 min	MŠ Růžová	Veřejná
6.	85 min	MŠ Modrá	Veřejná
7.	49 min	Lesní školka Na Pasece	Lesní
8.	68 min	MŠ Slovenská	Veřejná
9.	46 min	MŠ Šumice	Veřejná

Tabulka 5 Celkový objem PA po dobu 10-ti dnů trvání výzkumu

Pořadí	Míra PA (v min. / %)	Název mateřské školy	Typ mateřské školy
1.	1420 min / 59,2 %	Lesní klub Sojka	Lesní
2.	1500 min / 55,5 %	MŠ Nenkovice	Veřejná
3.	1320 min / 52,8 %	MŠ Svatobořice	Veřejná
4.	1200 min / 50 %	LMŠ Radovánky	Lesní
5.	930 min / 44,3 %	MŠ Růžová	Veřejná
6.	850 min / 36,9 %	MŠ Modrá	Veřejná
7.	490 min / 30,6 %	Lesní školka Na Pasece	Lesní
8.	680 min / 28,3 %	MŠ Slovenská	Veřejná
9.	460 min / 23,6 %	MŠ Šumice	Veřejná

Tabulka 6 Průměrná denní PA v obou typech mateřských škol

Typ mateřské školy	Průměrná denní PA
Lesní	103,6 min
Veřejné	95,6 min

Tabulka 7 Nejčastěji volené typy PA (mimo pobyt venku – hřiště, vycházka)

Název mateřské školy	Typ mateřské školy	Konkrétní PA
Lesní klub Sojka	Lesní	Stavění domků z přírodnin pro skřítky
MŠ Nenkovice	Veřejná	Rozcvička, pohybové hry
MŠ Svatobořice	Veřejná	Pohybové hry
MŠ Růžová	Veřejná	Tanec
MŠ Modrá	Veřejná	Cvičení na pohybových strojích
LMŠ Radovánky	Lesní	Cyklovýlet
Lesní školka Na Pasece	Lesní	Rozcvička, pohybové hry
MŠ Slovenská	Veřejná	Pohybové hry
MŠ Šumice	Veřejná	Báseň, říkadlo s pohybem

Tabulka 8 Celková PA realizovaná ve vnitřním / venkovním prostředí

Název mateřské školy	Typ mateřské školy	PA vevnitř (v min)	PA venku (v min)
Lesní klub Sojka	Lesní	0	1420
MŠ Nenkovice	Veřejná	690	810
MŠ Svatobořice	Veřejná	560	760
MŠ Růžová	Veřejná	400	530
MŠ Modrá	Veřejná	140	710
LMŠ Radovánky	Lesní	225	975
Lesní školka Na Pasece	Lesní	0	490
MŠ Slovenská	Veřejná	180	500
MŠ Šumice	Veřejná	145	315

Tabulka 9 Celkový čas trávený ve venkovním prostředí po dobu 10-ti dnů trvání výzkumu

Pořadí	Čas trávený venku (v min. a v %)	Název mateřské školy	Typ mateřské školy
1.	3410 min / 66,86 %	Lesní klub Sojka	Lesní
2.	1170 min / 60,93 %	Lesní školka Radovánky	Lesní
3.	3180 min / 58,58 %	Lesní školka Na Pasece	Lesní
4.	1080 min / 17,41 %	MŠ Slovenská	Veřejná
5.	950 min / 15,5 %	MŠ Nenkovice	Veřejná
6.	910 min / 14,16 %	MŠ Svatobořice	Veřejná
7.	850 min / 14,16 %	MŠ Modrá	Veřejná
8.	560 min / 9,33 %	MŠ Růžová	Veřejná
9.	315 min / 5,25 %	MŠ Šumice	Veřejná

## 7 DISKUZE

Před realizací výzkumu jsem zastávala názoru, že při porovnávání pohybové aktivity ve veřejných a lesních mateřských školách je pohybová aktivita výše zastoupena v lesních mateřských školách. Za hlavní důvod jsem považovala častější pobyt ve venkovním prostředí, což dokazují i následující studie. Sara Knight (2011) uvádí, že děti v lesních školách mají mimo jiné lépe rozvinutou hrubou i jemnou motoriku a celkově získávají lepší praktické dovednosti než děti z klasických veřejných mateřských škol. Mají lepší fyzickou kondici, která souvisí s méně častou nemocností. Tyto aspekty jsou ovlivněny častým pobytem venku, který povzbuzuje k častějšímu vykonávání pohybové aktivity. Fakt, že více času ve venkovním prostředí tráví děti z lesních mateřských škol ukazuje i výsledná tabulka o celkové PA realizované ve vnitřním či venkovním prostředí. Ve všech zúčastněných mateřských školách je pohybová aktivita značně vyšší právě ve venkovním prostředí. Znamená to tedy, že venkovní prostředí vybízí k pohybové činnosti.

Důvod, proč některé dny zůstaly děti z veřejných mateřských škol ve vnitřních prostorech, uváděly paní učitelky do záznamů výzkumu. Jednalo se o nepříznivé počasí, kdy byla pohybová aktivita a také pobyt ve venkovním prostředí v tyto dny výrazně nižší. Dalším důvodem nízkého zastoupení pohybové aktivity může být vzdálenost vhodného prostředí, ve kterém je pohybová aktivita realizována. Například veřejná mateřská škola v Nenkovicích, která má v blízkosti k dispozici školní tělocvičnu, nebyla nevhodným počasím nijak ovlivněna. Při nepříznivém počasí děti tuto tělocvičnu navštěvují a realizují v ní různé typy pohybových aktivit, cvičení a pohybových her, což ukazují záznamy.

Nižší průměrná pohybová aktivita může být také ovlivněna prioritami učitelek mateřských škol. Některé paní učitelky mají k pohybové aktivitě blízko a považují jí za důležitou, proto jí s dětmi realizují častěji. Naopak některé paní učitelky mají jiné priority, pohybovou aktivitu nepovažují za podstatnou a volí místo ní aktivity jiných typů.

Nižší pohybová aktivita ve veřejných mateřských školách se promítá i v rozdílné úrovni motoriky dětí. Lettieri (2004) zkoumala, jestli navštěvování lesní mateřské školy působí pozitivně na rozvoj oblasti motoriky dětí. Ve Švýcarsku tato terapeutka psychomotoriky mentorovala test, při jehož vyhodnocení dospěla ke zjištění, že děti z lesní mateřské školy obstály lépe než děti z běžné mateřské školy. V oblasti jemné motoriky nebyly zjištěny žádné významné rozdíly.

K názoru, že „přírodní děti“ mají rozvinutější oblast motoriky se přiklání i výzkumný tým kolem Graha, kteří tohoto tvrzení dosáhli prostřednictvím fyzicky náročného testu pro děti, jehož cílem bylo měřit sílu a vytrvalost. (Grahn at al., 1997)

Psycholožka Sarah Kiener (2003) provedla ve Švýcarsku výzkum, jehož cílem bylo zjistit, jaké jsou rozdíly v oblasti motoriky mezi dětmi, které navštěvují lesní mateřskou školu a veřejnou. Výsledky ukázaly, že dětem z lesních mateřských škol jednoznačně prospívá přímý kontakt s přírodou, což ukazuje vyšší úroveň hrubé motoriky. Dokonce i v testování jemné motoriky dopadly děti z lesních mateřských škol lépe. Tyto výsledky tedy ukazují, že v rozvoji dětí hraje důležitou roli pestrost prostředí a příležitostí. Pobyt v přírodě nabízí větší množství aktivit, které můžeme s dětmi realizovat. Toto tvrzením odráží tabulka nejčastěji volených typů pohybových aktivit, které jsou pestřejší a různorodější formou nabízeny dětem v lesních mateřských školách. Děti v LMŠ jsou díky nabídce činností více svázány s přírodou, kterou zkoumají a prostřednictvím vlastních zkušeností a zážitků se dozvídají nové informace.

Také výzkumníci z Norska (Fjortoft, 2000) dospěli díky studiím k závěru, že hra ve venkovním prostředí působí na vývojovou stránku dětí předškolního věku pozitivně. Důkazem byla lepší tělesná kondice a významně lepší udržení rovnováhy.



## ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo zjistit zastoupení pohybové aktivity u dětí ve veřejných a lesních mateřských školách. Dalším cílem bylo zjistit nejčastěji volené typy pohybové aktivity v těchto typech mateřských škol. Prostřednictvím výzkumu jsem naplnila oba z formulovaných cílů a také jsem odpověděla na výzkumné otázky.

Předpokladem bylo, že děti, které navštěvují lesní mateřskou školu budou mít vyšší úroveň pohybové aktivity než děti z veřejných mateřských škol. Po vyhodnocení výzkumu byl tento předpoklad potvrzen. Zjistila jsem, že průměrná denní pohybová aktivita ve veřejných mateřských školách činí 95,6 minut. V lesních mateřských školách je pohybová aktivita zastoupena více a její denní průměr činí 103,6 minut. Nicméně získané číselné údaje z mého výzkumu jsou pouze orientační. Jsem si vědoma toho, že výsledky jsou statisticky deskriptivní. Porovnání pohybové aktivity dětí z veřejných a lesních mateřských škol je tedy základní. Pro hlubší a detailnější analýzu výsledků byl rozsah výzkumného vzorku bohužel velmi malý. Při detailnější analýze hraje kromě času věnovaného pohybové aktivitě důležitou roli i intenzita pohybu, kterou jsem se už ale nezabývala. Také nemůžeme výsledky vztahovat na všechny mateřské školy a nemůžeme obecně říci, že ve všech lesních mateřských školách je pohybová aktivita u dětí zastoupena výše než u dětí v mateřských školách veřejných.

Mezi nejčastěji volené typy pohybové aktivity ve veřejných mateřských školách patří pohybové hry a rozcvička. Dalšími často realizovanými činnostmi jsou básně či říkadla s pohybem, cvičení na pohybových strojích nebo tanec. V lesních mateřských školách jsou nejčastěji realizovány pohybové hry, které se ale odehrávají ve venkovním prostředí. Mezi další často provozované činnosti patří cyklovýlety a stavění domků z přírodnin.

Z výsledků výzkumu také vyplývá, že pobyt ve venkovním prostředí může podstatně ovlivnit úroveň pohybové aktivity u dětí předškolního věku. Vzhledem k vyššímu zastoupení pohybové aktivity u dětí v lesní mateřské škole je tato alternativa předškolního vzdělávání hodnotnější.

Pro formulaci doporučení pro praxi jsem porovнала výsledky z tabulky 4 s odbornými studiemi. Například Sigmundová, Sigmund & Šnobllová (2010) uvádí, že děti ve věku od 3–6 let by měly denně provádět minimálně 60 minut organizované pohybové aktivity, která je alespoň střední intenzity a dále 60 minut neorganizované pohybové aktivity, která by měla být taktéž střední intenzity. Celkově by tedy děti předškolního věku měly

pohybové aktivitě věnovat alespoň 120 minut denně. Zato Mezinárodní asociace sportu a pohybové aktivity (NASPE) doporučuje, aby děti ve věku 3–4 let realizovaly denní pohybovou aktivitu v trvání alespoň 180 minut bez ohledu na její intenzitu. Světová zdravotnická organizace doporučuje pohybovou aktivitu střední intenzity pro děti ve věku 3–6 let v minimálním trvání 60 minut každý den. Tyto aktivity by měly být různorodé a pestré. Stejný názor zastává i Pastucha (2011), který uvádí minimální denní trvání pohybové aktivity střední intenzity pro děti předškolního věku v době alespoň 60 minut. (WHO, 2007; Tremblay, LeBlanc & Carson, 2012)

Po porovnání výsledků výzkumu se zmíněnými studii jsem zjistila, že doporučenou denní pohybovou aktivitu naplňují pouze některé mateřské školy. Nejvíce mateřských škol splňuje doporučení Světové zdravotnické organizace, naopak žádná z nich nedosáhla doporučené denní aktivity dle NASPE. Protože jsem se ale zaměřila na časové rozmezí cca od 8–12 hodin, jež tráví všechny děti pohromadě, nikoliv na celodenní provoz mateřských škol, je pravděpodobné, že průměrná denní pohybová aktivita u dětí je vyšší, než uvádí tabulka 4. Tím pádem by i více mateřských škol splnilo denní doporučení pro pohybovou aktivitu. I tak by ale o dostatečnou pohybovou aktivitu a naplnění doporučení měly usilovat všechny mateřské školy.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

1. Adair, J. (2004). *Hospodaření s časem*. Praha: Alfa Publishing.
2. Bjørgen, K. (2016). Physical activity in light of affordances in outdoor environments: qualitative observation studies of 3–5 years olds in kindergarten. *Springerplus*, 5(950). doi: 10.1186/s40064-016-2565-y
3. Činčera, J., Králíček, I., & Bílek, M. et al. (2019). *Výuka ve venkovním prostředí: Metodický text pro studenty učitelství* [metodický text]. Univerzita Hradec Králové: Gaudeamus.
4. Dvořáková, H. (2011). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy* (Vyd. 2). Praha: Portál.
5. Dvořáková, H. (2011). *Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání*. Praha: Raabe.
6. Dvořáková, H., Hellerová, E. et al. (1989). *Tělesná výchova v mateřské škole*. Praha: Naše vojsko.
7. Fjortoft, I., & Sageie, J. (2000). The Natural Environment as a Playground for Children: Landscape Description and Analysis of a Natural Landscape. *Landscape and Urban Planning*, 48, 83-97. doi: 10.1016/S0169-2046(00)00045-1
8. Frömel, K., Novosad, J. & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.
9. Grahn, P., Mårtensson, F., Lindblad, B., Nilsson, P., & Ekman, A. (1997). *UTE PÅ DAGIS*. Alnarp: Movium, Sveriges Lantbruksuniversitet.
10. Jančaříková, K. (2010). *Environmentální činnosti v předškolním vzdělávání*. Praha: Raabe.
11. Jančaříková, K., & Kapuciánová, M. (2013). *Činnosti venku a v přírodě v předškolním vzdělávání*. Praha: Raabe.
12. Jirásek, I. (2005). *Filosofická kinantropologie: setkání filosofie, těla a pohybu*. Olomouc: Fakulta tělesné kultury.
13. Kiener, S. (2003). *Kindergärten in der Natur: Fördert das Spielen in der Natur die Entwicklung der Motorik und Kreativität von Kindergartenkindern?* Institut für Psychologie: Universität Fribourg.
14. Knight, S. (2011). *Forest school for all*. London: SAGE.
15. Komeščík, B. (1998). *Kinantropologie*. Hradec Králové: Gaudeamus.

16. Kořátková, S. (2014). *Dítě a mateřská škola: co by měli rodiče znát, učitelé respektovat a rozvíjet*. Praha: Grada.
17. Kvapil, L. (2012). Lesní mateřské školy – nové možnosti rozvoje dětí MŠ. *Časopis pro technickou a informační výchovu*, 4(3), 72. <https://www.jtie.upol.cz/pdfs/jti/2012/03/13.pdf>
18. Leblová, E. (2012). *Environmentální výchova v mateřské škole*. Praha: Portál.
19. Lettieri, R. (2004). *Evaluationsbericht des ersten öffentlichen Waldkindergartens der Schweiz*. Pädagogische Hochschule: Zürich. [http://www.waldkindergarten.ch/downloads/evaluationsberichtspsychologische\\_rdi](http://www.waldkindergarten.ch/downloads/evaluationsberichtspsychologische_rdi)
20. Pacovský, P. (1994). *Velká kniha o uspořádání času*. Praha: Czechoslovakia.
21. Pacholík, V., Ježková, L. (2018). *Pohybové hry v mateřské škole*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně.
22. Pastucha, D. (2011). *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada.
23. Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. (2018). Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy [cit. 2021-08-01]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/file/45304/>
24. Sebera, M. (2012). *Vybrané kapitoly z metodologie*. Brno: Masarykova univerzita.
25. Sigmund, E. (2007). *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her*. Olomouc: Hanex.
26. Sigmundová, D., Sigmund, E., & Šnoblová, R. (2010). Návrh k doporučení provádění pohybové aktivity pro podporu pohybově aktivního a zdravého životního stylu českých dětí. *Tělesná kultura*, 35(1), 9-27.
27. Skorunková, R. (2013). *Základy vývojové psychologie*. Hradec Králové: Gaudeamus.
28. Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., & Carson, V., et al. (2012). Canadian Sedentary Behaviour Guidelines for the Early Years (aged 0-4 years). *Applied Physiology, Nutrition & Metabolism*, 37(2), 370-380. doi: 10.1139/h2012-019
29. Urban, J. (2015). Máte problémy s time managementem? Vytvořte si časový plán a snímek. *Hospodářské Noviny*. <https://byznys.ihned.cz/lide-a-personalni-rizeni-manazerske-dovednosti/c1-63730170-mate-problemy-s-time-managementem-vytvorte-si-casovy-plan-a-snimek>

30. Vavruška, J. (2012). *REFA a měření práce*. Liberec: Technická univerzita v Liberci.  
[http://educom.tul.cz/educom/inovace/PI/VY\\_03\\_022-Refa%20a%20m%C4%9B%C5%99en%C3%AD%20pr%C3%A1ce\\_MZ\\_5.pdf](http://educom.tul.cz/educom/inovace/PI/VY_03_022-Refa%20a%20m%C4%9B%C5%99en%C3%AD%20pr%C3%A1ce_MZ_5.pdf)
31. Vilímová, V. (2002). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido.
32. Volfová, H., & Kolovská, I. (2008). *Předškoláci v pohybu: cvičíme jako myška, kočka a pejsek*. Praha: Grada.
33. Vošahlíková, T. (2012). *Ekoškolky a Lesní mateřské školy: Praktický manuál pro aktivní rodiče, pedagogy a zřizovatele mateřských škol (Vyd. 2.)*. Praha: Ministerstvo životního prostředí.
34. Vyhláška č. 14/2005 Sb.: Vyhláška o předškolním vzdělávání. (2005). *Zákony pro lidi* [cit. 2021-08-01]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2005-14>
35. World Health Organization (WHO) Regional Office for Europe (2007). *Steps to health: A European framework to promote physical activity for health*. Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe.
36. Zákon č. 561/2004 Sb.: Zákon o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon). (2004). *Zákony pro lidi* [cit. 2021-08-01]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-561>

#### Webové stránky LMŠ a VMŠ

1. ANONYMOUS. Lesní klub Sojka [cit. 2021-08-01]. Dostupné z: <https://www.lesniklubsojka.cz/lesni-skolka>
2. ANONYMOUS. Mateřská škola – Nenkovice [cit. 2021-08-01]. Dostupné z: <https://www.zs-nenkovice.cz/matenske-skoly/>
3. ANONYMOUS. Mateřská škola Svatobořice-Mistřín [cit. 2021-08-01]. Dostupné z: <https://www.zssvatoborice-mistrin.cz/matenska-skola-svatoborice-mistrin-pracoviste-svatoborice>
4. ANONYMOUS. Mateřská škola Šumice [cit. 2021-08-01]. Dostupné z: <http://ms.sumice.cz/>
5. ANONYMOUS. Mateřská škola Zlín, Slovenská [cit. 2021-13-02]. Dostupné z: <http://www.msslovenska.com/informace/>
6. ANONYMOUS. Mateřská školka Kroměříž, Páleníčkova [cit. 2021-13-02]. Dostupné z:

[http://materskeskolky.cz/nskolka.php?mesto=Krom%EC%F8%ED%9E&ide=4811  
&akce=preregistr](http://materskeskolky.cz/nskolka.php?mesto=Krom%EC%F8%ED%9E&ide=4811&akce=preregistr)

7. ANONYMOUS. MŠ Mánesova Kroměříž [cit. 2021-13-02]. Dostupné z: <https://www.msmanesovakromeriz.cz/manesova-3880/>
8. ANONYMOUS. Na Pasece [cit. 2021-08-01]. Dostupné z: <http://www.napasece.net/lesni-skolka/provoz-a-ceny/>
9. ANONYMOUS. Radovánky [cit. 2021-13-02]. Dostupné z: <https://radovankykyjov.cz/?fbclid=IwAR2l95F57jDsDO4MX--ZjGSudxMSDoPy-4um7LPFY8Xn5Z0SI549PgbfGGY>

**SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK**

aj.	a jiné
ALMŠ	Asociace lesních mateřských škol
apod.	a podobně
LMŠ	Lesní mateřská škola
MŠ	Mateřská škola
NASPE	Mezinárodní asociace sportu a pohybové aktivity
PA	Pohybová aktivita
PV	Předškolní vzdělávání
RVP	Rámcový vzdělávací program
tzv.	tak zvané
VMŠ	Veřejná mateřská škola
WHO	Světová zdravotnická organizace

**SEZNAM TABULEK**

Tabulka 1 Věkové rozmezí zúčastněných dětí (v letech) .....	34
Tabulka 2 Počty dětí v jednotlivých MŠ a LMŠ .....	35
Tabulka 3 Celkový počet zúčastněných dětí.....	35
Tabulka 4 Průměrná PA za 1 den .....	36
Tabulka 5 Celkový objem PA po dobu 10-ti dnů trvání výzkumu.....	36
Tabulka 6 Průměrná denní PA v obou typech mateřských škol .....	36
Tabulka 7 Nejčastěji volené typy PA (mimo pobyt venku – hřiště, vycházka).....	37
Tabulka 8 Celková PA realizovaná ve vnitřním / venkovním prostředí.....	37
Tabulka 9 Celkový čas trávený ve venkovním prostředí po dobu 10-ti dnů trvání výzkumu .....	38



## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Souhlas Lesní školka Na Pasece

Příloha P II: Souhlas MŠ Šumice

Příloha P III: Souhlas MŠ Nenkovice

Příloha P IV: Souhlas MŠ Svatobořice

Příloha P V: Souhlas Lesní školka Radovánky

Příloha P VI: Souhlas MŠ Slovenská

Příloha P VII: Souhlas Lesní klub Sojka


## PŘÍLOHA P I: SOUHLAS LESNÍ ŠKOLKA NA PASECE

Informovaný souhlas o poskytnutí a následnému využití údajů pro účely bakalářské práce

Souhlasím, aby studentka ve své bakalářské práci **Přístupy k pohybové aktivitě dětí ve veřejných a lesních mateřských školách** použila údaje, které byly zaznačeny do výzkumného záznamu prostřednictvím časového snímku dne. Dávám také svolení k uvedení názvu konkrétní veřejné nebo lesní mateřské školy.

Datum: 11.3. 2021

Podpis učitelky veřejné/lesní MŠ:

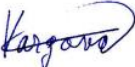
 / Lesní klub Na Pasece

## PŘÍLOHA P II: SOUHLAS MŠ ŠUMICE

Informovaný souhlas o poskytnutí a následnému využití údajů pro účely bakalářské práce

Souhlasím, aby studentka ve své bakalářské práci **Přístupy k pohybové aktivitě dětí ve veřejných a lesních mateřských školách** použila údaje, které byly zaznačeny do výzkumného záznamu prostřednictvím časového snímku dne. Dávám také svolení k uvedení názvu konkrétní veřejné nebo lesní mateřské školy.

Datum: 14. 3. 2021

Podpis učitelky veřejné/lesní MŠ: 

## PŘÍLOHA P III: SOUHLAS MŠ NENKOVICE

Informovaný souhlas o poskytnutí a následnému využití údajů pro účely bakalářské práce

Souhlasím, aby studentka ve své bakalářské práci **Přístupy k pohybové aktivitě dětí ve veřejných a lesních mateřských školách** použila údaje, které byly zaznačeny do výzkumného záznamu prostřednictvím časového snímku dne. Dávám také svolení k uvedení názvu konkrétní veřejné nebo lesní mateřské školy.

Datum: 15.3.2021.

Podpis učitelky veřejné/lesní MŠ:



## PŘÍLOHA P IV: SOUHLAS MŠ SVATOBOŘICE

Informovaný souhlas o poskytnutí a následnému využití údajů pro účely bakalářské práce

Souhlasím, aby studentka ve své bakalářské práci **Přístupy k pohybové aktivitě dětí ve veřejných a lesních mateřských školách** použila údaje, které byly zaznačeny do výzkumného záznamu prostřednictvím časového snímku dne. Dávám také svolení k uvedení názvu konkrétní veřejné nebo lesní mateřské školy.

Datum: 24 2021

Podpis učitelky veřejné/lesní MŠ:

Základní škola a Mateřská škola  
Svatobořice-Mstředín, ⑤  
okres Hodonín, příspěvková organizace  
Hřeben 271/108  
696 04 Svatobořice-Mstředín  
IČO: 4851942, DIČ: CZ4851942



## PŘÍLOHA P V: SOUHLAS LESNÍ ŠKOLKA RADOVÁNKY

Informovaný souhlas o poskytnutí a následnému využití údajů pro účely bakalářské práce

Souhlasím, aby studentka ve své bakalářské práci **Přístupy k pohybové aktivitě dětí ve veřejných a lesních mateřských školách** použila údaje, které byly zaznačeny do výzkumného záznamu prostřednictvím časového snímku dne. Dávám také svolení k uvedení názvu konkrétní veřejné nebo lesní mateřské školy.

Datum: 12/3/2021

Podpis učitelky veřejné/lesní MŠ:



## PŘÍLOHA P VI: SOUHLAS MŠ SLOVENSKÁ

Informovaný souhlas o poskytnutí a následnému využití údajů pro účely bakalářské práce

Souhlasím, aby studentka ve své bakalářské práci **Přístupy k pohybové aktivitě dětí ve veřejných a lesních mateřských školách** použila údaje, které byly zaznačeny do výzkumného záznamu prostřednictvím časového snímku dne. Dávám také svolení k uvedení názvu konkrétní veřejné nebo lesní mateřské školy.

Datum: 14.3.2021

Podpis učitelky veřejné/lesní MŠ:



Mateřská škola Zlín, Slovenská 3660,  
příspěvková organizace  
760 01 Zlín, telefon: 577 438 872  
IČ: 71007652 DIČ: CZ71007652

## PŘÍLOHA P VII: SOUHLAS LESNÍ KLUB SOJKA

Informovaný souhlas o poskytnutí a následnému využití údajů pro účely bakalářské práce

Souhlasím, aby studentka ve své bakalářské práci **Přístupy k pohybové aktivitě dětí ve veřejných a lesních mateřských školách** použila údaje, které byly zaznačeny do výzkumného záznamu prostřednictvím časového snímku dne. Dávám také svolení k uvedení názvu konkrétní veřejné nebo lesní mateřské školy.

Datum: 14.3.2021

Podpis koordinátorky veřejné/lesní MŠ:

*Audum!*



LESNÍ KLUB SOJKA  
BRNO - JUNDOV  
IČ: 04520688  
WWW.LESNIKLUBSOJKA.CZ