

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**PROSTŘEDKY A MOŽNOSTI MOTIVACE K POHYBOVÝM
AKTIVITÁM V MATEŘSKÉ ŠKOLE**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Nikola Pytlová

Předškolní a mimoškolní pedagogika, obor Učitelství pro mateřské školy

Vedoucí práce: Mgr. Gabriela Kavalířová, Ph.D.

Plzeň 2020

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni 2020

.....

vlastnoruční podpis

Poděkování

Tímto bych ráda poděkovala vedoucí mé bakalářské práce paní Mgr. Gabriele Kavalířové, Ph.D. za všestrannou pomoc, množství cenných a inspirativních rad, podnětů, doporučení, připomínek a zároveň za velkou trpělivost s obdivuhodnou ochotou při konzultacích poskytnutých ke zpracování této práce. Mé poděkování patří také respondentům, kteří mi věnovali svůj čas a poskytli potřebné informace pro zdárné vypracování mé práce.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE

Obsah

Úvod	7
1 CHARAKTERISTIKA PŘEDŠKOLNÍHO OBDOBÍ.....	9
1.1 Motorický vývoj.....	9
1.2 Kognitivní vývoj	10
1.3 Emoční vývoj	11
1.4 Socializace.....	12
2 POHYB DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	14
2.2 Pohybová výchova dětí předškolního věku.....	14
2.3 Vysvětlení pojmu pohybové aktivity	15
2.4 Funkce a význam pohybových aktivit.....	17
2.5 Pyramida pohybu pro děti	19
2.6 Nedostatečný pohybový režim a rizika	21
2.7 Tělovýchovné chvíle v mateřské škole	22
3 RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO PŘEDŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ	23
3.2 Pohybové činnosti ve vzdělávacích oblastech	24
4 MOTIVACE	28
4.2 Definice pojmu	28
4.3 Vymezení motivace.....	30
4.4 Zdroje motivace.....	31
4.4.1 Potřeby	32
4.4.2 Incentivy	33
4.4.3 Motiv.....	33
4.5 Způsoby motivování.....	35
4.5.1 Vnitřní motivace	35
4.5.2 Vnější motivace	36
4.6 Faktory ovlivňující motivaci dítěte v mateřské škole	37
4.6.1 Vnější faktory motivace:.....	37
4.6.2 Vnitřní faktory motivace.....	39
5 CÍL, ÚKOLY A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	40
5.1 Cíl práce.....	40
5.2 Úkoly práce	40
5.3 Výzkumné otázky.....	40

6	METODIKA PRÁCE	41
6.1	Charakteristika výzkumného souboru	41
6.2	Metody a realizace výzkumu	41
6.3	Sběr dat	42
7	VÝSLEDKY A DISKUZE	43
7.1.	Odpovědi na výzkumné otázky	55
	Závěr	58
	Resumé	59
	Summary	60
	Seznam použitých zdrojů	61
	Seznam elektronických zdrojů	64
	Seznam obrázků a grafů	66
	Přílohy	I

Úvod

Rozhodujícím impulzem pro výběr tohoto tématu je dlouhodobě známý fakt, že zájem o sport a obecně fyzická aktivita u dětí stále klesá. Důkazem toho jsou i výsledky z národní zprávy o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže, která vnikla v rámci mezinárodního projektu „*Global Matrix 3.0.*“ pod záštitou organizace „*Active Healthy Kids Global Alliance*“. Tato zpráva mapuje a analyzuje aktuální stav pohybové aktivity u českých dětí a dospívajících, celkovou a organizovanou pohybovou aktivitu dětí, jejich zdatnost a způsob života. Výsledky této zprávy jsou v mnoha bodech uspokojující, ale stále potvrzují fakt, že se pohybová aktivita u dětí mladšího věku, neustále snižuje (Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže, 2018).

Již od pradávna jsou všeobecně známy příznivé účinky pohybové aktivity na fyzickou i psychickou stránku člověka. Pohybová aktivita příznivě ovlivňuje náladu díky uvolňování endorfinů a posiluje paměť i mozek. Nejen to, ale i okysličování mozku je jedním z důležitých účinků pohybových aktivit na lidský organismus. Pohybová aktivita je pro dítě velice důležitá ke správnému celkovému vývoji a růstu. Pohyb a úroveň pohybových schopností má jeden z největších podílů na zdravém vývoji dítěte ve všech jeho oblastech. I proto je dobré začít s pozitivním přístupem ke sportu a pohybovým aktivitám co nejdříve, dokud se plně rozvíjí dětská osobnost a dítě v takovém období je schopné přijmout nejvíce podnětů, které se intenzivně ukládají do budoucích let. Nedostatek pohybové aktivity může u dítěte způsobit velké zdravotní i psychické potíže a může se také negativně projevit v samotném vývoji dítěte. Může být ovlivněn vývoj hrubé i jemné motoriky, vývoj řeči, mohou být oslabeny některé svaly, a to především ty, které zajišťují správné držení těla a koordinaci. V mateřské škole je důležité všem těmto rizikům předejít za pomoci zařazování pohybových aktivit do vyučovacího procesu.

Aby se mohl budovat kladný vztah k pohybovým aktivitám, je zapotřebí vnější i vnitřní motivace. Jak už prakticky všichni učitelé v mateřské škole vědí, veškerá výuka a předávání nových informací a poznatků závisí na správné motivaci. Motivace je kouzelný prostředek, jímž můžeme docílit kladného uchycení poznatků, ale i odstranění možných zábran a nechuti. V předškolním zařízení považuji motivaci za velmi důležitý prvek ovlivňující většinu práce s dětmi. I proto jsem si vybrala problematiku motivace jako jeden z hlavních bodů své práce.

Je vědecky potvrzeno (Brierley, 1996), že základ osobnosti člověka se tvoří do jeho sedmi let věku. V tomto období je důležité osvojování podstatných návyků prospěšných pro zdravý vývoj člověka. Mateřská škola je velmi důležitý a výrazný faktor, který má velký vliv na osvojování základních způsobů formování osobnosti.

Pohybové aktivity přispívají k rozvoji dítěte i po stránce rozumové a smyslové. Kdy jindy než v předškolním věku a prostředí mateřské školy lze dítěti přiblížit sport a pohybovou aktivitu jako příjemnou součást života? Zpravidla valnou většinu příčinění na pozitivním vztahu k pohybové aktivitě má rodina dítěte, která ho ovlivňuje po všech stránkách. V mateřské škole se dítěti nabízí prostor, pro poznání nových, zajímavých a do té doby mnohdy neznámých technik pohybu. Učitelka zde má funkci průvodce zprostředkovávajícího nové zkušenosti a poznatky.

Podle organizace Mensa ČR (2015) by mateřská škola neměla v žádném případě nahrazovat práci rodičů. Do značné míry se však podílí na rozvoji osobnosti dítěte. Mateřská škola je pro dítě zdrojem zážitků i učení, je proto důležité vybrat si takové zařízení, kde se dítě bude cítit bezpečně a příjemně. V mateřské škole dítě tráví zhruba polovinu času jeho bdělého stavu. Je tedy potřeba vybrat takovou školu, kde se bude rozvíjet vzhledem k individuálním schopnostem, potřebám a věku, ale také to bude místo, odkud se bude vracet veselé a plné pozitivních dojmů.

1 CHARAKTERISTIKA PŘEDŠKOLNÍHO OBDOBÍ

Předškolní období je v širším slova smyslu chápáno jako období od narození dítěte (někdy se počítá i prenatální období) až po vstup do školy. V užším slova smyslu „*je věkem mateřské školy*“. Nelze ale toto označení chápat doslovně, jelikož rodinná výchova je stále základem (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Předškolní období je jedno z nejzajímavějších vývojových období člověka. Je to doba neutuchající tělesné i duševní aktivity, velkého zájmu o okolní jevy a je to také čas, který je někdy nazýván obdobím hry, protože jsou to právě herní činnosti, ve kterých se aktivita dítěte projevuje především. Dítě v předškolním věku vyrostne průměrně o 5–7 cm, protáhnou se mu končetiny a vyvíjí se souměrnější proporce mezi tělem a hlavou. Průměrně přibere 2–3 kg ročně (Šulová, 2004).

Je vědecky dokázáno, že pro rozvoj člověka, osvojení jeho hodnot a charakterových vlastností je nejdůležitějších prvních 7 let života. Tuto skutečnost potvrzuje i slavné jezuitské pořekadlo „*Dejte mi dítě, než je mu sedm, a bude mé navždy.*“ (Brierley, 1996). V tomto věku, kdy dítě dochází do mateřské školy, je nejdůležitějším úkolem každého učitele, vštípit dítěti vhodné návyky a pomoci mu vystavět dobré základy pro jeho hodnoty. Prostřednictvím učitele v mateřské škole vidím velkou šanci pro rozvíjení kladného vztahu ke sportu a pohybovým aktivitám.

1.1 Motorický vývoj

V oblasti motorického vývoje dochází ke zdokonalování a růstu kvality pohybové koordinace. Pohyby dítěte jsou značně přesnější, účelnější a plynulejší. Dítě je hbitější, získává elegantnější pohyby a dokáže velmi dobře pozorovat a napodobovat sportovní aktivity v rámci společných činností s rodiči a vrstevníky. Hry v předškolním období jsou velmi často spojeny s pohybem – sbíhání a vybíhání do schodů, hopsání, skákání, lezení po žebříku, seskakování z výšky, stoj na jedné noze, házení. V rámci sebeobsluhy se projevuje plynulá pohybová koordinace – dítě se samostatně obléká a svléká, uklízí a skládá si věci, zavazuje tkaničky a samostatně pečuje o svou hygienu (Šulová, 2004).

Rozvíjí se jemná motorika, která je však značně determinována probíhající osifikací ruky, jež bývá dokončena až kolem sedmi let. V této době si dítě rádo hraje s různými materiály v různých formách – plastelínou, knoflíky, kostkami, kamínky, látkou, korálky. Dítě je v tomto období neustále okouzlováno různými tvary, které rádo ztvárňuje pomocí hmatu například z plastelíny nebo v hrnčířské dílně (Šulová, 2004).

Kresba se od spontánních čar posouvá k napodobování základních tvarů a ke spontánnímu znázornění postavy tzv. *hlavonožce*. Výtvarné projevy jsou individuální a kreativní, proto je důležité tuto oblast u dětí podporovat a rozvíjet spontánní umělecké vyjádření za vhodných podmínek (Šulová, 2004). Vývoj motorického systému souvisí s celkovou aktivitou dítěte mezi třetím až šestým rokem a na možnostech pohybu a podmínkách, které dítě k rozvoji pohybových schopností má.

1.2 Kognitivní vývoj

Přibližně do čtyř let věku je **myšlení** dítěte *předpojmové (symbolické)*. Znamená to, že dítě užívá slova a symboly jako předpojmy, slova váže na konkrétní předměty, které jsou obecné. V pozdějším inteligenčním vývoji se jeho myšlení stává *názorným (intuitivním)* (Langmeier a Krejčířová, 2006). Dítě svět poznává prostřednictvím vlastní *představivosti, fantazie, intuice*, která není řízena logickým myšlením. V předškolním věku převažuje *egocentrismus*, který ovlivňuje i uvažování dítěte. Ulpívá na svém názoru a nebere v potaz názory druhých (Vágnerová, 2005). Již ve třech letech si dítě uvědomuje, že imaginární věci nemají stejné vlastnosti jako věci skutečné – realita má fyzické rysy a nelze je měnit, imaginativní předměty lze měnit pomocí vlastního myšlení (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Vnímání dítěte je globální – vnímá celek jako souhrn jednotlivostí, kde zatím není schopno rozlišovat ani základní vztahy. Nechá se snadno upoutat výrazným detailem, zvláště, má-li nějaký vztah k jeho aktuálnímu zájmu nebo potřebě (Šulová, 2004).

Rozvíjí se **zraková a sluchová diference**, což jsou nezbytné součásti v rozvoji analýzy a syntézy při čtení a psaní v pozdějším vývojovém procesu.

Paměť je v předškolním období převážně bezděčná. Záměrná paměť se začíná vyvíjet až kolem pátého roku. Převažuje mechanická paměť, jejíž kapacita spolu s aktivitou a zvědavostí tvoří dobrý základ pro snadné přijímání informací. Paměť je spíše konkrétní.

Dítě si lépe zapamatuje konkrétní události než slovní popis. Převažuje paměť krátkodobá, i když mezi pátým až šestým rokem už nastupuje i paměť dlouhodobá. Dítě je schopno si i dříve zapamatovat spíše citově zbarvené situace (Šulová, 2004).

1.3 Emoční vývoj

V této oblasti je dítě v předškolním věku více stabilní a vyrovnané. Je schopno intenzivně reagovat na momentální situace a dokáže rychle střídat reakce na určité podněty jako smích a pláč. Podle uspokojení svých potřeb jsou dány odezvy. Prožívání určitých stavů je ovlivněno větší zralostí centrální nervové soustavy a způsobem uvažování. Lépe se vyrovnávají s určitými situacemi (Vágnerová, 2005).

Podle Vágnerové (2005) můžeme emoční prožívání shrnout následovně: Dítě v předškolním období prožívá vztek a zlost v menší míře, negativních emocí ubývá, dítě lépe chápe příčiny, rozvíjí se tzv. emoční inteligence; projevy strachu jsou vázány na rozvoj představivosti, vše záleží na typu temperamentu; další výraznou emoci předškoláků je veselost a rozvoj smyslu pro humor, kde žerty odpovídají dětskému uvažování, jsou jednoduché; a jako poslední autorka uvádí, že se předškolní dítě dokáže na něco těšit nebo se naopak něčeho obávat.

V době působení mezi předškolními dětmi jako učitel, je nutné dětem poskytovat správný vzor dospělého nejen po emoční stránce. Stejně tak je tomu i u rodičů. Velmi výrazně vnímají verbální i neverbální komunikaci, která je při jednání s dětmi důležitá. Autorita u dospělého je důležitá při vytváření morálního citění. Dítě, které má stabilní a bezpečné zázemí, většinou lépe rozumí nejen svým, ale i emocím ostatních lidí a umí se do druhých lépe vcítit. Děti, které nemají dobré zázemí, reagují více negativně a jsou labilnější (Vágnerová, 2005).

V období dvou až čtyř let se dítě svěřuje se svými pocity převážně hračkám v nějaké symbolické hře. Dítěti tato forma sdílení svých pocitů pomáhá emoce lépe zvládat. Kolem čtyř let je dítě schopno předpovídat emoční reakce druhých lidí a až kolem šestého roku věku je schopno chápat, že některé projevy verbální nebo neverbální komunikace mohou být zavádějící, a ne vždy znamenají to, co na první pohled mohou vyjadřovat.

V předškolním věku přichází sebehodnotící emoce buďto v pozitivním nebo negativním smyslu. Dostávají se pocity viny, které signalizují vznik vnitřního korektivního mechanismu, který reguluje chování. Dítě brzy pochopí, že pocitů viny se lze zbavit tak, že se pokusí vzniklou situaci napravit (Vágnerová, 2005).

1.4 Socializace

Rodina pro dítě v tomto období představuje nejvýznamnější prostředí, které zajišťuje primární socializaci dítěte a uvádí ho do společenství lidí (Langmeier a Krejčířová, 2006). Rodina dítěti poskytuje přirozené, bezpečné a stabilní zázemí, díky kterému je dítě schopno se pozitivně socializovat. Pokud se dítě cítí milováno a je mu zprostředkován pocit bezpečí, má větší chuť objevovat a zkoumat věci kolem něj. Pokud ale dítě dlouhodobě neuspokojuje své základní potřeby nebo je frustrováno, objevují se obranné mechanismy. Mohou se objevit agresivní projevy chování nebo uzavření do sebe sama, což má za následek nekomunikaci, pomočování nebo nezapojování do kolektivu (Mertin a Gillernová, 2015).

I když rodina pro dítě plní hlavní funkci, dítě se postupem času od rodiny postupně odpoutává a má potřebu rozvoje vztahů s ostatními vrstevníky, k čemuž dochází především v mateřské škole. Po třetím roce věku si dítě začíná budovat vztah k druhým dětem. Po společnosti vrstevníků doslova touží a cítí se velmi šťastně, když si může s někým hrát (Matějček, 2013). Vrstevníky dítě potřebuje ke svým hrám, jelikož se od předchozí spíše paralelní hry stávají kooperativními. U vrstevníků si dítě zkouší to, co odpozovalo doma, zkouší si různé role, různé formy chování a zaznamenává a eviduje reakce okolí na jeho projevy (Šulová, 2004). Kontakt s druhými dětmi je také důležitý, pro formování vlastní osobnosti a pro vytváření schopnosti měnit úhel pohledu na různé situace a ty také vidět a chápat z hlediska druhého. Velmi důležitý je kontakt s dětmi různého věku. Dítě se učí přizpůsobovat a měnit role – podřídít se staršímu, pečovat o mladší, umění se prosadit. Pokud se dítě v tomto období naučí adekvátně komunikovat s ostatními ve skupině, je to pro něj mnohem výhodnější než ve školních letech, kdy jsou děti k sobě výrazně kritičtější a jsou více vázány na výkonové výsledky (Šulová, 2004).

Matějček (2013) také zmiňuje to, že mateřská škola, jako sociální prostředí pro dítě, může plnit funkci tzv. *ozdravovny*. Děti, které nevyrostají v plně funkční rodině, mohou v mateřské škole, jako v citově příznivějším prostředí, nalézt místo, které mu poskytne odpočinek od těchto nepřiměřených zátěží.

2 POHYB DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

2.2 Pohybová výchova dětí předškolního věku

„Pohyb je pro dítě životní potřebou stejně jako výživa, dýchání nebo spánek“ (Mužík a Mužíková, 2014, s. 19).

Pohyb je základním projevem života. *„Obecně je definován jako způsob existence hmoty“ (Hátlová, 2003, s. 169).*

Pohyb zprostředkovává vnímání a poznávání okolí. Je důležitým prostředkem komunikace a díky individuálním pohybovým projevům lze zjistit nebo odhadnout psychický stav člověka – nervozitu, štěstí apod. Prostřednictvím pohybu může člověk vyjádřit své city, emoce, myšlenky a fantazii.

„Pohyb tvoří nezbytný a nejpřirozenější předpoklad k zachování a upevnování normálních fyziologických funkcí organismu:

- *zvyšuje tělesnou zdatnost,*
- *snižuje hladinu cholesterolu,*
- *přispívá k duševní svěžesti, zvyšuje pocit duševní pohody a odolnost vůči stresu,*
- *napomáhá lepšímu prokrvení a okysličení mozku,*
- *pomáhá proti bolestem v zádech,*
- *zpevňuje kosti a zmenšuje tak riziko zlomenin, zvláště u lidí ve vyšším věku,*
- *zlepšuje prokrvení kůže, a tím i fyzický vzhled,*
- *je prevencí civilizačních chorob“ (Machová a Kubátová, 2006, s. 250).*

Pohyb je pro dítě každodenní součástí jeho života. Dítě zpravidla napodobuje takové aktivity, které vidí doma, u kamarádů nebo u lidí v jeho bezprostředním okolí. Nápodobou se dítě může naučit i různé druhy sportů. Dítě se vyjadřuje pohybově spontánně, bezprostředně a podle jeho momentálního emocionálního stavu.

Prostředí mateřské školy je pro mnohé děti jediným místem, kde se mohou rozvíjet nejen v oblasti hrubé motoriky. Vliv rodičů je velice důležitý pro individuální motorický rozvoj dítěte a pro nalezení pozitivního vztahu k pohybové aktivitě jako takové.

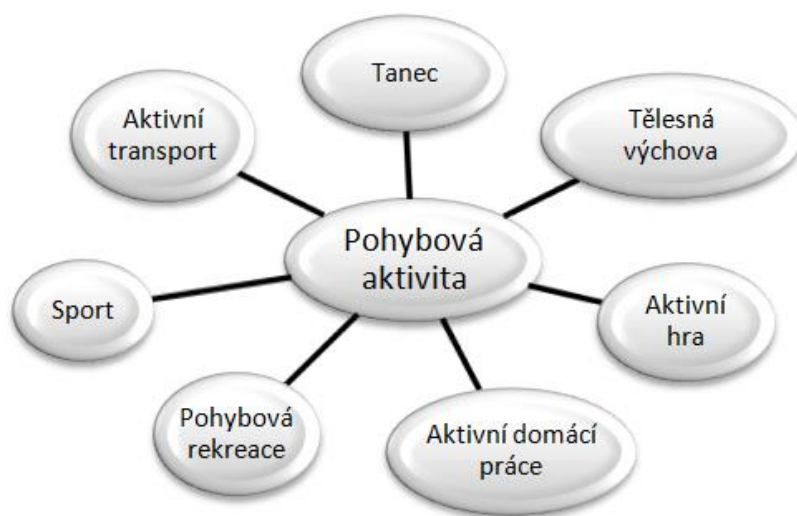
V domácím i školním prostředí je tak potřeba, aby byl v dítěti pěstován pozitivní vztah ke sportu a pohybové aktivitě, jelikož děti vnímají dospělého jako svůj vzor a učí se převážně nápodobou. Důležité je respektování individuálních potřeb a schopností dítěte. Někteří rodiče často podporují v dětech soutěživost a porovnávání s výkony ostatních a jsou schopni děti tlačit k náročným výkonům, ke kterým dítě nemusí být vyvinuto. Také přílišná opatrnost rodičů a zamezování různých pohybových aktivit může dítě naopak poškodit. V dnešní době patří mezi negativní aspekty také elektronika jako – tablety, televize, počítače a telefony. Elektronika v některých rodinách zcela nahradila osobní kontakt a společné pohybové aktivity. Rodiče mnohem raději dají dítěti do rukou tablet než míč.

2.3 Vysvětlení pojmu pohybové aktivity

K základním fyziologickým potřebám dítěte i dospělého člověka patří pohybová činnost. Frömel, Novosad a Svozil (1999, s. 131-132) považují pohybovou činnost za „specifický druh jasně vymezeného pohybového jednání, které je projevem určitých pohybových schopností, dovedností a vědomostí“. Vedle pojmu **pohybová činnost** definují pojem **pohybová aktivita** jako „komplex lidského chování, které zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka“ při zapojení kosterního svalstva a současné spotřebě energie. Pohybová aktivita je obsažena mezi základními tělesnými potřebami člověka i ve známé pyramidě lidských potřeb amerického psychologa A. H. Maslowa z roku 1943 (obrázek 3).

Pojem pohybová aktivita můžeme definovat i takto „*termín pohybová aktivita se vztahuje k jakémukoliv tělesnému pohybu vyžadujícímu vyšší kalorickou spotřebu*“ (Carpersen, in Marcusová a Forsythová, 2010, s. 22).

Pohybovou aktivitu bychom měli chápat jako celou škálu činností v oblasti lidského konání (obrázek 1). Ať už se jedná o cestu ze školy, dětskou hru, školní aktivity nebo sport.



Obrázek 1: Struktura PA dle SIGPAH 2004 (Kalman, Hamřík a Pavelka, 2009, s. 21)

Dle světové zdravotnické organizace je pohybová aktivita „*jakákoliv aktivita produkovaná kosterním svalstvem způsobující zvýšení tepové a dechové frekvence*“. Je jí nutno chápat jako celek, který je složený z dílčích částí z řady oblastí lidského konání. (Brettschneider a Naul, 2004).

Pohybová aktivita se rozděluje na dva druhy (Mužík a Süß, 2009, s. 168):

- **Běžná denní pohybová aktivita** – je součástí každodenních sebeobslužných činností, jako například úklid domácnosti, chůze po schodech, čištění zubů, nákupy či odmetání sněhu před domem. Jde se o situace, které vznikají v běžném denním životě. K provozování těchto pohybových aktivit člověk nepotřebuje žádný zvláštní oděv, prostor ani vybavení. Zpravidla nebývají popisovány jednotkami času, intenzity, vzdálenosti ani frekvence.
- **Pohybová aktivita dovednostního charakteru** – jsou plánované, účelové, strukturované, záměrně opakované, časově a prostorově vymezené pohybové aktivity

Podle Mužíka a Süsse (2009) pohybové aktivity vedou:

- ke zlepšení, nebo udržení jedné nebo více složek tělesné zdatnosti,
- k výkonu v konkrétní pohybové aktivitě (v běhu, basketbalu, plavání atd.). Jsou většinou popsatečné jednotkami času, vzdálenosti, intenzity, frekvence. Mají obvykle svá pravidla, jejich provádění vyžaduje adekvátní prostor nebo zařízení, načení a oblečení.

2.4 Funkce a význam pohybových aktivit

Pohyb je základním projevem života lidské bytosti. Úroveň pohybových schopností se odráží ve schopnosti vnímání, hodnocení a užívání prostorových vztahů. Tělo je hlavním prostředkem sebepochopení, sebevnímání a interakce s okolím. Prostřednictvím pohybu vnímáme změny kolem nás. Nedostatek pohybu sice není pociťován tak intenzivně jako nedostatek potravy či tekutin, ale pohybová činnost je nepostradatelná pro správný vývoj člověka a zajištění správné funkce lidských orgánů. Díky přirozenému pohybu, kterého nabýváme od narození (plazení, lezení) se vyvíjí svalový aparát a utváří se tzv. svalový korzet, který je nezbytný pro správný vývoj kostry a držení těla v různých polohách. Tělesná aktivita a pohybové činnosti také podporují činnosti vnitřních orgánů a jsou ve vztahu s téměř všemi mentálními aktivitami dítěte (Mužík, Šeráková a Janošková, 2019).

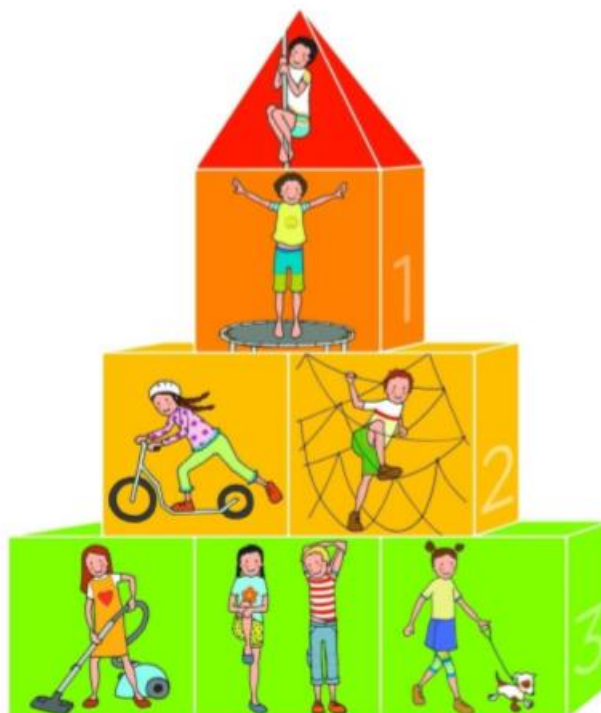
Pohybové aktivity a celková obratnost napomáhá dítěti v předškolním věku zapojit se do vzájemné interakce s ostatními dětmi. Obratnost a rychlost ovlivňuje výkon při různých pohybových činnostech jako například rychlost při běhání nebo hrách s míčem (Bednářová a Šmardová, 2015). Vztah k pohybové aktivitě má základy v raném dětství. Již u batolete se vyvíjí kladný vztah k tomu, co je okolím považováno za dobré, málo intenzivní vztah k tomu, co je opomíjeno a negativní vztah k tomu, co je označováno za nedobré. Od nejmladšího věku tak rodiny ovlivňují výběr zájmů a způsob jejich uspokojování. Předává také hodnoty, kterých si dítě bude vážit, které bude opomíjet a ty, před kterými se bude chránit. Kladnou vazbu na pohybovou aktivitu si tedy vytvářejí ti, kteří jsou v prostředí, kde je tato aktivita prováděna a kladně hodnocena (Slepička, Hošek a Hátlová, 2009).

Úroveň pohybových schopností a dovedností podle Bednářové a Šmardové (2015) dítě provází po celou dobu vývoje. Úroveň motorických schopností ovlivňuje celou řadu dalších schopností a dovedností jako – fyzickou zdatnost, vnímání, řeč, zapojení do kolektivu, výběr pohybových aktivit, kresbu a později i psaní. Ti, kteří mají nižší úroveň motorických schopností a jsou méně obratní, se liší v přesnosti provedení pohybů i rychlosti. Často se takové děti straní náročnějším pohybovým aktivitám. Oslabení motoriky může ovlivnit řadu školních schopností, dovedností a výkonů jako například:

- zúžený výběr tělesných aktivit v důsledku pohybové neobratnosti,
- zapojení do kolektivu, sdílení aktivit s ostatními vrstevníky, může vést až k nežádoucím způsobům chování (dítě volí jiný, nežádoucí způsob k získání pozornosti),
- neobratnost v jemných pohybech může vést při hře k nespokojenosti, přerušování hry, přebíhání mezi aktivitami,
- nižší obratnost mluvidel ovlivňuje komunikační schopnosti a dovednosti,
- vliv na rozvoj vnímání – vnímání tělesného schématu, prostoru, zrakového vnímání a další,
- potíže ve psaní – úprava, čitelnost, rychlost psaní ovlivnění obsahu psaného.

Úroveň motorických schopností má velký vliv na celkový zdravotní stav člověka. Oslabení některých svalů a chybné návyky z dětství se promítají do zdravotního stavu po celý život (Bednářová a Šmardová, 2015).

2.5 Pyramida pohybu pro děti



Obrázek 2: Názorná pyramida pohybu pro děti (Mužík a Mužíková, 2014)

Pyramida pohybu (obrázek 2) plní funkci pomůcky, která pomáhá k orientaci pohybových aktivit dětí. Jednotlivá patra představují množství - „dávky“ - různých aktivit, které by dítě mělo přijmout během dne, přičemž jedna „dávka“ pohybu trvá 20 až 30 minut. Pyramida pohybu je vodítkem k vytvoření vlastní individuální pohybové pyramidy. Uvedené pohybové aktivity jsou inspirací pro výběr možných aktivit vhodných pro zařazení do denního pohybového režimu, přičemž je zde možnost volby stejných či obdobných aktivit. Je vhodné vybírat takové pohybové aktivity, které jsou pro děti zábavné, jsou jim blízké a necítí se při nich nepřírodně. Výběr je možný z různých variant pohybových aktivit, ať už sportovních či nespportovních, např. domácích činností (Gajdošová, Košťálková, Mužíková a Mužík, 2008).

Pohybové aktivity se rozdělují na:

- Pohybové aktivity s *nízkou intenzitou zatížení*
- Pohybové aktivity se *střední intenzitou zatížení*
- Pohybové aktivity s *vysokou intenzitou zatížení*

Zelené patro pyramidy – Základem pohybové pyramidy je každodenní pohybová aktivita, kterou tvoří pohybové, sportovní i nesportovní činnosti. Takovéto činnosti by se měly provádět každý den v co nejvyšší míře. Tyto aktivity by měly být považovány za běžné a měly by se stát nedílnou součástí každodenního života. Jsou to např. chůze pěšky, procházky se psem, chůze do schodů, hry venku s kamarády (slepá bába, honičky), pomoc v domácnosti (utírání prachu, umývání nádobí, zametání, zalévání květin).

Žluté patro pyramidy – Aerobní cvičení a rekreační sporty by měly být zařazeny do týdenního režimu minimálně 3–5x. Mezi aerobní cvičení se řadí např. běh, rychlá chůze, jízda na kole, plavání, jízda na kolečkových bruslích. Rekreačními sporty jsou např. fotbal, košíková, volejbal, tanec, turistika.

Oranžové patro pyramidy – Aktivity volného času a aktivity podporující obratnost a sílu by se měly v týdenním režimu objevit minimálně 2–3x. Volnočasové aktivity jsou např. turistický oddíl, skaut, kuželky. Mezi cvičení podporující obratnost se řadí skákání přes švihadlo, jóga, kondiční a posilovací cvičení, bojová umění nebo různé sportovní soutěže.

Červené patro pyramidy – Zde jsou uvedeny aktivity s vysokou intenzitou zatížení. Tyto pohybové aktivity by neměly přesáhnout 20 sekund a následovat by měl 3krát delší aktivní odpočinek (tedy alespoň 1 minutu). Takovéto činnosti provádíme alespoň jednou za den, jelikož jsou vhodné pro rozvoj rychlostních a koordinačních schopností. Mezi tyto aktivity patří např. sprinty, běh do schodů nebo do kopce, šplhání na tyči a jiné (Gajdošová a Košťálová, 2006).

2.6 Nedostatečný pohybový režim a rizika

Při nedostatečném pohybovém režimu a fyzické neaktivitě je vytvářen prostor pro vznik civilizačních onemocnění, převážně obezity, následně kardiovaskulárních onemocnění a onemocnění pohybového aparátu (Slepička, Hošek a Hátlová, 2009).

Obezita je podle WHO (2019) jedna z nejzávažnějších výzev v oblasti veřejného zdraví 21. století. Problematika obezity je celosvětová a stále se enormně zvyšují počty lidí s tímto onemocněním. Počet dětí s nadváhou do pěti let věku je nyní přes 41 milionů. Existuje vysoká pravděpodobnost, že dítě, které v dětství trpí obezitou, bude žít s tímto onemocněním i v dospělosti. Mnohem častěji se u takovýchto dětí v dospělosti objeví diabetes nebo kardiovaskulární onemocnění.

Nedostatečný pohybový režim má dále za následek poškození v několika oblastech ve vývoji dítěte. Velice závažným způsobem ovlivňuje držení těla a koordinaci pohybů. Mohou se také objevovat bolesti svalů a kloubů, a v některých případech i neschopnost provést pohyb či zaujmout požadovanou pozici. Při sníženém tělesném zatížení organismu oslabujeme pohybový aparát, zhoršuje se tělesná pohybová zdatnost dítěte a vzniká tak svalová nerovnováha (dysbalance). Zkracují se svaly posturální (tonické), které zajišťují statické polohy těla (například zdvihač hlavy, prsní svaly, čtyřhranný sval bederní nebo přímý sval stehenní). Tyto svaly je třeba uvolňovat a protahovat. Ochabují svaly fázické (kinetické), které zajišťují pohyb. Patří mezi ně například ohýbače hlavy a krku, dolní fixátory lopatek, svaly břišní nebo hýžd'ové, které musíme zpevňovat a posilovat (Šeráková, 2009).

Mateřská škola bývá u mnoha dětí jediným zprostředkovatelem pohybových aktivit. V mnohých rodinách se stále více uplatňuje elektronika před pohybovou hrou. Učitel ve škole je mnohdy tak jediným vzorem pro motorickou činnost. Je tedy dobré zařazovat tělovýchovné chvílky, které zajistí nejen pohybovou aktivitu, ale mohou pomoci při příliš klidných řízených aktivitách, kdy děti mohou ztrácet soustředěnost a pozornost. Je důležité vnímat individuální pohybové potřeby dětí a přizpůsobit se klimatu třídy. V průběhu mého působení v mateřské škole se ztotožňuji s názorem, že by komunitní kruh neměl setrvat dlouho v sedavé a klidné poloze. Děti brzy ztrácejí soustředěnost a pozornost a bývají roztěkané. Velmi se mi osvědčilo zařazování pohybových aktivit mezi další řízené činnosti.

2.7 Tělovýchovné chvílky v mateřské škole

Tělovýchovné chvílky v mateřské škole předcházejí poruchám pohybového aparátu. Klade se důraz na optimální sestavení cviků, výběr vhodných pohybových aktivit přiměřených věku a nevolíme cviky, které by mohly děti přetěžovat. Cviky vždy volíme od nejjednodušších po složitější a respektujeme individuální schopnosti a dovednosti dítěte. V procesu pohybových aktivit je vhodné zařazovat zpětnou vazbu, kterou poskytuje učitel dětem a děti učitel. Hodnotí se průběh cvičení a děti mohou popisovat své pocity a zážitky z průběhu pohybové aktivity. Pozitivní hodnocení a zpětná vazba má motivační charakter.

Tělovýchovné chvílky se využívají pro snížení nebo odstranění fyzické únavy dětí. Pomáhají také k odstranění únavy a zvyšování pozornosti. Dokáží povzbudit po náročnějších činnostech a mají zpestřující charakter. Je velice vhodné takovéto chvílky zařazovat po komunitním kruhu kdy se značně snižuje pozornost a soustředění dětí. V rámci těchto chviliek lze využít relaxačních a dechových či protahovacích a posilovacích cvičení (Mužík, 2007).

Lze se inspirovat typy tělovýchovných chviliek od Mužíka a Mužíkové (2004), kteří je rozdělují na:

- **Aktivizující tělovýchovná chvílka** – jedná se o ranní cvičení se snahou o získání pozornosti a zájmu dětí. Do tohoto souboru činností řadíme různá dechová nebo protahovací cvičení doplněná říkankou, které se mohou stát pravidelným denním rituálem.
- **Přípravná tělovýchovná chvílka** – jedná se o cviky rozvíčující, uvolňující klouby aktivující svaly ruky, například před kreslením či před prací s pracovními listy.
- **Kompenzační tělovýchovná chvílka**, což jsou cviky kompenzující delší dobu ve statické poloze, například sezení v ranním kruhu. Při těchto cvicích je vhodné používat balanční pomůcky, jako jsou například overbally.
- **Relaxační tělovýchovná chvílka**, která je zařazována při známkách únavy. Cílem je děti spíše motivovat k celkovému uvolnění a k lepší náladě.

3 RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO PŘEDŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání, dále jen RVP PV, je závazný kurikulární dokument, který vymezuje hlavní požadavky, podmínky a pravidla pro vzdělávání dětí v mateřské škole (MŠMT, 2017).

„Záměrem předškolního vzdělávání je rozvíjet každé dítě po stránce fyzické, psychické i sociální a vést je tak, aby na konci svého předškolního období bylo jedinečnou a relativně samostatnou osobností, schopnou (kompetentní, způsobilou) zvládat, pokud možno aktivně a s osobním uspokojením, takové nároky života, které jsou na ně běžně kladeny (zejména v prostředí jemu blízkém, tj. v prostředí rodiny a školy), a zároveň i ty, které ho v budoucnu nevyhnutelně čekají“ (RVP PV, 2017, s. 10).

V návaznosti na výňatek z RVP PV učitelé sledují následující rámcové cíle, které vyjadřují základní principy vzdělávání:

- *rozvíjení dítěte, jeho učení a poznání*
- *osvojení základů hodnot, na nichž je založena naše společnost*
- *získání osobní samostatnosti a schopnosti projevat se jako samostatná osobnost působící na své okolí (RVP PV, 2017, s. 10).*

„RVP PV pracuje se čtyřmi cílovými kategoriemi: stanovuje cíle v podobě záměrů a cíle v podobě výstupů, a to nejprve v úrovni obecné a následně v úrovni oblastní. Konkrétně se jedná o tyto kategorie:

- *rámcové cíle – vyjadřující univerzální záměry předškolního vzdělávání*
- *klíčové kompetence – představují výstupy, resp. obecnější způsobilosti, dosažitelné v předškolním vzdělávání*
- *dílčí cíle – vyjadřují konkrétní záměry příslušející jednotlivé vzdělávací oblasti*
- *dílčí výstupy – dílčí poznatky, dovednosti, postoje a hodnoty, které dílčím cílům odpovídají“ (RVP PV, 2017, s. 9).*

Tyto kategorie jsou těsně provázané a vzájemně na sebe navazují.

Jak uvádí MŠMT (2017) hlavním prostředkem vzdělávání v mateřské škole je vzdělávací obsah, který je vymezen tak, aby sloužil k naplňování vzdělávacích záměrů a dosahování vzdělávacích cílů. Je formulován pomocí vzdělávací nabídky, očekávaných výstupů a je upořádan do pěti vzdělávacích oblastí:

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

3.2 Pohybové činnosti ve vzdělávacích oblastech

„Pohyb je základní potřebou dítěte a je spojen s vývojem tělesným, psychickým i sociálním, proto se uplatňuje při výchově dítěte ve všech oblastech“ (Dvořáková, 2002, s. 17).

Pohyb je základní lidskou biologickou potřebou, je tedy přirozené, že se pohybové aktivity nejvíce vztahují k oblasti **Dítě a jeho tělo**.

Mezi **dílčí vzdělávací cíle** a tedy to, co učitel u dítěte podporuje v této oblasti, patří:

- uvědomění si vlastního těla
- rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsahu pohybu, dýchání, koordinace ruky a oka apod.), ovládnutí pohybového aparátu a tělesných funkcí

Očekávané výstupy, tedy to, co by dítě na konci předškolního období mělo v oblasti biologické dokázat:

- zachovávat správné držení těla
- zvládat základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci, běžné způsoby pohybu v různém prostředí (zvládat překážky, házet a chytat míč, užívat různé náčiní, pohybovat se ve skupině dětí, pohybovat se na sněhu, ledu, ve vodě, v písku)

- koordinovat lokomoci a další polohy a pohyby těla, sladit pohyb s rytmem a hudbou
- vědomě napodobovat jednoduchý pohyb podle vzoru a přizpůsobit jej podle pokynu – ovládat dechové svalstvo, sladit pohyb se zpěvem
- pojmenovat části těla, některé orgány (včetně pohlavních), znát jejich funkce, mít povědomí o těle a jeho vývoji, (o narození, růstu těla a jeho proměnách), znát základní pojmy užívané ve spojení se zdravím, s pohybem a sportem
- mít povědomí o významu péče o čistotu a zdraví, o významu aktivního pohybu a zdravé výživy

Pohybové schopnosti jsou úzce spojeny s rozvojem řeči, tudíž se nacházíme v oblasti **Dítě a jeho psychika.**

„Pohyb ovlivňuje rytmus řeči a dýchání. Pohybové aktivity mohou také podporovat samostatné vyjadřování a komunikaci. Mohou být zaměřeny na rozvoj smyslového vnímání, vytvářejí řadu situací, kde se uplatňují myšlenkové procesy: řešení problémů, rychlá schopnost analýzy a volby řešení, rozšiřují poznatkovou sféru, učí pravidlům, rozvíjejí fantazii a tvořivost“ (Dvořáková, 2002, s. 20).

V oblasti psychologické jsou stanoveny tyto dílčí vzdělávací cíle:

- osvojení si některých poznatků a dovedností, které předcházejí čtení i psaní, rozvoj zájmu o psanou podobu jazyka i další formy sdělení verbální i neverbální (výtvarné, hudební, pohybové, dramatické)

Vybrané očekávané výstupy, tedy to, co dítě na konci předškolního období zpravidla dokáže podle MŠMT (2017) jsou:

- chápat prostorové pojmy (vpravo, vlevo, dole, nahoře, uprostřed, za, pod, nad, u, vedle, mezi apod., orientovat se v prostoru i v rovině
- záměrně se soustředit na činnost a udržet pozornost
- vyjadřovat svou představivost a fantazii v tvořivých činnostech (konstruktivních, výtvarných, hudebních, pohybových či dramatických)

Pohybové činnosti jsou součástí sociálního vývoje dítěte. Z tohoto důvodu je pohyb a pohybová činnost zakotven ve vzdělávací oblasti **Dítě a ten druhý** v podobě kultivování a utváření vzájemných vztahů a rozvoji vzájemné komunikace.

V oblasti interpersonální jsou stanoveny tyto dílčí vzdělávací cíle:

- rozvoj kooperativních dovedností

Očekávanými výstupy jsou:

- přirozeně a bez zábran komunikovat s druhým dítětem, navazovat a udržovat dětská přátelství
- spolupracovat s ostatními
- dodržovat dohodnutá a pochopená pravidla vzájemného soužití a chování doma, v mateřské škole, na veřejnosti, dodržovat herní pravidla

*„Pohybové činnosti výrazně ovlivňují i oblast morálních hodnot – děti se učí hrát fair, vyhrávat, prohrávat, chovat se čestně, respektovat odlišnost druhých“ (Dvořáková, 2002, s. 20–21). Cílem vzdělávací oblasti **Dítě a společnost** je uvést dítě do společenství ostatních lidí, pravidel vzájemného soužití a osvojení si materiálních a duchovních hodnot.*

Dílčí vzdělávací cíle:

- rozvoj schopnosti žít ve společenství ostatních lidí (spolupracovat, spolupodílet se), přináležet k tomuto společenství (ke třídě, k rodině, k ostatním dětem) a vnímat a přijímat základní hodnoty v tomto společenství uznávané

Očekávané výstupy:

- uplatňovat návyky v základních formách společenského chování ve styku s dospělými i s dětmi
- začlenit se do třídy a zařadit se mezi své vrstevníky, respektovat jejich rozdílné vlastnosti, schopnosti a dovednosti
- dodržovat pravidla her a jiných činností, jednat spravedlivě, hrát férově

Pohyb se odráží také v poslední vzdělávací oblasti **Dítě a svět** zakotvené v RVP PV. Tato oblast u dítěte zakládá prvotní povědomí o okolním světě a jeho dění, o vlivu člověka životní prostředí a bližší zodpovědné poznání bližšího okolí.

Dílčí vzdělávací cíle:

- vytváření elementárního povědomí o širším přírodním, kulturním i technickém prostředí, o jejich rozmanitosti, vývoji a neustálých proměnách.

Očekávané výstupy:

- zvládat běžné činnosti a požadavky kladené na dítě i jednoduché praktické situace, které se doma a v mateřské škole opakují, chovat se přiměřeně a bezpečně doma i na veřejnosti (na ulici, na hřišti, v obchodě, u lékaře apod.)
- orientovat se bezpečně ve známém prostředí i v životě tohoto prostředí (doma, v budově mateřské školy, v blízkém okolí)
- uvědomovat si nebezpečí, se kterým se může ve svém okolí setkat, a mít povědomí o tom, jak se prakticky chránit (vědět, jak se nebezpečí vyhnout, kam se v případě potřeby obrátit o pomoc)

Vzdělávací obsah však slouží pouze jako východisko pro přípravu tematických bloků, které by měly vycházet z praktických životních situací a zasahovat, i kdyby jen okrajově, do všech vzdělávacích oblastí. To přispívá k účinnějšímu vzdělávání. Dítě má možnost nahlížet na jevy z různých úhlů pohledu a učí se v souvislostech. Díky tomu dokáže získané poznatky a dovednosti lépe využívat v životě i dalším učení (MŠMT, 2017).

4 MOTIVACE

4.2 Definice pojmu

Motivace nás provází na každém kroku po celý život. Vše, co děláme a každý náš pohyb je vyvolán některou z našich potřeb nebo přání. Je to důvod, proč děláme nebo neděláme některé věci a proč se chováme tak, jak se v danou situaci chováme. Pojem motivace je odvozen z latinského *moveo*, tj. hýbat. Vyjadřuje sílu nebo pohyb, který hýbe s naším chováním a jednáním, s našimi cíli a přáními. Tento pojem vnímáme hypoteticky, jelikož není hmatatelný. Pomáhá nám vysvětlit mnoho projevů chování a je také pomůckou, kterou se snažíme vysvětlit jednání a chování člověka. Pomocí tohoto pojmu se snažíme přijít na to, proč někdo něco dělá (nebo nedělá) a jak mu pomoci, aby něco v budoucnu dělal (nebo nedělal). Motivace má aktivizující, dynamizující a usměrňující funkci (Lokšová a Lokša, 1999).

Podle Nakonečného (2014) má lidský život dvě dimenze:

- biologickou (potřeby organismu, jeho fyziologie)
- sociální (potřeby lidí jako sociálních bytostí, žijících v určitém společenském prostředí).

Jakékoliv chování člověka má psychologický důvod a příčinu, smysl a cíl. Vychází z vnitřního stavu jako reakce na vnitřní a vnější změny, které na jedince působí. Motivace je proces, který vychází z nějaké potřeby, která vyúsťuje v žádoucí vnitřní stav, který je iniciován vnějšími a vnitřními faktory. Problematika motivace patří k složitějším a závažnějším úkolům psychologie, jelikož každá aplikace na kterýkoliv obor lidské činnosti, ať už u jedince nebo skupiny lidí, potřebuje poznatky o motivaci a motivačních činitelích. Bez poznatků a technik uplatnění motivace je aplikace nemožná. Například řešení problému, proč má inteligentní dítě špatný školní prospěch, proč je ve velkoměstech vysoká rozvodovost atd. Obecně lze říci, že se jedná o vznik a uspokojení potřeby, která vyjadřuje momentální nedostatek v životě člověka. Konečným výsledkem lidského chování je dosažení vnitřního stavu, které je nazýváno jako uspokojení. Je jím například nasycení nebo navázání kontaktu s jinou osobou v případě osamělosti (Nakonečný, 2014).

V pedagogickém slovníku je motivace popsána jako souhrn vnitřních i vnějších faktorů:

- vzbuzují, aktivizují, dodávají energii lidskému chování a prožívání;
- zaměřují toto prožívání a jednání určitým směrem;
- řídí jeho průběh, způsob dosahování výsledků;
- ovlivňují též způsob reagování jedince na jeho jednání, prožívání, jeho vztahy k ostatním lidem a ke světu (Průcha, Walterová a Mareš, 2008).

Motivace může být účinným prostředkem pro zvyšování výkonů ve škole a také řešením několika školních obtíží. Je ale potřeba si uvědomit, že motivace zasahuje celou osobnost dítěte, všechny její složky a funkce. Při výchově a vyučování si tedy znovu klademe otázku, proč se dítě chová tak, jak se chová, proč se učí, neučí, jaké jsou jeho cíle, přání, zájmy a potřeby. Všechny tyto otázky jsou důležité pro motivační systém osobnosti dítěte (Lokšová a Lokša, 1999). V mateřské škole můžeme často pozorovat děti, které odmítají některé pohybové hry a aktivity z různých důvodů. Je tedy potřeba zjistit, jaké jsou zájmy a potřeby dítěte, proč se dítě straní momentálních aktivit apod. Je důležité respektovat a vnímat každé dítě jako individualitu se svými vlastními vnitřními potřebami a přáními, kterým se můžeme přiblížit nebo je splnit a navrhnout tak vhodné motivační prostředky, které by pomohly k uspokojení potřeby dítěte.

Učitel, který ve vyučovacím procesu uplatňuje adekvátní způsoby vnitřní i vnější motivace, klade pevné základy pro osvojení si základních hodnot a pozitivního rozvoje osobnosti dítěte. Vhodně zvolená motivace může vyvolat a udržet zájem dítěte o danou aktivitu. Motivace je důležitým reálným faktorem, se kterým je vhodné pracovat po celou dobu vyučovacího procesu pro vyrovnání napětí mezi požadavky a osobnostními předpoklady dítěte. Z prvořadých cílů výchovy a vzdělávání je rozvíjet především vnitřní motivaci dítěte jako formu seberealizace. Pozitivní motivace je důležitou, pokud ne přímo zásadní podmínkou nejen školní úspěšnosti (Lokšová, Lokša, 1999). Dítě, které je vnitřně motivováno, se učí pro své poznání. Aktualizuje a uspokojuje své poznávací potřeby, jak v průběhu činnosti, tak získanými poznatky. Potřeby poznávání zaujímají významné místo mezi ostatními potřebami (Hrabal, Man a Pavelková, 1989).

Již od nejtělejšího věku je stimulem a motivačním vzorem pro pohybovou aktivitu dítěte nejbližší rodina. Dítě se učí nápodobou podle svých rodičů, sourozenců nebo nejbližšího okolí. Stále více se ale objevují rodiče, kteří nechávají dítě trávit čas u televizních obrazovek a tabletů. Je pro ně mnohem jednodušší dát dítěti do rukou tablet, který je zabaví, než je vzít na procházku nebo na hřiště. Naopak děti, které jsou vedeny ke zdravému životnímu stylu, každodenním procházkám a pobytu venku, mohou být vyvedeny z míry, pokud bude jeden den doma bez pohybové činnosti. Pokud je dítě vedeno takovýmto stylem, bude ho dítě automaticky přejímat po vzoru rodiny do budoucích let. V některých případech může mít přístup rodiny k pohybovým aktivitám negativní dopad na celkový vztah dítěte k pohybové aktivitě, zvláště pokud se rodiče snaží vést dítě k pohybové aktivitě pod výhrůzkou trestu nebo podmínky. Například „dostaneš najíst, až pětkrát oběhneš ulici“ nebo „jestli nebudeš každý den pilně cvičit, nebudeš chodit ke kamarádce“. Tyto dva příklady jsou pro dítě naprosto demotivující. Pokud je pohybová aktivita dítěti dáována za trest nebo pod podmínkou, ve většině případů se z nich nestane oblíbená a trvalá činnost (Marcus a Forsyth, 2010).

4.3 Vymezení motivace

Existuje celá řada teoretických přístupů k motivaci, uplatňujících různé výkladové principy. Některé se více orientují na obsahovou stránku (to, co člověka motivuje, jaké jsou základní motivy a vztahy mezi nimi), v jiné se spíše zajímají o procesuální stránku (jak motivy působí na chování).

Lokšová a Lokša (1999) uvádějí tyto definice:

Behaviorální teorie vidí jako zdroj motivace úsilí dosáhnout příjemných důsledků určitého chování nebo snahu vyhnout se nepříjemným důsledkům. Hlavním motivačním činitelem je zpevnění vnější odměnou.

Humanistický přístup je založen na předpokladu, že specificky lidská motivace vychází ze snahy překročit současný stav vlastní existence tím, že člověk realizuje své vývojové možnosti.

Takové teorie zdůrazňují, že pro správný rozvoj motivační struktury žáka učitel musí vytvořit prostředí charakteristické vřelým osobním vztahem, bezpečím a bezpodmínečným přijetím každého jednotlivce, vedoucími k postupnému růstu autonomie žáka.

Kognitivní přístup klade důraz na význam poznávacích (kognitivních) procesů pro chování člověka. Vychází z předpokladu, že člověk především „zpracovatelem“ informací a „institucí činící rozhodování“. Zpracování informací je tedy logickým výsledkem shromáždění nutných poznatků a výsledného rozhodnutí člověka. Tento přístup je nejvíce zastoupen v pedagogické literatuře devadesátých let.

Absolutizování kteréhokoliv z těchto přístupů by však představovalo jednostranný pohled na složitý systém lidské motivace. Proto se přikláníme podobně jako Hrabal, Man a Pavelková (1989) k chápání motivace jako **souhrnu činitelů, které podněcují, energizují a řídí průběh chování člověka a jeho prožívání ve vztazích k okolnímu světu a k sobě samému.**

4.4 Zdroje motivace

Každý jedinec má své individuální a rozdílné zdroje motivace. V mateřské škole je důležité přihlížet k individuálním potřebám každého dítěte, jeho schopnostem a možnostem. Učitel respektuje přání a potřeby každého dítěte a volí takové prostředky a zdroje motivace, které jsou dítěti blízké.

Podle Lokšové a Lokše (1999) může motivace chování člověka vycházet z:

- převážně z **vnitřních pohnutek**, z vnitřní **potřeby**,
- převážně z **vnějšího popudu** (často označovaného jako **incentiva**).

4.4.1 Potřeby

Potřeby se projevují pocitem vnitřního nedostatku nebo přebytku, který vzniká při narušení rovnováhy organismu. Strukturu lidských potřeb vyjadřuje Maslowova teorie potřeb (obrázek 3). Potřeby člověka mohou být vrozené nebo naučené a vytvářejí složité vzájemně propojené vztahy.

- **Potřeby primární** (fyziologické) jsou vlastní člověku i dalším živočichům. Potřeba potravy, tepla, aktivity, vyhýbání se bolesti, sexuální potřeba a další. Jsou vrozené.
- **Potřeby sekundární** (psychické) se utvářejí v průběhu vývoje a jsou pro člověka charakteristické. Jejich rozvoj je podmíněn především společenskými faktory. Podléhají vlivům učení a patří mezi ně většina sociálních potřeb, potřeby poznání, seberealizace a další.

Maslowova pyramida potřeb



Obrázek 3: Maslowova pyramida lidských potřeb (Nakonečný 1998, s. 469)

Na základě individuálního postavení potřeb vzniká motivační zaměření osobnosti člověka a jeho osobní pyramida potřeb (obrázek 3). Poznání motivačního zaměření dítěte umožňuje ho přiměřeně motivovat, působit na jeho rozvoj nebo změnit jeho strukturu motivace k různým činnostem. V mateřské škole se děti učí novým poznatkům pomocí zařazení vhodných motivačních prostředků. Je důležité znát motivační zaměření každého dítěte a pokusit se je uplatnit ve vyučovacím procesu. Děti mohou mít různé motivační zdroje učební činnosti.

Podle Lokšové a Lokše (1999) se zdroje motivace učební činnosti dělí na:

- **poznávací potřeby** – z hlediska procesu poznávání a získávání nových poznatků;
- **sociální potřeby** – z hlediska sociálních vztahů působících během učební činnosti a jako důsledek jejích výsledků;
- **výkonové potřeby** – z hlediska úrovně obtížnosti úkolů, které jsou v průběhu učební činnosti na žáka kladeny.

4.4.2 Incentivy

Motivace chování člověka má vnitřní a vnější zdroje. Vnitřními zdroji jsou **potřeby** vnějšími **popudy – incentivy**.

Mezi **Incentivy** řadíme veškeré vnější podněty, jevy, události, které mají schopnost vzbudit a většinou i uspokojit potřeby člověka, které mohou mít pozitivní i negativní charakter (Pavelková, 2002).

4.4.3 Motiv

Motiv je vysvětlení toho, proč se lidé chovají tak, jak se chovají (nebo nechovají) a co je příčinou jejich jednání. Dávají smysl lidskému jednání, které vychází z vnitřního založení. To se utváří ve vztahu jejich psychiky se situacemi, do kterých lidé vstupují a s životními podmínkami, ve kterých žijí. Tento vnitřní psychický důvod či tuto vnitřní příčinu jednání tvoří motiv, tj. zážitek nebo způsob jednání, přinášející nějaké uspokojení (Nakonečný, 2014).

Motivem nazýváme bezprostřední činitel, který vyvolává, řídí a integruje chování. Vnitřní součástí motivu je napětí, na kterém závisí vznik i směr aktivity organismu. Motiv vzniká tehdy, když je vzbuzena (aktualizována) potřeba. Je to důvod, pro který člověk začíná jednat určitým způsobem. Motivy se vytvářejí ve vzájemné interakci potřeb a incentív a jsou v těsném vztahu k chování člověka. Motivem může být všechno, co člověka aktivizuje, co je bezprostřední příčinou činnosti nebo jednání (např. potřeby, zájmy, hodnoty, myšlenky, cíle, které si člověk uvědomuje) (Lokšová a Lokša, 1999).

To může vzniknout ze dvou příčin:

- na základě potřeb člověka
- na základě úkolů, které dostává nebo si dává.

Sociální přístup k motivaci žáka dělí motivy na tři základní okruhy:

- **vnitřní motivy**, kdy se žák učí z vlastní touhy víc vědět, poznat, z radosti ze získávání poznatků, tedy proto, že sám chce;
- **vnější nebo sociální motivy** – při nichž se žák učí proto, že mu to někdo nařídil. Učí se z důvodu, že má rád rodiče, záleží mu na spolužácích, na učiteli. Učí se hlavně proto, že musí. Pokud by se neučil, čekaly by ho tresty a nepříjemnosti.

Motivačními činiteli, které podněcují výkonnost dítěte mohou být:

- **Vnitřní činitelé:**
 - poznávací potřeby a zájmy,
 - potřeba výkonu,
 - potřeby vyhnoutí se neúspěchu a dosažení úspěchu,
 - sociální potřeby, tj. potřeba pozitivního vztahu a potřeba prestiže.

- **Vnější činitelé:**

- školní známky (vztah žáka ke známce jako motivačnímu činiteli závisí na náročnosti předmětu a učební látky, na zájmu o předmět, na postoji rodičů k známám a na vztahu žáka k učiteli daného předmětu),
- odměna a trest,
- vztah žáka k jiným lidem (spolužákům, rodičům, učitelům), k vlastní budoucnosti a ke společnosti (Hrabal, Man a Pavelková, 1989).

4.5 Způsoby motivování

V prostředí mateřské školy se snažíme vytvořit a zvolit vhodné motivační způsoby a prostředky pro každé dítě. Učitel respektuje individuální potřeby každého dítěte a dokáže pro něj „individualizovat“ některé vyučovací prvky. Zvolený způsob motivování by měl vycházet z potřeb dětí a měl by navodit vhodné podmínky pro celou skupinu.

4.5.1 Vnitřní motivace

Pokud člověk vykonává určitou činnost kvůli činnosti samotné, aniž by očekával nějaké ocenění, pochvalu nebo odměnu, jedná se o **vnitřní motivaci**. Tuto činnost vykonává spontánně a je motivovaný svými vnitřními pohnutkami. Dítě, které si samo vezme knihu a čte ji pro vlastní potěšení z textu, je vnitřně motivované bez jakékoliv motivace odměnou nebo pochvalou. Dítě činnost vykonává ochotně a samotný výsledek ho uspokojuje. Takovéto aktivity bývají v procesu a výsledku kreativnější a pružnější. Vše, co dítě dělá s vnitřní motivací má větší význam než za pomoci vnějších činitelů. Dítě samo uspokojí svou potřebu zvědavosti a samostatnosti podle vlastních vnitřních aspektů.

Vnitřní motivační činitelé podle Lokšové a Lokše (1999) jsou:

- učení motivované zájmem a zvědavostí
- snaha pracovat pro svoje vlastní uspokojení
- preference nových a flexibilních činností

- snaha pracovat samostatně a nezávisle
- preferování vnitřních kritérií úspěchu a neúspěchu v práci

4.5.2 Vnější motivace

O **vnější motivaci** hovoříme v případě, že je chování dítěte ovlivněno vnějšími motivačními činiteli. Takové chování je víceméně řízené nástrojem pro získání například odměny nebo vyhnutí se trestu. Dítě se neučí z vlastního zájmu, ale pro získání vnějších činitelů, které ovlivňují jeho chování.

Nejčastěji se s tímto typem chování můžeme setkat ve školním prostředí, kde se děti setkávají převážně s pouze vnějším typem motivace. Děti jsou motivovány ke svým výkonům pomocí ohodnocení v podobě známek, pochval a ocenění. Pokud je ale tento typ motivace převládajícím způsobem motivace, může mít za následek snížení sebevědomí, úzkostnost, horší adaptaci školnímu prostředí a nižší schopnost vyrovnat se s neúspěchem nejen ve škole.

Mezi vnější motivační činitele řadíme (Lokšová a Lokša, 1999):

- učení motivované snahou získat dobré známky;
- snaha pracovat pro uspokojení učitele nebo rodiče;
- upřednostňování lehkých a jednoduchých činností;
- závislost na pomoci učitele;
- orientace na vnější kritéria posouzení výsledků.

Centrum NASP (2003) uvádí jako problematické, pokud je vnitřní motivační systém plně nahrazen vnějšími standardy podložené odměnami. Vnější motivace závisí na vnějších silách – odměny, příkazy, prosby, přání a jiné. Dítě se poté začne cítit úspěšně pouze v případě, pokud za svůj výkon získá odměnu. Ztrácejí svou vnitřní motivaci a začínou se cítit závislé na názoru ostatních. V takových situacích si dítě nemusí vyvinout základy pro své životní hodnoty a bude posuzovat svou vlastní hodnotu podle standardů někoho jiného. Dítě by se nikdy nemělo ptát: „*Udělal jsem to dobře?*“. Mělo by vědět a mít sebevědomí ve své vlastní úspěchy a činy.

4.6 Faktory ovlivňující motivaci dítěte v mateřské škole

4.6.1 Vnější faktory motivace:

Osobnost učitele

Jak již bylo zmíněno, dítě tráví v mateřské škole polovinu svého bdělého času. Je tedy důležité, aby bylo v bezpečném, podnětném prostředí, ve kterém bude zároveň docházet k jeho rozvoji ve všech vývojových oblastech. Učitel zde tedy plní nezastupitelnou roli, která dítěti dopřává pocit jistoty a bezpečí. Působení učitele tvoří celkový dojem školy. Jeho pozitivní, klidný a jistý přístup dodá dítěti prostor a impuls k seberozvoji po všech jeho stránkách. Rolí učitele také je, aby zajímavým způsobem, vhodně zvolenou motivací, vhodnou formou výuky a vedením činnosti eliminoval potencionální negativní zdroj motivace a předešel tak problémům spojených s negativními vlivy nedostatečně motivované činnosti. V takových případech se může u dětí objevit nuda, únava, vyčerpání, poruchy soustředění nebo úzkost.

Závažným motivačním činitelem je **strach**. Učitel musí umět citlivě odlišovat děti s vyšší úzkostností od jedinců, u kterých může být pocit strachu vyvolán aktuálně působícími podněty jako je stresová situace při nacvičování něčeho nového, zdolávání náročných úkolů atd. Záleží na učiteli a jeho přístupu, aby vyloučil možný vliv strachu na výkon dítěte.

Vnější motivační činitelé mohou učiteli sloužit ke kontrole a odhalení chování dítěte v některých situacích. Je však důležité najít poměr při aplikování vnějších činitelů motivace ve vzdělávacích procesech. Přílišné využívání těchto činitelů může negativně ovlivnit rozvoj vnitřní motivace a samotný výkon. Pozitivní účinek vnější motivace je potvrzen u slovní zpětné vazby (ocenění, pochvala). Neměly by však být spojeny pouze s vykonáním dané činnosti. Ocenění je třeba vázat na úspěšné provedení úkolu, vyřešení problému, na určitou úroveň dítěte. Pozitivní zpětná vazba u dítěte zvyšuje vnitřní motivaci tím, že podporuje rozvoj autonomie a kompetencí jeho osobnosti. Vnitřní motivace se prostřednictvím zpětné vazby posiluje zejména tehdy, když jsou oceněny především vnitřně motivované učební činnosti žáka (slovně ho oceníme za úspěch v činnosti, kterou vykonává z vlastního zájmu o předmět). Pokud ho však odměníme slovní pochvalou za dobrý výsledek v tom, co musel udělat na náš příkaz, může to vést ke snížení jeho vnitřní motivace a posílení vnější (Lokšová a Lokša, 1999).

Rodina

Rodina může být velkým vnějším motivačním faktorem. Děti se učí nápodobou podle vzoru svých rodičů, sourozenců a blízkého okolí. Pokud rodina žije zdravým životním stylem je vysoká pravděpodobnost, ba téměř zaručeno, že si dítě tento způsob života udrží do budoucích let. Stejně tak je tomu v případě, pokud rodina žije sedavým stylem života, který není pozitivně nakloněn k pohybovým aktivitám. Vše, co dítě vidí a zažívá doma, se odráží v jeho budoucím stylu života. Děti v mateřské škole v průběhu kolektivních a spontánních her často demonstrují situace z domácího prostředí. Učitel a prostředí mateřské školy může někdy nahrazovat chybějící aspekt zdravého životního stylu v životě dítěte. Učitel by měl tedy respektovat a poznat, z jakého domácího prostředí dítě pochází, aby byl schopen mu doplnit a nahradit chybějící aspekty, ale přitom by neměl nahrazovat funkci rodiny.

Makroklima

Do makroklimatu řadíme všechny životní podmínky dítěte. Mezi takové podmínky řadíme délku a intenzitu slunečního záření, proudění a tlak vzduchu a vlhkost prostředí. Součástí makroklimatu je i světelná délka dne.

Mikroklima / třída

Důležitý je také prostor, ve kterém dítě motivujeme. V mateřské škole lze využít jako motivační prostředky například vybavení, osvětlení nebo pomůcky. Proto se jako učitel staráme o bezpečné a podnětné prostředí, které bude dětem blízké a příjemné. Pomůcky a vybavení přizpůsobujeme charakteru třídy a potřebám dětí.

Sociokulturní podmínky

Důležitým motivačním faktorem je režim, ve kterém dítě vyrůstá. V mateřské škole dítě vyrůstá v kolektivu dětí, který pro něj může být velmi motivační. Učitel se snaží o vzájemnou toleranci a respekt, který je potřeba u dětí pěstovat již od útlého věku. Vyskytují se ovšem i taková prostředí, která tlumí přirozené schopnosti a dovednosti dítěte. Je tedy důležité pozorovat a vnímat situaci ve třídě, zapojovat celou skupinu dětí tak, aby každý měl v tomto kolektivu své místo a naučit děti vzájemnému respektu.

4.6.2 Vnitřní faktory motivace

Mezi vnitřní faktory motivace patří zejména aktuální fyzický a psychický stav dítěte. Motivační faktory se liší podle aktuálních fyzických a psychických potřeb dítěte. Například v případě vyčerpání, frustrace nebo psychického problému se bude dítě špatně soustředit na vykonávanou aktivitu a nebude o ni jevit zájem. Výkon činnosti ovlivňuje také osobní zájem dítěte o samotnou činnost. Na osobní zájem o činnost navazují dříve osvojené návyky, vědomosti a faktory, které ovlivňují dítě při výběru a zpracování činnosti. Pokud již dítě nějakou činnost vykonává, záleží na osobních vlastnostech každého jedince, které ovlivňují výsledek činnosti. Jsou jimi například vytrvalost, houževnatost, odhodlanost apod. Pokud dítě vykonává činnost samostatně podle vnitřního uvážení a motivace, má tato činnost pro dítě větší význam v oblasti jeho osobního rozvoje. Dítě se samostatně pro činnost rozhodne, zváží své osobní předpoklady a vlastnosti pro výkon činnosti a vytvoří si tak novou dovednost.

5 CÍL, ÚKOLY A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Součástí bakalářské práce je výzkumná část zaměřená na výzkum prostředků a možností motivace k pohybovým aktivitám v mateřské škole. Pro zjištění používaných motivačních prostředků byl zvolen dotazník vlastní konstrukce, který bude podrobně popsán v kapitole 6 Metodika práce.

5.1 Cíl práce

Cílem práce je popsat různé techniky motivačních prostředků při pohybových aktivitách v mateřské škole a zjistit jejich vliv na děti z pohledu pedagoga.

5.2 Úkoly práce

Na základě stanovených výzkumných otázek byly určeny následující dílčí úkoly vedoucí ke splnění cílů této bakalářské práce.

- Analýza nástrojů určených pro zjišťování motivace ve vztahu k pohybové aktivitě
- Vytvoření dotazníku
- Sběr dat dotazníkového šetření v mateřských školách v Plzni
- Analýza výsledků
- Uvedení vhodných a efektivních motivačních prostředků k pohybovým aktivitám v prostředí mateřské školy

5.3 Výzkumné otázky

Výzkumná otázka 1: Jaké motivační prostředky používají učitelé k pohybovým aktivitám v mateřské škole?

Výzkumná otázka 2: Jaké motivační prostředky jsou z pohledu učitele ve výuce nejefektivnější?

6 METODIKA PRÁCE

Pedagogický výzkum, který jsem realizovala, se snaží získat informace a zkušenosti pedagogů s prostředky a možnostmi motivace, které lze použít při pohybových aktivitách v mateřské škole. Jak už jsem zmínila výše, motivace je pro vyučovací proces v mateřské škole velice důležitá a nepostradatelná pro efektivní práci s dětmi. Správná motivace, bezpečné a příjemné prostředí a dostatek podnětů tvoří základ mateřské školy. Výzkum nebyl veřejný a výsledky šetření byly použity pouze v této bakalářské práci.

Výzkum byl proveden ve spolupráci s mateřskými školami v Plzni. Výzkum probíhal na základě vyplnění dotazníku, který jsem roznesla a elektronicky rozeslala po mateřských školách v Plzni.

6.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor této práce tvoří učitelé mateřských škol v Plzni. Ředitelé i učitelé byli podrobně seznámeni s cílem, průběhem a realizací výzkumu. Dotazník byl dobrovolný a anonymní. Výzkum se snaží monitorovat motivaci dětí ve věku 2 až 7 let. V tomto věkovém rozmezí je nejdůležitější pro rozvoj zájmu o pohybovou aktivitu.

Celkově bylo o vyplnění dotazníku požádáno 153 respondentů. Kompletně vyplněný dotazník odevzdalo 87 respondentů. Návratnost dotazníků činila 56,8 %. Bohužel v osmi případech respondent vynechal jednu i více otázek. Z těchto důvodů nemohlo být osm dotazníků uvedeno v analýze výsledků a byly vyjmuty z výzkumu.

6.2 Metody a realizace výzkumu

Pro tento výzkum prostředků a možností motivace k pohybovým aktivitám v mateřské škole byl zvolen dotazník vlastní konstrukce (příloha 1). Jedná se o dotazník o 11 otázkách zaměřený na využívání motivačních prostředků a možností motivace.

Dotazník obsahuje 11 otázek, z nichž jsou 4 otázky otevřené. V ostatních otázkách respondent vybírá z nabízených alternativ odpovědi. Jednotlivé výsledky dílčích otázek jsem zaznamenala do grafů uvedených v kapitole 7 Výsledky a diskuze.

6.3 Sběr dat

Sběr dat probíhal od října roku 2019 do ledna 2020. Byl realizován pomocí zmíněného dotazníku v osobním volném čase učitelů mateřských škol po domluvě s ředitelem/kou školy. Všichni byli informováni o tom, jak dotazník vyplnit a nebyl stanoven žádný časový požadavek, kdy mají dotazník odevzdat. Dotazník jsem nabízela v tištěné a elektronické podobě. Nejprve jsem jej nabízela převážně osobní formou z důvodu případných dotazů. Návratnost tištěných dotazníků však nebyla vysoká. Po několika pokusech s tištěnými dotazníky jsem zvolila elektronickou formu. V elektronické podobě byly uvedeny kontaktní informace pro případné dotazy a připomínky. Návratnost elektronických dotazníků byla mnohem vyšší a rychlejší. Ze 153 dotazníků odevzdalo dotazník 87 respondentů. V březnu a dubnu byly získané výsledky dotazníku převedeny do elektronické podoby a zpracovány.

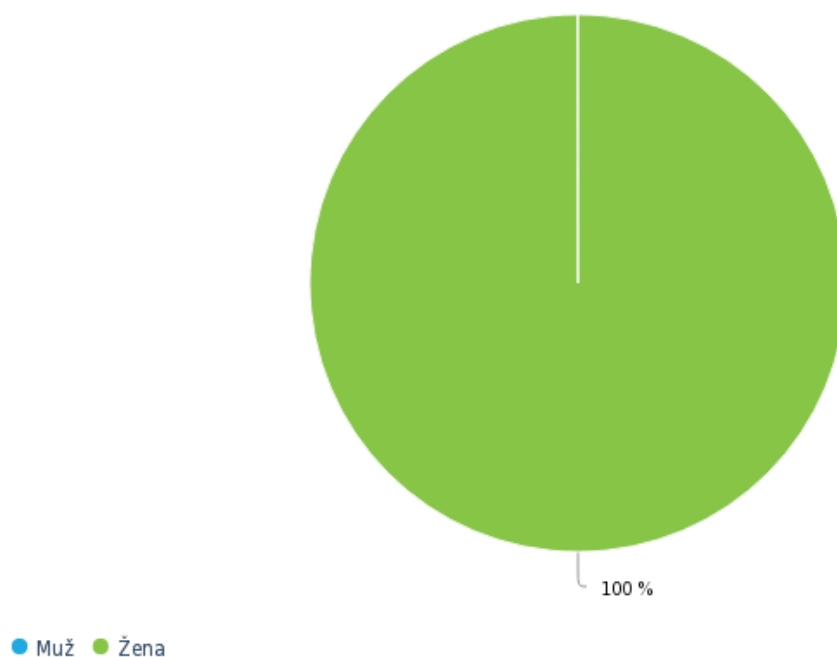
7 VÝSLEDKY A DISKUZE

Následující kapitola seznamuje čtenáře s výsledky dotazníkového šetření napříč jednotlivými otázkami dotazníku. Jedná se o zpracování otázek pomocí grafických a statistických charakteristik.

Dřív, než budou statisticky zpracovány a zodpovězeny výzkumné otázky k tématu motivace, vytvořila jsem základní statistický přehled a informace o respondentech – věk, pohlaví, doba praxe v předškolním zařízení, charakteristika místa působení.

Otázka 1: Jste muž nebo žena?

Graf 1 poukazuje na procentuální zastoupení mužů a žen ve výzkumu. Graf jasně zobrazuje skutečnost, že všech 87 respondentů byly ženy. Muž se v souboru respondentů nevykytoval žádný, a to ani ve vyřazených dotaznících.

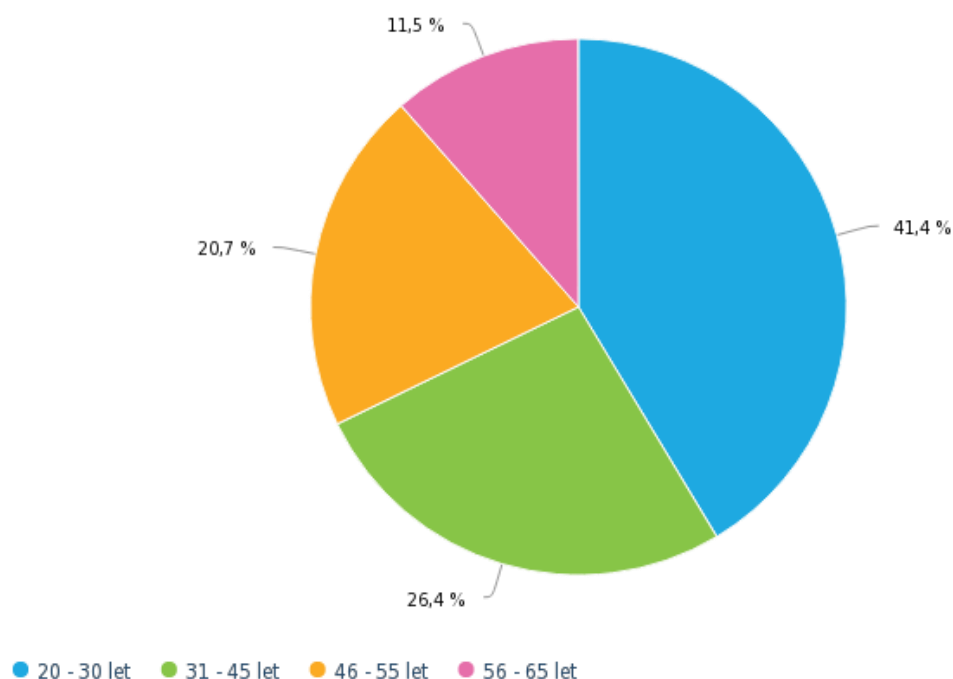


Graf 1: Rozdělení respondentů dle pohlaví

Otázka 2: Kolik je vám let?

Znalost věkového rozmezí učitelů je pro výzkum důležité z důvodu jednotlivých pedagogických přístupů a postupů, které se moderní dobou mění. Graf 2 níže nabízí pohled na procentuální zastoupení jednotlivých věkových skupin ve výzkumu. Nejpočetnější zastoupení tvořila skupina 20–30 let. Dle mého názoru je důležité být jako začínající učitel ve spojení se starším a zkušenějším pedagogem. Mladší učitel může přinést do vyučovacího procesu spoustu nových a inovativních věcí, kdy tyto nápady a techniky může starší a zkušenější pedagog posoudit z několika úhlů pohledu. Lze předpokládat, že učitelé v tomto věkovém rozmezí teprve začínají s pedagogickou činností, nebo působí v mateřské škole krátkou dobu. Na délku pedagogické praxe jsem se zaměřila v následující otázce.

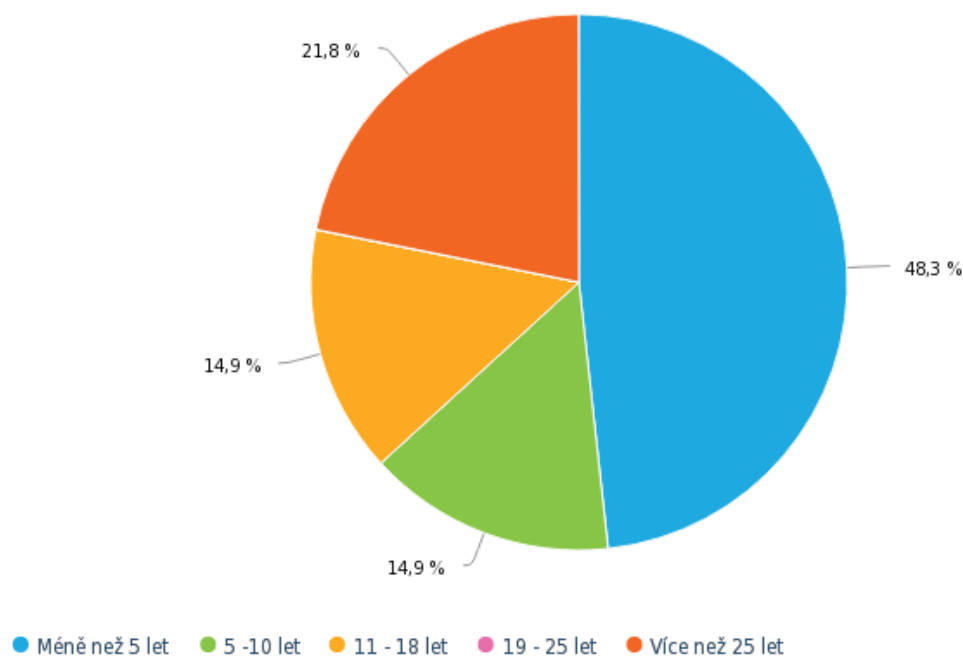
Osobně jsem předpokládala, že nejvíce dotázaných bude ve věku od 31–45 let, jelikož jsem se sama při svých praxích setkávala s učiteli spíše v tomto věkovém rozmezí.



Graf 2: Rozdělení respondentů podle věkového rozmezí

Otázka 3: Kolik let praxe máte v mateřské škole? (za celou profesní činnost)

Následující graf 3 vyjadřuje procentuální rozdělení respondentů podle let praxe v předškolním zařízení za celou profesní činnost. Celých 48,3 % dotázaných má za celou profesní činnost méně než 5 let praxe. Tato skutečnost mě překvapila asi nejvíce z celého dotazníku. Lze předpokládat, že tento výzkum vyplnily převážně začínající učitelé mateřských škol nebo učitelé s krátkou dobou působení v mateřské škole. Dle vlastního názoru si myslím, že je dobré jako začínající učitel být ve spojení se zkušenějším pedagogem. Kombinace začátečnické a zralé zkušenosti se může vzájemně velice obohatit. V počtu dotázaných se neobjevil nikdo v rozmezí let praxe v mateřské škole 19–25 let.

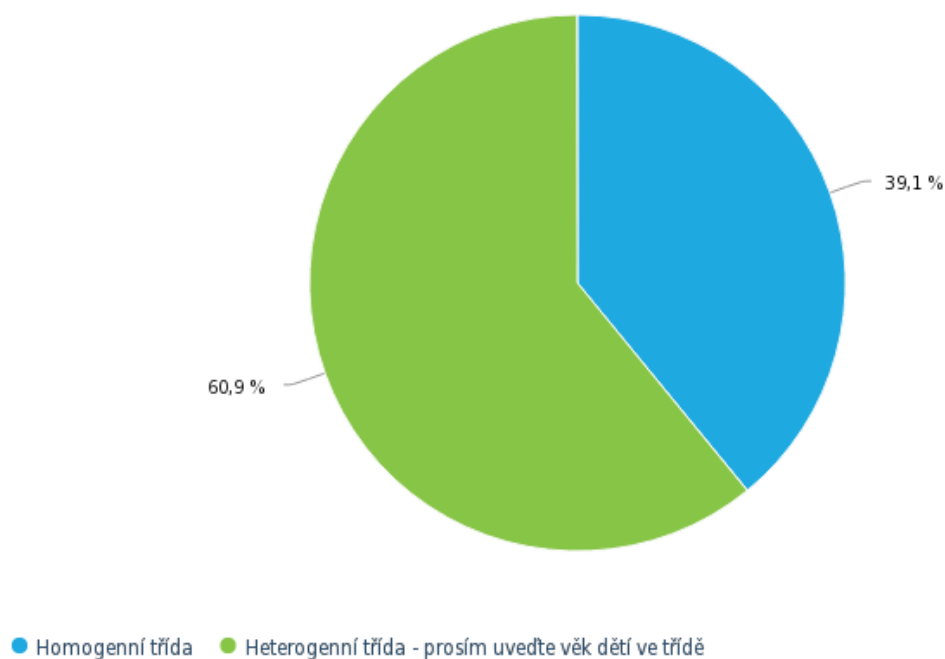


Graf 3: Rozdělení respondentů podle let praxe za celou profesní činnost

Otázka 4: V jakém typu třídy momentálně působíte?

Graf 4 vyjadřuje procentuální zastoupení typu třídy, ve kterých respondenti působí. Z grafu je patrné, že 60,9 % dotázaných působí ve věkově heterogenním typu třídy, tedy 54 dotázaných.

V případě heterogenního typu třídy působí většina učitelů ve třídě, kde se vyskytují děti ve věku 3–7 let. V případě působení ve třídě s tímto věkovým rozmezím může být velice složité vybrat a použít motivační prostředky vhodné pro všechny děti. Pro každý věk je typické něco jiného, a pokud se děti od sebe věkově velice liší, liší se i jejich momentální potřeby. V případě vycházek ujdou starší děti delší vzdálenost než mladší děti. Při volbě pohybových aktivit je vhodné děti rozdělit do skupin, kde mohou být uplatněny vhodné prostředky motivace přiměřené věku dětí.



Graf 4: Rozdělení respondentů dle místa působení

Otázka 5: Jaké používáte prostředky motivace k pohybovým aktivitám? (příběh, básnička, písnička, říkanka, loutka, různé pomůcky aj.)

Otázka číslo 5 vyžadovala od respondentů uvedení motivačních prostředků, které skutečně využívají k pohybovým aktivitám v mateřské škole. Na tuto otázku bylo možné odpovědět vlastními slovy. Respondentům byly k dispozici návrhy a příklady motivačních prostředků, které lze využít nebo které se za motivační prostředek považují. Ze závěrečných odpovědí všichni respondenti vypsali výše zmíněné vzory odpovědi jako motivační prostředky, které v mateřské škole využívají k pohybovým aktivitám.

Nejčastěji využívaným motivačním prostředkem při pohybových aktivitách je **písnička a básnička**. Tyto příklady motivačních prostředků se objevily téměř v 90 % odpovědí. Učitelé je využívají nejčastěji z důvodu jejich vhodného zařazení do charakteru pohybových aktivit. **Písničky** mají vzbuzující charakter, který u dětí vzbudí zájem a pozornost. Pohybové aktivity spojené s písničkami učitelé velmi často využívají při různých školních akcích a besídkách. Písničky využívají i při úklidových činnostech, kdy děti motivují k úklidu svých hraček například před obědem nebo odchodem na vycházku. Jako nejčastější interpret, kterého učitelé uvádějí, je Míša Růžičková, která vytváří a skládá písně pohybového charakteru. Jako motivační prostředek písničky využívají k protahovacím, rušným i relaxačním chvilčkám.

Básničky a říkanky, které učitelé využívají, mají ve spojitosti s pohybovou aktivitou převážně protahovací a dramatizační charakter. Učitelé uvedli, že básničky spojené s pohybovou aktivitou často využívají při komunitních kruzích, besídkách a představeních.

Mezi dalšími používanými motivačními prostředky k pohybovým aktivitám respondenti zařadili:

- **Příběh** – Tento motivační prostředek ve svých odpovědích uvedli téměř všichni respondenti. Příběh je podle respondentů nejčastěji využívaný motivační prostředek k pohybovým aktivitám. Děti motivuje buď podle charakteru příběhu, nebo podle instrukcí v něm uvedených. Jak příklad učitelé uvedli například „*Cesta z lesa*“ a „*Let včelky*“.
- **Dramatizace** – Dramatizace vyjádřena pohybem může ztvárňovat postavy z příběhu, role, zvířata a jiné. Jako příklad učitelé uvádějí hru na želvu

a zajíce. Zajíc rychle přeběhne přes všechny překážky, zatímco želva plní úkoly velice pomalu.

- **Loutka, maňásek, maskot, plyšák** – Loutky a maskoti jsou pro spoustu dětí velmi silným motivačním prostředkem. Díky motivaci skrze jejich oblíbenou postavu lze dosáhnout vysoké aktivizace v samotné činnosti nebo většího uspokojení ze hry.
- **Různé pomůcky k rozvoji hrubé motoriky, netradiční pomůcky** – Stává se, že děti neznají různé pomůcky k pohybovým aktivitám a mnohdy je pro ně to, co vidí v předškolním zařízení první zkušeností s daným předmětem. Mateřská škola tak umožňuje manipulaci se zcela novými předměty. Často zde uvádějí pomůcky jako – padák, nášlapné kameny, balanční lano, stuhy, kobercové chodníky, balanční podložky a jiné.

Kromě výše uvedených vzorů odpovědi respondenti neuvedli nové a jiné typy motivačních prostředků. Ve třech dotaznících se respondenti shodli na tom, že pohybová aktivita samotná je pro děti dostatečnou motivací.

Otázka 6: Které motivační prostředky považujete při pohybových aktivitách za nejefektivnější? (příběh, básnička, písnička, říkanka, loutka, různé pomůcky aj.)

Tato otázka měla charakter volné odpovědi vlastními slovy. U otázky byla v závorce také nabídka motivačních prostředků, které respondenti mohli ke své odpovědi využít. V téměř 80 % odpovědí respondentů se jako nejvíce efektivní motivační prostředek vyskytuje **básnička, písnička a příběh**. Na prvním místě ze všech odpovědí se jako nejefektivnější motivační prostředek jeví – **písnička**. Učitelé uvádějí, že písničkou motivují děti ke spontánnímu pohybovému vyjádření, k vyjádření radosti, k tanci, ale také k uklízení a doprovodným aktivitám. Písničky také vzbuzují zájem o samotnou aktivitu a děti projevují více soustředěnosti při procesu činnosti.

Básnička a říkanka jsou dalšími nejefektivnějšími motivačními prostředky, které učitelé využívají. Učitelé využívají říkanky a básničky, které pomocí pohybu lze napodobit a ztvárnit. Využívají například básničky typu – *kočička, od semínka kytičkou, vstávej sluníčko, říkanka o počasí* a jiné.

Příběh respondenti uvádějí jako třetí nejčastější motivační prostředek. Lze jím pomocí pohybu zdramatizovat jednotlivé postavy příběhu, spontánně vyjádřit postavu dle vlastní fantazie, zařadit do příběhu pohybový prvek a velice dobře se dětem zapamatuje. Výběr vhodného příběhu odpovídající schopnostem a dovednostem dětí učitelé využívají i pro různé školní besídky a představení. Jako příklad učitelé uvádějí – *Obr a víla, Červená Karkulka, Veverka a Medvěd, O víle Amálce* a jiné.

Jeden z respondentů uvedl, že nejlepším motivačním prostředkem je **motivovaný učitel**. I tento příklad motivačního prostředku mohu potvrdit, jelikož pokud učitele samotná aktivita baví a projevuje z ní radost, vzbuzuje u dětí zájem a zvědavost. Všechno to, co učitel dělá, jak se cítí, reaguje a co dětem předává, se na nich odráží ve zpětné vazbě k učiteli. Chceme-li dosáhnout pozitivních výsledků při pohybové aktivitě, musíme být nejdříve sami vhodně namotivováni.

Mezi další efektivní motivační prostředky respondenti řadí loutky a maskoty a náčiní. Tyto motivační prostředky už se ale nevyskytovaly tak často, jako písnička, básnička a říkanka.

Otázka 7: Z jakých důvodů zařazujete motivační prostředky do procesu pohybových aktivit?

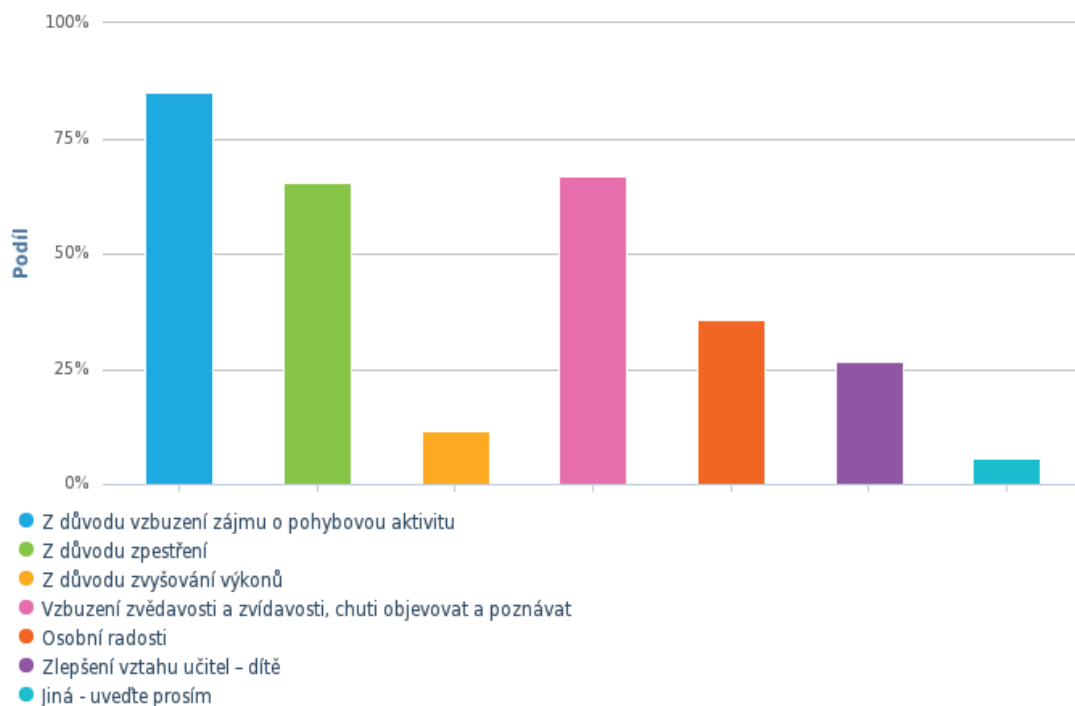
Graf 5 zobrazuje, z jakých důvodů učitelé zařazují motivační prostředky do procesu pohybových aktivit. Respondenti měli na výběr více odpovědí a případnou kolonku Jiné. V 85,1 % případů učitelé zařazují motivační prostředky do procesu pohybových aktivit z důvodu vzbuzení zájmu o pohybovou aktivitu. Pro úspěch každé aktivity a činnosti je důležité u dětí vzbudit prvotní zájem. Aktivita, která je u dětí dobře motivována a jeví o ni samy zájem, má větší vliv na celkový nejen psychický rozvoj dítěte než aktivita, kterou by musely dělat z pouhého donucení.

Na druhé příčce v 66,7 % bylo uvedeno nejčastějším důvodem pro volbu motivačních prostředků do procesu pohybových aktivit vzbuzení zvědavosti a zvědavost, chuti objevovat a poznávat. Pokud využijeme motivační prostředky, které odpovídají věku, schopnostem, dovednostem i individuálním potřebám dětí, mít chuť objevovat a poznávat podle svých vlastních, vnitřních pohnutek. Jak již bylo popsáno v teoretických východiscích, vzbuzení vnitřní motivace pomocí vhodných motivačních prostředků dítě obohacuje ve spoustě směrech jeho vývoje. Skvělým příkladem vzbuzení zvědavosti a chuti objevovat při procesu pohybové aktivity byla Cesta za pokladem, kdy byly děti motivovány pro nalezení pokladu za splnění několika úkolů. Byly zvoleny takové aktivity a motivační prostředky, aby dokázaly děti vnitřně motivovat pro to, aby dokázaly poklad najít, a přitom splnit všechny úkoly.

V 65,5 % odpovědí volili respondenti jako důvod zpestření samotné aktivity. Ke zpestření mohou učitelé volit netradiční pomůcky a náčiní, loutky nebo nové dosud neznámé písničky. Zařazování motivačních prostředků z důvodů osobní radosti dítěte, kdy učitel jedná podle individuálních potřeb dítěte a jeho motivačního zaměření, volilo 35,6 % respondentů.

Respondenti volili také odpověď, kdy motivační prostředky mají zlepšit vztah učitel – dítě. Může tak být míněno lepší pochopení potřeb dítěte, snaha najít si cestu k nepřístupnému dítěti nebo k dítěti, které odmítá pohybové a jiné aktivity. Tuto odpověď volilo 26,4 % respondentů. Celých 11,5 % respondentů zvolilo také jako odpověď zařazování motivačních prostředků z důvodu zvyšování výkonů. Je tak míněno u pohybově nadaných dětí, které jsou ke sportu vedeni od raného dětství, většinou již provozují nějaký sport mimo předškolní zařízení, nebo i u dětí, jejichž učitelé usilují o zvýšení individuálních výkonů dětí.

Variantu odpovědi Jiné volilo 5,7 % respondentů. V této části výzkumu mohli respondenti uvést další variantu odpovědi než z výše uvedených. Tuto variantu odpovědi vybralo 5 respondentů. Respondenti zde jako nejčastější důvod pro zařazování motivačních prostředků do procesu pohybových aktivit dále uvedli zdravotní důvody, převážně zařazování zdravotních cviků pro správné držení těla nebo klenbu chodila.



Graf 5: Uvedení důvodů pro zařazení motivačních prostředků do průběhu pohybových aktivit

Otázka 8: Které vnější motivační faktory u dětí převládají? (odměny, příkazy, prosby, přání a očekávání, nabídka, vzor)

Tato otázka respondentům poskytla možnost uvedení vnějších motivačních prostředků, které převažují u dětí v mateřské škole v místě působení. I zde měli respondenti možnost uvést odpověď vlastními slovy.

Nejčastěji zde respondenti uvedli **vzor** jako převládající motivační faktor. Vzor je pro dítě důležitým nejen při pohybové aktivitě. Ten, koho následuje, koho má vzorem mu předává poznatky a hodnoty ukládající se do dalších let. Vzorem pro dítě může být učitel, maskot / loutka, rodič, blízká osoba, kamarád nebo jiné.

Jako další nejčastější vnější motivační faktor respondenti uvedli **nabídku a přání**. Učitelé dítěti nabízejí různé formy pohybové aktivity, její obtížnost a techniku splnění. Je tedy na dítěti a jeho uvážení jakou z nabízených variant vybere.

Při pohybových aktivitách můžeme dítěti nabídnout například více způsobů překonání překážkové dráhy za pomoci různých pomůcek nebo zvolení si vlastní úrovně obtížnosti. Přání, která vzneseme jako učitel k dítěti, mohou u dítěte vzbudit zájem o danou aktivitu a pocit jisté odpovědnosti.

V několika dalších odpovědích se vyskytovala **odměna** jako vnější motivační prostředek, kterým učitelé motivují děti k pohybové aktivitě. Jako odměnu uvádějí samolepku do sešitu odměn, pochvalu, medaile a podobně.

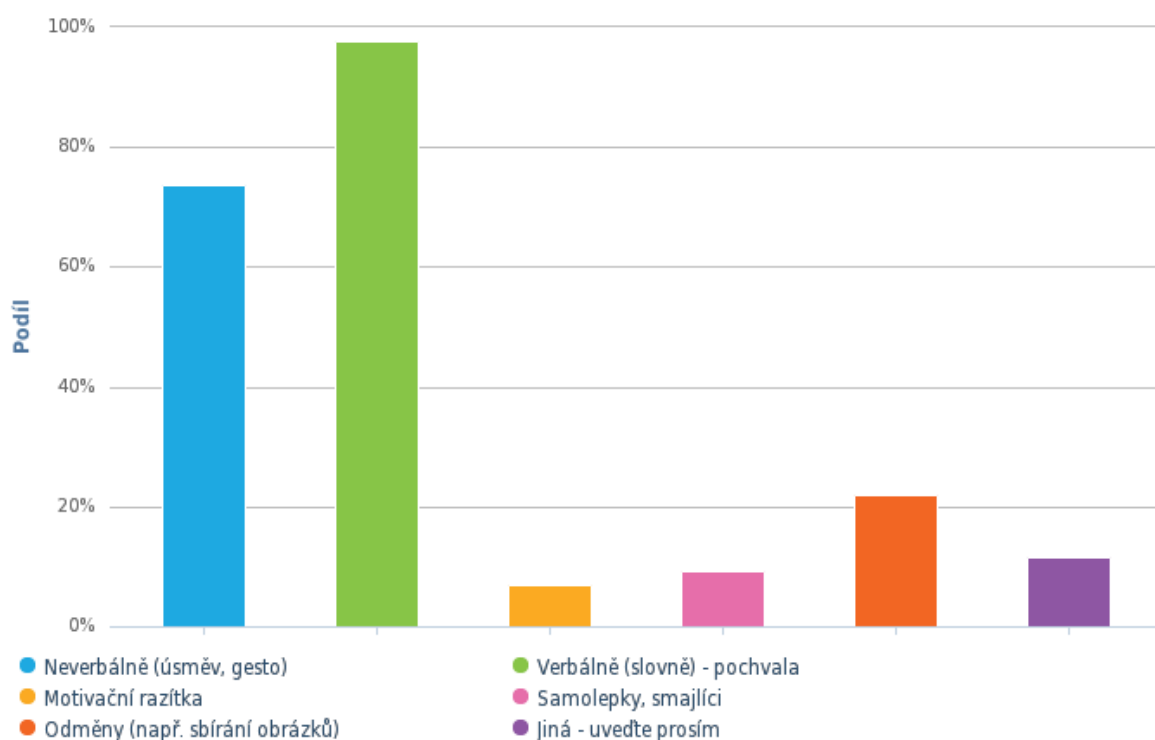
V 5 % dotazníků byl uveden jiný motivační prostředek než z uvedené nabídky za otázkou. Mezi nimi byla například důvěra, vztah učitele a dítěte a vztahy dětí navzájem.

Otázka 9: Které vnitřní motivační faktory u dětí převládají? (činnost samotná a uspokojení z ní, seberealizace, kulturní a vzdělávací potřeba)

Respondenti se v otázce vnitřních motivačních faktorů shodují na **uspokojení ze samotné činnosti a uspokojení potřeby pohybu**. Činnost samotná jako motivační faktor je nejčastěji volenou odpovědí. **Seberealizace a sociální potřeba** byla další, velmi častou odpovědí. Lze říci, že v případě této otázky se více než většina respondentů shodla na stejných variantách odpovědi, než tomu bylo například u předcházející otázky. Všichni respondenti potvrzují, že hlavním vnitřním motivačním faktorem je **aktivita samotná**, kterou učitel zvolí. Je proto důležité, aby učitel byl schopen volit takové aktivity, které budou blízké věku, zájmům, schopnostem a dovednostem dětí tak, aby si dostatečně věřily pro vykonání aktivity a aby byl vzbuzen zájem o aktivitu samotnou. Je dobré u dětí rozvíjet schopnost vnitřní motivace než vnější. Vnitřní motivace rozvíjí dítě v několika oblastech jeho rozvoje a schopnost vnitřně se motivovat je důležitá pro budoucí život.

Otázka 10: Jaké volíte způsoby hodnocení pohybových aktivit?

Graf 6 uvádí způsob hodnocení, který učitelé volí pro hodnocení pohybových aktivit. Na výběr měli jednu a více variant odpovědi s možností Jiné, kde mohli respondenti uvést jiné možnosti hodnocení, které využívají. Více než 97 % respondentů uvedlo **verbální způsob hodnocení pomocí pochvaly**, jako jeden z nejpoužívanějších. Druhý nejpoužívanější způsob, uvedli respondenti možnost **neverbálního hodnocení pomocí úsměvu a gesta**. Tyto dva způsoby výrazně převyšovaly ostatní způsoby hodnocení. Z celkového počtu odpovědí vybralo 10 respondentů možnost odpovědi Jiné. Zde nejčastěji uváděli způsoby hodnocení pohybové aktivity například pomocí listu odměn, kde si dítě samo může vybrat způsob ohodnocení učitelem. Zde má na výběr – společný tanec, potlesk, obejmutí nebo pohlazení. Dále zde uvedli kartičku hodnocení, kam učitelé dětem zapisovali jejich úspěchy. Jedna z odpovědí vyvrátila jakékoliv hodnocení učitelem, jelikož respondent vyžaduje samostatné hodnocení dětí.



Graf 6: Uvedení způsobů hodnocení pohybových aktivit

Nejméně využívaným způsobem hodnocení je dle výzkumu hodnocení pomocí motivačních razítek a samolepek. S touto variantou hodnocení jsem se osobně setkala jednou, kdy byly děti hodnoceny samolepkami smajlíků. Nepozorovala jsem výrazný motivační účinek než u volby jiného způsobu hodnocení.

Při hodnocení výkonu jednotlivce nebo skupiny se vyhýbáme srovnávání dítěte s vrstevníky a zdůrazňování chyb a nedostatků. Má-li být hodnocení efektivní, je potřeba dodržovat zásady adekvátního hodnocení dospělých i dětí:

- vymežit jasně cíl hodnocení a předvídat jeho následky
- přizpůsobit místo, čas a způsob hodnocení jednotlivci – nehodnotíme zbytečně před ostatními dětmi, cizími lidmi
- nespěcháme s kritikou, pokud je dítě schopné svou chybu zjistit a napravit, avšak tam, kde dítě svou chybu opakuje, je vhodné použít metodu tzv. nastavení zrcadla
- vést rozhovor tak, aby byl hodnocený schopen rozpoznat své chyby sám
- nekritizovat všeobecně
- specifikovat a srozumitelně konkretizovat jednání, které učitel kritizuje a naznačit možnou nápravu jednání (Kohoutek, 2019).

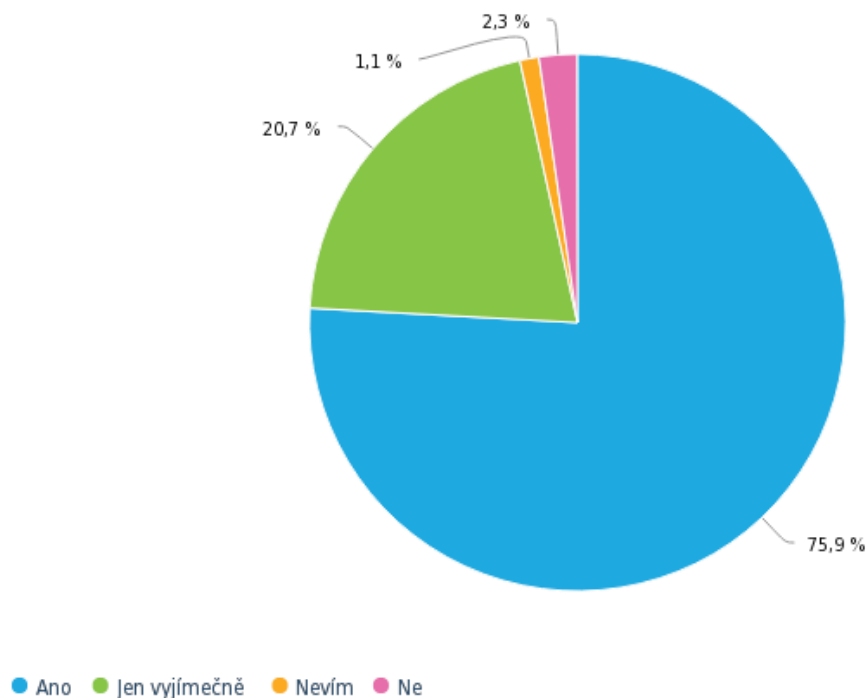
Otázka 11: Lze podle Vás použít hodnocení jako motivační prostředek k pohybovým aktivitám?

Z grafu 7 je patrné, že většina respondentů volila potvrzující odpověď. Celých 75,9 % dotázaných potvrzuje, že hodnocení může být využito jako motivační prostředek. Nejčastěji se respondenti shodují v názoru, že záleží na samotné aktivitě, za kterou mají být děti hodnoceny. Přihlížíme k individuálním potřebám dítěte a respektujeme jeho schopnosti a dovednosti. Vyjádření k výkonu dítěte může být pro některé děti silně motivující. Musíme však dodržovat zásady hodnocení a respektovat motorickou a psychickou úroveň dítěte.

Pouze 2,3 % respondentů striktně odmítlo hodnocení jako způsob motivace k pohybovým či jiným aktivitám. V závěrečném komentáři uváděli, že hodnocení může být

pro dítě velice stresující a náročné. V tomto případě si myslím, že záleží na dodržování zásad hodnocení, respektování dítěte a jeho potřeb a sociálním cítění.

Téměř čtvrtina respondentů zaznamenala hodnocení jakožto motivační prostředek pouze ve výjimečných případech.



Graf 7: Uvedení názoru na použití hodnocení jakožto motivačního prostředku k pohybovým aktivitám

7.1. Odpovědi na výzkumné otázky

Před zahájením dotazníkového šetření jsem si stanovila výzkumné otázky, které budou v této podkapitole zodpovězeny.

VO 1: Jaké motivační prostředky používají učitelé k pohybovým aktivitám v mateřské škole?

Z dotazníkového šetření byla zjištěna skutečnost, že kromě uvedených vzorů odpovědi u dotazníkové otázky respondenti neuvodli nové ani jiné typy motivačních

prostředků. Ve třech dotaznících se respondenti shodli na názoru, že pohybová aktivita samotná, je pro děti dostatečnou motivací.

Mezi využívané motivační prostředky učitelé nejčastěji řadí písničky a básničky. Tyto motivační prostředky uvedli respondenti v 90 % odpovědí. Písničku uvádějí, jako aktivizační prostředek, který u dětí vzbuzuje zájem a pozornost. Zároveň dětem přináší radost a možnost spontánního pohybového vyjádření.

Mezi další nepoužívanější prostředek motivace k pohybovým aktivitám učitelé řadí básničky a říkanky. Tyto prostředky využívají převážně při protahování nebo je ve spojení s pohybem využívají po klidnějších aktivitách, kdy jsou děti v delším klidovém stavu a potřebují se protáhnout. Učitelé tak zvolí protahovací cviky s použitím zajímavé motivační říkanky. S pomocí říkanky si děti také lépe zapamatují a zafixují některé cviky, které si spojí s jednotlivými slovy v říkance nebo básničce. Učitelé tyto motivační prostředky využívají i pro různé akce probíhající ve škole například besídky a různá představení. Využívány jsou převážně básničky a říkanky s dramatizačním charakterem například ztvárnění květiny nebo zvířátka.

Ostatní uváděné motivační prostředky k pohybovým aktivitám se v odpovědích nevyskytovaly tak často jako písničky, básničky a říkanky. Pedagogům se s těmito motivačními prostředky pracuje nejlépe a nejsnáze se jim zařazují do integrovaných bloků.

VO 2: Jaké motivační prostředky jsou z pohledu učitele ve výuce nejefektivnější?

Míru efektivity každý pedagog vnímá jinak. Někteří učitelé vkládají po procesu pohybových aktivit možnost hodnocení dané aktivity dětmi, kdy děti samy danou aktivitu ohodnotí například tlesknutím, výskokem či jiným pohybem. Jiní učitelé vnímají efektivitu jako spontánní radost, která se u každého dítěte může projevit jinak. Podle projevu nadšení nebo přímého ohodnocení pohybové aktivity dětmi různými způsoby učitelé označují tyto motivační prostředky jako nejvíce efektivní:

Písnička je považována za nejvíce efektivní prostředek motivace nejen při pohybových aktivitách. Děti podporuje ve spontánním pohybovém vyjádření, v řízených aktivitách, sportovních akcích a dalších. Písnička podle učitelů u dětí vzbudí zájem, pozornost a nadšení.

Písničku učitelé často ve škole využívají k úklidu a různým rituálům. Většina učitelů zařazuje písničku do svých denních vzdělávacích procesů různého charakteru. Při pohybových aktivitách je nejvyužívanějším a nejefektivnějším motivačním prostředkem.

Básničky a říkanky jsou u dětí velmi oblíbené a používané hlavně díky zapamatování si jednotlivých pohybů na daná slova. Je často využívána při různých školních akcích a besídkách. Děti si pohybové říkanky a básničky ve spojení s pohybem snadněji zapamatují, ale záleží hlavně na charakteru textu. Nejvíce jsou využívány básničky o zvířatech a květinách.

Velmi využívaným a oblíbeným motivačním prostředkem je také **loutka nebo maňásek**. Záleží na provedení loutky nebo maňáska tak, aby dokázala dětem poskytnout vhodný a správný cvičební vzor. Učitelé ale tyto motivační prostředky využívají často a rádi, protože u dětí vzbuzují pocit, že co dokáže třídní maskot, dokážou i oni.

V několika dotaznících se vyskytl jako nejefektivnější motivační prostředek **sám učitel** a jeho nadšení pro danou pohybovou aktivitu. Sám učitel své pocity, náladu a nadšení předává na děti přímo při procesu samotných aktivit. Proto jako budoucí pedagog budu usilovat hlavně o vlastní motivační nadšení, které tvoří základní motivační prostředek při jakémkoliv vyučovacím procesu v mateřské škole.

Závěr

Cílem této práce bylo informovat čtenáře o různých technikách a možnostech využití motivačních prostředků při pohybových aktivitách v mateřské škole. Věnovala jsem se charakteristice vývoje dítěte, definování termínu motivace a vypsání nejnámějších teorií. Shrnula jsem poznatky o motivačních činitelích, vnější a vnitřní motivaci a také o rizicích nedostatku pohybové aktivity u dětí. Toto stručné shrnutí a vzniklé informace sloužily jako podklad pro výzkumnou část práce.

Výsledky výzkumu, který proběhl v mateřských školách v Plzni, poskytují řadu různých návrhů pro další výzkumnou činnost. Závěrečné výsledky poskytly informace o efektivních prostředcích motivace, které lze využít v procesu pohybových aktivit v mateřské škole. Mezi nejvyužívanější motivační prostředky učitelé zařadili písničky, básničky, říkanky, loutky a maňásky. Často využívají i různé pomůcky pro rozvoj motoriky a metody hodnocení v podobě razítek a samolepek. Mezi nejvíce efektivní motivační prostředky byly zařazeny písničky, básničky a říkanky, ale také samotný učitel jako nejdůležitější motivační činitel při vedení pohybových aktivit i aktivit jiného charakteru a zaměření.

Doufám, že výsledky výzkumu přinesou ucelený pohled na motivaci k pohybovým aktivitám v mateřské škole a mohou být pro učitele mateřských škol podnětem a inspirací k jejich zařazování do edukačního procesu.

Resumé

Bakalářská práce s názvem Prostředky a možnosti motivace k pohybovým aktivitám v mateřské škole se zabývá tématem motivace dětí a jejího ovlivňování při pohybových aktivitách. V teoretických východiscích nalezneme souhrn základních poznatků z oblasti vývoje dítěte, pohybové činnosti dítěte a motivace. Výzkumná část, které se zúčastnilo 87 učitelů mateřských škol z Plzně, hledá vhodné prostředky a možnosti motivace, které ovlivňují dětskou touhu se pohybovat. Nachází rozdíly v aplikaci různých motivačních prostředků a jejich vlivu na pohybovou aktivitu dětí. Pomocí dotazníku se snaží objevit možné varianty pro zvýšení dětského zájmu o pohyb.

Summary

The bachelor's thesis entitled Means and possibilities of motivation for movement activities in kindergarten deals with the topic of children's motivation and its influencing during movement activities. In the theoretical basis, we find a summary of basic knowledge in the field of child development, movement activity and motivation. The research part, which was attended by 87 kindergarten teachers from Pilsen, is looking for suitable means and possibilities of motivation that affect children's desire to move. We find differences in the application of various motivational means and their influence on children's movement activity. Using a questionnaire, we try to discover different possibilities for increasing children's interest in movement.

Seznam použitých zdrojů

1. BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a Vlasta ŠMARDOVÁ. *Diagnostika dítěte předškolního věku: co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let*. 2. vydání. Ilustroval Richard ŠMARDA. Brno: Edika, 2015. ISBN 978-80-266-065
2. BRETTSCHEIDER, Wolfgang a Roland NAUL. *Study on young people's lifestyles and sedentariness and the role of sport in the context of education and as a means of restoring the balance*. Germany: Paderborn, 2004. In: KALMAN, Michal, Zdeněk HAMŘÍK a Jan PAVELKA. *Podpora pohybové aktivity*. 1. vydání. Olomouc: Ore-institut, 2009. ISBN 978-80-254-5965-2.
3. BRIERLEY, John, Keith. *7 prvních let života rozhoduje: [nové poznatky o vývoji mozku a výchova dítěte]*. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-109-6.
4. CASPERSEN, Christina. *Physical activity epidemiology: Concepts, methods, and applications to exercise science*. *Excercise and Sport Science Reviews*, 17, 1989, s. 423-473
5. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-693-4.
6. FRÖMEL, Karel, Jiří NOVOSAD a Zbyněk SVOZIL. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže: [monografie pro studijní účely]*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999. ISBN 80-7067-945-X.
7. GAJDOŠOVÁ, Jitka a Alexandra KOŠTÁLOVÁ. *Hejbej se! Nedej se! – edukační materiál pro učitele ZŠ s pohybovými aktivitami do vyučování a pracovními listy*. 1. vydání, Brno: Zdravotní ústav se sídlem v Brně, 2006.
8. GAJDOŠOVÁ, Jitka, Alexandra KOŠTÁLOVÁ, Leona MUŽÍKOVÁ a Vladislav MUŽÍK. *Pyramidulka – edukační materiál pro 1. Stupeň ZŠ s tematikou pohybových aktivit*. 1. vydání. Brno: Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity, 2008.
9. HÁTLOVÁ, Běla. *Kinezioterapie-Pohybová cvičení v léčbě psychických poruch*. 2. přep. vydání. Praha: Karlova univerzita, 2003. 169 s. ISBN 80-246-0719-0.

10. HRABAL, Vladimír, František MAN a Isabella PAVELKOVÁ. *Psychologické otázky motivace ve škole. 2.*, upr. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989. ISBN 80-04-23487-9.
11. KALMAN, Michal, Zdeněk HAMŘÍK a Jan PAVELKA. *Podpora pohybové aktivity. 1.* vydání. Olomouc: Ore-institut, 2009, 172 s. ISBN 978-80-254-5965-2.
12. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie. 2.*, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.
13. LOKŠOVÁ, Irena a Jozef LOKŠA *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole.* Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-205-X.
14. MACHOVÁ, Jitka, Dagmar KUBÁTOVÁ a kol. *Výchova ke zdraví pro učitele. 1.* vydání. Ústí nad Labem: PF UJEP, 2006. 250 s. ISBN 80-7044-7680.
15. MARCUS, Bess a Leigh Ann FORSYTH. *Psychologie aktivního způsobu života. Motivace lidí k pohybovým aktivitám. 1.* vydání. Praha: Portál, 2010, 223 s. ISBN 97880-7367-654-4.
16. MATĚJČEK, Zdeněk. *Co, kdy a jak ve výchově dětí.* Vyd. 6. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0519-7.
17. MERTIN, Václav a Ilona GILLERNOVÁ. *Psychologie pro učitelky mateřské školy. 3.* vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0977-5.
18. MUŽÍK, Vladislav a Vladimír SÜSS. *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století. 1.* vydání. Brno: Masarykova univerzita, 2009. 168 s. ISBN 978-80-210-4858-4.
19. MUŽÍK, Vladislav, Leona, MUŽÍKOVÁ a kol. *Pohyb a výživa: Šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ.* Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2014. ISBN 978-80-7481-070-1.
20. MUŽÍK, Vladislav. ed. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole.* Brno: Paido, 2007, 150 s. ISBN 978-80-7315-156-0.
21. NAKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie.* Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-1290-7

22. NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace chování*. 3. přepr. vyd. Praha: TRITON, 2014. ISBN 978-80-7387-830-6.
23. PAVELKOVÁ, Isabella. *Motivace žáků k učení: perspektivy orientace žáků a časový faktor v žákovské motivaci*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2002. ISBN 80-7290-092-7.
24. PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří, MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 1. vydání. Praha: Portál, 2008. ISBN 98-80-7367-416-8.
25. SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5
26. ŠERÁKOVÁ, Hana. *Cvičím pro zdraví a baví mě to*. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4833-1.
27. ŠULOVÁ, Lenka. *Raný psychický vývoj dítěte*. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-246-0877-4.
28. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.

Seznam elektronických zdrojů

1. KOHOUTEK, Rudolf. *Hodnocení dětí v mateřských školách* [online]. Brno: 2019 [cit. 2020-04-21]. Dostupné z: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/1904/evaluace-deti-v-materskych-skolach>
2. Mensa ČR: pro nadané děti. *Motivace dětí v mateřské škole* [online]. Praha: Mensa ČR, 2015 [cit. 2020-04-23]. Dostupné z: <https://deti.mensa.cz/index.php?pg=aktuality&aid=466>
3. Mezinárodní projekt Global Matrix. *Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého, 2018 [cit. 2020-04-21]. Dostupné z: <https://activehealthykids.upol.cz/>
4. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Informační materiál ke vzdělávání dětí od 2 do 3 let v mateřské škole. *Informační materiál ke vzdělávání dětí od 2 do 3 let v mateřské škole* [online]. Praha: MŠMT, 2017 [cit. 2020-04-21]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/39798/>
5. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. [online]. Praha: MŠMT, 2017 [cit. 2020-04-21]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/predskolni-vzdelavani/ramcovy-vzdelavaci-program-pro-predskolni-vzdelavani-od-1>
6. MUŽÍK Vladislav a Leona MUŽÍKOVÁ. *Pohyb a výživa: šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ* [online]. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, školské poradenské zařízení a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků., 2014 [cit. 2020-04-21]. Dostupné z: https://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Edukacni_materialy/1_pohyb_a_vyziva_web.pdf
7. MUŽÍK, Vladislav, Hana ŠERÁKOVÁ a Hana JANOŠKOVÁ. *Pohyb jako životní potřeba* [online]. Brno: Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity, 2019 [cit. 2020-04-21]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pdf/js19/abeceda/web/pages/kapitola1.html>

8. National Mental Health and Education Center. *Motivating Learning in Young Children*. [online]. Bethesda: NASP, 2003 [cit. 2020-04-21]. Dostupné z: https://www.naspcenter.org/parents/earlychildmotiv_ho.html
9. World Health Organization *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*. [online]. Geneva: WHO, 2019 [cit. 2020-04-21]. Dostupné z: https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/en/

Seznam obrázků a grafů

Obrázek 1: Struktura PA dle SIGPAH 2004	16
Obrázek 2: Názorná pyramida pohybu pro děti	19
Obrázek 3: Maslowova pyramida lidských potřeb	32
Graf 1: Rozdělení respondentů dle pohlaví	43
Graf 2: Rozdělení respondentů podle věkového rozmezí	44
Graf 3: Rozdělení respondentů podle let praxe za celou profesní činnost	45
Graf 4: Rozdělení respondentů dle místa působení	46
Graf 5: Uvedení důvodů pro zařazení motivačních prostředků do procesu pohybových aktivit	51
Graf 6: Uvedení způsobů hodnocení pohybových aktivit	53
Graf 7: Uvedení názoru na použití hodnocení jakožto motivačního prostředku k pohybovým aktivitám	55

Přílohy

Příloha č. 1:

Dotazník - „Prostředky a možnosti motivace k pohybovým aktivitám v mateřské škole“

Dobrý den, jmenuji se Nikola Pytlová a jsem studentka třetího ročníku bakalářského studia oboru učitelství pro mateřské školy na Západočeské univerzitě v Plzni.

Prostřednictvím tohoto dotazníku Vás žádám o poskytnutí informací pro praktickou část mé bakalářské práce s názvem „Prostředky a možnosti motivace k pohybovým aktivitám v mateřské škole“. Dotazník je zcela anonymní a jeho výsledky mi velmi pomohou při tvorbě práce. Všechny informace budou použity pouze pro studijní účely.

1. Jste muž nebo žena?

- Muž
- Žena

2. Kolik je vám let?

- 20–30 let
- 31–45 let
- 46–55 let
- 56–65 let

(Znalost věkového rozmezí učitelů je pro výzkum důležité z důvodu jednotlivých pedagogických přístupů a postupů, které se moderní dobou mění)

3. Kolik let praxe máte v mateřské škole? (za celou profesní činnost)

- Méně než 5 let
- 5–10 let
- 11-18 let
- 19-25 let
- více než 25 let

4. V jakém typu třídy momentálně působíte?

- Heterogenní třída – *uved'te prosím věk dětí ve třídě:*
- Homogenní třída

5. Jaké používáte prostředky motivace k pohybovým aktivitám? (příběh, básnička, písnička, říkanka, loutka, různé pomůcky atd.)

- *Odpovězte prosím vlastními slovy:*

6. Které motivační prostředky považujete při pohybových aktivitách za nejefektivnější? (básnička, příběh, písnička, loutka atd.)

- *Odpovězte prosím vlastními slovy:*

7. Z jakých důvodů zařazujete motivační prostředky do pohybových aktivit? (můžete zaškrtnout více odpovědí)

- Z důvodu vzbuzení zájmu o pohybovou aktivitu
- Z důvodu zpestření
- Z důvodu zvyšování výkonů
- Vzbuzení zvědavosti a zvědavosti, chuti objevovat a poznávat
- Osobní radosti
- Zlepšení vztahu učitel – dítě
- Jiný – *uved'te prosím:*

8. Které vnější motivační faktory u dětí převládají? (odměny, příkazy, prosby, přání a očekávání, nabídka, vzor, vztah dítěte k jiným dětem)

9. Které vnitřní motivační faktory u dětí převládají? (činnost samotná a uspokojení z ní, seberealizace, kulturní a poznávací potřeba, sociální potřeba)

10. Jaké volíte způsoby hodnocení pohybových aktivit? (můžete zaškrtnout více odpovědí)

- Neverbálně (*úsměv, gesto*)
- Verbálně (*slovně*) - pochvala
- Motivační razítka
- Samolepky, smajlíci
- Odměny (*např. sbírání obrázků*)
- Jiné – *uved'te prosím:*

11. Lze podle Vás použít hodnocení jako motivační prostředek k pohybovým aktivitám?

- Ano
- Jen výjimečně
- Nevím
- Ne