

**Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická**

**Prvotní rozvoj sportovních aktivit dítěte jako vhodné využití
volného času matek na mateřské dovolené**

Eliška Novotná

**Bakalářská práce
2009**

Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická
Katedra věd o výchově
Akademický rok: 2008/2009

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Eliška NOVOTNÁ**
Studijní program: **B6107 Humanitní studia**
Studijní obor: **Humanitní studia**

Název tématu: **Prvotní rozvoj sportovních aktivit dítěte jako vhodné využití volného času matek na mateřské dovolené.**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Úvod: Sportovní zaměření matek může být příkladem pro jejich děti již od útlého věku.

Stať:

Obecná část

- 1) Otázka volného času matky na mateřské dovolené (řešení problému, jak nejhodněji uspořádat základní povinnosti péče o dítě, aby se matka mohla více věnovat všestrannému rozvoji dítěte)
- 2) Možné volnočasové aktivity matek na mateřské dovolené (kulturní aktivity, rodinné kluby, sportovní aktivity)
- 3) Sportovní aktivity s dětmi jako jedna z potenciálních volnočasových činností matek na mateřské dovolené (cvičení pro rodiče s dětmi, plavání s kojenci a batolaty, „cvičeníčka“ probíhající v integračních centrech a rodinných klubech)

Praktická část

Kvalitativní výzkum – rozhovory (cca 5 – 6 žen): Příklad jedné z možných sportovních aktivit ženy na mateřské dovolené – „Kojenecké plavání“ – rozhovory s matkami a jejich dětmi, které již „Kojenecké plavání“ absolvovaly. Předmět zkoumání: Zda mělo „Kojenecké plavání“ pro tyto matky a jejich děti nějaký přínos pro jejich budoucí život.

Závěr: Vlastní přínos a poznatky

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

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

Seznam odborné literatury:

- 1) DVOŘÁKOVÁ, Hana. Sportujeme s nejmenšími dětmi. 1. vyd. Praha : Olympia, 2001. 125 s. ISBN 80-7033-313-8. (Krajská knihovna v Pardubicích)
- 2) CHVÁTALOVÁ, Helena. 300 rad pro první rok s dítětem. 1. vyd. Praha : Portál, 2006. 319 s. ISBN 80-7367-138-7. (Krajská knihovna v Pardubicích)
- 3) STERN, Daniel. První vztah: matka a kojeneček. 1. vyd. Praha : Dobra, 2007. 175 s. ISBN 978-80-86459-54-7. (Krajská knihovna v Pardubicích)
- 4) GREGORA, Martin. Péče o novorozence a kojence. 2. aktualizované a doplněné vyd. Praha : Grada Publishing, 2002. 81 s. ISBN 80-247-0390-4. (Krajská knihovna v Pardubicích)
- 5) ODENT, Michel, JOHNSON, Jessica. Všichni jsme děti vody. 1. vyd. Praha : Adonai, 2002. 128 s. ISBN 80-86489-14-0 . (Krajská knihovna v Pardubicích)
- 6) ČECHOVSKÁ, Irena. Plavání dětí s rodiči. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2002. 132 s. ISBN 80-247-0211-8. (Krajská knihovna v Pardubicích)

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Mgr. Ilona Moravcová, Ph.D.
Katedra věd o výchově

Datum zadání bakalářské práce:

30. dubna 2008

Termín odevzdání bakalářské práce:

31. března 2009



prof. PhDr. Petr Vorel, CSc.
děkan

L.S.



prof. PhDr. Karel Rýdl, CSc.
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 30. listopadu 2008

Prohlašuji:

Tuto práci jsem vypracovala samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využila, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Byla jsem seznámena s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., autorský zákon, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v Univerzitní knihovně.

V Opatovicích nad Labem dne 14. 3. 2009

Eliška Novotná

SOUHRN

Práce se zabývá problematikou volného času matek na mateřské dovolené. Snaží se upozornit na možné alternativy trávení volného času matek na mateřské dovolené, které mohou napomoci při prvotním rozvoji jejich dítěte. Praktická část práce je zaměřena na kvalitativní výzkum pomocí rozhovorů. Výzkum se zabývá jednou z možných činností, kterou mohou matky na mateřské dovolené se svými dětmi vykonávat – kojeneckým plaváním. Tento výzkum je zaměřen na matky s dětmi, které již kojenecké plavání absolvovaly a snaží se zjistit, zda tato aktivita měla potenciální dopad na jejich budoucí život. Zejména se zabývá otázkou kojeneckého plavání jako prvotního faktoru podněcujícího lásku a radost dítěte ke sportu.

KLÍČOVÁ SLOVA

mateřská dovolená, volný čas, volnočasové aktivity matky na mateřské dovolené, kojenecké plavání, rozhovory

ABSTRACT

The work occupies by mother's free time questions on maternity leave. The work points at some mother's free time alternatives on maternity leave which can help the primary development of their child. The hard-headed part of this work is represented by the qualitative research with the help of interviews. The research specializes in one of the activities, which mothers on maternity leave can practise – baby swimming. This research deals with mothers and their children who already went through baby swimming and it emulates whether this activity had any effect on their future life. Especially it occupies by the question of baby swimming as the primary element fomenting love and joy of child to sport.

KEYWORDS

The maternity leave, free time, mother's free time activities on maternity leave, baby swimming, interviews

Ráda bych poděkovala všem, kteří mi pomáhali a podporovali mě při tvorbě mé bakalářské práce. Jmenovitě bych chtěla poděkovat paní Zuzaně Burianové za cenné rady a náměty k tématu práce. Dále bych ráda poděkovala všem matkám, které mi poskytly rozhovory. Jejich výpovědi, názory a zkušenosti se staly stěžejním faktorem mojí práce. Zároveň bych chtěla poděkovat paní PhDr. Mgr. Iloně Moravcové, Ph.D. za její čas, který mi věnovala při konzultacích mojí práce, její podporu, rady a postřehy. Závěrečné poděkování patří mojí rodině, která mě podporovala nejen při tvorbě bakalářské práce, ale po dobu celého studia.

Obsah

Úvod.....	9
TEORETICKÁ ČÁST	11
1. Otázka volného času matky na mateřské dovolené	11
1.1 Péče o novorozence	11
1.2 Péče o kojence	12
1.3 Péče o batole.....	13
2. Možné volnočasové aktivity matek na mateřské dovolené	13
2.1 Procházka jako nejčastější aktivní trávení volného času	14
2.2 Rodinné kluby, rodinná centra, rodinná integrační centra	15
2.3 Divadélka	15
2.4 Sportovní aktivity	16
3. Sportovní aktivity s dětmi jako jedna z potenciálních volnočasových činností matek na mateřské dovolené	17
3.1 Otázka cviků a aktivit nejmenších jako sportování v pravém slova smyslu	17
3.2 Pohyb jako možnost sebevyjádření se.....	18
3.3 Hra jako zdroj pohybu	19
3.4 Vybrané sportovní aktivity provozované matkami na mateřské dovolené	19
3.4.1 Cvičení rodičů s dětmi	20
3.4.2 Sportování s nejmenšími dětmi na jaře a v létě.....	21
3.4.3 Sportování s nejmenšími dětmi v zimě.....	22
3.4.4 Kojenecké plavání	22
PRAKTICKÁ ČÁST.....	27
1. Metodologie.....	27
1.1 Vědecký problém	27
1.2 Základní soubor výzkumu.....	27
1.3 Prostředí výzkumu.....	28

1.4 Kvalitativní výzkum	28
1.5 Cíle výzkumu	29
1.6 Ověřování a vyhodnocování hypotéz	29
2. Vyhodnocování stanovených hypotéz.....	30
2.1 U dětí, které absolvovaly kojenecké plavání, se projevuje vyšší fyzická odolnost než u jejich vrstevníků.	31
2.2 Děti, které kojenecké plavání podstoupily, jsou více sportovně nadané než jejich vrstevníci.	31
2.3 Matky, které plavání se svými dětmi absolvovaly, nadále více vyhledávají ve svém volném čase rozmanité sportovní aktivity, než jejich vrstevnice, které plavání neabsolvovaly.	31
2.4 Matky, které absolvovaly plavání s kojencem, více motivovaly své děti, aby se věnovaly plavání než matky, které plavání neabsolvovaly.	32
2.5 Matky, které se svými dětmi absolvovaly kojenecké plavání, měly v budoucnu při vodních aktivitách (tj. na koupalištích, u rybníků či v bazénech) menší strach o své děti oproti matkám, které se plavání nezúčastnily.....	32
3. Rozhovory	33
3.1 Rozhovory s matkami, které kojenecké plavání absolvovaly „nedávno“ – před 2-3 lety	33
3.1.1 Rozhovor č. 1	33
3.1.2 Rozhovor č. 2	35
3.1.3 Rozhovor č. 3	37
3.2 Rozhovory se ženami, které kojenecké plavání absolvovaly před více než deseti lety	39
3.2.1 Rozhovor č. 1	39
3.2.2 Rozhovor č. 2	40
3.2.3 Rozhovor č. 3	42
Závěr.....	44
Seznam použitých zdrojů	45
1. Primární literatura a prameny	45
2. Sekundární literatura a prameny	45

Úvod

Bakalářská práce již ve svém názvu naznačuje, jakým směrem se bude ubírat. Snaží se upozornit a poukázat na důležitost efektivního trávení volného času matek na mateřské dovolené. Vhodný výběr prvotních volnočasových aktivit může pozitivně ovlivnit budoucí život dítěte a podnítit tak jeho vztah k vybrané činnosti.

Cílem teoretické části je nastínit a shrnout možné volnočasové aktivity, díky kterým by matka na mateřské dovolené mohla efektivněji trávit volný čas společně se svým dítětem. Navrhuje tak rozmanité alternativy trávení volného času matky s dítětem. Nejedná se pouze o aktivity sportovní, ale i kulturní a společenské. Teoretická část upozorňuje, že vhodně stanovený harmonogram dne matky na mateřské dovolené může matce poskytnout větší prostor pro volnočasové vyžití s jejím dítětem.

Stěžejním faktorem praktické části práce se jeví kvalitativní výzkum vedený na bázi rozhovorů. Tento výzkum se orientuje na jednu z možných volnočasových aktivit matky na mateřské dovolené – kojenecké plavání.

O kojeneckém plavání bylo napsáno mnoho publikací, článků i studií. Různí autoři se ve svých publikacích zabývají nejrozmanitějšími otázkami z problematiky kojeneckého plavání, např.: prospěšností kojeneckého plavání z hlediska neurologického, psychomotorického. Uvádějí, jak správně plavat, kdy s dětmi začít plavat, či se zabývají problematikou vody jako živlu a poukazují na to, že všichni jsme děti vody. Touto myšlenkou nazval i Michel Odent svou publikaci, kde popsal metodu kojeneckého plavání a doplnil ji autentickými fotografiemi Jessici Johnson¹.

Ovšem důsledky kojeneckého plavání, jako prvotního faktoru k lásce a radosti dítěte ze sportu jsou stále opomíjeny. Na základě této myšlenky se pokusím zjistit, zda jsou děti, které se svými matkami kojenecké plavání absolvovali, plaváním ovlivněny do takové míry, že pěstují sportovní aktivity do dnešní doby. Mají z něj radost, je pro ně koníčkem a zábavou, pro některé možná i budoucím povoláním.

Pro tento výzkum je vybrán základní soubor pouze šesti žen. Tato skutečnost má ovšem svůj význam. Jak již bylo zmíněno, problematika kojeneckého plavání nebyla

¹ ODENT, Michel, JOHNSON, Jessica. *Všichni jsme děti vody*. Praha : Adonai, 2002. ISBN 80-86489-14-0.

dosud zpracována z pohledu lásky a nadšení dětí ke sportu. Tento výzkum proto chápu jako pilotní výzkum, který by mohl být důvodem pro větší výzkumy a mohl by tak poodkrýt další poznatky ve výzkumech kojeneckého plavání a zjistit zda je vhodné se touto problematikou zabývat či nikoliv.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Otázka volného času matky na mateřské dovolené

V této kapitole je poukázáno na to, jak důležité je, aby si matka uměla správně rozvrhnout svoje základní povinnosti péče o dítě. Tato skutečnost jí umožňuje, aby si do svého harmonogramu začlenila i volnočasové aktivity, které jí mohou pomoci trávit volný čas se svým dítětem smysluplněji. Jistě z toho bude mít prospěch jak dítě, tak i matka a volné chvíle jim přinesou více radosti i vzájemného sblížení. Je nutné podotknout, že uspořádání harmonogramu dne matky se během vývoje dítěte značně mění. Je to důsledek vývoje chování a pohybových aktivit dítěte. Čím je dítě starší, stává se samostatnějším a pomalu se odpoutává od matky, poznává nová prostředí a okolní svět. Zvyšují se také jeho nároky na provozování pohybových aktivit a prvotní jednoduchá hra se stává stále složitější.

Je mnoho příruček a publikací, jak správně pečovat o dítě, a tak si správně stanovit svůj vlastní denní harmonogram péče o dítě. Jsou mnohá dělení, která určují v různých etapách, co dítě v daném období potřebuje a jak se o něj správně starat. Tato dělení vznikají na základě věku dítěte a jeho psychickém a fyzickém vývoji. Iva Dolínková ve své publikaci uvádí, jak je důležité správně pečovat o dítě v období novorozeneckém, kdy je nejdůležitější potřebou dítěte krmení. Tyto důvody mohou napomoci k úvodu do této problematiky a zároveň zdůrazňují, jak významnou roli v životě matky na mateřské dovolené zaujímá správně stanovený denní harmonogram. Jelikož tuto otázku považuji za velmi důležitou, pokusila jsem se v následujících podkapitolách nastínit, jak by měl přibližně vypadat denní harmonogram matky na mateřské dovolené. Chtěla bych zde upozornit na jaké aktivity, podněty a činnosti by se měla matka zaměřit, aby v jejím harmonogramu vzniklo i často opomíjené místo pro volnočasové aktivity s dítětem.

1.1 Péče o novorozence

„Při ošetřování novorozence je nutno dodržovat několik zásadních pravidel – patří k nim čistota, co nejšetrnější zacházení, klid a přiměřená teplota.“ Dítě v této době

pobývá celý den v postýlce kromě doby koupání a krmení. Krmení je v této době velice důležité, jelikož na základě doby krmení se formuje celý den. „Dítě mateřské mléko tráví tři hodiny, umělou výživu čtyři hodiny. Každý zdravý kojeneček si tyto intervaly brzy určí sám. Délka krmení by neměla přesáhnout deset minut. Po nasycení by měl nastat pocit uspokojení. Jedná se o jednu ze dvou základních vrozených duševních reakcí, které mají vliv na budoucí vývoj citového života. Pocit uspokojení nastává také při pohodlném oblečení, po klidném nerušeném spánku či po něžném očištění a ošetření. Naproti tomu je to pocit nespokojenosti, který se objevuje při hladovění, bolesti (např. při nadýmání), při nešetrném zacházení, v nadměrném teple nebo chladu. Tuto nespokojenost dítě vyjadřuje častým a dlouhým pláčem, který nabývá zlostného a odmítavého zabarvení. V budoucnu pak může vést k záporným sociálním vlastnostem, jako jsou odmítavost, zlost, vzpurnost. Spokojený novorozenec pláče, jen když potřebuje pomoc a brzy vyjadřuje přichylnost k tomu, kdo ho ošetřuje. Proto je důležité vlídné, ohleduplné zacházení.“²

1.2 Péče o kojence

Je zřejmé, že v tomto období tráví dítě většinu času se svojí matkou. Už v této době může matka rozpoznat, co v kterou denní dobu její dítě požaduje a lze tak při dobrém citovém vnímání matky snadno stanovit denní harmonogram. Dítě se v této době vyjadřuje na základě neverbálních projevů – úsměvem, křikem, pláčem, apod. Pokud matka na takovéto projevy dítěte reaguje například hlasem, dotykem, přiblížením se k dítěti, lze tuto prvotní komunikaci označit za jakýsi primární dialog mezi dítětem a matkou. Tuto skutečnost uvádí i Říčan a doplňuje: „Matka, která s dítětem stráví hodně času, získá v těchto rozhovorech velkou praxi, vede je vlastně stále, kdykoli o dítě pečuje. Pečovatelské úkony jsou součástí tohoto dialogu. (...) Od začátku je důležité, aby matka rozeznávala, co dítě právě cítí a co potřebuje, čeho se dožaduje. Už v prvním týdnu lze podle křiku poznat, zda má dítě hlad, zda je bolí břicho, nebo je mu nepříjemně v mokřých plenách, zda se vzteká, nebo zda se

² Dostupné in: DOLÍNKOVÁ, Iva. *Cvičíme s kojenci a batolaty*. 1. vyd. Praha : Portál, 2006. ISBN 80-7367-072-0. s. 13-15.

chce chovat.“³ Tyto skutečnosti potom matce napomohou uspořádat si denní harmonogram podle potřeb svých a zejména dle potřeb dítěte.

1.3 Péče o batole

Období batolecí lze nazývat i obdobím vzdoru, které se objevuje zejména mezi druhým a třetím rokem dítěte. Aby tato skutečnost nenarušila již vytvořený harmonogram, který si matka v průběhu péče o dítě vytvořila, je třeba nastolit dítěti určitý řád. S tímto tvrzením se ztotožňuje i Říčan a uvádí: „Řád je dobrá věc! Aby dítě toto pochopilo, aby si to skutečně osvojilo, musí pochopit pevnost řádu na vlastním těle, v onom konfliktu, který samo vyvolá svou vzdorovitostí. (...) Dítě tedy objeví řád, samozřejmě s pomocí rodičů, jež je jak praktická, tak – díky pokrokům v řeči – také „teoretická“: starší batole se dozvídá, co nesmí a proč. Dítě najde v řádu zalíbení, stává se dokonce jeho pozorným strážcem. Je to řád, který mu zaručuje autonomii: Co smím, co mi bylo dovoleno, na to mám také právo. A když poslechnu, nic se mi nemůže stát. Nově objevený řád není – nemá být – příliš tvrdý. Nebere dítěti slast z uplatňování vlastní vůle, ta zůstává trvalou možností, spontánní silou, snad lze říci „vrstvou osobnosti“.“⁴

2. Možné volnočasové aktivity matek na mateřské dovolené

Matky mají v dnešní době mnoho možností jak aktivně trávit volný čas na mateřské dovolené. Avšak všechny matky těchto možností nevyužívají, nebo se o nabídku aktivit, které existují v blízkosti jejich domovů, nezajímají. V dnešní době je nabídka služeb, které umožňují trávit efektivně volný čas matek s dětmi poměrně široká, ale nezapomínejme, že aktivně trávit volný čas může matka s dítětem i samostatně. A to při návštěvách dětských hřišť, heren i při procházkách v parcích, v lesích či na loukách. S touto skutečností se ztotožňuje i Hana Dvořáková, která poukazuje na to, jak je důležitá přítomnost rodičů při prvotním sportování jejich dětí: „Kdykoli povedete dítě přes úzkou kládu v lese, ucítíte pevnější stisk jeho ruky. Když si budete spolu hrát na honěnou, uslyšíte smích. Nejmenší děti

³ Podrobně in: ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem : Vývojová psychologie*. Praha : Portál, 2006. ISBN 80-7367-124-7. s. 83.

⁴ ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem : Vývojová psychologie*. Praha : Portál, 2006. ISBN 80-7367-124-7. s. 117.

potřebují kontakt s maminkou i tátou pro pocit bezpečí. (...) Očekávají od dospělého pomoc při svých odvážných kouscích a hrách, ocenění pochvalu a uznání. Ale také pomoc při navazování kontaktů s lidmi i dětmi kolem. Při všech těchto vývojových krocích hraje pohyb velmi důležitou zprostředkovací roli. Dítě poznává, získává zkušenosti, prožívá a vyjadřuje své myšlenky i emoce právě pohybem. A rodiče mohou být rovnocennými partnery, kamarády, pomocníky a také obdivovateli.“⁵

Pro následující výčet je zvoleno pouze několik aktivit, které matky na mateřské dovolené využívají ve volném čase s dětmi nejčastěji. Sportovní aktivity jsou zmíněny pouze okrajově, jelikož se touto problematikou zabývám v další kapitole práce.

2.1 Procházka jako nejčastější aktivní trávení volného času

Dvořáková ve své publikaci uvádí procházky jako nejčastější aktivní pohyb, který rodiče s dětmi provozují. Dále popisuje, že rodiče na otázku, jaký aktivní pohyb s dětmi provozují, odpovídali: „Chodíme s dětmi do parku, na hřiště s prolézačkami, do blízkého lesa nebo na louku. Někdy jen jdeme cestou mezi mateřskou školou a domovem nebo nákupem.“ Dlouhá chůze s rodičem za ruku děti příliš nebaví, nejsou pro monotónní chůzi ani tělesně ani psychicky vybaveny. Neznamená to ovšem, že společná cesta a rozhovor není na místě. Právě naopak, pokud jdou rodiče s dětmi z dětského hřiště, divadélka, cvičenička, apod. jsou děti často plné zážitků, které chtějí vyprávět. Neposlouchat je v tuto chvíli by mohlo zapříčinit postupnou ztrátu důvěry.⁶ Dvořáková upozorňuje na to, že nedostatek možností mluvit se projevuje malou slovní zásobou a neschopností se plynule vyjádřit. Dětem je třeba naslouchat stále, jelikož jejich řečový projev se promítá do jejich budoucího života. Děti, kterým rodiče nedají prostor se vyjádřit, jsou pak mezi svými vrstevníky často tišší, zamlklejší a stydlivější.

Je neméně důležité, aby dítě na procházce mělo prostor pro volný pohyb. Rodiče by si měli uvědomit, že pro dítě je pohyb radost i přes zablácené boty a poničené

⁵ DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. 1. vyd. Praha : Olympia, 2001. ISBN 80-7033-313-8. s. 5.

⁶ DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. 1. vyd. Praha : Olympia, 2001. ISBN 80-7033-313-8. s. 91.

oblečení. „Běhání a skákání jsou pro dítě nejpřirozenější pohyby, které celkem dobře ovládá. Velmi ho baví ve hrách a zažije i první závody třeba při oslavě Dne dětí.“⁷

2.2 Rodinné kluby, rodinná centra, rodinná integrační centra

Tato centra existují za jediným účelem. Nabídnout širokou nabídku volnočasových aktivit pro rodiče s dětmi či pouze pro rodiče, nebo pouze pro děti.

Pro ilustraci náplně činností těchto center níže uvádím Rodinné integrační centrum sídlící v Pardubicích. Z informací dostupných na www.ric.cz a z brožur vydaných Rodinným integračním centrem je zřejmé že Rodinné integrační centrum o. s. (dále pouze RIC) vzniklo na základě poptávky ze strany rodičů s dětmi (zejména matek), které jsou na mateřské dovolené či pobírají příspěvek na péči. Tito rodiče mají zájem aktivně a plnohodnotně trávit volný čas se svými dětmi v kolektivu jejich vrstevníků, s cílem zamezit sociální izolaci v domácím prostředí.

Toto centrum je určeno pro děti od narození do 6 let. RIC zajišťuje volnočasové aktivity na bázi terapií zaměřené na podporu psychomotorického vývoje dítěte, prevenci a snížení sociální izolace rodin s dětmi, integraci rodičů se zdravými dětmi do aktivit rodičů s dětmi se zdravotním postižením.

RIC vytváří podnětné prostředí pro vzájemné setkávání dětí s jejich vrstevníky, předchází a snižuje izolaci rodičů, kteří dlouhodobě pečují o dítě (např. na rodičovské dovolené, pobírající příspěvek na péči, apod.), pomáhá navazovat nové kontakty mezi rodiči.

2.3 Divadélka

Prstové, maňáskové, loutkové divadlo. Toto jsou nejčastější formy divadélek pro děti, které se v dnešní době objevují. Rodiče mohou i menší divadélko pořídit dětem do jejich domovů, ale divadélka mohou být také vhodnou volnočasovou aktivitou,

⁷ Celé in: DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. 1. vyd. Praha : Olympia, 2001. ISBN 80-7033-313-8. s. 91.

při které může radostně trávit volný čas celá rodina. Při pohledu na barevné postavičky a milý hlas vypravěčů jsou děti soustředěné a jistě i postřehnou nějaké nové slůvko, které ještě neznají.

Možným divadlem, které mohou rodiče s dětmi navštěvovat je Královéhradecké loutkové divadlo Drak, jehož internetové stránky jsou dostupné ze serveru www.draktheatre.cz. „Divadlo Drak hraje svá představení pro nejširší věkovou adresu. Od dětí z mateřských školek po dědečky a babičky. Poslední dobou jsou nejoblíbenější tzv. rodinná představení, kdy divadlo navštěvují rodiče s dětmi. Divadlo Drak zahraje ročně 200-300 představení asi pro 80 000 diváků. Drak je divadlo s neregionální působností, hraje po celé republice a několikrát ročně v zahraničí (USA, Brazílii, Izraeli, Kanadě, Austrálii, Japonsku, Francii, Anglii či Polsku).“⁸

2.4 Sportovní aktivity

Kdy je ten pravý čas začít sportovat s nejmenšími? Na tuto otázku není jasná odpověď. Nejprve je důležité klasifikovat pojem sport. „Sportem se u nás rozumí pohybová aktivita, která je výkonnostně a soutěživě zaměřená. Cílem je nejlepší výkon. (...) Pro dítě je důležité zúčastnit se, běhat, skákat, házet, střílet góly, sjíždět svah. V terminologii jiných evropských i zámořských států bývá názvem sport označována i taková pohybová aktivita, kde se výkon nehodnotí. Hraní a pohybování se pro radost i bez velkých výkonů je sport.“⁹ Ottova encyklopedie dostupná z internetového serveru www.seznam.cz udává na téma sportu tyto myšlenky: „Slovo je anglosaského původu a odvozuje se od slova „disport“. Znamená obveselení, rozptýlení, vlastně útěk od práce, od povinnosti k zábavě. (...) Na sportovní činnosti je nejpatrnější činnost tělesná, která se projevuje pohybem. Cíl této činnosti je přemáhání překážek a přemáhání protivníků s cílem zvítěziti.“¹⁰ Sportováním můžeme tedy nazývat i nejjednodušší prvotní pohyby dítěte, které se postupně zdokonalují. Jsou to procházky, které byly již popsány výše, prvotní protahovací cviky novorozenců, základní kojenecká cvičení,

⁸ *Divadlo DRAK* [online]. 1999, 7. 1. 2009 [cit. 2009-01-08]. Dostupný z [www: <http://www.draktheatre.cz/view.php?view=divadlo>](http://www.draktheatre.cz/view.php?view=divadlo).

⁹ Celé in: DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. 1. vyd. Praha : Olympia, 2001. ISBN 80-7033-313-8. s. 7.

¹⁰ *Seznam Encyklopedie: Sport* [online]. 1996, 1. 1. 1908 [cit. 2009-01-08]. Dostupný z [www: <http://encyklopedie.seznam.cz/heslo/333995-sport >](http://encyklopedie.seznam.cz/heslo/333995-sport).

cvičeníčka pro rodiče s dětmi pořádána v různých rodinných klubech či přímo v oddílech nejrůznějších pohybových organizací, kojenecká plavání a další aktivní sporty jako například lyžování či jízda na vozítkách (trojkolky, koloběžky) a později na kole. Důležitou formou sportování dítěte je hra. Dítě pomocí hry cvičí jednotlivé části těla a rozvíjí svoje schopnosti. Čím je dítě starší, jeho pohyby jsou stále dokonalejší a složitější a jeho hra se stává propracovanější i důmyslnější.

3. Sportovní aktivity s dětmi jako jedna z potenciálních volnočasových činností matek na mateřské dovolené

3.1 Otázka cviků a aktivit nejmenších jako sportování v pravém slova smyslu

Není sportování jako sportování. Je otázkou, zda lze způsoby chování miminka, hraní si s pomůckami či lezení po čtyřech považovat za sportovní aktivity. Touto otázkou se zabývá i Hana Dvořáková ve své knize „Sportujeme s nejmenšími dětmi“¹¹ a již popsaný výčet doplňuje o následující otázku: „Co tohle má společného se sportováním, s toči na hrazdě, rychlými oblouky na lyžích, piruetami a skoky na bruslích, vstřelenou brankou, perfektně zacvičenou sestavou aerobiku? Od narození procházíme jednotlivými stadii vývoje a vhodné podněty k pohybovému vývoji, které odpovídají věku (možnosti dítěte podněcují, ale ani vývoj nepředbíhají), připravují předpoklady zvládat stále složitější a náročnější dovednosti. Pokud zanedbáme možnosti rozvoje v období, které je poskytuje, je startovní čára našeho dalšího úsilí posunuta zpět. I tím nejjednodušším podněcováním malého dítěte přispíváme k jeho budoucí schopnosti zvládat nové situace, a to nejen pohybové, neboť osobnost člověka je komplex tělesného, psychického a sociálního a při výchově se tyto úrovně vždy prolínají.“ Jednoduchá pohybová cvičení doprovázená hrami, říkadly a nadšením rodiče v dítěti postupně rozvíjí a formuje základní dovednosti potřebné k jednotlivým sportovním aktivitám. Není hlavní klást si konkrétní cíle týkající se maximálních výkonů, ale důležité je si uvědomit, že

¹¹ DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. 1. vyd. Praha : Olympia, 2001. ISBN 80-7033-313-8. s. 16.

sportování by mělo být pro rodiče i jejich dítě radostí a pěstovat by se mělo zejména pro zdraví a efektivní trávení volného času rodičů s jejich dětmi.

3.2 Pohyb jako možnost sebevyjádření se

Pro dítě je pohyb od narození prostředkem poznávání, ale i prožívání a vyjádření emocí a citů. Dítě se v tomto období rozvíjí celistvě a jednotlivé složky jeho osobnosti se ve vývoji vzájemně podporují. Pohyb a tělesná socializace jsou proto důležité i pro vývoj myšlení a kreativity.

Podle psychologa Piageta je v období do dvou let věku dítěte velmi důležité vytváření schémat a vzorů v pohybovém vývoji. Říká, že celé předškolní období je obdobím zkoumání světa z různé perspektivy, kde pohybová zkušenost dítěte s prostorem, věcmi i jinými osobami je zásadní pro získávání a rozvíjení jeho poznání.

Sociální psycholog Erikson ve vývojové teorii o našem vrůstání do společnosti podtrhuje to, že právě v emocionálně důvěrném prostředí rodiny dítě získává první pohybové a vztahové poznatky. Tam také experimentuje se svým tělem a pomocí pohybů komunikuje s okolím, rozvíjí vůli. V období do 6 let pak imituje své okolí, přebírá role budoucího života.

Od nejmenšího věku zvětšuje dítě své zorné pole a možnosti poznávání světa okolo sebe tím, že mění polohy svého těla a později se přesunuje z místa na místo. Ohmatáváním, ochutnáváním, neohrabanou a později již jemnější manipulací s předměty poznává jejich vlastnosti a možnosti jak je využít. Pohyb mu přináší řadu zkušeností a musí při něm řešit různé rozumové problémy a úkoly: jak překonat překážku, jak reagovat na pohyb předmětu, jak jej využít. Nejde tedy jen o aktivitu svalového aparátu, velmi výrazná je i činnost mozku a celé nervové soustavy, ať již při zpracovávání impulsů a informací, řešení problémů a rozhodování, nebo při záměrné pohybové reakci.¹²

¹² Celé in: DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. 1. vyd. Praha : Olympia, 2001. ISBN 80-7033-313-8. s. 8-9.

3.3 Hra jako zdroj pohybu

MUDr. Martin Gregora si ve svém poradci pro mladé rodiče klade otázku: „K čemu slouží hraní?“ Touto otázkou uvozuje ve své publikaci část, kterou věnuje hře. Poukazuje na to, že si novorozenec ihned po narození instinktivně „hraje“, aniž by mu bylo ukázáno, jak si má hrát. Dále upozorňuje na to, že hra není pro novorozence pouze učením, ale také zdrojem zábavy, radosti ze života a nepostradatelným cvičením. Ve skutečnosti to však znamená, že znovu a znovu bere do rukou různé předměty, čímž se zdokonalují jeho pohyby. Také se dívá kolem sebe, naslouchá, dotýká se věcí a dává si je do pusy, a tak každým dnem získává čím dál více informací. Stejně tak tím, že staví kostky, dává předměty do krabice či do koše nebo si hraje ve vaně, učí se přemýšlet, rozvíjí svou inteligenci, porovnává velikosti, materiály, množství.¹³

Gregora také rodiče podněcuje ke správnému výběru hračky pro dítě, jelikož hra vyžaduje určité ovládání podle složitosti. Hra se vyvíjí souběžně s vývojem dítěte, na základě jeho schopností a jeho věku. Rodiče by měli dítěti pořizovat hračku, která by dítě zaujala a která bude přínosem pro rozvoj jeho pohybových dovedností.

3.4 Vybrané sportovní aktivity provozované matkami na mateřské dovolené

Dítě je od narození v kontaktu s rodičem, zejména s matkou, proto je možné říci, že se od nejtělejšího věku dítě učí na základě kontaktu s rodiči a těmi nejbližšími. Z tohoto tvrzení vyplývá, že prvním partnerem a učitelem při sportování se stává rodič. Je známo mnoho rozmanitých aktivit, kterých se můžou matky s dětmi zúčastnit v rozmanitých organizacích i samostatně pouze se svými dětmi. Je však důležité, aby mělo dítě kvalitní prostor ke sportování, tedy i ke hře a náčiní či hračky, které dítěti k vybrané aktivitě rodiče pořídí, by měly být účelné a měly by dítěti napomoci při rozvoji pohybovém i psychickém. I Zimmer se ve své publikaci s tímto názorem ztotožňuje: „Nikdy dříve neměly děti tolik hraček a nebyly

¹³GREGORA, Martin. *Happy baby book : Poradce pro mladé rodiče*. 1. vyd. Praha : Prosam, 2007. s. 100.

zahrnovány takovou materiální péčí, nikdy dříve však neměly tak málo příležitostí ovládnout okolní svět přes vlastní smysly a svým tělem. (Zimmer, 2000)¹⁴

V této části jsou popsány prvotní sportovní aktivity, které jsou běžně využívány matkami na mateřské dovolené. Značná část textu je věnována kojeneckému plavání, na které je zaměřen výzkum v praktické části práce.

3.4.1 Cvičení rodičů s dětmi

Podle novátorských myšlenek Jany Berdychové a Jaroslava Zouzala vznikl v roce 1964 zcela nový typ organizovaného cvičení. Bylo to společné cvičení rodičů s dětmi, které probíhalo v tělocvičně Malostranského Sokola.¹⁵ Díky proškoleným cvičitelkám, které touto tělocvičnou prošly, se cvičení rodičů s dětmi rozšířilo po celé republice. V dnešní době probíhá cvičení rodičů s dětmi stále v Sokole po celé republice, a to v Oddílu sokolské všestrannosti. Neméně rozšířené jsou však také cvičeníčka rodičů s dětmi v jiných organizacích. Pořádají je rodinné kluby, rodinná centra, pohybová studia, sdružení v menších obcích, apod. Možnou nevýhodu pořádaných cvičení v rodinných centrech lze hledat ve velikosti prostor, v kterých cvičení probíhá. Pokud má centrum prostory menší a cvičení se odehrává v hernách, jsou děti častěji rozptýlené a jejich pozornost odbíhá k hračkám. Proto jsou pro cvičení rodičů s dětmi vhodnější tělocvičny, kde mají děti možnost volného pohybu a mohou zde za přítomnosti rodičů a cvičitelek využít různých náčiní.

Všechna pořádaná cvičení však mají shodnou myšlenku: „Cvičení jednoho z rodičů s vlastním dítětem přináší mnoho pozitivního. Jednak zájem rodiče o úroveň pohybové vyspělosti dětí a dává podněty pro rozvíjení pohybu dětí úměrně jejich věku a schopnostem. Dále prohlubuje citový vztah dětí a rodičů navzájem, umožňuje s úsporou času procvičit nejen dítě, ale i dospělého.“¹⁶

Například cvičení rodičů a dětí pořádané Sokolem Pardubice je určeno pro děti od 1-4 let. V cvičebních hodinách jsou rozmanité pohybové hry prokládány říkadly a

¹⁴ Srovnej dle: DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. 1. vyd. Praha : Olympia, 2001. ISBN 80-7033-313-8. s. 26.

¹⁵ DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. 1. vyd. Praha : Olympia, 2001. ISBN 80-7033-313-8. s. 5.

¹⁶ *Sokol Pardubice* [online]. 2008, 7. 1. 2009 [cit. 2009-01-14]. Dostupný z [www: <http://www.sokolpardubice.cz/cs/oddil-sokolske-vsestrannosti/ >](http://www.sokolpardubice.cz/cs/oddil-sokolske-vsestrannosti/).

písničkami. Probíhá zde i cvičení na tradičním nářadí. Do cvičení jsou zařazovány i cvičební tvary akrobatické a cvičení s různým druhem náčiní.

3.4.2 Sportování s nejmenšími dětmi na jaře a v létě

Dětská hřiště, parky, louky, lesy, apod. Tato místa lze navštěvovat při procházkách a lze zde provozovat různé hry a sportovní aktivity. Jednou možnou sportovní aktivitou je jízda na vozítku.

Co je myšleno pojmem „vozítko“? Pod pojem „vozítko“ jsem dle Dvořákové zahrнула tříkolku, koloběžku, kolo, kolečkové brusle a skate. Děti mají rády jízdu na různých vozidlech a vozítkách, jelikož je láká rychlý unášivý pohyb, který vyžaduje nutnou dávku odvahy. Dvořáková uvádí, že děti pocítují strach a jeho překonání jim poskytuje velké uspokojení, stejně jako zážitek z rychlosti. Jízda na vozidlech je tréninkem obratnosti, rovnováhy a vyžaduje také rychlou reakci na různé a nečekané podmínky.

Jakmile dítě začíná chodit a získalo určitou stabilitu ve vertikálním postavení, snaží se zvládnout jízdu na vozítkách, kde se odráží nohama od země, někdy současně oběma, někdy střídavě, jako by kráčelo. Je to pro ně nový způsob přesunu a své vozidlo musí řídit. Pak postupně zvládá tříkolku, koloběžku a kolo, ale i kolečkové brusle a skate.¹⁷

Již od útlého dětství lze dítě přepravovat ve vozíku připevněném za kolem nebo v sedátku, které se nachází přímo na kole. Díky sedátku či vozíku je možný rychlejší pohyb, a tak se rodič s dítětem může rychleji přesunout na dětské hřiště, do parku či do přírody. Ovšem je důležité, aby jízda nebyla příliš dlouhá, jelikož dlouhodobé sedění je pro dítě psychickou i tělesnou zátěží.

Mezi druhým a třetím rokem se již dítě začíná pokoušet o samostatnou jízdu. Postupně se snaží naučit šlapat, koordinovat jízdu pomocí řídítek a samozřejmě udržovat rovnováhu. Nejprve se dítě naučí ovládat tříkolku, poté koloběžku a nakonec zbývá už kolo. Kolo může být zpočátku doplněno o přídavná kolečka, která

¹⁷ Podrobně in: DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. 1. vyd. Praha : Olympia, 2001. ISBN 80-7033-313-8. s. 94.

dítěti napomohou snadněji se naučit rovnováze a mohou napomoci při odstranění obav a počátečního strachu dítěte z řízení kola.

3.4.3 Sportování s nejmenšími dětmi v zimě

Všechny zimní sporty mají děti velmi rády. Sníh a mráz umožní dětem i rodičům širokou škálu zimních aktivit, kterým se mohou věnovat. V dnešní době jim však často napomáhá technika. Čerstvý sníh na sjezdovkách je nahrazován sněhem vyrobeným sněhovými děly a radovánky na mrazem zamrzlých rybnících, nádržích či potocích často lidé zaměňují za zimní stadiony či haly.

V zimním období je možné s dětmi trávit volný čas v nížinách i v horském prostředí. Sáňkování, klouzání, bruslení lyžování či nejobyčejnější stavění ze sněhu a koulování jsou nejčastějšími sporty, kterým se matky s dětmi ve volném čase v zimě věnují.

Lyžovat mohou děti už od tří let, kdy dítě dokonale zvládá chůzi. Ačkoli někteří rodiče, kteří se aktivněji věnují sportu, se pokouší naučit lyžovat své děti již dříve. Před tím, než se rodiče rozhodnou naučit své dítě lyžovat, by si měli uvědomit, že lyžování nepatří mezi jednoduché sporty. Skluznice lyží je hladká a dítěti, které stojí na lyžích poprvé, se lyže kloužou jinak než by dítě očekávalo.

3.4.4 Kojenecké plavání

Kojenecké plavání je v dnešní době velice módní záležitostí. Někteří rodiče se na jeho kurzy přihlásí pouze z tohoto důvodu, jelikož o možnosti kojeneckého plavání někdy slyšeli. Oproti těmto lidem existují rodiče, kteří znají klady a zápory kojeneckého plavání a chápou plavání jako jednu z prvotních volnočasových aktivit, které mohou se svými dětmi absolvovat. MUDr. Jan Kaufman se zamýšlí nad touto problematikou a v předmluvě knihy *Plavání dětí s rodiči*¹⁸ trefně popisuje, jak mnozí rodiče přichází na myšlenku zúčastnit se kurzů kojeneckého plavání: „A jak dítě roste, přibývá pohybů a činností ve vodě, vanička přestává stačit, naše nápady také. Hledáme pomoc, rady, zkušenosti, nejlépe co nejodbornější, nejserióznější, nezaložené na komerci. Od pouhého pohybu ve vodě k plavání.“¹⁹ Kojenecké

¹⁸ Podrobně in: ČECHOVSKÁ, Irena. *Plavání dětí s rodiči*. 2. upr. vyd. Praha : Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1635-0.

¹⁹ ČECHOVSKÁ, Irena. *Plavání dětí s rodiči*. 2. upr. vyd. Praha : Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1635-0. s. 7.

plavání v podstatě vyplývá z kontaktu s matky s dítětem po porodním období, avšak v dnešní době se kojeneckého plavání stále více účastní i otcové dětí, kteří tak mohou více upevnit svůj vztah s dítětem či kojenecké plavání mohou chápat jako jednu z možných aktivit, které se účastní společně jako rodina. V dnešní době totiž kluby, které kojenecké plavání pořádají, umožňují přístup do bazénu otcům i odrostlejšími dětem, které si mohou tímto způsobem také více upevnit svůj sourozenecký vztah. Rodičů, kteří mají zájem navštěvovat kojenecké plavání, stále přibývá, což má důsledek i na větší počet klubů kojeneckého plavání, které v dnešní době vznikají. Historie kojeneckého plavání spadá však úplně jinam.

Počátky kojeneckého plavání

První zmínku o potenciálním výskytu kojeneckého plavání uvádí Michel Odent ve své publikaci *Všichni jsme děti vody*: „Když kapitán Cook v roce 1778 objevil Havajské ostrovy, později napsal, že tam viděl novorozenata, plovoucí na zádech v teplých proudech a lagunách.“ Velký přínos měla studie doktorky Myrtle McGrawové, která roku 1939 zveřejnila svůj článek „Plavecké chování lidského novorozence“ v odborném lékařském časopise *Journal of Pediatrics*. Odent uvádí, že práce doktorky McGrawové je důležitá ze dvou důvodů: za prvé nám podala podrobný popis tří vývojových fází; a za druhé nám vyložila chování dětí ve vodě – totiž komplexním vztahem mezi nejprimitivnějšími a nejnovějšími mozkovými strukturami.²⁰ Doktorka došla k těmto závěrům na základě informací získaných z nafilmovaných a písemných materiálů o 42 různých dětech v prvních 2 ½ letech jejich života. „Pak opakovala pozorování týchž dětí v různých intervalech, přičemž celkem provedla 445 jednotlivých pozorování. Toto enormní shromáždění údajů položilo základy našich současných znalostí o chování lidských dětí ve vodě.“²¹

I přes závěry doktorky McGrawové označuje Odent za průkopnici plaveckých schopností Virginii Hunt Newmanovou z Kalifornie. Její publikace nazvaná *Naučte kojence plavat* je v oblasti kojeneckého plavání stále považována za klasické dílo. „Virginia Hunt Newmanová byla hlavní organizátorkou Světové konference o vodě a dětech na Kalifornské univerzitě v Los Angeles v září 1993, na níž se sešli

²⁰ ODENT, Michel, JOHNSON, Jessica. *Všichni jsme děti vody*. Praha : Adonai, 2002. ISBN 80-86489-14-0. s. 14-17.

²¹ ODENT, Michel, JOHNSON, Jessica. *Všichni jsme děti vody*. Praha : Adonai, 2002. ISBN 80-86489-14-0. s. 14.

instruktoři plavání z celého světa. Zvláště zajímavá byla skutečnost, že tito odborníci pocházeli z celé široké škály nejrůznějších oborů: ze sportu, lékařství, psychologie, ošetrovatelství i antropologie. (...) Styčné body ve sděleních plaveckých instruktorů byly pozoruhodné. Chování nejmenších dětí pod vodou je transkulturní: všechny kopou do vody přesně tímtež způsobem. (...) Názory se shodovaly v tom, že prvním učitelem plavání by měla být matka, která kultivuje adaptaci dítěte na vodu. Pokud se matka ve vodě necítí dobře, může ji nahradit jiný dospělý rodinný příslušník. Ale většina matek potřebuje, aby jim opětovně dodával rovnováhy a dokonce aby je přímo vedl zkušený specializovaný instruktor.²²

Plavecké aktivity kojenců

Tímto nadpisem uvozuje jednu z kapitol knihy *Plavání dětí s rodiči* i Irena Čechovská. Uvádí zde, že dítě v prvním roce života prodělává ve svém vývoji obrovské změny. Proměny probíhají takřka po týdnech života. (...) Po celé kojenecké období, tj. pro dítě zhruba do jednoho roku, je ve vodě typické tzv. polohování, což je vznášení se a splývání v různých polohách, pomocí různých způsobů držení a dopomoci, s využitím různých pomůcek.²³

Plavecké aktivity batolat

Tyto aktivity lze rozdělit na „plavání“ s dětmi dvouletými a tříletými. Pokud rodiče začínají plavat s dětmi v období batolecím, mohou se u dětí projevat větší zábrany než u dětí, které začaly plavat již v období kojeneckém. Může se projevit větší úzkostnost dítěte z prostředí, z činností ve vodě, dítě není schopno odpoutat se od blízké osoby, dítě se může bránit kontaktu s vodou a neuvolní se.²⁴

Plavání s ročními až dvouletými dětmi probíhá v bazéncích. K tomuto účelu jsou nejvhodnější speciálně upravené bazény. „Hlavní organizační formou je plavání dětí s rodiči ve skupině, ale je samozřejmě možný i individuální program činností. (...) V tomto období je mělčina určená pro samostatnou hru s vodou a ve vodě, tj. pro

²² ODENT, Michel, JOHNSON, Jessica. *Všichni jsme děti vody*. Praha : Adonai, 2002. ISBN 80-86489-14-0. s. 20.

²³ ČECHOVSKÁ, Irena. *Plavání dětí s rodiči*. 2. upr. vyd. Praha : Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1635-0. s. 41.

²⁴ Celé in: ČECHOVSKÁ, Irena. *Plavání dětí s rodiči*. 2. upr. vyd. Praha : Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1635-0.

manipulaci s hračkami, cákání, pohyb lezením, chůzí, překonávání vhodných překážek ve vodě, spontánní potápění.²⁵

Při plavání s tříletými dětmi se projevuje jedna nápadná změna ve výuce oproti předchozímu plavání s ročními až dvouletými dětmi. Je zde patrná výraznější spolupráce dítěte při výuce plavání. „Aktivity ve vodě mohou výrazněji dostávat charakter pohybového učení – plavecké výuky, které říkáme přípravná. Tříleté dítě má, kromě výrazného posunu v rozvoji psychických funkcí, také podstatně bohatší pohybové zkušenosti, zvládá řadu pohybových dovedností na suchu, dokonaleji dokáže řídit pohyb. Důležitým znakem je rozvoj komunikace s dítětem, které se stává výraznější osobností, začíná prosazovat svou vůli, chce být respektováno, přistupuje k činnostem s vlastní motivací.“²⁶

Současná činnost baby klubů zprostředkovávajících kojenecké plavání

Dnešní široká nabídka rozmanitých baby klubů provozujících kojenecké plavání umožňuje rodičům dostatečnou možnost výběru. Mezi nejdůležitější kritéria při výběru vhodného baby klubu patří hygiena prostředí, teplota vody a profesionalita vedení. Některé kluby více ve svých nabízených programech zdůrazňují prožitkovost a hru ve vodě, ke které se hojně využívají hračky a pomůcky, které zdůrazňují rytmizaci činností. Oproti tomuto existují baby kluby, které se snaží být více plaveckými školami. Tyto kluby se zaměřují i na postupný nácvik plaveckých dovedností. Například Plavecká škola Zéva v Hradci Králové se více zaměřuje na postupný nácvik plaveckých dovedností, oproti tomu Baby Club Plaváček v Pardubicích prosazuje ve svých programech prožitkovost a hru ve vodě.

Většina klubů se dnes nezaměřuje pouze na kojenecké plavání. Jejich nabídka aktivit je doplněna o masáže, týdenní pobyty, cvičení, poradenství a přednášky na téma porodu i těhotenství, apod. Čechovská uvádí, že specifika v zaměření jednotlivých baby klubů jsou z komerčních důvodů mnohdy uměle zdůrazňována. Představa o bezpečném provádění kojeneckého plavání, tj. určitá metodika, je určena poměrně přesně, zásadní organizační i hygienická pravidla jsou definována závažně. (...)

²⁵ ČECHOVSKÁ, Irena. *Plavání dětí s rodiči*. 2. upr. vyd. Praha : Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1635-0. s. 63.

²⁶ ČECHOVSKÁ, Irena. *Plavání dětí s rodiči*. 2. upr. vyd. Praha : Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1635-0. s. 68-69.

Z vnitřní potřeby koordinovat činnost baby klubů vznikla jako občanské sdružení Aliance přátel plavání kojenců a malých dětí.²⁷

Jedním z příkladů současných baby klubů je Baby Club Plaváček v Pardubicích. Tento klub, jak již bylo zmíněno, se zaměřuje ve svých programech na prožitkovost a hru ve vodě doprovázenou hračkami, pomůckami, říkadly a dětskými hrami. Je určen pro děti od šesti měsíců do tří let. V první etapě se provádí plavání v rodinách a je určeno pro děti od narození do šesti měsíců věku. V druhé etapě se plavání odehrává ve speciálně upraveném bazénu v lázních Pardubice a je určeno pro děti od šesti měsíců do tří let věku. Ihned vedle bazénu je umístěno malé brouzdaliště, které slouží pro lepší adaptaci dětí na prostředí před počátkem lekce. Program baby klubu je rozšířen o saunování dětí, aromamasáže, týdenní pobyty s plaváním, přednášky, poradny, kurzy, apod.²⁸ (informace z www.plavacek-deti.cz)

Výzkumy o kojeneckém plavání

Výzkum Liselott Diemové z Kolýna nad Rýnem dokazuje nesmírný rozvoj dětí „plaváčků“, které předstihly své vrstevníky ve všech testovaných oblastech. Šlo o testy zjišťování motorického rozvoje, testy schopností, výkonové testy, metody pro kontrolování motorických dovedností, metody pro testování sociálního chování a osobnostní diagnostické testy. Byla pozorována i interakce mezi matkou a dítětem, která byla analyzována ve zvláštních situacích.²⁹ Dalším výzkumem, který dokazuje, že děti, které absolvovaly kojenecké plavání, předstihly svoje vrstevníky ve všech kritériích, při nichž byla nezbytná svalová síla, je finská studie provedená na fakultě tělesné výchovy v Jyväskylä. Tato studie byla zaměřena zejména na motorický rozvoj dětí.³⁰

²⁷ ČECHOVSKÁ, Irena. *Plavání dětí s rodiči*. 2. upr. vyd. Praha : Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1635-0. s. 127-128.

²⁸ Podrobně in: *Plaváček Baby Club* [online]. 2007, 17. 1. 2009 [cit. 2009-01-20]. Dostupný z www.plavacek-deti.cz/detailbazen.aspx?IDBazen=9.

²⁹ ODENT, Michel, JOHNSON, Jessica. *Všichni jsme děti vody*. Praha : Adonai, 2002. ISBN 80-86489-14-0. s. 30-32.

³⁰ Celé in: ODENT, Michel, JOHNSON, Jessica. *Všichni jsme děti vody*. Praha : Adonai, 2002. ISBN 80-86489-14-0.

PRAKTICKÁ ČÁST

1. Metodologie

1.1 Vědecký problém

Podstatou praktické části práce je kvalitativní výzkum, který se zabývá jednou z možných alternativ účelného trávení volného času matek na mateřské dovolené, a to kojeneckého plavání. Výzkumnou metodou strukturovaných rozhovorů s matkami, které již kojenecké plavání absolvovaly, je řešen výzkumný problém: Zda mělo kojenecké plavání pro matky a zejména pro jejich děti nějaký přínos pro jejich budoucí život. Tato strategie je chápána zejména z hlediska sportovní aktivity dětí, které již kojenecké plavání absolvovaly. Výzkum se snaží prokázat, že po absolvování kojeneckého plavání jsou děti nadále sportovně aktivní. Sport je pro ně náplní volného času, koníčkem a zábavou. A s obrovskou vášní a zaujetím naplňují sportem každou volnou chvíli.

1.2 Základní soubor výzkumu

Na základě výzkumného problému byl z výzkumného souboru vybrán základní soubor šesti žen, které již kojenecké plavání absolvovaly. Na tomto souboru byl výzkumný problém reprezentován. Dotazované respondentky byly rozděleny do dvou kategorií:

- 1) ženy, které kojenecké plavání absolvovaly před více než 10 lety (3)
- 2) ženy, které kojenecké plavání absolvovaly „nedávno“ – před 2-3 lety (3)

Jelikož problematika kojeneckého plavání nebyla dosud zpracována z pohledu lásky a nadšení dětí ke sportu, byl vybrán menší základní soubor. Výzkum se snaží zjistit, zda je podstatné se touto problematikou dále zabývat. Pak by se mohl stát pilotním výzkumem pro větší výzkumy a pomyslně tak posunout význam kojeneckého plavání do další oblasti a odkrýt další poznatky ve výzkumech kojeneckého plavání.

1.3 Prostředí výzkumu

Všechny výzkumy probíhaly v předem domluveném prostředí. Respondentky si samy zvolily místo, kde rozhovor probíhal. Tímto jsem se snažila odbourat co největší ostych respondentek a zpříjemnit jim tak co nejvíce průběh rozhovoru. Většina rozhovorů se odehrála v domácím prostředí respondentek. Pouze dva rozhovory proběhly v pracovním prostředí respondentek. Počáteční ostych respondentek brzy opadl a všechny matky se snažily výstižně a věcně zodpovědět připravené otázky. Všechny matky byly vstřícné a většina z nich doplnila předem připravené otázky o zajímavé poznatky týkající se plavání, které právě ony absolvovaly. Jako malý zádrhel ve výzkumu bych vyzdvihla problém týkající se druhé skupiny (žen, které kojenecké plavání absolvovaly před více než deseti lety). Některé ženy již neměly aktivitu kojeneckého plavání tolik vrytou v paměti a trvalo déle, než se rozpomněly na zážitky a průběh plavání.

1.4 Kvalitativní výzkum

Pro kvalitativní výzkum byla zvolena metoda standardizovaného rozhovoru na bázi otevřených strukturovaných otázek. Shromažďování dat bylo založeno na verbální komunikaci výzkumníka a respondenta a jednalo se o rozhovory individuální. Byly zjišťovány motivy a postoje respondentů k dané otázce týkající se problematiky kojeneckého plavání. Všechna data získaná během rozhovoru, na základě předem připravených otázek, byla písemně zaznamenávána.

„Metoda rozhovoru je charakterizována především přímou sociální interakcí. Právě odtud vyplývají její významné možnosti. Navázání osobního kontaktu usnadňuje hlouběji proniknout do motivů a postojů respondentů. Je pružná, dá se přizpůsobit zvláštnostem různých situací, slouží k hlubšímu objasnění kontextu a důvodů odpovědí. Zároveň lze při této metodě zachytit nejen sdělovaná fakta, ale i některé vnější reakce dotazovaného, a podle nich pohotově usměrňovat rozhovor potřebným směrem. (...) Podaří-li se výzkumníkovi vytvořit ovzduší důvěry a otevřenosti, může metodou rozhovoru odhalit fakta, zkušenosti, názory a postoje zkoumaných osob, které jsou ostatním metodám nedostupné. Přitom je nutné dbát na to, aby respondent nebyl ve svých výpovědích ovlivňován těmito sociálně osobními vztahy nebo způsobem dotazování. (...) Základním požadavkem při metodě rozhovoru je

převést hypotézu výzkumu do slovních stimulů takovým způsobem, aby skutečně získané údaje ověřovaly tuto hypotézu.“³¹

1.5 Cíle výzkumu

Cílem praktické části práce je porozumět a proniknout do problematiky kojeneckého plavání, jako možné volnočasové aktivity matek na mateřské dovolené. Zejména se zaměřuje na sportovní zaměření dětí, které kojenecké plavání absolvovaly.

Nejdůležitějším faktorem ve výzkumu je řešení a rozebírání otázky jaký mají tyto děti vztah ke sportu v současné době. Toto porozumění probíhá formou rozhovorů s matkami, které již kojenecké plavání absolvovaly. Na základě výsledků výzkumu provedeném na základním souboru matek, se snaží verifikovat nebo falzifikovat stanovené hypotézy. Výzkum by takto měl dokázat, zda mělo kojenecké plavání nějaký potenciální vliv na zvýšení zájmu dětí o sportovní aktivity a jejich vášně pro sport. Dále se výzkum snaží zdůraznit myšlenku, že volnočasové sportovní aktivity jsou vhodným a přínosným zpestřením při vývoji dítěte. Vhodný výběr volnočasových aktivit matek na mateřské dovolené, tak může již v útlém věku dítěte pozitivně ovlivnit jeho další rozvoj i životní dráhu, kterou se bude později ubírat.

1.6 Ověřování a vyhodnocování hypotéz

K ověření hypotéz byly použity výsledky šesti standardizovaných rozhovorů s otevřenými otázkami. Na základě stanovených otázek se mi již v průběhu rozhovoru podařilo některé hypotézy vyhodnotit. Rozhovory byly hodnoceny zejména po stránce obsahové. Aby odpovědi respondentek byly co nejvěrohodnější, snažila jsem se s respondentkami navázat kontakt již před počátkem výzkumu, jelikož se domnívám, že mi poté více důvěřovaly a minimalizoval se tak vzájemný ostych.

³¹ SKALKOVÁ, Jarmila. *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. 2. dopl. vyd. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1985. s. 92-93.

2. Vyhodnocování stanovených hypotéz

2.1 U dětí, které absolvovaly kojenecké plavání, se projevuje vyšší fyzická odolnost než u jejich vrstevníků.

2.2 Děti, které kojenecké plavání podstoupily, jsou více sportovně nadané než jejich vrstevníci.

2.3 Matky, které plavání se svými dětmi absolvovaly, nadále více vyhledávají ve svém volném čase rozmanité sportovní aktivity, než jejich vrstevnice, které plavání neabsolvovaly.

2.4 Matky, které absolvovaly plavání s kojenci, více motivovaly své děti, aby se věnovaly plavání než matky, které plavání neabsolvovaly.

2.5 Matky, které se svými dětmi absolvovaly kojenecké plavání, měly v budoucnu při vodních aktivitách (tj. na koupalištích, u rybníků či v bazénech) menší strach o své děti oproti matkám, které se plavání nezúčastnily.

2.1 U dětí, které absolvovaly kojenecké plavání, se projevuje vyšší fyzická odolnost než u jejich vrstevníků.

Tato hypotéza byla na základě výpovědí matek potvrzena. Všechny matky souhlasně uvedly, že jejich děti byly díky aktivitě kojeneckého plavání více otužilé a měly menší zdravotní problémy. Pouze jedna matka uvedla, že její děti byly na základě plavání častěji více nachlazené. „Rýmu mají prakticky dodnes.“ Ale potvrdila, že její děti neprodělaly žádná závažnější onemocnění, která jsou specifická pro děti v tomto věku.

2.2 Děti, které kojenecké plavání podstoupily, jsou více sportovně nadané než jejich vrstevníci.

Tato hypotéza se potvrdila v plném rozsahu. Na základě výpovědí matek je možno potvrdit fakt, že všechny děti se nadále aktivně věnují sportu. Mají ke sportu kladný vztah a velice rády se sportu ve svém volném čase nadále věnují. Sport je jejich láskou, koníčkem a považují ho za nejlepší vyplnění volného času. Jedna z matek uvedla: „Můj syn má moc energie a potřebuje si ji někde vybit.“ Tyto děti jsou také od útlého věku podněcovány k pohybovému rozvoji a rozmanité sportování jim nečiní přílišné problémy. Tuto skutečnost pohybového rozvoje dítěte na základě aktivity kojeneckého plavání také všechny dotazované matky shodně potvrdily. Tento fakt může být dalším potenciálním důvodem, proč se děti, které absolvovaly kojenecké plavání tak rády a často věnují této aktivitě.

2.3 Matky, které plavání se svými dětmi absolvovaly, nadále více vyhledávají ve svém volném čase rozmanité sportovní aktivity, než jejich vrstevnice, které plavání neabsolvovaly.

Tato hypotéza se v plném rozsahu nepotvrdila. Matky sice potvrdily, že se rekreačně věnují sportu a sportovním aktivitám, ale neprokázalo se, že by tyto aktivity více záměrně vyhledávaly. Sportovní aktivity vyhledávají, ale zejména pro svoje děti. Díky nim se dozvěděly o různých možnostech, jaké sportovní aktivity lze s dětmi vykonávat. Mimo aktivity plavání se často věnují i dalším aktivitám. Nejčastěji nejruznějším cvičeníčkům pro rodiče s dětmi. Tato skutečnost

v některých případech podnítila i zájem matek o sport, které se v minulosti o tyto aktivity zajímaly minimálně či pouze okrajově. Potvrdilo se, že matky jsou aktivnější v rozvíjení rozmanitých sportovních aktivit se svými dětmi více než jejich vrstevnice. Většina matek totiž potvrdila, že se se svými dětmi často podniká či v minulosti podnikala nejrůznější sportovní aktivity. Tento fakt výstižně potvrzuje fráze jedné z matek, která dokládá její aktivní činnost s dětmi: „Kam jsme šli my, šly i naše děti.“

Zajímavým příkladem však může být příběh jedné z matek, která se díky aktivitě kojeneckého plavání se svými dětmi stala posléze instruktorkou kojeneckého plavání. Jak sama uvádí: „Kojenecké plavání mě ovlivnilo natolik, že se stalo mojí profesí.“

2.4 Matky, které absolvovaly plavání s kojenci, více motivovaly své děti, aby se věnovaly plavání než matky, které plavání neabsolvovaly.

Tato hypotéza byla verifikována. Všechny matky souhlasně potvrdily, že svoje děti nadále motivovaly a podněcovaly v zájmu o sport – zejména o plavání. Většina z dětí dotazovaných matek se plavání nadále věnuje a má k plavání i k vodě velice kladný vztah. Jak jsem již zmínila jedna dívka se i ve svých sedmnácti letech nadále věnuje plavání a byla i pomocnou asistentkou plavání. Děti dotazovaných matek rády tráví svůj volný čas u vody či v bazénech, ale i v plaveckých školách a v plaveckých kurzech, kde nadále zdokonalují a zúročují svoje dosavadní zkušenosti získané již v prvotních kurzech kojeneckého plavání.

2.5 Matky, které se svými dětmi absolvovaly kojenecké plavání, měly v budoucnu při vodních aktivitách (tj. na koupalištích, u rybníků či v bazénech) menší strach o své děti oproti matkám, které se plavání nezúčastnily.

Tato hypotéza byla potvrzena. Toto tvrzení dokládá i příběh matky, kdy její syn spadl do rybníka. S touto skutečností se ztotožňují i další výpovědi matek jako například: „Ano přiznávám, neměla jsem o dceru příliš velké obavy, věděla jsem, že kdyby se něco přihodilo, že by to zvládla, protože umí plavat.“ Pouze jedna matka

vypověděla, že má o děti spíše strach větší, jelikož její syn nemá před vodou tak velký respekt. Nebojí se jí, a proto se obává, že by se její syn mohl dostat snáze do nesnází.

3. Rozhovory

3.1 Rozhovory s matkami, které kojenecké plavání absolvovaly „nedávno“ – před 2-3 lety

3.1.1 Rozhovor č. 1

Paní Zuzaně K. je 29 let. Před nedávnem ukončila rodičovskou dovolenou a pracuje jako administrativní pracovnice. S manželem a se svými dětmi, pětiletým Tomášem a čtyřletou Kateřinou, žije v malém bytě v Opatovicích nad Labem. S oběma dětmi navštěvovala Plaveckou školu Zévu na Moravském předměstí v Hradci Králové a kojenecké plavání ve speciálně upraveném bazénu u hotelu U Královny Elišky v Hradci Králové.

Ihned nad první otázkou „Jak jste se dozvěděla o možnosti kojeneckého plavání?“ se paní Zuzana značnou dobu zamýšlí. Její odpověď pak zní trochu neurčitě: „V době před porodem i po porodu jsem často prolistovávala stránky časopisů pro maminky a článek zveřejněný, myslím, že v Betynce, mě zaujal natolik, že jsem začala o této činnosti uvažovat.“ Proč právě tato aktivita? „V době, kdy jsem o kojeneckém plavání uvažovala, byl o tuto aktivitu velký zájem. Asi jsem byla částečně ovlivněna i módní vlnou, ale plavání a hlavně styk s vodou mi byl vždy příjemný a přirozený. To byl asi hlavní důvod, proč jsem zvolila tuto aktivitu. Také jsem chtěla sobě i svým dětem zpestřit volný čas.“

Když paní Zuzana začala navštěvovat kurzy kojeneckého plavání, byly obě její děti staré tři měsíce. Plavání neprobíhalo přímo v bazénu, ale ve speciálně upravených vanách. Zde se instruktorka a matka snažily naučit dítě přivyknout na vodu, naučit ho potápět se a samozřejmě dítě patřičně uvolnit. Pro lepší aklimatizaci dětí i matek bylo plavání doplněno o cvičení a masáž dítěte při relaxační hudbě. Paní Zuzana v těchto doplňkových aktivitách viděla velkou výhodu a uvedla, že děťátko bylo po plavání i masáži příjemně unaveno a spokojeně usnulo. Pokud měla matka nějaké

otázky, pomohla jí instruktorka nalézt na ně nejvhodnější odpovědi. Prvotní reakce na plavání se u dětí lišily. Tomáš byl podle výpovědi paní Zuzany ve vodě „jako doma“. Styk s vodou mu byl příjemný, spolupracoval a radoval se z her ve vodě. Oproti tomu Kateřině se na začátku styk s vodou nelíbil. Plakala, křičela, vzpírala se a nespolupracovala. Postupem času se toto chování odbouralo a její vztah k vodě se zlepšil. Chlapci se plavání líbilo stále, jeho radost z vody se stupňovala. Paní Zuzana měla před první lekcí obavy z neznámé aktivity. „I přes vyčtené rady a názory instruktorky, s kterou jsem vše rozebírala před první lekcí, jsem měla obavy, abych dítěti neublížila a měla jsem strach z potápění. Vše však dopadlo skvěle. Instruktorka nejprve s Tomáškem sama cvičila, ukázala mi názorně všechny úchopy a já jsem byla nadšená. Také jsem absolvovala několik přednášek první pomoci, které plavecká škola nabízela. I ty mi napomohli odstranit mnohé bariéry a otázky v péči o dítě, které jsem před kurzy kojeneckého plavání měla.“ S dětmi paní Zuzana absolvovala několik kurzů kojeneckého plavání. S Tomášem absolvovala dva kurzy po deseti lekcích, s Kateřinou pouze jeden, jelikož byla v době průběhu plavání často nemocná. S chlapcem poté paní Zuzana nastoupila do kurzu kojeneckého plavání v hotelu U Královny Elišky, kde absolvovala pouze jeden kurz. „V bazénu jsme byli s dalšími pěti maminkami, nelíbil se mi však přístup vedení ke klientkám a myslím, že byli kurzy špatně organizované, protože nám neumožňovali náhrady hodin.“ V současné době obě děti navštěvují plavání v dětském bazénu v lázních Hradce Králové. Obě děti navštěvují kurzy samostatně a paní Zuzana je pouze na kurzy doprovází.

Paní Zuzana uvedla, že registrovala změny ve vývoji dítěte na základě kurzů kojeneckého plavání. „Tomášek samostatně chodil už na deseti měsících, Kačenka na jedenácti, ale děti byly častěji nachlazené. Stále měly rýmu a kašel. Rýmu mají prakticky stále i dnes. Ovšem neprojevovali se u nich horší nemoci jako například zánět středního ucha. Myslím, že se rozšířil i jejich řečový fond, jelikož jsme si doma často, zejména s Tomáškem, opakovali různé říkanky, které se děti učily na lekcích plavání. Pro mě kurzy kojeneckého plavání znamenaly dobře strávený čas se svými dětmi. Zažívali jsme hezké chvíle i doma, kdy jsme si opakovali říkanky. Naučila jsem se také lépe si organizovat čas, jelikož v den, kdy jsme se chystali na plavání, jsme celý den přizpůsobili této aktivitě.“

Paní Zuzana se věnovala sportovním aktivitám již dříve. Rekreačně se krátkodobě věnovala karate, plavání lyžování a tenisu. V současné době se nejvíce zajímá o cyklistiku. Cyklistiku pěstuje i s dětmi od jejich útlého věku. Její děti se současně snaží motivovat k dalším sportům. Tomáš navštěvuje již zmíněné plavání v Hradci Králové, dále se věnuje hokeji v oddíle Hradce Králové a fotbalu v AC Opatovice nad Labem. V minulosti se věnoval i házené. Kateřina se také věnuje plavání ve stejném oddílu jako Tomáš. Paní Zuzana zde zdůraznila, že Kačenku plánuje přihlásit na gymnastiku, jelikož se domnívá, že ji napomůže v pohybovém rozvoji a naučí se správnému držení těla.

Obě děti mají k vodě i ke sportu velice kladný vztah. Tento fakt paní Zuzana vystihla velice přesně: „Musím podotknout, že kojenecké plavání nejprve podnítilo můj vztah ke sportu. Toto zjištění mě motivovalo k většímu zájmu o další sportovní aktivity, kterým bych se mohla se svými dětmi věnovat. Tento zájem o sport jsem, myslím docela úspěšně, přenesla na svoje děti, které mají nyní ze sportu radost a zejména plavání se velice rády věnují.“

Matka i děti mají velice dobré vzpomínky na kojenecké plavání. Paní Zuzana se více zajímá o sportovní aktivity pro sebe i pro své děti. Děti doprovází na veškeré sportovní aktivity a uvedla, že by aktivitu kojeneckého plavání doporučila i ostatním matkám, které by měly o plavání zájem. Tomáš i Kateřina ví z fotografií o tom, že se kojeneckého plavání zúčastnily. V dnešní době se obě děti nadále věnují plavání samostatně a utužují tak tuto sportovní aktivitu. Matka má však dodnes o děti u vody velký strach, protože se děti vody nebojí: „Tomášek by často rád skákal do neznámé vody, proto jsem často velmi ostražitá, aby se nepříhodilo něco špatného. Oproti tomu Kačenka má z vody respekt větší.“

3.1.2 Rozhovor č. 2

Druhá respondentka se shodou okolností jmenuje také Zuzana. Devětadvacetiletá Zuzana N. žije se svým manželem a čtyř a půl roku starým synem Lukášem v bytě v Pardubicích. Paní Zuzana je zaměstnána ve státní správě a před porodem prodělala vojenský výcvik a pracovala jako voják. Kojenecké plavání navštěvovala v hotelu Labe, ve kterém sídlí baby klub Hastrmánek.

O aktivitě kojeneckého plavání se paní Zuzana dozvěděla od kamarádky. Paní Zuzana na otázku proč jste zvolila právě tuto aktivitu, odpovídá: „Tuto aktivitu jsem si vybrala, protože si myslím, že je to první možná aktivita, kterou lze již od prvních měsíců s dítětem vykonávat. Myslím, že se tak i více upevní vztah mezi matkou a dítětem. Klub Hastrmánek jsem si vybrala, jelikož plavání se provádí ve speciálně upraveném bazénu při teplotě vody 36 °C. V bazénu je slaná voda, která se používá místo chloru jako dezinfekce, která mi napomohla i při léčení zdravotních potíží.“

Paní Zuzana začala plavání navštěvovat, když byly jejímu synovi čtyři měsíce. Od počátku měl Lukáš rád vodu a s adaptací na prostředí neměl nikdy větší potíže. Určité období vzdoru se v průběhu plavání objevilo, ale bylo to pouze přechodné. V klubu, který společně navštěvují, je v bazénu vždy pět žen. Paní Zuzana nejprve uvádí: „Hodina zpočátku začínala rozcvičkou na žínkách, kde se děti procvičí za pomoci různých říkanek, aby se připravily na vstup do bazénu. Zprvu tato rozcvička trvala až 20 minut. Postupně se rozcvička zkracovala, až se odbourala úplně. Musím říci, že všechny děti ve skupině na vodu reagovaly nesmírně dobře a jejich vztah k vodě byl kladný. Samozřejmě se občas v průběhu lekcí u dětí i u Lukáška objevilo určité období vzdoru, ale bylo to pouze přechodné. Každé dítě nemá někdy den, jako každý dospělý člověk. Já jsem od prvopočátku neměla strach ani obavy z plavání. Před zahájením kurzů jsem si prostudovala několik publikací o plavání a zjišťovala informace. Na kurzy jsem šla s celkem přesnými očekáváními. Neměla jsem strach ani z úchopů dítěte a potápění, jelikož jsem já i ostatní matky byly dobře poučeny od instruktorky.“

Paní Zuzana navštěvovala s Lukášem kojenecké plavání po tři roky a za tuto dobu společně absolvovali okolo patnácti kurzů po deseti lekcích. Kojeneckému plavání se přestali věnovat loňský rok na jaře a od září navštěvuje Lukáš plaveckou školu v lázních Pardubice samostatně. Kojenecké plavání se podepsalo i ve vývoji syna paní Zuzany. Lépe se pohybově rozvíjel i jeho psychický vývoj byl rychlejší díky říkankám, které se děti učí na kurzech plavání. Paní Zuzana si myslí, že kojenecké plavání podnítilo i rozvoj vztahu mezi ní a synem: „Vždyť i první slovo, které Lukášek řekl, bylo „máma“. Brzy si na mě přivykl a vyhledával moji přítomnost.“

Již dříve se paní Zuzana i na základě své profese věnovala sportu. Byla častou návštěvnicí posiloven, kde se mimo jiné hojně zajímala o aerobic a pilates. V dnešní

době se nadále věnuje sportu. Rekreačně provozuje nadále již zmíněné aktivity a také si oblíbila spinning. Svého syna se také nadále snaží motivovat ke sportu. Společně navštěvovaly mateřské centrum v Chrudimi, kde probíhalo cvičení s dětmi, chodí na procházky, malé túry do lesa a v zimě zkouší bruslit. V současné době Lukáš navštěvuje pohybové centrum Hroch v Pardubicích, a jak již bylo zmíněno, věnuje se nadále plavání v plavecké škole v lázních Pardubice. Matka dále uvedla, že by byla ráda, kdyby se Lukáš věnoval v budoucnu orientačnímu běhu. „Lukášek má spoustu energie a myslím, že tato aktivita je dobrým námětem k tomu, aby si ji mohl smysluplně vybit.“

Na otázku zda kojenecké plavání podnítilo Lukášův vztah ke sportu, odpovídá paní Zuzana kladně: „Myslím, že kojenecké plavání bylo dobrým startem, který podnítil Lukáška k dalšímu sportování. Je opravdu velice pohybově aktivní.“ Lukáš nemá v dnešní době strach z vody. Vypovídá o tom i příhoda, kterou matka uvedla při otázce, zda má paní Zuzana o dítě menší strach při vodních aktivitách u rybníků, koupalištích, apod. na základě absolvování kojeneckého plavání: „Díky kojeneckému plavání je Lukášek samostatnější. Na lekcích se naučil orientaci pod vodou a dokáže doplavat k pevnému okraji. Na procházce u rybníka babičce vyklouzl a spadl do vody. Já jsem viděla, jak se potopil, a čekala jsem, až vyplave. Babička panikařila, ale já jsem věděla, že to umí. Když vyplaval tak se smál. Začal, však plakat, když zjistil, že je mokrý a křičel „já jsem celej mokrej“.“

3.1.3 Rozhovor č. 3

Paní Martině Ch. je 33 let a se svojí pětiletou dcerou Amálií a manželem žijí v bytě v Opatovicích nad Labem. Paní Martina pracuje jako koordinátorka. Se svojí dcerou navštěvovala až do jejich tří let kojenecké plavání v plaveckém klubu Vydrýsek ve Všestarech.

Paní Martina uvedla, že pro zvolení této aktivity ji motivovaly již zdravotní sestry a lékař v porodnici, kdy paní Martinu upozornili, že její dcera bude mít ráda vodu. Tato myšlenka – jak paní Martina uvedla – se posléze doma potvrdila. Paní Martina dále uvedla: „Nejen, že kojenecké plavání bylo a je trendem dnešní doby, ale hlavně jsem hledala aktivitu, kterou bych mohla s dcerou vykonávat. Protože bylo navíc na Amálce vidět, že má ráda vodu, rozhodla jsem se pro tuto aktivitu.“

Když bylo Amálce sedm měsíců, začala s ní paní Martina navštěvovat lekce kojeneckého plavání v bazénu baby clubu Vydrýsek ve Všestarech. Nejprve bylo vše v pořádku, jak paní Martina uvedla: „Oproti jiným dětem ve skupině ji všechno šlo a k vodě měla od počátku dobrý vztah, ale asi v roce a půl se u ní objevilo vzdorovité období, kdy nechtěla spolupracovat se skupinou, ale raději si chtěla hrát ve vodě samostatně. V tomto období jsem uvažovala, že s plaváním skončíme, ale na rady instruktorky jsem vytrvala a později jsem viděla, že se toto období projevuje i u ostatních dětí. Občas pak byla ještě vzdorovitá, ale už jsme věděli jak to překonat.“ Paní Martina neměla žádné obavy z kojeneckého plavání: „Myslím, že to bylo také kvůli tomu, že jsem v patnácti letech pečovala o svého synovce, koupala ho a starala se o něj. Neměla jsem pak problém s prvotní péčí o svou dceru. Dokonce jsem se i v porodnici naučila koupat „na ruce“, takže jsem nepotřebovala žádné koupací podložky. Ani potápění mi nedělalo problémy.“

Na otázku zda paní Martina registrovala nějaké změny ve vývoji dítěte na základě „kojeneckého plavání“ odpověděla paní Martina kladně: „Od počátku byla Amálka vyspělejší než ostatní děti ve skupině i v jejím okolí. Postupem času měla ve vodě stále lepší pohybové schopnosti a již v roce a půl „plavala“ téměř sama za použití pěnových rukávků a pásu. Ve dvou letech se svou rychlostí a silou mohla rovnat až čtyřletým dětem. Kolikrát nás s manželem při procházkách opravdu „prohnala“, a to měla pouze odstrkovadlo. Rychle se naučila také jezdit na kole.“ Podle výpovědi matky se prohloubil i vztah a důvěra mezi ní a dcerou.

Respondentka uvedla, že se dříve hojně rekreačně věnovala rozmanitým sportovním aktivitám. A to zejména aerobiku, cyklistice na horských kolech v terénu, běžkování a turistice. V současné době se věnuje aerobiku, aquaaerobiku a cyklistice.

Cyklistika je také nejčastější volnočasová aktivita, které se věnuje společně s její dcerou. Paní Martina se nadále snaží podněcovat svoji dceru k provozování sportovních aktivit. Amálka se věnuje nadále plavání a společně s rodiči tráví volný čas již zmiňovanou cyklistikou, dále se společně věnují turistice a v minulosti společně s matkou navštěvovaly i cvičení rodičů s dětmi v Opatovicích nad Labem.

Vztah k vodě i ke sportu má Amálka velice kladný. Její matka uvedla: „Od malička je opravdu velice aktivní a má velkou sílu, kterou musí ze sebe nějakým způsobem

dostat. Myslím, že kojenecké plavání podnítilo její radost z vody a zejména z plavání.“

3.2 Rozhovory se ženami, které kojenecké plavání absolvovaly před více než deseti lety

3.2.1 Rozhovor č. 1

Jako ekonomická ředitelka pracuje 53letá Regina Č. V současné době žije paní Regina v bytě se svým manželem a nejmladší dcerou Martinou. Paní Regina má tři děti. 27letou Michaelu, 25letou Reginu a 17letou Martinu. Dvě nejstarší dcery již žijí samostatně. V roce 1992 navštěvovala paní Regina se svou dcerou Kojenecké plavání spadající pod Rehabilitační cvičení v bazéně Mateřské školy v Polabinách.

Kojenecké plavání začala paní Regina navštěvovat na doporučení lékaře. Martina měla v dětství zdravotní problémy s chodidly, a tak její matce lékař doporučil aktivitu kojeneckého plavání. Paní Regina se o tuto aktivitu nikdy v minulosti nezajímala a vykonávala ji pouze se svojí nejmladší dcerou na základě lékařského doporučení.

První lekci společně navštívily, když byly Martině čtyři měsíce. Od prvopočátku se Martině plavání líbilo, neprojevovaly se u ní žádné známky strachu z prostředí ani z vody. Po celý průběh kurzů se u Martiny neprojevíly žádné negativní reakce na kurzy plavání. Paní Regina společně se svou dcerou absolvovala doprovodné přednášky o cvičení, kde se dozvěděla jak správně s dítětem cvičit.

Paní Regina navštěvovala se svou dcerou kojenecké plavání půl roku. Jelikož zdravotní problémy dítěte po půl roce zmizely a doktor paní Regině sdělil, že již není třeba kurzy navštěvovat, rozhodla se ukončit kurzy kojeneckého plavání. Uvědomuje si však, že kurzy plavání napomohly její dceři i při celkovém vývoji. Martina byla díky kurzům více pohybově zdatná, než byly v minulosti její sestry, měla rozvinutější řečový fond, byla méně nemocná a otužilejší. Paní Regina přiznává možnost, že se dcera stala díky kurzům kojeneckého plavání samostatnější: „Od malička byla Mart'a samostatnější než její sestry a dokázala si spoustu

problémů a zádrhelů vyřešit bez nás. Myslím, že tento fakt podpořilo i kojenecké plavání, které jsme s dcerou navštěvovali.“

Paní Regina se v minulosti hojně věnovala sportu. Rekreačně se zajímala o aerobic, cyklistiku, lyžování, běžky i turistiku. V současné době je jejím největším koníčkem právě turistika, kterou se snaží nadále motivovat i svoje dcery. I v minulosti se paní Regina snažila motivovat svoje dcery, aby se věnovaly sportu. Mimo jiné její dvě starší dcery se věnovaly basketbalu, Martina plavání. Celá rodina společně trávila volné chvíle cyklistikou, lyžováním a turistikou. Paní Regina uvádí: „Kam jsme šli my, šly i naše děti.“

Martina má i v současné době kladný vztah k vodě. Stále se plavání aktivně věnuje. Po ukončení kurzů kojeneckého plavání, které absolvovala se svojí matkou, se k plavání vrátila již v mateřské škole. Od té doby už s plaváním nepřestala. V současné době se Martina aktivně účastní kurzů plavání v lázních Pardubice, plavat do plaveckého bazénu Pardubice chodí i samostatně a vypomáhala s plaveckou výukou dětí v kurzech Pardubických lázní. V současné době je plavání jedinou sportovní aktivitou, které se Martina věnuje. V minulosti se zabývala také baletem a se svou matkou absolvovala několik kurzů cvičení rodičů s dětmi v Pardubicích, Dubině. Paní Regina uvádí, že je zřejmé, že kojenecké plavání podnítilo a napomohlo rozvoji jejího vztahu ke sportu, zejména k plavání. „Marta se cítí ve vodě jako doma, je takový vodní živel.“ Přiznává s úsměvem její matka.

Na závěr rozhovoru paní Regina podotkla, že se o svou dceru při vodních aktivitách bála minimálně. „Ano přiznávám, neměla jsem o dceru příliš velké obavy, věděla jsem, že kdyby se něco přihodilo, že by to zvládla, protože umí plavat.“

3.2.2 Rozhovor č. 2

Paní Jitce P. je 35 let a se svými dětmi a manželem žije v rodinném domě na okraji Hradce Králové. Paní Jitka má tři děti. Lukášovi je 14 let, Tomášovi je 12 let a nejmladší Nele jsou 2 roky. V současné době je paní Jitka na rodičovské dovolené se svojí dcerou Nelou. V minulosti paní Jitka navštěvovala kojenecké plavání, společně se svým synem Tomášem, v Baby klubu Plaváček ve Žďáru nad Sázavou, kde v minulosti pobývali.

O možnosti kojeneckého plavání se dozvěděla paní Jitka až po narození svého druhého syna Tomáše. Jelikož měl Tomáš od narození rád vodu, cvičení a byl velice pohybově aktivní, hledala paní Jitka pro svého syna vhodnou aktivitu, kde by svoji aktivitu mohl uplatnit. Na internetu se pak dozvěděla o možnosti kojeneckého plavání. Plavání se chtěla věnovat i nadále se svojí dcerou, u které se však objevil neobvyklý strach z vody. Paní Jitka doufá, že tato skutečnost brzy zmizí a bude se moci této aktivitě věnovat i se svojí dcerou.

Když bylo Tomášovi šest měsíců, začali s paní Jitkou navštěvovat kurzy kojeneckého plavání. Tomáš od počátku dobře reagoval na instruktorku, děti i prostředí bazénu. Plavání mu bylo příjemné a postupem času se naučil i samostatně skákat do hlubší vody. I matce se plavání od počátku zamlouvalo. Neměla žádné zábrany před potápěním sebe ani syna.

Paní Jitka navštěvovala kojenecké plavání se svým synem po dva roky. Za tuto dobu navštívily spolu se synem čtyři kurzy po dvanácti lekcích. Paní Jitka shledává, že kojenecké plavání napomohlo lepšímu vývoji jejího syna: „Od malička byl Tomík velice živý, proto mu nejspíš kojenecké plavání nedělalo žádné problémy. Spíše naopak. Byl méně nemocný a naučil se lépe zapojit do dětského kolektivu, a tak se také ode mě více osamostatnil. To bylo dobře, jelikož si pak lépe přivykal na děti ve školce i na prostředí školky.“

Ze sportovních aktivit, si paní Jitka v minulosti oblíbila nejvíce míčové hry. Věnovala se basketbalu a házené. Také se zajímala o cyklistiku. V současnosti se žádné sportovní aktivitě nevěnuje. Pouze se účastní cvičení rodičů s dětmi se svojí dcerou Nelou. I své dva syna se snaží motivovat ke sportu. Lukáš se zabývá rekreačně basketbalem a florbalem, Tomáš se věnuje fotbalu. „Kluci nemají ve škole mnoho pohybu, tak se je aspoň odpoledne snažím vyhnat ven, aby se provětrali. Na zahradě mají i basketbalový koš. Tak často trénují. Také v létě společně podnikáme výlety na kolech, chodíme plavat a v průběhu roku na bowling. Tomíka jsem již v minulosti přihlásila na fotbal, aby si tam mohl vybit svoji přebytečnou energii. Fotbalu se stále věnuje.“

Paní Jitka uvedla, že Tomáš má kladný vztah k vodě i ke sportu. Avšak nad otázkou, zda kojenecké plavání podnítilo synův vztah ke sportu, se na chvíli zamyslela: „Jak

jsem již uvedla, Tomík byl od počátku velice fyzicky zdatný. Oproti Lukášovi se v dnešní době o sport zajímá rozhodně více. Plavání a také potápění ho velmi baví, takže si myslím, že v něm plavání nějaké stopy zanechalo.“

Vzpomínky paní Jitky na kojenecké plavání jsou velice příjemné. „Nejšťastnější jsem byla, když se s Tomíkem ponořoval i Lukáš. Bylo to úžasné. Myslím, že plavání jim napomohlo upevnit si svůj sourozenecký vztah. I když to tak někdy doma nevypadá, nedal by jeden na druhého dopustit.“

3.2.3 Rozhovor č. 3

Zuzana B. je středoškolskou učitelkou tělocviku a zároveň instruktorkou kojeneckého plavání. S manželem a se svými dvěma dětmi jedenáctiletou Kateřinou a osmiletým Martinem žije v Pardubicích. Její dráhu instruktorky plavání odstartovalo a nejvíce ovlivnilo kojenecké plavání v Baby clubu Plaváček v Pardubicích, které absolvovala se svými dětmi.

Paní Zuzana se o možnosti kojeneckého plavání dozvěděla z rozhlasu, kde vyslechla rozhovor s instruktorkou plavání. Nejvíce ji ovlivnilo a zaujalo, že je to aktivita, kterou lze dělat od raného věku dítěte, která je prospěšná pro rozvoj dítěte.

Kojenecké plavání začala provozovat, když byly jejím dětem dva měsíce a začaly s kurzy, které probíhaly v domácím prostředí – ve vaně. Od počátku měly obě děti na vodu dobré reakce, pouze občas na pobytových kurzech se objevil problém s teplotou vody. Přibližně okolo dvanácti měsíců věku dětí se objevilo stadium vzdoru, které společně úspěšně překonali. Děti čím dál více přivykaly na vodu a stále více se na plavání těšily. Společně s matkou absolvovaly rozmanité doplňkové programy, které Baby club Plaváček umožňoval. Jednalo se zejména o několik pobytových kurzů, kurzy masáží, Montessori výchovu, aromaterapie a homeopatie. Matka s dětmi navštěvovala kojenecké plavání až do jejich pěti let.

Paní Zuzana uvedla, že kojenecké plavání napomohlo lepšímu vývoji jejich dětí: „Na dětech lze vidět, že jsou silnější, stabilnější.“ Na otázku, zda si uvědomovala změny ve vztahu s jejími dětmi na základě aktivity kojeneckého plavání, se paní Zuzana chvíli zamýšlela: „Důvěra mezi mnou a dětmi je velká, ale stále jsou ještě

malé a dají se utáhnout „na vařený nudli“, to se ukáže tak v patnácti, co jsme do nich vložili, ale myslím, že ta důvěra je silná.“

Paní Zuzana uvedla, že jejich rodina je opravdu velice sportovně zaměřená. Ona sama se dříve věnovala sportovní gymnastice, kulturistice a fitness. V dnešní době jako učitelka tělesné výchovy se věnuje všem sportům. I svoje děti se snaží nadále motivovat k rozvoji rozmanitých sportovních aktivit. Starší dcera se věnuje skokům do vody, plavání a tanci, syn paní Zuzany se také věnuje plavání a judu. Obě děti však více upřednostňují plavání. V plaveckém oddíle v Pardubicích trénují třikrát týdně, a jak paní Zuzana vypověděla, mají z vody radost a rády si ve vodě hrají. Společně s matkou se děti věnují cyklistice, lyžování a turistice.

Obě děti mají k vodě a ke sportu ryze pozitivní vztah. Na otázku zda kojenecké plavání podnítilo vztah dětí ke sportu, paní Zuzana odpověděla: „Nelze říci, že kdyby se nevěnovaly kojeneckému plavání, tak by nedělaly žádný sport. Jsme opravdu hodně sportovní rodina. Ale myslím, že kojenecké plavání bylo prvotní sportovní aktivitou, kterou jsem s dětmi začala dělat a že v nich probudila lásku pro vodu a radost z vody. Proto asi také plavání stále upřednostňují.“

Děti mají dodnes vzpomínky na různé pobyty, kde zažily spoustu zajímavých zážitků. Dodnes mají rády vodu a věnují se plavání v plaveckých oddílech. Jejich vzpomínky na kojenecké plavání jsou kladné. Stejný názor sdílí i jejich matka: „Vzpomínky na plavání s dětmi jsou nezapomenutelné, první společné potápění nebo následné sledování videí jsou opravdu nezapomenutelnými zážitky.“ Jak jsem již zmínila v úvodu, aktivita kojeneckého plavání paní Zuzanu ovlivnila natolik, že se kojenecké plavání stalo její profesí. Na závěr paní Zuzana uvedla, že její strach o děti při rozmanitých vodních aktivitách na koupalištích či u rybníků se také díky této aktivitě výrazně minimalizoval.

Závěr

Pro svoji bakalářskou práci jsem si stanovila jasné cíle. V teoretické části jsem se snažila poukázat, jak je důležité vhodně si uspořádat denní harmonogram, který může být nápomocný při výběru vhodných volnočasových aktivit pro matku a dítě. Také jsem zde upozornila na některé nežádoucí okolnosti, které je třeba minimalizovat. Zejména na období vzdoru objevující se v batolecím období. Další dvě části teoretické práce jsem pojala jako možný souhrn nejčastějších volnočasových aktivit, kterým se může matka s dítětem věnovat. Zaměřila jsem se zejména na možné sportovní aktivity – zejména pak na aktivitu kojeneckého plavání, na kterou je zaměřena praktická část práce.

Teoretická část je postavena na kvalitativním výzkumu metodou strukturovaných rozhovorů. Díky této metodě bylo možné zanalyzovat data a následně vyhodnotit předem stanovené hypotézy. Pro výzkum jsem stanovila základní soubor šesti žen. Tento fakt měl svůj opodstatněný důvod. Svoji bakalářskou práci jsem pojala jako jakýsi pilotážní výzkum, který měl objasnit, zda se opravdu u dětí, které absolvovaly kojenecké plavání, projevil zvýšený zájem o sport, a jak sport v dnešní době vnímají.

Mohu s úspěchem zkonstatovat, že výzkum dopadl podle mého očekávání. Všechny děti dotazovaných matek se sportu nadále věnují. Pro většinu z nich je dokonce nadále prioritní aktivita plavání. Výzkum dokázal, že se tyto děti cítí šťastné, když se mohou aktivně vyžít a vybit si energii při rozmanitých činnostech.

Podle mého názoru by tento výzkum mohl napomoci k hlubšímu zkoumání tohoto nahlížení na problematiku kojeneckého plavání. Chápu jej jako jakýsi odrazový můstek, který by mohl přispět k dalšímu poznávání této problematiky a podnítit tak další jedince k zabývání se touto problematikou. Tato zjištění by mohla být chápána i jako možná agitace na rodiče, kteří se rozhodují, zda se svým dítětem začít navštěvovat kurzy kojeneckého plavání či nikoliv. Chtěla bych tak upozornit, že kojenecké plavání není pouze módním trendem dnešní doby, ale zejména prvotní sportovní aktivitou, která pozitivně ovlivňuje budoucí vztah dítěte ke sportu.

Seznam použitých zdrojů

1. Primární literatura a prameny

- 1) ČECHOVSKÁ, Irena. *Plavání dětí s rodiči*. 2. upr. vyd. Praha : Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1635-0.
- 2) *Divadlo DRAK* [online]. 1999, 7. 1. 2009 [cit. 2009-01-08]. Dostupný z [www: <http://www.draktheatre.cz/view.php?view=divadlo>](http://www.draktheatre.cz/view.php?view=divadlo).
- 3) DOLÍNKOVÁ, Iva. *Cvičíme s kojenci a batolaty*. 1. vyd. Praha : Portál, 2006. ISBN 80-7367-072-0.
- 4) DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. 1. vyd. Praha : Olympia, 2001. ISBN 80-7033-313-8.
- 5) GREGORA, Martin. *Happy baby book : Poradce pro mladé rodiče*. 1. vyd. Praha : Prosam, 2007.
- 6) GREGORA, Martin. *Péče o novorozence a kojence*. 2. aktualizované a doplněné vyd. Praha: Grada Publishing, 2002. 81 s. ISBN 80-247-0390-4.
- 7) ODENT, Michel, JOHNSON, Jessica. *Všichni jsme děti vody*. Praha : Adonai, 2002. ISBN 80-86489-14-0.
- 8) *Plaváček Baby Club* [online]. 2007, 17. 1. 2009 [cit. 2009-01-20]. Dostupný z [www: <http://www.plavacek-deti.cz/detailbazen.aspx?IDBazen=9>](http://www.plavacek-deti.cz/detailbazen.aspx?IDBazen=9).
- 9) ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem : Vývojová psychologie*. Praha : Portál, 2006. ISBN 80-7367-124-7.
- 10) *Seznam Encyklopedie: Sport* [online]. 1996, 1. 1. 1908 [cit. 2009-01-08]. Dostupný z [www: <http://encyklopedie.seznam.cz/heslo/333995-sport >](http://encyklopedie.seznam.cz/heslo/333995-sport).
- 11) SKALKOVÁ, Jarmila. *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. 2. dopl. vyd. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1985.
- 12) *Sokol Pardubice* [online]. 2008, 7. 1. 2009 [cit. 2009-01-14]. Dostupný z [www: <http://www.sokolpardubice.cz/cs/oddil-sokolske-vsestrannosti/ >](http://www.sokolpardubice.cz/cs/oddil-sokolske-vsestrannosti/).

2. Sekundární literatura a prameny

- 1) CHVÁTALOVÁ, Helena. *300 rad pro první rok s dítětem*. 1. vyd. Praha: Portál, 2006. 319 s. ISBN 80-7367-138-7.

- 2) STERN, Daniel. *První vztah: matka a kojeneček*. 1. vyd. Praha: Dobra, 2007. 175 s. ISBN 978-80-86489-54-7.
- 3) JESENSKÁ, Elena. Hry včera a dnes. *Moje psychologie*. 2008, roč. 1, speciální edice 2, s. 30-32.
- 4) KAVENSKÁ, Veronika. Hry na podporu seberůstu. *Moje psychologie*. 2008, roč. 1, speciální edice 2, s. 52-54.
- 5) SUCHÝ, Adam. Jak trávit volný čas s dětmi. *Maminka*. 2008, roč. 8, č. 6, s. 103-105.