

Program psychomotorických aktivit pro rozvoj vybraných koordinačních schopností dětí předškolního věku

Silvie Zálešáková

Bakalářská práce
2016



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav školní pedagogiky

akademický rok: 2015/2016

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Silvie Zálešáková**
Osobní číslo: **H13284**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Učitelství pro mateřské školy**
Forma studia: **prezenční**

Téma práce: **Program psychomotorických aktivit pro rozvoj vybraných koordinačních schopností dětí předškolního věku**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše literatury z oblasti motorických schopností dětí předškolního věku.
Vymezení teoretických východisek zaměřených na motorické schopnosti a vývojová specifika dětí předškolního věku.
Zpracování programu pohybových aktivit z oblasti psychomotoriky.
Ověření a evaluace programu pohybových aktivit v mateřské škole na vybrané skupině dětí.
Zpracování doporučení pro praxi mateřských škol.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

BLAHUTKOVÁ, Marie. Psychomotorika. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2003, 92 s. ISBN 80-210-3067-4.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 2011, 150 s. ISBN 978-80-7367-819-7.

GODDARD, Sally. Dítě v rovnováze: pohyb a učení v raném dětství. 1. vyd. Bratislava: Inštitút psychoterapie a socioterapie, 2012, 265 s. ISBN 978-80-971033-0-9.

HÁTLOVÁ, Běla. Kinezioterapie: pohybová cvičení v léčbě psychických poruch. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 2003, 167 s. ISBN 80-246-0719-0.

VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie. Vyd. 1. V Praze: Karolinum, 2005, 467 s. ISBN 80-246-0956-8.

ZIMMER, Renate. Handbuch der Psychomotorik: Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung von Kindern. 1. Aufl. der vollst. überarb. Neuausg. (8. Gesamtauf.). Freiburg [u.a.]: Herder, 2006. ISBN 978-3-451-28930-9.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. et Mgr. Viktor Pacholík, Ph.D.

Ústav školní pedagogiky

Datum zadání bakalářské práce:

24. listopadu 2015

Termín odevzdání bakalářské práce:

27. dubna 2016

Ve Zlíně dne 24. listopadu 2015



doc. Ing. Anežka Lengalová, Ph.D.
děkanka



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

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

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

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně ...18.4.2016

.....
Zdeněk Jiránek

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ABSTRAKT

Abstrakt česky

Bakalářská práce má teoreticko-aplikační charakter. Je zaměřena na rozvoj koordinačních schopností dětí předškolního věku pomocí programu psychomotorických aktivit. V teoretické části je vymezen pojem psychomotorika a její vliv na vzdělávací obsah v mateřské škole. Zároveň se zabývá motorickým vývojem dětí předškolního věku a vztahem k rozvoji koordinačních schopností. V praktické aplikační části je popsán a vyhodnocen program psychomotorických aktivit, který byl realizován na základě motorického testu. Z testování vyplynulo, že vytvořený program nepatrně napomohl k rozvoji koordinačních schopností dětí předškolního věku.

Klíčová slova: motorické schopnosti, koordinační schopnosti, psychomotorika.

ABSTRACT

Abstrakt ve světovém jazyce

This bachelor thesis has theoretical and applied character. Thesis is focused on selected developmental coordination skills of preschool children through psychomotor activities program. In the theoretical part of this thesis a word psychomotor and its impact on preschool curriculum are defined. Simultaneously this part deals with motor development of preschool children and its relation to selected developmental coordination skills. Afterwards, in the practical application part program psychomotor activities is described and evaluated, which is realized based on motor test. Produced program based on motor test fractionally helped to selected developmental coordination skills of preschool children.

Keywords: motor skills, coordination skills, psychomotor.

Poděkování

Touto cestou bych chtěla poděkovat Mgr. et Mgr. Viktorovi Pacholíkovi, Ph.D. a celému kolektivu vybrané mateřské školy za vstřícný přístup, trpělivost, podporu, ochotu a pomoc při tvorbě mé bakalářské práce. Poděkování patří i mé rodině a přátelům, kteří mi byli po celou dobu zpracovávání práce velkou oporou.

Prohlášení

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

OBSAH

ÚVOD.....	9
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 MOTORICKÉ SCHOPNOSTI.....	12
1.1 KOORDINAČNÍ SCHOPNOSTI.....	13
2 MOTORIKA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU.....	17
2.1 MOTORICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE OD PRENATÁLNÍHO OBDOBÍ PO NÁSTUP DO ZÁKLADNÍ ŠKOLY	17
2.2 POHYB JAKO JEDNA Z POTŘEB DÍTĚTE	21
2.3 POHYBOVÁ VÝCHOVA V MATEŘSKÉ ŠKOLE	22
2.3.1 Výzkumy pohybové aktivity u dětí	24
3 PSYCHOMOTORIKA	25
3.1 PSYCHOMOTORIKA JAKO FORMA TERAPIE	29
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	33
4 PROGRAM PSYCHOMOTORICKÝCH AKTIVIT	34
5 CHARAKTERISTIKA MATEŘSKÉ ŠKOLY	38
6 MOTORICKÝ TEST – PEDIATRIC BALANCE SCALE	40
7 JEDNOTIVÉ LEKCE POHYBOVÉHO PROGRAMU.....	43
8 EVALUACE PROGRAMU.....	77
ZÁVĚR	81
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	82
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	84
SEZNAM OBRÁZKŮ	85
SEZNAM TABULEK.....	86
SEZNAM PŘÍLOH.....	87

ÚVOD

Pohyb je nedílnou součástí lidského života a v dětském období tvoří jednu ze základních a nejdůležitějších potřeb. Míra pohybové aktivity je však založena na prostředí, kde se dítě nachází a také na fyzických možnostech každého dítěte.

Zvolené téma jsme si vybrali z toho důvodu, že nám nebylo v průběhu našeho studia umožněno prostudovat oblast psychomotoriky do hloubky. Zároveň nás zajímalo, jak mohou psychomotorické aktivity realizované v prostředí mateřské školy ovlivnit motorický vývoj dítěte.

Cílem naší bakalářské práce je vymežit teoretická východiska motorických schopností a vývojových specifíků dětí předškolního věku a na jejich základě poté zpracovat program psychomotorických aktivit.

Bakalářská práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část je dále členěna na tři kapitoly. V první kapitole vymežujeme teoretická východiska zaměřená na oblast motorických schopností dítěte předškolního věku. Druhá kapitola se orientuje na motoriku a její vývojová specifika u dětí předškolního věku. Ve třetí kapitole teoretické části definujeme pojem psychomotorika a komplexně představujeme tento vědní obor tak, abychom následně v praktické části mohli většinu informací aplikovat na tvorbu a realizaci programu psychomotorických aktivit, který by měl rozvíjet koordinační schopnosti dětí předškolního věku.

V kapitole, kde se zabýváme psychomotorikou, vycházíme zejména z tvorby přední české sportovní psycholožky doc. PaedDr. Marie Blahutkové, Ph.D, která má důkladně zpracovanou problematiku psychomotoriky a doc. PhDr. Hany Dvořákové, Ph.D, která se zabývá zejména pohybovou výchovou předškolních dětí. Tvorba těchto autorek pro nás byla velkým přínosem.

Praktická část, jak už jsme zmínili, je tvořena zpracovaným pohybovým programem z oblasti psychomotoriky. Programu předchází obecná charakteristika našeho programu a mateřské školy, kde jsme program aplikovali. Také zde popisujeme motorický test, který jsme využili pro zmapování koordinačních schopností vybraných dětí. Na vybraných dětech jsme také náš program ověřili. V praktické části předkládáme pohybový program složený z 10 lekcí, který je detailně metodicky popsán a je propojen s naší realizací v praxi. V každé lekci se poté odkazujeme na přílohy, kde nabízíme jednotlivě

zpracované přípravy s metodickými poznámkami do praxe. V závěru praktické části hodnotíme náš program na základě autoevaluace, hodnocení paní učitelek z vybrané mateřské školy a dodáváme i podrobné vyhodnocení motorického testu. Za pomoci evaluace v závěru práce jsme zpracovali doporučení pro praxi mateřských škol.

Pohybový program jsme realizovali ve vybrané mateřské škole ve Zlínském kraji v období od října 2015 do ledna 2016.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 MOTORICKÉ SCHOPNOSTI

Kapitola se zabývá velkou oblastí motorických schopností, do které spadají koordinační schopnosti, které patří do obsáhlého souboru motorických vlastností každého člověka. Mnozí však mohou zaměnit pojmy schopnost a dovednost, proto se kapitola také zabývá rozlišením těchto dvou termínů. S motorickými schopnostmi velmi úzce souvisí motorický vývoj jedince, který se formuje již od narození, s věkem se postupně rozvíjí a ovlivňuje náš aktivní život.

„Motorické schopnosti jsou vnitřní biologické předpoklady k pohybové činnosti.“ (Zvonař, Duvač a kol., 2011, s. 40)

Jelikož tyto schopnosti máme zakódované ve své genetice, můžeme díky nim dosáhnout pouze určitého stupně pohybu, který se nám jen velmi těžce podaří překonat a dopracovat sek lepšímu výkonu. Náš pohybový výkon už není pouze založen na vytrvalosti a rychlosti, jak bylo dříve míněno, dnes se už do pohybu zapojuje celý organismus, důraz je kladen například na dýchání (tamtéž).

Motorické schopnosti se nejčastěji prověřují pomocí motorických testů. Motorický test je určitý druh zkoušky, jejímž obsahem je pohybová činnost. Test je sestaven z pohybových úkolů, které mají svá vlastní pravidla. Člověk, který vykonává motorický test, se obecně nazývá testovaná osoba. Každému vykonanému úkolu je nutné přiřadit určité číslo, počet bodů, které po sečtení interpretuje určité testovací skóre, kterého testovaná osoba dosáhla (Měkota, Blahuš, 1983, s. 18, 19).

Na druhé straně vah stojí pojem motorická dovednost, který si lidé mohou často spojovat nebo dokonce zaměňovat s pojmem motorická schopnost.

Motorické dovednosti jsou dle Pavlíka (2010, s. 35) *„učením získané předpoklady správně, rychle a úsporně řešit určité pohybové úkoly.“* Motorické dovednosti jsou tedy naučené dispozice, jak nejekonomičtěji a nejefektivněji provést určitou pohybovou činnost, ke které se dopracujeme pomocí motorického učení.

Pohybové dovednosti jsou tedy na rozdíl od pohybových schopností vytvořené praxí, v průběhu vývoje je lze různě modifikovat a jejich počet může nabývat vysokých hodnot. Na změně dovedností se mohou podílet vlivy prostředí. Tyto vlivy na schopnosti působí jen velmi sporadicky. Na základě našich schopností získáváme konkrétní dovednosti, např. dovednost plavat, jezdit na kole, apod. (Pavlík, tamtéž, s. 36).

Osvojování dovedností probíhá také rychleji, než rozvoj schopností. Úroveň pohybových předpokladů, tedy dovedností a schopností, lze v dnešní době posuzovat pomocí motorických testů. Testované osoby mají za úkol ukázat své dovednosti, na jejichž základě se pak dále zkoumají jejich schopnosti (Zvonař, Duvač a kol., 2011, s. 75).

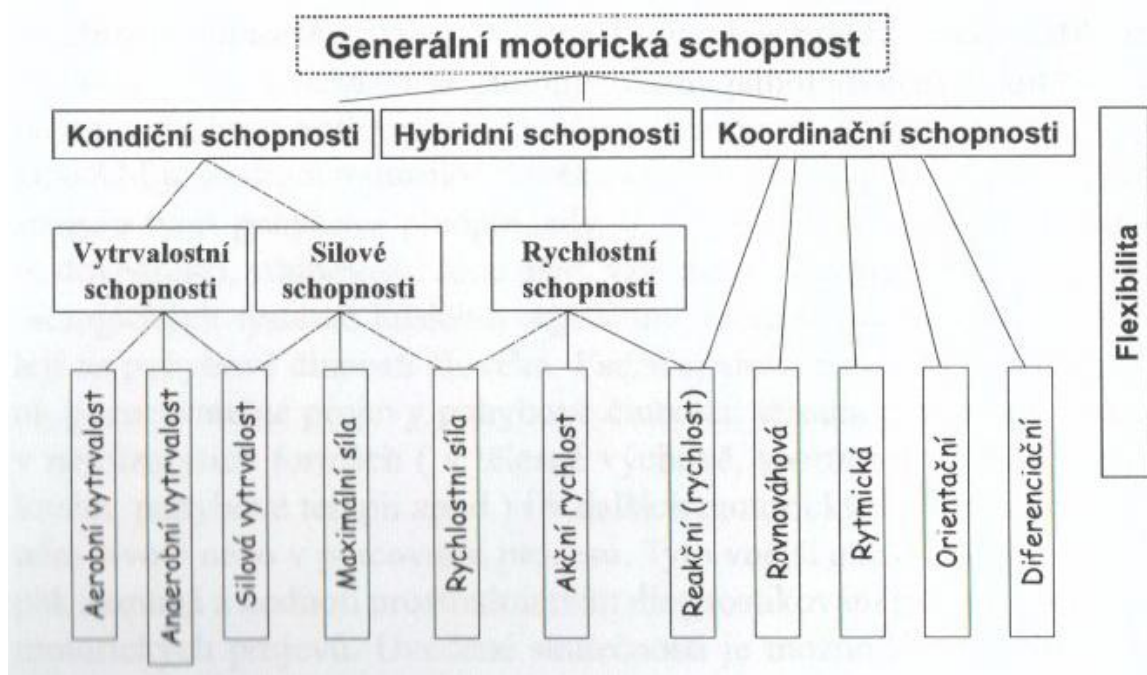
Jak zmiňuje Volfová s Kolovskou (2009, s. 8 – 14) pohybové dovednosti jsou rozděleny na nelokomoční a lokomoční. Do **nelokomočních dovedností** spadají veškeré cvičební polohy a pohyby končetin, jejich naučení se a správné provedení. Pro cvičení v mateřské škole lze s dětmi využívat následujících poloh – leh na zádech pokrčmo, leh na břiše, sed zkřížený skrčmo (sed turecký), obyčejný sed, vzpor klečmo, stoj. Jestliže dítě zvládne cvičební polohu, může k ní napojit pohyby horních a dolních končetin. Do **lokomočních dovedností** zahrnujeme plazení, lezení, chůzi a běh, převaly, poskoky a skoky, tedy takové pohyby, které vedou k přemístování celého těla v prostoru.

Dvořáková (2009, s. 43) navíc zmiňuje, že do pohybových dovedností náleží i **manipulační dovednosti**, které zahrnují házení a chytání, kopání do míče, manipulace s obručemi, či ovládání předmětů jiným předmětem.

Motorické schopnosti se rozvíjejí tréninkem, zatímco dovednosti nácvikem.

1.1 Koordinační schopnosti

Koordinační schopnosti jsou ovlivněny nervosvalovou koordinací (nervovými řídicími procesy) a spadají do velké skupiny motorických schopností, společně se schopnostmi kondičními (zde patří schopnosti silové a vytrvalostní, které jsou založeny na energetickém působení) a hybridními, kam patří především schopnosti rychlostní, jež jsou vytvořeny spojením jak energie, tak nervosvalovou koordinací. Zvláště od těchto motorických schopností stojí flexibilita, tedy určitá pohyblivost, ohebnost člověka, která je předurčená anatomicko-fyziologickými předpoklady organismu. Předurčeny jsou jak tělesnou stavbou, tak procesy, které probíhají v lidském těle (Zvonař, Duvač a kol., 2011, s. 75).



Obrázek 1: Dělení schopností (Měkota in Zvonař, Duvač a kol., 2011)

Silové schopnosti lze měřit pomocí testů zaměřených na výdrž v určitých polohách (např. výdrž ve shybu či záklonu v sedu pokrčmo, kliky, opakované sedy-lehy, skoky). Vytrvalostní schopnosti lze měřit na základě člunkového běhu (Pavlík, 2010). V mateřské škole se však takové činnosti s dětmi nerealizují.

Koordinační schopnosti jsou úzce spojeny s mechanismy řízení a regulace pohybu, úrovní smyslových a receptorových orgánů a stavem pohybového aparátu (Havel, Hnízdil, 2010, s. 6).

Havel a Hnízdil (tamtéž) popisují koordinační schopnosti jako složitě strukturované mechanismy, které pomáhají člověku řídit jeho pohybový aparát, tedy jeho tělo, složené z kostí, svalů a šlach. Podle nich jsou koordinační schopnosti jednou z nejméně prozkoumaných oblastí motorických schopností, proto se také jednotlivé definice termínu u jednotlivých autorů liší.

Měkota (in Havel, Hnízdil, 2010, s. 5) tvrdí, že koordinační schopnosti jsou výkonové předpoklady, které se odrážejí od vrozených neurofyziologických mechanismů, tedy od mechanismů, které vycházejí z center z lidského mozku, vstupují do kosterních svalů a tím pádem řídí pohyblivost každého lidského těla.

Pomocí koordinačních schopností může naše tělo vykonávat přesné a spolehlivé pohyby, které využijeme při pohybu ve vnějším prostředí, kde můžeme narazit na

nerovnost terénu, změnu směru, apod. Koordinační schopnosti zefektivňují proces osvojování si nových dovedností (Havel, Hnízdil, 2010, s. 8).

Koordinační schopnosti lze dle různých autorů strukturovat do sedmi kategorií. První kategorií je **schopnost diferenciací**, která je zodpovědná za řízení pohybu a důležitá pro motorické učení. Díky diferenciací schopnostem může naše tělo precizně, ale zároveň úsporně vykonávat pohybové činnosti, které se odvíjejí od práce naší centrální nervové soustavy, která vysílá signály do svalů. Dále rozlišujeme **schopnost orientační**, tedy schopnost, díky které dokáže naše tělo měnit svou polohu a pohyb. Tato schopnost je závislá na funkci zrakového a vestibulárního ústrojí, tedy ústrojí, které se nachází ve vnitřním uchu a ovlivňuje vnímání polohy a pohybu. Orientační schopnost je velmi důležitá pro náš praktický osobní život, jelikož ji využíváme při orientaci ve městě, v dopravě, nebo ve škole. **Rovnovážná schopnost** se zabývá udržením těla ve stavu rovnováhy a opět se zakládá na procesech vnímání, zejména zrakového a vestibulárního, také taktilního (zaměřeného na dotyk). Rovnovážné schopnosti se dále ještě dělí na staticko-rovnovážnou schopnost, jež pomáhá udržovat tělo v nestabilní poloze bez lokomoce, konkrétně při udržování rovnováhy při stoji na hlavě. Dále se dělí na dynamicko-rovnovážnou schopnost, která stejně jako statická schopnost umožňuje pohyb v nestabilní poloze. Liší se však tím, že umožňuje pohyb při lokomoci, rotačních pohybech nebo letu. Do třetice se rovnovážná schopnost přispívá k balancování předmětu v nestabilní poloze. Nejenom, že při vykonávání určité činnosti chceme v rovnováze udržet své tělo, ale i nějaký vnější předmět, kterým manipulujeme. Tento předmět musíme kontrolovat zrakem. Mezi další koordinační schopnosti patří **reakční schopnost**, tedy způsobilost reagovat na určité vnější podněty, ať už zrakové (optické), dotykové (taktilní) nebo zvukové (akustické). Naše tělo po zaznění určitého signálu zahájí pohyb, na jehož základě můžeme vykonat nějakou činnost. Pátou schopností je **schopnost rytmická**, která je potřebná v takových aktivitách, jako je např. krasobruslení nebo gymnastika. Tělo by díky této způsobilosti mělo umět důkladně vnímat rytmus a pomocí pohybu jej vyjadřovat. Rytmus můžeme i napodobit dle určeného vzoru, který si pohybově představíme. Na napodobení staví například lyžování (Havel, Hnízdil, 2010, s. 8 - 13).

V mateřské škole můžeme u dětí koordinační schopnosti lehce mapovat, díky jednoduchým cvičením, kdy děti mají za úkol stát na jedné noze (tento cvik lze motivovat hrou na plaměňáka), stát jednou nohou na kladince s rukama v bok, balancovat s míčem na

ruce, noze nebo hlavě, či přejít poslepu rovnou čáru tak, že dítě klade jednu nohu před druhou. Těmito cviky se testuje rovnovážná schopnost (Zvonař, Duvač, 2011).

Někteří autoři zařazují mezi koordinační schopnosti také **schopnost sdružování a přestavby**. Sdružování je založeno na součinnosti více motorických činností, různě je kombinovat, organizovat, spojovat. Když si vezmeme za příklad tenis, tak schopnost sdružování je založena na uchopení rakety a zároveň na koordinaci pohybů končetin při hře. Sportovci, vykonávající tyto obtížné kombinace, musejí pohyb svého těla (končetin, hlavy, trupu) sladit s pohybem v prostoru. **Schopnost přestavby** umožňuje pohybovat se v realitě, reagovat na změny a na základě pohybových zkušeností flexibilně měnit pohyby. Díky tomu, jak rychle zareagujeme, tak rychle se pohybem přizpůsobíme novým situacím (Havel, Hnízdil, 2010, s. 8 - 13).

S koordinačními schopnostmi výrazně souvisí i vývoj rovnováhy. K vývoji dopomáhají smysly jako je zrak, ten se musí naučit s rovnováhou spolupracovat, sluch, který dítěti pomáhá lokalizovat zvuky v jeho okolí a hmat, který přispívá k uvědomění si polohy těla v prostoru. Tím, že určité pohyby stále opakujeme a trénujeme, tím se zlepšujeme a naše rovnováha se stává stabilnější. K trénování rovnovážného mechanismu mohou sloužit pohyby typu skákání na trampolíně, klouzání po skluzavce, houpání se, pohyby při tanci či jízda na koloběžkách a dalších prostředcích. Problémy s rovnováhou se mohou projevit např. nemotorností, nadměrným strachem z výšek, potížemi s učením jízdy na kole a později neschopností manipulovat a přetáčet předměty v prostoru (Goddard, 2012, s. 31 – 37).

2 MOTORIKA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Kapitola se zabývá motorickým vývojem dětí od prenatálního, přes novorozenecké, kojenecké a předškolní období. Také zde uvádíme, proč je pohyb pro děti předškolního věku tak důležitý a jakým způsobem by se měl v mateřských školách realizovat.

Co se týče koordinačních schopností, významným, tzv. **senzitivním obdobím** pro jejich rozvoj je věk 4 – 6 let. U dětí se výrazně schopnosti zdokonalují, pohyb se stává úspornější a harmoničtější, také velmi přesnější. Tento fakt závisí hlavně na vývoji mozku, který v lidském vývoji probíhá do 12 let věku dítěte (Havel, Hnízdil, 2010, s. 13).

Na rozvoji koordinačních schopností staví řada sportovních oborů, rozvíjet se však mohou i při řízených činnostech v mateřských školách. Existují však jistá pravidla, která bychom měli při rozvoji výhradně dodržovat. Jedná se zejména o plynulé vykonávání cviků (žádné ledabylé) od začátku po konec. Učitel by měl být hlavní osobou při korekci všech chyb, kterých se děti při cvičení dopustí. Učitel by měl působit jako vzor, který dětem cvik názorně předvede a poukáže na chyby, které by mohly děti vykonávat, při objevení by se je měl snažit definitivně odstranit. S každým opakováním cviku se u dětí koordinační schopnosti, stejně jako dovednosti prohlubují. Kvalitní učitel se snaží, aby děti dosáhly plynulých pohybů spojených ještě s dalšími činnostmi, aniž by se na ně výrazně psychicky soustředily, také nedá dopustit na to, aby dítě vykonávalo pohyb stále ve stejném tempu, proto pravidelně střídá napětí a uvolnění svalů (Havel, Hnízdil, 2010, s. 15).

2.1 Motorický vývoj dítěte od prenatálního období po nástup do základní školy

Motorický vývoj je neodmyslitelný pro celkový rozvoj dítěte, protože je zdrojem veškerých zkušeností a dovedností, které si dítě postupně získává a osvojuje. Pokud si dítě něčeho žádá, něco chce, nebo potřebuje, vždy k tomu využije právě motorických dovedností. Svou potřebou poznávat si tak povzbuzuje rozvoj pohybových kompetencí. Vágnerová (2012, s. 79-80) poznamenává, že pohybové dovednosti, mají tzv. instrumentální charakter, tedy umožňují a usnadňují poznávání jedince od počátku svého života. Slouží jako prostředek k přiblížení se tomu, co chce poznat. Zároveň zmiňuje, že motorický vývoj probíhá v úzké interakci s vývojem poznávání a vývojem emocí. Motorika má vliv k regulaci emocí v závislosti na poznávání. Emočně pozitivní zážitky motoriku podporují, emočně negativní zážitky ji mohou do určité míry brzdit.

Motoricky aktivní začíná být každé dítě již v prenatálním období, kdy se plod v děloze matky různě obrací a dává tak najevo, že reaguje na určité podněty z vnitřního i vnějšího prostředí. Thorová (2015, s. 321-322) uvádí, že již v 13. týdnu trimestru jsou u plodu vyvinuty klouby, které mu umožňují spontánní pohyby ramen, nohou, rukou a prstů. Na základě vyvinutí těchto orgánů se plod dokáže protahovat. Je úsměvné a zároveň fascinující, že lidský plod již v tak raném období dokáže uchopovat, škytat nebo si cucat palec. Od čtvrtého měsíce prenatálního vývoje již plod reaguje na dotek, kdy dokáže pokrčit nohy. Těhotné ženy mohou také cítit náznaky uchopovacího a hledacího reflexu, kdy se plod otáčí za zdrojem dotyku. Mezi 5. – 6. měsícem by každá těhotná žena měla svůj plod v děloze, který se začíná motoricky projevovat, dokonale identifikovat a cítit jeho spontánní aktivitu.

Krátce po narození již novorozenci mohou disponovat několika základními nepodmíněnými reflexy. Co se týče motoriky, tak mezi tyto reflexy patří reflex úchopový a polohovací a spolu s dalšími dítěti pomáhají vyrovnat se se změnami v novém prostředí (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 33).

Novorozenci největší část dne stráví ležením v postýlce. I když se možná zdá, že nejsou motoricky aktivní, je to pouhý omyl. Jak zmiňuje Thorová (2015, s. 343), pokud novorozence něco v postýlce silně vyruší, můžeme u něj sledovat třes horních končetin. Pokud se stane, že dítěti omylem zakryjeme obličej nějakou látkou, snaží se ji aktivně z tváře odstranit.

Je samozřejmostí, že po narození ještě není žádný jedinec schopný pohybu, který vede ke vzpřímenému postoji, chůzi nebo uchopování rukama. Novorozenec zatím ještě nedokáže udržet svou hlavičku ve vzpřímené poloze, dlaně mívá silně zatnuté. Na první pohled si také můžeme všimnout, že u novorozenců se v nejranějším období projevuje tzv. **tonicko-šijový (šermířský) reflex**, kdy je hlavička novorozence otočena na stranu, kde má část horních i dolních končetin v extenzi, tedy v protažení. Končetiny druhé poloviny těla jsou v semiflexi, tedy v částečném ohnutí (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 36). Tonicko-šijový reflex vymizí u dětí do 6. měsíce věku. Jasněji tento reflex popisuje Thorová (2015, s. 345), kdy říká, že tonicko-šijový reflex patří mezi přechodné reflexy, které do určitého věku úplně vymizí. U dítěte jej můžeme rozpoznat tak, že dítě otočí hlavu na jednu stranu, např. doprava, tím pádem se na pravé straně těla ruka a noha natáhnou, zatímco na druhé, levé straně, jsou obě končetiny pokrčené.

S nástupem kojeneckého věku se dítě výrazně začíná rozvíjet po motorické stránce, nastává prudký vzestup. Postupně začíná zvedat hlavičku, snaží se přetáčet se ze zad na břicho a naopak, při poloze na břichu se začíná opírat o předloktí, kde dokáže nějaký čas vydržet. Malý kojeneček dokáže se svým tělem vytvářet až akrobatické prvky. Když leží na břichu, tak začíná zvedat ruce a nohy do výše (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 53-56). Kojeneček musí dosáhnout takové polohy těla, která by dokonale usnadňovala jeho percepci – zrak a sluch. Tím, že zvládne zvednout hlavičku a udržet ji nějakou chvíli vzpřímenou, si zvětšuje své zorné pole a může tak pohlcovat spoustu dalších podnětů, které na něj působí. Když začíná aktivně zvedat hlavičku, postupně pak nastává přechod polohy do sedu, následuje lezení a nakonec chůze. Dítě využívá lezení hlavně z toho důvodu, že se už nemusí dále spoléhat na druhého člověka, který by mu přiblížil určitý podnět, např. oblíbenou hračku, nebo jídlo. Obecný význam lezení je ale v tom, že slouží dítěti jako obranný a únikový mechanismus v ohrožujících situacích. Jednou z ohrožujících situací může být například strach (Vágnerová, 2012, s. 80).

Úchop jeho dlaní bývá mnohdy velmi silný, až křečovitý. Dítě začíná předměty manipulovat. V půli prvního roku se začíná dítě dostávat do polohy sed, dokáže se i s přidržením vzpřímit do stoje, po pár měsících se již samo dokáže přidržovat o nábytek, či postýlku. Nesmíme opomenout ani období, kdy se dítě pohybuje pomocí lezení po kolenech. Jakmile dovrší prvního roku života, nastává období, kdy se dítě snaží samo pohybovat bez opory, učí se chodit (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 53-56).

S nastávajícím obdobím batolete se dětská lokomoce začíná výrazně zdokonalovat, a chůze je pro dítě ten nejučinnější způsob pohybu. Každé dítě musí nejdříve překonat všechny pády, které chůzi provázejí, až poté se může samo bez problémů pohybovat. Z chůze se pak stává běh, kdy není dítě skoro k zastavení. Začíná se také vypořádávat s chůzí po schodech, opět nejdříve s dopomocí rodiče, po určitém období i tuhle překážku zvládne samo. Kromě toho, že již dítě dokáže chodit a běhat, dokáže také skákat. Z malých poskoků na místě pak zvládne seskočit např. z obrubníku nebo posledního schodu. Hrubou i jemnou motoriku si dítě s velkou oblibou procvičuje při různých pohybových a manipulačních hrách jak doma, tak venku (Thorová, 2015, s. 380). Velkým společníkem dětí se stávají různorodé pojízdné hračky typu tříkolky, odrážedla nebo koloběžky. S takovými prostředky mají děti volnost pohybovat se ve venkovním prostředí (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 72).

V batolecím věku si děti v rámci motorického vývoje nejen přinášejí spoustu uspokojení z pohybu a výsledků, které jim pohyb poskytl, také si pomocí pohybové aktivity, tím, že pohyb samy prožívají, zpřesňují vlastní tělové schéma. Samotná lokomoce je pak vyvolána dostatečným množstvím podnětů obklopujících dítě. Pokud jich má dostatek a jsou pro něj zajímavé, snaží se jich zmocnit a manipulovat s nimi. Pokud podněty chybí, dítě strádá, protože nemá k pohybu motivaci (Vágnerová, 2012, s. 122).

S vývojem hrubé motoriky také souvisí vývoj jemné motoriky, tedy pohybů ruky a prstů. Jemná motorika je velmi důležitá pro přípravu dítěte na psaní a má také těsnou spojitost s vývojem dětské řeči. Dětská řeč může zaostávat právě z důvodu opožděného vývoje jemné motoriky. Oblast jemné motoriky se u dětí nejlépe procvičuje pomocí her s kostkami či stavebnicemi, navlékáním korálků, trháním papíru či modelováním z plastelíny, kreslením a stříháním (Klenková, 2003, s. 18).

Od narození dítě dokáže využívat úchopový reflex, postupně se učí různým druhům úchopů, díky kterým může manipulovat s jednoduchými předměty. Dítě nejdříve předměty uchopuje pomocí dlaňového úchopu, postupně přechází do hrabavého úchopu. Před dosažením prvního roku také dítě zvládne úchop nůžkový a pinzetový, kdy předmět dokáže uchopit konečky dvou prstů (Thorová, 2015).

V předškolním období by již zdravé dítě mělo umět chodit i běhat, jak po rovné ploše, tak po nerovném terénu. S možným nástupem do mateřské školy se více než motorický vývoj zdokonaluje pohybová koordinace, tedy jakási větší hbitost a ladnost pohybů, která se může trénovat i banálními aktivitami zaměřenými na oblékání a svlékání oděvů, na sebeobslužné činnosti, jako je stolování nebo hygiena. Nejenom, že dítě získává zručnost v oblasti hrubé motoriky, zdokonaluje si těmito aktivitami i zručnost jemné motoriky, tedy motoriky dlaně a prstů (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 88).

V souvislosti s obdobím předškolního věku se vedou velké spory o tom, zda rodiče mají u tak malých dětí podporovat jejich pohybové schopnosti a dovednosti pomocí různých sportovních kroužků a oddílů, kde jim zkušení trenéři poskytnou odborný trénink pro jejich rozvoj. Thorová (2015, s. 386) ve své publikaci zmiňuje, že předškolní období je vhodným obdobím pro osvojení si základních sportovních aktivit, rozvíjet tak komplexní motorické činnosti, mezi které patří lyžování, plavání, jízda na kole a dalších prostředcích. S takovými aktivitami by však dítě mělo začínat až poté, kdy je dostatečně motoricky vyspělé, a je schopné se postupně naučit koordinovat svůj pohyb při složitějších

motorických činnostech. Pomocí sportovních aktivit se tak učí zvládat komplexní motorické činnosti, také si zlepšuje svou rovnováhu.

S hrubou motorikou úzce souvisí také tělesná zdatnost dítěte a zároveň již zmíněná schopnost vykonávat komplexní motorické činnosti, které se na konci předškolního období stávají velkým rozhodčím pro úspěšný vstup do základní školy. Jestliže dítě nebude tělesně zdatné, tedy nebude mít dostatečnou výšku a váhu, po konzultaci s odborníkem mu bude odložena povinná školní docházka o jeden rok.

2.2 Pohyb jako jedna z potřeb dítěte

Je všeobecně známé, že dítě předškolního věku má obrovskou potřebu pohybu a pokud mu tato potřeba není dopřána, může se začít potýkat s určitými negativními projevy, které mohou dítě vyprovokovat až k agresivitě. Vyvolává u dítěte napětí, které může vyvrcholit až záchvaty vzteku. K neuspokojení potřeb může dojít i vlivem nemoci, která dětský organismus oslabí a znemožní mu tak intenzivní pohybovou aktivitu.

Pokud neuspokojení potřeb trvá delší dobu, může dojít až ke stavu, kdy je dítě frustrováno. Mertin s Gillnerovou (2010, s. 17) popisují frustraci jako stav, kdy dítěti znemožníme projevit a vykonávat jakoukoli aktivitu a činnost nebo mu zamezíme být v kontaktu s osobami, vrstevníky, které má rád. Dítě tak získá nejisté zázemí, kde se přestane cítit dobře, kde už se nebude těšit z podnětů, které mu prostředí přichystá. Najednou začne využívat své obranné mechanismy, mezi které náleží agresivní projevy, ať už vůči sobě, nebo vůči druhým. Dítě si vlivem frustrace může začít ubližovat, může se začít sebepoškozovat, může demolovat věci kolem sebe. Na druhou stranu se může stát apatickým, přestane komunikovat, přestane mít zájem o hru, o navazování nových vztahů. Základem pro dítě by měla být jeho vlastní rodina, která mu svým pozitivním přístupem všechny potřeby dostatečně uspokojí a vybuduje tak u něj dostatečnou psychickou odolnost.

Je tedy velmi důležité zabránit jakékoli frustraci tím, že využijeme kvalitní motivaci, zachováme dítěti bezpečí, jistotu a zázemí prostředí, ve kterém se nachází.

Odborníci říkají, že děti předškolního věku pro svůj harmonický vývoj potřebují denně 5 – 6 hodin pohybu.

Matějček s Pokornou (1998, s. 12) uvádí, že dítě se vlastně dokáže aktivně pohybovat celý den. Různě střídá namáhavější pohyby s těmi nenamáhavými. Mezi

namáhavější pohyby patří třeba hra s míčem, jízda na odrážedle nebo tříkolce, pobyt na dětských prolézačkách. Pohyby nenamáhavé jsou takové, kdy si dítě pouze kreslí, staví si z kostek, tedy takové pohyby, kde využívá hlavně jemnou motoriku. I když se dítě může pohybovat sebeaktivněji, musíme dbát na to, aby nedošlo až na pokraj svých sil a nepadlo vyčerpáním. Vyhnout bychom se měli delším namáhavým aktivitám, a to z důvodu jejich nedostatečně vyvinutých svalů.

2.3 Pohybová výchova v mateřské škole

Pohybová aktivita má pro děti veliký význam. Je velmi důležité, aby dítě již od raného věku pochopilo a vědělo, proč je pro jeho život pohyb důležitý. Od mala bychom měli u dětí pěstovat pozitivní zájem o pohybovou aktivitu, později také o sporty a podpořit u nich tvorbu pozitivních postojů, které se pohybu týkají. Také bychom měli děti seznámit s tím, že nedostatek, avšak i přemíra pohybu nám mohou uškodit. Každá mateřská škola má ve svých plánech kolonku, která se zabývá pohybem, otužováním a zdravým životním stylem. Bez důrazu na tyto oblasti by už žádná mateřská škola nemohla v dnešní době existovat. V **Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání** (Smolíková, 2004, dále jen RVP PV) je pro pohybovou aktivitu a činnost věnována celá jedna oblast, a to Dítě a jeho tělo. Vliv tělesné výchovy je ve vztahu k RVP PV zaměřen na oblast psychomotorickou, která se orientuje hlavně na osvojování pohybových dovedností, dále na oblast tělesnou, kdy si dítě prostřednictvím pohybu pěstuje určitou svou tělesnou zdatnost. Nesmíme však opomenout ani oblast kognitivní, protože dítě si v rámci pohybu osvojuje také určité myšlenkové pochody, učí se novým znalostem a oblast afektivní, jejíž prostřednictvím si dítě vytváří psychické a sociální aspekty, pomocí pohybu se učí prožívat, získává určité vzorce chování (Dvořáková, 2009, s. 10).

Díky spontánnímu pohybu a řízeným pohybovým činnostem se nerozvíjí pouze tělesná stránka dítěte, rozvíjí se také užívání všech smyslů, řečových schopností, komunikace, prohlubuje se představivost a fantazie, posilují se city, rozvíjí se sebeovládání, získávají se morální hodnoty a povědomí o kultuře a např. i životním prostředí. Můžeme říci, že pohybem lze podporovat všestranný rozvoj dítěte.

V mateřské škole se pohybové činnosti realizují v rámci tělesné výchovy, které jsou zakomponovány do režimu dne specificky – jak spontánně, tak řízeně, individuálně, skupinově, či hromadně. Tělesná výchova nesmí být opomenuta, je důležitou součástí vzdělávacího obsahu a správně by se měla v určité dostatečné míře uskutečňovat každý

den. Mateřská škola by měla být vybavena jak pro spontánní, tak pro řízený pohyb, ať už v mateřské škole, nebo v jejím okolí. Také by měla zařídit materiální, organizační a personální podmínky k tomu, aby se dítě mohlo v mateřské škole spontánně pohybovat.

Při řízených činnostech by se mělo využívat hlavně her s náčiním i bez, činností vyvolávaných hudbou a překážkových drah (Dvořáková, 2009).

Děti by měly mít možnost aktivně se pohybovat při spontánních hrách, které se mohou realizovat v ranních či odpoledních hodinách.

Realizují se také při řízených pohybových aktivitách, mezi které patří zejména **pohybové chvílky**, které jsou vytvořeny z předem připraveného plánu nebo se odvíjejí od spontánní potřeby dětí či situace. Pohybové chvílky mají pro děti různé funkce. Patří zde funkce **kompenzační**, kdy mají děti možnost protáhnout se po dlouhém, nejčastěji statickém setrvání v jedné poloze. Učitelé v rámci kompenzace mohou využít zdravotní a protahovací cviky. Takové cviky by měly přicházet po dlouhém sezení např. po výtvarných činnostech nebo četbě pohádky. Další je funkce **regenerační**, kdy by učitelka neměla trvat na přesných pohybech, ale hlavně na vyrovnání psychické zátěže. Mezi velmi důležitou funkci bychom měli zařadit funkci **přípravnou**, která předchází určité činnosti. Využívána je hlavně před činnostmi výtvarnými, kdy by si děti měly nejdříve protáhnout končetiny a rozcvičit si prsty než si vezmou tužku, pastelku nebo štětec. Pohybovou chvílku můžeme využít i při výletech, když s dětmi čekáme na dopravní prostředky, kdy si dlouhou chvíli zkrátíme krátkou pohybovou písničkou nebo básničkou, nebo když pouze vyplňujeme nějaký aktuální stav, například když je nám zima, tak si zaskáčeme (Dvořáková, 2002, s. 94 – 98).

Učitelé by však neměli setrvávat pouze u krátkých pohybových chviliek. Krátké chvílky by měli doplňovat **delšími pohybovými celky**, které se odvíjejí od integrovaných bloků a týdenních plánů mateřských škol, kdy děti alespoň 30 minut provádějí určitou pohybovou činnost, která je spojená jak s motivací, protahováním, tak spojením pohybu a hudby, hrou na tělo a nějakou pro děti zajímavou a vzdělávací hrou.

Součástí každé tělesné výchovy v mateřské škole by měla být tzv. **tělovýchovná (cvičební) jednotka**, která je složená z 5 na sebe navazujících velkých celků, a **to na úvodní, rušnou, průpravnou, hlavní a závěrečnou část**.

Volfová s Kolovskou (2008, s. 8-11) popisují jednotlivé části následovně. V **úvodní části** bychom měli dětem sdělit, co se v rámci cvičení bude dít, také bychom je měli

důkladně namotivovat a zajistit jim bezpečnost, tzn. zkontrolovat cvičební oblečení, zajistit bezpečné místo pro pohyb. Po úvodní části následuje **část rušná**, která se zaměřuje na zahřátí dětského organismu a zvýšení tepové a dechové frekvence. V rušné části se většinou realizují klasické honičky nebo poskoky. Následuje **část průpravná**, jejíž funkcí je příprava svalstva na zatížení v hlavní části. Do průpravné části patří rozcvičky, které podporují správné držení těla. Hlavní zásadou rozcviček je, že se cviky provádějí pomalu, podle vzoru učitele, který dětem individuálně napravuje nesprávné pohyby a eliminuje tak jejich zautomatizování. **Hlavní část** slouží pro učení se a zdokonalování pohybových dovedností a schopností, při kterých se využívá celé tělo. Celou tělovýchovnou jednotku bychom měli s dětmi ukončit **závěrečnou částí** zaměřenou na relaxaci a dechová cvičení.

V neposlední řadě se pohybové aktivity v mateřské škole realizují při pobytech venku v dopoledních a odpoledních hodinách.

Každá pohybová činnost ať už venku na hřišti, nebo v prostorech mateřské školy, by však měla u dětí vzbuzovat radost a měla by je naplňovat příjemnými prožitky (Mužík, Krejčí, 1997, s. 67).

2.3.1 Výzkumy pohybové aktivity u dětí

Z dostupných výzkumů vyplývá, že u dětí předškolního věku stále dominuje potřeba pohybu, kterou využívají jako základ pro svůj vyrovnaný život. Se stále se zrychlujícím životním stylem se často můžeme setkat s výrokem, že děti při nástupu na základní školu svou pohybovou aktivitu začínají výrazně zanedbávat a nahrazovat ji klidnými a sedavými aktivitami. Mužík (2010, s. 19) společně s Pechem prováděli výzkumné šetření na 1. stupni vybraných základních škol a na základě jejich výzkumu mohou vyvrátit mylné hypotézy o tom, že děti se zvyšujícím se věkem přestávají o jakoukoli pohybovou aktivitu zajímat. Ve svých závěrech uvádějí, že děti na základní škole mají stále svou vnitřní potřebu pohybu, stejně jako děti v mateřských školách.

Co se týče zkoumání na půdách mateřských škol, tak Miklánková a Sigmund (in Mužík, 2010, s. 95) realizovali výzkum týkající se intersexuálních rozdílů dětí z mateřských škol v pohybové aktivitě. Výzkum probíhal za pomoci speciálního přístroje, měřícího kroky dětí po čas pobytu v mateřské škole, i mimo něj. Z výzkumu vyplynulo, že se u sledovaných dětí nevyskytly výrazné intersexuální rozdíly v pohybové aktivitě. Patrné rozdíly však byly zaznamenány z hlediska prostředí, kde se děti pohybovaly. Při pobytu mimo mateřskou školu vykazovaly děti větší pohybovou aktivitu.

3 PSYCHOMOTORIKA

Pro teoretickou část je stěžejním pojmem psychomotorika. Popíšeme zde vznik a historii tohoto vědního oboru, také jeho postavení v dalších vědních disciplínách. Co se týče zaměření na dítě předškolního věku, zmíníme zde možnosti využití psychomotoriky v prostředí mateřské školy. Neopomeneme také typické psychomotorické pomůcky, které učitelky v mateřských školách mohou využívat pro svou činnost.

Termín psychomotorika se v dnešní době čím dál častěji dostává do povědomí učitelů mateřských škol, ne však každý dokáže efektivně tuto oblast využít. Nesmíme opomenout fakt, že **psychomotorika** je určitou formou pohybové aktivity, která by ze všeho nejvíce měla být zaměřena na přirozenou radost z pohybu. U dětí by psychomotorická aktivita měla vzbudit pozitivní prožitky z pohybové činnosti, měla by se také zaměřit na poznávání okolního světa, ale také na sebe sama. Dítě by se prostřednictvím psychomotorických pohybových her mělo mimo jiné i naučit poznávat své tělo, mělo by se na svém těle orientovat, mělo by vědět, k čemu své tělo má, jak mu slouží, proč je pro něj důležité.

Psychomotorika jako samostatná vědní disciplína spadá pod kinezioterapii, můžeme říci, že je jednou z kinezioterapeutických metod. Klade důraz na orientaci v lidské psychice, na spontánní prožívání radosti z pohybu, ze hry a pohybových činností. Pomocí psychomotoriky by se mělo dosáhnout souladu mezi pohybem, vnímáním, prožíváním a jednáním ve společnosti (Mužík, Krejčí, 1997, 122).

Psychomotorika by měla stavět na kladném vztahu mezi dětmi navzájem, také mezi dětmi a učitelem. Ten by dětem měl nabízet přitažlivé aktivity a činnosti, zároveň by měl zajistit uvolněnou atmosféru a nabídnout dětem, aby se rozhodly samy, co chtějí dělat, samozřejmě jim nabídnout, zda se chtějí či nechtějí hry účastnit. Při realizaci her by měly všechny impulzy vycházet z podnětů dětí, učitel by se měl stát jen pozorovatelem a koordinátorem situací. Každé dítě by mělo být hodnoceno pouze do takové míry, aby si uvědomilo, že úspěch není základem všech činností, ale že uspokojení pochází z jiného zdroje. I když se může zdát, že psychomotorika je velmi benevolentní vědní disciplínou, má také stanoveny určité hranice, ať už se týkají organizačních či sociálních pravidel (Zimmer, 2006).

Psychomotorika využívá ke svému působení jak herní činnosti, tak různé netradiční nářadí a náčiní, setkat se můžeme také s relaxačními technikami a některými terapiemi pro uklidnění dětí. V rámci terapií se může využívat muzikoterapie (Blahutková, 2003, s. 5).

Při psychomotorických cvičeních se využívá řada netradičních pomůcek, pracuje se s tzv. psychomotorickým náčiním. Takové pomůcky jsou vyrobeny pro to, aby u dětí podporovaly motivaci a děti tak při práci s nimi prožívaly zábavu. Rozlišuje náčiní pro hru s rovnováhou (otáčivé desky, balanční kladiny), náčiní pro šplhání, závěs a skákání (žebříky, lana, tyče), pojízdné náčiní (skateboardy), náčiní pro samostatnou hru dětí (nafukovací balóny, rehabilitační míče, pytle s pískem), náčiní pro zapojení dvou dětí (tenisové rakety), náčiní pro zapojení skupiny (padáky; Zimmer, 2006).

Při práci s těmito pomůckami bychom měli dbát na to, aby si děti samy vybraly, s čím si chtějí hrát, tedy pomůcky si volí samostatně. Učitel většinou pouze řídí jejich činnost (Mužík, Krejčí, 1997, s. 122).

Dvořáková (2014, s. 83) definuje psychomotoriku více z psychologického hlediska, a to konkrétně jako souhrn pohybových, motorických aktivit člověka, které jsou projevem jeho psychických funkcí a jeho psychického stavu. Nahlíží na pohybovou aktivitu člověka jako na motorickou akci, která vyplývá z lidské psychické aktivity. Člověk tak pomocí pohybu odpovídá na podněty, které dopadají na jeho psychickou stránku osobnosti a působí na psychické procesy, mezi které patří vnímání, myšlení, paměť nebo pozornost. Důraz klade také na to, že pohybová aktivita působí na psychické stavy člověka. Do takových stavů patří nálada a celkové naladění člověka.

Adamírová (in Blahutková, 2003, s. 5) má na psychomotoriku také svůj názor, který se více propojuje s myšlenkami Dvořákové, avšak je zcela nepotvrzuje. Dle Adamírové (in Blahutková, tamtéž), kromě fyzické a psychické stránky člověka, psychomotorika rozvíjí i sociální stránku. Klade důraz na hry, jejichž prostřednictvím se harmonicky ladí psychofyziologický stav jedince. Psychomotoriku popisuje také jako jednu z forem aktivního odpočinku a relaxace, díky které by měl náš organismus dosáhnout regenerace, nabrat ztracené síly a vykompenzovat pomocí psychomotorických pohybových aktivit duševní námahu, se kterou se kdykoli za náš život můžeme setkat.

Pokud bychom měli pojem psychomotorika velmi obecně objasnit, vyjádřili bychom jej jako propojení psychiky a motoriky. Tedy užší spojení duševních a tělesných procesů, také pohybu (Szabová, 1999, s. 11).

K duševním procesům, které jsou prezentovány pohybem, můžeme zařadit obyčejný úsměv, jako projev naší sympatie k druhé osobě či gesto, kterým vyjadřujeme opovržení nebo radost. Také zde patří projevy smutku, potěšení, vzrušení, spokojenosti. Tyto projevy

jsou na první pohled viditelné. Musíme se ale také zamyslet nad tím, že všechny viditelné projevy, které dáváme najevo, prožíváme i vnitřně, tedy po psychické stránce. Při zamilovanosti nám může prudce bušit srdce, nebo se nám může svírat žaludek při stresových a vypjatých situacích (Szabová, tamtéž, s. 12).

Určitě se přikláníme k tomu názoru, že psychomotorika propojuje jak fyzickou, tak psychickou stránku každého jedince. Pro nás je rozhodující prožitek z pohybu, ne výkon. Co se týče prostředí mateřské školy, zde by se dětské prožitky měly výhradně podporovat. Pokud dítě není šťastné po psychické stránce, ve většině případů se to odrazí i v jeho fyzické stránce osobnosti. Může se to projevit například zhoršením zdravotního stavu nebo celkovým poklesem fyzické aktivity a odmítáním jakékoli pohybové činnosti.

Stejně jako každá další věda, i psychomotorika má své hlavní cíle, kterých by se měla v praxi držet. Blahutková (2003, s. 5) srozumitelně vymezuje cíl psychomotoriky, na jehož základě se staví dětská radost z pohybu a vytvoření bio – psycho – socio - spirituální pohody. Z této definice můžeme opět vidět, že psychomotorika je komplexní věda, která dbá na vnitřní uspokojení člověka, jeho potřeb. Zahrnuje v sobě jak stránku biologickou, tak psychickou, a sociální. Blahutková navíc ještě zmiňuje ten fakt, že psychomotorika se opírá o spirituální stránku člověka, tedy reaguje na subjektivní životní filosofii a víru každého jedince. Pro některé může být víra zásadním bodem v jejich životě. Víra člověka naplňuje, díky ní může dosahovat výjimečných výkonů a posilovat si tak své sebevědomí, člověk díky víře osobnostně roste. Výsledkem kompletního spojení všech čtyř složek – biologické, psychické, sociální a spirituální je pak stav optimální rovnováhy lidské osobnosti, který je potřebný pro uchování celkového zdraví.

Mužík a Krejčí (in Blahutková, 2003, s. 5) navíc doplňují, že cílem psychomotoriky je naučit děti vnímat své tělo, rozumět mu a přijmout jej i se všemi nedostatky, které může mít.

Už v raném věku může mít dítě negativní názory na svůj vzhled, své tělo a vůbec celou osobnost. Myslíme si, že takové návyky si přináší dítě hlavně ze své rodiny a dále je pak přenáší do dětského kolektivu.

Pojem psychomotorika se začal používat ve 20. letech 20. století ve Francii a to konkrétně pro léčebnou tělesnou výchovu mentálně postižených osob, později se rozšířila do Německa, Švýcarska a Lucemburska a následně pronikla do celé Evropy. Psychomotorická cvičení a hry se pak následně využívaly u osob tělesně a smyslově

postižených, také u zdravotně oslabených osob a rizikových skupin. Psychomotorika se nakonec začala využívat jako prevence u zdravých osob (Szabová, 1999, s. 11).

Psychomotorika v sobě podle Szabové (tamtéž, s. 12-13) zastřešuje ještě další oblasti, a to konkrétně neuromotoriku, senzomotoriku a sociomotoriku. Všechny tyto oblasti však spolu vzájemně spolupracují, propojují se a úzce souvisejí a vymezeny jsou následovně:

neuromotorika je založena na základech nervové činnosti, která určuje naši motorickou aktivitu. Neuromotorika je považována za výkonný prvek psychomotoriky. Nervová činnost nám poskytuje všechny pohybové aktivity založené na reflexech, ať už podmíněných, tak nepodmíněných, volních i mimovolních. Díky neuromotorice můžeme například uchopovat předměty, dokážeme mimicky vyjadřovat své pocity, vnímat komplexně své vlastní tělo, udržet jej v rovnovážné poloze, nebo se orientovat v prostoru.

Senzomotorika využívá smyslového vnímání k tomu, aby vyvolalo určitou motorickou akci. Záleží na tom, zda podnět zachytíme zrakem, sluchem, či jiným smyslovým receptorem. Jakmile orgán zachytí nějaký podnět, je tento podnět předáván dále do mozku a na základě nervové soustavy nám umožní vykonat výsledný pohyb.

Sociomotorika se odráží v našich společenských kruzích. Ve společnosti, kde se po celý život nacházíme, se projevujeme určitým způsobem, při komunikaci využíváme svého těla a kromě verbálního vyjadřování se vyjadřujeme i našim tělem, nějak se pohybujeme. Sociomotorika zahrnuje chování a motorické projevy ve společenských skupinách (v rodině, ve škole, v zaměstnání).

Psychomotorika není pouze uzavřená vědní disciplína, zasahuje svým obsahem do dalších vědních disciplín. Využití nachází v **pedagogice**, kde bychom prostřednictvím psychomotorických aktivit měli rozvíjet dětskou osobnost. V **psychologii** můžeme pomocí psychomotorických aktivit a na základě našeho pozorování sledovat u dětí projevy jejich temperamentu nebo prožitky ze hry, které mohou odrážet dětskou úzkost nebo strach. Co se týče **sociologie**, i zde psychomotorika hraje důležitou roli. Na jejím základě pozorujeme v rámci psychomotorických her vztahy mezi dětmi. Díky hrám můžeme podporovat vzájemnou komunikaci a pomoci dětem zabránit sociálnímu vyčleňování ze skupiny. Psychomotorika je také součástí **fyzilogie**, protože psychomotorické hry a aktivity pozitivně podporují zdraví člověka. Zasahují do dýchací soustavy, podporují srdeční činnost, dbají na správné držení těla. Psychomotorika je také zahrnuta v etice a estetice. **Etika** využívá psychomotoriku pro mapování mezilidských vztahů. Děti se

prostřednictvím her učí udržovat oční kontakt, naslouchat si, také regulují své chování, vytvářejí si základy asertivního chování. **Estetika**, jakožto věda, která je založena na působení krásna, na vnímání lidských pocitů, využívá psychomotoriku právě k prožitku z lidského pohybu a podporuje i fantazii. Najít ji můžeme také v hudební oblasti, kdy je pohyb slazen s hudebním doprovodem a u dětí tak podporuje vnímání rytmu. Psychomotorika se tedy odráží ve všech možných vědních disciplínách, v každé z nich je zastoupena alespoň malým kouskem (Blahutková, 2003, s. 6-8).

Oblast psychomotoriky se stala půdou pro různé výzkumy a šetření. Jedním z nich byl výzkum realizovaný v mateřské, základní a základní speciální škole, který uskutečnily v roce 2004 Hana Dvořáková a Zdeňka Michalová z pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze. Cílem jejich šetření bylo ověřit systematické působení psychomotorických cvičení v podmínkách školní třídy na rozvoj zrakové percepce, úroveň koncentrace pozornosti a vývoj vztahů, zabránit tak zvyšujícímu se počtu dětí s poruchami pozornosti. V rámci výzkumu ve školách autorky využívaly speciální balanční pomůcky a nesoutěživé a kooperativní aktivity. Dle závěrů výzkumu můžeme říci, že využíváním a působením psychomotorických cvičení a speciálních psychomotorických pomůcek na děti můžeme smysluplně změnit jejich činnosti, a pozitivně ovlivnit schopnosti vztahující se k jejich učení (Dvořáková, Michalová, 2004).

3.1 Psychomotorika jako forma terapie

Psychomotorika patří mezi jednu z možností **psychoterapie**, které se využívají v zdravotnictví. Každá forma psychoterapie by měla sloužit lidem jako určitá možnost zamyslet se nad sebou, konzultovat s odborníky všechny své problémy a tyto problémy spolu s nimi elegantně a bez velké zátěže odstranit. Psychoterapie nejsou založeny na žádných hospitalizacích ve zdravotnických zařízeních, využívá různé speciální techniky pro napravení individuálních problémů každého jednotlivce, který jimi trpí, řeší tyto problémy z psychologického hlediska. Psychoterapie jsou významné pro upevnění duševního zdraví.

Mezi takové psychoterapie spadají například arteterapie, holotropní terapie, hypnóza, jóga, logoterapie, rodinná terapie nebo taneční terapie. Terapeuti pracují s lidmi, kteří vykazují dlouhodobé odchylky ve svém jednání a ve svých psychických procesech. Lidé mohou mít problémy s psychikou, mohou být neustále ve stresu, který může vyústit až v záchvaty vzteku. Mohou pociťovat paniku, špatnou soustředěnost a izolovanost. Pod

tíhou všech problémů se mohou uchýlit ke drogám a dalším návykovým látkám (Blahutková, 2009).

Setkat se můžeme také s **psychomotorickou terapií**, která vznikla z již zmíněné psychomotoriky. Psychomotorická terapie je založena na prožitku z pohybu stejně jako klasická psychomotorika. Důležitou roli zde opět hrají pohybové aktivity a hry, při kterých účastníci terapie poznávají své tělo a prostředí, ve kterém se terapie uskutečňuje. Hlavním bodem terapie jsou prožitky, které účastník při terapii prožívá a snaží se jimi nějakým způsobem reagovat na své aktuální životní situace. Tyto životní situace mohou být různého charakteru. Mohou být způsobeny ztrátou blízkého člověka či zaměstnání. Mohou být zapříčiněny i vážným úrazem a jeho následky. Psychomotorická terapie se snaží odbourávat takové negativní projevy a podporovat účastníky k naději, že bude brzy lépe, že není vůbec důvod být nešťastný a zklamáný z neúspěchů, prohry či zákeřné choroby. Psychomotorická terapie je považována za metodu, při které vzniká významný vztah mezi terapeutem a klientem. Základem terapie jsou prožitkové pohybové aktivity, kterých se účastní oba dva subjekty. Klient terapie je zapojen do realizace aktivit a úkolem terapeuta je sledovat svého klienta, mapovat jeho pocity z činnosti a analyzovat je. Výsledkem terapie by mělo být kompletní uvolnění klienta, otevření se a snaha komunikovat a hovořit o svých prožitcích. Terapeut na základě klientových výpovědí pak tvoří individuální přístupy a pomáhá klientovi řešit jeho osobní problémy (Blahutková, tamtéž, s. 31).

Psychomotorická terapie není jedinou terapií, kde se využívá pohybové aktivity. Další možností psychoterapie je **kinezioterapie**. Metoda je opět založená na vyjadřování pocitů pohybem, která by měla blahodárně působit na zdraví člověka. Kinezioterapie na základě pohybu pomáhá jedinci orientovat se v jeho prožitcích a oprostit jej od vnitřního napětí. Kinezioterapie má v sobě ukryto velké množství dalších metod, využívajících pohybovou aktivitu (Blahutková, tamtéž).

Kinezioterapie je pomocnou léčebnou metodou, která využívá cíleně zaměřené pohybové programy, např. psychomotorické. Kinezioterapie působí hlavně na psychiku člověka, také na biologickou a sociální složku osobnosti. Pacientům pomáhá rozvíjet pozitivní prožitky z pohybu, podporuje sebedřívětí a emoční spontaneitu. Psychomotorika tedy vychází z kinezioterapie (Hátlová, 2002, s. 35 – 37).

Kinezioterapie je dle našeho názoru pro laickou veřejnost naprosto neznámým systémem terapií a metod, pod některými názvy by bylo těžké si představit konkrétní

postupy práce či obecný význam terapie. Myslíme si, že lidé si pod pojmem terapie založená na pohybu, představí nějaká cvičení při relaxační hudbě nebo klasické fyzioterapeutické rehabilitace. Nikomu asi na první poslech nic neřekne název Hakomi nebo Body Mind Centering.

Hakomi vychází z myšlenek buddhismu a ke svému působení využívá prvky jógy. Metoda Body Mind Centering byla vyvinuta v Americe a její podstatou jsou pohyb a tanec. Na základě kinezioterapie mohou vznikat také různé kinezioterapeutické programy, které se specializují na podněcování motorických dovedností spojených s kognitivními procesy nebo programy zaměřené na spojení kognitivních a emocionálních projevů. Programy se snaží využívat jak sportovní činnosti, tak cvičení na správné držení těla, také na zvýšení sebevědomí a sebedůvěry, komunikace. Jádrem těchto programů však jsou prožitky z každé činnosti (Blahutková, 2009).

Blahutková (2003) se ve své publikaci také zmiňuje, že psychomotorika a její vliv na člověka není pouze omezen pro dětskou populaci. S psychomotorikou se mohou setkat také lidé dospělí, či lidé ve stáří.

Jak už je výše zmíněné, v rámci psychomotorické terapie mohou odborníci pracovat s jistými skupinami lidí, které mají určité problémy. Psychomotorická terapie může mít významný vliv na seniory, kteří ve svém pokročilejším věku mohou trpět nepříjemnými zdravotními problémy tělesného rázu, či se potýkat s vážnými chorobami postihující jejich již křehký organismus. Právě psychomotorikou si mohou ve stáří opatrovat své duševní zdraví a v nejlepším případě se na sklonku svého života vyhnout nepříjemným stresovým situacím, které by je mohly potkat, a se kterými by se již obtížně vyrovnávali.

Psychomotorika výrazně podporuje lidské zdraví, zvyšuje odolnost člověka vůči stresu a tím pádem i vůči všem nemocem. Když se opět zaměříme na dítě předškolního věku, dosud nepopsaný list papíru, tak cílem každého učitele je vyhnout se sociálně-patologickým jevům, které ohrožují společnost a mohou na dlouhý čas zničit šťastný život. Psychomotorika může dětem pomoci vytvořit si určitou stabilitu, vyhnout se labilním projevům, vytvořit duševní rovnováhu a postupně se snažit pomocí malých kousků poskládat silnou osobnost, ze které se v dospělosti vyklube člověk odolný vůči všem nástrahám, schopný racionálně komunikovat, přemýšlet a rozhodovat o všem, co dělá.

Dítě předškolního věku získává zkušenosti hlavně pomocí úspěchu a neúspěchu. V mateřských školách bychom se měli zaměřovat hlavně na to, aby děti dosahovaly

úspěchů, chválit je za vše, co vytvořily, neměli bychom lpět na dokonalosti a poměrování výkonů. U dětí bychom si měli všimnout toho, jak se s úspěchem dokážou vyrovnat, zda jsou na sebe hrdé, zda se dokážou o úspěch rozdělit i s jinými dětmi. Sledujeme také projevy neúspěchu, pokud se někdy vyskytnou, zda se dítě projevuje cholericky nebo se spíše uzavře a pociťuje stud. Dáváme ale pozor na to, aby dítě neprožívalo neúspěch až velmi často, což může vést k výraznému poklesu sebevědomí a oslabení pocitu své vlastní hodnoty (Mertin, Gillnerová, 2010, s. 226).

V prostředí mateřské školy by se dítě mělo cítit v pohodě, nemělo by do ní přicházet se strachem. Psychomotorika je také vhodným prostředkem pro překonávání strachu. S překonáváním strachu bychom měli manipulovat opatrně, musíme dbát na to, že každé dítě je individuální a ne všechny dokážou nést změny stejně. Raději bychom měli předvídat, než se dopustit toho, že dítě bude mít do dospělosti trauma ze situace, kterou jsme dopředu nepromysleli, a která se nevydařila, jak bychom chtěli.

Nesmíme však myslet jen na to nejhorší, co se v životě může stát. Psychomotorika není jen o tom, že obrní člověka před negativními jevy, že u něj vybuduje zdravé sebevědomí a naučí jej orientovat se ve svých pocitech, touhách a problémech. Psychomotorika také podporuje všestranný rozvoj dítěte a to konkrétně v oblastech jemné a hrubé motoriky, učí dítě prostorové orientaci, podněcuje senzomotorické vnímání jak vizuální, tak taktilní. Zaměřuje se také na soustředěnost, obratnost, která se pak odráží v schopnostech, mezi které patří například rovnováha. Kromě fyzické stránky se zaměřuje na stránku sociální, kdy je základem pro vytváření sociálního vnímání, pro navazování sociálních kontaktů a vzájemné komunikace.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 PROGRAM PSYCHOMOTORICKÝCH AKTIVIT

Program psychomotorických aktivit je zaměřen na rozvoj vybraných koordinačních schopností dětí předškolního věku. Program je tvořen z 10 lekcí, které se po 10 týdnů realizují v mateřské škole. Z časového hlediska by měla každá lekce trvat alespoň 30 – 40 minut, záleží na podmínkách, ve kterých se lekce realizuje. Každá lekce je tvořena tělovýchovnou jednotkou, která obsahuje úvodní, rušnou, průpravnou, hlavní a závěrečnou část. Činnosti v jednotlivých lekcích jsou zaměřeny zejména na sociální kontakt, komunikaci, také na rozvoj senzomotoriky, prostorové orientace a neposlední řadě přispívají také k rozvoji hrubé motoriky. Využíváno bylo různých druhů míčů, obručí, šátků a dalších méně tradičních pomůcek. Aktivity byly rozděleny na rozcvičky pro správné držení těla, relaxace nebo překážkové dráhy.

Program motorických aktivit jsme realizovali ve třídě, kde byly zastoupeny děti od 4 do 6 let (nacházely se zde i 4 děti těsně před zahájením školní docházky). Takovou věkovou kategorii jsme si vybrali z toho důvodu, že jsme předpokládali, že děti zde již budou dobře adaptované na mateřskou školu, udrží déle pozornost a budou také fyzicky zdatnější než děti mladší. Zároveň jsme nechtěli realizovat program s dětmi vyloženě předškolními nebo s odkladem školní docházky, protože jsme chtěli zmapovat pohybové rozdíly, které jsou určeny věkem dětí, tudíž věkové rozhraní 4 – 6 let nám přišlo pro mapování různých individualit a rozdílů nejjasnější.

Do pohybového programu jsme zahrnuli celkem 13 dětí, které dovršily do půlky ledna roku 2016 pěti let. Skupinu třinácti dětí tvořilo osm chlapců a pět dívek. Vytvořili jsme si dvě skupiny, jednu kontrolní a druhou experimentální. **V kontrolní skupině** bylo zastoupeno pět dětí čtyřletých, ty se účastnily pouze testování pomocí motorického testu. **V experimentální skupině** bylo zastoupeno sedm dětí pětiletých a jedno dítě čtyřleté, ty se účastnily jak testování, tak pohybového programu.

Čtyřleté děti jsme vybrali z toho důvodu, že se ocitly těsně před hranicí dovršení pěti let (pěti let dosáhly v průběhu realizace programu), tudíž se mohly bez komplikací účastnit testování na základě našeho motorického testu určeného pro děti od 5 let. Ještě před zahájením našeho programu jsme na vybraných dětech aplikovali motorický test – Pediatric Balance Scale, podle nějž jsme si zmapovali prvotní schopnosti a dovednosti z oblasti koordinace těla a rovnováhy.

Naše výzkumné šetření v mateřské škole probíhalo od října 2015 do ledna 2016. Vedení mateřské školy i rodiče dětí byli od samého začátku obeznámeni s naším programem a cílem celé práce. Zároveň jsme je žádali o souhlas s pořizováním záznamů jejich dětí, které jsou využité v této bakalářské práci. Rodiče i vedení mateřské školy byli velmi vstřícní a velmi hezky nás v mateřské škole přijali, podpořili naši práci a snažili se nám v každém ohledu vyhovět. Program našeho výzkumu byl rozdělen do několika částí – počal seznámením všech dětí v naší vybrané třídě mateřské školy, následovalo testování vybraných dětí, poté navazovala realizace pohybového programu pro experimentální skupinu, na závěr následovalo druhé testování vybraných dětí a rozloučení se s dětmi, učitelkami a vedením mateřské školy.

Paní ředitelka k nám byla velmi vstřícná, nechávala nás, abychom se sami projevíli, do výstupů nám nijak nezasahovala. Naše výstupy byly podle ní velmi hezky a důkladně připravené, jediné, co nám vytknula, bylo, abychom se nebáli na děti zvýšit hlas, abychom si je dokázali srovnat a mít u nich autoritu. Každý, kdo začíná, to má velmi těžké, a z vlastní zkušenosti ví, že i ona nebyla hned perfektní. Ale autorita se dá postupně budovat, kdo chce, umí si ji vytvořit. Také nám dala nabídku toho, že pokud budeme potřebovat, ráda nám s bakalářskou prací pomůže, dohledá nějaké materiály, co budeme potřebovat, poradí nám s čímkoli, co bude v jejích silách. Za tohle vše jsme jí nesmírně vděční.

Pro hlubší seznámení jsme se všemi dětmi ze třídy absolvovali 2 seznamovací dopoledne, které jsme zaměřili na poznání dětí – jejich jmen a zájmů. Také jsme s paní učitelkami prováděli menší rozhovory o tom, jak jejich třída funguje, jak samy vidí děti, se kterými pracují, na co se výhradně v režimu dne zaměřují a co konkrétně realizují při pohybových činnostech.

Program psychomotorických aktivit jsme realizovali v období od listopadu do prosince 2015 vždy v čase od 8:30 do 9:30 dle časové náročnosti aktivit, aktuálního stavu dětí a také podle požadavků paní učitelek. Do mateřské školy jsme docházeli pravidelně dvakrát týdně, snažili jsme se nedělat velké proluky mezi jednotlivými lekcemi. Program probíhal v oddělené herně pouze s dětmi z experimentální skupiny. V rámci programu jsme využívali výhradně pomůcek a prostředků dostupných v mateřské škole, některé pomůcky však bylo nezbytné si přinést již připravené z domu. Snažili jsme se dětem vytvořit příjemný program, zachovat přátelskou atmosféru a plnit všechny cíle jednotlivých lekcí. Dbali jsme na hygienu prostředí, na bezpečnost a na přátelskou komunikaci mezi námi

a dětmi. Program svým zaměřením a obsahem aktivit navazoval na třídní školní vzdělávací program mateřské školy, při tvorbě jednotlivých lekcí jsme se řídili podle integrovaného bloku a týdenního tématu třídy.

Při realizaci programu jsme využili motivační hračku – plyšového psa, kterému jsme dali jméno Felix. Motivačního psa jsme dětem nechali po celou dobu realizace ve třídě, aby si na něj děti zvykly, a aby věděly, že když je Felix s nimi, tak bude probíhat cvičení s vybranými dětmi v herně. Felix sloužil jako němý pozorovatel, který byl přítomen u každé lekce programu, sledoval děti, jak se zapojovaly, jak byly aktivní, jak se chovaly a pak jim prostřednictvím mě dával zpětnou vazbu. Na krku měl přivázaný šátek, který sloužil jako prostředek pro komunikaci mezi námi a dětmi. Součástí programu byl vždy komunikační kruh, kdy jsme s dětmi probírali různá témata, která se pojila k jednotlivým lekcím programu. Vytvořili jsme pro děti pravidlo – *„Kdo drží šátek v ruce, ten mluví. Ostatní jej poslouchají.“*

Tento program je vhodný především pro učitelky z mateřských škol, aby jim nabídl nový pohled na tělesnou výchovu v mateřské škole a na možnosti rozvoje koordinačních schopností netradičními postupy a dokázal naplňovat cíle RVP PV v oblasti Dítě a jeho tělo jinak, než klasickou tělesnou výchovou.

Program staví na bohaté nabídce různých psychomotorických aktivit a zároveň ukazuje učitelům mateřských škol možnosti práce s netradičními, avšak lehce dostupnými pomůckami. Program také může poukázat na to, že mateřské školy vlastní takové pomůcky, avšak učitelé jim nevěnují dostatek pozornosti a nedokážou s nimi efektivně pracovat.

Program založený na psychomotorických aktivitách však nenaplnuje pouze oblast psychomotorickou, ale i sociální, afektivní a kognitivní, nesoustřeďuje se vyloženě na motoriku dítěte. Pohyb je hlavně prostředkem pro naplňování jiných cílů.

Stanovili jsme si obecné cíle programu, kterých bychom měli dosáhnout pomocí pohybových aktivit a to hierarchicky od nejdůležitějších po ty méně důležité, avšak také nezbytné pro tento program:

- **psychomotorické** – rozvíjet koordinační schopnosti,
- **afektivní** – vyjádřit své názory a pocity,
- **sociální** – spolupracovat s ostatními dětmi,

- **kognitivní** – kreativně myslet.

Na základě cílů tohoto programu by dítě mělo získat určité cílové kompetence, při jejichž tvoření jsme vycházeli z Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání. Cílové kompetence jsme rozdělili na čtyři okruhy – psychomotorické, afektivní, sociální a kognitivní.

Cílové kompetence (na základě RVP PV, Smolíková, 2004):

Psychomotorické

- dítě zvládne na základě pohybových schopností zdokonalovat své pohybové dovednosti, běžné způsoby pohybu v různém prostředí,
- dítě dokáže napodobit jednoduchý pohyb podle vzoru,
- dítě dokáže manipulovat se sportovním náčiním a pomůckami.

Afektivní

- dítě dokáže prožívat radost z pohybové aktivity,
- dítě si dokáže uvědomit příjemné a nepříjemné prožitky,
- dítě umí vyjádřit své prožitky při pohybové aktivitě,
- dítě se dokáže soustředit na činnost.

Sociální

- dítě dokáže přirozeně komunikovat,
- dítě zvládne spolupracovat s ostatními dětmi,
- dítě se umí chovat podle stanovených pravidel.

Kognitivní

- dítě umí vyjadřovat svou představivost a fantazii při pohybových činnostech,
- dítě dokáže kreativně myslet a předkládat své nápady.

5 CHARAKTERISTIKA MATEŘSKÉ ŠKOLY

Program psychomotorických aktivit jsme realizovali ve vybrané státní mateřské škole ve Zlínském kraji. Mateřská škola se nachází v centru města. V mateřské škole se nachází 3 třídy, ve kterých jsou děti rozděleny následovně – v první třídě se nacházejí děti ve věku 3 – 4 roky, ve druhé třídě ve věku 4 – 6 let a ve třetí třídě jsou předškolní děti, mezi kterými jsou zahrnuty i děti s odkladem školní docházky. Program mateřské školy není nijak specificky zaměřený, vzdělávání probíhá podle rámcového vzdělávacího programu, podle něj je vytvořen školní vzdělávací program a každá třída má také svůj třídní vzdělávací program.

Mateřská škola se zaměřuje na komplexní rozvoj dětské osobnosti. V režimu dne jsou zahrnuty jak pohybové činnosti, tak hudební, výtvarné, verbální či sebeobslužné. Paní učitelky se velmi snaží o to, aby byly předškolní děti důkladně připraveny na vstup do základní školy, proto při práci s nejstaršími dětmi volí i individuální formy práce. Mateřská škola má svou vlastní zahradu, která je rozdělena do 3 částí tak, aby zde každá třída našla své využití. Zahrada je vybavena dětskými prolézačkami, pískovišti, dřevěnými altány a také zde děti mohou využít pojízdné hračky či v zimě boby. Třídy také využívají pro svůj pobyt venku nedaleká hřiště, která se nachází buď u základní školy, nebo na sídlišti.

Mateřská škola dále navíc dětem nabízí lekce anglického jazyka, kurz plavání nebo školu v přírodě, které jsou určeny pro děti od 4 let. Mateřská škola dětem nenabízí žádné další aktivity navíc (= kroužky), ale poskytuje rodičům a dětem výčet aktivit, které mohou se svými dětmi realizovat mimo mateřskou školu v dalších vzdělávacích institucích, jako je středisko volného času či Sokol. K tomu slouží prostorná nástěnka hned u vstupu do školy, kde jsou vystaveny plakáty s obrovskou škálou dalších zájmových aktivit jak pro dívky (tanec, keramika, flétna, gymnastika), tak pro chlapce (fotbal, hokej, karate), a také pro celé rodiny (městské kulturní akce, cvičení pro rodiče s dětmi).

Každá třída je rozdělena na 2 části – prostornou třídu vybavenou dětskými stolky, učitelským stolem, tabulí, menším koutkem pro hraní a komorou na úschovu hraček. Druhou částí je prostorná herna, která slouží pro vnitřní pohybové činnosti, komunitní kruhy, spontánní hru a spánek. Herna je vybavena kobercem, klavírem a úschovným prostorem pro ukládání lehátek ke spaní. V 2. a 3. třídě je také umístěn počítač, a to pro mimořádné individuální práce s předškolními dětmi nebo slouží výhradně pro potřeby učitelek pro vyhledávání materiálu ke své práci.

Obě paní učitelky se shodly na tom, že potřeba pohybu je pro děti v jejich třídě neodmyslitelná, celkově jsou děti velmi živé, aktivní. Několik dětí je velmi temperamentních a ty ještě výrazněji pohyb potřebují a také jej využívají jak při řízených, tak při spontánních činnostech. Pohyb je v celé mateřské škole na denním pořádku, každá třída se pohybu věnuje alespoň 10 minut denně v herně, protože děti pohyb dost potřebují, jinak mají nadbytek energie, ztrácejí veškerou pozornost, v době odpoledního klidu nemohou usnout. Pohybové činnosti se nejčastěji provádějí v hromadné a skupinové podobě. V rámci každodenního řízeného pohybu se zaměřují hlavně na **zdravotní cviky**, a to konkrétně na procvičení klenby nohy, zad, páteře, pánve, správného dýchání, sezení, **protahovací cviky** před rychlejšími činnostmi, **soutěživé hry**, kde však nejsou žádní poražení, každý je vítězem, **postřehové hry**, **cvičební jednotky** složené z průpravné části, rozcvičky, hlavní části a relaxace, kde využívají např. vzájemné masáže. Následuje také pravidelný pobyt na školní zahradě a vycházky do blízkého okolí. Co se týče pohybových činností uvnitř mateřské školy, tak se paní učitelky zaměřují na všechny druhy pohybových her a cvičení. Byli jsme rádi, že paní učitelky pronikají do oblasti psychomotoriky a zároveň se snaží pomocí pohybu mapovat sociální vztahy dětí, sledovat jejich radost z pohybu a další okolnosti, které působí na psychiku dítěte. Následně, dle počasí, tráví alespoň 1,5 hodiny na školní zahradě nebo hřišti.

Mateřská škola je vybavena pro aktivní pobyt venku – využívají se různé desky pro házení míčků do otvorů, děti si mohou vypůjčit speciální vozítka (něco jako šlapací odrážedla), která u dětí rozvíjí koordinaci, rovnováhu, zrakové vnímání a prostorovou orientaci (když děti zatočí doleva, vozítko jede doprava), učí se tím přemýšlet a bezpečně obsluhovat dětské dopravní prostředky. Hřiště je vybaveno průlezkami, horolezeckou stěnou, šplhací tyčí, řetězovým žebříkem na lezení, a velkou dřevěnou lodí, kde děti mohou stoupat do schodů, prolézat pod zábradlím.

Prostor herny je docela malý, ale je využíván docela často. Herna je rozdělena sloupem, ale děti jsou na něj zvyklé, dodržují bezpečnost, a ve hrách je sloup významný prvek – př. běháme pouze v této půlce, za sloup nikdo nesmí!

Mateřská škola je dostatečně vybavená cvičebními náčiním a nářadím, avšak je to dostupné pro celou školku, tudíž, si učitelky nosí i své pomůcky z domu, které si ke hrám vyrobí nebo opatří. Také nabízí tyto cvičební pomůcky – padák, kameny, kruhy, šátky, tyče, žíněnky, míčky (malé, velké), overbally.

6 MOTORICKÝ TEST – PEDIATRIC BALANCE SCALE

Motorický test je určen pro děti, od 5 let a slouží pro vyšetření rovnováhy při běžných pohybech a změnách polohy. Celý test obsahuje 14 úkolů, my jsme si test upravili a využili pouze 11 úkolů. K upravení došlo z důvodu velké časové náročnosti všech úkolů. Vybírali jsme jen takové úkoly, které se vyloženě vztahují k rovnováze, v rámci koordinačních schopností testují oblast rovnovážnou a orientační, a které mohou určitým způsobem působit na dětské emoce. Každý úkol má svá vlastní hodnotící kritéria, dítě může dostat body v rozmezí od 0 do 4 bodů. 4 body znamenají maximální kvalitu provedení daného úkolu. V bodování jde většinou o schopnost vykonat úkol samostatně nebo za určitý čas. Celkem při vykonání všech 14 úkolů může dítě nejvýše získat 56 bodů. Celá verze motorického testu je dostupná v **příloze P II**.

Naše upravená verze testu pro bakalářskou práci obsahuje 11 úkolů, dítě tedy může dosáhnout nejvýše 44 bodů. Upravený test v praxi děti zvládaly vykonat za 15 minut. Všechny děti zahrnuté do bakalářské práce jsme testovali 2x – před zahájením pohybového programu a po ukončení pohybového programu.

Motorický test jsme poprvé vyzkoušeli na pětileté dívence, abychom si ověřili, že děti budou pokynům z testu rozumět, zároveň nám tento předvýzkum pomohl odhalit nesrovnalosti v pochopení pokynů při komunikaci s ostatními dětmi.

Testování jsme realizovali v několika etapách, a to z důvodu vyšší časové náročnosti a také z aktuálních problémů mateřské školy, které zahrnovaly např. nemocnost dětí nebo školní akce.

Testování se účastnilo celkem 12 dětí, které dovršily do půlky ledna roku 2016 pěti let. Skupinu třinácti dětí tvořilo osm chlapců a pět dívek.

Pre-test jsme realizovali na přelomu října a listopadu 2015, kdy byly děti rozděleny do čtyř skupin.

Post-test jsme realizovali na přelomu prosince 2015 a ledna 2016. Děti byly opět stejně rozděleny do čtyř skupin.

Každé testování jsme realizovali v ranních hodinách od 7:30 do 8:00, po příchodu a krátkém aklimatizování vybraného dítěte, nebo krátce po snídani, od 8:20 do 9:00. Testování nebylo pro děti fyzicky náročné, proto jej bylo možné zařadit bez výraznějších rizik krátce po jídle. Testování probíhalo v herně mateřské školy, která je oddělená

zatahovacími dveřmi. Se všemi dětmi jsme pracovali individuálně, každé tedy mělo stejné podmínky a nebylo ovlivněno jinými pomůckami a osobami. Před každým testováním proběhl s dítětem krátký rozhovor, jak se má, co bude dělat odpoledne, nebo na co se právě těší. Také jsme dětem vysvětlili, co bude v rámci testování dělat, jak bude testování probíhat a co vše bude potřeba udělat. Při každém testování jsme využili jednu židli a jednu menší stoličku k sezení, barevné stopy pro postavení nohou, stopky a barevnou kostku. Pro každé dítě jsme si zvlášť připravili záznamový arch, kde jsme si zapisovali výsledky jednotlivých úkolů a poznámky při testování. Také jsme dětem vysvětlili, že si do papíru budeme něco zapisovat, ale že to nebude nic špatného, že to budou pouze informace, jak daný cvik zvládá, jak se při něm cítí, apod. Jednotnou motivaci jsme si pro děti nepřipravili, vycházeli jsme z aktuálních situací nebo námětů od dětí. Na základě jejich podnětů jsme až v průběhu vytvářeli motivaci zvlášť pro chlapce, zvlášť pro dívky. Chlapce jsme motivovali hokejisty, fotbalisty, vojáky, zvířaty nebo kreslenými postavami, dívky princeznami.

Naše verze testu byla složena z následujících úkolů:

1. Stoj ze sedu na židli (ruce nad hlavou)

2. Sed ze stoje na židli (bez použití rukou)

– dítě si 3x za sebou stoupne (s rukama nad hlavou) a zase se posadí (bez použití rukou) na připravenou židli

3. Přesuny z židle na stoličku

– dítě se 3x přesune s židle na druhou židli nebo jinou stoličku (bez použití rukou)

4. Stoj na čas

– chodidla jsou lehce od sebe, dítě by mělo vydržet stát bez hnutí 30 sekund

5. Sed se zkříženýma rukama

– chodidla musejí být položeny na podlaze, ruce jsou zkřížené a dlaně se dotýkají ramen, vydržet by mělo dítě sedět v této pozici 30 sekund

6. Stoj se zavřenýma očima

– dítě by mělo vydržet stát se zavřenýma alespoň 10 sekund (hodnotí se nejlepší čas ze 3. pokusů)

7. Stoj snožmo

– chodidla jsou těsně u sebe (palce a paty se dotýkají), dítě by mělo vydržet stát bez hnutí 30 sekund (hodnotí se nejlepší čas ze 3. pokusů)

8. Stoj v tandemu

- *stoj kdy je jedna noha před druhou, chodidla jsou těsně za sebou (palec zadní nohy se dotýká paty přední nohy), dítě by v této pozici mělo vydržet ustát 30 vteřin (hodnotí se nejlepší čas ze 3. pokusů)*

9. Stoj na jedné noze

- *dítě si vybere, na které noze se mu stojí lépe, dítě má 3 pokusy, kdy musí stát na jedné noze - dítě musí vždy používat stejnou nohu (hodnotí se aritmetický průměr 3 pokusů)*

10. Rotace o 360° na obě strany

- *dítě má za úkol se co nejrychleji otočit kolem své osy na jednu stranu – zastavit se – a otočit se na druhou stranu (měří se zvlášť otočení na jednu stranu, poté na druhou)*

11. Zvednutí předmětu ze země

- *menší předmět položíme od dítěte tak, aby na něj bez problémů dosáhlo jednou rukou*

Fotodokumentace testování je dostupná v **příloze P IV**.

7 JEDNOTIVÉ LEKCE POHYBOVÉHO PROGRAMU

V této kapitole popisujeme jednotlivé lekce programu, ke kterým navíc přidáváme metodické přípravy do praxe (příloha VI), které jsou dostupné v příloze v závěru práce. Fotodokumentace průběhu programu je dostupná v **příloze P V**.

1. LEKCE (PŘÍPRAVA 1)

Cíle:

- rozvíjet tvořivost a představivost, dětské sebevyjádření, hrubou motoriku.

Kompetence:

- dítě dokáže vymyslet nové řešení situace, má vlastní nápady,
- dítě dokáže vyjádřit své emoce a pocity,
- dítě se zvládne pohybovat různými pohyby.

Zaměření: první lekce byla zaměřena na vyjádření dětských myšlenek a představ za pomoci zpěvu písničky a na rozvoj přirozených lokomočních pohybů, jež zahrnují lezení, plazení, chůzi, běh, skok.

Organizační forma: řízená činnost.

Metody: vysvětlování, pozorování, předvádění, hra, diskuze.

Počet dětí: hra není omezena, účastnit se jí může i celá třída.

Pomůcky: motivační hračka, klavír pro hru písničky nebo nahrávka písničky Strýček Donald farmu měl.

Prostor: hru je nejvhodnější hrát v herně, kde je dostatek místa pro volný pohyb dětí.

Náplň:

Rušná část – děti se na pokyn učitelky volně pohybují po herně, mění styl pohybu – chůze, běh, cval.

Rozcvička – cvičení na protažení svalů celého těla. Rozcvička zahrnuje protažení hlavy pomocí půlkruhů do stran, stahování a roztahování pěsti, přitahování kolen k trupu, protažení stehů v poloze turecký sed (tvorba motýlka), přednožení a propínání špiček dolních končetin nahoru a dolů.

Hlavní část – učitelka s dětmi zpívá písničku *Strýček Donald farmu měl* a děti v rámci své vlastní představivosti vymýšlejí zvířata, která mohou u strýčka na farmě bydlet. Zároveň děti představují i pohyb těchto zvířat.

Závěrečná část – uvolnění po námaze – děti jsou strýčkovy kočky, které leží na zápraží se zavřenýma očima, protahují se, hrbí záda.

Realizace v praxi:

Celá lekce byla motivována písničkou *Strýček Donald farmu měl* a děti měly zapojit svou představivost a fantazii a měly vymýšlet zvířata, která mohou obývat farmu u strýčka. Zároveň měly tyto zvířata předvést vizuálně i zvukově.

V rámci **rušné části** jsme se zaměřili na prvotní zahřátí organismu a přípravu organismu na zátěž. Dětem jsme sdělili, že teď na chvíli budeme jejich strýček a ony budou naši koně, které máme ve stáji. A aby stále jen nebyli zavření, tak je vypustíme na velkou pastvu, kde se mohou proběhnout. Na pokyn se děti rozběhly a cválaly po herně, obíhaly kruh.

Co se týče **rozcvičky**, tak ta byla zaměřená na protažení svalů celého těla. Děti jsme přeměnili na strýčka, který se musí před velkou prací na farmě protáhnout. Dětem jsme každý cvik předvedli, děti měly za úkol opakovat. Kdo si vymyslel svůj cvik, mohl jej ostatním dětem předvést. Rozcvička byla složená z cviků na protažení svalů krční páteře, horních a dolních končetin.

Hlavní část byla zaměřená na vyjádření dětské fantazie a představivosti. Nejdříve jsme se děti zeptali, zda znají písničku *Strýček Donald farmu měl*. Dětem jsme písničku zazpívali a dali dětem podnět k tomu, aby vymýšlely, jaké zvíře by mohlo na farmě u strýčka bydlet. Poté jsme nechali děti, aby už zpívaly samy, zpěv jsme pouze usměrňovali. To zvíře, které děti jednotlivě vymyslely, také všechny předvedly – jeho chůzi, celkový pohyb, zvukový projev. Společně jsme s dětmi pak diskutovaly o tom, co předváděly a proč. Děti předváděly následující zvířata – klokana, lva, žábu, tygra, medvěda a kozu.

Pokud děti nebudou mít žádné nápady, měli bychom je podpořit nápady svými. Děti mohou ještě předvádět hada, žirafu, zajíce, myš, mouchu, motýla, opici nebo čápa.

Relaxační část byla určena k uvolnění po námaze, zklidnění. Vyprávěli jsme dětem, že strýček má doma kočku, která ráda celý den lenoší na zápraží. Řekli jsme jim, že se na chvíli stanou strýčkovými kočkami a jejich úkolem bude se vleže i vestoje různě protahovat, hrbít záda, a na závěr pak ležet se zavřenýma očima.

Vlastní reflexe:

První lekce s naší experimentální skupinou jsme se nebáli, neměli jsme obavy, že by se něco vyloženě nepovedlo. K dispozici jsme měli pouze půl herny, jelikož na druhé půlce byla vyskládaná lehátka ke spaní. Našemu programu však menší prostor nevalil. Už jen z důvodu malého počtu dětí, se kterými jsme pracovali, nám i menší prostor vyhovoval, při první lekci jsme také nevyužívali žádné pomůcky.

Děti byly od začátku velmi aktivní, celkově byly velmi komunikativní, chtěly nám vždy sdělit vše, co měly na srdci, nebály se projevit. Mezi dětmi jsme zatím neshledali žádnou rivalitu, pomáhaly nám při zapamatování si jmen chlapců, které jsme si ze začátku stále pletli. Jelikož jsme měli v experimentální skupině pouze 2 děvčátka a 6 chlapců, práce byla trochu složitější. Chlapci byli hodně živí a temperamentní. Proto bylo pro nás důležité si na začátku každé lekce stanovit rázná pravidla a ta bez ohledu na situaci řádně dodržovat. Děti pravidla potřebovaly, jinak se nemohly usměrnit a nastal velký chaos. Jedním pravidlem bylo také, že děti nesměly za sloup, který dělil hernu (prostor vedle sloupů hlídal pes Felix). Jeden chlapec neuposlechl, schoval se za sloup, proto jsme ho rázně napomenuli, zdůraznili mu, že jeho chování není v souladu s pravidly a ostatním dětem se také nelíbí a vysvětlili mu, že pokud bude jeho nesprávné chování pokračovat dál, nebude moct s ostatními dětmi hrát.

Dětem jsme při reflexi řekli, že se nám vůbec nelíbilo, jak se chovaly. Děti nás bedlivě poslouchaly, a měli jsme dojem, že si uvědomovaly své chyby. Domluvili jsme se s dětmi, že příště až přijdeme, tak na tom chování zapracujeme. Ale abychom pouze jen nekritizovali, pochválili jsme děti za to, že se aktivně zapojily do všech činností, hlavně do činností v rušné a hlavní části. Viděli jsme na dětech, že je hra bavila, dokázaly projevit svou vlastní iniciativu, aktivně se námi komunikovaly a vydržely celou lekci pozorně sledovat, co jsme jim říkali.

2. LEKCE (PŘÍPRAVA 2)

Cíle:

- rozvíjet spolupráci v rámci skupiny, prohlubovat sociální vztahy ve skupině pomocí her s míči, sledovat sociální pozice ve skupině.

Kompetence:

- dítě umí spolupracovat ve skupině,
- dítě dokáže komunikovat bez ostychu,
- dítě zvládne manipulovat s různými druhy míčů.

Zaměření: druhá lekce byla zaměřena na rozvoj sociálních vztahů ve skupině, na kooperaci při jednotlivých hrách, na schopnost spolupracovat a na manipulaci s různými druhy míčů.

Organizační formy: řízená činnost.

Metody: předvádění, pozorování, vysvětlování, hra, diskuze.

Počet dětí: hra není omezena, účastnit se jí může i celá třída.

Pomůcky: motivační hračka, různé druhy a velikosti míčů – pingpongový, tenisový, molitanový, plážový nafukovací.

Prostor: hru je nejvhodnější hrát v herně, kde je prostor pro manipulaci s míči.

Náplň:

Rušná část - Nafukování a vyfukování míče - děti společně s učitelkou chytí za ruce a vytvoří kruh, čímž představují nafouklý míč. Na pokyn učitelky se rozeběhnou směrem dovnitř kruhu a míč vyfouknou velkým a silným výdechem. Následně pomalou chůzí opět míč nafouknou a na pokyn se rozeběhnou dovnitř. Ruce musejí být stále spojené, jinak míč praskne a rozpadne se.

Rozcvička – s tenisovým míčkem – děti vymýšlejí, jakým způsobem můžeme s tenisovým míčkem cvičit a manipulovat. Každé dítě předvede ostatním dětem jeden cvik s míčkem, který si společně všichni zacvičí. Učitelka může při stereotypii měnit polohy pro cvičení (stoj, leh, klek).

Hlavní část – střídání různých druhů a velikostí míčů

1. Aktivita v kruhu – posílání tajné zprávy

Míček představuje velmi tajnou zprávu, která musí být doručena na určené místo. Učitelka tajnou zprávu vyšle a zpráva se přesouvá podáváním z ruky do ruky po kruhu zpět k učitelce. Po každém kole se mění druh a velikost míčku, také rychlost předávání. Učitelka stimuluje slovně děti k rychlejšímu předávání.

2. Aktivita v zástupu

Děti stojí za sebou a první dítě dostane velký plážový míč. Úkolem je předávat si míč nad hlavou od prvního dítěte k poslednímu a nazpět. Učitelka opět stimuluje děti a udává tempo předávání míče.

Necháváme děti, aby se také vyjádřily, v jakých útvarech si můžeme míče předávat, nebo co s míči dělat.

Závěrečná část – děti si lehnou klidně na záda a dýchají pozvolna do břicha. Ke stimulaci můžeme dětem pustit relaxační hudbu a zatemnit místnost.

Realizace v praxi:

Rušná část - s dětmi jsme se chytli za ruce, vytvořili jsme kruh. Stanovili jsme dětem určitá pravidla, jak kruh vytvořit:

- držet se pevně, nerozbít kruh,
- nepadat schválně na zem,
- nedělat žádné rychlé pohyby, které by kruh narušily.

V kruhu jsme se natáhli (nafouknutý balón) a následně jsme postupovali dovnitř kruhu (vyfukování balónu). Poprvé děti znovu nafoukly balón velmi rychle, tudíž se kruh roztrhl. Proto jsme si s dětmi stanovili rychlost nafukování a vyfukování (středně pomalá chůze). Několikrát po sobě jsme opět zopakovali chůzi do středu (vyfouknutí) a chůzi na okraj (nafouknutí). Při vyfukování děti také vyfukovaly pusou, při nafukování nasávaly vzduch nosem. Když jsme byli nafouklí až příliš, dali jsme dětem pokyn, aby se pustili a jako prasklé balónky se rozletěly po místnosti (děti se malou chvílí proběhly po herně).

Před rozcvičkou jsme na zem rozdělili barevné značky, na kterých si děti stouply, aby měly dostatek prostoru pro cvičení – ten jsme si ověřily upažením.

Následně jsme každému rozdali 1 tenisový míček, který jsme při celé rozcvičce využívali jako pomůcku při cvičení. Při některých cvičích jsme nechali dětem volnost ve vytváření návrhů na obměnu cviku. Cviky jsme předváděli před dětmi.

Při první hře - **posílání tajné zprávy (míče) po kruhu** jsme začali středním molitanovým míčem, postupně přecházeli k menším míčkům, zároveň jsme vždy, když se míč dostal opět k nám, zvyšovali rychlost předávání. Poloha dětí byla v tureckém sedu.

Při vysvětlení, že míč představuje nějakou tajnou zprávu, která musí být někam doručena, děti začaly vymýšlet, kam by mohla být doručena (např. na ostrov, do Paříže, do Ameriky). Podmínkou také bylo, že při posílání zprávy nesmí nikdo mluvit. Následovalo předávání s větším míčem.

S menšími míčky to bylo trochu těžší, tam už jsme zvyšovali rychlosti častěji s tím, že zpráva musí být rychle doručena na místo, ale musíme dávat pozor, abychom ji neztratili, jinak se ji nikdo nedozví. Při manipulaci s pingpongovým míčkem jsme po dětech požadovali, aby je ukryly oběma dlaněmi a předaly jej tak kamarádovi vedle sebe.

Při druhé aktivitě **v zástupu za sebou** jsme nejdříve vytvořili zástup - stoupli jsme si jako první a děti měly za úkol si stoupnout do zástupu za nás. Pak už jsme jen děti upravili tak, aby nevybíhaly ze zástupu do stran. Dalším úkolem dětí bylo, aby zvedly paže nad hlavu. Prvnímu dítěti jsme podali velký balón a řekli, aby jej podalo kamarádovi za sebou. Důležité bylo, aby děti držely velký balón přímo mezi dlaněmi, ne někde mimo, nebo mezi prsty. Zkoušeli jsme posílat míč jak dozadu za sebe, tak dopředu před sebe. Při každém posílání jsme museli dávat jednotlivým dětem slovní pokyny, aby se připravily, že na ně přijde řada. Dalším úkolem bylo předávání menšího míče pod rozkročenýma nohama oběma směry, jak dozadu, tak dopředu a snaha o zvyšování rychlosti posílání. Opět jsme museli dávat pokyny, aby se jeden sklonil, podal míč mezi nohama kamarádovi za ním a ten udělal to samé dál.

Třetí aktivitou bylo **vytvoření dvojic a posílání si tenisového míčku ve dvojicích v tureckém sedu proti sobě**. Problém nastal při tvoření dvojic – ten nechtěl být s tím, ten čekal, až na něj někdo zbude. Rozdělili jsme tedy děti my, jednu půlku posadili na jednu stranu, druhou proti nim. Nejdříve jsme jim ukázali, jak si budou míček posílat (dlaň nahoru – míček sklouzne z ruky na zem, jemně, přímo kamarádovi naproti, míček nesmí skákat, ale koulet se po koberci, neměl by ale zajet někam pryč – pod topení, pod lavičku, za kamaráda).

Relaxační část - předvádění nafukování a vyfukování balónku, nafukování břicha, klidné ležení.

Každé dítě se při relaxační části stalo míčkem (výchozí pozice byla stoj spatný, ruce podél těla). Míček se začal nafukovat (nasátí vzduchu nosem, nafouknutí břicha, upažení, vytažení se na špičky). Při vyfukování míčku jsme si dali ruce na břicho, vyfoukli pořádně vzduch ústy ven a položili se na zem. Několikrát jsme zopakovali nafouknutí a vyfouknutí.

Změna polohy – leh na zádech, zavřít oči, ruce podél těla a opět jsme nasávali vzduch nosem, nafukovali břicha (kontrolovala jsem ji, jak pořádně mají děti kulaté bříška) a pořádně jsme pak vzduch ústy vydechli (několikrát za sebou jsme cvik zopakovali).

Vlastní reflexe:

Děti byly opět velmi živé, neposeděly chvíli v klidu, různě odbíhaly, mluvily. Proto jsme opět stanovili pravidlo – kdo bude hodně rušit, jde ze hry ven a sedne si na nějaký čas na lavičku, dokud se neuklidní (uklidnění určujeme my). U lavičky byl přidělán papírový semafor s červenou a zelenou barvou. Dětem jsme vysvětlili, že jejich lavička bude řízena semaforem, tedy když se půjdou uklidnit, bude svítit červená. Jakmile budou uklidnění, tak naskočí zelená a mohou se vrátit zpět do hry. Často byl v herně větší ruch, který některým dětem vadil. Děti velmi bavilo manipulování s míči, měly radost z toho, že jsme jim přinesli několik druhů míčů. Asi nejvíce si oblíbily plážový nafukovací balón. Při rozcvičce se některým dětem moc nechtělo cvičit, byly hodně zaujaté míči, ale snažily se vždy plnit naše pokyny.

3. LEKCE (PŘÍPRAVA 3)

Cíle:

- uvědomit si vlastní tělo, rozvíjet představivost, sociální kontakt.

Kompetence:

- dítě má své vlastní nápady,
- dítě dokáže komunikovat bez ostychu,
- dítě se zvládne na pokyn orientovat na svém těle.

Zaměření: třetí lekce byla zaměřena na poznávání svého těla, na mapování dětských znalostí o lidském těle, na ochranu zdraví a bezpečnost při pohybu a při všedních činnostech a na spolupráci ve dvojicích.

Organizační forma: řízená činnost.

Metody: diskuze, hra, předvádění, pozorování, vysvětlování.

Počet dětí: je vhodné, aby byl počet dětí sudý (pro vytvoření dvojic), počet dětí volíme také podle dostupných pomůcek (jinak je nutné děti po čase střídat).

Pomůcky: motivační hračka, plážový nafukovací míč, tenisové míče, pěnové míčky, nahrávka relaxační hudby.

Prostor: hru je nevhodnější hrát v herně, kde je dostatek místa pro manipulaci s míči a volný pohyb.

Náplň:

Rušná část – učitelka zpívá s dětmi písničku Hlava, ramena, kolena, palce, předvádí dětem pohyby v rytmu hudby, děti po učitelce opakuji pohyby. Můžeme nechat děti vymýšlet si vlastní verze písničky s jinými částmi, děti mohou také ve dvojici ukazovat části těla na druhém kamarádovi.

Rozcvička – **Co dokážou naše končetiny, co s nimi zvládneme?** – děti vymýšlejí, jak můžeme protahovat jednotlivé končetiny. Postupujeme nejlépe od hlavy až k patě.

Hlavní část – spolupráce ve dvojicích či skupině

1. Hra Dvojčata

Děti se pohybují volně po místnosti a na pokyn učitelky se musejí spojit s nejbližším kamarádem danou částí těla (zády, dlaněmi, patami). Děti následně samy vymýšlejí, jakým způsobem se můžeme spojit.

2. Lidské tělo

Děti si stoupnou v menších rozestupech do řady a učitelka jim hází větší míč a vyvolává části lidského těla. Pokud dítě uslyší část lidského těla, musí míč chytit. Jestliže učitelka řekne slovo z jiné oblasti, dítě míč chytit nesmí. Variantou může být reakce na učitelku další částí těla – učitelka hodí míč a řekne orgán, dítě míč chytí, hodí jej zpět učitelce a reaguje na ni druhým a jiným orgánem.

Závěrečná část – vzájemná masáž pěnovým míčkem – při relaxační hudbě se děti vzájemně masírují menším míčkem. Děti si samy zvolí polohu, ve které budou při masáži ležet. Po určitém čase se děti ve dvojici prostřídají.

Realizace v praxi:

Před zahájením lekce jsme s dětmi diskutovali na téma **Lidské tělo – co o něm vědí, z čeho se skládá, jak funguje**. Děti odpovídaly následovně:

- „naše střeva nám chrání tělíčko, protože kdybychom něco snědli, tak by se to mohlo zalepit, a kdybychom neměli kostru, nemůžeme se hýbat“;
- „srdíčko slouží k tomu, aby tlouklo, a aby nám krev nevytekla z uší, voda slouží k tomu, abychom mohli dýchat, v těle může být i pánev“;
- „máme pupík, obočí nebo třeba znamínka“;
- „kostru k tomu, abychom se mohli hýbat, kdybychom se zranili, naše kostra by se mohla zničit (např. kdybychom spadli do díry nebo při bouračce)“.

Při rušné části v rámci pohybového cvičení na písničku Hlava, ramena, kolena, palce jsme společně zpívali písničku a zároveň na sobě ukazovali jednotlivé části těla. Výchozí polohou byl stoj spatný. Při ukazování kolen a palců si děti buď dřeply, nebo natáhly trup, dotkly se nepokrčených kolen a zkoušely dosáhnout na palce. Děti si samy řekly, že by chtěly tempo zrychlit, tak rychleji, ale trochu nepřesně ukazovaly na končetiny. Při druhé sloce, kterou jsme si vymysleli, jsme mávali celými pažemi ze strany na stranu, běhali jsme dokola a nakonec jsme zavrtěli zadečkem.

Rozcvičku jsme zkusili bez barevných značek, děti jsme poslali do prostoru, aby si stouply na volné místo, upažily, a zkontrolovaly tak, aby do nikoho rukama nenarážely.

Při první aktivitě v hlavní části jsme chodili po kruhu (rychlejší chůze, ne však běh), při chůzi jsme děti připravovali našimi komentářem na to, že se za chvíli budou muset s kamarádem nějak spojit. Ukázali jsme na sobě, jak by to mělo vypadat, když se spojíme dlaní → přiložili jsme jednu dlaň na druhou a setrvali v ní nějaký čas (vytvořili jsme spojené sochy). Po nějaké době jsme dali pokyn, že děti mohou opět chodit, některé děti začaly chodit v poloze se spojenými dlaněmi. To však nebylo naší podmínkou, děti se mohly pustit a chodit zvlášť. Děti se při hře dále spojovaly rameny, palci na rukách, břichy, zády, koleny, chodidly. Při spojování chodidel jsme děti museli upozornit na to, aby si sedly na zadeček, natáhly před sebe nohy a pak se až spojily chodidly.

Druhou aktivitou hlavní části, trochu klidnější, byla hra **chytání míče s opakováním si částí lidského těla**. Děti stály v řadě vedle sebe, museli jsme jim dopomoci, aby stály alespoň v jedné rovné linii, udělali mezi nimi trochu odstup, aby do sebe nenarazily. Od dětí jsme stáli ve vzdálenosti asi 1,5 metru. Vysvětlili jsme jim, že si zopakujeme lidské tělo, že budeme dětem házet, říkat jim jednotlivé části těla a oni se budou snažit míč chytit a hezky nám jej hodit zpět. Při tom jsme sledovali, jak děti chytají a házejí míč zpět. Vyjmenovávali jsme jednotlivé části a házeli míč dětem. Jmenovali jsme např. hlava, krk, ramena, břicho, nohy, uši, oči, nos, pupík. Děti většinou při hodu míče mě zpět reagovaly a řekly nám také nějakou část těla. Na závěr jsme trochu obměnili pravidla hry – děti měly za úkol chytat míč pouze, když jim předtím řekneme název nějaké části lidského těla, jinak jej chytat nemají, mají jej nechat spadnout na zem. Mezi částí lidského těla jsme zamíchali například zvířata (veverka, kuň, pes, jména dětí, mateřská škola).

V rámci **relaxace** jsme vybrali odpočínutí v poloze leh na zádech. Zaměřili jsme se na správnou techniku lehu – natažené nohy, ruce podél těla dlaněmi vzhůru, brada směřující k hrudníku, ne záklon a také na pravidelné dýchání. Děti jsme upravovali, narovnávali jim ruce, nohy, říkali jim, že se mají nadechnout, vydechnout, zavřít oči, ležet klidně, nezahýbat hlavu. Poté jsme dali dětem pokyn, aby si lehly na břicho a zavřely oči, opět pomalu dýchaly. Vzali jsme si tenisový míček a začali jim děti lehce masírovat krouživými pohyby po celých zádech. Ti, kdo už měly po masáži, jsme poslali, aby si sedly na lavičku, ale většina chtěla masírovat znovu. Pustili jsme dětem relaxační hudbu, dívky začaly tančit jako víly, někteří chlapci také.

Vlastní reflexe:

Připravený program jsme bez problémů splnili, děti již od začátku velmi aktivně komunikovaly, zaujala je naše společná úvodní diskuze o lidském těle. Z této diskuze jsme usoudili, že téma lidské tělo je pro děti velmi atraktivní, a že o něm vědí docela dost informací, které nejsou zas až tak nepravdivé, netvoří je pouze nějaké dětské prekoncepty. Velmi uklidňující byla pro ně závěrečná relaxace, při které mohly jen tak ležet se zavřenýma očima a nechat se masírovat. Na základě spolupráce mezi dětmi jsme shledali, že děti neměly problémy s fyzickým kontaktem, nevadilo jim, když se jich druhé dítě dotýkalo, vzájemně si věřily. Děti oplývaly velkou fantazií, dokázaly vymyslet spoustu variant her, samy navrhovaly nové hry, které chtěly hrát, dokonce si i samy dokázaly hru zorganizovat a částečně řídit.

4. LEKCE (PŘÍPRAVA 4)

Cíle:

- rozvíjet představy o správném životním stylu, rozvíjet spolupráci, senzomotorické vnímání a prostorovou orientaci.

Kompetence:

- dítě má pozitivní vztah k pohybové aktivitě,
- dítě umí rozpoznat své slabé a silné stránky,
- dítě dokáže komunikovat ve skupině,
- dítě ví, jak si chránit své zdraví.

Zaměření:čtvrtá lekce byla zaměřena na mapování dětských znalostí ohledně našeho zdraví, jak se člověk cítí, když je nemocný, jaké nemoci můžeme mít, jak se jim vyvarovat, a na rozvoj senzomotoriky – zraku a sluchu.

Organizační forma:řízená činnost

Metody:diskuze, hra, předvádění, pozorování, vysvětlování.

Počet dětí:hru může hrát celá třída, je vhodné počet přizpůsobit množství dostupných pomůcek.

Pomůcky:motivační hračka, středně velké různě barevné kruhy, pásy barevného papíru (ve stejných barvách jako jsou kruhy), ozvučná dřívka z Orffova instrumentáře, nahrávka relaxační hudby.

Prostor:hru je nejvhodnější hrát v herně, kde lze prostorně rozmístit kruhy, a kde je dostatečný prostor pro volný pohyb dětí.

Náplň:

Rušná část–Co musíme dělat, abychom nebyli nemocní? – děti ukazují, co vše musejí dělat, aby nebyly nemocné – skáčou do výšky, do dálky, běhají, cválají (krok sun krok). Potvrzují tím, že jsou opravdu zdravé.

Rozvíčka – využíváme menších barevných kruhů – dětem dáme prostor, aby vymýšlely, jakým způsobem využijí kruhy k protažení těla.

Hlavní část – hry na rozvoj zraku a sluchu

1. Hra Bacily (zrakové vnímání)

Pro děti si učitelka připraví barevné pásky papíru, které představují bacily. Děti si vyberou jeden proužek, který si budou střežit. Na zemi jsou rozprostřené kruhy, které představují nemocnice a jsou v barvách papírových pásek. Děti volně běhají po herně mezi kruhy, učitelka vyvolá jednu nebo více barev a děti s těmito barvami se musejí schovat do kruhu. Pro více dětí může být jedna kruh.

2. Nastraž uši! (sluchové vnímání)

Využíváme ozvučných dřívek, kterými učitelka udává rytmus. Stanovíme si společně s dětmi 3 druhy rytmu a k těm druhům vytvoříme 3 nějaké pohyby. Každý rytmus má svůj vlastní pohyb a děti musejí sluchem rozeznat, jak se právě budou po herně pohybovat.

Závěrečná část – odpočinek při relaxační hudbě – děti si vyberou polohu, ve které budou za znění hudby odpočívat se zavřenýma očima. Kdo nechce ležet, může se v rytmu hudby pohybovat tancem po herně, přitom nerušit odpočívající děti.

Realizace v praxi:

Na úplný začátek po vzájemném pozdravení jsme s dětmi vytvořili komunikační kruh, kde jsme společně probrali téma zdraví. Dětem jsme položili otázku „*Co bychom měli dělat, abychom byli zdraví?*“ Děti odpovídaly následovně:

- „*musíme cvičit, jíst ovoce, pít dostatek vody, spát v posteli, a když jsme nemocní, tak pít čaj*“,
- „*když jsme nemocní, tak musíme pít hodně čaje s medem a nevylézat z postele*“,
- „*když jsme nemocní, musíme pít čaj, a poté cvičit a posilovat, abychom znovu neonemocněli*“,
- „*pro to, abychom byli zdraví, nesmíme sbírat odpadky a cizí žvýkačky, a nesmíme chodit pryč s cizím pánem, protože by nás mohl zabít*“,
- „*při přecházení silnice se musíme pořádně rozhlédnout, aby se nic nestalo*“,
- „*abychom byli zdraví, musíme skákat, běhat a cvičit*“.

Před **rozvíčkou** jsme na zem položili barevné kruhy, děti si pak mohly vybrat, do které si stoupnou. Mezitím než jsme na zem chystali kruhy, byly děti v poloze socha (výraz k tomu, aby děti ukončily svou činnost – běh, skok... děti „zmrznou“, na chvíli si odpočinou a my máme prostor nachystat pomůcky a prostor). Děti si stouply do barevných kruhů, samozřejmě některé děti s nimi začaly pohybovat, protahovat jimi své tělo, mávat

jimi nebo je dávat na končetiny a točit s nimi. Všechny cviky probíhaly tak, že děti stály uvnitř obruče.

Hlavní část – hra Bacily - v souvislosti na téma o nemocech a zdraví jsme děti motivovali tím, že si musejí představit, že jsou různě barevné bacily, kterých se musí naše tělo zbavit a to tím, že buď je schováme do postele, nebo do nemocnice, kde nás vyléčí. Dětem jsme dali na výběr z různých druhů barevných proužků – každý si vzal jeden podle své libosti. Byli jsme překvapení, že se děti nijak ohledně barev nehádaly, rozdělily si barvy, nechtěly je vyměňovat. Ještě před zahájením hry jsme se každého dítěte zeptali, jakou má v ruce barvu, abychom si ověřili, že děti barvy ovládají, mají v nich jasno, nezaměňují je. Vysvětlili jsme dětem, že většina bacilů se v těle šíří velmi pomalu, jsou pohyblivé, stále mění tvar, vlní se a úkolem dětí bylo předvádět ladnými pohyby – pomalá chůze, vlnění paží a těla - tyto bacily. Barevné obruče na zemi znázorňovaly nemocnici nebo postel, kam se musely všechny bacily schovat, aby zmizely z našeho těla. Barevné proužky měly spojitost s barevnými obručkami – bacily dané barvy patřily do stejné barevné nemocnice. Žlutý bacil se musel schovat do žluté nemocnice, modrý do modré, zelený do zelené, oranžový do oranžové nemocnice. Děti se začaly hýbat jako bacily, my jsme byli bacily také, měli jsme svou barvu a zapojili jsme se do hry, ukazovali jsme, jak mají děti reagovat. Společně jsme různě kroužily a tančily kolem obručí, na náš pokyn

„Všechny bacily se schovají do své nemocnice!“

jsme sledovali, jak každé dítě zareaguje a schová se do obruče té barvy, jakou má jeho proužek. Děti bez problémů tento úkol zvládly, tak následoval pokyn

„Všechny bacily opouštějí nemocnici a opět tančí.“

Hra Nastraž uši - k této aktivitě jsme využili ozvučná dřívka z Orffova instrumentáře, kterými jsme udávali rytmus – ťukali jsme jimi 3 různými verzemi, pod kterými byly skryty 3 druhy pohybu:

- krátké ťukání rychle za sebou – běh po herně,
- ťukání za sebou s mezipauzami – pochodování (chůze jako voják),
- jeden silný úder – dřep.

Dětem jsme nejdříve vysvětlili jednotlivé verze ťukání, co konkrétně znamenají a ukázali přesně, co budou dělat – děti předváděly jednotlivé pohyby. Nejdříve jsme běhali po herně,

zastavili se, pak na náš pokyn pochodovali jako vojáci (děti hodně dupaly), zastavili jsme se a na jeden úder si dřepi.

Pak už jsme opustili prostor dětí, a různě střídali údery dřívky a sledovali, jak děti reagují.

Závěrečná **relaxace** probíhala následovně - některé děti si vybraly pro odpočinek leh na zádech se zavřenýma očima, snažili jsme se je opět přinutit k pravidelnému dýchání (2x nádech a výdech), nafukování břicha. Zbytek si vybral pro odpočinek tanec na relaxační hudbu, kdy se pomalu a pozvolna pohybovaly po herně, pro vyjádření a hlubší prožití tance používaly ruce, kterými různě pohybovaly do stran.

Vlastní reflexe:

Děti měly velkou radost z aktivit, které jsme si pro ně připravili. Dokonce si už samy dokázaly hlídat hru, dokázaly se ohodnotit, říct si vzájemně, že si jim nelíbilo, jak někteří křičeli nebo nerespektovali pravidla. Před hrou si dokonce dokázali vzájemně vysvětlit pravidla, jak se hra hraje. Při rozdělování barev ke hře Bacily nedošlo k žádným hádkám ohledně toho, že jeden má rád tu a onu barvu. Děti si barvy hezky rozdělily, nikdo je nechtěl měnit.

5. LEKCE (PŘÍPRAVA 5)

Cíle:

- rozvíjet empatické vnímání, respekt k handicapovaným lidem, spolupráci, vyjádřit své pocity.

Kompetence:

- dítě zvládne vyjádřit své pocity a emoce,
- dítě se dokáže citlivě chovat k ostatním dětem,
- dítě dokáže překonat překážkovou dráhu.

Zaměření: 5 lekce byla zaměřena na využití překážkové dráhy, na rozvoj spolupráce a vzájemné komunikace mezi dětmi, na zkoušku projít překážkovou dráhu se zavázanýma očima sám a s doprovodem. Hlavním důvodem, proč jsem takovou aktivitu zařadila do programu, bylo, aby si děti vyzkoušely, jaké to je být nevidomým.

Organizační forma: řízená činnost.

Metody: diskuze, pozorování, předvádění, hra, vysvětlování.

Počet dětí: počet dětí by měl být sudý, nejlépe do 20 dětí, aby si každé dítě vyzkoušelo v klidu projít dráhu.

Pomůcky: motivační hračka, barevné kostky střední velikosti, hadrové cípaté kapesníky nebo šátky.

Prostor: překážkové dráhy je vhodné realizovat v prostorných hernách nebo v tělocvičnách (podle dostupnosti).

Náplň:

Rušná část – klasická honička – honič drží v ruce bílý kapesník, koho chytne, ten si kapesník vezme a předává jej dál.

Rozcvička – cvičení s látkovými kapesníky – rozdáme dětem látkové kapesníky a opět je necháme, aby vymyslely rozcvičku pro ostatní děti s využitím této pomůcky.

Hlavní část – Nevidomí a jejich svět – vytvoříme pro děti jednoduchou překážkovou dráhu pomocí dostupných pomůcek (nejlépe pouze kostek). Děti necháme dráhu nejdříve prozkoumat, vyzkoušet si ji a následně je necháme, aby se rozdělily do dvojic. Jednomu ze

dvojice zavážeme oči, druhý jej bude vodit přes celou dráhu. Následně se dvojice vystřídají.

Závěrečná část – masáž tlapkami – děti zůstanou ve dvojicích a jeden z dvojice se přemění ve vodícího psa, který bude svého nevidomého pána masírovat svými tlapkami. Po určitém čase se děti vystřídají.

Realizace v praxi:

Pro děti jsme připravili menší překážkovou dráhu, složenou z barevných lego kostek, které byly různě poskládané po herně.

Ještě předtím, než jsme začali něco realizovat, tak jsme se děti zeptali, zda vůbec vědí, co to znamená být nevidomý. Děti tento pojem neznaly, ale když jsme jim vysvětlili, že nevidomý člověk je ten, který nevidí, který má nemocné oči. Když jsme se zeptali, jestli dokážou popsat, jak se asi nevidomý člověk cítí, většinou děti odpovídaly, že nevědí, nebo že to pro ně musí být velmi špatné. Ptali jsme se také děti, co mohou nevidomí využívat pro to, aby se mohli pohybovat po městě – většina odpověděla brýle. Doplnili jsme ještě děti, že mohou využívat speciálně vycvičeného psa, který je vodí, nebo používají slepeckou hůl.

Nejdříve jsme nechali děti, aby si prošly dráhu samy, jak chtěly. Poté jsme jim až dali pokyny, co mají na kterém stanovišti udělat za úkol, že mají **první kostku přejít, pak mezi malými kostkami prokličkovat jako had, následující dvojitou kostku překročit a 4 barevné kostky za sebou překročit**. Následně jsme jednomu dítěti z dvojice či trojice zavázali oči, aby si představilo, jak se přes takové překážky dostává ten nevidomý člověk. Druhý z dvojice viděl, byl navigátorem nevidomého (byl jeho vodící pes) a pomáhal mu, překonat překážky. Vodícím dětem jsme dali na výběr – mohly se dotýkat nevidomého buď za loket/paži a tím ho navigovat, nebo mohly stát za nevidomým a držet ho za ramena, a tak jej řídit. Vodícím dětem jsme také poradili, aby nevidomé děti upozornily na to, že je čeká překážka, aby například řekly „*Zvedni nohu a překroč to.*“. Pak jsme udělaly ještě jedno kolo, kde každé dítě šlo samo a řídilo se opravdu jen našimi pokyny, bez jakékoli opory. Při samotné chůzi se zavázanýma očima děti pomalu nakračovaly, při zjištění překážky (naražením o ní chodidlem) se jí buď snažily překročit, nebo obejít. S dětmi jsme ještě také probrali možné nástrahy, které by mohly nevidomého člověka potkat. Děti řekly nástrahy typu – nečekané bodnutí vosy, upadnutí do sena, do příkopu, v zimě do sněhu, mohou spadnout na silnici → tím jsme si vysvětlili, proč semafor ťuká – že to je signál pro

nevidomé, kteří se řídí tím tukaním, protože jim udává, kdy je zelená (rychlé tukaní) a kdy červená (pomalé tukaní).

Po realizaci dráhy jsme se každého dítěte zeptali, „*Jak ses cítil se zavázanýma očima? Jaké to bylo, projít dráhu poslepu? Jak myslíš, že se cítí nevidomí lidé?*“ Ze všeho nejvíce nás upoutala odpověď jedné dívky, která odpověděla „*Kdybychom byli nevidomí, pořád bychom do něčeho naráželi, mohli bychom se zranit. Je moc dobré, že máme oči a vidíme. Nesmíme také chytat velikou jehlu, to abychom se do oka nepíchli. To, že je někdo nevidomý, je pro něj velmi těžké, protože to nejde odstranit.*“

Co se týče **relaxace**, tak ta probíhala pomocí motivace „*Přestavte si, že jste kočka nebo pes a léčíte svými tlapkami nemocné děti...*“ Děti měly za úkol se rozdělit do dvojic. Jeden z dvojice si lehl na břicho, a druhý jej svými dlaněmi masíroval po celém těle (záda, končetiny). Děti měly za úkol lehce a jemně otláčovat své dlaně na tělo ležícího kamaráda, nedělat mu žádnou velkou masáž, až by jej bouchaly, aby to ležícímu dítěti nebylo příjemné. Celou masáž provázela relaxační hudba, po nějaké době se hudba vypnula, děti se ve dvojici vyměnily, a masáž znovu pokračovala.

Vlastní reflexe:

Při této lekci si děti vyzkoušely, jaké to je pohybovat se v prostoru se zavázanýma očima, tedy jako nevidomí lidé. Všimli jsme si, že při spolupráci ve dvojicích si děti vzájemně věřily, ti, kteří byli v pozici vodičů, tak tuto funkci vzali opravdu svědomitě, děti se zavázanýma očima hlídali, aby neupadly a nic se jim nestalo. Žádné dítě nemělo problémy s chůzí poslepu, nebály se. Sice byly trochu nesvé, ale u žádného dítěte nenastala panika, ani velký strach ze tmy. Děti se snažily vcítit do situace, když někdo nevidí. Samy pak ohodnotily, že to je velký problém, hlavně při pohybu někde venku. Některé děti se opravdu řídily pomocí chodidel, opatrně našlapovaly a nejdříve si vždy mapovaly terén před sebou, některé šly rychleji a na to, kam šlapou, moc nehleděly.

Když jsme se děti zeptali, jestli bylo lepší, když chodily samy, nebo když je vodil někdo, tak větší část odpověděla, že lepší bylo, když je někdo vodil. Z toho vyplývá, že s pomocí měly větší jistotu, že nikam nespádnou, že se jim nic nestane. Jeden chlapec se nejdříve velmi bál chodit sám se zakrytýma očima – navigátor jej musel navigovat svým dotykem a navíc jsme jej museli ještě držet za ruku, protože si ji vyžádal.

6. LEKCE (PŘÍPRAVA 6)

Cíle:

- rozvíjet empatické vnímání, respekt k handicapovaným lidem, spolupráci, vyjádřit své pocity, rozvíjet představivost, fantazii, vyjadřovat své nápady.

Kompetence:

- dítě dokáže vymyslet nová řešení situace,
- dítě dokáže vyjádřit své pocity a emoce,
- dítě zvládne překonat překážkovou dráhu.

Zaměření:6. lekce byla opět zaměřena na projití překážkové dráhy, která však byla složená z různých druhů cvičebního náčiní a náradí. Děti si vyzkoušely, jaké to je pohybovat se se zavázanýma očima, střídát polohy a věřit svému kamarádovi. Hlavním důvodem, proč jsem takovou aktivitu zařadila do programu, bylo, aby si děti vyzkoušely, jaké to je být nevidomým.

Organizační forma:řízená činnost.

Metody:diskuze, vysvětlování, pozorování, předvádění, hra.

Počet dětí:počet dětí by měl být sudý, nejlépe do 20 dětí, aby si každé dítě vyzkoušelo v klidu projít dráhu.

Pomůcky:motivační hračka, švihadlo, dřevěná lavečka, kostky (molitanové, plastové), barevné obruče, židle, deka, šátek nebo kapesník, ocásky z krepového papíru.

Prostor:překážkové dráhy je vhodné realizovat v prostorných hernách nebo v tělocvičnách (podle dostupnosti).

Náplň:

Rušná část – Čertovská honička– každé dítě má za tepláčky připevněné 2 čertí ocásky z krepového papíru (jeden černý a druhý červený). Učitelka vybere jednoho nebo i více honičů, jehož úkolem je získat všechny čertí ocásky, nebo jenom nějakou barvu (dle pokynu učitelky).

Rozcvička – učitelka vytvoří pro děti jednoduchou a krátkou rozcvičku na protažení hlavních končetin – rukou, nohou, zad, nejlépe spojenou s nějakou básničkou nebo písničkou.

Hlavní část – dětem dáme k dispozici různé druhy pomůcek – kostky, deky, obruče, míče, švihadla, lavečky, židle a jejich úkolem je společně pod dohledem učitelky vytvořit zajímavou překážkovou dráhu, vymyslet, co se bude na jakém stanovišti dělat a dráhu si vyzkoušet s otevřenýma a následně zavázanýma očima. Měníme směry chůze po dráze, můžeme také na pokyn změnit úkoly na dráze – děti musejí spontánně vymyslet nové.

Závěrečná část – Andělíci jdou spát – děti se po úspěšném zdolání překážkové dráhy proměnily v anděly, a protože jsou unavení, dle své představivosti se ještě naposledy proletí nad svým domovem (vytvoří si křídla), najdou si místo pro svou postýlku a lehnou si do ní. Probuzení můžeme vytvořit tak, že každé dítě pohladíme peříčkem po tváři.

Realizace v praxi:

Před zahájením lekce jsme s dětmi diskutovali na téma, „*Co potřebujeme k tomu, abychom dokázali zdolat překážky? Co musíme umět? Jaké překážky to mohou být?*“

Děti odpovídaly následovně:

- „*potřebujeme kosti, jinak bychom se nemohli vůbec hýbat, nebo bychom mohli spadnout, zakopnout a mohla by nám téct krev*“,
- „*musíme hlavně dávat pozor, abychom nespadli*“,
- „*musíme se držet pravidel, hlavně abychom nezakopli*“,
- „*musíme dávat pozor, hlavně abychom nespadli na hlavu, protože by se nám mohla rozbít naše kostra*“,
- „*můžeme zakopnout o židli a zranit se, a také se musíme chovat dobře.*“

Děti sice řekly, co vše je důležité k tomu, abychom překonaly nějaké překážky. My jsme jim však ještě připomněli jednu důležitou věc, která je nezbytná pro jakoukoli činnost, tedy že potřebují hlavně sílu.

Naši překážkovou dráhu tvořilo následující cvičební nářadí a náčiní: **dřevěná lavečka** – lavička sloužila pro individuální využití mezi jednotlivými etapami dráhy (s dětmi jsme se domluvili na pravidle, že mohou lavečku využít pro lezení po kolenech nebo plazení se po břiše, nikoli pro chůzi nebo běh), **molitanové kostky** – chůze po kostkách, na vyvýšené a nestabilní ploše, **lego kostky** – slalom mezi kostkami, **2 židle překryté dekou** – podlezení mezi židlemi pod dekou, **barevné malé obruče** – skoky snožmo skrz obruče, **švihadlo** – přechod přes ležící švihadlo (pokládání chodidel těsně před sebe – chůze v tandemu).

Následně jsme stanovili pravidla, která měla každá překážka. Základním pravidlem bylo hlavně to, že na každé překážce bude pouze jedno dítě, nikdo se nebude předbíhat. Vždy každý počká, až kamarád před ním přejde k druhé překážce. **Molitanové kostky** díky své měkké struktuře byly nestabilní, tudíž platilo pravidlo – „*Neběhat, opatrně chodit!*“ **Lego kostky** – snažit se jít opatrně, ani jednu kostku neshodit. **Podlezení židlí** – pravidlo neshodit deku. **Obruče** – pořádně sledovat kam kdo šlape, aby nikdo nespadl. **Švihadlo** – neběhat přes něj, dávat pozor na bezpečnostní kostky, které schovávají madla na konci švihadla.

Zásadním pravidlem bylo také, jak sedět správně na dřevěné lavečce - na lavečce se sedí hezky na zadečku, nohy jsou na zemi na koberci. Nikdo nebude na lavečce ležet, dřepět nebo po ní chodit! Lavečka je velmi nebezpečná a každý přece ví, co se může stát, kdyby někdo spadl.

Před začátkem dráhy jsme ještě řekli dětem, které mají ponožky, aby si je sundaly, aby nedošlo k úrazu. Kdo měl punčocháče, ty si samozřejmě nesundával, ale na tyto děti jsme dávali větší pozor, aby se jim nic nestalo.

Ještě před začátkem by bylo vhodné, kdyby si děti prošly dráhu podle sebe – vytvořily si vlastní úkoly na překážkách, díky vlastní představivosti a fantazii by si vytvořily průběh dráhy. Sledujme proto děti, co vytvářejí nového, s čím poté můžeme dále pracovat.

Děti už byly velmi netrpělivé, proto jsme je v rámci mikulášské motivace začarovali do andělských, čertích a mikulášských kočiček a kocourků, které mají za úkol překonat všechny připravené překážky. Dětem jsme nejdříve ukázali, co budou dělat:

- přejdou přes molitanové kostky,
- prokličkují jako had mezi kostkami,
- prolezou pod dekou mezi židlemi,
- proskáčou jako vrabec obručemi,
- přejdou jako akrobati ve výšce po švihadle.

Děti si vše hned zapamatovaly a jako první si zahrály na kocoury a kočky a prolezli dráhu po kolenech.

Poté si děti na náš pokyn opět sedly na lavečku a jednotlivě jsme pouštěli děti na dráhu, aby si ji zvlášť prošli samy. Následně jsme je nechali, aby si vše řídily samy, prošly si dráhu několikrát za sebou. My jsme byla už jen pozorovatelé a rádci, aby děti správně

zvládaly překážky (hlavně aby správně přecházely přes švihadlo – pokládaly chodidlo za chodidlo, přecházely přesně přes švihadlo, vyrovnávaly rovnováhu).

Poté jsme dětem dali za úkol, aby dráhu prošly několikrát za sebou z opačného směru – od konce.

Při čekání na další překážku mohly děti dělat jednoduché aktivity navíc pro vyplnění času, mimo dráhu, aby byly zabavené, nenudily se a nedělaly neplechu (např. skákat snožmo do výšky, házet si s balonem, koulet si s balonem, dělat dřepy, atd.).

Děti jsme opět usadili na lavičku a pak jsme jednotlivě s každým dítětem zkusili projít dráhu se zavázanýma očima. Každé dítě jsme drželi za ruku či loket, navigovali jej jak pohybem, tak slovně – „*Ted' budeš procházet přes molitanové kostky, bude následovat slalom mezi legem, ted' si klekni a lez rovně pod dekou, stoupni si, ted' projdeme přes obruče – jedna, druhá, třetí, a budeme u švihadla – cítíš jej pod nožičkama?, projdeme přes něj až na konec.*“

Každé dítě, které prošlo dráhu se zavázanýma očima, obdrželo na konci dráhy velký potlesk, že to vše zvládlo.

Všechny děti si prošly jednotlivě se zavázanýma očima dráhu, poté jsme nechali děti, aby se rozdělily do dvojic – jeden bude vodit a druhý bude mít zavázané oči → zde nastal malý problém, protože se děti začaly hádat o to, kdo bude mít zavázané oči, kdo bude vodit. Všichni chtěli mít zavázané oči, ale my měli omezený počet kapesníků na zavázání, proto děti pochopily, že pouze 4 děti z 8 budou navigátoři a ostatní budou poslepu procházet dráhu. Ujistili jsme děti, že se vystřídají, že dohlédneme na to, aby byl každý jednou navigátor a jednou se zavázanýma očima. Opět jsme děti nechali, aby si důvěřovaly, do jejich dráhy jsme vůbec nezasahovali. I my jsme dětem věřili, že nedopustí, aby někdo upadl, nebo že by do něčeho narazil.

Při **relaxaci** děti měly nejdříve za úkol předvést podle své fantazie a představivosti andělíčky, jak se proletují nad svými domovy (sledovali jsme např. ladné pohyby těla, tvorba křídel z paží, našlapování na špičky) a na pokyn si vybraly místo, kde měly svou postýlku, tam se uložily ke spánku – lehly si na záda, ruce i nohy měly od těla (jako by dělaly andělíčky do sněhu, avšak nepohybovaly končetinami). Andělíčci zavřeli oči a zdálo se jim například o tom, jaké mají hebké křídla, jak si hezky létají na nebi, jak se hezky třpytí, apod. Tak jsme nechali děti několik minut v naprostém klidu ležet. K probuzení nám sloužilo malé peříčko, kterým jsme dítě pohladili po tváři.

Vlastní reflexe:

Děti měly s překážkovou dráhou zkušenosti, šly už tedy do jistého, neměly žádné problémy s různými pomůckami či náčiním. Všechny děti se aktivně zapojily do průběhu překážkové dráhy, neměly žádné připomínky k tomu, že by chtěly dělat něco jiného nebo se nechtěly vůbec pohybovat. Samy dokonce vymýšlely, co by se dalo dělat na jednotlivých stanovištích, nebo si samy vytvářely nějakou motivační atmosféru (např. deku, která byla přehozená přes židle a tvořila jakýsi tunel, děti nazvaly ohněm, kterého se nesmí nikdo dotknout, a nikdo jej nesmí ani shodit na zem, jinak by se mohl rozšířit po celé dráze).

Když procházely dráhu se zavázanýma očima, všechny děti se nás automaticky chytily za ruku. Myslíme si, že z nás cítily určitou jistotu. Když jsme dětem přesně říkali, co se bude dít, byly klidnější, vyrovnanější, nestalo se, že by některé řeklo, že se bojí, nebo že si netroufá jít poslepu mezi překážky. Všimli jsme si, že děti, které seděly, se snažily ostatním napovídat, jaká překážka přijde a co mají tedy udělat. Snažili jsme se vždy každé dítě podpořit, a na závěr po absolvování dráhy jsme je potěšili velkým potleskem, že dráhu výborně zvládly.

Vůbec jsme se nebáli nechat děti vzájemně vodit se zavřenýma očima, věřili jsme jim, že si dokážou pomoci, do průběhu jsme vůbec nezasahovali. Děti opravdu své kamarády vodily tak, že je držely za ruku či ramena a slovně jim říkaly, co se děje. Když náhodou ten, co měl zavázané oči, vybočil z dráhy, nebo jej navigátor nechal jít chvíli sám, často se voděný zastavil a čekal na svého navigátora, nebo se navigátor snažil ujistit voděného, že už jde a nemusí mít strach. Děti se opravdu respektovaly a v dráze se nepředbíhaly. Kdo například shodil omylem deku ze židlí, snažil se ji ihned napravit, vzájemně si upravovaly náčiní – hlavně molitanové kostky, které se hodně po zemi pohybovaly a nedržely po sobě. Než někdo na kostky vstoupil, vždy proběhla kontrola některého z dětí, který je urovnal a poté k nim pustil dvojici, aby mohli překážku zdolat.

Zpracovat by se stále mělo ještě na chování dětí – děti znají všechna pravidla, co si spolu říkáme, avšak velmi často je porušují. Děti moc dobře vědí, co se může stát, když někdo spadne, nebo jej někdo zraní díky svojí neopatrnosti. Bohužel i tak si občas dělají, co chtějí a my je musíme stále napomínat, nebo vyřazovat ze hry, a tím tak prodlužovat čas, kdy si znovu a znovu přeříkáváme pravidla chování i bezpečnosti, místo toho, abychom dováděli u her.

7. LEKCE (PŘÍPRAVA 7)

Cíle:

- rozvíjet spolupráci ve dvojici, představivost, fantazii, kreativitu, vyjádřit své nápady, projevovat své emoce a pocity, soustředit se na činnost.

Kompetence:

- dítě dokáže vyjádřit své pocity a emoce,
- dítě zvládne komunikovat bez ostychu ve skupině,
- dítě zvládne cvičit na balančních míčích.

Zaměření: 7. lekce byla zaměřena na balanční cvičení pomocí overballů pro zpevnění těla a jeho správné držení, také na rozvoj sociálních vztahů, spolupráce, respektu, vyjádření emocí a kreativity.

Organizační forma: řízená činnost.

Metody: předvádění, pozorování, diskuze, vysvětlování, hra.

Počet dětí: počet dětí by měl být nižší a sudý (pro utvoření dvojic) tak okolo 12.

Pomůcky: motivační hračka, střední gumové míče nebo overbally (dle možnosti), přehrávač, nahrávka Šmoulové, relaxační hudba.

Prostor: pro realizaci her postačí herna pro volný pohyb.

Náplň:

Rušná část – pohybové cvičení při poslechu písničky od **Šmoulů – Zvon zní cingiling** – děti dle textu tančí po místnosti, představují činnosti, které se v písničce zpívají a vymýšlejí nové pohybové kreace, předvádí je před ostatními a ostatní po nich opakují.

Rozcvička + hlavní část – tyto dvě části mohou být spojené v jeden celek – dětem dáme pokyn, aby se rozdělily do dvojic, zároveň jim do dvojice přiřadíme jeden overball. Nejdříve si učitelka připraví pro děti pár cviků, které jim předvede a nechá je si cviky ve dvojici zkoušet. Jelikož se jedná o balanční cvičení, jeden ze dvojice vždy cvičí na míči, druhý jej jistí a dbá na bezpečnost kamaráda. Střídáme rovnoměrně polohy, ze stoje, po sed a leh, nespěcháme, není důležité cvik provést co nejrychleji, ale co nejpřesněji. Poté necháme děti, aby si vzájemně vymýšlely své vlastní cviky (buď pouze v rámci dvojice, nebo v rámci celé skupiny). Pro klidnější atmosféru můžeme pustit ke cvičení relaxační

hudbu. Učitelka mezi dětmi neustále prochází, napravuje špatné pohybové návyky, předvádí ty správné, podporuje a chválí děti, hlídá bezpečnost při cvičení.

Závěrečná část – slovní stimulace – děti si lehnout na záda, zavřou oči a učitelka dětem povídá krátký příběh, děti mají za úkol si příběh představovat.

Realizace v praxi:

V rušné části jsme zimní atmosféru chtěli dětem alespoň trochu přiblížit pomocí dětské písničky od Šmoulů – **Zvon zní cingling**, kde měly děti za úkol rozhýbat tělo pomocí tance na text písně. V písničce se zpívá o tom, jak šmoulové lyžují – děti spontánně dle textu písně ukazovaly, jak jedou na lyžích z kopce, po rovině, předváděly zvonění zvonečkem. Pak děti napadlo, že by mohly udělat mašinku – my jsme byli lokomotivy, ostatní děti se nás držely a jezdily jsme po herně. Děti přitom vymýšlely, jaké jsou vlaky – jestli nákladní nebo osobní a kam jedou.

Rozcvičku a hlavní část jsme z důvodu podobných balančních cvičení dali dohromady do jednoho celku. Dětem jsme dali k dispozici míče (pro rozcvičku by bylo lepší, aby měly míč všechny děti, pro hlavní část jsme děti rozdělili do dvojic či menších skupin). Nejdříve jsme dětem dali prostor k tomu, aby vymýšlely své cviky k protažení těla – aby děti byly cvičiteli pro ostatní děti. Při cvičení ve dvojicích vždy jedno dítě z dvojice jistí druhé dítě, aby si neublížilo.

Učitelka by měla pouze upozorňovat na to, že se mění cvik, nebo pomáhat dětem s vykonáním těžšího cviku. Pokud by už děti neměly další nápady, může využít cvičení (**příloha P VI, příprava7**).

V naší rozcvičce a hlavní části děti vymýšlely tyto cviky s míčem:

- motání míčem nad hlavou/ na hlavě,
- leh na břicho na míč – míč byl pro děti ještě hodně tvrdý, stěžovaly si, že je tlačí do břicha,
- držení míče na dlani, chůze v prostoru,
- přeskokování míče,
- sed na míči na dřevěné lavičce, nohy na lavičce (s oporou zad – dřevěné ohraničení topení),
- zvedání míče vzhůru v lehu na zádech,
- předávání míče ve dvojici.

Relaxace je zaměřená na slovní stimulaci při uvolňování po fyzické námaze – děti zaujmou polohu **leh na zádech**, jejím úkolem bude zavřít oči. Učitelka děti stimuluje tak, že jim povídá, aby si představily jejich vánoční stromeček, jak jej společně s rodiči a sourozenci zdobí, jak na něj věší žluté, modré, červené, zlaté baňky, jak jej omotávají vánočním řetězem, nahoru dává tatínek velkou hvězdu, pod stromek Betlémek. Dále si mají představit, jak společně večeří u vánočního stolu, jak se poté ozve zvoneček, otevrou se dveře a vstoupí do místnosti, kam jim Ježíšek nadělil dárky, které pak hned rozbalí. Děti také mají za úkol přemýšlet, co by v dárkách mohlo být za dárky, co si přejí. Při relaxaci by měla hrát jemná relaxační hudba.

Vlastní reflexe:

Děti byly dnes velmi aktivní, bylo na nich už vidět (i dle slov paní učitelky), že se blíží Vánoce a tím pádem byly rozptýlenější a méně koncentrovanější pro všední řízené aktivity.

Při rušné části děti asi nejvíce spolupracovaly a to z důvodu, že ještě dokázaly udržet plnou pozornost. Spontánně tančily a volně se pohybovaly po našem vymezeném prostoru, který si opět na začátku samy ohraničily (kam se smí, kam ne).

Při rozcvičce a hlavní části byly děti ze začátku velmi rozptýlené balóny, vytahovaly je z košíku, snažili jsme se je přesvědčit o tom, že budeme používat jenom jeden druh balónů (střední gumové), že na ostatních by se jim špatně cvičilo – na molitanových míčích by nemohly pořádně sedět, protože by se propadly až k zemi (proběhla názorná ukázka) a zase na příliš malých míčích by nedokázaly sedět, protože jsou pro ně moc malé. Při rozdělování míčů došlo k menším neshodám o to, kdo si zrovna bude s míčem hrát nebo cvičit, protože děti byly ve dvojici a v rámci ní měly k dispozici pouze jeden míč. Při balančních cvičeních se opravdu všichni moc snažili. Byli jsme rádi, že děti aktivně přispívaly svými nápady do cvičení a do hry.

Na závěr (po cvičení) se všechny děti shodly, že už jsou po cvičení vysílené, že už nemůžou a měli bychom tedy skončit.

8. LEKCE (PŘÍPRAVA 8)

Cíle:

- rozvíjet představivost a fantazii, spolupracovat ve skupině, vyjádřit se a prosadit svůj názor, návrh, vyjadřovat emoce, prohlubovat komunikaci mezi dětmi, rozvíjet prostorovou orientaci.

Kompetence:

- dítě se zvládne aktivně zapojit do hry,
- dítě si umí vytvořit svůj názor,
- dítě dokáže komunikovat bez ostychu,
- dítě zvládne manipulovat s dětským padákem.

Zaměření:8. lekce byla zaměřená na projevy emocí, které jsou zapříčiněny hrou s dětským padákem. Pomocí padáku se mapovaly vzájemné vztahy mezi dětmi a vyjádření prožitků ze hry. Také se lekce zaměřuje na manipulaci s padákem, obratnost a pohybovou aktivitu.

Organizační forma:řízená činnost.

Metody:vysvětlování, pozorování, hra, diskuze, předvádění.

Počet dětí:pro hru s dětským padákem je nejlepší zapojit celou třídu.

Pomůcky:motivační hračka, dětský padák, 2-3 tenisové míčky, plyšová hračka.

Prostor:pro hru s dětským padákem je nutné využít větší prostor – velkou hernu nebo tělocvičnu.

Náplň:

Rušná část – Zpívající kolotoč – necháme děti, aby si vybraly nějakou známou písničku, kterou všichni znají a rádi ji zpívají. Padák uchopíme do dlaní, a chodíme s ním za zpěvu písničky dokola, na pokyn měníme směr a rychlost chůze.

Rozcvička – děti mají k dispozici padák a vymýšlejí, co vše můžeme s padákem dělat, snaží se je předvést a pak zhodnotí svůj nápad, zda byl dobrý či ne. Dětem můžeme, ale nemusíme stanovit polohu, ve které mají cvik vymyslet.

Hlavní část – hry zaměřené na pohybovou aktivitu

1. Schovejme se pod...

Děti vymyslí, pod co se budou schovávat (pod střechem, deštník, čepici...). Hru zahájí učitelka v pozici klek, všechny děti klečí u padáku. Učitelka vysvětlí dětem pravidla hry. Učitelka bude vyvolávat buď jednotlivá jména, pohlaví, nebo barvy, jichž se děti drží. Ti, koho vyvolá, se musejí schovat pod padák a vyčkat, dokud je zase nezavolá ven. Místo učitelky pak můžeme vybrat jedno dítě, které bude rozhodovat o tom, kdo se schová.

2. Klouzačka

Z padáku uděláme veliký trychtýř (= klouzačku), do kterého vložíme tenisový míček. Společným úkolem dětí je dostat míček do prostředního otvoru padáku, aby propadl na zem. Míčky můžeme i znásobit. Dětem pomáháme korigovat padák, aby míček nevypadl mimo na zem.

3. Uspávání hračky

Hra je vhodná pro naučení se jemné manipulace s padákem. Děti si vyberou oblíbenou školní hračku (nejlépe plyšovou), kterou pomocí padáku uspí. Hračku dáme doprostřed padáku a velmi lehce a jemně padákem houpeme nahoru a dolů. Snažíme se všichni udržet jedno tempo, kterým hračku ukolíbáme.

Závěrečná část – tvorba slunce – padák rozložíme na zem tak, aby vytvořil úplný kruh bez zmuchlání nějaké části. Padák tak vytvoří kouli slunce a děti k němu dotvoří svým tělem paprsky. Děti si lehnou na záda, natáhnou ruce nad hlavu, narovnají celé tělo, zavrou oči a pravidelně dýchají. Pár dětí můžeme vybrat, aby zkontrolovaly, zda je slunce pravidelné a zda nemá paprsky nějak poničené.

Realizace v praxi:

Pro rušnou část jsme vybrali hru Zpívající kolotoč, kdy si měly děti vybrat nějakou vánoční koledu, kterou dobře znaly a kterou jsme si společně zazpívali, přitom jsme chodili dokola, postupně zvyšovali rychlost a měnili směr.

Děti si vybraly vánoční koledu *Pásli ovce Valaši*. Při zpěvu „*Pásli ovce Valaši, při betlémském salaši*“ jsme volnou a pomalejší chůzí chodili s padákem dokola. Při „*Hajdom, hajdom, tydlidom*“ jsme se zastavili a nadzvedávali v rytmu písně padák pozvolna nad hlavu a nechávali jej spadnout zpět dolů. Při dalších slokách jsme postupně zvyšovaly rychlost při chůzi s padákem a po 2 sloce jsme změnili směr, aby se dětem nezamotala hlava.

V rámci hlavní části jsme hru **Schovejme se pod...** vybrali z důvodu, že venku místo závějí sněhu stále prší a děti kvůli tomu nemohou chodit ven.

Hru jsme začali v poloze klek u padáku a vysvětlením pravidel, co se zde bude dít. Vždy jsme vyvolali nějaké jméno nebo skupinu dětí, které se měly schovat pod padák. Důležité byly pokyny **PRŠÍ!** a **NEPRŠÍ!**

Na pokyn **PRŠÍ!** se děti schovávaly pod padák, na pokyn **NEPRŠÍ!** vylézaly z pod padáku ven. Dále se pod padák **schovávaly pouze vybrané děti** (řekli jsme konkrétní jména), děti, co se držely modrého/zeleného/žlutého/červeného proužku padáku, pouze všichni chlapci, pouze všechny holky. Nechaly jsme také děti, aby si určovaly, kdo půjde pod padák (pro zjišťování vztahů v kolektivu).

V druhé hře **Ledová klouzačka** jsme s dětmi stáli a drželi padák pevně v rukách. Poté jsme vpustili na klouzačku první kouli. Děti jsme usměrňovali při pohybu s padákem, snažili jsme se jejich pohyby zjemnit, zmírnit, a i ony samy si všimly, že manipulace s míčkem jde mnohem lépe, když tak moc nemáchají rukama. Jakmile už padák děti zvládaly, přidali jsme k prvnímu míčku i druhý, to už bylo pro ně mnohem obtížnější a často se jim stávalo, že se soustředily pouze na ten jeden míček a druhý jim z padáku vypadával.

Třetí hra – **Uspávání kočky** původně nebyla vůbec v našem plánu. Vyšla z reakce dětí na manipulaci s padákem. V rámci této hry jsme se snažili děti naučit jemně zacházet s padákem – odnaučit je zběsilému máchání nahoru a dolů. Vypůjčili jsme si jejich plyšovou kočku, která slouží k uspávání dětí po obědě, položili ji doprostřed na otvor padáku. Úkolem dětí bylo jemně nadzvedávat padák nahoru a pouštět jej dolů tak, aby co nejšetrněji a nejlépe uspal jejich plyšovou kočičku. Tato hra by mohla sloužit i jako uklidňující aktivita při relaxaci. Na naše pokyny děti zvedaly padák nahoru a dolů, přitom si všimaly kočky, zda se pohybuje, či ne. Dobrým znamením pro ně bylo, když se po padáku nepohybovala, neklouzala z jedné strany na druhou.

Děti hra s padákem velmi bavila a zaujala, proto vymyslely na závěr ještě další hru – vybraly si písničku **Prší, prší**, a společně jsme si ji s využitím padáku zazpívali. Padák jsme si nadzvedly nad hlavu (= ukryly jsme se pod veliký deštník), chodili s ním dokola a zpívali písničku. Při druhé sloce jsme změnilí směr. Na konec písničky jsme zavolali **„Prší, všichni pod deštník!“** a se všemi dětmi jsme se ukryli pod padák (nechaly jej na sebe spadnout).

Vlastní reflexe:

Při hře **Schovajme se pod...** byly některé děti velmi nedočkavé, samy se pod padák schovávaly, na náš pokyn ale reagovaly správně. Pod padákem byly velmi uvolněné, šťastné, u nikoho jsme neshledali, že by se v uzavřeném prostoru bál, nebo že by se pod padák vůbec nechtěl schovat. Děti pod padákem výskaly, křičely, smály se, a když se měly dostat ven z padáku, tak to braly jako soutěž, kdo vyleze dřív ven. Z důvodu menšího počtu dětí se nestalo, že by se děti při vylézání z padáku nějak omezovaly v prostoru – každé dítě si lezlo na jinou stranu. Při větším počtu dětí by mohlo dojít k tomu, že si děti budou vzájemně překážet, šlapat si na ruce a nohy nebo se odstrkovat. Při hře **Ledová klouzačka** se již začaly mezi dětmi projevovat trochu závistivé pohledy a zloba, když někomu míček přepadl přes padák. Při snaze míček dostat do otvoru se všechny děti hlasitě projevovaly, pokřikovaly radostí, když se míček k otvoru přiblížil, pociťovaly trochu smutek, když se jim míček nepodařilo dostat do otvoru. Dokonce na sebe pokřikovaly rady, jak se má kdo zachovat – že má zvednout padák nahoru, nebo že mají trochu zpomalit s houpáním.

9. LEKCE (PŘÍPRAVA 9)

Cíle:

- rozvíjet spolupráci, vzájemné porozumění, toleranci, vyjadřovat pocity a prožitky ze hry.

Kompetence:

- dítě dokáže rozpoznat nevhodné chování,
- dítě se zvládne chovat k ostatním citlivě,
- dítě dokáže projevit své emoce a pocity, překonat strach.

Zaměření:9. lekce byla zaměřená na spolupráci dětí v kolektivu, na to, jak se dokážou domluvit v problémových situacích. Také na vyjádření prožitku ze hry, projevům odvahy nebo úzkosti, také na pohybovou aktivitu.

Organizační forma:řízená činnost.

Metody:diskuze, pozorování, předvádění, hra, vysvětlování.

Počet dětí: do her můžeme zapojit celou třídu, ale vhodnější je nižší počet dětí (10-15).

Pomůcky: klubíčko vlny nebo jemného provázku.

Prostor: hry se dají realizovat i v prostorné herně, nejlepší však je, hry provádět v tělocvičně nebo venku na hřišti.

Náplň:

Rušná část – hra **Pavouci a mouchy** - děti se rozdělí do dvou skupin – jedna skupina bude představovat mouchy a druhá pavouky. Úkolem pavouků je, chytit všechny mouchy, aby si mohly uschovat potravu na zimu. Děti - mouchy pobíhají po herně/hřišti a snaží se utéct pavoukům. Kdo je chycen, jde z kola ven.

Rozcvička – Pavouci a mouchy jedou na kole

- **Jedeme na kole** – výchozí poloha leh – přes pokrčené nohy přednožíme, předpažíme, předvádíme jízdu na kole,
- **držíme se řidítek** – výchozí poloha leh – přes pokrčené nohy přednožíme, předpažíme a předvádíme jízdu na kole,
- **projíždíme zatáčky** – výchozí poloha leh – předvádíme jízdu na kole, nohy mírně nakláníme vlevo, vpravo,

- **jedeme přes hrboly** – výchozí poloha leh – nadzvedáváme pánev,
- **řídíme se podle dopravních značek** – výchozí poloha stoj – vzpažíme.

Zdroj rozcvičky Dvořáková, Michalová, 2004, s. 70

Hlavní část – Brána k pavučině - děti ze svých těl vytvoří bránu (stopnou si do dvou řad proti sobě, zvednou ruce nad hlavu, chytí se dlaněmi a vytvoří střechu brány. Jedno dítě si stoupne asi 10 metrů od brány, rozběhne se a proběhne bránou. Děti, které tvoří bránu, musejí, než dítě vstoupí do brány oddělat ruce, aby dítě mohlo proběhnout skrz celou řadu. Všechny děti se vystřídají v probíhání brány.

Závěrečná část – V pavučině - děti jsou pavouci, kteří si vytvoří svou vlastní pavučinu pomocí klubka vlny. Děti si sednou do kruhu nebo nějakého nepravidelného útvaru a postupně si s pomocí učitelky předávají klubko vlny mezi sebou, aby mezi nimi vznikla pavučina. Jedno dítě se pak stane pavoukem a může projít pavučinou – přelézat, podlézat, překračovat, zkusit projít i tou nejmenší skulinou.

10. LEKCE (PŘÍPRAVA 10)

Cíle:

- rozvíjet spolupráci, komunikaci ve dvojici, fantazii a kreativitu, projevovat emoce a vyjadřovat pocity při hrách.

Kompetence:

- dítě zvládne komunikovat bez ostychu,
- dítě umí vymyslet nová řešení a mít vlastní nápady,
- dítě dokáže cvičit ve dvojici.

Zaměření: 10. lekce se zaměřuje na celkovou spolupráci jak kolektivu, tak dvojic nebo menších skupin. Sledujeme, jak se děti chovají při pohybových hrách, jaké pocity prožívají při kontakto­vých hrách a jak si poradí s omezeným pohybem.

Organizační forma: řízená činnost.

Metody: hra, pozorování, vysvětlování, předvádění.

Počet dětí: lekce se může účastnit celá třída, vhodnější je však sudý počet dětí (pro tvorbu dvojic).

Pomůcky: skákací guma nebo pevnější avšak jemný provaz.

Prostor: pro realizaci je vhodné využít prostornou hernu nebo tělocvičnu.

Náplň:

Rušná část – Kočky/psi/myši na vodítku - děti se rozdělí do dvojic a spojíme je buď skákací gumou, nebo nějakým pevnějším provázkem, tak aby bylo jedno dítě „zapřáhnuté“ a druhé jej vodilo. Ten, co vodí, vydává pokyny a voděné dítě jej musí splnit. Vodič může dát pokyn, aby zapřážené dítě běželo, pomalu chodilo, lezlo po čtyřech, měnilo směry apod.

Rozcvička – ve dvojicích – děti jsou stále spojené gumou nebo provazem. Děti sedí proti sobě a napodobují se. Jedno dítě předvede nějaký cvik a druhé jej zrcadlově napodobí. Děti sedí buď vevnitř gummy, nebo vně, mohou stát a gumu držet v rukách, mohou ji mít zaháknutou za chodidla, kotníky, kolena, atd.

Hlavní část – děti stojí ve dvojicích, dvě vždy proti sobě. Děti utvoří tunel a mezi každou dvojicí se napne jedna guma (děti si ji natáhnou přes kotníky, kolena).

Ostatní děti mají za úkol natažené gumy překračovat, (vpřed, stranou, vzad), přebíhat, přecházet gumy (klást chodidla na jednotlivé paprsky skákacích gum), dělat přeskoky snožmo, vyskočit ze skákací gumy, přelézat ve vzporu dřepmo, lézt ve vzporu dřepmo s kladením chodidel a dlaní na jednotlivé paprsky gum → **guma na kotnících.**

Dále mohou překračovat gumu při chůzi vpřed, stranou, vzad, klást chodidla na jednotlivé paprsky gumy, přeskakovat snožmo, přelézat ve vzporu dřepmo, podlézat, plazit se → **guma na kolenou.**

Závěrečná část – Myši se ukládají ke spánku - děti si lehnou na zem blízko k sobě, aby zabraly co nejmenší prostor a vzájemně se dotýkaly nějakou částí těla.

Zdroj: Volfova, Kolovská, 2008

8 EVALUACE PROGRAMU

Evaluace programu psychomotorických aktivit z pohledu autorů práce:

Při každé návštěvě této třídy a mateřské školy jsme byli uvolnění, neměli jsme pocit, že by se na nás ostatní učitelky dívaly skrz prsty, vždy nám všichni vycházeli vstříc a pomáhali nám. Po krátké době jsme se zde už necítili „cizí“. Děti byly hodně uvolněné, nespoutané, neměly občas zábrany. Přes celou realizaci našeho programu jsme ve vybrané třídě nepoznali dítě, které by s námi vyloženě nechtělo komunikovat, spíše naopak. Pro nás bylo velmi důležité, aby nastala situace, že budou děti vyhledávat náš kontakt, těšit se na to, že zase přijdeme. Důležitý byl pro nás i takový trochu osobnější kontakt, kdy se dítě nebálo nám podat ruku, nebálo se nás obejmout, nebálo se nám cokoliv říct. Myslíme si, že postupně jsme dětskou důvěru získali, uměli jsme si děti získat a dokázali děti zaujmout tak, že si na nás budou pamatovat, budou si pamatovat naše jméno a budou na nás vzpomínat.

V rámci našeho programu jsme si stanovili cíle zaměřující se na stránku psychomotorickou, afektivní, sociální a kognitivní, z nichž po ukončení našeho programu měly vzejít cílové kompetence, které měly děti po čas realizace programu získat. Všechny aktivity, které jsme pro děti připravili, tak směřovaly k dosažení těchto cílů, nejsme si však zcela jistí, že děti opravdu dosáhly všech cílů, které jsme si stanovili. Dosahování cílů nelze nijak urychlit, je to velmi individuální proces, nemůžeme tudíž po všech dětech chtít, aby dosáhly během krátké doby daných cílů, když k nim nejsou ještě fyzicky nebo psychicky zralé a připravené. Z důvodu krátké doby realizace našeho programu jsme ani nepředpokládali, že dojde k výraznému rozvoji a zlepšení našich stanovených oblastí a hlavně koordinačních schopností, což následně potvrzujeme z vyhodnocení motorického testu.

Musíme také říct, že hodně velkou roli hrála i paní učitelka, která nás brala jako součást třídy, bavila se o nás s dětmi, opakovala jim, že přijdeme, opakovala jim naše jména, a podněcovala je k tomu, aby se na nás těšily, vytvářela nám příznivou atmosféru. Za toto jsme jí velmi vděční, a díky tomu jsme se hlavně ve třídě a v mateřské škole necítili jako cizinci, ale jako potenciální budoucí kolegové.

Velkou roli ve třídě hrál také zelený pes Felix, což byl jakýsi maskot našeho programu, který trávil veškerý čas s dětmi ve třídě, byl jim nablízku a díky němu si nás děti pamatovali a věděli, že když je ve školce Felix, my přijdeme také.

Evaluace z pohledu paní učitelek:

Paní učitelky přivítaly náš program psychomotorických aktivit s nadšením, přistupovaly k nám otevřeně a snažily se je podněcovat k tomu, aby nám přispívaly svými názory k různým obměnám nebo zlepšení vybraných aktivit. Dle jejich názoru jsme měli hry důkladně připravené, děti jsme si dokázali dobře zorganizovat, poslouchaly nás, respektovaly naše pokyny a snažily se s námi bez problémů spolupracovat při vysvětlování úkolů či pravidel. Při pozorování průběhu našich lekcí pochválili, že se do aktivit zapojily všechny děti, dokázaly se všechny pohybově projevit a nebyly ničím omezovány. Paní učitelky při naší práci neshledaly žádné velké nedostatky, dle jejich názoru jsme děti zvládali, respektovaly ten fakt, že jsme začátečníci a nemáme zatím tolik zkušeností s praxí, jako mají ony.

Ocenily, že jsme do našich lekcí zahrnuly mnoho pomůcek, které při běžných činnostech v mateřské škole nevyužívají, podnítilo je to k tomu, že některé dostupné pomůcky (např. dětský padák) budou zařazovat do svých plánů častěji, než to bylo doposud. Také pozitivně ohodnotily rozcvičky zaměřené na správné držení těla a na prevenci před možnými deformacemi páteře, které by se měly objevovat v mateřské škole velmi často.

Paní učitelky byly s naším programem velmi spokojené, nenechaly si však pro sebe určitou kritiku, nebo spíše přátelské doporučení do budoucna. Program jsme realizovaly z důvodu nepřízně počasí pouze v mateřské škole, kde byl omezený prostor, tudíž jsme měly o všech dětech přehled. V otevřeném prostoru (na hřišti mimo mateřskou školu) by bylo pak nejdůležitější sledovat všechny děti, kam jdou a co dělají, aby nedošlo k úrazu či nějakému vystavení dětí nebezpečí. Paní učitelky nám také skoro po každém výstupu připomínaly, že jsou naše lekce na děti příliš dlouhé a tím pádem i náročné. Všimly si, že děti často nevydržely tak dlouho realizovat jednu činnost, proto ztrácely naši pozornost a vyhledávaly jiné aktivity, které do programu nebyly zařazeny. Hodnotí však náš program i celkový přístup jak k dětem, tak k naší práci velmi kladně.

Vyhodnocení motorického testování:

Každé dítě mohlo získat maximálně 44 bodů. Děti jsou v rámci evaluace rozděleny na dívky a chlapce. Každé dítě má dva výsledky – první výsledek náleží pre-testu, druhý náleží post-testu. U většiny dětí došlo k navýšení bodů při post testu, tedy program určitým způsobem ovlivnil koordinační schopnosti vybraných dětí. Děti se během dvou měsíců mohly rozvinout po vývojové stránce, aniž by na ně působil nějaký pohybový program. Jak

jistě víme, dětský vývoj je značně individuální, proto se striktně nemůžeme řídit podle diagnostických tabulek. Jestliže některé děti dosáhly při post-testu nižších výsledků, než při pre-testu, tyto odchylky byly zapříčiněny zvláště zdravotním oslabením těchto dětí (dětí byly po nemoci, či po lehkém úrazu spojeným se zimním obdobím). Velké problémy dělaly dětem testovací úkoly č. 8 (stoj v tandemu) a č. 10 (rotace o 360° na obě strany).

Tabulka 1: Průměrné hodnoty experimentální skupiny

Experimentální skupina	Počet dosažených bodů v pre-testu	Počet dosažených bodů v post-testu	Poznámky
Dívka č. 1	32	31	
Dívka č. 2	30	35	
Chlapec č. 1	25	35	Chlapec častokrát chyběl v průběhu realizace programu.
Chlapec č. 2	29	32	
Chlapec č. 3	24	35	
Chlapec č. 4	32	31	
Chlapec č. 5	28	33	
Chlapec č. 6	33	32	
Průměrné hodnoty	29,1	33,0	Rozdíl mezi testy – 3,9 bodů.

Tabulka 2: Průměrné hodnoty kontrolní skupiny

Kontrolní skupina	Počet dosažených bodů v pre-testu	Počet dosažených bodů v post-testu	Poznámky
Dívka č. 3	34	39	
Dívka č. 4	23	32	

Dívka č. 5	31	29	Dívka byla oslabena po nemoci.
Chlapec č. 7	32	35	
Chlapec č. 8	31	31	Chlapec si stěžoval na bolest kolene.
Průměrné hodnoty	30,2	33,2	Rozdíl mezi testy - 3 body.

Mezi limity praktické části můžeme zařadit hlavně velmi krátký čas na realizaci našeho pohybového programu, který vznikl z organizačních důvodů mateřské školy. Jelikož program probíhal pouze dva měsíce, nebylo možné za tak krátkou dobu pořádně rozvinout dětské koordinační schopnosti. Z časových důvodů po domluvě s mateřskou školou jsme také nemohli dvě lekce zrealizovat (konkrétně lekci 9 a 10). Na základě motorického testu si můžeme všimnout, že posun byl opravdu minimální. Co se týče výsledků motorického testu, dalším limitem je ten fakt, že je nelze zobecnit na celou dětskou populaci. Výsledky lze využít pouze pro naši výzkumnou skupinu. Limitem byla také velká časová náročnost motorického testu. Test jsme nemohli zrealizovat se všemi dětmi za jeden den, musel být rozdělen do více termínů, čímž se začátek programu značně opozdil. Jelikož jsme program realizovali v podzimním a zimním období, byly děti náchylnější k nemocem a ne vždy jsme se při lekcích setkali v plném počtu.

Nemocnost se také projevovala při post-testech, kdy děti byly unavené, a proto některé děti dosáhly nižšího počtu bodů, než při pre-testu. Velikým limitem bylo pro nás také temperamentnější chování dětí z vybrané skupiny, na které jsme však byli od začátku připraveni od paní učitelek.

Na závěr bychom rádi zmínili Goddard (2012, s. 188), která tvrdí, že „*veškeré pohybové programy jsou nejefektivnější, když se dělají pravidelně, denně, přiměřeně dlouhou dobu (obvykle několik měsíců)*“. Základem každého úspěchu je pravidelné opakování a procvičování všech úkolů a cvičení.

Tabulkové výsledky jednotlivých dětí při pre-testech a post-testech, a výsledky jednotlivých úkolů jsou v **příloze P III**.

ZÁVĚR

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části – teoretickou a praktickou. V teoretické části jsme objasnili teoretická východiska z oblasti motorických schopností a vývojových specifíků dětí předškolního věku. Na základě teoretických východisek z teoretické části jsme zpracovali program pohybových aktivit z oblasti psychomotoriky, který byl zaměřen na rozvoj koordinačních schopností dětí předškolního věku. Pohybový program obsahuje 10 lekcí, které jsou tvořeny tělovýchovnou jednotkou. Lekce jsou zaměřeny hlavně na rozvoj spolupráce, smyslového vnímání, představivosti a fantazie. Jednotlivé aktivity podporují projevení dětských emocí a dětské sebevyjádření, prosazení si názoru a vzájemnou komunikaci. Zároveň jsme se snažili vytvořit takové aktivity, které podpoří rozvoj koordinačních schopností. Naším záměrem nebylo děti učit novým věcem, důležité pro nás bylo, aby si děti aktivity užily, projevíly své emoce a spolupracovaly s námi s nadšením a radostí. Výběr aktivit se také odvíjel od prostředí mateřské školy a dostupnosti potřebných pomůcek. Program byl evaluován pomocí naší reflexe, která probíhala na základě důkladného pozorování všech lekcí a také pomocí zpětných vazeb paní učitelek. Ty náš program pozitivně ocenily a dokázaly uznat, že psychomotorické aktivity budou zařazovat do svých plánů častěji, než to bylo doposud a tuto oblast budou u dětí podporovat. Dle výsledků jednotlivých testů můžeme říci, že náš pohybový program určitým způsobem ovlivnil koordinační schopnosti vybraných dětí a tyto děti po absolvování lekcí vykázaly při post-testu vyšších výsledků.

Program může sloužit jako inspirace pro učitele mateřských škol, kteří chtějí obnovit jejich stávající pohybovou výchovu. Aktivity lze zařadit do plánů mateřské školy v jakémkoli ročním období, lze vytvářet různé varianty her jak do mateřské školy, tak do venkovního prostoru. Motorický test lze využít jako diagnostický prostředek pro sledování dětského motorického vývoje. Pokud by učitelé chtěli u dětí shledat markantní rozdíl mezi testováním, je třeba aktivity a cvičení provádět pravidelně, denně, nejčastěji několik měsíců, aby mohli program pokládat za efektivní. Metodické poznámky pomohou učitelům vyvarovat se chyb při cvičeních a podporovat správné cvičební návyky.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BLAHUTKOVÁ, Marie, 2003, *Psychomotorika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-3067-4.
2. BLAHUTKOVÁ, Marie, 2009, *Psychomotorická terapie*. 2., rozš. vyd. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5084-6.
3. DVOŘÁKOVÁ, Hana a Zdeňka MICHALOVÁ, 2004, *Využití psychomotoriky ve škole*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN 80-7290-157-5.
4. DVOŘÁKOVÁ, Hana, c2009, *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe. Nahlížet - nacházet. ISBN 978-80-86307-94-7.
5. DVOŘÁKOVÁ, Hana, 2011, *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]*. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-819-7.
6. DVOŘÁKOVÁ, Hana, c2014, *Rozvíjíme tělesnou zdatnost dětí: dítě a jeho tělo*. Praha: Raabe. Rozvíjíme dítě v jednotlivých oblastech předškolního vzdělávání. ISBN 978-80-7496-162-5.
7. GODDARD, Sally, 2012, *Dítě v rovnováze: pohyb a učení v raném dětství*. 1. vyd. Bratislava: Inštitút psychoterapie a socioterapie. ISBN 978-80-971033-0-9.
8. HÁTLOVÁ, Běla, 2002, *Kinezioterapie v léčbě psychiatrických onemocnění*. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0420-5.
9. HAVEL, Zdeněk a Jan HNÍZDIL, 2010, *Rozvoj a diagnostika koordinačních a pohyblivostních schopností*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-8083-950-5.
10. KLENKOVÁ, Jiřina a Helena KOLBÁBKOVÁ, 2003. *Diagnostika předškoláka: správný vývoj řeči dítěte*. Brno: MC nakladatelství. 125 s.
11. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006, *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.
12. MATĚJČEK, Zdeněk a Marie POKORNÁ, 1998, *Radosti a strasti: předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk*. Vyd. 1. Jinočany: H & H. ISBN 80-86022-21-8.
13. MĚKOTA, Karel a Petr BLAHUŠ, 1983. *Motorické testy v tělesné výchově: příručka pro posl. stud. oboru tělesná výchova a sport*. 1. vyd. Praha: SPN. 335 s. Učebnice pro vys. školy.

14. MERTIN, Václav a Ilona GILLERNOVÁ (eds.), 2010, *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. 2., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-627-8.
15. MUŽÍK, Vladislav a Milada KREJČÍ, 1997, *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. Vyd. 1. Olomouc: Hanex. Tělesná výchova a zdraví. ISBN 80-85783-17-7.
16. MUŽÍK, Vladislav a Petr VLČEK, 2010, *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: škola, pohyb a zdraví : výzkumné výsledky a projekty*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD. ISBN 978-80-210-5371-7.
17. PAVLÍK, Josef, 2010, *Vybrané kapitoly z antropomotoriky*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5144-7.
18. SMOLÍKOVÁ, Kateřina, 2004. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze. ISBN 80-87000-00-5.
19. SZABOVÁ, Magdaléna, 1999, *Cvičení pro rozvoj psychomotoriky*. Vyd. 1. Praha:Portál. ISBN 80-7178-276-9.
20. THOROVÁ, Kateřina, 2015, *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0714-6.
21. VÁGNEROVÁ, Marie, 2012, *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2153-1.
22. VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ, 2008, *Předškoláci v pohybu: cvičíme jako myška, kočka a pejsek*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2317-4.
23. VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ, 2009, *Předškoláci v pohybu*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2748-6.
24. VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ, 2011, *Předškoláci v pohybu*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3590-0.
25. ZIMMER, Renate, 2006, *Handbuch der Psychomotorik: Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung von Kindern*. 1. Aufl. der vollst. überarb. Neuausg. (8. Gesamtaufl.). Freiburg [u.a.]: Herder. ISBN 9783451289309.
26. ZVONARĚ, Martin a Igor DUVAČ, 2011, *Antropomotorika pro magisterský program tělesná výchova a sport*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5380-9.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

RVP PV Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Dělení schopností

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Průměrné hodnoty experimentální skupiny

Tabulka 2: Průměrné hodnoty kontrolní skupiny

SEZNAM PŘÍLOH

P I: Průvodní dopis rodičům, informovaný souhlas

P II: Motorický test Pediatric Balance Scale

P III: Výsledkové tabulky testování jednotlivých dětí

P IV: Fotodokumentace průběhu testování

P V: Fotodokumentace průběhu programu

P VI: Přípravy k jednotlivým lekcím (1 – 10)

PŘÍLOHA P I: PRŮVODNÍ DOPIS RODIČŮM, INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážení rodiče,

jmenuji se Silvie Zálešáková a jsem studentkou 3. ročníku Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, oboru Učitelství pro mateřské školy.

Obracím se na Vás s prosbou o spolupráci při tvorbě mé bakalářské práce, která je **zaměřena na rozvoj vybraných koordinačních schopností** u dětí předškolního věku.

Jelikož je moje bakalářská práce aplikačního charakteru, **mým úkolem je pro děti vytvořit program pohybových aktivit**, kterým budu mapovat jejich pohybové schopnosti a dovednosti a budu se je snažit postupně rozvíjet.

Celé tři měsíce **budu pracovat pouze s vybranou skupinou dětí ve věku 5 a 6 let**, u kterých budu mapovat, rozvíjet a hodnotit jejich pohybové schopnosti.

Do třídy Vašich dětí **budu docházet od 16.10. do 18.12. vždy v pátek** v dopoledních hodinách nebo po domluvě s paní učitelkou.

Žádám Vás proto o souhlas s pořizováním záznamu a fotografií, které následně **zveřejním** ve své bakalářské práci.

Od 19.10. budemít na nástěnce v šatně k dispozici jmenný seznam dětí, se kterými budu osobně pracovat, prosím tedy Vás, koho se to týká, abyste se do tohoto seznamu podepsali.

Děti, které dovrší 5 let až v únoru a následujících měsících roku 2016, do mé práce vůbec nezahrnu, pracovat s nimi nebudu, jejich fotografie a jména tudíž nikde nezveřejním.

Nemusíte se ničeho obávat, **jména a věk Vašich dětí budou informace pouze pro mou osobní potřebu**, v bakalářské práci budou všechna jména **změněna, z důvodu anonymity** všech dětí.

Jestliže máte nějaké další otázky či dotazy k mému působení ve třídě Vašich dětí, kontaktujte mě prosím na e-mailovou adresu:

s1_zalesakova@fhs.utb.cz

Ráda Vám vše vysvětlím a objasním.

Děkuji za Vaši vstřícnost a ochotu.

Velmi se těším na spolupráci s Vašimi dětmi!

Seznam dětí, se kterými budu pracovat v rámci mé bakalářské práce:

Jméno dítěte	Podpis rodiče

Děkuji za Vaši spolupráci!

Silvie Zálešáková

V Otrokovicích dne 15. 10. 2015

PŘÍLOHA P II: MOTORICKÝ TEST PEDIATRIC BALANCE SCALE

A

PEDIATRIC BALANCE SCALE

Name: _____ Date: _____

Location: _____ Examiner: _____

<u>Item Description</u>	<u>Score</u> 0 - 4	<u>Seconds</u> <i>optional</i>
1. Sitting to standing	_____	
2. Standing to sitting	_____	
3. Transfers	_____	
4. Standing unsupported	_____	_____
5. Sitting unsupported	_____	_____
6. Standing with eyes closed	_____	_____
7. Standing with feet together	_____	_____
8. Standing with one foot in front	_____	_____
9. Standing on one foot	_____	_____
10. Turning 360 degrees	_____	_____
11. Turning to look behind	_____	_____
12. Retrieving object from floor	_____	
13. Placing alternate foot on stool	_____	_____
14. Reaching forward with outstretched arm	_____	
Total Test Score	_____	

General Instructions

- Demonstrate each task and give instructions as written. A child may receive a practice trial on each item. If the child is unable to complete the task based on their ability to understand the directions, a second practice trial may be given. Verbal and visual directions may be clarified through the use of physical prompts.
- Each item should be scored utilizing the 0 to 4 scale. Multiple trials are allowed on many of the items. The child's performance should be scored based upon the lowest criteria, which describes the child's best performance. If on the first trial a child receives the maximal score of 4, additional trials need not be administered. Several items require the child to maintain a given position for a specific time. Progressively, more points are deducted if the time or distance requirements are not met; if the subject's performance warrants supervision; or if the subject touches an external support or receives assistance from the examiner. Subjects should understand that they must maintain their balance while attempting the tasks. The choice, of which leg stand on or how far to reach, is left to the subject. Poor judgement will adversely influence the performance and the scoring. In addition to scoring items 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, and 13, the examiner may choose to record the exact time in seconds.

Figure. No caption available.

B

Equipment

The Pediatric Balance Scale was designed to require minimal use of specialized equipment. The following is a complete list of items required for administration of this tool:

- adjustable height bench
- chair with back support and arm rests
- stopwatch or watch with a second hand
- masking tape - 1 inch wide
- a step stool 6 inches in height
- chalkboard eraser
- ruler or yardstick
- a small level

The following items are optional and may be helpful during test administration:

- 2 child-size footprints
- blindfold
- a brightly colored object of at least two inches in size
- flash cards
- 2 inches of adhesive-backed hook Velcro
- Two 1 foot strips of loop Velcro

1. Sitting To Standing

* **Special instruction:** Items #1 and #2 may be tested simultaneously if, in the determination of the examiner, it will facilitate the best performance of the child.

INSTRUCTIONS: Child is asked to "Hold arms up and stand up." The child is allowed to select the position of his/her arms.

EQUIPMENT: A bench of appropriate height to allow the child's feet to rest supported on the floor with the hips and knees maintained in 90 degrees of flexion.

Best Of Three Trials

- () 4 able to stand without using hands and stabilize independently
- () 3 able to stand independently using hands
- () 2 able to stand using hands after several tries
- () 1 needs minimal assist to stand or to stabilize
- () 0 needs moderate or maximal assist to stand

Figure. No caption available.

c

2. Standing To Sitting

* **Special instruction:** Items #1 and #2 may be tested simultaneously if, in the determination of the examiner, it will facilitate the best performance of the child.

INSTRUCTIONS: Child is asked to sit down slowly, without use of hands. The child is allowed to select the position of his/her arms.

EQUIPMENT: A bench of appropriate height to allow the child's feet to rest supported on the floor with the hips and knees maintained in 90 degrees of flexion.

Best Of Three Trials

- () 4 sits safely with minimal use of hands
- () 3 controls descent by using hands
- () 2 uses back of legs against chair to control descent
- () 1 sits independently, but has uncontrolled descent
- () 0 needs assistance to sit

3. Transfers

INSTRUCTIONS: Arrange chair(s) for a stand pivot transfer, touching at a forty-five degree angle. **Ask the child to transfer one way toward a seat with armrests and one way toward a seat without armrests.**

Equipment: Two chairs, or one chair and one bench. One seating surface must have armrests. One chair/bench should be of standard adult size and the other should be of an appropriate height to allow the child to conformably sit with feet supported on the floor and ninety degrees of hip and knee flexion.

Best Of Three Trials

- () 4 able to transfer safely with minor use of hands
- () 3 able to transfer safely; definite need of hands
- () 2 able to transfer with verbal cueing and/or supervision (spotting)
- () 1 needs one person to assist
- () 0 needs two people to assist or supervise (close guard) to be safe

Figure. No caption available.

D

4. **Standing Unsupported**

INSTRUCTIONS: The child is asked to stand for 30 SECONDS without holding on or moving his/her feet. A taped line or footprints may be placed on the floor to help the child maintain a stationary foot position. The child may be engaged in non-stressful conversation to maintain attention span for thirty seconds. Weight shifting and equilibrium responses in feet are acceptable; movement of the foot in space (off the support surface) indicates end of the timed trial.

EQUIPMENT: a stop watch or watch with a second hand
a twelve inch long masking tape line or two footprints placed shoulder width apart

- () 4 able to stand safely 30 SECONDS
- () 3 able to stand 30 SECONDS with supervision (spotting)
- () 2 able to stand 15 SECONDS unsupported
- () 1 needs several tries to stand 10 SECONDS unsupported
- () 0 unable to stand 10 SECONDS unassisted

_____ Time in seconds

Special Instructions: If a subject is able to stand 30 SECONDS unsupported, score full points for sitting unsupported. Proceed to item #6

5. **Sitting With Back Unsupported And Feet Supported On The Floor**

INSTRUCTIONS: Please sit with arms folded on your chest for 30 SECONDS. Child may be engaged in non-stressful conversation to maintain attention span for thirty seconds. Time should be stopped if protective reactions are observed in trunk or upper extremities.

EQUIPMENT: a stop watch or watch with a second hand
a bench of appropriate height to allow the feet to rest supported on the floor with the hips and knees maintained in ninety degrees of flexion.

- () 4 able to sit safely and securely 30 SECONDS
- () 3 able to sit 30 SECONDS under supervision (spotting) or may require definite use of upper extremities to maintain sitting position
- () 2 able to sit 15 SECONDS
- () 1 able to sit 10 SECONDS
- () 0 unable to sit 10 SECONDS without support

_____ Time in seconds

Figure. No caption available.

E

6. **Standing Unsupported With Eyes Closed**

INSTRUCTIONS: The child is asked to stand still with feet shoulder width apart and close his/her eyes for ten seconds. **Direction: "When I say close your eyes, I want you to stand still, close your eyes, and keep them closed until I say open."** If necessary, a blindfold may be used. Weight shifting and equilibrium responses in the feet are acceptable; movement of the foot in space (off the support surface) indicates end of timed trial. A taped line or footprints may be placed on the floor to help the child maintain a stationary foot position.

EQUIPMENT: a stop watch or watch with a second hand
a twelve-inch long masking tape line or two footprints placed shoulder width apart
blindfold

Best Of 3 Trials,

- () 4 able to stand 10 seconds safely
- () 3 able to stand 10 seconds with supervision (spotting)
- () 2 able to stand 3 seconds
- () 1 unable to keep eyes closed 3 seconds but stays steady
- () 0 needs help to keep from falling

_____ **Time in seconds**

7. **Standing Unsupported With Feet Together**

INSTRUCTIONS: The child is asked to place his/her feet together and stand still without holding on. The child may be engaged in non-stressful conversation to maintain attention span for thirty seconds. Weight shifting and equilibrium responses in feet are acceptable; movement of the foot in space (off the support surface) indicates end of timed trial. A taped line or footprints may be placed on the floor to help the child maintain stationary foot position.

EQUIPMENT: a stop watch or watch with a second hand
a twelve inch long masking tape line or two footprints placed together

Best Of 3 Trials

- () 4 able to place feet together independently and stand 30 seconds safely
- () 3 able to place feet together independently and stand for 30 seconds with supervision (spotting)
- () 2 able to place feet together independently but unable to hold for 30 seconds
- () 1 needs help to attain position but able to stand 30 seconds with feet together
- () 0 needs help to attain position and/or unable to hold for 30 seconds

_____ **Time in seconds**

Figure. No caption available.

F

8. **Standing Unsupported One Foot In Front**

INSTRUCTIONS: The child is asked to stand with one foot in front of the other, heel to toe. If the child cannot place feet in a tandem position (directly in front), they should be asked to step forward far enough to allow the heel of one foot to be placed ahead of the toes of the stationary foot. A taped line and/or footprints may be placed on the floor to help the child maintain a stationary foot position. In addition to a visual demonstration, a single physical prompt (assistance with placement) may be given. The child may be engaged in non-stressful conversation to maintain his/her attention span for 30 seconds. Weight shifting and/or equilibrium reactions in the feet are acceptable. Timed trials should be stopped if either foot moves in space (leaves the support surface) and/or upper extremities support is utilized.

EQUIPMENT: a stop watch or watch with a second hand
a twelve inch long masking tape line or two footprints placed heel to toe

Best Of Three Trials

- () 4 able to place feet tandem independently and hold 30 seconds
- () 3 able to place foot ahead of other independently and hold 30 seconds.
Note: The length of the step must exceed the length of the stationary foot and the width of the stance should approximate the subject's normal stride width.
- () 2 able to take small step independently and hold 30 seconds, or required assistance to place foot in front, but can stand for 30 seconds.
- () 1 needs help to step, but can hold 15 seconds
- () 0 loses balance while stepping or standing

_____ Time in seconds

9. **Standing On One Leg**

INSTRUCTIONS: The child is asked to stand on one leg for as long as he/she is able to without holding on. If necessary the child can be instructed to maintain his/her arms (hands) on his/her hips (waist). A taped line or footprints may be placed on the floor to help the child maintain a stationary foot position. Weight shifting and/or equilibrium reactions in the feet are acceptable. Timed trials should be stopped if the weight-bearing foot moves in space (leaves the support surface), the up limb touches the opposite leg or the support surface and/or upper extremities are utilized for support.

EQUIPMENT: a stop watch or watch with a second hand
a twelve inch long masking tape line or two footprints placed heel to toe

3 Trials Average Score

- () 4 able to lift leg independently and hold 10 seconds
- () 3 able to lift leg independently and hold 5 to 9 seconds
- () 2 able to lift leg independently and hold 3 to 4 seconds
- () 1 tries to lift leg; unable to hold 3 seconds but remains standing
- () 0 unable to try or needs assist to prevent fall

Figure. No caption available.

G

10. Turn 360 Degrees

INSTRUCTIONS: The child is asked to turn completely around in a full circle, STOP, and then turn a full circle in the other direction.

EQUIPMENT: A stop watch or watch with a second hand

- () 4 able to turn 360 degrees safely in 4 seconds or less each way (total of less than eight seconds)
- () 3 able to turn 360 degrees safely in one direction only in 4 seconds or less completes turn in other direction requires more than four seconds
- () 2 able to turn 360 degrees safely but slowly
- () 1 needs close supervision (spotting) or constant verbal cueing
- () 0 needs assistance while turning

_____ Time in seconds

11. Turning To Look Behind Left & Right Shoulders While Standing Still

INSTRUCTIONS: The child is asked to stand with his/her feet still, fixed in one place. "Follow this object as I move it. Keep watching it as I move it, but don't move your feet."

EQUIPMENT: a brightly colored object of at least two inches in size, or flash cards
a twelve inch long masking tape line or two footprints placed shoulder width apart

- () 4 looks behind/over each shoulder; weight shifts include trunk rotation
- () 3 looks behind/over one shoulder with trunk rotation; weight shift in the opposite direction is to the level of the shoulder; no trunk rotation
- () 2 turns head to look to level of shoulder; no trunk rotation
- () 1 needs supervision (spotting) when turning; the chin moves greater than half the distance to the shoulder
- () 0 needs assist to keep from losing balance or falling; movement of the chin is less than half the distance to the shoulder

12. Pick Up Object From The Floor From A Standing Position

INSTRUCTIONS: The child is asked to pick up a chalkboard eraser placed approximately the length of his/her foot in front of his/her dominant foot. In children, where dominance is not clear, ask the child which hand they want to use and place the object in front of that foot.

EQUIPMENT: a chalkboard eraser
a taped line or footprints

- () 4 able to pick up an eraser safely and easily
- () 3 able to pick up eraser but needs supervision (spotting)
- () 2 unable to pick up eraser but reaches 1 to 2 nches from eraser and keeps balance independently
- () 1 unable to pick up eraser; needs supervision (spotting) while attempting
- () 0 unable to try, needs assist to keep from losing balance or falling

Figure. No caption available.

H

13. **Placing Alternate Foot On Step Stool While Standing Unsupported**

INSTRUCTIONS: The child is asked to place each foot alternately on the step stool and to continue until each foot has touched the step/stool four times.

EQUIPMENT: a step/stool of four inches in height
a stop watch or watch with a second hand.

- () 4 stands independently and safely and completes 8 steps in 20 seconds
- () 3 able to stand independently and complete 8 steps >20 seconds
- () 2 able to complete 4 steps without assistance, but requires close supervision (spotting)
- () 1 able to complete 2 steps; needs minimal assistance
- () 0 needs assistance to maintain balance or keep from falling, unable to try

_____ **Time in seconds**

14. **Reaching Forward With Outstretched Arm While Standing**

General Instruction And Set Up: A yardstick affixed to a wall via Velcro strips will be used as the measuring tool. A taped line and/or footprints are used to maintain a stationary foot position. The child will be asked to reach as far forward without falling, and without stepping over the line. The MCP joint of the child's fist hand will be used as the anatomical reference point for measurements. Assistance may be given to initially position the child's arm at 90 degrees. Support may not be provided during the reaching process. If 90 degrees of shoulder flexion cannot be obtained, then this item should be omitted.

INSTRUCTIONS: The child is asked to lift his/her arm up like this. "Stretch out your fingers, make a fist, and reach forward as far as you can without moving your feet."

3 Trials Average Results

EQUIPMENT: a yardstick or ruler
a taped line or footprints
a level

- () 4 can reach forward confidently >10 inches
- () 3 can reach forward >5 inches, safely
- () 2 can reach forward >2 inches, safely
- () 1 reaches forward but needs supervision (spotting)
- () 0 loses balance while trying, requires external support

_____ **Total Test Score**

Maximum Score = 56

Figure. No caption available.

PŘÍLOHA P III: VÝSLEDKOVÉ TABULKY TESTOVÁNÍ JEDNOTLIVÝCH DĚTÍ

Výsledkové tabulky testování dětí z experimentální skupiny:

Dívka 1	Úkol 1	Úkol 2	Úkol 3	Úkol 4	Úkol 5	Úkol 6	Úkol 7	Úkol 8	Úkol 9	Úkol 10	Úkol 11
Pretest	4	4	2	3	4	3	3	2	3	1	3
Posttest	4	4	3	4	3	4	2	0	3	1	3

Dívka 2	Úkol 1	Úkol 2	Úkol 3	Úkol 4	Úkol 5	Úkol 6	Úkol 7	Úkol 8	Úkol 9	Úkol 10	Úkol 11
Pretest	3	3	2	4	3	3	3	1	3	1	4
Posttest	4	4	4	4	4	3	4	1	2	1	4

Chlapec 1	Úkol 1	Úkol 2	Úkol 3	Úkol 4	Úkol 5	Úkol 6	Úkol 7	Úkol 8	Úkol 9	Úkol 10	Úkol 11
Pretest	3	3	3	3	3	3	1	0	1	2	3
Posttest	4	4	3	4	3	4	4	1	3	1	4

Chlapec 2	Úkol 1	Úkol 2	Úkol 3	Úkol 4	Úkol 5	Úkol 6	Úkol 7	Úkol 8	Úkol 9	Úkol 10	Úkol 11
Pretest	4	2	3	4	3	3	1	1	2	2	4
Posttest	4	4	3	3	4	4	3	0	2	1	4

Chlapec 3	Úkol 1	Úkol 2	Úkol 3	Úkol 4	Úkol 5	Úkol 6	Úkol 7	Úkol 8	Úkol 9	Úkol 10	Úkol 11
Pretest	3	2	2	4	2	3	2	0	2	1	3
Posttest	4	3	3	4	4	3	4	2	3	1	4

Chlapec 4	Úkol 1	Úkol 2	Úkol 3	Úkol 4	Úkol 5	Úkol 6	Úkol 7	Úkol 8	Úkol 9	Úkol 10	Úkol 11
Pretest	4	4	2	3	3	3	3	2	4	1	3
Posttest	4	2	3	4	4	4	1	1	3	1	4

Chlapec 5	Úkol 1	Úkol 2	Úkol 3	Úkol 4	Úkol 5	Úkol 6	Úkol 7	Úkol 8	Úkol 9	Úkol 10	Úkol 11
Pretest	4	4	3	3	3	3	1	1	2	1	3
Posttest	4	4	3	4	3	4	3	1	2	1	4

Chlapec 6	Úkol 1	Úkol 2	Úkol 3	Úkol 4	Úkol 5	Úkol 6	Úkol 7	Úkol 8	Úkol 9	Úkol 10	Úkol 11
Pretest	4	4	2	3	4	4	3	2	3	1	3
Posttest	4	4	3	4	4	4	2	0	2	1	4

Výsledkové tabulky testování dětí z kontrolní skupiny:

Dívka 3	Úkol 1	Úkol 2	Úkol 3	Úkol 4	Úkol 5	Úkol 6	Úkol 7	Úkol 8	Úkol 9	Úkol 10	Úkol 11
Pretest	4	4	2	3	4	3	4	2	4	1	3
Posttest	4	4	3	4	4	4	3	4	4	1	4

Dívka 4	Úkol 1	Úkol 2	Úkol 3	Úkol 4	Úkol 5	Úkol 6	Úkol 7	Úkol 8	Úkol 9	Úkol 10	Úkol 11
Pretest	2	2	2	3	3	3	1	0	3	1	3
Posttest	4	4	4	4	3	3	3	0	3	1	3

Dívka 5	Úkol 1	Úkol 2	Úkol 3	Úkol 4	Úkol 5	Úkol 6	Úkol 7	Úkol 8	Úkol 9	Úkol 10	Úkol 11
Pretest	4	4	2	3	4	3	3	1	3	1	3
Posttest	4	4	3	2	4	4	2	0	2	0	4

Chlapec 7	Úkol 1	Úkol 2	Úkol 3	Úkol 4	Úkol 5	Úkol 6	Úkol 7	Úkol 8	Úkol 9	Úkol 10	Úkol 11
Pretest	3	3	2	4	4	4	3	1	3	1	4
Posttest	4	3	3	4	4	3	4	3	3	0	4

Chlapec 8	Úkol 1	Úkol 2	Úkol 3	Úkol 4	Úkol 5	Úkol 6	Úkol 7	Úkol 8	Úkol 9	Úkol 10	Úkol 11
Pretest	3	3	2	3	4	3	3	2	3	1	4
Posttest	4	4	3	4	3	3	3	0	2	1	4

Průměrné výsledky jednotlivých úkolů u dětí z experimentální skupiny:

EXP	Úkol 1	Úkol 2	Úkol 3	Úkol 4	Úkol 5	Úkol 6	Úkol 7	Úkol 8	Úkol 9	Úkol 10	Úkol 11
Pretest	3,63	3,25	2,38	3,38	3,13	3,13	2,13	1,13	2,5	1,25	3,25
Posttest	4	3,63	3,13	3,88	3,63	3,75	2,88	0,75	2,5	1	3,88
Rozdíl	+0,37	+0,38	+0,75	+ 0,5	+ 0,5	+0,62	+0,75	-0,38	0	-0,25	+0,63

Průměrné výsledky jednotlivých úkolů u dětí z kontrolní skupiny:

KONT	Úkol 1	Úkol 2	Úkol 3	Úkol 4	Úkol 5	Úkol 6	Úkol 7	Úkol 8	Úkol 9	Úkol 10	Úkol 11
Pretest	3,2	3,2	2	3,2	3,8	3,2	2,8	1,2	3,2	1	3,4
Posttest	4	3,8	3,2	3,6	3,6	3,4	3	1,4	2,8	0,6	3,8
Rozdíl	+0,8	+0,6	+1,2	+0,4	-0,2	+0,2	+0,2	+0,2	-0,4	-0,4	+0,4

PŘÍLOHA P IV: FOTODOKUMENTACE PRŮBĚHU TESTOVÁNÍ

Každé dítě mělo při testování k dispozici obrysy chodidel.



Při testování jsme využili židli a stoličku (vypůjčeno z mateřské školy).



Úkol 1 – Stoj ze sedu (ruce nad hlavou)



Úkol 5 – Sed se zkříženýma rukama



Úkol 7 – Stoj snožmo



Úkol 8 – Stoj v tandemu



PŘÍLOHA P V: FOTODOKUMENTACE PRŮBĚHU PROGRAMU

Lekce 1 - relaxace



Lekce 2 – rozcvička s tenisovým míčkem



Lekce 2 – aktivita v zástupu



Lekce 3 – hra Dvojčata



Lekce 4 – rozcvička s obručemi



Lekce 6 – překážková dráha z cvičebního nářadí a náčiní



Lekce 6 – realizace překážkové dráhy ve dvojicích



Lekce 7 – balanční cvičení na míčích



Lekce 8 – hry s padákem



Motivační pes Felix



PŘÍLOHA P VI: PŘÍPRAVY K JEDNOTLIVÝM LEKCÍM

Příprava 1

Datum: 13. listopadu 2015

Téma: Strýček Donald farmu měl

Počet dětí: 7

Cíle:

- rozvíjet představivost,
- rozvíjet dětské sebevyjádření.

Kompetence:

- dítě dokáže vymyslet nové řešení situace, má nové nápady,
- dítě dokáže vyjádřit své emoce a pocity,
- dítě se zvládne pohybovat různými pohyby.







Organizační formy: řízená činnost.

Metody:

- **slovní** – vysvětlování, diskuze,
- **názorně demonstrační** – pozorování, předvádění,
- **aktivizující** – hra.

Část hodiny	Čas	Obsah	Organizace	Pomůcky
Úvodní část	5 minut	Aktivita na rozmluvení	Sed na lavičce	Předávací šátek
Rušná část	5 minut	Běh kolem sloupu	Vymezení prostoru	Žádné
Průpravná část	5 minut	Rozcvička	Rozestup na upažení	Žádné
Hlavní část	15 minut	Hra: Zvířata na farmě	Vymezení prostoru	Žádné

Relaxační část	5 minut	Kočka se protahuje	Leh na koberci - rozestupy	Žádné
Závěrečná část	5 minut	Reflexe	Sed na lavičce	Předávací šátek

Rozcvička	
Výchozí poloha (VP): stoj rozkročný 1. kroužení hlavou	
VP: stoj rozkročný 1. otáčení hlavy do stran	
VP: stoj rozkročný, upažit 1. flexe a extenze dlaně	
VP: stoj rozkročný 1. protřepání nohou do stran	
VP: sed zkřížený skrčmo 1. zvedání stehů vzhůru (motýlek)	
VP: sed, přednožit, dlaně opřené o zem 1. flexe a extenze chodidel	

Metodické poznámky:

Při všech pohybových aktivitách je důležité dbát bezpečnosti dětí. Důležité je také připravit prostředí, kde se budou aktivity provádět – vyvětrat místnost, odstranit nebezpečné předměty blokující cvičební plochu, zkontrolovat dětské oblečení (odstranit řetízky, korálky, apod.). Na vědomí bychom měli mít cviky, které nelze s dětmi předškolního věku vykonávat. Při předvádění zvířat, např. kachen bychom se měli s dětmi vyvarovat chůze v příliš hlubokém dřepu, jelikož je to obrovská zátěž na dětská kolena. Totéž platí při předvádění žab. Děti mohou předvádět žabí skoky, avšak by se neměly při skocích dostávat do hlubokého dřepu. Chůzi ve dřepu bychom se měli celkově vyvarovat, a při skákání ve dřepu bychom měli děti vést ke střídavé opoře o ruce a o nohy. Také bychom si měli dávat pozor na rychlé lezení po kolenou po tvrdé zemi.

Příprava 2

Datum: 18. listopadu 2015

Téma: Míček Flíček

Počet dětí: 6

Cíle:

- rozvíjet spolupráci ve skupině,
- prohlubovat sociální vztahy ve skupině pomocí her s míči,
- sledovat sociální pozice ve skupině.

Kompetence:

- dítě zvládá spolupracovat ve skupině,
- dítě dokáže komunikovat bez ostychu,
- dítě dokáže manipulovat s různými druhy míčů.











Organizační formy: řízená činnost.

Metody:

- **slovní** – vysvětlování, diskuze,
- **názorně demonstrační** – pozorování, předvádění,
- **aktivizující** – hra.

Část hodiny	Čas	Obsah	Organizace	Pomůcky
Úvodní část	5 minut	Aktivita na rozmluvení	Sed na lavičce	Předávací šátek
Rušná část	5 minut	Hra: Nafukování a vyfukování míčku	Vytvoření kruhu, držení se za ruce	Žádné
Průpravná část	5 minut	Rozvíčka – protažení těla	Stoj na barevných značkách pro rozestupy	Tenisové míčky
Hlavní část	15 minut	Hry: Tajná zpráva, Posílání míčku	Sed kruhu, stoj mírně rozkročný v zástupu	Různé druhy a velikosti míčů

Relaxační část	5 minut	Nafukování balónku	Leh na zádech, rozestupy	Žádné
Závěrečná část	5 minut	Reflexe	Sed na lavičce	Předávací šátek

Rozcvička	
VP: stoj rozkročný, míček v levé ruce, vzpažit 1. vzpažit pravou, předat míček 2. připažit levou 3. totéž opačně	
VP: stoj, míček v obou rukách před tělem 1. výpon, vzpažit, míček nad hlavu 2. zpět do VP	
VP: stoj rozkročný 1. předávání míčku z levé do pravé a zpět 2. totéž ale bez vizuální kontroly	
VP: stoj rozkročný, předpažit, míč v dlaních 1. koulení míčem v dlaních	
VP: stoj rozkročný 1. předávání míčku před a za tělem	
VP: stoj rozkročný, předklon, míček v levé ruce 1. předávání míčku mezi nohama	
VP: stoj rozkročný, upažit 1. balancování míčku na dlani	
VP: sed zkřížený skrčmo, míček před sebou 1. koulení levou dlaní vpravo 2. totéž pravou dlaní	
VP: sed pokrčmo 1. koulení míčku pod kolena	
VP: leh pokrčmo, míč v dlaních na břiše 1. koulení obouruč na kolena 2. posílání míčku zpět na břicho	

Metodické poznámky:

Při sezení dětí dbejme na to, aby neseděly jako „žába“, mezi pokrčenýma nohama, ale aby seděly v poloze klek sedmo, nebo v sedu zkřížném skrčmo (tureckém sedu). Pokud si děti navyknou na sezení v kleku mezi patami, může to přispět ke špatnému vývoji postavení kolenních kloubů. V rámci polohy sed zkřížný skrčmo (turecký sed) dbáme na to, aby měly děti narovnaná záda a ramena směřovala dolů (sledovat by se správné sezení i stání mělo u dětí stále, v rámci prevence). Při relaxaci dbát na řízený dech, tedy maximálně 2 -3x. Při aktivitách bychom měli zaměstnat všechny děti, výplně mezi aktivitami můžeme nahradit malými aktivitami nebo cviky na rozhybání organismu.

Každá učitelka by měla dbát na **správné držení těla**, které by mělo vypadat následovně: hlava je zpříma, brada s krkem svírá úhel asi 90 stupňů. Ramena jsou rozložena do šířky a dolů, hrudník je vyklenutý, lopatky přilehlé k hrudníku. Břicho nepředstupuje před hrudník. Dolní končetiny se dotýkají kolena a vnitřními kotníky, paty nejsou vybočené. Spuštěné paže jsou stejně vysoko nad podložkou (Dvořáková, 2014, s. 64 – 65).

Příprava 3

Datum: 20. listopadu 2015

Téma: Hlava, ramena, kolena, palce

Počet dětí: 6

Cíle:

- uvědomit si vlastní tělo,
- rozvíjet představivost,
- rozvíjet sociální kontakt.

Kompetence:

- dítě má své vlastní nápady,
- dítě dokáže komunikovat bez ostychu,
- dítě se zvládne na pokyn orientovat na svém těle.








Organizační formy: řízená činnost

Metody:

- **slovní** – vysvětlování, diskuze,
- **názorně demonstrační** – předvádění, pozorování,
- **aktivizující** – hra.

Část hodiny	Čas	Obsah	Organizace	Pomůcky
Úvodní část	5 minut	Aktivita na rozmluvení	Sed na lavičce	Předávací šátek
Rušná část	5 minut	Hlava, ramena, kolena, palce.	Stoj v rozestupech	Žádné
Průpravná část	5 minut	Rozvíčka–protažení těla	Stoj v rozestupech na upažení	Žádné

Hlavní část	15 minut	Hry: Dvojčata (1), Chytání míče (2)	(1) Rychlejší chůze, dvojice. (2) stoj v řadě	Plážový nafukovací balón
Relaxační část	5 minut	Uvolnění v lehu na zádech, masáž zad	Leh na zádech/břiše na koberci - rozestupy	Tenisový míček, relaxační hudba
Závěrečná část	5 minut	Reflexe	Sed na lavečce	Předávací šátek.

Rozevička	
VP: stoj rozkročný 1. přes upažení vzpažit – nádech 2. přes upažení připažit – výdech	
VP: stoj rozkročný 1. výpon 2. přes upažení vzpažit	
VP: stoj rozkročný 1. otáčení hlavou do stran	
VP: stoj rozkročný 1. zdvih ramen – nádech 2. pokles ramen – výdech	
VP: stoj 1. výpon, vzpažit 2. stoj na patách, upažit	
VP: stoj 1. přednožit pokrčmo pravou 2. zpět do VP 3. totéž levou	
VP: klek sedmo 1. vzpažit 2. zpět do VP	

Metodické poznámky:

Při rozcvičce je důležité dbát na držení rovnováhy a na pravidelné dýchání. Učitelka by měla být v těsném kontaktu s dětmi, procházet mezi nimi a přímo napravovat chyby, kterých se mohou dopustit při cvičení. Zaměřit by se měla na rovné tělo, dostatek prostoru pro každé dítě. Dětem by měla pomáhat při realizaci cvičení (držet je, ukazovat jim, jak má cvik správně vypadat, napravovat je). Dbáme na to, aby děti seděly v polohách sed zkřížený skrčmo (turecký sed) nebo klek sedmo. Při rozcvičkách bychom se měli vyvarovat přílišného zaklání hlavy, rychlého kroužení dokola. Vhodné jsou pouze pomalé cviky hlavy zaměřené na otáčení do stran nebo kývání nahoru a dolů. Při rozcvičkách je vhodné se zaměřit na méně cviků, avšak je provádět důkladně, nic neodbývat. Co se týče relaxační části, při vzájemné masáži je vhodné s dětmi začínat pouhým přikládáním dlaní na záda ležícího dítěte, poté až přejít na přejíždění míčku po zádech nahoru a dolů. Vhodnější je využít pěnové míčky, kterými nelze nijak ublížit. Osvědčilo se, že při relaxaci na děti velmi příznivě působí relaxační hudba.

Příprava 4

Datum: 24. listopadu 2015

Téma: Zdraví máme jenom jedno

Počet dětí: 6

Cíle:

- rozvíjet představy o zdraví,
- rozvíjet spolupráci,
- rozvíjet senzomotorické vnímání.

Kompetence:






- dítě má pozitivní vztah k pohybové aktivitě,
- dítě umí rozpoznat své slabé a silné stránky,
- dítě dokáže komunikovat ve skupině,
- dítě ví, jak si chránit své zdraví.

Metody:

- **slovní** – diskuze, vysvětlování,
- **názorně demonstrační** – pozorování, předvádění,
- **aktivizující** – hra.

Část hodiny	Čas	Obsah	Organizace	Pomůcky
Úvodní část	5 minut	Aktivita na rozmluvení	Sed na lavičce	Předávací šátek
Rušná část	5 minut	Poskoky, střídání chůze a běhu	Vymezení prostoru	Žádné
Průpravná část	5 minut	Rozevička – protažení těla	Stoj v obručích – rozestup na upažení	Barevné obruče
Hlavní část	15 minut	Hry: Bacily, Nastraž uši!	Vymezení prostoru	Barevné obruče, barevné proužky papíru, dřevěné paličky

Relaxační část	5 minut	Uvolnění	Leh	Relaxační hudba
Závěrečná část	5 minut	Reflexe	Sed na lavičce	Předávací šátek

Rozcvička	
VP: stoj spatný v obruči, vzpažit 1. výpon na špičky, výdrž 2. zpět do VP	
VP: stoj spatný, poskoky z obruče a do obruče	
VP: stoj spatný, pravou unožit 1. držet rovnováhu 2. totéž na levou nohu	
VP: dřep 1. stoj do vzpažení 2. zpět do VP	
VP: sed zkřížený skrčmo, záda rovná 1. tvorba motýlka	

Metodické poznámky:

Při cviku, kdy děti skáčou dovnitř a ven z obruče dbáme na to, aby vždy vskakovaly a vyskakovaly čelem z obruče. Stává se, že děti do obruče skočí čelem, vyskočí z ní však zády ven. Kvůli bezpečnosti učme děti, aby při vyskakování směřovaly vždy čelem tam, kam chtějí skočit. Při cviku, kdy mají děti za úkol se ze dřepu pomalým tempem dostat do vzpažení, dbáme na pomalé vykonání cviku spojeného s pravidelným dýcháním.

Příprava 5

Datum: 27. listopadu 2015

Téma: Pomáháme si v obtížných situacích

Počet dětí: 8

Cíle:

- rozvíjet empatické vnímání a respekt k handicapovaným lidem,
- rozvíjet spolupráci,
- umět vyjádřit své pocity.

Kompetence:

- dítě zvládne vyjádřit své emoce,
- dítě se dokáže citlivě chovat k ostatním dětem,
- dítě dokáže překonat překážkovou dráhu.







Organizační formy: řízená činnost.

Metody:

- **slovní** – diskuze, vysvětlování,
- **názorně demonstrační** – pozorování, předvádění,
- **aktivizující** – hra.

Část hodiny	Čas	Obsah	Organizace	Pomůcky
Úvodní část	5 minut	Aktivita na rozmluvení	Sed na lavičce	Předávací sátek
Rušná část	5 minut	Honička s předáváním baby	Vymezení prostoru	Kapesník
Průpravná část	5 minut	Rozvíčka – protažení těla	Stoj v rozestupech	Plátěný kapesník
Hlavní část	15 minut	Svět nevidomých	Překážková dráha – spolupráce ve dvojicích (nevidomý, navigátor)	Barevné lego kostky, plátěný kapesník

Relaxační část	5 minut	Léčivé tlapky	Leh na zádech/břiše	Relaxační hudba
Závěrečná část	5 minut	Reflexe	Sed na lavičce	Předávací šátek

Rozcvička	
VP: sed zkřížený skrčmo, šátek v levé ruce před obličejem 1. s výdechem jej rozpohybovat	
VP: stoj rozkročný, šátek v levé ruce, předpažit 1. pozvolna kroužit zápěstím 2. totéž s pravou rukou	
VP: stoj rozkročný, předpažit, šátek v levé ruce 1. plynulé mávání šátkem nahoru a dolů 2. totéž s šátkem v pravé ruce	
VP: stoj rozkročný, předklon 1. pozvolné předávání šátku z jedné ruky do druhé	
VP: sed 1. šátek uchopíme pravým chodidlem a překládáme z místa na místo 2. totéž levým chodidlem	
VP: útvar řada, upažit, krajní dítě má šátek v pravé ruce 1. vzpažit, předat šátek do levé ruky 2. upažit a předat šátek dítěti po levé ruce 3. pokračovat v předávání šátku na konec řady	

Metodické poznámky:

Při rušné části dbát na bezpečnost v uzavřeném prostoru, sledovat chytání dětí a předávání baby. Když realizujeme překážkovou dráhu, tak je lepší si ji projít nejdříve bez zavázaných očí, až poté ji projít jako nevidomý. Měli bychom nechat navigátorovi veškerou zodpovědnost za nevidomého, je nutné však být dohlížejícím kontrolorem. Vhodné také je, abychom dětem nabídli různé pomůcky, ze kterých si samy, podle jejich představ, vytvoří vlastní dráhu s vlastními úkoly.

Příprava 6

Datum: 3. prosince 2015

Téma: Zvládneme to levou zadní

Počet dětí: 8

Cíle:

- rozvíjet empatické vnímání, respekt k handicapovaným lidem,
- rozvíjet spolupráci,
- rozvíjet představivost a fantazii.

Kompetence:

- dítě dokáže vymyslet nová řešení a situace,
- dítě dokáže projevit své pocity a emoce,
- dítě zvládne překonat překážkovou dráhu.






Organizační forma: řízená činnost.

Metody:

- **slovní** – diskuze, vysvětlování,
- **názorně demonstrační** – pozorování, předvádění,
- **aktivizující** – hra.

Část hodiny	Čas	Obsah	Organizace	Pomůcky
Úvodní část	5 minut	Aktivita na rozmluvení	Sed na lavečce	Předávací šátek
Rušná část	5 minut	Čertovská honička	Vymezení prostoru	Barevné pásky z papíru
Průpravná část	5 minut	Rozcvička–protažení těla	Stoj v rozestupech na upažení	Žádné
Hlavní část	15 minut	Překážková dráha	Vymezení prostoru pro nářadí a náčiní	Molitanové kostky, lego kostky, židle, deka, obruče, švihadlo, dřevěná lavečka
Relaxační část	5 minut	Uvolnění	Leh na zádech	Žádné

Závěrečná část	5 minut	Reflexe	Sed na lavičce	Předávací šátek
-----------------------	---------	---------	----------------	-----------------

Rozevička	
VP: stoj rozkročný 1. půlkruhy hlavou vlevo, vpravo	
VP: stoj rozkročný 1. kroužení paží	
VP: stoj rozkročný 1. kroužení trupem	
VP: stoj rozkročný 1. kroužení pánví	
VP: sed, předpažit 1. natažení se k chodidlům, výdech 2. zpět do VP, nádech	

Metodické poznámky:

Při realizaci překážkové dráhy je nutné si s dětmi zopakovat pravidla bezpečnosti a dbát na bezpečnost po celou dobu hlavní části, také mimo hlavní část, pokud je dráha již připravena. Je nutné si nejdříve rozmyslet, jak pomůcky v dostupném prostoru rozmístit, aby nedošlo k úrazu či omezování prostoru jiných dětí. Doporučuje se vytvořit hned dvě dráhy, a to aby nedošlo k většímu shlukování dětí (jestliže pracujeme s celou třídou). Je nutností, abychom v úvodu dětem sdělili, co se bude na konkrétním nářadí, s konkrétním náčiním nebo pomůckou dělat, jaké jsou bezpečnostní podmínky na překážkách a jaká jsou rizika nesplnění těchto bezpečnostních podmínek. Také bychom měli děti nechat, aby si alespoň 3x prošly celou dráhu samostatně, je vhodné ve volném prostoru kolem zrealizovat společně krátkou rozevičku na protažení těla a pak absolvovat dráhu opačným směrem, nebo můžeme jednotlivá kola procházení dráhy měnit pomocí různých lokomocí (lezeme, plazíme se, apod.). Opět můžeme nechat dětem volnou ruku, aby si vytvořily svou vlastní dráhu s vlastními úkoly pomocí dostupných pomůcek. Při čekání na další překážku mohou děti dělat mimo dráhu jednoduché aktivity pro vyplnění času (skákat snožmo, házet nebo koulet si s balonem, protahovat se).

Příprava 7

Datum: 7. prosince 2015

Téma: Jsme v pohodě a vyrovnání

Počet dětí:8

Cíle:

- rozvíjet spolupráci ve dvojici,
- rozvíjet kreativitu a fantazii,
- vyjádřit své nápady, emoce a pocity, soustředit se na činnost.

Kompetence:

- dítě dokáže vymyslet nová řešení,
- dítě zvládne komunikovat bez ostychu ve skupině,
- dítě se dokáže soustředit na cvičení na balančních míčích.






Organizační formy: řízená činnost.





Metody:




- **slovní** – diskuze, vysvětlování,
- **názorně demonstrační** – pozorování, předvádění,
- **aktivizující** – hra.

Část hodiny	Čas	Obsah	Organizace	Pomůcky
Úvodní část	5 minut	Aktivita na rozmluvení	Sed na lavečce	Předávací šátek
Rušná část	5 minut	Tanec s hudbou	Vymezení prostoru na pohyb	Přehrávač
Průpravná část				
	5 minut			
Hlavní část				
	15 minut		Vymezení prostoru pro manipulaci s overballem – jednotlivci i dvojice.	Overball

Relaxační část	5 minut	Uklidnění organismu	Leh na zádech	Relaxační hudba
Závěrečná část	5 minut	Reflexe	Sed na lavičce	Předávací šátek

Rozcvička	
VP: stoj rozkročný, předpažit, míč v dlaních (pravá nad levou) 1. jemně koulet míčem v dlaních	
VP: stoj rozkročný, míč v dlaních 1. vyhodit míč, tlesknout, chytit míč	
VP: stoj rozkročný, míč mezi kolena 1. poskoky	
VP: sed zkřížený skrčmo, míč v klíně, dlaně na míči 1. s výdechem mírný tlak na míč 2. s nádechem uvolnit	
VP: leh skrčmo, míč mezi kolena 1. s výdechem mírný tlak kolen na míč 2. s nádechem uvolnit - opakovat 2-3x	

Hlavní část	
VP: sed na míči, upažit skrčmo, prsty na ramena 1. pohupovat se na míči	
VP: sed na míči, ruce v týl 1. hmitat lokty vpřed a vzad	
VP: sed na míči 1. zvedat pravou nohu 2. totéž levou nohou	
VP: stoj přednožný, pravé chodidlo na míči, upažit 1. koulení míče do stran 2. totéž levým chodidlem	

VP: vzpor klečmo, kolena na míči, výdrž	
VP: podpor klečmo, výdrž	
VP: stoj na míči, dopomoc dalšího dítěte	

Metodické poznámky:

Při balančních cvičeních budme vždy dětem nablízku a pomáhejme jim, pokud se nebudou cítit jistí, nebo nebudou chtít pomoci od svého kamaráda. Nechme děti, aby projevily svou kreativitu a vytvářely si vlastní cviky, které by předváděly ostatním dětem. Pokud mají děti k dispozici pouze jeden míč v rámci dvojice, a dojde na konflikt, vedme děti postupně k samostatnosti, k řešení problému, zapojme do řešení i další děti a jejich názory.

Příprava 8

Datum: 9. prosince 2015

Téma: Barevný kolotoč

Počet dětí: 7

Cíle:

- rozvíjet fantazii, prostorovou orientaci,
- spolupracovat ve skupině,
- vyjádřit své emoce a pocity.

Kompetence:

- dítě se zvládne aktivně zapojit do hry,
- dítě dokáže vymyslet nové varianty a řešení,
- dítě dokáže komunikovat bez ostychu,
- dítě zvládne manipulovat s dětským padákem.

Organizační formy: řízená činnost.

Metody:

- **slovní** – diskuze, vysvětlování,
- **názorně demonstrační** – předvádění, pozorování,
- **aktivizující** – hra.

Část hodiny	Čas	Obsah	Organizace	Pomůcky
Úvodní část	5 minut	Aktivita na rozmluvení	Sed na lavičce	Předávací šátek
Rušná část	5 minut	Zpívající kolotoč	Chůze s padákem v kruhu	Padák
Průpravná část	5 minut	Rozcvička– protažení těla	Vymezení prostoru	Žádné, nebo můžeme využít padák
Hlavní část	15 minut	1. Schovejme se pod deštník 2. Ledová klouzačka 3. Uspávání kočky	Vymezení prostoru	Padák, tenisové míčky, hračka

Relaxační část	5 minut	Zimní slunce	Leh na zádech	Padák
Závěrečná část	5 minut	Reflexe	Sed na lavičce	Předávací šátek

Rozvíčka	
VP: stoj rozkročný, padák držet pevně v obou dlaních 1. vzpažit, zvednout padák nad hlavu, výdrž, poté zpět do VP	
VP: stoj rozkročný, padák držet pevně v obou dlaních 1. pozvolné zvedání padáku nahoru, dolů (tvorba vln)	
VP: stoj spatný, padák držet v levé ruce, tělo je bokem k padáku 1. chodíme dokola 2. totéž s padákem v pravé ruce	
VP: stoj na padáku 1. skákání snožmo dokola z jedné barvy na druhou	
VP: sed na padáku, přednožit směrem do středu 1. natažení trupu a paží ke středu padáku	
VP: leh na padáku pokrčmo 1. šlapeme nohama (jízda na kole)	

Metodické poznámky:

Seznámíme děti s netradiční pomůckou – padákem (to jen pokud se s ním děti ještě nikdy předtím nesetkaly), ukážeme jim techniku manipulace s padákem, zásady zacházení s padákem. Při podbíhání padáku dbáme na bezpečnost, aby nedošlo k úrazu při střetnutí dětí pod padákem, nebo jiným situacím. Pokud se některé děti nebudou cítit pod stísněným prostorem padáku své, budou se bát, nebojme se je chytit za ruku, doprovázet je. Jestliže hrajeme hru s míčky v padáku, měly by se děti soustředit na pohyb padáku, ne na pohyb míček.

Příprava 9

Téma: Pavouci a mouchy

Počet dětí: 8

Cíle:

- rozvíjet spolupráci, vzájemné porozumění a toleranci,
- vyjadřovat při hře své pocity a emoce.

Kompetence:



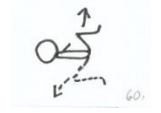


- dítě dokáže rozpoznat nevhodné chování,
- dítě se zvládne chovat k ostatním citlivě,
- dítě dokáže projevit své pocity a emoce, překonat strach.

Organizační formy: řízená činnost.

Metody:

- **slovní** – diskuze, vysvětlování,
- **názorně demonstrační** – pozorování, předvádění,
- **aktivizující** – hra.

Část hodiny	Čas	Obsah	Organizace	Pomůcky
Úvodní část	5 minut	Aktivita na rozmluvení	Sed na lavičce	Předávací šátek
Rušná část	5 minut	Hra Pavouci a mouchy	Vymezení prostoru	Žádné
Průpravná část	5 minut	Rozevička – Pavouci a mouchy jedou na kole	Vymezení prostoru	Žádné
Hlavní část	15 minut	Brána k pavučině	Stoj ve dvou řadách proti sobě	Žádné
Relaxační část	5 minut	V pavučině	Sed v kruhu	Klubko vlny
Závěrečná část	5 minut	Reflexe	Sed na lavičce	Předávací šátek

Rozcvička	
VP: leh 1. přes pokrčené nohy přednožíme 2. předpažíme 3. předvádíme jízdu na kole	
VP: leh 1. přes pokrčené nohy přednožíme 2. předvádíme jízdu na kole pouze levou nohou 3. totéž pravou nohou	
VP: leh (projíždíme zatáčkami) 1. předvádíme jízdu na kole 2. kolena nakláníme mírně vlevo a vpravo	
VP: leh (přejíždíme přes hrboly) 1. nadzvedáváme pánev	
VP: stoj rozkročný (předvádíme dopravní značky) 1. vzpažit	

Metodické poznámky:

Je třeba u dětí dbát na pozvolné provádění veškerých cviků, tak aby nedošlo k nezáměrnému přetížení svalů, které by dětem pouze uškodily. Existují pohybová omezení ve vztahu k růstu předškolního dítěte, při jejich nedodržení může dojít k určitým rizikům pohybu. Při pohybových aktivitách s dětmi předškolního věku bychom se měli vyvarovat dlouhodobého setrvání v jedné poloze (dlouhé sezení či stání) a v klidu. Snažíme se vyvarovat taky nekontrolovaným záklonům hlavy při rozcvičkách.

Příprava 10:

Téma: Jako kočky a psi

Počet dětí: 8

Cíle:

- rozvíjet komunikaci mezi dětmi,
- rozvíjet fantazii a představivost,
- projevit při hrách emoce.

Kompetence:

- dítě zvládne komunikovat bez ostychu,
- dítě umí vymyslet nová řešení a mít vlastní nápady,
- dítě zvládne cvičit ve dvojici.


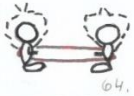
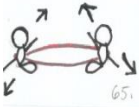



Organizační formy: řízená činnost.

Metody:

- **slovní** – vysvětlování,
- **názorně demonstrační** – pozorování, předvádění,
- **aktivizující** – hra.

Část hodiny	Čas	Obsah	Organizace	Pomůcky
Úvodní část	5 minut	Aktivita na rozmluvení	Sed na lavečce	Předávací šátek
Rušná část	5 minut	Kočky na vodítku	Volný pohyb dvojic po volném prostoru	Pevnější provázek nebo skákací guma
Průpravná část	5 minut	Rozcvička – protažení těla	Cvičení ve dvojicích	Pevnější provázek nebo skákací guma
Hlavní část	15 minut	Překážková dráha z provázků nebo gum	Dvojice stojí proti sobě v řadě	Pevnější provázek nebo skákací guma
Relaxační část	5 minut	Myši se ukládají ke spánku	Leh na zemi	Žádné

Závěrečná část	5 minut	Reflexe	Sed na lavečce	Předávací šátek
-----------------------	---------	---------	----------------	-----------------

Rozcvička	
<p>VP: lež na břicho proti sobě, guma natažená ve dvojici</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. vzpažit, převaly do lehu na pravý bok 2. totéž na druhou stranu 3. každé dítě se otáčí na jiný bok (jedno na levý, druhé na pravý) 	 63.
<p>VP: sed zkřížený pokrčmo proti sobě, guma kolem pasu</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. pokrčit připažmo, dlaně na loktech 2. pokrčit vzpažmo, dlaně stále na loktech, zpět do VP 	 64.
<p>VP: sed zkřížený pokrčmo proti sobě, guma kolem pasu</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. upažit, mírné úklony trupu vlevo a vpravo 	 65.
<p>VP: sed proti sobě</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. připažit, skrčit levou nohu, dlaněmi přitáhnout stehno k hrudníku, trup narovnat, zpět do VP 2. totéž s pravou nohou 	 66.
<p>VP: vzpor klečmo zády k sobě, guma kolem pasu</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. klek sedmo, předklon, hlava mezi pažemi, zpět do VP 	 67.
<p>VP: lež chodidly k sobě, guma na kyčlích</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. pokrčit přednožmo (jízda na kole) 	 68.

Metodické poznámky:

Dáváme pozor, aby si děti skákací gumou nijak neublížily, také dbáme na to, aby ji neměly na těle příliš natáhnoutou (z důvodu odřenin a otláčenin). Při cvičeních v tureckém sedu dbáme na rovná záda. Chodíme mezi dětmi a napravujeme chyby, upravujeme polohy, ukazujeme jim správná řešení cvičení. V rámci hlavní části dáváme velký pozor, aby si žádné dítě neublížilo, když přechází přes překážky z gum. Kolem rozestavených dvojic je vhodné rozložit např. molitanové kostky, které by zmírnily pád dítěte. Při relaxační aktivitě nenutíme děti, aby se tísnily v malém prostoru. Tomu, komu vadí blízký tělesný kontakt, dáme možnost, aby ostatní děti pozoroval, nebo aby byl kontrolorem. Kontrolor chodí kolem dětí a sleduje, jaký prostor svým tělem zabírají. Motivuje je k tomu, aby zabíraly prostor co nejmenší.