

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra Výchovy ke zdraví

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra Výchovy ke zdraví

**Cvičební program pro děti se zrakovou a mentální disabilitou ve
věkovém rozpětí 8-15 let**

Bakalářská práce

Autor: Jana Soukupová

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Vedoucí práce: Mgr. Radim Kokeš

České Budějovice, duben 2013

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Health Education

**Training program for children with visual and mental disability in the
age range 8-15 years**

Bachelor Thesis

Author: Jana Soukupová

Study programme: Specialization in Education

Study of Programme: Health Education

Supervisor: Mgr. Radim Kokeš

České Budějovice, April 2013

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Jana Soukupová

Název bakalářské práce: Cvičební program pro děti se zrakovou a mentální disabilitou ve věkovém rozpětí 8-15 let

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Radim Kokeš

Rok obhajoby bakalářské práce: 2013

Abstrakt:

V této bakalářské práci jsem se zaměřila na děti se zrakovou a mentální disabilitou ve věkovém rozpětí 8-15 let. Teoretická část práce zahrnuje charakteristiku zrakové a mentální disability. V praktické části je přehledně zpracována databáze cviků pro děti se zrakovou a mentální disabilitou.

Vytvořená databáze cviků pro děti je rozdělena dle skupin B1, B2, B3 a zahrnuje také cviky vleže, vsedě, ve stoje, s pomůckami a v přírodě. Všechny tyto cviky byly konzultovány a následně ověřovány na vybraných jedincích, aby byla dokázána proveditelnost jednotlivých cviků.

Výsledné cviky byly zdokumentovány fotografiemi a jsou součástí této databáze.

Klíčová slova: Mentální postižení, zrakové postižení, pohyb, cvik, pomůcky.

Bibliographic identification

Name and surname of the author: Jana Soukupová

Name of the bachelor thesis: Training program for children with visual and mental disability in the age range 8-15 years

Department: Institute of Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia in České Budějovice

Supervisor: Mgr. Radim Kokeš

Year of the bachelor thesis defense: 2013

Abstract:

In this thesis I focused on children with visual and mental disability in the age range of 8-15 years. The theoretical part of this work includes characteristic of visual and mental disability. The practical part contains clearly arranged database of exercises for children with visual and mental disability. Created database of exercises for children is divided by groups B1, B2, B3 and also includes exercises lying down, sitting, standing, with aids and outdoors. All these exercises were consulted and subsequently verified on selected individuals to prove the feasibility of individual exercises. The definitive exercises were documented by photographs and are part of this database.

Keywords: Mental disability, visual disability, body motion, exercise, aids.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci na téma „Cvičební program pro děti se zrakovou a mentální disabilitou ve věkovém rozpětí 8-15“ let vypracovala samostatně s použitím pramenů a literatury uvedených v referenčním seznamu.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích, dne 26. 4. 2013

Jana Soukupová

Poděkování

Děkuji vedoucímu bakalářské práce, Mgr. Radimu Kokešovi, za odbornou pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování mé bakalářské práce.

OBSAH

1. ÚVOD	9
2. TEORETICKÁ ČÁST PRÁCE	10
2.1 Mentální disabilita.....	10
2.1.1 Vymezení a klasifikace mentálního postižení	10
2.1.2 Charakteristika stupňů mentální retardace.....	11
2.1.3 Charakteristika mentálního postižení	12
2.1.4 Charakteristika mentálního postižení u dětí	13
2.2 Zraková disabilita.....	15
2.2.1 Vymezení a klasifikace zrakového postižení.....	15
2.2.2 Diagnózy očních vad v dětském věku	17
2.2.3 Vymezení pojmu adolescent.....	17
2.2.4 Využití kompenzačních smyslů při pohybu adolescentů se zrakovým postižením	19
2.2.5 Prostorová orientace a samostatný pohyb	20
2.2.6 Pomůcky určené pro prostorovou orientaci a samostatný pohyb	22
2.3 Postižené dítě a rodina	23
3. PRAKTICKÁ ČÁST PRÁCE.....	25
3.1 Metody práce.....	25
3.2 Cíl práce	25
3.3 Cílová skupina.....	25
3.4 Cvičební program pro děti se zrakovou a mentální disabilitou pro děti ve věkovém rozpětí 8-15 let.....	26
4. ZÁVĚR.....	56
5. POUŽITÁ LITERATURA.....	57

1. ÚVOD

Ztráta jednoho z lidských smyslů představuje v jakémkoliv věku velkou životní změnu. U mnoha lidí převládá názor, že jakákoliv disabilita může vést k úplnému vyřazení z aktivního způsobu života. Vybrala jsem si téma cvičební program pro děti se zrakovou a mentální disabilitou ve věkovém rozpětí 8-15, abych se zamyslela nad tím, jak dítě s disabilitou může vyplnit čas např. mezi pauzami ve škole nebo při volné chvíli pomocí cviků, které lze cvičit ve stoje, vsedě, vleže, s pomůckami, v přírodě. Pevně věřím, že svoji snahou jsem přispěla nejen ke zkrácení volného času dětí ve škole, ale také ke zlepšení nálady a pozitivnímu myšlení.

Svou bakalářskou práci jsem tvořila tak, aby se čtenář dozvěděl všechny potřebné informace ohledně osobnosti zrakově a mentálně postiženého dítěte a jeho života. Teoretická část práce je zaměřena na vymezení pojmů, které se týkají mentální a zrakové disability, zabývá se diagnózou očních vad v dětském věku, vysvětluje pojem adolescent a charakterizuje adolescenta se zrakovou disabilitou, dále popisuje využití kompenzačních smyslů při pohybu adolescentů se zrakovou disabilitou, postižené dítě a rodina. Praktická část bakalářské práce se zabývá samotnými cviky, které jsem vytvořila pro děti ve věku 8-15 se zrakovou a mentální disabilitou.

2. TEORETICKÁ ČÁST PRÁCE

2.1 Mentální disabilita

2.1.1 Vymezení a klasifikace mentálního postižení

Pojem mentální retardace je odvozen z latinského mens (mysl) a retardatio (zdržet, zaostávat, opožďovat). V české odborné literatuře se setkáváme s rozdíly v dělení na základě psychologického, medicínského a speciálně pedagogického aspektu (Pipeková, 2006).

P. Frainok (2008) uvádí, že mentálně postižení tvoří jednu z nejpočetnějších skupin mezi všemi zdravotně postiženými. Dále zmiňuje, že pojem mentální retardace v překladu opožděnost rozumového vývoje byl přijat z mezinárodní nomenklatury podle návrhu Světové zdravotnické organizace v roce 1959.

M. Dolejší (1973, s. 38) uvádí jednu z nejznámějších definic u nás. „*Mentální retardace je vývojová porucha integrace psychických funkcí různé hierarchie s variabilní ohraničeností a celkovou subnormální inteligencí.*“ Mentální postižení závisí na některých z těchto činitelů:

- na nedostacích genetických vloh, na porušeném stavu funkce mozku a jeho zrání a anatomicko-fyziologické struktury
- na nedostatečném uspokojování základních psychických potřeb dítěte způsobeném deprivací senzoricou, emoční a kulturní, na zvláštnostech ve vývoji motivace
- na deficitním učení, negativních zkušenostech jedince s mentálním postižením po opakovaných stavech frustrace i stresu a také závisí na typologických zvláštnostech vývoje osobnosti.

J. Pipeková (2006) zmiňuje, že odlišnosti v terminologii jsou zaznamenány i v užívání termínu „mentálně postižený“, který se změnil v pojem „osoba“ nebo „člověk s mentální retardací“. „Mentálně postižení“ jsou lidské bytosti, osobnosti a individuality, proto je konkrétní postižení až na druhém místě.

M. Bartoňová (2007) zmiňuje:

Symptomatologické klasifikace – zabývá se vzhledem, osobnostními rysy, somatickými, motorickými a psychickými zvláštnostmi osoby s mentálním postižením.

Klasifikace podle vývojových období - vychází z etap vývoje jedinců s mentální retardací, jedná se o předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk a adolescenci. Při popisu zvláštností vývojových období mentálně postižených osob se vychází ze znalostí vývoje intaktní populace a ze zákonitostí, kterými se procesy vývoje řídí.

Klasifikace podle typu chování - jedinci s mentálním postižením se dělí na eretické (verzatilní), torpidní (apatické) a nevyhraněné.

Typ eretický – tito jedinci se vyznačují výrazným psychomotorickým neklidem, jsou nesoustředění, impulzivní, útoční a neustále pobíhají.

Typ torpidní – tito jedinci se vyznačují výraznou pomalostí pohybů, řeči, pohodlností a malou aktivitou. Tento typ je zapotřebí do činnosti povzbuzovat.

Klasifikace podle stupně mentálního postižení - stupně mentální retardace se ohraničují inteligenčním kvocientem (IQ). Mentální retardace je charakterizována disproporcí chronologického a mentálního věku. Vývoj postižené osoby neprobíhá v takovém tempu jako u intaktního jedince.

2.1.2 Charakteristika stupňů mentální retardace

Lehká mentální retardace

V inteligenčních testech dosahují tyto osoby výsledků na inteligenční škále v pásmu 50 – 69. U dospělých osob tento stupeň postižení odpovídá orientačně věku 9-12 let. Jedná se o nejlehčí stupeň. Omezení rozumového vývoje i v ostatních psychických funkcích se projeví jasněji ve věku předškolním a ještě výrazněji po vstupu do školy. Dítě je na první pohled zdravé, čilé, ovládající písničky a říkanky. Toto dítě má nedostatky především v rozumové oblasti. Nižší výkony se očekávají od dítěte z nepodnětné rodiny, lepší výkony od jedinců z přiměřeně podněcující rodiny. Jedinec s lehkým stupněm mentální retardace se s určitými omezeními naučí číst. Je schopen i velmi jednoduchého abstraktního myšlení. Řeč se vyvíjí opožděně (Frainok, 2008).

Středně těžká mentální retardace

V testech inteligence dosahují tyto osoby výsledků na inteligenční škále v pásmu 35 – 49. U dospělých osob tento stupeň postižení odpovídá orientačně mentálnímu věku 6 – 9 let. Vyznačuje se omezením v neuropsychickém vývoji. Dítě začíná později sedět, chodit, pohybově zůstává neobratné v důsledku nekoordinovanosti pohybů. Řeč se vyvíjí opožděně. Děti se vyjadřují nejčastěji jednoduchými nebo jednoslovnými větami.

Citově jsou tyto jedinci nevyrovnaní, labilní, někdy s nepřiměřenými afektivními výbuchy (Frainok, 2008).

Těžká mentální retardace

V testech inteligence dosahují tyto osoby výsledků na inteligenční škále v pásmu 20 - 34. U dospělých osob tento stupeň postižení odpovídá orientačně mentálnímu věku 3 – 6 let. Takto postižení jedinci se vyznačují celkovým omezením neuropsychického vývoje a výrazná omezení motorického vývoje. U některých jedinců se vyskytují automatické kývavé pohyby hlavy a trupu. Psychika těchto postižených nese s sebou značná omezení v jednotlivých procesech. Nápadné jsou poruchy v koncentraci pozornosti. V rámci komunikace a řeči dochází pouze k minimálnímu rozvoji. Jedinci s těžkou mentální retardací většinou zvládají základní stereotypy chování v běžných situacích, tyto mohou kdykoli narušit značné poruchy afektivní sféry, vysoká náládovost a impulzivita (Frainok, 2008).

Hluboká mentální retardaci

V inteligenčních testech dosahují tyto osoby výsledků na inteligenční škále v pásmu 0 – 19. Při testování těchto jedinců musí být používány neverbální testy. U dospělých jedinců tento stupeň postižení odpovídá mentálnímu věku 3 roky. Neuropsychický vývoj těchto jedinců je po celý život značně omezen. Typickým vnějším jevem jsou nápadné stereotypní automatické pohyby celého trupu. Úroveň myšlení a paměti i v dospělosti je u těchto jedinců minimální, eventuelně žádná (Frainok, 2008).

2.1.3 Charakteristika mentálního postižení

Jedinci s mentálním postižením se vyznačují opožděným duševním vývojem, ale také strukturálními vývojovými změnami. Dítě s mentálním postižením nelze přirovnávat k intaktnímu jedinci, protože u něj dochází ke změnám kvalitativním i kvantitativním (Valenta, 1997).

M. Černá (2008) se zmiňuje o tom, že jedinci s mentálním postižením se od sebe vzájemně liší, mají své osobnostní zvláštnosti podílející se na celkové charakteristice každého jedince. Důležité faktory psychických procesů, v oblasti vnímání, paměti, pozornosti a myšlení, ale i emocionality, volných vlastností.

Vnímání - děti s mentálním postižením jsou charakterizovány omezeným a opožděným vnímáním, které má vliv na další průběh psychického vývoje. Jedinci mají zpomalené tempo a zúžený rozsah vnímání, který ztěžuje orientaci v neobvyklé situaci a v novém

místě, různé předměty jsou schopni považovat za stejné. Určitý předmět si prohlíží, ale nesnaží se prohlédnout do všech detailů, poznávají předměty jen jako celek. Sluchové vnímání těchto jedinců souvisí s rozvojem řeči a vnímáním času a prostoru (Bartoňová 2007).

Myšlení - u jedinců se projevuje velká konkrétnost a slabá schopnost zobecňování. Jedinci s tímto postižením si špatně osvojují obecné pojmy a pravidla. Objevuje se tzv. nedůslednost myšlení jako výkyv v pozornosti a kolísající tonus. Jedinci mají nekritické myšlení. Psychické aktivity znemožňují delší a soustředěné myšlení (Bartoňová, 2007).

Pozornost - velmi úzce souvisí s vnímáním a poznáním. Pozornost rozlišujeme podmíněnou, která je vázána na vůli a nepodmíněnou. Osoby s mentálním postižením mají záměrnou pozornost s nízkým rozsahem sledovaného pole, je nestálá a snadno unavitelná. S kvantitou výkonu se zvyšuje i počet chyb. Jedinci dokážou udržet pozornost pouze patnáct až dvacet minut. Poté je potřebná relaxace (Valenta, 1997).

2.1.4 Charakteristika mentálního postižení u dětí

Vnímání – dítě s mentální retardací se učí vidět a dívat se, stejně tak jako každé jiné dítě. To, co dokáže svými očima vidět, není jen pouhý obraz předmětu na sítnici oka, ale výsledek jeho určité životní zkušenosti. Stejně tak sluchové vjemy jsou výsledkem dříve vytvořených podmíněných spojů. Dítě se učí rozlišovat a skládat jednotlivé zvuky, tóny hudby. Výraznou zvláštností vnímání mentálně retardovaných dětí je inaktivita tohoto psychického procesu. Když se retardované dítě dívá na nějaký předmět nebo obraz, nesnaží si je prohlédnout do detailů, nezajímá se aktivně o jejich podstatu a funkci. Důležitou úlohu v psychickém vývoji má sluchové vnímání, které velmi úzce souvisí s rozvojem řeči.

Paměť – patří mezi základní kameny psychického vývoje dítěte s mentální retardací. Na základě paměti se vytváří vztahy k ostatním lidem. Děti s mentální retardací si vše nové osvojují velmi pomalu a potřebují mnoho opakování. Osvojené dovednosti a poznatky rychle zapomínají a většinou je nedokážou vhodně využívat v praxi. Typickým znakem paměti u dětí s mentální retardací je pomalé tempo osvojování nových poznatků a nestálost jejich uchování spojená s nepřesností vybavování. Kvalitu paměti u těchto dětí výrazně snižuje nízká úroveň myšlení. Děti si zpravidla lépe zapamatují vnější prvky předmětů a jevů než vnitřní logické souvislosti. Charakteristické pro tyto děti je,

že se nedovedou cílevědomě učit. Nepamatují si abstraktní slovní výklady, které většinou nechápou. Funkci paměti zhoršuje nedostatek čerstvého vzduchu, nedostatek spánku nebo také zneužívání návykových látek. Rozvíjení a cvičení paměti vyžaduje speciálně pedagogický přístup, ale i mimořádnou trpělivost k opakování učiva (Švarcová, 2011).

Emocionální vývoj dětí s mentální retardací

Emocionalita je jednou z nejvýznamnějších oblastí osobnosti. Děti s mentálním postižením jsou většinou emočně nevyspělé a chovají se obdobně jako děti nižší věkové úrovně. Cizí prostředí, neznámé osoby nebo nepřiměřeně náročné úkoly u těchto dětí často vyvolávají strach a intenzivní reakce až panického rázu. U dětí je překonání strachu ztíženo skutečností, že často nedovedou původ a příčinu svého strachu vysvětlit. Děti s mentální retardací mohou prožívat úzkost, jsou-li o samotě ve tmě a nemají pocit bezpečí. Je prokázáno, že pozitivní emoce napomáhají učení. Kladné citové stavy vyvolávají různé formy aktivity a hrají nenahraditelnou úlohu při vytváření sociálních vztahů jedince. Naopak negativní emoce vedou ke zpomalení mentální a motorické aktivity. Obecně platí, že city souvisí s potřebami a jejich uspokojováním. U dětí s mentální retardací můžeme pozorovat určité patologické citové projevy. Tyto projevy komplikují jejich výchovné vedení. V životě dětí s mentálním postižením mají emoce velký význam a patří k nejvýznamnějším motivačním činitelům jejich vývoje (Švarcová, 2011).

Etiologie mentální retardace

Oblast mentálních retardací a intelektových poruch je značně rozmanitá. Jejich etiologií, terapií, diagnostikou i prevencí několik medicínských oborů jako je např. pediatrie, psychiatrie, neurologie nebo také genetika. S mentálně postiženými jedinci vedle vlastních rodin tráví nejvíce času speciální pedagogové ve funkcích učitelů, vychovatelů a terapeutických pracovníků. Mentální postižení může být způsobeno příčinami endogenními – vnitřními nebo exogenními – vnějšími.

Endogenní příčiny jsou zakódovány už v systémech pohlavních buněk. Jde o příčiny genetické.

Exogenní příčiny - mentální retardaci mohou způsobit vnější činitelé během průběhu gravidity, porodu, poporodního období, v raném dětství i v dospělosti. Z hlediska časového působení rozlišujeme exogenní příčiny: prenatální, perinatální, postnatální.

2.2 Zraková disabilita

2.2.1 Vymezení a klasifikace zrakového postižení

Podle Světové zdravotnické organizace WHO je osoba se zrakovým postižením ta, která má postižení zrakových funkcí trvajícím i po medicínské léčbě anebo po korigování standardní refrakční vady a má zrakovou ostrost horší než 6/18 až po světlocit, nebo je zorné pole omezeno pod 10 stupňů při centrální fixaci, přitom tato osoba užívá nebo je potenciálně schopna používat zrak na plánování a vlastní provádění činnosti (WHO, 2012).

Finková a kol. (2007) se ve své publikaci zmiňují, že přesná deklarace klasifikace osob se zrakovým postižením neexistuje. Také zmiňují to, že se světová zdravotnická organizace pokusila vytvořit jednotnou kategorizaci.

Autorka Finková a kol. (2007, s. 38) podotýkají, že: „Světová zdravotnická organizace se pokusila vytvořit jednotící kategorizaci, ale tato není deklarována jako závazná a v různých zemích k ní proto přistupují velmi diferencovaně a to od přesného akceptování až po velmi volný a široký výklad, který hranice jednotlivých kategorií velmi posouvá.“

Klasifikaci zrakového postižení lze dělit podle jednotlivých resortů:

1) Zdravotnictví

Kategorie zrakového postižení	Označení	Charakteristika zrakového postižení
1.	Střední slabozrakost	zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: max. menší než 6/18 (0,30) – min. rovné nebo lepší než 6/60 (0,10); 3/10 - 1/10,
2.	Silná slabozrakost	Zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: max. menší než 6/60 (0,10) min. rovné nebo lepší než 3/60 (0,05); 1/10 – 1/20
3.	Těžce slabý zrak	Zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: max. menší než 6/60 (0,10) min. rovné nebo lepší než 3/60 (0,05); 1/10 – 1/20
4.	Praktická nevidomost	zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí 1/60 (0,02), 1/50 až světlocit nebo omezení zorného pole do 5 stupňů kolem centrální fixace, i když centrální ostrost není postižena
5.	Úplná nevidomost	ztráta zraku zahrnující stavy od naprosté ztráty světlocitu až po zachování světlocitu s chybnou světelnou projekcí, kategorie zrakového postižení 5

Zdroj: www.sons.cz

2) Školství

Hamadová a kol. (2007) uvádějí ve své publikaci, že klasifikace je utvořena podle speciální pedagogické studie. Při této diferenciaci se vychází ze stavu zrakové ostrosti a zachovaného rozsahu zorného pole.

- osoby slabozraké
- osoby se zbytky zraku
- osoby nevidomé

V pedagogické práci se zrakově postiženými osobami je potřeba přihlížet na **dobu vzniku** zrakové vady, které se dělí na vady:

- vrozené
- získané

příčiny vzniku zrakové vady, kdy tato diferenciaci je důležitá především pro určení, zda se jedná o poruchu, která zasahuje zrakový organ jako celek nebo jen jeho část, která oslabuje jeho výkon. Příčiny vzniku zrakových vad se dělí na orgánové a funkční.

Vývoj zrakového vnímání

Vývoj zrakového vnímání je proces, který u zdravého jedince trvá od narození do šesti až sedmi let. V tu dobu končí vývoj oka i zrakové percepce. V tomto věku je dítě schopno rozpoznat a pamatovat si tvary písmen, slov, reprodukovat abstraktní symboly, a je připraveno na školní docházku.

M. Vágnerová (1995) vymezila a popsala toto období z hlediska zrakové percepce jako:

Novorozenecké období

Po narození má dítě nedokončený vývoj oka. Novorozenec vnímá pouze světlo a tmu, neumí fixovat. Fixační reflex se objevuje až koncem prvního měsíce života.

V tomto období se také vyvíjí pohledový reflex.

Kojenecké období

Od druhého měsíce je dítě schopno krátkodobě sledovat obličej a pohybující se předmět. Monokulární fixace je aktivní a začíná se objevovat i krátkodobá binokulární fixace. Ve třetím měsíci nastupuje konvergence a divergence. Ve čtvrtém měsíci nastupuje plná akomodace a trvalá centrální fixace. V šesti měsících dokáže dítě spojit obraz z obou očí v jeden. V dalších měsících kojeneckého období se utvořené

binokulární reflexy (fixace, fúze divergence a konvergence) upevňují a zdokonalují v souvislosti s dalšími dovednostmi, které v tomto období dítě získává.

Batolecí období

Akomodace a konvergence se upevňuje do dvou let. Kolem třetího roku věku je vývoj všech reflexů ukončen.

Předškolní období

Mezi šestým až sedmým rokem je vývoj oka i zrakové percepce ukončen. Nejkritičtější pro vývoj zraku je první rok života dítěte. Pokud se objeví nějaká odchylka od normy, je třeba co nejdříve stanovit pokud možno nejpřesnější diagnózu, na základě které je pak potřeba začít s dítětem pracovat.

Poškození či ztráta zraku má vliv na celou osobnost dítěte, na jeho celkový psychický i fyzický vývoj. Pokud dítěti chybí dostatek podnětů a stimulace okolí dochází u něj k senzorické deprivaci, která u některých jedinců vede k celkovému opoždění vývoje.

2.2.2 Diagnózy očních vad v dětském věku

Z. Nováková (2010) jako nejčastější vady uvádí:

Poruchy binokulárního vidění - jedná se o funkční vadu, kdy není poškozen zrakový orgán, ale jeho funkce. Následek je špatná orientace v prostoru a problémy s koordinací oko-ruka. Tyto vady lze včasnou reedukací zcela vykorigovat

Šilhavost (strabismus) - porucha rovnovážného postavení očí, kdy obě oči nehledí rovnoběžně a jedno z nich se stáčí. „*Jeden z důvodů je, že odchylovací oko má sníženou zrakovou ostrost.*“ Tuto vadu lze napravit brýlovou korekcí.

Tupozrakost (amblyopie) – při této vadě dochází k podstatnému snížení zrakové ostrosti jednoho oka. Toto oko nelze vykorigovat brýlemi. Zrakové centrum v mozku vyřadí vjem z postiženého oka. Je možno korigovat okluzí zdravého oka a dochází tak k trénování oka postiženého.

2.2.3 Vymezení pojmu adolescent

Překlad tohoto slova by mohl znít „vyvíjet se“, „mohutnět“, „dorůstát“, „dospívat“. Pojem „Adolescent“ pochází z latinského slova *adolescere*.

Macek (2003) uvádí, že tento termín byl poprvé použitý v 15. století. Pojem adolescent je typický pro psychologii a v českém jazyce se zaměřuje na dospívající

nebo dorost. V obecném pojetí se adolescence vyskytuje v druhé polovině desetiletí života. Přesné časové vymezení se u mnohých autorů liší. V sociálním nebo pedagogickém prostředí, se označuje ve stejném nebo širším pojetí jako mládež.

Adolescence se dělí podle Macka (2003) na 3 fáze:

- **Časná adolescence** - rozmezí 10-13 let
- **Střední adolescence** - rozmezí zhruba kolem 14-16 let
- **Pozdní adolescence** - rozmezí kolem 17-20 let, případně o něco déle (22 - 24 let se udává u vysokoškoláků).

Vývojový průběh adolescence Vágnerová (2005) udává, adolescence je období mnoha proměn v oblasti biologických, psychických, sociálních.

Vágnerová (2005) dále uvádí, že průběh dospívání je závislý na konkrétních a společenských podmínkách.

V časně adolescenci (10 - 13let) se projevují první změny. Začínají pubertální změny, které se projevují v prvních biologických a fyzických změnách. V této době začíná pohlavní dozrávání (podle kritéria schopnosti reprodukce), ale u některých jedinců trvá až do období střední adolescence. V tomto období se projevují i psychické a sociální změny, které jsou důsledkem pubertálních změn. Vrstevníci se začínají v tomto období zajímat o vrstevníky opačného pohlaví (Macek, 2003).

V období střední adolescence (14 - 16 let), kdy se mění úvahy a myšlení jedinců. Adolescenti se snaží v tomto období lišit od svého okolí. To se může projevat vzhledem jedince (střih vlasů, oblékání, propíchnutí uší u chlapců atd.), specifickou hudbou apod. Vágnerová udává, že se pubescent začíná osamostatňovat z vázanosti na rodiče. Význam pro něj mají vrstevníci, s kterými se ztotožňuje. V tomto období je velmi důležité přátelství, ale i první láska, která se projevuje v experimentování s partnerskými vztahy. Velmi důležitým sociálním mezníkem tohoto období je ukončení školní docházky v 15 letech a diferencování se do dalšího profesního směřování.

V období pozdní adolescence, tato je udávána kolem 15-20 let (Vágnerová toto období uvádí mezi 15-20 lety). V tomto období většina dospívajících ukončuje svoje vzdělávání a snaží se nalézt své pracovní uplatnění. Dospívající mají potřebu někam patřit. Uvažují o budoucnosti a cílech, jak v oblasti profesní, tak v oblasti vztahů. Toto období se může prodloužit v případě, že dospívající pokračují ve vzdělávání na vysoké škole. Také se může prodloužit i z jiných důvodů (bydlení u rodičů, ekonomická nesamostatnost apod.) (Macek 2003).

2.2.4 Využití kompenzačních smyslů při pohybu adolescentů se zrakovým postižením

Pohyb člověka je doprovázen kognitivními funkcemi, které mu zprostředkovávají veškeré informace o daném okolí, ve kterém se pohybuje. Člověk se zrakovým postižením ztrácí jeden ze smyslů, který mu pomáhal se orientovat při pohybu v běžném světě.

Finková a kol. (2007, s. 61) zmiňují, že: „ *U jedince se zrakovým postižením se jedná o smyslovou vadu, tudíž míra podnětu z okolí vzhledem k postiženému je v důsledku smyslové vady snížena, a to může měnit i vlastní aktivitu zrakově postižené osoby i její prožívání*“. Dále autorky udávají, že samotný člověk pomocí zraku získává nejvíce informací z okolního světa v podobě velkého množství diferencovaných údajů širokého rozsahu v podobě osmi kategorií znaků: tvaru, barvy, velikosti, pohybu, klidu, vzdálenosti, směru, prostoru.

Adolescent se zrakovým postižením se musí při pohybu spoléhat na:

Sluchové vnímání: umožňuje prostorovou a sociální orientaci. Kvůli zrakovému postižení je jedinec se zrakovým postižením nucen se naučit mnohem více využívat sluch než intaktní jedinec, který může vnímat okolí pomocí zrakových informací. Pomocí sluchu lépe lokalizuje daný zvuk v prostoru a tak sluchové vnímání pomůže jedinci lépe lokalizovat daný zvuk v prostoru a tak se i lépe orientuje při pohybu v daném okolí.

Hmatové vnímání: kompenzuje bezprostřední poznávání světa nevidomým, ale také i částečně vidícím. V porovnání se zrakovým vnímáním se liší jak kvalitativně, tak i kvantitativně. Pro předávání hmatových informací se využívá povrch kůže. Informace je zachycena přes kůži a putuje k mozku, kde je vyhodnocena a zpracována. Informace může také informovat o dotyku, tlaku, teplotě a případně poškození povrchu těla i v podobě bolesti.

Čichové a chuťové vnímání: umožňuje informovat díky charakteristickému pachu o případném nebezpečí, které může člověku při pohybu hrozit. Vůně mohou ve člověku vyvolávat různé vzpomínky, představy, které mohou způsobit příjemné pocity, ale v opačném případě také nevolnost. Čich se u člověka vyvíjí jako první ze smyslů. Dítě tak od narození pozná svoji matku. Samotná vůně může také člověka při pohybu informovat o okolí, kde se pohybuje nebo co je v okolí. Jedinec se zrakovým postižením tak může rozeznat, zda se nachází v přírodě, nebo ve městě.

Řeč: je pro jedince se zrakovým postižením velmi důležitá, umožňuje komunikovat s ostatními lidmi, kteří jim mohou tak podat přesnější informace, které nemohou sami zjistit pomocí ostatních kompenzačních smyslů. Hamadová a kol. (2007) zmiňují, že nevidomí mnohdy používají verbalismus (slova nebo pojmy, které jsou podle obsahu neznámé nebo nesrozumitelné). Pomocí řeči získají adolescenti se zrakovým postižením informace, které je informují o tom, jak a kam se mají v daném prostředí pohybovat.

2.2.5 Prostorová orientace a samostatný pohyb

Finková a kol. (2007) zmiňují, že u výcviku prostorové orientace a samostatného pohybu je potřeba zachovat důležité zásady, do kterých patří:

1) Zásada cílevědomého, účelného a nenápadného prolínání výchovy všemi činnostmi zrakově postiženého

Pokud je tato zásada dodržována, tak samotná motivace zrakově postiženého jedince je na vysoké úrovni. Prostorová orientace samotného pohybu je především důležitým každodenním procvičováním činností, není jen teoretickým nácvikem pouček a zásad.

2) Zásada bdělé pozornosti

Samotná soustředěnost a bdělost by měla být součástí života zrakově postižených hlavně při řešení orientačních situací. Stává se, že jedinec se dostane do situace, kde bude muset překonávat nebo obcházet překážku. Nervozita a stres by mohly zapříčinit, že v tomto případě dojde ke ztrátě orientace v prostoru. Zachování soustředěnosti a bdělosti by mělo pomoci uchovat vnitřní klid a pozornost, za pomoci kterých dokáže vyřešit danou orientační situaci.

3) Zásada kompenzační funkce ostatních smyslů

Nejde-li využít k orientaci zrak, tak musí zrakově postižený využít k orientaci ostatní kompenzační smysly, do kterých patří hlavně sluch, hmat, ale i čich.

4) Zásada postupného zvyšování náročnosti

Je velmi důležité postupovat od jednoduchého ke složitějšímu. Každý další krok při výcviku by měl být prováděn až následně, po předchozím kroku, který byl dokonale zvládnutý a procvičený.

5) Zásada samostatnosti a zvyšování mobility

Při osamostatňování jedince se nejedná pouze o samostatnost při pohybu, ale také o samostatnost v ostatních oblastech jeho každodenního života.

6) Zásada bezpečného pohybu

Bezpečnosť pohybu, je v tomto ohľadu vždy na prvom mieste. Jde-li o plánování tras ve známém, či méně známém terénu nebo už při samotném pohybu zrakově postiženého.

7) Zásada individuálního přístupu

Každý jedinec je ojedinelý a učí se jinak rychle, proto se u výcviku prostorové orientace a samostatného pohybu musí k jedinci přistupovat s individuálním přístupem a v případě potřeby se vždy přizpůsobit jedinci. Nácvik jedné trasy jednomu jedinci může trvat pouze jeden týden a jinému stejný úsek měsíc (Finková a kol., 2007).

Prostorová orientace a samotný pohyb

Prostorová orientace je proces, při kterém člověk určuje pomocí souřadnic svoji polohu v prostoru. K tomuto je potřeba lokalizovat sebe sama v určitém bodě a vnímat prostorově okolní předměty. Do vnímání jsou zapojeny všechny smysly zejména zrak. Nevidomí tedy mají ztíženou orientaci v prostoru a samotný pohyb je dovednost, kterou je potřeba cvičit a rozvíjet.

Wiener (1986) se zmiňuje o tom, že prostorová orientace a samotný pohyb vymezuje blíže mobilita, kde cituje J. Armstronga: „Nevidomý člověk je mobilní, jestliže je schopen shromažďovat a využívat dostatečné informace o svém životním prostředí tak, aby předešel úrazům a aby dosáhl zamýšleného cíle bez větší námahy.“ Wiener upozorňuje na potřebu zvládnutí základních technik. Tyto jsou cílem vyučovacího procesu.

Metodika rozvoje mobility je členěna do následujících oblastí, kdy jde o techniky:

- Bez hole – chůze s vidícím průvodcem
- Technika dlouhé hole – poskytuje zrakově postiženému plnou bezpečnost

Přehled potřebných dovedností, které jsou zapotřebí rozvíjet:

- Omezování odchylek od přímého směru
- Odhad vzdálenosti
- Odhad úhlů
- Výchova ke vnímání sklonu dráhy
- Rozvoj sluchové orientace
- Rozvoj smyslu pro překážky
- Chůze po schodišti
- Posilování stability zrakově postiženého

2.2.6 Pomůcky určené pro prostorovou orientaci a samostatný pohyb

Pomocí kompenzačních pomůcek je možné, aby se jedinci se zrakovým postižením mohli co nejvíc zapojit do dané společnosti jak v rovině pracovní, kulturní, ale také v soukromé. Samotná klasifikace pomůcek pro jedince se zrakovým postižením je velmi široká. Tyflopomůcky se rozdělují podle několika kritérií:

Podle hloubky postižení - pomůcky pro osoby nevidomé, slabozraké, s poruchou binokulárního vidění

Podle účelu- pomůcky kompenzující poškozené vidění, pomůcky pro redukci zraku

Rozdělení pomůcek: moderní (elektronické) a klasické

Pomůcky dle využitelnosti ve školním prostředí: dělí se dle využitelnosti jednotlivých školních předmětů

Pomůcky podle druhu využití: pomůcky pro prostorovou orientaci a samostatný pohyb, pomůcky pro domácnost a sebeobslužnou činnost, pomůcky pro volný čas

Podle využití jednotlivých smyslů: pomůcky optické, akustické, haptické

(Finková a kol., 2007)

Podle IS.BrailleNet (nedatováno) se pro samostatný pohyb a prostorovou orientaci používají pomůcky:

1) Bílé hole

Svarovsky (2012) rozděluje bílé hole:

- Podle typu funkce: orientační, signalizační, opěrná
- Podle konstrukce: neskládací, skládací- (x-dílná), teleskopická (x-dílná),

kombinovaná (x-dílná)

- Podle typu materiálu: aluminium, kompozit, dřevo

2) Elektronické pomůcky

Jedná se o pomůcky, které pomáhají osobám se zrakovým postižením v prostorové orientaci:

- Ovladač majáčeků dálkový- VPN1, VPN3, DOM2F
- Ultrazvukové brýle
- Navigační jednotka pro nevidomé
- Orientační majáček
- Ray – ultrazvuková pomůcka pro orientaci

Pro samostatný pohyb zrakově postižených patří další kompenzační pomůcky, jako je vodící pes. Přesnou charakteristiku uvádí vodící pes (2012):

Vodící pes má budoucímu majiteli zcela nahradit „zrak“. Je potřeba, aby během svého výcviku mnohé úkony zvládal bez vedení instruktora. Středisko výcviku vodících uvádí, že vodící pes musí zvládat během výcviku už asi 30 úkonů.

2.3 Postižené dítě a rodina

Rodina je prvním a nejdůležitějším životním prostředím pro dítě. Jak se do tohoto prostředí zařazuje nemocné dítě např. s trvalejším postižením a jaké úkoly mají vychovatelé ať již v oblasti zdravotnické nebo školské. Postoje rodičů k dítěti nevznikají náhle, jsou většinou výsledkem celého předchozího života. Odrážejí se v nich prožitky a zkušenosti z jejich vlastního dětství. O dětech postižených platí totéž co o dětech zdravých. První poznání, že s dítětem není něco v pořádku, znamená jistý otřes v postojích a představách rodičů. Pocit zklamání je většinou úměrný defektu dítěte, a jak si rodiče uvědomují dosah pro budoucnost. Tímto poznáním nepochybně bude ovlivněn jejich budoucí rodinný život. Jejich soustavu hodnot v rodině je nutno přebudovat. Těmito nepříjemnými okamžiky poznání začíná pro rodinu a dítě nové období vzájemných vztahů. Dítě s postižením vnáší již svou existencí do rodiny určitou zátěž a napětí. Rodiče jsou úzkostnější a citlivější vůči nešetrným slovům netaktnímu chování ostatních lidí. Postižené dítě někdy klade zvýšené nároky na čas rodičů. Za těchto podmínek je pochopitelné, že u rodičů se objeví tendence k nevhodným výchovným postojům, které správnému vývoji dítěte překážejí.

- Výchova příliš úzkostná – rodiče na dítěti příliš lpí, ze strachu aby si neublížilo. S tímto postojem se setkáváme u vychovatelů dětí, jejichž onemocnění se navenek projevují dramatickými příznaky, jako jsou záchvaty, ztráty vědomí atd.
- Výchova rozmazlující – stejně tak jako u výchovy příliš úzkostné, rodiče na dítěti příliš citově lpí, oceňují každý přirozený projev. Někdy vynahrazují dítěti přemírou lásky to, o co bylo podle jejich představy ochuzeno. Podřizují se jeho náladám a přání, posluhují, tímto rodiče i ztrácejí autoritu, následkem toho nemohou poskytnout dost sebedůvěry a jistoty, kterou by mohlo uplatnit např. v práci.

- Výchova perfekcionistická – rodiče se snaží, aby dítě bylo ve všem první, bez ohledu na jeho reálné možnosti, nutí dítě do nepřiměřených výkonů. Přetěžováním je dítě neurotizováno a doháněno k různým obranným postojům, tyto jsou pak vážnou překážkou pro zdravé utváření jeho osobnosti.
- Výchova protekční – cílem rodičů je, aby dítě dosáhlo hodnot, které jsou pokládány za zvlášť významné pro další život. Dítěti ve všem pomáhají, pracují za ně. Pro dítě vyžadují ohledy a úlevy. Obtíže dítěte podle potřeby zveličují nebo zastírají, aby dosáhli svého cíle. Touto výchovou tak nedovolí dítěti povahově vospět, osamostatnit se.
- Výchova zavrhuující – objevuje se spíše ve skrytých než zjevných formách. Dochází k ní na místech, kde svým postižením dítě vzbuzuje u svých vychovatelů představu neštěstí (Matějček, 2001).

3. PRAKTICKÁ ČÁST PRÁCE

3.1 Metody práce

Před započítím samotné bakalářské práce jsem navštívila speciálně pedagogické centrum v Českých Budějovicích. Představila jsem svoji představu vytvoření databáze cviků pro děti se zrakovou a mentální disabilitou. V dohodnuté dny po dobu několika měsíců jsem navštěvovala zařízení, kde jsem měla možnost hovořit a poznat se osobně s pedagogy a samotnými dětmi. Po několika návštěvách jsem požádala asistenty SPC o pomoc při realizaci databáze cviků. S tímto neměli sebemenší problém a byli nadšeni z nápadu vytvořit příručku se cviky pro děti s disabilitou. Při návštěvách zařízení SPC jsem pozorovala chování dětí při jejich speciální a mnohdy i individuální výuce za pomoci asistenta. Vhodné cviky dle stupňů postižení jsem si doma připravila, kdy jsem nejprve ke každému cviku vložila básničku vhodnou k samotnému cviku a namalovala jsem vlastní provedení cviku. Cviky v databázi jsou rozčleněny pro cvičení vleže, vsedě, ve stoje, s pomůckami a v přírodě. Samotné realizování a následné focení cviků děti náramně bavilo. Děti se samotným prováděním cviků neměly žádný problém, cviky pro ně byly jednoduché a snadno proveditelné. Všechny děti se zapojily do cvičení a velmi si ho užívaly. Na základě tohoto cvičení jsem se dohodla s asistenty SPC na jejich požádání, že poskytnu tuto příručku se cviky do tohoto zařízení.

3.2 Cíl práce





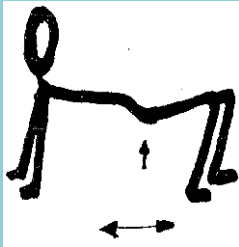

Cílem mé bakalářské práci je vytvořit cvičební program pro děti se zrakovou a mentální disabilitou ve věku 8 – 15 let. Hlavním úkolem práce je vytvoření podkladového materiálu pro rodiče dětí se zrakovou a mentální disabilitou. Cviky by měly být sestaveny tak, aby děti také zaujaly a bavily.

3.3 Cílová skupina



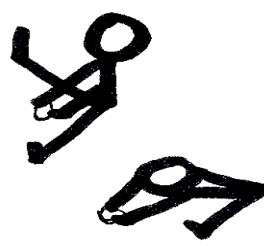

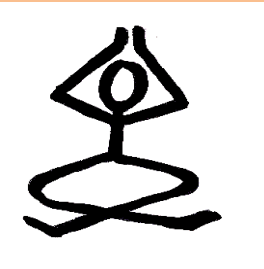

Cílovou skupinou jsou děti ve věku 8 – 15 let se zrakovou a mentální disabilitou.

3.4 Cvičební program pro děti se zrakovou a mentální disabilitou pro děti ve věkovém rozpětí 8-15 let

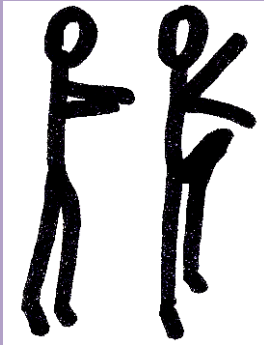



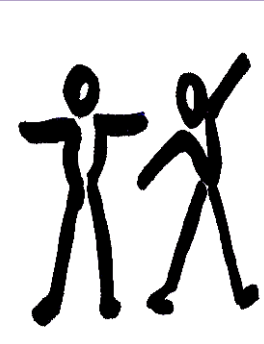

Cviky pro děti se mentální disabilitou skupina B1 (příroda)

Cviky v přírodě	Provedení cviku	Popis cviku	Fotografie cviku
<p>Velbloud Velbloud táhne poušť, marně hledá houšť, kam by složil do stínu tu svoji hnědou čupřinu.</p>		<p>Vzpor stojmo, po čtyřech s vysazením boků co nejvýše. Paže a nohy jsou napjaté, nohy se snaží přiblížit co nejvíce rukám. Váha je rozložena rovnoměrně na nohy a paže. Sunutí vpřed.</p>	
<p>Holoubek Vyletěl holoubek, usedl na doubek. Za ním letí holubička, vletěla nám do dvorečka.</p>		<p>Klek sedmo, skrčmo upažit, prsty položit na ramena, přechod ke skrčení připažmo s kroužením v ramenním kloubu (křidélka).</p>	
<p>Rak Leze rak, ale jak! Leze z vody pozpátku, v námořnickém kabátku.</p>		<p>Vzpor vzadu sedmo pokrčmo roznožené, zvedá hýždě, lezení z místa.</p>	







Cviky pro děti se mentální disabilitou skupina B1 (v sedě)

Cviky – v sedě	Provedení cviku	Popis cviku	Fotografie cviku
<p>Drak Co to vidím, šálí mě snad zrak? Na zámek si pro princeznu letí velký drak!</p>		<p>Sed rozkročný, paže pokrčené vzpažmo, čelo položené na hřbety rukou a otáčí celým trupem do stran.</p>	
<p>Jablíčko Koulej se, jablíčko, kutálej. Ještě se v travičce poválej!</p>		<p>Sed rozkročný, jablíčko kutálí před sebou co nejdále od sebe, až do hlubokého předklonu. Dále jablíčko rukama koulí k sobě až do vzpřímeného sedu.</p>	
<p>Korunka Král se na trůn posadil, korunku si nasadil. Rozhlížel se do všech stran, na všechno se podíval.</p>		<p>Sed zkřížný, z upažení pokrčí paže vzpažmo zevnitř, paže spojí nad hlavou.</p>	

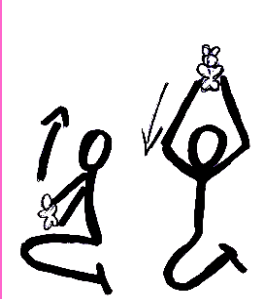

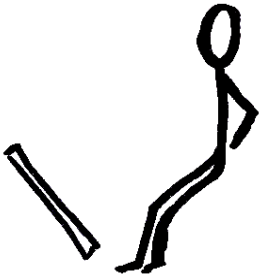

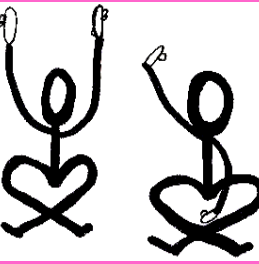
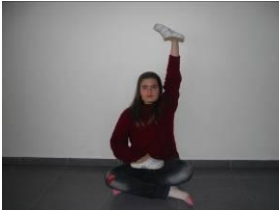
Cviky pro děti se mentální disabilitou skupina B1 (ve stoje)

Cviky - ve stoje	Provedení cviku	Popis cviku	Fotografie cviku
<p style="text-align: center;">Čáp</p> <p>Starý čáp, capy cap, cape bosý do rákosí. Za ním cape čápice, ráchají se v rybníce.</p>		<p>Stoj, dlouhé kroky s vysokým zvednutím kolen, přenášení váhy na vykročené chodidlo, střídání levé a pravé nohy až do hlubokého výpadu. Předpažení, jedna paže výš a druhá niž. Při každém kroku paže klapnou (tlesknou) o sebe jako čáp zobákem.</p>	
<p style="text-align: center;">Váha</p> <p>Růža zboží v krámě váží. Váhu přesně vyváží, i když nemá závaží.</p>		<p>Stoj s upažením, se současným zanožením levé nohy. Trup přechází do předklonu, hlava se zvedá co nejvíce vzhůru. Výdrž je ve váze, pomalu zpět na zem, zanožení pravé nohy. Výdrž ve váze a pomalu zpět na zem.</p>	
<p style="text-align: center;">Letadlo</p> <p>Letí, letí letadlo, jen aby nám nespadlo. Bručí, vrčí jako drak, černý čmelák bombarděák.</p>		<p>Stoj rozkročný, v upažení, hřbety paží směřují vzhůru. Znázornění zatáčení letadla. Mírné úklony trupu střídavě vlevo a vpravo, pohyb vychází z ramen, paže vytahujeme do stran.</p>	

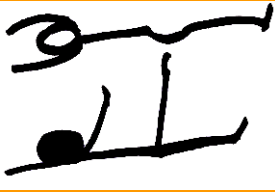

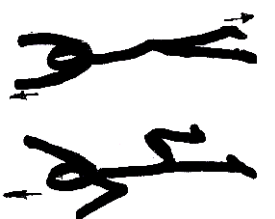

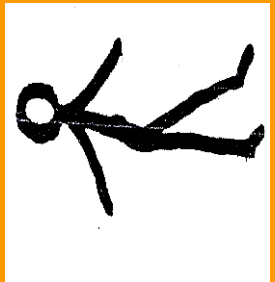

Cviky pro děti se mentální disabilitou skupina B1 (v leže)

Cviky v leže	Provedení cviku	Popis cviku	Fotografie cviku
<p>Sudy Kudy, kudy budem válet sudy? Travnatou pěšinou, zelenou tišinou. Tudy, tudy budem válet sudy.</p>		<p>Leh na břicho, ve vzpažení. Paže jsou spojené nad hlavou, na povel válí sudy od mety k metě za doprovodu říkadla. Totéž mohou dělat děti ve dvojicích hlavou k sobě se vzájemným držením za ruce.</p>	
<p>Kolíbka Líba kloučka kolíbá, je to její záliba. Kolébá ho polehoučku, spinkej, broučku, na paloučku.</p>		<p>Sed snožmo, skrčené nohy v kolenu, paže obemknou kolena. Zhoupnutí nazad, až se opře o zem lopatkami a hlavou a zase se zhoupne zpět. Rozhoupání kolíbky několikrát tam a zpět.</p>	
<p>Kobra Kobra je had veliký, přivezli ji z Afriky. Zvedá hlavu kobra, neboj se je dobrá.</p>		<p>Leh na břicho, dlaně pod rameny, čelo na podložce a lokty jsou vzhůru. Při nádechu do vzporu, zvedání hlavy vzhůru a současně zvedání očí = krční a hrudní záklon. Výdech a zpět do lehu.</p>	

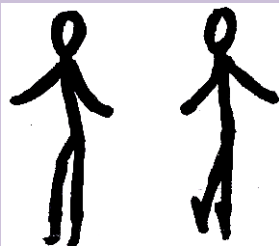



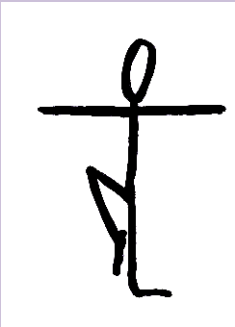

Cviky pro děti se mentální disabilitou skupina B1 (s pomůckami)

Cviky – s pomůckami	Provedení cviku	Popis cviku	Fotografie cviku
<p>Houpačka (hračka) Teď půjdeme za kačku na pouťovou houpačku. Vzhůru – dolů, vzhůru – dolů, houpáme se pořád spolu.</p>		<p>Klek sedmo, držení hračky oběma rukama na kolenou. Přechod do kleku se vzpažením = nádech, výdech = zpět do kleku sedmo.</p>	
<p>Vrabeč (tyč) Skákej, skákej, vrabčíčku, zaskákej svou písničku. Spinká tyčka, spinká myška. Spinká holka, spinká kluk A teď děti ani muk!</p>		<p>Stoj spojný, poskoky snožmo přes tyč, vpřed a do stran volně.</p>	
<p>Bačkorky Maminka mi do školky koupila dvě bačkory. Jednu levou, jednu pravou otočíme za ní hlavou.</p>		<p>Sed zkřížený (turecký sed), obě bačkorky v klíně, vzpažení s bačkorkami v ruku, položení zpět do klína. Další možnost cvičení je, upažení povýš jedné, pak druhé ruky s bačkorkou.</p>	

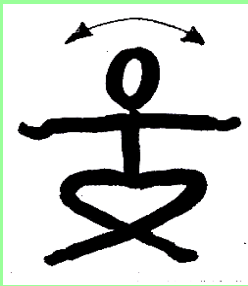

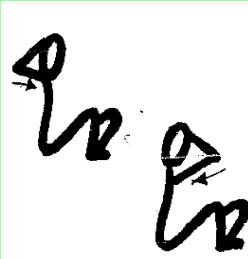



Cviky pro děti se mentální disabilitou skupina B2 (v leže)

Cviky – v leže	Provedení cviku	Popis cviku	Fotografie cviku
<p>Jezevec V doupěti spí jezevec, už se budí jistá věc. Na bok se otočí, nohu, tlapku vystrčí.</p>		<p>Leh vzpažmo, otočení se na bok – upažení a unožení (ke stropu), dále vzpažení a přinožení. Opakování i na druhou stranu.</p>	
<p>Had Na sluníčku, když jsi rád, protáhni se jako had</p>		<p>Leh na bříše, do protažení ve vzpažení, plazení z místa.</p>	
<p>Relaxace Zavírám, zavírám ohradu, Zavírám zoo zahradu. Usnuli medvědi, opice, usnuli sloni i slonice.</p>		<p>Leh na zádech a uvolnění celého těla.</p>	





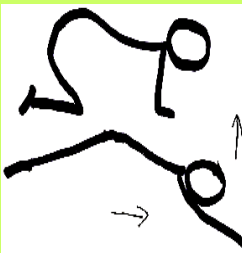

Cviky pro děti se mentální disabilitou skupina B2 (ve stoje)

Cviky – ve stoje	Provedení cviku	Popis cviku	Fotografie cviku
<p>Ježek Tiše, tiše, ježek spí, ať ho nikdo nevzbudí. Teď chodíme po patách, z ježka nemá nikdo strach.</p>		<p>Střídá chůze po špičkách s chůzí po patách.</p>	
<p>Luk Napne luk, vystřelí šíp, lekne se drak a letí pryč.</p>		<p>Nakročení ve stoji, držení luku, palec natažené ruky je vztyčený, upírá na něj pohled. Současně druhá ruka jde z přední do zadní polohy = natažení luku.</p>	
<p>Husa Chodí husa, chodí bosa. Jednu nohu má, druhou schovává.</p>		<p>Chůze na místě, stoj na jedné noze současně upažení.</p>	

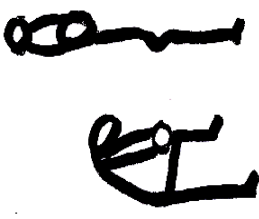
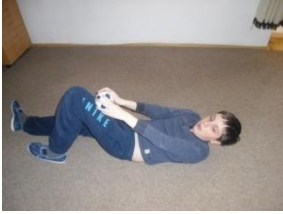
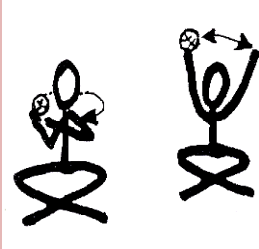

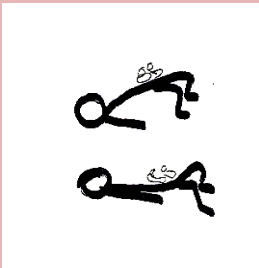
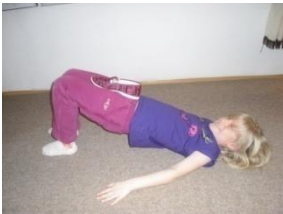
Cviky pro děti se mentální disabilitou skupina B2 (v sedě)

Cviky – v sedě	Provedení cviku	Popis cviku	Fotografie cviku
<p style="text-align: center;">Lodička</p> <p>Pluje, pluje lodička, veze, veze Pepíčka. Plují, plují lodičky, svezou všechny dětičky.</p>		<p>Sed zkřížný(turecký sed), upažení a naklánění trupu i s pažemi do stran.</p>	
<p style="text-align: center;">Slon</p> <p>Slon má uši, ty mu sluší. Plácá s nimi v pohodě, na suchu i ve vodě.</p>		<p>Sed roznožný skrčmo, chodidla spojená. Paže položená na temeni hlavy, lokty stahovat vzad a pak vpřed.</p>	
<p style="text-align: center;">Raneček</p> <p>Jak se choulí ježeček? Jako malý raneček. Houpy, houpy raneček, kolíbá se ježeček.</p>		<p>Sed skrčmo, oběma rukama uchopit pod koleny, hlavu přitisknout na kolena, zhoupnout se do lehu a zpět.</p>	






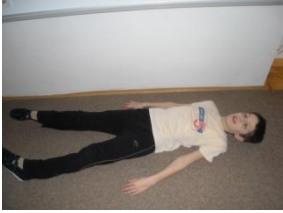
Cviky pro děti se mentální disabilitou skupina B2 (v přírodě)

Cviky – v přírodě	Provedení cviku	Popis cviku	Fotografie cviku
<p>Kůň Slyšte, děti – kopyta, někdo k zámku pospíchá. Jede, jede na koni, jede sem princ Jaromír.</p>		<p>Běhání volně v prostoru, zvedání kolenou.</p>	
<p>Káčata Káčata se batolí, to jdou asi do vody. Kači, kači, kači, do vody jdou radši.</p>		<p>Dřep (na špičkách), paže vbok, následuje chůze v dřepu.</p>	
<p>Liška Z nory vyleze liška, nastraží čenich i ouška. Číhá, číhá na zajíčka.</p>		<p>Vzpor klečmo, ručkování vpřed, vzad, do stran.</p>	

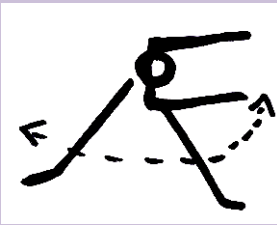



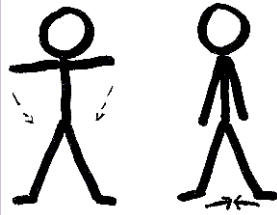

Cviky pro děti se mentální disabilitou skupina B2(s pomůckami)

Cviky – s pomůckami	Provedení cviku	Popis cviku	Fotografie cviku
<p>Kolíčko (míč) Pěkně se protáhnu, na kolínko dosáhnu</p>		<p>Leh vzpažmo v pažích míč, hrudní předklon, míč se dotkne jednoho kolena. Kolena se střídají</p>	
<p>Kolo – kolo (papírová koule) Kolo, kolo, babko, papírové jabko. Hopy, hopy dědku, je to jabko k snědku?</p>		<p>Sed zkřížený skrěmo, v pažích zmačkaná, papírová koule. Kouli předávat z ruky do ruky kolem těla a za krkem.</p>	
<p>Barborka (bačkorky) Houpy – houpy, bačkorky spinkají u Barborky</p>		<p>Leh pokrčmo, mírně roznožmo, paže podél těla. Bačkorky položené v klíně, s nádechem zvedání pánve vzhůru, s výdechem uvolnit do lehu.</p>	

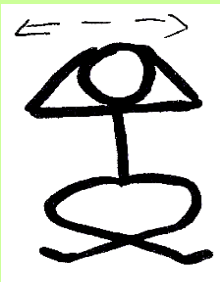

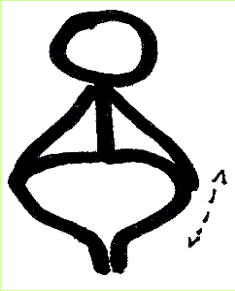
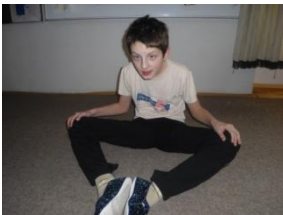
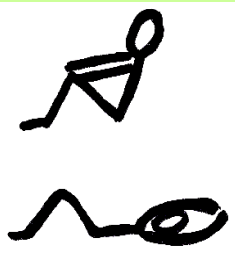

Cviky pro děti se mentální disabilitou skupina B3 (v leže)

Cviky – v leže	Provedení cviku	Popis cviku	Fotografie cviku
<p>Zajíc Jede zajíc na kole, za strašákem na pole. Šlape si to v ornici, na hlavě má čepici.</p>		<p>Podpor ležmo na předloktích, přednožení povýš, střídavě skrčení nohy přednožmo, kolena až k hrudníku.</p>	
<p>Ryba Ryba je kluzká, v síti se mrská, není ráda na suchu.</p>		<p>Leh na břicho, paže jsou ve vzpažení, dlaně na zemi, nohy volně natažené. Zvedání střídavě levou paži a pravou nohu a naopak.</p>	
<p>Relaxace Čáry – máry, hůlčička, spinká husa, slepička.</p>		<p>Leh volně na podložce, relaxace se zavřenýma očima.</p>	

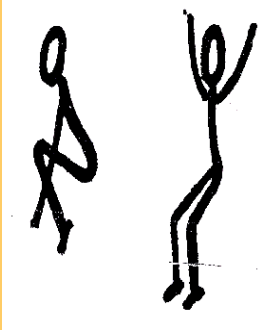

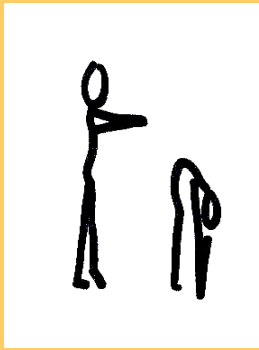


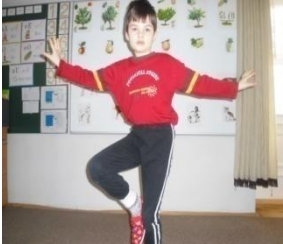
Cviky pro děti se mentální disabilitou skupina B3 (ve stoje)

Cviky – ve stoje	Provedení cviku	Popis cviku	Fotografie cviku
<p>Máchání Máchá Madla, kopu prádla, pomáhá ji kominík. Ty jsi Madlo, motovidlo, ten ti prádlo ušpiní.</p>		<p>Stoj rozkročný, předkloněný. Paže svěšené volně dolů. Máchání mohutně pažemi střídavě vlevo a vpravo</p>	
<p>Plavání Plavu prsa, plavu znak, jako ryba, jako rak.</p>		<p>Stoj rozkročný, v prohnutém předklonu, hlava je vzhůru, kolena nepokrčena, paže jsou skrčeny na prsou dlaněmi k sobě. Provedeme pohyb jako při plavání.</p>	
<p>Panáček Veselý je panáček, ruce, nohy na háček. Jedna ruka hadrová, druhá zrovna taková.</p>		<p>Stoj rozkročný s upažením, postupné uvolnění jednotlivých končetin, skoky ze stoje rozkročného do stoje spojného s připažením.</p>	





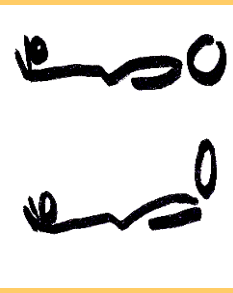

Cviky pro děti se mentální disabilitou skupina B3 (v sedě)

Cviky – ve stoje	Provedení cviku	Popis cviku	Fotografie cviku
<p>Paša Sedí paša na trůnu, tuzé mu to sluší. Nemá zlatou korunu, ale oslí uši.</p>		<p>Sed zkřížmo, roznožmo, ruce v týl, lokty jsou co nejvíce vzadu. Následují úklony střídavě vpravo a vlevo vždy s hmitem.</p>	
<p>Motýl Motýle, motýlku, zastav se na chvílku. Motýle, motýlku, sedni na květinu.</p>		<p>Sed zkřížný, spojená chodidla, paže položené na kolenou, narovnění se a mávání koleny jako motýl křídly. Do krajní polohy.</p>	
<p>Medvídek Hop medvídku na kolínko, hop medvídku na nohu! Už jsi velký, tak se neboj, já ti trochu pomohu!</p>		<p>Sed pokrčmo, paže volně položeny na kolenou, do lehu a vzpažení.</p>	







Cviky pro děti se mentální disabilitou skupina B3 (v přírodě)

Cviky – v přírodě	Provedení cviku	Popis cviku	Fotografie cviku
<p style="text-align: center;">Žába</p> <p>Žába skáče po blátě, koupíme jí na gatě. Na jaké, na jaké, na zelené strakaté.</p>		<p>Vzpor dřepmo na špičkách, výskok jako žába.</p>	
<p style="text-align: center;">Klapy, klap</p> <p>Klapy, klap - dělá čáp. Hluboko dosáhne, žabku si vytáhne.</p>		<p>Stoj mírný rozkročný, paže předpažené a dlaně spojené. S výdechem předklon, prsty se dotknou země (nohy jsou napnuté) Návrat je plynulý – obratel po obratli.</p>	
<p style="text-align: center;">Čáp</p> <p>Čáp na jedné stojí, žáby se ho bojí!</p>		<p>Stoj na jedné noze, upažení = rovnovážný postoj.</p>	




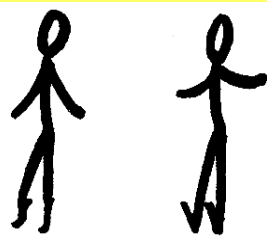

Cviky pro děti s mentální disabilitou skupina B3 (s pomůckami)

Cviky – s pomůckami	Provedení cviku	Popis cviku	Fotografie cviku
<p>Kulička Foukej, foukej, hošíčku, rozkutálej kuličku.</p>		<p>Vzpor klečmo rozkročmo, s nádechem do hrudního záklonu, s výdechem foukání do kuličky.</p>	
<p>Švihadlo Jedna noha zpátky, druhá noha zpátky. Obě nohy skrčíme, takhle krásně cvičíme.</p>		<p>Sed, přeložené švihadlo, držení na koncích oběma rukama (vytvoření okénka) protáhnutí střídavě levé a pravé nohy, nakonec obě.</p>	
<p>Hlavička (kulička) Zvedni hlavu, hlavičku, dívej se na kuličku. Leží kluk i holčička, leží také kulička.</p>		<p>Leh, kulička položená na nártách, paže jsou podél těla, zvedání hlavy a dívání se na kuličku.</p>	

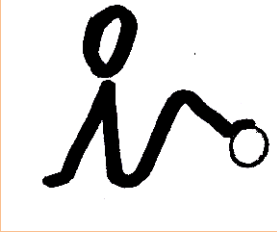

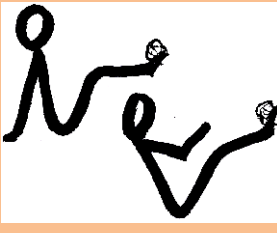


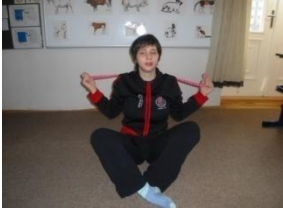
Cviky pro děti se zrakovou disabilitou skupina B1 (v leže)

Cviky – v leže	Provedení cviku	Popis cviku	Fotografie cviku
<p>Franta Franta leze podle meze, jako malá ještěrka. Do doupěte lišce vleze, není žádná pápěrka.</p>		<p>Leh na břicho, nohy volně natažené, paže v loktech pokrčené. Střídavým posunováním vpřed levého a pravého kolena se za pomoci rukou plíží. Trup ani pánev se u cviku nezvedá od podložky.</p>	
<p>Kolo Jede kozel na kole, za strašákem na pole. Šlape za ním po silnici, jako šlapou závodníci. Veze mu tam k svačině, houby s octem na kmíně.</p>		<p>Cvik znázorňuje jízdu na kole, v lehu na zádech, pokrčená kolena, chodidla se opírají o zem, ruce jsou volně položené podél boků. Střídavě zvedají paže nebo nohy šikmo vzhůru a opisují kruhy nad tělem (náznak šlapání). Pohyb paží je doplňkem vlastní práce nohou.</p>	
<p>Relaxace Zavírám, zavírám ohradu, zavírám zoo zahradu. Usnuli medvědi, opice, usnuli sloni i slonice.</p>		<p>Leh na zádech a uvolnění celé těla</p>	

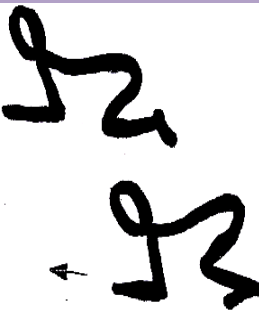

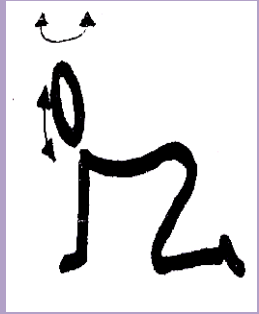



Cviky pro děti se zrakovou disabilitou skupina B1 (ve stoje)

Cviky – ve stoje	Provedení cviku	Popis cviku	Fotografie cviku
<p>Klubíčko Navinují klubko nití, Budu si šít kabátek. Kočka tlapkou nitě chytí, Tahá mi je nazpátek.</p>		<p>Stoj spatný, ruce skrčené a předpažené ve výši brady, předloktí je jedno výš, druhé níž nad sebou. Předloktí provádějí jakýsi mlýnek (navinování klubka) Vždy k sobě a pak od sebe co nejrychleji.</p>	
<p>Žirafa Vysoká je žirafa, jak komín, který nebařá. Hluboko se ohýbá, dlouhým krkem zakývá.</p>		<p>Stoj rozkročmo, sepjaté ruce před tělem a pomalé vzpažení. Hluboký předklon k jedné a druhé noze, pak vzpažení, pomalu obratel po obratli.</p>	
<p>Myši Všechny myši za sebou, po špičkách, za sebou jdou. Všechny ježci za sebou, po patách, za sebou dupou.</p>		<p>Stoj na špičkách, dále přechod na chůzi po patách.</p>	







Cviky pro děti se zrakovou disabilitou skupina B1 (s pomůckami)

Cviky – s pomůckami	Provedení cviku	Popis cviku	Fotografie cviku
<p>Míč Koulím, mačkám míč, kulatý, kulatý míč. Koulím, mačkám míč, neuteče pryč.</p>		<p>Podpor pokrčmo, koulení míče chodidly střídavě.</p>	
<p>Kulička Kulička je kamarád, můžeš si s ní krásně hrát. Houpy, houpy, kuličky, houpají vás nožičky.</p>		<p>Vzpor sedmo pokrčmo, zvedání papírové koule bosými chodidly, dále její puštění a znovu její zvedání.</p>	
<p>Cvičení (švihadlo) Narovnej si záda, cvičíš jako Dáda, cvičí s námi táta, cvičí s námi máma.</p>		<p>Sed zkřížmo ve vzpažení, držení švihadla oběma rukama, upažení skrčmo, lokty k tělu, švihadlo za zády, zpět vzpažit.</p>	





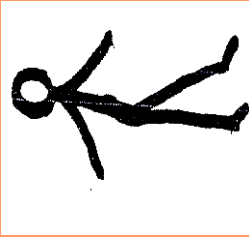

Cviky pro děti se zrakovou disabilitou skupina B1 (v přírodě)

Cviky – v přírodě	Provedení cviku	Popis cviku	Fotografie cviku
<p style="text-align: center;">Želva</p> <p>Želva leze pomalu, ve svém tvrdém obalu. Leze, želva, leze, tvrdý krunýř veze.</p>		<p>Podpor klečmo na předloktí, přechod do podporu podřepmo, pohyb z místa.</p>	
<p style="text-align: center;">Oslík</p> <p>Hloupý oslík ÍÁ – ÍÁ Hlavou jenom kývá, kývá. Oslíka nic nežene, Hýká, hýká ne, ne, ne.</p>		<p>Podpor klečmo, otáčení hlavou do stran, kývání hlavou nahoru a dolů.</p>	
<p style="text-align: center;">Kotrmelec</p> <p>Elce pelce do pekelce, kdo se bojí kotrmelece, ať si s námi nehraje, protože to baba je.</p>		<p>Kotouly pohybem sbaleně přes ramena a záda. Nevhodný pohyb je na hlavě.</p>	

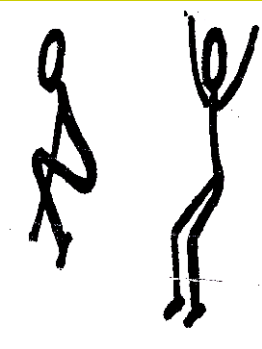

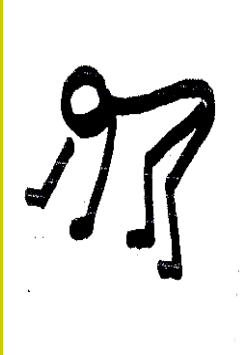

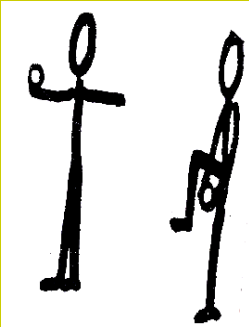

Cviky pro děti se zrakovou disabilitou skupina B1 (v sedě)

Cviky – v sedě	Provedení cviku	Popis cviku	Fotografie cviku
<p>Turek Sedí Turek od okurek, sedí rovně jako pán. A že Turek sedí po tmě, Tak mu svícen udělám.</p>		<p>Sed skrčmo zkřížný, vzpažení pokrčmo a otáčení se do stran celým trupem.</p>	
<p>Šimrání Pěkně se vytáhnu, až na špičku dosáhnu. Pošimrám se na noze v předkloněné poloze.</p>		<p>Sed roznožný, v hlubokém předklonu, paže jsou vzpažené a dotýkají se střídavě levé a pravé špičky nohy.</p>	
<p>Uši Slon má uši, ty mu sluší. Plácá s nimi v pohodě, na suchu i ve vodě</p>		<p>Sed roznožný, paže jsou na temenu vzadu, lokty se stahují vzad nebo v před.</p>	



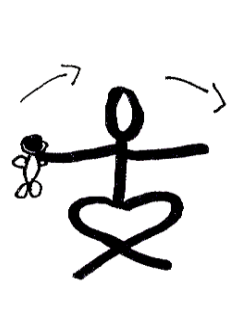



Cviky pro děti se zrakovou disabilitou skupina B2 (v leže)

Cviky – v leže	Provedení cviku	Popis cviku	Fotografie cviku
<p>Semínko Semínko roste, vystrkuje kořínky, jako nohy z peřinky. Pěkně se protáhne, kořínek vytáhne.</p>		<p>Leh v upažení, vytáhnutí se do špiček, upažení s přednožením pravé nohy, přitáhnutí špičky k bérce, přinožení, totéž levou nohou.</p>	
<p>Vláček Uděláme tunel, aby vláček projel. Zvedni zadek dost, udělej tak most.</p>		<p>Leh na zádech roznožmo pokrčmo, paže volně podél těla, zvedání pánve nahoru a dolů.</p>	
<p>Relaxace Usnuli princové, princezny, usnuli spánkem líbezným. Usnul i starý král, tak klidně ležte dál.</p>		<p>Leh – celkové uvolnění.</p>	

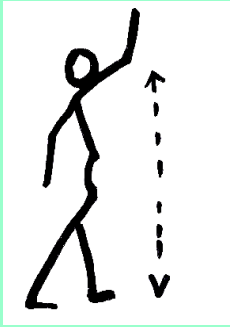

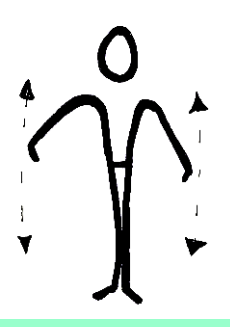

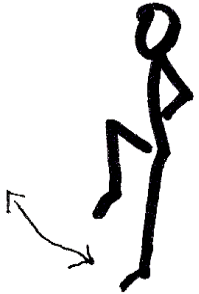

Cviky pro děti se zrakovou disabilitou skupina B2 (v přírodě)

Cviky – v přírodě	Provedení cviku	Popis cviku	Fotografie cviku
<p style="text-align: center;">Žába</p> <p>Žába chodit neumí, žába jenom skáče. Vrabec žábu naučí létat jako ptáče.</p>		<p>Dřep roznožmo, ruce mezi chodidly. Provádění žabích poskoků pomocí výskoku.</p>	
<p style="text-align: center;">Koza</p> <p>Šla na pastvu kozička, vedla si ji Zdenička. Jen se napas, kozičko, ty ji hlídej, Zdeničko!</p>		<p>Podpor podřepmo, pohyb z místa volně v prostoru.</p>	
<p style="text-align: center;">Kašánek</p> <p>Mám kašánek, mám Komu já ho dám? Dám kašánek tátovi, panáčka mi postaví.</p>		<p>Stoj mírně rozkročný, paže v upažení, v pravé paži kaštan. Následuje pohyb pravého kolena vzhůru, prostrčení kaštanu pod pokrčeným kolenem do levé paže. Pohyb vedeme obdobně střídavě z levé paže pod levým kolenem.</p>	


Cviky pro děti se zrakovou disabilitou skupina B2 (s pomůckami)

Cviky – s pomůckami	Provedení cviku	Popis cviku	Fotografie cviku
<p>Travička (váleček) Válej se, válečku, kutálej, klidně se v travičce poválej.</p>		<p>Vzpor sedmo vzadu, chodidly válí váleček před sebou, od sebe a k sobě.</p>	
<p>Panenka Mám panenku mám, co s ní udělám. Nechám si ji pro sebe, podívám se za sebe, budu si s ní hrát, to s ní udělám.</p>		<p>Sed zkřížený (turecký sed), paže v upažení, panenku v jedné ruce, pomalu vzpažit a nad hlavou předání panenky do druhé ruky.</p>	
<p>Kulička Kuli, kuli, kulička, chtěla by ji myšička. Kuli, kuli, kuličko, hledej, hledej, myšičko.</p>		<p>Sed skrčmo, v paži kulička. Předání si kuličky pod kolenem z jedné paže do druhé a předání kuličky za zády z jedné paže do druhé. Opakujeme několikrát.</p>	


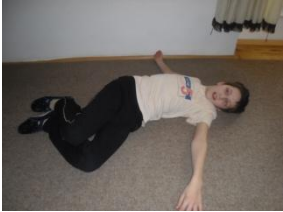
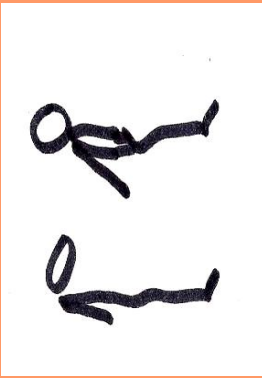
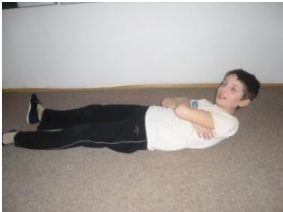


Cviky pro děti se zrakovou disabilitou skupina B2 (ve stoje)

Cviky – ve stoje	Provedení cviku	Popis cviku	Fotografie cviku
<p>Lakování Lakoval pes drápky psici, páv mu půjčil štětku, natřeli i jitrnici, nemají co k snědku.</p>		<p>Stoj mírně rozkročný, pravá paže je ve vzpažení. Pohybem nejdříve pravé a později levé paže shora dolů až pod kolena a zpět, znázornění lakování štětkou.</p>	
<p>Divoká husa Leť, husičko, leť Přes vysokou zeď. Dones ty mě do daleka, tam, kde na mě radost čeká.</p>		<p>Stoj spatný, paže upažené, dlaně vzhůru. Cvičení znázorňuje mávání a let husy.</p>	
<p>Srnka U lesa srnka stojí, je plachá, všeho se bojí. Pak zvedá srnka kopýtko, hledá trávy krapítko.</p>		<p>Stoj s pažemi vbok, skrčení levé nohy přednožmo, následně její zanožení. Střídavě přednoží a zanoží.</p>	






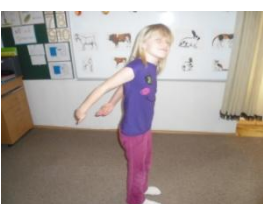
Cviky pro děti se zrakovou disabilitou skupina B2 (v sedě)

Cviky – v sedě	Provedení cviku	Popis cviku	Fotografie cviku
<p>Kolíbání Kolíbá se medvídek, kolíbá ho tatínek. kolíbá ho medvěd, jen aby ho nesněd!</p>		<p>Sed skrčmo, oběma rukama uchopení pod kolena, hlavu si přitiskne na kolena, švihem jde do lehu a jde zpět do sedu.</p>	
<p>Houpy, houpy Houpy, houpy, dětičky, houpají vás nožičky.</p>		<p>Podpor ležmo na předloktích pokrčmo. Přednožit, nohy směřují do stropu. Střídat skrčit – natáhnout.</p>	
<p>Vlaštovka Tu uviděl vlaštovičku, pohladil ji po peříčku.</p>		<p>Sed zkřížmo skrčný (turecký sed), upažit, prsty na ramena, střídat se skrčením připažmo a s kroužením v ramenním kloubu.</p>	


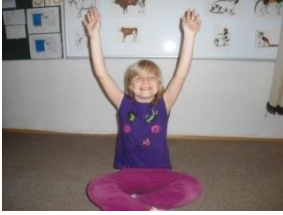
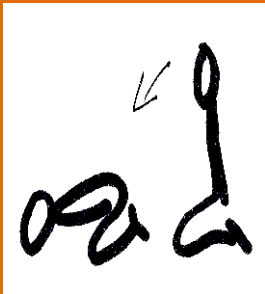
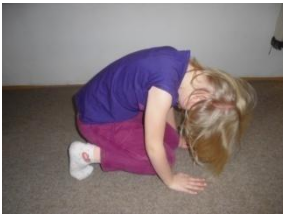


Cviky pro děti se zrakovou disabilitou skupina B3 (v leže)

Cviky – v leže	Provedení cviku	Popis cviku	Fotografie cviku
<p>Ze strany na stranu Nohy pokrčíš, na stranu položíš. Vyhoupneš nahoru, položíš dolů.</p>		<p>Leh pokrčmo, upažit, pokrčené nohy pokládat vpravo a vlevo na podložku.</p>	
<p>Žížala Ze země žížala vyhlédla, do všech stran se rozhlédla. Vytáhla ven krk, okem ani mrk.</p>		<p>Leh na zádech připažit, zvednout hlavu do předklonu, otáčet hlavu do stran a položit.</p>	
<p>Kapr Teď budeme kapřiči, tlustí jako balíci. Zvedneme pac, do vody plác!</p>		<p>Leh na bříše, čelo na zemi, spojit ruce za tělem, hrudní záklon. S výdechem položit trup, hlavu, paže – uvolnit.</p>	







Cviky pro děti se zrakovou disabilitou skupina B3 (ve stoje)

Cviky – ve stoje	Provedení cviku	Popis cviku	Fotografie cviku
<p>Princezna Princezno krásná, spanilá, ty jsi mě láskou zranila. Od smutku ti pomůže, když si mě vezmeš za muže.</p>		<p>Ze stoje - klek přednožný, předpažit, přechod do sedu na patu se zapažením a sklonem hlavy.</p>	
<p>Svatba A byla svatba veliká, bum, bum, veliká. K tomu hrála muzika, bum, bum, muzika.</p>		<p>Ze stoje – poskočný krok na místě s otáčením a tleskáním.</p>	
<p>Kachnička Rozhlíží se v rákosí, kachničky tam klábosí. Podívá se do vody, kapřici tam závodí.</p>		<p>Stoj - zapažit, otáčet hlavu do stran, nebo hlavu sklánět a zpět.</p>	

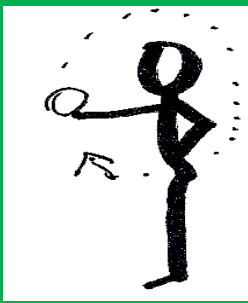

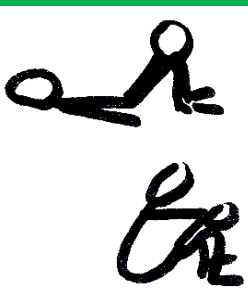



Cviky pro děti se zrakovou disabilitou skupina B3 (v sedě)

Cviky – v sedě	Provedení cviku	Popis cviku	Fotografie cviku
<p>Dáda Narovnej si záda, cvičíš jako Dáda. Cvičí s námi táta, cvičí taky máma.</p>		<p>Sed zkřížmo skrčný – vzpažit, v upažení skrčmo lokty k tělu (předstírání vytahování)</p>	
<p>Stromeček Pod stromečkem pelíšek, schoval se tu zajíček.</p>		<p>Klek sedmo – připažit, hluboký předklon, hlavu sklonit až k zemi, zpět do kleku sedmo.</p>	
<p>Auto Auto jede po silnici, na Haničku houká. Uteč, Hanko, zajedu tě, tady není louka.</p>		<p>Vzpor vzadu sedmo pokrčmo, současně pokládáme obě kolena na zem k podložce.</p>	

Cviky pro děti se zrakovou disabilitou skupina B3 (v přírodě)

Cviky – v přírodě	Provedení cviku	Popis cviku	Fotografie cviku
<p style="text-align: center;">Tygr</p> <p>Tygr ani muk, prohne se jak luk. Vyhrbí se, zavrčí, ostré drápy vystrčí.</p>		<p>Podpor klečmo – hrudní záklon, hrudní předklon.</p> <p>Z předklonu sednout na paty, prudce do kleku se vzpažením.</p>	
<p style="text-align: center;">Medvěd</p> <p>Medvěd tančí, medvěd bručí, medvíďata tančit učí. Medvěd tančí, hlavou kývá, medvídek se na něj dívá.</p>		<p>Stoj rozkročný, nohy pokrčit v kolenou, pokrčit upažmo, dlaně otevřené dopředu, těžkopádné otáčení na místě.</p>	
<p style="text-align: center;">Kočka</p> <p>Podívej se kočičko, krásně svítí sluníčko. A teď vidíš kohouta, hned ho zažeň do kouta.</p>		<p>Vzpor klečmo, hrudní záklon, hrudní předklon... (prohýbání hřbetu jako kočka)</p>	

Cviky pro děti se zrakovou disabilitou skupina B3 (s pomůckami)

Cviky – s pomůckami	Provedení cviku	Popis cviku	Fotografie cviku
<p>Sluníčko (míček) Malujte sluníčko, červené jablíčko. Červené, kulaté, jablíčko šťavnaté.</p>		<p>Stoj – upažit s míčkem v ruce, čelné kruhy, dovnitř, zevnitř, výměna ruky.</p>	
<p>Bubínek (míček) Držím válec koleny, bubnuju jak splašený. Aby se psi lekli, bubnuju jak vzteklý.</p>		<p>Leh pokrčmo – mezi koleny míček, hrudní předklon, zabubnovat prsty na míček, zpět do lehu.</p>	
<p>Ťapy, Ťapy (bačkorky) Ťapy, Ťapy – ťapají, dupy, dupy – dupají, hopy, hopy – skákají. Až se obě unaví, hají, hají spinkají.</p>		<p>Sed roznožný – s oběma bačkorkami v předpažení co nejdál od těla, zpět k tělu. Další cvičení levou rukou s Bačkorkou přes pravou nohu a naopak.</p>	

4. ZÁVĚR

Stimulací a rytmizací pohybu s říkadlem jsem chtěla nastínit možné cvičení, které jde využít např. při vyplnění volného času mezi učivem, pro zvýšení koncentrace nebo pro rozvoj obratnosti. Říkadla udržují pozornost dětí a více je baví. Cvičení samotné je ideální aktivita, která má blahodárné účinky nejen na lidský organismus, ale také na pocit duševní pohody.

Bakalářská práce seznamuje s mentální a zrakovou disabilitou. Teoretická část práce je zaměřena na vymezení pojmů, které se týkají mentální a zrakové disability, zabývá se diagnózou očních vad v dětském věku, vysvětluje pojem adolescent a charakterizuje adolescenta se zrakovou disabilitou, dále popisuje využití kompenzačních smyslů při pohybu adolescentů se zrakovou disabilitou, postižené dítě a rodina.

Praktická část bakalářské práce se zabývá samotnými cviky, které jsou provázeny rýmovačkami, a každý cvik je doplněn fotografií prováděného cviku. Vybrané cviky byly aplikovány přímo na dětech ze speciálně pedagogického centra. Děti, které cviky, mohly z vlastní zkušenosti vyjádřit, jak na ně cviky působí. Tímto jsem došla k závěru, že cvičení je stále pro děti důležité a zábavné. Při konzultaci s asistenty speciálního pedagogického centra jsme došli k závěru, že soubor vytvořených cviků je pro děti se zrakovou a mentální disabilitou velmi přínosný. I do budoucna mají zájem využít tyto cviky pro praxi ve škole. Dle mého názoru je však třeba přistupovat k těmto dětem s disabilitou jiným způsobem a při cvičení dbát na trpělivost při provádění cviků.

Výstupem této práce je vytvořená příručka pro děti s mentální a zrakovou disabilitou, která obsahuje cviky provázené rýmovačkami. Tyto cviky byly dětmi prováděny a konzultovány s asistenty SPC v Českých Budějovicích, následně na samotných dětech nafoceny.

5. POUŽITÁ LITERATURA

BARTOŇOVÁ, M. *Strategie ve vzdělávání dětí a žáků se speciálními vzdělávacími potřebami*. Brno: Paido, 2007. ISBN 978-80-7315-158-4.

ČERNÁ, M. a kol. *Česká psychopedie*. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1565-3.

DOLEJŠÍ, M. *K otázkám psychologie mentální retardace*. Praha: Avicenum, 1973.

FINKOVÁ, LUDÍKOVÁ, RŮŽIČKOVÁ, *Speciální pedagogika osob se zrakovým postižením*. 1.vyd, Olomouc: univerzita Palackého, 2007. ISBN 978-80-244-1857-5.

FRAINOK, P. *Vzdělávání osob s mentálním postižením: (inkluzivní vzdělávání s přihlédnutím k žákům s mentálním postižením)*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Pedagogická fakulta, 2008. ISBN 978-80-7368-622-2.

HAMADOVÁ, P., KVĚTOŇOVÁ, L., NOVÁKOVÁ, Z. *Oftalmopedie: Texty k distančnímu vzdělávání*. Brno: Paido, 2007. ISBN 978-80-7315-145-4.

KARÁSKOVÁ, V. *Zábavná cvičení s mentálně postiženými*. Olomouc: Vydavatelství univerzity Palackého, 2002. ISBN 80-7067-703-1.

KUDRLOVÁ, L. *Náměty zdravotních cvičení a pohybového vyžití v mateřské školce*. České Budějovice: TYPOS, 2002. ISBN 80-7019-012-4.

KVĚTOŇOVÁ-ŠVECOVÁ, L. *Oftalmopedie*. Brno: Paido, 1998. ISBN 80-85931-50-8.

MACEK, P. *Adolescence*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7.

MATĚJÍČEK, Z. *Psychologie nemocných a zdravotně postižených dětí*. Jihočany, 2001. ISBN 80-86022-92-7.

PIPEKOVÁ, J. *Osoby s mentálním postižením ve světle současných edukativních trendů*. Brno: MSD, 2006. ISBN 80-86633-40-3.

ŠVARCOVÁ, I. *Mentální retardace*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978- 80-7367-889-0.

VALENTA, M. *Kapitoly z didaktiky mentálně retardovaných*. Olomouc: Netopejr, 1997. ISBN 80-902057-9-8.

VÁGNEROVÁ, M. *Oftalmopsychologie dětského věku*. Praha: Karolinum, 1995. ISBN 80-7184-053.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-846-0956-8 .

WEINER, P. *Prostorová orientace*. Praha: Avicenum, 1986. ISBN 80-85931-75.

Internetové zdroje:

SONS ČR. *Klasifikace zrakového postižení*. [online]. Copyright © 2002 - 2013 SONS ČR [cit. 2013-01-15]. Dostupný z WWW: <http://www.sons.cz/klasifikace.php>.

Středisko výcviku vodících psů SONS ČR. [online]. Nedatováno. [cit. 2013-02-18]. Dostupné z WWW: <http://vodicipsi.cz/nasecinnost.htm>.

IS.BrailleNet. [online]. Copyright © 1996 - 2012 SONS ČR. [2012-4-18]. Dostupné z WWW: <http://is.brailnet.cz/pomucky.php>.

Svárovský. [online]. Nedatováno. [cit. 2013-2-16]. Dostupné z WWW: <http://www.svarovsky.cz>.

World Health Organization. [online]. © WHO 2013. [cit. 2013-03-13]. Dostupný z WWW: <http://www.who.int/blindness/economy/en/>.