



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

Rozvoj grafomotoriky u dětí s ADHD

Vypracovala: Alena Topinková

Vedoucí práce: Mgr. Zuzana Bílková, Ph.D.

České Budějovice 2017

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Dále 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 pedagogickou 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 č. 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 na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích 21. 4. 20107

.....
Alena Topinková

Poděkování

Na tomto místě bych chtěla poděkovat vedoucí mé práce paní Mgr. Zuzaně Bílkové, Ph.D. za odborné vedení, cenné připomínky a její ochotu. Dále bych ráda poděkovala Mateřské škole a Speciálně pedagogickému centru, ve které jsem mohla svůj program na rozvoj grafomotoriky vyzkoušet. V neposlední řadě bych chtěla poděkovat své rodině, která mě podporovala v průběhu mého studia.

Anotace

Má bakalářská práce se zabývá problematikou rozvoje grafomotoriky u dětí se syndromem ADHD. Teoretická část vymezuje charakteristiku syndromu ADHD a správné zásady práce s dětmi s ADHD. Dále se zabývá samotným rozvojem grafomotoriky. Praktická část obsahuje můj vlastní program na rozvoj grafomotoriky, jehož součástí jsou vlastní grafomotorické listy. Program byl odzkoušen v praxi a byl doplněn o vlastní reflexi.

Klíčová slova: ADHD, porucha pozornosti s hyperaktivitou, impulzivita, zásady práce s dětmi s ADHD, grafomotorika, grafomotorické listy, předškolní období

Abstract

My bachelor thesis deals with the topic of graphomotorics development of children suffering from ADHD syndrome. Theoretical section is focused on characteristics of ADHD syndrome and correct principles of working with children suffering have ADHD syndrome. Subsequently, the thesis is concerned with the graphomotorics development itself. Practical section includes my own programme on the graphomotorics development, the parts of which are my own graphomotorics worksheets. The programme has been tested in practise. My own feedback is included.

Key words: ADHD syndrome, attention deficit hyperactivity disorder, impulsive, principles of working with children with ADHD syndrome, graphomotorics, graphomotorics worksheets

Obsah

ÚVOD.....	7
1. Syndrom ADHD	9
1.1 Terminologické vymezení.....	9
1.2 Etiologie ADHD	11
1.3 Diagnostika syndromu ADHD podle (DSM-IV, MKN-10)	12
1.4 Základní projevy	14
1.4.1 Porucha pozornosti.....	14
1.4.2 Hyperaktivita	15
1.4.3 Impulzivita	15
1.5 Přidružené poruchy	16
1.5.1 Percepčně motorické poruchy	16
1.5.2 Poruchy kognitivních funkcí.....	17
1.5.3 Poruchy emocí a chování.....	18
2 Zásady práce s dětmi s ADHD	19
2.1 Základní zásady práce s dětmi s ADHD.....	19
2.1.1 Pravidla a řád	19
2.1.2 Oceňování.....	20
2.2 Způsoby pro ovlivňování základních projevů ADHD	20
2.2.1 Ovlivňování pozornosti	20
2.2.2 Zvládání hyperaktivity	21
2.2.3 Zvládání impulzivity	22
2.3 Relaxační techniky.....	22
2.3.1 Relaxační a dechová cvičení	23
3 Grafomotorika.....	24
3.1 Rozvoj hrubé a jemné motoriky	25
3.2 Vývoj kresby v předškolním období	26
3.3 Uvolňovací cviky	27
3.4 Grafomotorické prvky a cviky.....	28
3.5 Grafomotorika u dětí s ADHD.....	30
4 Program na rozvoj grafomotoriky pro děti s ADHD	31
4.1 Cíl a metodologie bakalářské práce	31

4.2 Charakteristika výzkumného vzorku	31
4.3 Charakteristika místa výzkumného šetření	32
4.4 Vlastní šetření.....	33
5 DISKUZE.....	87
ZÁVĚR.....	89
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	91
SEZNAM TABULEK.....	93
SEZNAM PŘÍLOH.....	94

ÚVOD

Většina předškolních dětí ráda kreslí, ale jsou i takové děti, které kreslení nevyhledávají nebo ho dokonce odmítají. Jedná se zejména o děti grafomotoricky neobratné, což velmi často bývají děti se syndromem ADHD. Mezi základní projevy tohoto syndromu patří porucha pozornosti, hyperaktivita a impulzivita. K těmto projevům se však často přidruží i další poruchy, např. poruchy hrubé a jemné motoriky, poruchy motoriky mluvidel, oslabené zrakové a sluchové vnímání, poruchy chování. Úspěšný rozvoj grafomotoriky je důležitým předpokladem k rozvoji psaní, proto je důležité s těmito dětmi systematicky pracovat už v předškolním období.

Téma mé bakalářské práce je „Rozvoj grafomotoriky u dětí s ADHD“. Jedním z důvodů, proč jsem si toto téma vybrala, je přítomnost dítěte s ADHD v naší rodině. U něho jsem se poprvé setkala s grafomotorickou neobratností, která mu nyní činí problémy se psaním a kreslením ve škole. Dalším důvodem je setkávání se s hyperaktivními dětmi v rámci své praxe, u kterých jsem se znovu setkala s grafomotorickou neobratností a odporem ke kreslení. Tato problematika mě natolik oslovila, proto jsem se rozhodla vytvořit vlastní program na rozvoj grafomotoriky, který by odpovídal potřebám těchto dětí. Jelikož práce s těmito dětmi není vždy úplně jednoduchá, je vhodné seznámit se s postupy, jak s těmito dětmi pracovat, což byl další důvod mé volby tohoto tématu.

Práce je rozdělena na dvě hlavní části teoretickou a praktickou. V teoretické části se zabývám vymezením pojmu ADHD, charakteristikou tohoto syndromu, správnými zásadami práce s hyperaktivními dětmi a možnostmi ovlivňování hlavních projevů tohoto syndromu. Dále se v teoretické části zabývám vývojem hrubé a jemné motoriky, vývojem kresby dítěte a samotnými grafomotorickými prvky. V praktické části představuji navržený program na rozvoj grafomotoriky doplněný vlastní reflexí. Hlavním cílem této práce je vytvořit pro praxi využitelný program, který bude vyhovovat dětem se syndromem ADHD a odzkoušet ho v praxi.

1. Syndrom ADHD

1.1 Terminologické vymezení

Termín ADHD neboli porucha pozornosti provázená hyperaktivitou, je zkratkou anglického názvu Attention Deficit Hyperactivity Disorder, která vychází z terminologie Americké psychiatrické asociace. Jedná se o poruchu způsobující obtíže se soustředěním, impulzivitou a zvýšenou aktivitou dítěte. Podle nové revize Diagnostického a statistického manuálu duševních nemocí (DSM-V) se již nejedná o poruchu vývojovou, ale poruchu, která se může projevovat během celého života. Příznaky jsou dlouhodobé, chronické, zřetelné od raného věku a neodpovídají mentálnímu věku dítěte (Jucovičová, Žáčková, 2010; Arcelus, Munden, 2006).

Začátkem 50. let 20. stol. se pro označení hyperaktivních dětí začal používat termín lehká dětská encefalopatie (LDE), který byl počátkem 70. let 20. stol. nahrazen termínem lehká mozková dysfunkce (LMD). Termín LMD zdůrazňoval hledisko etiologie poruchy a odkazoval na drobné mozkové poškození, tudíž se od druhé poloviny 90. let 20. stol. přestal používat. Aktuální označení vychází ze symptomatologického hlediska, popisu chování jedinců s touto poruchou (Michalová, 2011).

Podle Mezinárodní klasifikace nemocí, 10. revize (MKN-10) se v současné době pro označení hyperaktivních dětí používají dva termíny. *V souladu s Mezinárodní klasifikací nemocí Světové zdravotnické organizace se užívá termín hyperkinetická porucha a její subtypy – porucha pozornosti a aktivity a hyperkinetická porucha chování* (Jucovičová, Žáčková, 2010, s. 9).

Americká klasifikace (DSM-V) rozlišuje tři subtypy syndromu ADHD

1. subtyp: s převahou narušené pozornosti

Tento subtyp se vyznačuje výrazně narušenou pozorností, kterou lze snadno odvést k jiným podnětům. Dítě má největší problém se zaměřením pozornosti na informační proces, což se nejvíce projevuje při nástupu do školy, kdy je soustředěná pozornost nezbytná. U tohoto subtypu se téměř neobjevuje hyperaktivita a impulzivita. Dítě se

jeví jako nepozorné a nesoustředěné na zadanou úlohu. Velmi často u tohoto subtypu bývají přidružené specifické poruchy učení (dyslexie, dyskalkulie). Tyto děti se vyznačují zhoršenou sociální adaptací, mají velmi chabý sociální úsudek, avšak bez výrazné agresivity. První subtyp se vyskytuje cca u 25-35 % jedinců s ADHD, často se uvádí pod zkratkou ADD (Barkley, 2006; Michalová, 2011; Paclt, 2007).

2. subtyp: s převahou hyperaktivity a impulzivity

Děti spadající do 2. subtypu, jsou hyperaktivní a impulzivní, a to už ve věku 2-3 let. Jedná se cca o 10 -20% jedinců s ADHD. Aktivita u těchto dětí je velmi vysoká, mají nadměrně rychlé reakce. Emoce projevují v nadměrné míře, afektovaně, avšak výraznější sklon k agresivitě nemají. Pozornost může být zhoršená, vzhledem k vysoké míře vzrušitelnosti, která vede ke snadnému odvedení pozornosti (Barkley, 2006; Michalová, 2011).

3. subtyp: smíšený

Do smíšeného subtypu spadá většina dětí s ADHD cca 50 %. Vyskytuje se u nich v různé míře hyperaktivita, impulzivita a narušená pozornost. Projevy se objevují už ve velmi raném věku. Pro tento typ je typická velká impulzivita, která se projevuje tendencí k častým konfliktům. Tyto děti jednájí dříve, než myslí, nedokáží si promyslet svoji odpověď. Často vyžadují velkou pozornost druhých. Agresivita u tohoto subtypu není dominantní, ale často se objevují specifické poruchy učení (Drtílková, 2007; Michalová, 2011; Zelinková, 2003).

Paclt rozlišuje 4. subtyp syndromu ADHD. Tento subtyp se vyznačuje nepochopením rozdílu mezi oceněním a trestem. Typická je sociální otažitost, nedostatek empatie, emoční oploštělost. Dítě nedokáže pochopit dopad svého chování na jiné osoby. Hyperaktivita není výrazná, objevuje se spíše vysoká impulzivita. Pro tento subtyp je také charakteristická velká agresivita a riziko disociality (Paclt, 2007).

1. 2 Etiologie ADHD

Někteří rodiče dětí se syndromem ADHD, se viní ze selhání své výchovy jejich dítěte. Domnívají se, že mohou za obtíže, které má jejich dítě. Pocit viny rodičů může vyvolat i okolí, které vidí děti s ADHD jako neukázněné a nevychované. Příčinu nevhodného chování mylně přisuzují neschopnosti rodičů a špatné výchově dítěte. Ve skutečnosti je ADHD porucha, která vznikla na základě biologické příčiny (Goetz, Uhlíková, 2009; Riefová, 2010). Jako nejčastější příčina se uvádí vliv genetických faktorů a to u více, jak poloviny případů. Na základě studií lze říci, že ADHD je dědičná porucha, která se více dědí po mužské linii, než po linii ženské. Jednou z dalších možných příčin je narušená funkce přenašečů signálů mezi neurony (Munden, Arcelus, 2006). Chemická látka dopamin, přenáší v těle nervové signály a s dalšími chemickými látkami (serotonin, norepinefrin) ovlivňuje myšlení, citění a schopnost koncentrace pozornosti (Train, 1997). Podle odborníků u dětí s ADHD jsou tyto látky v nerovnováze, což způsobuje nežádoucí chování (Bragdon, Gamon, 2006; Paclt, 2007).

V literatuře se také velmi často jako příčina vzniku syndromu ADHD, uvádí drobné difuzní poškození mozku, které vzniká v období vývoje a zrání centrální nervové soustavy. Difuzní poškození mozku vzniká negativním působením různých vlivů v období prenatálním, perinatálním a časně postnatálním. Většinou je způsobeno nedostatkem kyslíku (hypoxie), nebo krvácením do mozku, jehož následkem dochází k odumírání mozkových buněk (Jucovičová, Žáčková, 2010). V prenatálním období se především jedná o zdravotní stav matky, o prodělané infekční onemocnění matky, o její nedostatečnou výživu, nebo poranění během těhotenství. Vývoj plodu a jeho centrální nervové soustavy v prenatálním období také negativně ovlivňuje užívání drog, alkoholu a kouření. U mnoha dětí, které byly ve svém prenatálním vývoji vystaveny drogám, se objevují různé neurologické příznaky, které jsou pozorovatelné u dětí s ADHD (Riefová, 2010; Paclt, 2007). V období perinatálním může být poškození způsobeno komplikovaným, protahovaným porodem, jehož následkem může dojít k nedostatečnému okysličování mozku. Krátce po porodu, v období postnatálním, mohou nastat potíže z důvodu závažného onemocnění, infekce, nebo úrazu dítěte.

Dalším faktorem je donošenost a porodní váha dítěte. U nezralých, předčasně narozených dětí, s nízkou porodní váhou, se častěji vyskytuje syndrom ADHD.

Mnoho rodičů se domnívá, že hlavní příčinou problémového chování jejich dítěte je alergie na stravu. Některé látky ovlivňují aktivitu u většiny dětí například kofein, avšak reakce na jiné potraviny jsou u každého dítěte jiné. V roce 2007 britská studie ukázala, že potravinová aditiva, podávaná dětem se syndromem ADHD, zhoršují jejich chování. Nicméně závěry této studie byly zpochybněny. I když chování dětí, může být jídlem ovlivněno, přesto nebylo vědecky dokázáno, že by syndrom ADHD byl způsoben alergií na stravu.

1.3 Diagnostika syndromu ADHD podle (DSM-IV, MKN-10)

Pro diagnostiku syndromu ADHD existují dva klasifikační systémy, evropský a americký. Americkým klasifikačním systémem je Diagnostický a statistický manuál duševních nemocí 4. revize (DSM-IV), ze kterého pochází termín ADHD. V evropském klasifikačním systému – Mezinárodní klasifikace nemocí 10. revize (MKN-10), se setkáváme s označením hyperkinetická porucha (Goetz, Uhlíková 2009). *Mezinárodní klasifikace nemocí MKN-10 rozlišuje mezi poruchou aktivity a pozornosti, poruchou hyperkinetickou, poruchou chování. Vyžaduje klinicky popsání poruchy pozornosti, hyperaktivitu a impulzivitu. Všechny tyto příznaky se musí vyskytovat jak v domácím prostředí dítěte, tak i ve škole* (Paclt, 2007, s. 15). Pokud jedna z vyjmenovaných složek chybí, nelze stanovit diagnózu hyperkinetická porucha.

Podle diagnostických kritérií DSM-IV je syndrom ADHD dítěti diagnostikován vždy, pokud se vyskytuje alespoň jedna porucha ze dvou (porucha pozornosti, hyperaktivita a/nebo impulzivita). Tato porucha se může vyskytovat pouze ve škole, nebo v domácím prostředí. Většina celosvětových výzkumů ADHD je vedena podle amerických diagnostických kritérií, která jsou mnohem širěji definovaná. Mnoho dětí, které splňují kritéria DSM-IV, nemusí však splňovat kritéria MKN-10 a nemají nárok na léčbu. Z těchto důvodů se častěji používá americký klasifikační systém DSM-IV.

Syndrom ADHD lze diagnostikovat, pokud se jedná o déletrvající problém, příznaky se musí projevovat nejméně po dobu 6 měsíců a u dítěte musí být

zaznamenány některé ze 14 příznaků podle diagnostických kritérií DSM-IV. U dětí předškolního věku (3-5 let) lze o ADHD mluvit v případě výskytu 10 ze 14 příznaků, u dětí mladšího školního věku (6-12 let) při 8 ze 14 příznaků a u dospívajících dětí (13-18 let) musí být přítomno 6 ze 14 příznaků – viz následující tabulka.

Tabulka č. 1 - kritéria podle DSM-IV pro diagnózu ADHD (Paclt, 2007)

A. Porucha, trvající nejméně 6 měsíců, při níž se objevuje nejméně 8 z následujících 14 symptomů:
1. Často si neklidně pohrává s rukama, bezúčelně pohybuje nohama anebo se vrtí na židli. V době dospívání můžeme omezit kladnou odpověď na tuto položku pouze na takové případy, kdy adolescent hovoří o tom, že prožívá subjektivní pocity vnitřního neklidu.
2. Má potíže s tím, aby vydržel/a klidně sedět i když je o to požádán/a.
3. Lehko je vyruší (případě odvedou od práce) vnější stimuly.
4. Ve hrách s pevně stanovenými pravidly či ve společenských (skupinových) situacích mu dělá potíže vyčkat, dokud na něj nepříjde řada.
5. Často vyhrkne odpověď na otázku ještě předtím, než ji ten, kdo se ptá, vůbec stačil dovyslovit (což vede k častým chybám).
6. Dělá mu potíže řídit se instrukcemi jiných osob (a není to kvůli opozičnímu, negativistickému chování ani kvůli nepochopení), například mu dělává potíže dodělat nějakou práci.
7. Dělá mu potíže se soustředit se, ať už na úkoly, nebo při hrách.
8. Často přebíhá od jedné nedokončené činnosti ke druhé.
9. Dělá mu potíže hrát si tiše.
10. Často je nadměrně povídavý, překotně hovoří.
11. Často přerušuje jiné anebo jim skáče do řeči, například se plete do her jiných dětí.
12. Často to vypadá, jako že neposlouchá, co se mu říká.
13. Často ztrácí věci, které jsou nezbytné pro školní práci či celkově pro různé důležité činnosti, ať už doma, nebo ve škole (např. hračky, tužky, knihy, domácí úlohy).

14. Často se zapojuje do fyzicky nebezpečných činností, aniž by bral v úvahu možné následky (přitom to nedělá kvůli tomu, že by vyhledával nebezpečí pro nebezpečí), například vbíhá do vozovky, aniž by se předtím rozhlédl.

B. Nemoc začíná obvykle před sedmým rokem věku.

C. Nesplňuje kritéria vše zachvacující vývojové poruchy

1.4 Základní projevy

Mezi základní projevy syndromu ADHD patří především porucha pozornosti, hyperaktivita a impulzivita (Jucovičová, Žáčková, 2010, s. 22). Tyto projevy se u dětí s ADHD objevují již v raném věku, a to zřetelněji než odpovídá jejich mentálnímu věku. Výrazněji se však začnou objevovat až v situacích, kdy jsou na dítě kladené zvýšené nároky, při vstupu do mateřské školy a především základní školy (Paclt, 2007; Train, 1997).

1.4.1 Porucha pozornosti

Děti se syndromem ADHD jsou roztěkané, nesoustředěné. Mají problém s udržením pozornosti, zejména při záměrném plnění daných úkolů. Nedokáží rozlišit a utlumit nepodstatné podněty, tudíž jejich pozornost je velmi lehkou narušitelná. Upoutá je jakýkoliv podnět z okolí (zvuky, předměty), ale i jejich vlastní podněty (myšlenky, nápady). Oproti tomu, při činnostech, které jsou pro dítě zajímavé a proměnlivé, míra pozornosti roste (Jucovičová, Žáčková 2010; Paclt, 2007).

Narušenou schopnost koncentrace pozornosti můžeme sledovat u dětí se syndromem ADHD již v předškolním období. Takové děti si nevydrží hrát delší dobu s jednou hračkou, přebíhají od jedné hračky ke druhé, často hru nedokončí. Nejvíce narušená schopnost koncentrace pozornosti vystupuje ve škole, dítě má tendenci nedokončovat práci, nebo zadané úkoly. Činnosti, které vyžadují větší soustředěnost, trpělivost a trvají delší dobu, nejsou schopny dokončit, nebo vůbec vykonat. Takové činnosti je přestanou bavit a často na neúspěch reagují agresí (Barkley, 2006; Goetz, Uhlíková, 2009).

Děti se syndromem ADHD mají také sníženou vytrvalost. Při plnění úkolů, obzvláště těch, které nepřinášejí bezprostřední pozitivní odezvu, klesá vytrvalost. Rozsah pozornosti je příliš malý, děti jsou schopné přijmout pouze omezené množství informací, čímž trpí schopnost učení. Cílené zaměření pozornosti je stojí značné úsilí, proto se jejich pozornost brzy unaví. Někdy může být pozornost ulpívavá, dítě se nemůže odpoutat od podnětu, který byl pro něj zajímavý a neustále se k němu vrací. Na pokyny reagují opožděně, nebo reagují jen na část informací (Jucovičová, Žáčková, 2010; Train, 1997).

1.4.2 Hyperaktivita

Hyperaktivita bývá uváděna jako nadměrná, nebo vývojově nepřiměřená úroveň motorické či hlasové aktivity (Jucovičová, Žáčková, 2010, s. 30). Charakteristické jsou nepotřebné, bezúčelné pohyby (vrtění, neklid), které neodpovídají celkové situaci. Takové děti neustále pohybují nohama, rukama, hrají si s různými předměty. Ve škole se často pohybují po třídě bez svolení učitele, padají ze židle, vrtí se, pošťuchují ostatní děti a vyrušují. Hyperaktivita se odráží také v řečovém projevu, který je velmi nadměrný a hlasitý. Děti s ADHD velmi často skáčou ostatním do řeči, vydávají různé atypické zvuky (brumlání), chrlí ze sebe slova, aniž by stačily vyjádřit své myšlenky. Stálá fyzická aktivita bývá označována jako psychomotorický neklid, který se může projevovat i jemnými záškuby mimického svalstva. Útlumové reakce jsou pomalejší, i když je dítě unavené, aktivační úroveň je stále zvýšena (Barkley, 2006; Paclt, 2007; Train, 1997).

1.4.3 Impulzivita

Děti se syndromem ADHD jednají velmi impulzivně, prudce a zbrkle. Bez rozmyšlení reagují na podnět, aniž by domyslely následky svého jednání. Chování bývá spontánní, chybí jim sebekontrola a sebeovládání. Nedokáží ovládnout své reakce na podněty, které nijak nesouvisí s tím, co právě dělají. S impulzivním chováním souvisí zvýšené riziko úrazu, mohou například bez rozmyslu a rozhlížení vběhnout do silnice. Zapojují se do rizikových činností, protože nejsou schopné posoudit negativní, nebo život ohrožující následky (Arcelus, Munden 2006; Paclt, 2007).

Impulzivita může dětem se syndromem ADHD přinést problémy v sociálních situacích, zejména při navázání a udržení přátelství. Bez rozmyšlení říkají nevhodné věci, pošťuchují druhé děti. Zapojení do hry s určitými pravidly je pro ně problematické, nedokáží čekat, až na ně přijde řada. Často se tedy stává, že jsou ostatními dětmi odmítáni kvůli jejich chování. Při práci často zmatkují, dávají přednost činnostem, které jsou méně pracné a časově náročné a znamenají brzkou odměnu. Obtížně snášejí okamžité nesplnění svého přání. Neumějí trpělivě počkat, všechno chtějí hned.

1.5 Přidružené poruchy

Mimo základní projevy syndromu ADHD, můžeme u hyperaktivních dětí pozorovat i poruchy přidružené. Jedná se především o percepčně motorické poruchy, mezi které řadíme poruchy motoriky, poruchy senzomotorické koordinace a poruchy zrakového a sluchového vnímání (Jucovičová, Žáčková, 2010). V oblasti kognitivních funkcí pozorujeme poruchy paměti, poruchy v oblasti myšlení a řeči. Dále se u dětí se syndromem ADHD objevují emoční poruchy a následně poruchy chování. Ve školním věku se u dětí s ADHD mohou objevovat vývojové poruchy učení (Michalová, 2011). U hyperaktivních dětí se také častěji objevují přidružené poruchy spánku, jako jsou noční můry, mluvení ze spánku nebo náměsícnictví (Paclt, 2007).

1.5.1 Percepčně motorické poruchy

Poruchy motoriky se u hyperaktivních dětí projevují v jemné i hrubé motorice. V hrubé motorice se objevují málo koordinované pohyby, zejména horních a dolních končetin, které jsou nepřesné a nešikovné. Pohyby těchto dětí bývají často křečovitě, kvůli zvýšenému svalovému napětí. V jemné motorice se obtíže objevují při sebeobsluze – zapínání knoflíků, zavazování tkaniček, ale také při manipulaci s různými předměty (Jucovičová, Žáčková, 2010). Nejvíce je z jemné motoriky narušena grafomotorika (kresba, písmo). U hyperaktivních dětí může být také narušena motorika mluvidel, v takovém případě se u dětí objevuje artikulační neobratnost, která se projevuje obtížemi při vyslovování delších a těžších slov (Černá, 1999).

V percepční oblasti se u dětí s ADHD setkáváme s velkými deficity v oblasti zrakového a sluchového vnímání. Deficity v oblasti zrakového vnímání se projevují např. špatným rozlišováním podobných tvarů, poruchami pravolevé orientace, či orientace v prostoru. U sluchového vnímání se objevují potíže s rozlišováním podobných zvuků, nebo hlásek (Vágnerová, 1999).

1.5.2 Poruchy kognitivních funkcí

Podle literatury jsou pro děti s ADHD charakteristické poruchy krátkodobé paměti. Největší obtíže mají se zapamatováním verbálně sdělených informací, které jsou uchovávány sluchovou pamětí, která je u těchto dětí narušena (Paclt, 2007). Děti slyšené informace vnímají, ale v případě kolísání pozornosti se informace do krátkodobé paměti neuloží vůbec, nebo jenom částečně. Poruchy paměti se tedy projevují častým zapomináním pokynů, informací, ale i svých věcí, které neustále někde hledají (Vágnerová, 1997). Paměť může být také ulpívavá, to znamená, že dítě ulpívá na jedné vzpomínce a kvůli tomu si nemůže vybavit ostatní informace (Jucovičová, Žáčková, 2010).

Rozumové schopnosti nebývají významně narušeny, ale je narušena jejich struktura a je snížena jejich využitelnost v praxi – výkon dítěte neodpovídá jeho schopnostem (Jucovičová, Žáčková, 2010, s. 40). Myšlení u dětí s ADHD stejně jako paměť a pozornost je ulpívavé, stereotypní, nebo naopak velmi chaotické. Myšlení může být zdlouhavé, nebo naopak příliš rychlé. Často dětem vypadnou podstatné údaje a do popředí se dostávají nedůležité detaily, objevuje se kolísavost myšlení. Hyperaktivní děti mají obtíže s vnímáním souvislostí, posloupností, se zobecňováním a tvořením nadřazených a podřazených pojmů (Černá, 1999).

S poruchami myšlení souvisí i poruchy řeči. Jak je již výše uvedeno, u některých dětí, se setkáváme s narušenou motorikou mluvidel, která je příčinou dyslalie neboli patlavosti. Patlavost se projevuje špatnou výslovností některých hlásek, nejčastěji sykavek. Tato vada řeči je u hyperaktivních dětí déletrvajících, může tedy přetrvávat až do dospělosti (Klenková, 2006). Podle Vágnerové vlivem poruch sluchového vnímání vznikají u těchto dětí poruchy porozumění řeči, nerozumí významu některých slov.

Jejich slovní zásoba bývá chudší, protože se u nich objevuje porucha tvorby pojmů (Vágnerová, 1997). Nedokáží se rychle vyjádřit a popsat své pocity, či myšlenky. Problémy mají také s pochopením signálů podle tónu hlasu, např. nepoznají, že druhý zvyšuje hlas, protože je naštvaný (Jucovičová, Žáčková, 2010). Celkový řečový projev dětí s ADHD je velmi chaotický, hlasitý a nesrozumitelný. Děti odbíhají od tématu, nedokončí větu, přeskočí něco důležitého a pro okolí je pak těžké porozumět obsahu řeči (Klenková, 2006).

1.5.3 Poruchy emocí a chování

Podle literatury děti se syndromem ADHD bývají emočně nestálé až labilní. Typické jsou časté změny nálad, rychlé přechody od mrzutosti k euforii a naopak (Paclt, 2007). Na většinu podnětů reagují velmi bouřlivě až neadekvátně, protože jejich frustrační tolerance je velmi nízká. Bouřlivé reakce mohou končit slovní, nebo fyzickou agresí zaměřenou vůči okolí, ale i vůči sobě (Goetz, Uhlíková, 2009). Na náhlé změny reagují hyperaktivní děti podrážděností, hněvem a velkou neochotou. Z důvodu snížené schopnosti vyrovnat se se změnami často ulpívají na stereotypech. Schopnost vcítění se do pocitů ostatních lidí činí hyperaktivním dětem rovněž potíže. Nedokážou odhadnout, jaké chování se od nich očekává, proto svým chováním často ublíží ostatním, a neví proč (Jucovičová, Žáčková, 2010).

Podle Goetze až 40% dětí se syndromem ADHD trpí poruchou opozičního vzdorů. Taková porucha se projevuje vzdorovitostí zejména k autoritám, záměrným porušováním pravidel a hádkami s dospělými. V pozdějším věku se asi u 14% dětí se syndromem ADHD přidružují vážnější poruchy chování, které se stupňují s dospíváním (Goetz, Uhlíková, 2009). *Pro děti s poruchami chování je charakteristická jejich neúcta k právům, majetku a zdraví druhých, zejména slabších. Častěji někoho šikanují nebo zastrašují, vyvolávají rvačky, ničí cizí věci, i lžou více než jejich vrstevníci* (Goetz, Uhlíková, 2009, s. 76). Často utíkají z domova, do budoucna jsou takové děti ohroženi kriminálním chováním.

2 Zásady práce s dětmi s ADHD

2.1 Základní zásady práce s dětmi s ADHD

Hyperaktivní dítě potřebuje prostředí, ve kterém se bude cítit bezpečně a jistě. Potřebuje cítit, že se o něj někdo stará a že je milováno. Dítě by mělo být také oceňováno a chváleno, a to i za snahu (Jucovičová, Žáčková, 2010). Důležité je s dítětem i ve vypjatých situacích jednat vyrovnaně a klidně a jít mu příkladem. K tomu, aby se utlumily nežádoucí projevy v chování, je však potřeba přítomnost autority, důslednost a určitá pravidla (Train, 1997). Podstatné je také sjednocení výchovy a přístupu k dítěti v rodině i ve škole. Nejednotnost ve výchově může prohloubit problémy dítěte (Riefová, 2010).

2.1.1 Pravidla a řád

Nejdůležitější zásadou pro práci s hyperaktivními dětmi je vytyčení si jasných hranic, pravidel a určitého řádu, který děti budou dodržovat. Děti musí vědět, co se od nich očekává, jaké chování je přijatelné (Train, 1997). Pravidla musí být jasná, a konkrétní. Často se musí opakovat a obnovovat, protože děti na ně zapomínají. Je dobré pravidla za účasti dětí graficky znázornit a vyvěsit na viditelném místě ve třídě (Jucovičová, Žáčková, 2010; Riefová, 2010). Pro děti se syndromem ADHD je také důležitý určitý denní řád. Pravidelný režim dne dítěti poskytuje pocit jistoty, bezpečí a pomáhá mu orientovat se v průběhu dne. Mohou to být až stereotypní zvyky, nebo rituály (Goetz, Uhlíková, 2009). V prostředí mateřské školy se může jednat o rituály na pozdravení, rituál u jídla apod.

Stanovená pravidla je nutné důsledně dodržovat, tudíž i důsledně kontrolovat. Kontrola by měla dávat dítěti okamžitou zpětnou vazbu, která musí být pro dítě pochopitelná a jasná (Jucovičová, Žáčková, 2010). Ve zpětné vazbě je dobré nejdříve použít pozitiva, ocenit co dítě udělalo správně, a teprve poté hodnotit chyby (Goetz, Uhlíková, 2009). Pokud dítě poruší jasně stanovená pravidla, je vhodné mu klidně a srozumitelně vysvětlit, co udělalo špatně a vést ho k vyvození důsledků jeho chování (Train, 1997).

2.1.2 Oceňování

Děti se syndromem ADHD mají mnoho problémů s chováním a tak jsou téměř pořád negativně hodnoceny a trestány (Goetz, Uhlíková, 2009). Trest je ovšem účinný jen u dětí, které jej dostávají výjimečně a jsou mnohem častěji chválené. U hyperaktivních dětí se může stát, že na neustálé tresty si zvyknou a přestanou působit, nebo vedou k jejich větší zatvrzelosti. Je tedy dobré naučit se pracovat s oceňováním, pochvalami a tresty využívat jenom výjimečně (Kopřiva, 2010). Velmi důležité je oceňovat a chválit vhodné chování dítěte, čímž přispíváme k utváření a posilování žádoucích způsobů chování. Děti bychom měli oceňovat i za malé pokroky, nebo za snahu, tím je podporujeme k dalším výkonům. Hyperaktivní děti často zažívají neúspěchy, proto je důležité objevit, v čem je dítě dobré a dopřát mu pocit úspěchu (Jucovičová, Žáčková, 2010).

2.2 Způsoby pro ovlivňování základních projevů ADHD

2.2.1 Ovlivňování pozornosti

Pro práci s hyperaktivními dětmi je vhodné seznámit se s možnostmi, jak ovlivňovat projevy syndromu ADHD a naučit se s nimi pracovat. Největší potíže nastávají při snaze upoutání a udržení pozornosti hyperaktivního dítěte (Riefová, 2010). Pozornost dítěte rychle klesá, proto je důležité častěji střídat činnosti. Vhodné je volit kratší činnosti, nebo je rozdělit na menší úseky a prokládat relaxací či pohybovou aktivitou (Jucovičová, Žáčková, 2010). Důležitá je také určitá pravidelnost, s dítětem bychom měli pracovat každý den v přibližně stejnou dobu. Pravidelnou prací se nejen upevňují pracovní návyky, ale také se posílí pocit bezpečí. Udržení pozornosti napomůže i změna polohy, např. prostřídání sezení na židli se stoupnutím, nebo sezením na koberci (Goetz, Uhlíková, 2009). Prostředí třídy by mělo být přehledné a dítě by mělo mít vyčleněný vhodný prostor pro svou práci ve školním i domácím prostředí. Při plnění úkolu by na stole měly být jen nezbytné pomůcky, je třeba odstranit vše, co by mohlo odpoutávat pozornost dítěte. Děti by se měly naučit udržovat pořádek a uklízet své věci a pomůcky na stálé místo (Train, 1997).

K opětovnému upoutání pozornosti napomůže použití různých signálů např. zazvonění na zvonek, hlasité tlesknutí, zablikání světlem. Mimo různé signály napomůže také práce s naším hlasem, střídání jeho intenzity a zbarvení. Můžeme střídat hlasité mluvení s šeptáním, nebo zrychlovat a zpomalovat tempo (Riefová, 2010). Pro opětovné upoutání pozornosti lze využít také fyzický kontakt např. položení ruky na rameno, nebo záda dítěte. Při zadávání úkolů bychom měli s dítětem udržovat oční kontakt (Jucovičová, Žáčková, 2010). Činnosti by měly být pro dítě poutavé, je dobré využívat multisenzorický přístup – zapojování více smyslů najednou (Riefová, 2010). Nezbytné je pravidelné oceňování, a to v každé chvíli, kdy dítě dokáže udržet pozornost.

2.2.2 Zvládání hyperaktivity

U dětí se syndromem ADHD se objevuje zvýšená hyperaktivita, a to zřetelněji než odpovídá jejich mentálnímu věku. Projevuje se zvýšenou aktivitou a psychomotorickým neklidem. Velkou chybou je děti s ADHD za projevy hyperaktivity trestat, napomínat, nebo je násilně nutit ke klidu. Při vynucování klidu se dítě přestane soustředit na probíhající činnost, protože se soustředí na to, aby bylo v klidu. Lepší variantou je tedy na drobný psychomotorický neklid nereagovat. Důležité je dát dítěti možnost k dostatku volného, příliš neorganizovaného pohybu a možnost vybit jeho energii. Vhodnější než soutěživé hry, jsou jednoduché pohybové hry, zacvičení si s míčem, nebo jen volné proběhnutí. Děti mohou navštěvovat různé zájmové kroužky, kde vybijí nejen energii, ale také zažijí pocit úspěchu a odreagují se (Train, 1997).

Pro ovlivnění hyperaktivity je také vhodné střídání činností stejně, jako pro ovlivnění poruch pozornosti. Činnosti se střídají v různém časovém intervalu a je opět vhodné proložit je relaxací, nebo pohybovou aktivitou pro odreagování dítěte. Nicméně i při přerušení činnosti je důležité trvat na tom, aby dítě vždy dokončilo započatou činnost a neutíkalo od ní (Riefová, 2010). Relaxace je odborníky pro zklidnění dětí velmi doporučována, proto se s ní podrobněji zabýváme v samostatné kapitole 2.3 Relaxační techniky. Pro ovlivnění hyperaktivity je opět důležitý pravidelný režim, a to režim spánku.

2.2.3 Zvládání impulzivity

Pro zmirňování impulzivity, je důležitý nácvik ovládnutí reakcí dítěte. Důležitá je okamžitá zpětná vazba, aby si dítě uvědomilo svůj projev. Podle Jucovičové pro názornou zpětnou vazbu dítěti je (zejména u mladších) možné využívat i různé bodovací systémy. V prostředí mateřské školy je pro ovlivnění impulzivity dětí vhodné použít techniky z dramaterapie, které mohou pomoci odvádět negativní emoce, odbourávat napětí a stres. Ke zmírnění impulzivity také napomáhají techniky z muzikoterapie. Vhodné je doprovázet činnost pohybem, tancem, nebo střídáním rychlé a pomalé hudby. Rychlá hudba dětem pomůže vybit energii a pomalá hudba děti zklidní, využívá se též při relaxaci (Jucovičová, Žáčková, 2008).

2.3 Relaxační techniky

Využívání relaxačních technik je pro děti s ADHD velmi vhodné. Pomocí relaxace se v dětech posiluje pocit sebekontroly, klidu a především se tlumí projevy hyperaktivity (Train, 1997). Relaxační techniky také zmírňují následky stresu, který dítě může prožívat a tím pozitivně ovlivňují duševní rozpoložení a psychickou vyrovnanost dítěte. Při uvolnění svalového napětí a celkového fyzického uvolnění, dosáhneme uvolnění psychického. Dále tyto techniky pozitivně ovlivňují poruchy motorické koordinace, nebo problémy s usínáním. *Celkově tedy relaxační techniky u dětí s ADHD přispívají k jejich zklidnění, zlepšení jejich výkonnosti, sebeovládání a sebekontroly* (Jucovičová, Žáčková, 2010, s. 135). Nejvíce využívané techniky relaxace jsou dechová cvičení, relaxační cvičení s imaginací a cvičení jógová. Relaxační a dechová cvičení by měla být prováděna každý den, jógová cvičení alespoň jednou týdně. Společným cílem těchto technik je naučit děti rychle uvolnit a znovu rychle aktivizovat (Pohler 1995).

Relaxace je poměrně náročná na pozornost a soustředění, proto by neměla být příliš dlouhá. Obzvláště ze začátku by měla trvat jen několik minut a postupně se prodlužovat (Jucovičová, Žáčková, 2008). Je nutné děti předem seznámit s účinky relaxačních technik, vysvětlit jim co budou dělat. Tím se vyhneme nežádoucí afektivní reakci, kterou by dítě mohlo reagovat na novou situaci. Cvičení bychom měli provádět každý den přibližně ve stejnou dobu pro upevnění návyku (Goetz, Uhlíková, 2009). Vhodné je cvičení zařadit vždy, když je dítě unavené, nebo po nějaké zátěžové

činnosti. Samotné relaxaci by měla předcházet pohybová aktivita, dítě si pak lépe uvědomí pocity klidu a uvolnění a dokáže se lépe soustředit (Riefová, 2010). Pro relaxaci je důležité mít stanovená místa a příliš je neměnit. Ideální je samostatná, menší relaxační místnost, vybavená kobercem a různými pomůckami. Při relaxačních cvičení je také důležitá poloha. Pro začátek je nejvhodnější poloha v lehu na zádech, kdy jsou ruce volně podél těla s dlaněmi vzhůru (Jucovičová, Žáčková, 2010). Tato poloha je vhodná zejména do prostředí mateřské školy. Pro rychlejší relaxaci, lze zvolit polohu v sedu s hlavou opřenou o stůl, nebo v sedu s hlavou spuštěnou na hrudník a s rukama podél těla.

2.3.1 Relaxační a dechová cvičení

Pro děti s ADHD je velkým problémem uvolnit se, proto je pro ně nejvhodnější svalová relaxace založená na principu napínání a uvolňování svalů (Jucovičová, Žáčková, 2010). Postupně se napínají a následně uvolňují jednotlivé části těla, směrem od nohou k obličeji, což je nejobtížnější. Pro menší děti můžeme tuto relaxaci zjednodušit, mohou pouze napínat nebo zvedat končetiny a horní končetinou mačkat gumový kroužek. Uvolňování můžeme doplnit imaginací loutky, nebo hadrové panenky (Jucovičová, Žáčková, 2008; Pohler 1995).

Další vhodné relaxace pro děti s ADHD jsou krátké relaxace. Největší výhodou těchto relaxací jsou minimální nároky na čas, prostor a děti je mohou provádět samostatně (Jucovičová, Žáčková, 2010). Provádí se opět v poloze v lehu, oči jsou zavřené a děti si představují určité imaginace – modré nebe, zapadající slunce, oblohu s hvězdami, pro menší děti volíme krátké pohádky. Po otevření očí se děti zhluboka nadechnou a měly by pocítit spoustu energie (Jucovičová, Žáčková, 2008). Součástí imaginace může být i hudební doprovod – relaxační hudba, jemné cinkání trianglu, zvuky přírody, nebo zvířat. Hudební doprovod imaginaci více podpoří a dosáhneme hlubšího uvolnění (Riefová, 2010). Mezi relaxační cvičení dále patří pasivní relaxace, kdy se relaxující dítě nechává masírovat druhou osobou, nejlépe rodičem. Obměnou může být hra, kdy se dítě plně uvolní, zavře oči a padá na rodiče, který jej včas zachytí. Tímto typem relaxace se prohlubuje vztah a důvěra mezi dítětem a rodičem, popřípadě učitelem.

Relaxační cvičení se prolínají s cvičeními dechovými, jejichž cílem je stabilizace vlastního dechového rytmu. Při dechových cvičení je nutné opět zaujmout vhodnou polohu, nejlépe v lehu na zádech, nebo ve vzpřímeném sedu. Ze začátku děti učíme soustředit se na svůj dech např. krátkým počítáním hlubokých nádechů a výdechů, což děti zklidní. Postupně se děti učí tzv. plnému dechu, který se skládá z břišního, hrudního a podklíčkového dechu. Nejdříve se děti učí dýchat do břicha, poté do hrudníku a horního hrudníku. Při dýchání do břicha si mohou představovat, jak se nafukuje a sfukuje míček, nebo sledovat lehký položený předmět na břiše, jak se zvedá. Hrudní a podklíčkový dech děti mohou sledovat položenou rukou na hrudníku, jak se zvedá (Jucovičová, Žáčková, 2008; Pohler 1995).

Do dechových cvičení patří také techniky, které pracují se zadržováním a prodlužováním dechu. Nejdříve se děti učí prodlužovat výdech, čímž se velmi rychle navodí zklidnění. Prodlužování výdechu lze ovlivnit napnutím krčních svalů, hlasivky se k sobě přiblíží, a tím se výdech prodlužuje. Další možností je střídání nádechu se zadržováním dechu na různé doby např. 2 doby. Pro hyperaktivní děti je zadržování dechu vcelku náročné kvůli soustředění, proto je vhodnější spojit dechová cvičení s pohybem např. s jógou. Jako příklad uvedu pozici kočky, kdy se dítě s nádechem vyhrbuje a s výdechem prohýbá – rovná záda (Jucovičová, Žáčková, 2008). Do prostředí mateřské školy je nejvhodnější spojení dechového cvičení s dechovou imaginací. Děti si např. představují, jak jedou na kole do kopce – dýchají s námahou, na kopci zastaví a vydýchají se – hluboké nádechy a výdechy, nakonec slézají z kopce dolu – vyrovnaný dech.

3 Grafomotorika

Pojem grafomotorika můžeme zjednodušeně vysvětlit jako koordinovanou pohybovou aktivitu používanou při grafických projevech (kreslení a psaní). Kreslit a později psát dětem umožňuje vývojový proces, při kterém se zdokonaluje koordinace ruky a smyslových funkcí (zrak, sluch, hmat). Grafomotoriku ovlivňuje především vývoj hrubé a jemné motoriky, kterou je důležité správně rozvíjet (Bednářová, Šmardová, 2006).

3.1 Rozvoj hrubé a jemné motoriky

Pohyby při kreslení vycházejí z pohybu velkých kloubů, tedy z hrubé motoriky. Je důležité mít na paměti, že z rozvoje hrubé motoriky vychází rozvoj jemné motoriky a z té pak rozvoj grafomotoriky. Pokud se tedy dítěti v kreslení nedaří a má sníženou koordinaci pohybu, je v první řadě nutné zaměřit se na rozvoj hrubé motoriky (Vágnerová, 2000). Hrubou motoriku u dítěte rozvíjíme spontánními pohybovými aktivitami např. běh venku, chůze, přelézání a přeskokování různých překážek, lezení, házení a chytání míče. Tyto aktivity je také vhodné doplnit cvičením v tělocvičně a zařadit do něj různé pohybové hry, rytmická cvičení apod. (Lipnická, 2007).

Jemná motorika se u dětí rozvíjí pomocí různých manipulačních her, tvořivých a rukodělných činností, ale také pomocí každodenních činností např. sebeobslouhou. Je tedy dobré nechat děti oblékat samotné a zapojovat je do každodenních činností v domácnosti (míchání, hnětení těsta, krájení zeleniny, vykrajování, věšení kapesníků). Z hraček je vhodné pro rozvoj jemné motoriky vybírat různé stavebnice, kostky, mozaiky a puzzle (Davido, 2001). Pro tvořivé a rukodělné činnosti, které rozvíjí jemnou motoriku, je vhodné dát dětem zásobu různých materiálů (přírodniny, látky, papíry). V následující tabulce uvedu pár konkrétních činností na rozvoj jemné motoriky.

Tabulka č. 2 – činnosti na rozvoj jemné motoriky

• Navlékání korálků, knoflíků, vhazování korálků do lahví
• Motání klubíček vlny
• Stavění mozaiky, skládání různých stavebnic a kostel
• Šroubování různých uzávěrů, práce s dětským nářadím
• Malování (prstové barvy, temperové, vodové)
• Modelování s hlinou, nebo plastelínou
• Mačkání papíru
• Stříhání podle linie i bez ní, vytrhávání různých tvarů z papírů
• Skládání z papíru (harmonika, čepice)
• Dotýkání se různých předmětů, obtiskování rukou do písku, nebo mouky

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Obtiskování razítek |
| <ul style="list-style-type: none">• Deskové hry (mikádo) |

3.2 Vývoj kresby v předškolním období

Kresba je pro děti přirozenou součástí vývoje, obvykle dětem přináší radost, zábavu a možnost vyjádřit se. Zájem o kreslení může dítě projevovat velmi brzy, pokud k tomu má příležitost. Většinou děti začínají kreslit stejným způsobem v určité posloupnosti, vývoj kresby tedy probíhá v určitých stádiích (Davido, 2001). Psychologům a pedagogům dětská kresba poskytuje informace o celkové vývojové úrovni dítěte, má tedy velký význam pro vývojovou diagnostiku (Bednářová, Šmardová, 2006). Pomocí kresby dítě může vyjadřovat, co cítí (své přání, potřeby, strachy, emoce, úzkosti) může tedy sloužit jako komunikační prostředek.

První stadium kresby tzv. črtací experimentace je charakteristické málo koordinovanými pohyby a bezobsažnými čaranicemi. Dítě rukou vykonává kyvadlový pohyb, který vychází z ramene. Kolem třetího roku dítě začíná kreslit kruhovitě tvary, spirálovité tvary a nepravidelný ovál. Současně také zvládá vodorovnou a svislou čáru (Vágnerová, 2000). Spojení kresby s určitým významem je charakteristické pro stadium prvotního obrazu. Do středu zájmu se začíná dostávat lidská postava, zejména hlava. Nejdříve dítě kreslí nepravidelný kruh, který představuje hlavu a ze strany přikreslí čárku, která znázorňuje zbytek těla. Postupně dítě začne do tohoto kruhu dokreslovat detaily lidské tváře (oči, nos, pusa), které nemusí být správně umístěné. Později se dítě začne zabývat ostatními částmi těla v horizontálním a vertikálním směru (ruce, nohy) a vzniká tzv. hlavonožec. Hlavonožec se objevuje kolem čtvrtého roku a lze ho řadit do stadia lineárního náčrtku (Davido, 2001; Vágnerová, 2000).

Kolem pátého roku dítě většinou zvládá znázornit hlavu, trup a končetiny jednodimenzionální čarou. Některé děti zvládají kresbu doplnit detaily, jako jsou vlasy, nehty apod. V šestém roce většina dětí znázorňuje končetiny dvoudimenzionální čarou, které jsou připojené na správném místě. Kresba zahrnuje všechny obličejové detaily a děti začínají rozlišovat pohlaví (Bednářová, Šmardová, 2006). Jedná se o stadium realistické kresby. Kolem sedmého roku je kresba lidské postavy celkově

proporcionálnější a jsou lépe propracované detaily např. oblečení, vlasy. Poté se začíná objevovat kresba z profilu, většinou mezi sedmým a devátým rokem

3.3 Uvolňovací cviky

Pro kreslení a následně psaní je důležité, aby dítě mělo uvolněnou ruku. Nadměrný tlak tužky na papír neumožňuje plynulý pohyb ruky, a to ovlivňuje grafický výkon dítěte. Linie kresby pak bývá vytlačena, kostrbatá a často přerušovaná. Z nadměrného tlaku tužky na papír se ruka rychle unaví a začne dítě bolet, což snižuje chuť dítěte kreslit a přestane grafické činnosti vyhledávat (Bednářová, Šmardová, 2006; Davido, 2001).

Nadměrný tlak tužky na podložku ovlivňuje celá řada faktorů např. výběr psacího náčiní, psychický stav dítěte, schopnost dítěte vědomě se uvolnit, úroveň jemné motoriky a celková koordinace pohybů ruky (zapojení všech kloubů a svalů). Z tohoto důvodu je důležité, aby uvolňovacím a grafomotorickým cvičením předcházely hry a cvičení pro rozvoj jemné motoriky. Uvolnění ruky se dostaví až po zmechanizování pohybu, proto je vhodné cvičení několikrát za sebou opakovat. Pro uvolnění ruky je také vhodné využití rytmických říkánek a písniček, protože rytmizací se zlepšuje plynulost pohybů (Lipnická, 2007).

Teprve po činnostech rozvíjejících jemnou motoriku radíme před každé kreslení a následné psaní uvolňovací grafomotorické cviky. Hlavním cílem těchto cviků je uvolnění ruky před kreslením a zlepšení koordinace ruky a oka. Cviky mohou děti vykonávat v sedě u stolu, v kleku na zemi, nebo ve stoje na velký papír připevněný na zdi. Nejvhodnější je poloha ve stoje, protože tak dojde k největšímu uvolnění ramenního kloubu. S nabýváním grafomotorické obratnosti se mění obtížnost uvolňovacích cviků. Zpravidla se začíná méně náročnými uvolňovacími cviky a postupujeme se k těm obtížnějším. Uvolňovací cviky rozdělily Bednářová a Šmardová podle obtížnosti do tří skupin, ovšem pro předškolní děti jsou vhodné pouze první dvě skupiny uvolňovacích cviků.

I. skupina uvolňovacích cviků

Do této skupiny patří nejméně náročné uvolňovací cviky, které nevyžadují příliš velkou koordinaci pohybů. Jedná se o všechny závodní dráhy, cesty apod. Tyto dráhy mají jasně dané hranice, které dětem napomáhají držet směr vedení čáry. Nejjednodušší jsou dráhy bez záhybů, půlkruhové. U těchto drah děti vykonávají jednoduchý kyvadlový pohyb, který většinou používají v čáranicích. Obtížnost drah zvyšují různé záhyby, poté smyčky. Po zvládnutí záhybů a jedné smyčky, lze do dráhy zařadit smyček více. Obtížnost se také stěhuje tím, že linie dráhy se k době přibližují. Nejnáročnější variantou z první skupiny uvolňovacích cviků je dráha, která je tvořena pouze jednou linií. Úkolem dítěte je obtáhnout vyznačenou stopu, což je náročnější na vizuomotoriku. Podstatné je, aby dítě dráhu projíždělo jedním, nepřerušovaným, plynulým tahem zleva doprava. Pro zvýšení plynulosti pohybu je nutné dráhu projíždět opakovaně nejlépe za doprovodu motivace. Vhodnou motivací je rychlá jízda autem, navození rychlosti pomáhá dítěti uvolnit ruku.

II. skupina uvolňovacích cviků

Do této skupiny patří uvolňovací cviky, které jsou náročnější na koordinaci. Jedná se především o obtahovací, jednotažné cviky. Tah tužky po papíře by měl být opět plynulý a nepřerušovaný. Podstatná je tedy plynulost pohybu, na přesnosti čáry nezáleží. Do druhé skupiny uvolňovacích cviků lze také zařadit kreslení a obtahování kruhů, které uvolňuje všechny klouby důležité při kreslení. Při obtahování velkých kruhů se uvolňuje především ramenní kloub, při středních kloub loketní a při malých kruzích zápěstí. Pro zpestření mohou děti z kruhů vytvářet podle předlohy různé obrazce, čímž se také rozvíjí prostorová představivost.

3.4 Grafomotorické prvky a cviky

Ve vývoji dětské kresby se zpočátku objevují pouze čáranice a motanice, na které s přibývajícím věkem a zvyšujícími se grafickými dovednostmi dítěte, navazují čáry, kruhy apod. viz kapitola 3.2. Pro správný rozvoj grafomotorických dovedností dítěte je důležité znát posloupnost vývoje grafomotorických prvků. Vždy začínáme prvky, které odpovídají aktuálním možnostem dítěte (Vágnerová, 2012). Po upevnění a

zautomatizování vývojově nižších prvků, přecházíme k prvkům obtížnějším. Pokud dáme dítěti dostatečný prostor setrvat u vývojově nižších prvků a zacvičit je, tak rozvoj obtížnějších grafomotorických prvků bývá pro dítě daleko jednodušší a rychlejší. Při rozvoji obtížnějších prvků, můžeme využít různé podpůrné techniky např. slovní oporu (rytmické říkánky), zrakovou oporu (naznačené linie), nebo oporu hmatovou (osahání tvaru).

Bednářová a Šmardová opět shrnuly grafomotorické prvky do tří skupin, které odpovídají určitému věkovému období.

I. skupina grafomotorických prvků

Do této skupiny řadíme vývojově nejnižší prvky, které jsou charakteristické pro děti ve věku 3 až 4,5 let. Jedná se o prvky, které jsou koordinované a záměrně vedené. Patří sem svislá rovná čára, vodorovná čára, tečky, kruh, dolní oblouk, horní oblouk a šikmá čára vedená pomocí opěrných bodů.

Svislá rovná čára - na procvičení svislé čáry je ze začátku vhodné spojovat dva stejné větší obrázky, poté dva menší body. Čára by měla být vždy vedena odshora dolů, plynulým a nepřerušovaným pohybem.

Vodorovná čára – u vodorovné čáry je důležité vést pohyb zleva doprava (návik pro pozdější čtení a psaní). Motivace na procvičení vodorovné čáry je např. (klec, žebřík, plot)

II. skupina grafomotorických prvků

Do druhé skupiny patří prvky náročnější na koordinaci pohybů, charakteristické pro děti ve věku 4 až 5,5 let. Pro tyto prvky je důležité záměrné udržení vzdálenosti mezi jednotlivými liniemi. Patří sem spirála, vlnovka, šikmá čára, elipsa, zuby a spojené horní a dolní oblouky.

III. skupina grafomotorických prvků

Poslední skupina zahrnuje vývojově nejobtížnější prvky, které vyžadují koordinaci, jako při psaní a je charakteristická pro děti ve věku 5 až 6,5 let. Do této skupiny patří horní a spodní smyčka, horní a spodní oblouky s vratným tahem a osmičky.

3.5 Grafomotorika u dětí s ADHD

Jak již bylo výše zmíněno (kapitola 1.5) děti se syndromem ADHD mají potíže s hrubou a jemnou motorikou. Tyto děti často hůře kreslí, proto kreslení vůbec nevyhledávají, nebo ho dokonce odmítají. Pro jejich grafický projev je charakteristický velký tlak tužky na podložku, z důvodu nedostatečného uvolnění celého těla, zejména ruky (Jucovičová, Žáčková, 2010). Při kreslení by tedy měla vládnout uvolněná a hravá atmosféra, která pomůže dítěti uvolnit jeho napětí. Pro svůj grafický projev často potřebují větší plochu, proto je vhodné pro kreslení volit větší formáty papíru, nebo balicí papír. V kresbě lidské postavy se objevuje velká disproportionálnita např. příliš velká hlava, nebo neúměrně dlouhé končetiny oproti tělu. Čára, kterou je vedena kresba, je roztřesená a přerušovaná. Celkový grafický projev hyperaktivních dětí je velmi nejistý (Bednářová, Šmardová, 2006; Davido, 2001).

Jelikož hyperaktivní děti bývají grafomotoricky neobratné a kreslení příliš nevyhledávají, je důležité je k němu správně motivovat. Vhodné je motivaci orientovat podle zájmů dítěte např. auta, motorky, princezny. Motivovat lze také rytmickou říkankou, nebo písničkou. Motivace do určité míry také závisí na oceňování a podpoře dospělých. Je tedy důležité dítě ocenit i za snahu a vyjadřovat mu podporu. V žádném případě nesmíme výtvořiny dítěte kritizovat, nebo porovnávat s výtvořinami ostatních dětí (Jucovičová, Žáčková, 2006). Všechny kresby, pracovní listy a výtvořiny dětí je vhodné zakládat do portfolia, které může pro dítě sloužit jako motivace. Dítě, rodiče, nebo odborníci vidí, jak se dítě zlepšilo, posunulo dál. Každou práci je důležité označit datem (Bednářová, Šmardová, 2006; Lipnická, 2007).

4 Program na rozvoj grafomotoriky pro děti s ADHD

4.1 Cíl a metodologie bakalářské práce

Hlavním cílem mé bakalářské práce je vytvořit vlastní, pro praxi využitelný program na rozvoj grafomotoriky, vhodný pro děti s ADHD v předškolním věku. Dalším cílem bude program odzkoušet v praxi a zjistit zda opravdu vyhovuje dětem s ADHD a doplnit ho o vlastní reflexi. Jelikož součástí programu je sada vlastních grafomotorických listů, je také dalším cílem opět jejich odzkoušení v praxi a jejich případná úprava. Vedlejším cílem mé práce je u dětí podpořit celkový zájem o kreslení, malování a jiné výtvarné techniky a zároveň vyvozovat správný úchop tužky, který budou používat při svém grafickém projevu.

Jelikož jsem výzkumné šetření realizovala u nízkého počtu dětí, jedná se o výzkum kvalitativní. Ke sběru dat jsem použila metodu pozorování a analýzu produktů dětí, a to grafomotorický test a grafomotorické listy.

4.2 Charakteristika výzkumného vzorku

Výzkumný vzorek v mé bakalářské práci tvoří 5 dětí ve věkovém rozmezí 5 – 6 let. Děti jsou z Mateřské školy a Speciálně pedagogického centra, konkrétně ze třídy Medvídků. Způsob výběru výzkumného vzorku je záměrný. Jedná se o 4 chlapce a 1 dívku, které jsem vybrala za pomoci třídní učitelky. Všechny děti mají diagnostikovanou hyperkinetickou poruchu s hyperaktivitou. Dva chlapci mají mimo hyperkinetickou poruchu s hyperaktivitou ještě poruchy přidružené. Honzík má oční vadu – strabismus a Jáchym poruchy chování. V následující tabulce uvádím základní charakteristiku o každém dítěti.

Tabulka č. 3 - základní charakteristika dětí

	Honza K.	Honza S.	Jáchym	Nela	Tobiáš
Věk	6	5	6	6	5
Přidružené poruchy	-	strabismus	poruchy chování	-	-
Lateralita	pravostranná	nevyhraněná	levostranná	pravostranná	nevyhraněná
Úchop	špetkový	dráповitý a dlaňový	špetkový s držením daleko od hrotu tužky	špetkový s držením blízko hrotu tužky	dráповitý

4.3 Charakteristika místa výzkumného šetření

Výzkumné šetření bylo realizováno v Mateřské škole a Speciálně pedagogickém centru. Jedná se o velkou mateřskou školu, jejíž součástí je speciálně pedagogické centrum a další dvě odloučená pracoviště. Tato mateřská škola a speciálně pedagogické centrum poskytuje péči dětem zdravým, dětem se zrakovým, sluchovým, mentálním, tělesným a řečovým postižením, dětem s poruchami pozornosti a vnímání, dětem s více vadami a dětem s poruchami autistického spektra. Celková kapacita školy je 284 dětí. Mateřská škola je umístěna v centru, ale přesto v klidném prostředí. Součástí je velká zahrada, která je vybavena dopravním hřištěm, speciálním hřištěm na kolektivní sporty, pískovištěm, tobogánem, průlezkami a rehabilitační houpačkou Hnízdo. V pavilonu SPC jsou pracovny psychologů a speciálních pedagogů. Dále je pavilon vybaven ICT koutkem, ergopracovnou s prolézačkou Chacha box, místností s trampolínou, posilovacími stroji a plně zasouvacím pódiem, místností s rehabilitačním bazénem, saunou a multisenzorickou místností – snoezelenem. V dalších 4 pavilonech je umístěno 9 tříd, 1 třída pro děti zdravé a 8 tříd pro děti se speciálními vzdělávacími potřebami. Třídy jsou označeny podle symbolů na Medvídky, Kuřátka, Žabičky atd.

Pro potřeby mého výzkumného šetření jsem si vybrala třídu Medvídků, do které jsou zařazeny především děti s poruchami pozornosti a vnímání, hyperaktivní děti, děti s poruchami chování, ale také děti s poruchami autistického spektra. Vzhledem ke svému zaměření má tato třída nízký počet dětí, a to 10. Odborné vedení třídy zajišťuje učitelka – speciální pedagog, která spolupracuje s odborníky z SPC. Ve třídě je přítomna také asistentka pedagoga. Třída využívá různé terapie a alternativní programy – trampoterapii, hydroterapii, arteterapii, saunu, snozelen, ale také keramiku. Třída má mimo standartního vybavení (nábytek na míru, hračky, různé pomůcky) vlastní interaktivní tabuli a různé speciálně pedagogické pomůcky.

4.4 Vlastní šetření

Výzkumné šetření proběhlo, jak již bylo výše zmíněno u dětí ve věkovém rozmezí 5-6 let v Mateřské škole a Speciálně pedagogickém centru. Před použitím mého programu na rozvoj grafomotoriky jsem dětem předložila vstupní grafomotorický test, abych zjistila, na jaké úrovni jsou. Test je složen ze tří částí, jeho časová náročnost je asi 15 minut (ukázka viz příloha č. 1-5). První část obsahuje 5 pracovních listů, které ověřují úroveň základních grafomotorických prvků - tečky, kolečka, čáry, oblouk, zuby. Pracovní listy vychází z předlohy testu Frostigové a grafomotorických listů od Bednářové a Šmardové. Druhá část je zaměřena na překreslování geometrických tvarů podle vzoru, na námět testu obkreslování od Matějčka. V poslední části jde o kresbu lidské postavy, též na námět testu od Matějčka. Do poslední lekce mého programu jsem zařadila výstupní grafomotorický test, který je složený ze stejných částí, jako test vstupní (podrobněji popsán v 10. lekci). Test vychází z předlohy grafomotorických listů od Lipnické; Bednářové a Šmardové. Kresba postavy a překreslování geometrických tvarů je opět na námět testů od Matějčka.

Výsledky testů byly u dětí velmi různorodé, proto v následujících tabulkách uvádím výsledky u každého dítěte jednotlivě.

Tabulka č. 4 – výsledky vstupního testu

Honza K.	<ul style="list-style-type: none"> - kresba postavy je velmi strohá, chybí detaily obličeje, postava je celkově velmi disproporcionální (dlouhý trup, krátké nohy), ruce dvojitou čarou - u překreslování tvarů podle vzoru zvládl všechny (kruh, čtverec, trojúhelník a kosočtverec) - v jednotlivých grafomotorických listech zvládl všechny prvky, kromě horního oblouku
Honza S.	<ul style="list-style-type: none"> - kresba postavy připomíná hlavonožce, detaily obličeje žádné, postava je velmi disproporcionální - u překreslování tvarů podle předlohy zvládl pouze kruh - v jednotlivých grafomotorických listech zvládl pouze tečky, svislé a vodorovné čáry - čáry jsou přerušované a napojované, velká křečovitost ruky
Jáchym	<ul style="list-style-type: none"> - kresba postavy lehce disproporcionální, obsahuje všechny detaily obličeje, ruce jednoduchou čarou - u překreslování tvarů podle předlohy zvládl kruh, čtverec, trojúhelník - jednotlivé grafomotorické prvky zvládl skoro všechny kromě horního oblouku a čáry vedené přes středovou čáru
Nela	<ul style="list-style-type: none"> - kresba postavy obsahuje všechny detaily, ruce dvojitou čarou, výrazně delší nohy oproti zbytku těla - u překreslování tvarů zvládla všechny - jednotlivé grafomotorické prvky zvládla také všechny - velký tlak na tužku
Tobiáš	<ul style="list-style-type: none"> - kresba postavy na úrovni hlavonožce, detaily obličeje jsou zakresleny všechny - z překreslování tvarů zvládl pouze kruh a trojúhelník - z jednotlivých grafomotorických prvků zvládl pouze tečky, svislé a vodorovné čáry, s dopomocí kruh - velký problém s úchopem tužky

Tabulka č. 5 – výsledky výstupního testu

Honza K.	<ul style="list-style-type: none"> - kresba postavy již obsahuje všechny detaily obličeje, stále disproporcionalita postavy - u překreslování tvarů zvládl všechny - grafomotorické prvky zvládl všechny
Honza S.	<ul style="list-style-type: none"> - kresba na úrovni hlavonožce, z detailů obličeje pouze oči, stále velká disproporcionalita postavy - u překreslování tvarů zvládl kruh a trojúhelník - z jednotlivých prvků zvládl tečky, kruh, vodorovné a svislé čáry - křečovitost ruky výrazně nižší
Jáchym	<ul style="list-style-type: none"> - kresba postavy téměř stejná, jako u vstupního testu - u překreslování tvarů zvládl všechny včetně kosočtverce - grafomotorické prvky zvládl všechny
Nela	<ul style="list-style-type: none"> - kresba postavy je propracovaná, obsahuje všechny detaily, tentokrát velká disproporcionalita u rukou (neúměrně dlouhé zbytku tělu) - u překreslování tvarů zvládla všechny - grafomotorické prvky zvládla také všechny - tlak na tužku menší, občas stále používá špatný úchop
Tobiáš	<ul style="list-style-type: none"> - kresba postavy je velmi disproporcionální, ruce dvojitou čarou, z detailu obličeje chybí nos - u překreslování tvarů zvládl opět pouze kruh a trojúhelník - z jednotlivých grafomotorických prvků zvládl s dopomocí všechny (největší problém se zuby) - stále špatný úchop

Můj program na rozvoj grafomotoriky je určen především pro děti se syndromem ADHD. Je zpracován podle zásad práce s hyperaktivními dětmi a přizpůsoben jejich individuálním potřebám. Program je tedy zaměřen na rozvoj grafomotoriky, ale zahrnuje také činnosti na rozvoj hrubé motoriky, jemné motoriky,

zrakového a sluchového vnímání, které je u dětí s ADHD zhoršené. Činnosti jsou voleny tak, aby byly vhodné pro hyperaktivní děti. V programu seznamuji děti také s různými výtvarnými technikami. Program celkem obsahuje 10 lekcí, které se stupňují podle náročnosti. Součástí každé lekce jsou 4 mnou vytvořené grafomotorické listy, na kterých děti zábavnou formou rozvíjejí svůj grafomotorický projev. Názvy jednotlivých lekcí vychází z třídního vzdělávacího plánu MŠ. Každá lekce má 5 částí – motivace, hrubá motorika, vizuomotorika nebo sluchové vnímání, jemná motorika a samotný nácvik grafomotorického prvku.

STRUKTURA JEDNOTLIVÝCH LEKCÍ

Na začátku každé lekce jsem pro upoutání zájmu dětí zvolila motivaci, která je pro děti s ADHD klíčová. Čím lépe jsou děti motivované, tím větší zájem mají o následující aktivity a jsou více soustředěné. Většinou se jedná o říkanku s pohybem, písničku, nebo krátký příběh. Pro umocnění motivace jsem také několikrát využila různé pomůcky např. kočičí uši. Motivace je vždy zvolená podle aktuálního tématu.

Z rozvoje hrubé motoriky vychází rozvoj jemné motoriky a z té rozvoj grafomotoriky. Z tohoto důvodu jsem do každé lekce nejdříve zařadila část na rozvoj hrubé motoriky, poté jemné motoriky a nakonec část pro rozvoj samotné grafomotoriky. Do hrubé motoriky jsem vždy zařadila rozehřátí, protažení, pohybovou hru a relaxaci. K rozehřátí jsem prostřídala cviky přirozené a zdravotní, většinou za doprovodu hudby, což zlepšuje u dětí rytmizaci. Po protažení následovala pohybová hra, často prosociálního charakteru. Prosociální hry mají u dětí rozvíjet vzájemnou empatii. Cvičení jsem vždy zakončila relaxací, která je pro děti s ADHD odborníky velmi často doporučována. Relaxační techniky dokážou děti zklidnit a ztlumit projevy hyperaktivity. Z relaxačních technik jsem nejvíce využívala relaxaci doprovázenou imaginací a dechová cvičení. Celá druhá část, jak již bylo výše zmíněno je zaměřené na rozvoj hrubé motoriky, zlepšení koordinace pohybů, zklidnění a uvolnění dětí.

Ve třetí části každé lekce jsem se zaměřila na rozvoj zrakového, nebo sluchového vnímání, které je u dětí s ADHD zhoršené. Většinou jsem využila pracovní listy mnou vytvořené, různé hry doprovázené pohybem, nebo interaktivní tabuli.

Ve čtvrté části jsem se zaměřila na rozvoj jemné motoriky. Cílem této části bylo u dětí zlepšit motoriku prstů, seznámit je s různými výtvarnými technikami a rozvinout k nim pozitivní vztah a zájem o ně. Většinou jsem volila různé vyrábění individuální i skupinové, ale i činnosti, které rozvíjí jemnou motoriku např. namotávání klubka. Po celou dobu jsem se snažila dětem umožnit pracovat s různými materiály a pomůckami (papír, keramická hlína, látky, barvy, tuš).

Do poslední části jsem vždy zařadila uvolňovací cviky – na uvolnění ramenního kloubu, loktu, zápěstí a prstů. Po uvolňovacích cvicích následovalo obtažení většinou nějaké cesty a poté vypracovávání grafomotorických listů. Uvolňovací cviky jsou velmi důležité, pomáhají odstranit křečovitost ruky, což je u dětí s ADHD velmi časté. Kvůli křečovitosti ruky je pak linie čáry přerušovaná a kostrbatá. Grafomotorické listy jsou vždy motivované aktuálním tématem a zaměřené na určitý grafomotorický prvek. Některé listy jsem doplnila rytmickou říkankou, která sloužila jako motivace. Podrobněji každou lekci popisují ve své reflexi, která je přiložena u každé lekce.

Můj program probíhal v období říjen-březen. Na jeden měsíc jsem měla většinou naplánované 2 lekce. Předpokládala jsem, že jednu lekci zvládnou s dětmi v průběhu jednoho dne, ale kvůli náročnější organizaci (individuální vyplňování grafomotorických listů) se nám lekce někdy protáhla do dvou dnů. Doporučená časová dotace je tedy jeden den. Podrobnější údaje o časové náročnosti jednotlivých aktivit uvádím v každé reflexi přidané za lekcí.

Každému zkoumanému dítěti jsem založila jeho vlastní portfolium, které jsem označila jejich jménem a symbolem. Na začátek portfolia jsem dodala stručnou charakteristiku dítěte (věk, lateralita, co zvládá x nezvládá). Do portfolia si pak děti zakládaly všechny své vypracované grafomotorické listy, výrobky, nebo listy na rozvoj zrakového vnímání.

Pro přehlednost jsem se rozhodla prezentovat v následující části jednotlivé lekce programu včetně reflexí jejich realizace, které jsou stěžejní pro výstupy mé bakalářské práce.

Program na rozvoj grafomotoriky pro děti s ADHD - 1. lekce

Měsíc: říjen

Název: Zvířátka v lese

Grafomotorické prvky: tečky

Doporučená časová dotace: 1 den



1. MOTIVACE

Pomocí dřevěného hada a písničky s pohybem.

Had leze z díry,	(lezeme)
vystřkuje kníry,	(napodobení knírku)
bába se ho lekla,	(úlek)
na kolena klekla,	(kleknutí na kolena)
jen se bábo nelekej,	(ukazování záporu)
na kolena neklekej.	
Já jsem přece hodný had,	
Já mám všechny děti rád.	(objetí dětí)

2. HRUBÁ MOTORIKA

a) **Rozehřátí** - na písničku Tři čuníci (Jaromír Nohavica)

Přirozené cviky – chůze, běh, cval stranou, skákání jako zajíci, chůze jako kačenky, plazení jako hadi (doprovazeno říkankou - *had leze z díry, vystřkuje kníry*)

Zdravotní cviky – chůze po špičkách, chůze po patách jako medvědi, stoj na jedné noze jako čáp

b) **Protažení**

Zdravotní cviky - protažení jako kočička (podívej se kočičko, krásně svítí sluníčko a teď vidíš kohouta, hned ho zažeň do kouta), protažení jako mravenec (leze, leze mraveneček, doleze až na paleček?)

Zvířecí jóga

Pozice kohouta – stoj spatný, pomalé zdvihání rukou vzhůru do vzpažení, nakonec stoj na špičkách

Pozice hada – z lehu na bříše, pomalé vztyčování hlavy a těla až do pasu opora o ruce na podložce. Představujeme si hada, jak se protahuje a zvedá hlavu.

c) Pohybová hra

Čáp ztratil čepičku

d) Relaxace

K relaxaci použijí pozici z jógy.

Pozice zajíce – sed na patách, hluboký předklon, hrudník na stehnech, hlava opřená o čelo před kolena, ruce jsou natažené podél těla dozadu, dlaněmi vzhůru. Dýcháme do břicha – dětem řeknu, ať si představují, jak se jim v bříše nafukuje a sfukuje balon. Představujeme si zajíce, který odpočívá na poli schovaný v brázdě. Je unavený po celodenním běhání, odpočívá a usíná v brázdě.

3. VIZUOMOTORIKA

Hledání obrysů zvířátek – děti mají za úkol přiřadit k obrázku zvířátka jeho správný obrys.

+ Pracovní list – hledání figury od pozadí

4. JEMNÁ MOTORIKA

a) Prstové cvičení - básnička Kašička

Vaří myška kašičku, (na dlani prstem druhé ruky děláme kolečko)

na zeleném rendlíčku.

Přijde dětí, jako smetí, (třepání jednotlivými prsty)

každému dá kousíček. (postupné spojování prstů malíčky, prsteníčky..)

A je prázdný hrníček. (tleskání rukama)

b)Vyrábění

Výroba berušek z papírového talíře. Děti nabarví talíř pomocí válečku červenou temperovou barvou. Z barevného papíru dolepí nohy, hlavu a oči. Poté prstem, nebo pomocí tiskátka dodělají berušce černé tečky.

5. NÁCVIK GRAFOMOTORICKÝCH PRVKŮ

a) Uvolňovací cviky – 2 krátké říkanky

ZAMYKÁME LES – říkanka pro uvolnění ramenního kloubu a zápěstí

Malujeme les, (pohyb rukou směrem ven)
představíme si, že máme v ruce klíč.

Zamykám, zamykám les, (napodobení zamykání)
aby sem nikdo nevlez.

Ani dědek, ani bába, ani teta. (ukazování prstem)

Čarujeme, (pohyby rukou směrem ven)

vleze – li sem dědek,

ať je z něj dudek.

Vleze – li sem bába,

ať je z ní žába.

Vleze – li sem teta,

zbyde po ní bota.

VRABČÁCI – říkanka pro uvolnění prstů

Típ, típ, típ, (zobáček z prstů – otevírání a zavírání)

vrabec vrabce štíp. (napodobení štípnutí)

Poprali se na keříčku,

vytrhli si po peříčku. (trhání peříčka)

Típ, típ, típ, (zobáček z prstů)

vrabec vrabce štíp.

- Obtahování cesty zvířátek ke krmítku na velkém formátu

c) Vlastní grafomotorické listy

1A) Slepíčka

1B) Koláče

1C) Berušky

1D) Kytičky

Vlastní reflexe

V první lekci mého programu na rozvoj grafomotoriky jsem se zaměřila na nejzákladnější grafomotorický prvek – tečky. Hlavním tématem první lekce jsou zvířátka v lese, proto jsem jako motivaci zvolila písničku s pohybem HAD LEZE Z DÍRY. Pro lepší motivaci a upoutání pozornosti dětí jsem si donesla jako pomůcku dřevěného hada. Písnička s pohybem děti zaujmula, dařilo se jim spojit text s pohybem. Písničku jsme opakovali asi třikrát, poté jsme rovnou přešli ke druhé části mého programu.

Ve druhé části této lekce (hrubá motorika) jsem zjistila, že některé děti jsou na tom motoricky hůře, než jsem očekávala. Některé cviky se jim vůbec nedařily, proto některé děti cvičení odmítaly. Z tohoto důvodu jsem do dalších lekcí řadila cviky jednodušší. Přírozené i protahovací cviky jsem motivovala pomocí jednoduchých říkanek, které se dětem líbily. Do protažení jsem také zařadila dvě pozice z jógy. Dětem se při jógovém cvičení vedlo poměrně dobře, zvládly by i více pozic než dvě. Pohybovou hru Čáp ztratil čepičku, děti už dobře znaly, takže pro ně byla jednoduchá a zábavná. U relaxace měly děti největší problém zaujmout správnou polohu. Pro některé byla i nepříjemná, proto jsem nakonec zvolila polohu v lehu na zádech. Cvičení i s motivací nám zabralo asi 25 minut.

Ve třetí části jsem se zaměřila na vizuomotoriku – děti k sobě přiřazovaly obrázky zvířátek a jejich obrysy. Tuto činnost jsem dělala s každým dítětem individuálně u stolečku a jevila se mi jako zábavná. Do jemné motoriky jsem zařadila prstové cvičení a vyrábění berušek z papírového talíře. Prstové cvičení děti moc nebavilo a jednotlivé spojování prstů jim nešlo, proto jsem do dalších lekcí prstové cvičení již nezařazovala. Při vyrábění berušek jsem s dětmi nejdříve hromadně pomocí válečku natřela papírové talíře červenou barvou. Poté si děti vystříhaly z černého papíru nohy a hlavu a lepidlem nalepily na papírový talíř. Nakonec pomocí prstových

barev dodělaly berušce prstem černé tečky. Vyrábění děti bavilo, především práce s válečkem a prstovými barvami.

Při nácviu samotného grafomotorického prvku jsem s dětmi nejdříve pracovala hromadně, ale děti se špatně soustředily, vzájemně se rušily a nemohla jsem všem věnovat pozornost, jakou vyžadovaly. Z tohoto důvodu jsem si děti rozdělila na dvě skupinky, ale ani tento způsob nebyl ideální. Nakonec jsem s dětmi pracovala individuálně v prázdné třídě bez přítomnosti ostatních dětí, protože tak se nejlépe soustředily. Jako uvolňovací cvičení jsem zvolila 2 říkanky s pohybem pro uvolnění ramene, zápěstí a prstů. Říkanky byly pro děti motivací, ale některé se více soustředily na text než na pohyb. Grafomotorické listy jsem s dětmi vyplňovala individuálně. Některé děti zvládly všechny 4 listy najednou, některé si nechaly 2 listy na odpoledne, nebo další den. V této sérii grafomotorických listů si děti procvičují drobné tečky a zároveň uvolňující pohyby zápěstí.

List 1A) Slepíčka

Zadání pro děti: Doplně slepičce zrní do mističky, aby neměla hlad. Říkanka – sypu zrní puť, puť, puť, přeji slípkám dobrou chuť (příloha č. 6).

V tomto listu mají děti za úkol doplnit zrní slepičkám (drobné tečky) do vyznačeného kruhu. Tento list jsem doplnila krátkou říkankou, která sloužila zároveň jako motivace. List je pro děti s ADHD dle mého názoru vhodný.

List 1B) Koláče

Zadání pro děti: Pomoz mamince posypat koláčky mákem. Říkanka – mnoho máku, mnoho mouky, máma dělá s mákem vdolky, a my máme pomáháme, mákem vdolky posypáme.

V tomto listu děti doplňují opět drobné tečky do vyznačeného prostoru (na koláčky) a opět je doplněn říkankou. List je pro děti vhodný, byl pro ně přiměřeně náročný. Děti u něj udržely svou pozornost.

List 1C) Berušky

Zadání pro děti: Dokresli všem beruškám tečky.

První variantou byl list s jednou velkou beruškou, na kterou děti měly dokreslovat tečky. List byl špatně zvolen, protože děti měly tendenci dokreslovat spíše kolečka podle vzoru. List jsem tedy obměnila, místo jedné berušky jsem nakreslila více menších berušek, kterým děti dokreslovaly drobné tečky.

List 1D) Kytičky

Zadání pro děti: Dokresli kytíčkám tečky.

V tomto listě děti doplňují drobné tečky do středu kytíček. Kytičky jsem nechala černobílé, aby si je děti mohly vybarvit. List je pro děti vhodný.

Program na rozvoj grafomotoriky pro děti s ADHD - 2. lekce

Měsíc: říjen

Název: Čarodějnický rej

Grafomotorické cviky: vodorovné čáry

Doporučená časová dotace: 1 den



1. MOTIVACE - pomocí kouzelné hůlky a zaříkávadla

Čáry, máry pod kočáry,
vznes se koště, láry, fáry.
Čáry, máry, pod kočáry,
ať jsou z nás všech ježibaby!

2. HRUBÁ MOTORIKA

a) Rozehřátí – na písničku Saxana (Petra Černocká)

Přirozené cviky – chůze, běh (let na koštěti), cval stranou, zvedání kolen

Zdravotní cviky – chůze po špičkách, skákání po jedné noze, úklony do strany

b) Protážení – Posílání klubíčka – s dětmi uděláme kroužek, sedneme si na zem a posíláme si klubíčko tak, aby nám vznikla pavučina. Každý pavučinu pevně drží a opatrně se zvedne do vzduchu. Úkolem dětí je pavučinou prolézt na druhou stranu tak, aby se co nejméně dotýkaly pavučiny. Vždy prolézá jedno dítě.

c) Pohybová hra – Slepovaná

Děti běhají za doprovodu bubínku po třídě, podle tempa bubnování (zrychlování, zpomalování). Při hlasitém bouchnutí musí děti zastavit a spojit se do dvojic určitou částí těla podle pokynu např.: chodidly, lokty, koleny.

d) Relaxace – Děti leží v poloze na zádech a snaží se dýchat do břicha za doprovodu relaxační hudby. Střídavě natahují – zatínají celé tělo a následně celé tělo uvolňují, jako hadrové panenky. Po celou dobu relaxace dětem imaginuji příběh o

čarodějnicích.

3. SLUCHOVÉ VNÍMÁNÍ

Rozvoj sluchového vnímání za pomoci interaktivní tabule a speciálního didaktického programu. Pro děti jsem vybrala cvičení na procvičování začáteční hlásky ve slově.

4. JEMNÁ MOTORIKA

Vyrábění:

Dýně z papírového talíře – papírový talíř děti nabarví oranžovou barvou, z černého papíru vystřihnou oči, pusy, nos a vše dolepí na natřený talíř.

Pavučina – děti pomocí nůžek prostřihávají papír podle předkresleného vzoru – vznikne pavučina.

5. NÁCVIK GRAFOMOTORICKÝCH PRVKŮ

a) Uvolňovací cviky

Ramenní kloub

- napodobování stromu, hýbající se větve
- napodobování pohybu křídel (chycení se za ramena a kroužení)
- kreslení před tělem ve vzduchu (kolečka, spirála)

Loketní kloub

- krouživé pohyby předloktí (druhou rukou přidržujeme)

Zápěstí

- mávání šátky
- nápodoba motání klubíčka
- krouživé pohyby zápěstím

Prsty

- nápodoba kreslení (ukazováčkem kreslíme kroužek)
- sypání zrní ptáčkům
- nápodoba hry na flétnu

b) Vlastní grafomotorické listy

2A) Čarodějnice

2B) Hallowenské dvojice

2C) Mřížka na obrázku

2D) Hasičské auto

Vlastní reflexe

Druhá lekce mého programu na rozvoj grafomotoriky je zaměřena na procvičení vodorovných čar. Hlavní tematikou této lekce je Halloween - čarodějnice, proto jsem jako motivaci zvolila zaříkávadlo, jehož pomocí jsem děti proměnila v čarodějnice. U rozehrání jsem prostřídala cviky přirozené a zdravotní za doprovodu písničky Saxana. Protážení probíhalo formou prosociální hry s klubíčkem. Děti si po zemi posílaly klubíčko, až vznikla síť (pavučina). Poté jednotlivě sítí prolézaly. Tato aktivita děti velmi bavila, ale je potřeba více hráčů. Z tohoto důvodu jsem do této aktivity zapojila ostatní děti ze třídy Medvídků. Poté následovala pohybová hra Slepovaná. Úkolem dětí bylo spojit se s kamarádem na zvukový signál určitou částí těla podle pokynu. Tato hra učí děti prosociálnímu chování, učí se vzájemnému dotyku a zároveň si procvičují části těla. Děti při hře rozvíjejí také sluchové vnímání – musí reagovat na zvukový signál. Celou hru jsem motivovala čarodějnicemi např. (běh=létání na koštěti). Hra byla pro děti velmi zábavná. U relaxace se dětem vedlo lépe než v první lekci, děti klidně ležely na zádech a snažily se uvolnit celé tělo. Pro prohloubení relaxace jsem použila jako doprovod relaxační hudbu. Celé cvičení i s motivací nám zabralo asi 30 minut.

Ve třetí části této lekce jsem se zaměřila na rozvoj sluchového vnímání. Dětem jsem vybrala cvičení na interaktivní tabuli, což bylo pro děti zábavné. Konkrétně se jednalo o hledání počáteční hlásky ve slově. Výhodou této aktivity je, že děti procvičují sluchové vnímání, ale také jemnou motoriku při manipulaci s tužkou po interaktivní tabuli. Práce s interaktivní tabulí děti velmi baví, vydrží být u ni pozorné, proto jsem ji řadila i do dalších lekcí. Časová náročnost této aktivity je asi 15 minut.

Do jemné motoriky jsem zařadila 2 výtvarné aktivity a dala jsem dětem možnost volby – výroba dýně z papírového talíře, nebo výroba pavučiny. Většina dětí chtěla dělat obě aktivity, proto jsme nejdříve hromadně natřely papírové talíře temperovou barvou a nechaly je zaschnout. Mezi tím co talíře schnuly, vystříhovaly jsme z papíru podle předkreslené linie pavučiny. Tato aktivita (pavučina) byla pro děti docela složitá, proto ji některé ani nedokončily. Linie byly příliš blízko u sebe, příště bych zvolila jednodušší motiv. Po zaschnutí talířů děti na ně pomocí lepidla dolepily oči, nos a pusy. Tyto aktivity nám zabraly asi 30 minut.

Před samotné vyplňování grafomotorických listů jsem opět zařadila uvolňovací cviky, které jsem dělala s každým dítětem individuálně. Vždy jsem začínala uvolňováním ramenního kloubu, poté loketního kloubu, pokračovala jsem uvolněním ruky a nakonec samotných prstů. Jednotlivé cviky jsem motivovala různými činnostmi např. hra na flétnu, motání klubíčka. Uvolňovací cviky byly pro děti zábavné a zvládly je i děti, které zatím mají s motorikou zřetelnější potíže. Po uvolnění ruky jsem dětem předložila samotné grafomotorické listy. Jelikož listy nebyly příliš časově náročné, zvládly děti všechny listy najednou. V této sadě listů si děti procvičovaly vodorovné čáry vedené plynulým pohybem zleva doprava.

List 2A) Čarodějnice

Zadání pro děti: Spoj jednou čarou v každé řádce obrázek čarodějnice a jejího ztraceného koštěte.

V tomto pracovním listu měly děti za úkol plynulou čarou spojit v každé řádce obrázek čarodějnice s obrázkem koštěte. Tento list byl pro děti jednoduchý a vhodný.

List 2B) Halloweenské dvojice

Zadání pro děti: Spoj jednou čarou vybarvený obrázek se stejným nevybarveným obrázkem (příloha č. 7)

V tomto listu měly děti za úkol spojit plynulou čarou vybarvený a nevybarvený obrázek. Nakonec si mohly nevybarvené obrázky vymalovat. Tento list je pro děti vhodný.

List 2C) Mřížka na obrázku

Zadání pro děti: Dodělej druhé sovičky stejnou klíčku jakou má první sovička na obrázku, aby čarodějnici neulétla.

Úkolem dětí bylo dodělat mřížku na obrázek sovičky podle vzoru. Nejdříve začaly vodorovnými čarami, poté svislými. List byl pro děti trochu složitější, ale vhodný.

List 2D) Hasičské auto

Zadání pro děti: Dodělej hasičskému autu žebřík, aby po něm hasiči mohli lézt (příloha č. 8).

V tomto listě měly děti za úkol doplňovat krátké, vodorovné čáry s menším rozestupem na žebřík hasičského auta. Tento list děti svoji tematikou zaujal (přechází tematicky do další lekce), ale pro příště bych udělala žebřík širší, aby děti mohly dělat delší čáry. List děti zaujal, je vhodný.

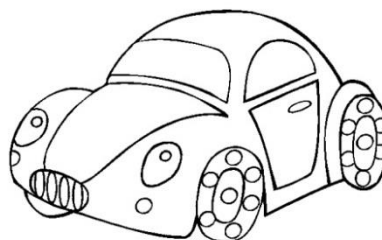
Program na rozvoj grafomotoriky pro děti s ADHD - 3. lekce

Měsíc: listopad

Název: Dopravní prostředky

Grafomotorické cviky: svislé čáry

Doporučená časová dotace: 1 den



i-creative.cz

1. MOTIVACE – písnička Autobus

Chvíli krokem, chvíli klusem,	(chůze v zástupu, zrychlení chůze)
jedeme si autobusem.	(chůze v zástupu)
Řidič mačká houkačku,	
řeže každou zatáčku.	(zatáčíme)
To je jízda lidé drazí,	
sem a tam to s námi hází.	(nahnutí doprava a doleva)
Dopředu i dozadu,	(nahnutí dopředu a dozadu)
všichni v jednu hromadu.	(děti popadají na zem)

2. HRUBÁ MOTORIKA

a) Rozehřátí

Přirozené cviky – chůze (vláček za doprovodu písničky jede, jede mašinka), běh (jízda autem na různé rychlosti), autobus (viz motivace)

Střídání chůze a běhu, změna směru

Zdravotní cviky – jízda na kole, veslování v lodi

b) Protažení – Za doprovodu písničky od Míši Růžičkové – Hasičská

Překážková dráha – slalom mezi kuželkami, přelézání lavičky, skákání panáka, házení míčkem, podlézání překážky

c) Pohybová hra – Na autíčka

Děti rozdělím do dvou skupinek podle barev na červená autíčka a žlutá autíčka. Žlutá i

červená autíčka mají svou garáž, ze které vyjíždí pouze, když řeknu. Rychlost autíček měním pomocí pokynu (jedeme na 2,3,4,5).

d) Relaxace

Děti si lehnou na záda, gumový kroužek (volant) si položí na břicho a zkouší dýchat do břicha. Děti mají zavřené oči a vyprávím jim imaginaci o autíčkách, která celý den jezdila a jsou unavená. Autíčka si musí uvolnit kola (uvolnění horních a dolních končetin) a odpočívat.

3. ZRAKOVÉ VNÍMÁNÍ

Skládání obrázků. Dětem dám papír s 6 půlenými obrázky, které si sami podle linie rozstříhají. Poté k sobě přiřadí správné poloviny, nalepí je na papír a popřípadě vybarví (příloha č. 11).

4. JEMNÁ MOTORIKA

Výroba keramických mističek z hlíny. Samotné výrobě mističek bude předcházet modelování s plastelínou, aby se děti naučily modelovat dlouhé hady. Druhý den děti budou modelovat hady z hlíny a stáčet je do připravené misky, vyložené igelitovým sáčkem. Po zaschnutí a vypálení se mističky natrou glazurou.

5. NÁCVIK GRAFOMOTORICKÝCH PRVKŮ

a) Uvolňovací cviky

Ramenní kloub

- napodobování stromu, hýbající se větve
- napodobování pohybu křídel (chycení se za ramena a kroužení)
- kreslení před tělem ve vzduchu (kolečka, spirála)

Loketní kloub

- krouživé pohyby předloktí (druhou rukou přidržujeme)

Zápěstí

- mávání šátky

- nápodoba motání klubíčka
- krouživé pohyby zápěstím

Prsty

- nápodoba kreslení (ukazováčkem kreslíme kroužek)
- sypání zrní ptáčkům
- nápodoba hry na flétnu

b) Vlastní grafomotorické listy

3A) Autíčka

3B) Koleje

3C) Dopravní prostředky

3D) Strom s opadávajícími listy

Vlastní reflexe

Třetí lekce mého programu na rozvoj grafomotoriky je zaměřená na procvičení svislých čar. Hlavní tematikou lekce jsou dopravní prostředky. Jako motivaci jsem použila písničku (Autobus) doplněnou pohybem. Tato písnička děti velmi bavila a zaujmula, proto jsem ji začala využívat v průběhu všech dalších lekcí ke zklidnění dětí, nebo v situacích, kdy se mi činnost rozpadala. U rozeřtání jsem opět střídala přirozené a zdravotní cviky, které byly motivované dopravními prostředky (auta, vlak, autobus). K protažení jsem zvolila překážkovou dráhu doprovázenou písní od Míši Růžičkové (Hasičská). Dráha byla složena z 5 stanišť, které děti prošly asi 5 krát. Překážková dráha děti velmi bavila, jen bylo třeba celou ji s nimi projít a vysvětlit jim, co u kterého staniště budou dělat. Poté následovala krátká pohybová hra na autíčka (pravidla viz lekce). Při této hře děti musely reagovat na zrakový (barevný šátek) i zvukový (bubínek) signál, zároveň se učily z rychlého pohybu zpomalovat až do úplného zastavení. Po hře následovala relaxace s imaginací příběhu o autíčkách. Relaxaci děti zvládly už téměř bez problému. Jediný problém nastal s gumovými kroužky, které byly příliš těžké a dětem se špatně zvedaly. Cvičení i s motivací nám zabralo asi 40 minut.

Na rozvoj zrakového vnímání jsem vyrobila pracovní list s 6 půlenými obrázky, které děti měly podle linie vystříhat a správně k sobě přiřadit. Poté si obrázky nalepily

na papír a vybarvily pastelkou, některé děti si obrázky vybarvily až doma. Při této aktivitě děti mimo zrakové vnímání procvičovaly také jemnou motoriku, při práci s nůžkami a následném vybarvování obrázků. Tato aktivita se dětem moc líbila, ale pro Honzíka s okluzorem byla docela náročná. Z tohoto důvodu jsem Honzíkovi na druhý den přichystala pouze 4 půlené obrázky na větším formátu. Pro příště bych tedy udělala obrázky na větší formát papíru než A4. Tato aktivita každému dítěti zabrala asi 10-15 minut.

Do jemné motoriky jsem tentokrát zařadila práci s keramickou hlínou. Děti vyráběly keramické mističky (postup viz v lekci). Práce s hlínou se dětem velmi líbila, setkaly se s ní poprvé. Některé děti chtěly z hlíny vyrábět zvířátka, proto bych pro příště dětem dala pouze kousek hlíny a nechala je vymodelovat, co chtějí. Tato aktivita vyžaduje pomoc dospělých, bylo tedy nutné děti rozdělit do dvou skupin. Z tohoto důvodu byla časová náročnost této aktivity trochu větší a to asi 45 minut.

V poslední části této lekce jsem s dětmi opět individuálně udělala uvolňovací cvičení, které jsem použila stejné jako v předchozí lekci. Děti si trochu cvičení pamatovaly z předchozí lekce, takže se jim dařilo bez problému. Sada grafomotorických listů v této lekci je zaměřená na procvičení svislé čáry, vedené plynulým tahem shora dolů.

List 3A) Autíčka

Zadání pro děti: Spoj jednou čarou autíčko se stejně barevnou garáží, puntíkem (příloha č. 9)

V tomto listě měly děti za úkol spojit svislou čarou barevné autíčko se stejně barevným puntíkem (garáží). List je pro děti vhodný.

List 3B) Koleje

Zadání pro děti: Dodělej mašinkám koleje, aby měly, kde jezdit (příloha č. 10).

V tomto listě děti dokreslovaly krátkými, svislými čarami koleje. List děti velmi zaujal svojí tematikou, ale pro příště bych nechala na listu pouze jednu kolej. U druhé koleje se děti začínaly nudit a čáry začaly šidit.

List 3C) Dopravní prostředky

Zadání pro děti: Spoj jednou čarou obrázek dopravního prostředku s jeho stínem.

V tomto listě mely děti za úkol spojit dopravní prostředek se správným stínem. Pro příště bych volila větší obrázky, pro lepší názornost. List je pro děti vhodný.

List 3D) Strom s opadávajícími listy

Zadání pro děti: Naznač nepřerušovanou čarou, jak každý list padá ze stromu dolu.

Tento list dětem moc nevyhovoval. Děti spojovaly listy ze stromu s listy, které byly namalované pod stromem, což nebyl účel. List jsem tedy ani nepoužila u všech dětí.

Program na rozvoj grafomotoriky pro děti s ADHD - 4. lekce

Měsíc: prosinec

Název: Čertíci

Grafomotorické cviky: kruh

Doporučená časová dotace: 1 den



1. MOTIVACE – pomocí ocásků (barevné šátky) a básničky s pohybem (Čerti)

Bum, bum, ratata, čerti buší na vrata.	(tleskání)
Bumtarata, bumtarata na ty vrata natotata.	(dupání, tleskání)
Čmáraj na ně, čmáraj více, načmárali čmáranice.	(čmárání rukou ve vzduchu)
Cupy dupy cupity, zadupali kopyty.	(dupání)

2. HRUBÁ MOTORIKA

a) Rozehřátí – na písničky od Míši Růžičkové (POPLETENÍ ČERTÍCI)

Přirozené cviky – chůze, běh, dupání, skákání, cval

Zdravotní cviky – protahování zad, chůze po špičkách

b) Protahení – obměna písničky hlava, ramena, kolena..

Rohy, kožichy,	Rohy, kožichy,
kopyta, ocas – 3 x,	kopyta, ocas
kopyta, ocas,	jazyk, brada, uši, nos.

c) Pohybová hra - Prosím půjč mi ocásek

Každé dítě si vezme barevný šátek, ze kterého si udělá ocásek. Na písničku od Míši Růžičkové budeme volně běhat po třídě, po zastavení písničky, řeknu jednomu dítěti „prosím půjč mi ocásek“. Ocásek si vezmu a dále běháme na písničku. Po zastavení písničky se postup opakuje do prostřídání všech dětí.

d) Relaxace

Do relaxace zařadím dechové cvičení – děti zaujmou polohu v sedu a zhluboka se nosem nadechnou do hrudníku a břicha, poté pusou vydechnou, zopakujeme alespoň 3

krát. Poté se děti opět nadechnou nosem a na 2 doby zadrží dech, poté výdech ústy. Zopakujeme 2 krát. Nakonec si děti na chvíli lehnu na záda a soustředí se na svůj dech.

3. SLUCHOVÉ VNÍMÁNÍ

Pohybová hra s trianlem – Děti volně chodí, nebo běhají po třídě a reagují na zvuk triangu různými změnami polohy. Při jednom cinknutí děti zastaví, při dvou cinknutích si děti sednou, při třech cinknutích si děti lehnu. Hru lze obměňovat např. místo lehnutí – výskok.

4. JEMNÁ MOTORIKA

Výroba čertíků. Děti na bílý papír černou, nebo hnědou křídou/voskovkou/pastelkou nakreslí hlavu čerta - „čmáranici“. Z barevného papíru si vystříhnou rohy, jazyk, nos a oči a pomocí lepidla je dolepí na obličej (příloha č. 13)

5. NÁCVIK GRAFOMOTORICKÉHO PRVKU

a) Uvolňovací cviky – Volné kreslení na balicí papír za doprovodu klidné relaxační hudby.

b) Vlastní grafomotorické listy

4A) Kroužkování

4B) Čertův řetěz

4C) Punčocha od Mikuláše

4D) Dokreslování čerta

Vlastní reflexe

Hlavním grafomotorickým prvkem čtvrté lekce mého programu je kruh. Lekci jsem nazvala podle aktuálního tématu Čertíci, podle čehož je zvolená i motivace. K motivaci jsem použila rytmickou říkanku s pohybem a barevné šátky, které jsem později použila k pohybové hře. Říkanke se dětem líbila a byla pro ně snadno zapamatovatelná. Rozehřátí probíhalo za doprovodu písničky od Míši Růžičkové – Popletení čertíci, opět se střídaly přirozené a zdravotní cviky. K protažení jsem využila

písničku (hlava, ramena, kolena, palce), pozměněnou k tématu na (rohy, kožichy, kopyta, ocas). Tato písnička se dětem velmi líbila, chtěly ji několikrát opakovat, na různé rychlosti. Poté následovala prosociální pohybová hra s ocásky (pravidla viz lekce). Nejdříve si děti ocásky nechtěly půjčovat vůbec, později jenom některé. Celkově tato hra děti nezaujmula, nebavila je, proto jsem ji ukončila a přešla k relaxaci. Tentokrát jsem do relaxace zařadila dechové cvičení, proto jsem zvolila pozici v sedu. Nejdříve se děti pouze učily nadechovat nosem do břicha a vydechovat ústy. U vydechování jsem použila šátky, aby děti viděly, jak se šátky hýbou. Poté se děti nadechovaly a vydechovaly na určitý počet dob. Jelikož se s tímto cvičením děti setkaly poprvé, bylo pro ně dost náročné a příliš se jim nedařilo. Relaxaci jsem zakončila v pozici na zádech, kdy se děti pouze krátce soustředily na svůj dech. Cvičení i s motivací nám zabralo asi 20 minut.

K rozvoji sluchového vnímání jsem použila pohybovou hru s trianlem. Děti volně chodily, nebo běhaly po třídě a na smluvené signály měnily polohu (viz lekce). Pro snadnější zapamatování signálů je dobré je s dětmi zkusit postupně, až nakonec používat všechny. Hra pro děti byla nová a zajímavá, ale dělalo jim problém, zapamatovat si na kolik cinknutí se sedá, lehá atd. Hru jsem ukončila asi po 5 minutách, kdy děti ztrácely o hru zájem. K procvičení jemné motoriky jsem opět zvolila výtvarnou činnost, děti vyráběly čertíky. Na bílý papír pomocí tužky/voskovky/křídly namalovaly čmáranici (kruhy), na kterou přilepily pomocí lepidla rohy, oči, jazyk a nos. Při této činnosti si děti uvolnily celou ruku a trénovaly správný úchop tužky.

V této lekci jsem jako uvolňovací cvičení, zvolila volné kreslení na balicí papír za doprovodu klidné relaxační hudby. Děti aktivita zaujmula, líbilo se jim, že mohly kreslit podle své fantazie. Aktivitu jsem ukončila asi po 10 minutách, kdy se děti začínaly nudit. Poté jsem přešla k jednotlivým grafomotorickým listům. V této sadě děti procvičovaly nejdříve velké kruhy, poté menší. Většina dětí si nechala 2 listy na druhý den.

List 4A) Kroužkování

Zadání pro děti: Vyber si 3 různé barvy pastelek, jednou barvou zakroužkuj všechny Mikuláše, další barvou všechny čerty a poslední barvou všechny anděly.

V tomto listě si děti procvičovaly větší kruhy, list byl pro děti jednoduchý, je vhodný.

List 4B) Čertův řetěz

Zadání pro děti: Pomoz čertíkovi dokreslit jeho řetěz, aby nebyl smutný (příloha č. 12)

V tomto pracovním listě si děti procvičovaly menší kroužky, list je vhodný.

List 4C) Punčocha od Mikuláše

Zadání pro děti: Dokresli do punčochy od Mikuláše oříšky.

Tento list opět slouží k procvičení menších kroužků, punčocha byla dost velká, takže děti list za chvíli přestal bavit. Pro příště bych udělala dvě menší punčochy, nebo jednu velkou, do které by děti domalovávaly např. jablka. Původní list tedy není příliš vhodný.

List 4D) Dokreslování čerta

Zadání pro děti: Vyber si jednoho čertíka a dokresli mu všechny chybějící části, které vidíš na druhém obrázku.

Dětem jsem dala na výběr ze tří variant. V každé variantě jsou dva obrázky čerta oddělené čarou, děti mají za úkol dokreslit všechny detaily, které jednomu čertovi z dvojice chybí. Tento list byl pro děti trochu náročnější, musely vnímat více detailů a obrázky podrobně porovnávat.

Program na rozvoj grafomotoriky pro děti s ADHD - 5. lekce

Měsíc: prosinec

Název: z pohádky do pohádky (Perníková chaloupka)

Grafomotorické cviky: horní, dolní oblouk

Doporučená časová dotace: 1 den



1. MOTIVACE

Pomocí básničky s pohybem (Perníková chaloupka) a plastovou perníkovou chaloupkou

„Odkud ten náš holub letí?“	(kukání do dáli)
„Letím z lesa, milé děti,	(mávání rukama - křídla)
vrkú, vrkú, vrkú.“	(napodobení zvuku)
„Cos tam viděl holoubku?“	(dalekohled z rukou)
„Perníkovou chaloupku	(nápodoba domečku)
„Viděls taky Mařenku?“	
„Jakpak by ne, holenku!	
Viděl jsem ji s Jeníkem,	
krmili se perníkem.“	(krmení perníkem)
„A když z okna na zahradu	(napodobení tvaru okna)
vystrčila bába bradu,	(vystrčení brady)
nebáli se holoubku?“	
„Kdepak!	(mávání rukama)
Zamkli chaloupku na cukrový klíč	(otáčení klíčem)
a už byli pryč.“	(utíkání)

2. HRUBÁ MOTORIKA

a) **Rozehřátí** – za doprovodu písničky Perníková chaloupka (František Ringo Čech)

Volné a organizované cvičení na trampolíně.

b) Protážení

Průlezková chacha box

c) Pohybová hra – na čarodějnici

Děti budou Jeníčci a Mařenky, já sama budu čarodějnice. Když čarodějnice nebude ve své chaloupce, děti mohou tančovat, běhat, ale když se čarodějnice vrátí do své chaloupky (Kdo mi to tu loupe perníček?!) musí děti v klidu ležet v klubíčku na zemi.

d) Relaxace

Nejdříve s dětmi zopakují dechové cvičení z minulé lekce, poté si děti lehnou na záda a budou dýchat do břicha. Nejdříve celé tělo propnou a zatnou všechny svaly, poté se musí úplně uvolnit, jako hadrové panenky. Po uvolnění děti zavřou oči a já budu vyprávět, jak jsme šli k perníkové chaloupce, co všechno jsme museli překonat, jak moc jsme unavení a odpočíváme v perníkové chaloupce. Relaxaci ukončím pohlazením pomocí šátku, pohlazené dítě se může zvednout a ukončit relaxaci.

3. ZRAKOVÉ VNÍMÁNÍ

Hledání papírových perníčků po třídě

4. JEMNÁ MOTORIKA

Vybarvování papírových perníčků podle fantazie pomocí temperových barev. Následné lepení perníčků na perníkovou chaloupku z kartonu.

5. NÁCVIK GRAFOMOTORICKÉHO PRVKU

a) Uvolňovací cviky

- obtažení cesty k perníkové chaloupce
- hrátky s pískem

b) Vlastní grafomotorické listy

5A) Perníková chaloupka

5B) Holoubek

5C) Zajíček

5D) Spojování drobečků

Vlastní reflexe

Pátá lekce mého programu na rozvoj grafomotoriky je zaměřena na procvičení dolního a horního oblouku. Hlavním tématem této lekce je pohádka, konkrétně Perníková chaloupka. K motivaci jsem tedy zvolila stejnojmennou básničku doprovázenou pohybem. Básnička byla poměrně dlouhá, děti nezaujala a jejich pozornost začala klesat. Z tohoto důvodu jsem ji s nimi znovu neopakovala. Jako motivace nakonec posloužila plastová perníková chaloupka, kterou jsem dětem donesla. Každé dítě si chaloupku prohlédlo a krátce jsme si pohádku převyprávěli.

K rozehrání jsem tentokrát využila cvičení na velké trampolíně za doprovodu písničky Perníková chaloupka. Nejdříve děti na trampolíně volně skákaly (po skupinkách), poté hrály pohybovou hru na čarodějnici (viz lekce) a cvičily s míčem. Pohybovou hru jsem zařadila před protažení z důvodu lepší organizace. Při cvičení s míčem jsem seděla uprostřed trampolíny, děti na okraji v půlkruhu. Míč jsme si nejdříve posílali po trampolíně, poté jsme si míč házeli vzduchem. K protažení jsem využila průlezky Chacha box (skluzavka, kladina, žebřík, trojúhelníkové přeazy), což děti velmi bavilo. Cvičení jsme zakončili relaxací na koberci v místnosti s trampolínou. Nejdříve jsem s dětmi zopakovala dechové cvičení z minulé lekce, poté uvolňování celého těla za doprovodu imaginace. Dechové cvičení se dětem dařilo lépe než v lekci minulé. Toto cvičení se mi pro děti jevílo jako velmi povedené a zábavné. Časová náročnost byla asi 45 minut.

Třetí část (zrakové vnímání) a čtvrtá část (jemná motorika) mého programu se vzájemně prolínají. Nejdříve děti měly za úkol najít po třídě rozmístěné papírové perníčky, čímž rozvíjely zrakové vnímání. Když děti našly všechny papírové perníčky, tak je u stolečku pomocí temperových barev podle své fantazie vybarvily. Poté perníčky dozdobily pomocí tiskátek a pomocí lepidla přilepily na perníkovou chaloupku z kartonu. Dětem se činnosti líbily a bavily je, nejvíce asi zdobení perníčků. Časová náročnost těchto dvou aktivit byla asi 20 minut.

K uvolnění ruky jsem tentokrát použila pracovní list, ve kterém děti obtahovaly cestu Jeníčka a Mařenky k Perníkové chaloupce a hrátky s pískem. U hrátek s pískem děti nejdříve malovaly prstem do písku podle své fantazie, poté zkoušely jednotlivé grafomotorické prvky, zejména horní a dolní oblouk. Nakonec jsem dětem dala štětce různé velikosti a opět zkoušely grafomotorické prvky, které jsem jim vždy předem ukázala. Práce s pískem děti velmi bavila. Všem dětem se podařilo při této aktivitě správně uvolnit ruku. Tuto činnost jsem dělala s každým dítětem individuálně, ale lze ji zvládnout i po skupinkách. Časová náročnost s jedním dítětem je asi 10 minut.

List 5A) Perníková chaloupka

Zadání pro děti: Dokresli střechu Perníkové chaloupky. Chaloupku si potom můžeš ozdobit pomocí tiskátek.

Na tomto listě měly děti za úkol domalovat (dolní oblouky) střechu Perníkové chaloupky. Za odměnu si děti mohly celou chaloupku dozdobit pomocí tiskátek. List je pro děti vhodný.

List 5B) Holoubek

Zadání pro děti: Pomoz najít holoubkovi cestu k Jeníčkovi a Mařence.

Úkolem dětí bylo dokreslit řadu horních oblouků od holoubka k Jeníčkovi a Mařence. List i zadání bylo pro děti trochu matoucí, proto jsem list předělala. V předělaném listu měly děti dva holoubky, jeden měl cestu předkreslenou a sloužil jako vzor. Pro některé děti bylo obtížné dělat spojované horní oblouky, tak dělaly pouze nespojované obloučky. Obměněný list je pro děti vhodný.

List 5C) Zajíček

Zadání pro děti: Pomoz zajíčkovi doskákat k Perníkové chaloupce.

Tento list opět sloužil k procvičení horního oblouku. Úkolem dětí bylo dokreslit řadu horních oblouků od zajíčka k Perníkové chaloupce. List děti bavil, ale opět pro některé bylo obtížné dělat spojované horní oblouky. List je pro děti vhodný.

List 5D) Spojování drobečků

Zadání pro děti: Spoj pomocí obloučků všechny drobečky chleba a pomoz najít cestu domů Jeníčkoví a Mařence.

V tomto listě měly děti za úkol dolním obloukem spojit všechny tečky až k domovu Jeníčka a Mařenky. Děti měly tendenci jednotlivé tečky spojovat vodorovnou čarou, proto bylo třeba list předělat a naznačit dětem dolní oblouk. Přesto list není pro děti příliš vhodný.

Program na rozvoj grafomotoriky pro děti s ADHD - 6. lekce

Měsíc: prosinec

Název: Vánoce

Grafomotorické cviky: kruh, vodorovné a svislé čáry,
horní a dolní oblouk

Doporučená časová dotace: 1 den



1. MOTIVACE

Zdobení stromečku a básnička s pohybem *Jedlička*

Roste, roste jedlička,	(pohyb ze dřepu do stoje)
loni byla maličká.	(dřepnutí na bobek)
Dlouhé větve protahuje,	(protahování rukou, nohou)
do mraků se natahuje.	(stoj na špičkách)
V pokoji nám zavoní,	(čichání)
až Vánoce zazvoní.	(napodobení cinkání zvonečku)

2. HRUBÁ MOTORIKA

a) Rozehřátí

Průleзка Chacha box

b) Protážení

Grafomotorické míčkování – Začneme polohou v tureckém sedu, několikrát se zhluboka nadechneme a vydechneme. Poté si začneme malým molitanovým míčkem kroužit na hlavě, přejdeme na uši, čelo a tváře. Poté přendáme míček na rameno a sjíždíme krouživými pohyby přes loket, zápěstí až k prstům, to stejné na druhé ruce. Poté přejdeme na břicho a záda (děti si vzájemně přejíždí míčkem po zádech). Nakonec přejdeme na nohy, děláme opět krouživé pohyby od stehna, přes koleno, nárt, kotník až k prstům nohy. To stejné zopakujeme na druhé noze.

c) Pohybová hra

Pojď ven – Děti sedí v kruhu čelem do středu, jedno dítě kruh obchází za doprovodu písničky. Po zastavení písničky někomu zaklepe na rameno a řekne: pojd' si se mnou

hrát! Děti se chytou za ruku a společně kruh oběhnou, první dítě si sedne a druhé si vybere jiného kamaráda a opět oběhnou kruh. Hru opakujeme do prostřídání všech dětí.

d) Relaxace

Relaxace bude probíhat v relaxační místnosti – snoezelenu. Nejdříve si děti sednou do tureckého sedu a zopakujeme dechové cvičení z předešlých lekcí. Poté si děti lehnou na záda a za doprovodu relaxační hudby budou odpočívat na koberci. Po celou dobu relaxace budu dětem pouštět různé světelné projekce, které budu doprovázet krátkým vyprávěním.

3. SLUCHOVÉ VNÍMÁNÍ

K rozvoji sluchového vnímání opět využiji didaktický program na interaktivní tabuli.

4. JEMNÁ MOTORIKA

Výroba stromečku z obkreslených rukou. Každé dítě si samo na zelený barevný papír obkreslí své ruce, popřípadě s dopomocí kamaráda. Ruce si vystříhají a pomocí lepidla je nalepí na velký formát papíru (tvar pyramidy) až vznikne vánoční strom. Stromeček nakonec děti mohou dozdobit pomocí tiskátek a prstových barev, podle své fantazie (příloha č. 14)

5. NÁCVIK GRAFOMOTORICKÉHO PRVKU

a) Uvolňovací cviky

- Hrátky s krupicí

b) Vlastní grafomotorické listy

6A) Kapr

6B) Vánoční ozdoby

6C) Sněhulák

6D) Zimní oblečení

Vlastní reflexe

Šestá lekce mého programu na rozvoj grafomotoriky je lekcí opakovací. Tato lekce je zaměřená na více grafomotorických prvků, a to zejména těch, které se objevily

v prvních pěti lekcích (svislé a vodorovné čáry, kruh, horní a dolní oblouk). Lekce je tematicky zaměřena na Vánoce. Jako motivaci jsem využila zdobení třídního stromečku papírovými ozdůbkami, které jsem s dětmi vyráběla předešlý den. Po nazdobení stromečku jsem pokračovala básničkou s pohybem – Jedlička. Básnička byla pro děti dobře zapamatovatelná, takže je bavila. Poté jsme přešli ke cvičení. K rozehrání jsem opět využila průlezku Chacha box, která děti baví. Asi po 5 minutách jsme se přesunuli do relaxační místnosti, kde se odehrával zbytek cvičení. K protažení jsem použila grafomotorické míčkování, pomocí malých, molitanových míčků. Postupovali jsme malými, krouživými pohyby směrem od hlavy k dolním končetinám (viz lekce). Děti se s míčkováním setkaly poprvé, ale vcelku se jim dařilo. Nejvíce se jim líbilo míčkování zad, které si děti prováděly vzájemně. Poté si děti zahrály jednoduchou pohybovou hru (viz lekce), hra se dětem líbila. Pouze Jáchym nechtěl běhat ve dvojici, proto běhal sám. Cvičení jsme zakončili relaxací. Nejdříve jsme zopakovali dechové cvičení, které se dětem vedlo již bez problému. Poté děti relaxovaly v poloze na zádech. Po celou dobu relaxace jsem dětem pouštěla světelné efekty a vyprávěla příběh. Ke konci relaxace děti začínaly ztrácet pozornost, proto jsem ji ukončila o něco dříve. Celé cvičení s motivací a zdobením stromečku nám zabralo asi 45 minut.

K rozvoji sluchového vnímání jsem zvolila didaktický program na interaktivní tabuli. Konkrétně cvičení na rozlišování hlásky O a A, a hlásky na začátku slova. Práce s tabulí děti baví, jak již bylo zmíněno v předešlé lekci. Časová náročnost byla asi 15 minut. Na procvičení jemné motoriky jsem pro děti vybrala skupinovou výtvarnou činnost – výrobu stromečku (postup viz lekce). Většina dětí potřebovala při obkreslování rukou moji pomoc, některé děti i při vystřihování s čímž jsem nepočítala. Z tohoto důvodu některým dětem pomohla asistentka pedagoga a paní učitelka, aby se mi činnost nerozpadla. Časová náročnost byla asi 30 minut.

K uvolnění ruky jsem na přání dětí použila hrátky s krupicí, kterou jsem vyměnila za písek. Tentokrát jsem krupici nasypala na velký igelit na zemi a nechala všechny děti naráz prstem v krupici volně malovat. Poté jsme zkoušely různé grafomotorické prvky i s pomocí štětců. Nakonec jsme přešli k vyplňování jednotlivých grafomotorických listů, které jsem s dětmi vyplňovala individuálně.

List 6A) Kapr

Zadání pro děti: Dokresli kapříkovi šupinky takové, jak vidíš na obrázku (příloha č. 16)

Úkolem dětí v tomto listu, bylo dokreslit šupiny kapříkovi, podle vzoru. List je pro děti vhodný.

List 6B) Vánoční ozdoby

Zadání pro děti: Dozdob ozdobičky na stromeček podle vzoru (příloha č. 18).

V tomto listě děti dodělávaly na ozdobičky drobné kroužky, horní a dolní obloučky a vodorovné a svislé čáry. List je pro děti vhodný.

List 6C) Sněhulák

Zadání pro děti: Dokresli sněhulákovi zbývající koule a knoflíky (příloha č. 15).

Úkolem dětí bylo dokreslit sněhulákovi 2 koule a knoflíky. V listě si procvičovaly kruh a tečky. Některé děti dokreslovaly i ruce a koště. List je pro děti vhodný.

List 6D) Zimní oblečení

Zadání pro děti: Dozdob rukavici/čepici podle vzoru.

Děti si vybraly čepici, nebo rukavici, kterou měly dozdobit podle vzoru. V tomto listu děti procvičovaly kolečka, svislé a vodorovné čáry. List je pro děti vhodný.

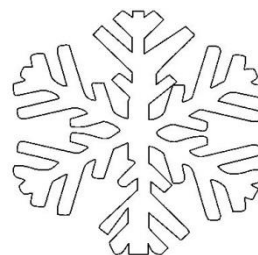
Program na rozvoj grafomotoriky pro děti s ADHD - 7. lekce

Měsíc: leden

Název: Kouzelná zima

Grafomotorické cviky: zuby

Doporučená časová dotace: 1 den



1. MOTIVACE

Pomocí říkanky s pohybem – Vločka a papírové vločky

Letí vločka z nebe,	(běh po špičkách, mávání rukama)
nos ji hrozně zebe,	(chytíme si nos)
vše se změní rázem,	(prst v pozoru)
až dopadne na zem.	(sedneme si do dřepu)
Tam si pěkně sedne,	(sedneme si)
a ani se nehne,	(stále sedíme)
a až vloček přibude,	(děti se k sobě přisunou)
zima už jí nebude.	(tření paží)

2. HRUBÁ MOTORIKA

Ke cvičení využijeme sněhové koule, které si děti vytvoří z bílého papíru (zmačkají papír do tvaru koule).

a) Rozehrátí - na písničku *Kuli, kuli, kulila (Sněhulák)*

Nápodoba textu písničky (koulení koule, chůze v kroužku)

Přirozené cviky – chůze, běh

b) Protažení

K protažení si děti vezmou své sněhové koule.

- vytahování se do vzduchu
- úklony do strany s koulí v ruce
- přeskokování sněhové koule (skákání vedle, před, za)

- přejíždění klenbou nohy po kouli
- házení si koulí ve vzduchu, poté mezi sebou

c) Pohybová hra

Koulovaná – hra vhodná pro více hráčů

Děti rozdělíme do dvou týmů, vymezený prostor pro hru rozdělíme lanem na dvě poloviny. Každé dítě má jednu sněhovou kouli. Úkolem dětí je naházet co nejvíce sněhových koulí do hřiště spoluhráčů. Děti začínají házet koule na druhou stranu po zvukovém signálu, stejně tak po stejném signálu hra končí.

d) Relaxace

Děti si lehnou na záda a uvolní celé tělo. Já budu procházet mezi dětmi a pomocí šátku je budu hladit po končetinách, při hlazení šátkem se děti budou snažit uvolnit.

K prohloubení relaxace použiji relaxační hudbu.

3. ZRAKOVÉ VNÍMÁNÍ

- Hledání papírových vloček po třídě
- Pracovní list na rozlišování figury a pozadí (vločka) – Děti hledají v drobných tečkách obrázek vločky, který obtáhnou barevnou pastelkou.

4. JEMNÁ MOTORIKA

- Výroba vloček z papíru – děti několikrát přeloží bílý papír a pomocí nůžek papír různě prostříhají
- Sněhuláci – pomocí bílé prstové barvy děti na modrý papír obtisknou třikrát pod sebe prst, poté černou tuší (popřípadě černým fixem) dodělají sněhulákům obličej, knoflíky a ostatní detaily

5. NÁCVIK GRAFOMOTORICKÉHO PRVKU

a) Uvolňovací cviky

Ramenní kloub

- napodobování stromu, hýbající se větve
- napodobování pohybu křídel (chycení se za ramena a kroužení)
- kreslení před tělem ve vzduchu (kolečka, spirála)

Loketní kloub

- krouživé pohyby předloktí (druhou rukou přidržujeme)

Zápěstí

- mávání šátky
- nápodoba motání klubíčka
- krouživé pohyby zápěstím

Prsty

- nápodoba kreslení (ukazováčkem kreslíme kroužek)
- sypání zrní ptáčkům
- nápodoba hry na flétnu

b) Vlastní grafomotorické listy

7A) Tři králové

7B) Rampouchy, Vločky

7C) Pilky

7D) Drak

Vlastní reflexe

Hlavním grafomotorickým prvkem sedmé lekce mého programu jsou zuby. Lekci jsem nazvala Kouzelná zima, tematicky je orientována na sněhové vločky a sněhové koule. Jako motivaci jsem opět zvolila rytmickou říkanku s pohybem. Dětem se říkanka líbila, zvládly spojit pohyb s textem. Poté jsme hned přešli ke cvičení, ke kterému jsem využila papírové sněhové koule. Sněhové koule si děti vyrobily z bílého papíru, který zmuchlaly. Nejdříve jsme si k rozehřátí zazpívali písničku Kuli, Kuli, Kulila, kterou jsme doplňovali pohybem. Tuto písničku děti znaly z minulého roku, pamatovaly si i slova, takže byla pro ně jednoduchá a zábavná. Poté si každé dítě vzalo svou sněhovou kouli a udělali jsme několik cviků k protažení (viz lekce). Děti protažení zvládly téměř bez problému, pouze orientace v prostoru jim dělala potíže (před, za, vedle, vpravo, vlevo). Poté jsme přešli k pohybové hře Koulovaná, při které je vhodné mít více hráčů. Z toho důvodu jsem do hry zapojila ostatní děti ze třídy Medvídků. Hra děti zaujala, ale po chvíli se mi začala rozpadat. Děti nerespektovaly signál, kdy měly

přestat házet papírové koule, proto jsem hru ukončila. Ke zklidnění dětí jsem použila písničku Autobus a přešla jsem k relaxaci. Při relaxaci děti ležely na zádech, já chodila mezi nimi a hladila jsem je šátkem po končetinách. U této relaxace se děti příliš nesoustředily, proto jsem ji raději ukončila dříve, než by se mi rozpadla celá. Začátek cvičení se dětem líbil, ale pohybová hra a relaxace nedopadla podle mých představ. Časová náročnost byla asi 25 minut.

Na rozvoj zrakového vnímání jsem dětem připravila pracovní list na odlišování figury a pozadí. Konkrétně se jednalo o list plný teček, ve kterém byl schován obrázek vločky. Úkolem dětí bylo obrázek najít a obtáhnout barevnou pastelkou. Pro některé děti byl list celkem náročný, Honzík s okluzorem list nezvládl vůbec. Proto jsem na druhý den těmto dětem přichystala list na stejný způsob, ale s lehčím obrázkem. Tento list už děti bez problému zvládly. Mezi tím co děti vyplňovaly pracovní list, schovala jsem po třídě papírové vločky, které děti potom hledaly. Za odměnu si mohly vločku dozdobit pomocí tiskátek, což je moc baví. Časová náročnost této části byla asi 15 minut.

Na rozvoj jemné motoriky jsem zvolila dvě výtvarné činnosti a dala dětem možnost volby. Většina dětí si vybrala výrobu sněhuláků (postup viz lekce). Některé děti dělaly obě činnosti, ale při stříhání se jim moc dobře nevedlo. Časová náročnost je zhruba 30 minut. K uvolnění ruky jsem použila uvolňovací cviky z předešlých lekcí, poté jsem přešla k vyplňování grafomotorických listů. V této sadě listů si děti procvičovaly ostré zuby.

List 7A) Tři králové

Zadání pro děti: Dokresli králům jejich koruny (příloha č. 17).

V tomto listě měly děti za úkol dokreslit pomocí zubů koruny Třem králům. List byl pro děti jednoduchý, je vhodný.

List 7B) Rampouchy

Zadání pro děti: Dokresli rampouchu další kamarády rampouchy, aby nebyl sám.

Úkolem dětí bylo nakreslit několik rampouchů (pomocí špičatých zubů) vedle sebe. Rampouchy mohly být různě veliké. Tento list děti tolik nebavil, ale je vhodný.

List 7C) Pilky

Zadání pro děti: Dokresli pilkám zuby, aby mohly řezat dříví (příloha č. 20).

U tohoto listu měly děti za úkol dokreslit pilkám ostré zuby a snažit se, aby byly stejně velké. Některé děti vůbec nedokázaly pochopit, jak pohyb vést. Ze začátku jsem jim tedy musela vést ruku a říkat, kdy mají jet nahoru a kdy dolu. Tyto děti měly při tomto cviku velmi křečovitou ruku. Z tohoto důvodu jsem jim dala jednu velkou pilu, u které dodělávaly větší zuby, což se jim vedlo lépe.

List 7D) Drak

Zadání pro děti: Pomoz dokreslit drakovi zuby (příloha č. 19).

Úkolem dětí v tomto listu bylo dokreslit drakovi zuby. Jednalo se o menší zuby, což dětem moc nevyhovovalo. Snažily se dělat malé zuby, ale přitom měly velmi křečovitou ruku. Tento list tedy není vhodný.

Program na rozvoj grafomotoriky pro děti s ADHD - 8. lekce

Měsíc: únor

Název: Z pohádky do pohádky II.

Grafomotorické cviky: závitnice

Doporučená časová dotace: 1 den



1. MOTIVACE

Pomocí pohádky O malém koťátku a čelenek s ouškama (kočičí ouška). Děti kouzelnou hůlkou proměním na kočky. Při pohádce děti budou zároveň cvičit, proto ji uvedu až v následující části.

2. HRUBÁ MOTORIKA

a) **Rozehrátí** – za doprovodu písničky Kluci kočičí

Přirozené cviky – chůze, běh, změna směru při běhu

b) **Protážení**

„Hezky jsme se proběhaly a teď Vám povím pohádku o tom malém koťátku a vy děti opakujte moje pohyby.“ (sedíme na koberci v tureckém sedu)

„Bylo jedno kotě, které spalo v botě a jen co vylezlo sluníčko, kotě se probralo. A otřelo si jedno očko (rukou otřeme jedno oko, potom druhé) a druhé očko a pořádně se protáhlo, nejdříve jednu packu, potom druhou (kroužíme pravou rukou a levou rukou, oběma).

Potom vystrčilo jednu zadní nožku a druhou (natáhneme jednu nohu, poté druhou, můžeme se přitáhnout k jedné noze, poté k druhé) a rozhlédlo se po okolí (rozhlížíme se na jednu stranu a na druhou). Jak se to kotě rozhlíželo, uvidělo myš.

Pomaloučku se za ní plazilo a natahovala pracky (lezeme po čtyřech, natahujeme jednu ruku, druhou ruku, můžeme i nohy). Myš však nedohonilo. A protože bylo kotě velmi unavené a dostalo žízeň, napilo se mlíčka (kočičí hřbet). Mlíčko mu dodalo sílu a kotě samou radostí vyskočilo (vyskočíme nahoru, natahujeme se na špičky) a znovu se rozhlédlo (rozhlížíme se na jednu stranu a na druhou) a protáhlo (snažíme se dotknout

špičky prstů na nohou, dále kroužíme trupem a boky) a řeklo si, že si na tu myšku počká a zahraje si s ní hru.

c) Pohybová hra – navazuje na pohádku O malém koťátku

Děti stojí v kruhu a já určím jednu kočku a jednu myšku. Kočka říká: „myšičko, myš pojď ke mně blíž“ a myška: „nepůjdu kocourku, nebo mě sníš“. Poté honí kočka myš a myška se musí dostat zpátky na své místo.

d) Relaxace – Za doprovodu písničky Malé kotě – Jiří Suchý

Děti leží na zádech, dýchají do břicha a já jim předříkávám imaginaci o koťátech.

3. SLUCHOVÉ VNÍMÁNÍ

- dramatizace pohádky Boudo budko.

Každé dítě dostane na hlavu čepici s jiným zvířátkem. Já budu medvěd a začnu odříkávat pohádku:

Na paloučku uprostřed lesa stála krásná, malá, dřevěná chaloupka. Jednoho dne šla kolem myška. Postavila se před ní a povídá: „Jé, to je krásná chaloupka. V takové bych také chtěla bydlet. Zaklepu a zeptám se, zda bych v ní také mohla bydlet.“ Myška zaklepala a zeptala se: „Boudo budko, kdo v tobě přebývá?“ (první dítě přijde k domečku, zaklepe a zeptá se).

Nikdo se neozval. Myška vešla dovnitř a pěkně se v chaloupce zabydlela. O několik dnů později skákala přes palouček žabka. Zastavila se a povídá: „Jé, to je krásná chaloupka. V takové bych také chtěla bydlet. Zeptám se, zda bych v ní mohla bydlet.“ Žabka zaklepala a zeptala se: „Boudo budko, kdo v tobě přebývá?“ (druhé dítě přiskáče k domečku, zaklepe a zeptá se).

A z chaloupky se ozvalo: „Já myška Hryzalka. A kdo jsi ty?“ (říká první dítě) „Já jsem žabka Kuňkalka. Mohla bych tu s tebou bydlet?“ (říká druhé dítě) „Pojď, budeme bydlet spolu, bude nás víc. A tak tam spokojeně bydlely spolu. Zanedlouho hopkal kolem zajíček. Zastavil se a povídá: „Jé, to je krásná chaloupka. V takové bych chtěl bydlet.“

Zaklepal a říká: „Boudo budko, kdo v tobě přebývá?“ (říká třetí dítě)
„Já myška Hrabalka, já žabka Kuňkalka a kdopak jsi ty?“ (první a druhé dítě)
„Já jsem zajíček Ušáček. Mohl bych tu s vámi bydlet?“ (třetí dítě) „Ano zajíčku, pojď k nám, bude nás víc.“

Poté přijde pejsek a prasátko, postup se stále opakuje. Nakonec přijdu já, jako medvěd.

Šel kolem medvěd a uviděl chaloupku. Zastavil se a povídá: „Jé, to je krásná chaloupka. V takové bych také chtěl bydlet.“ Zaklepal a říká: „Boudo budko, kdo v tobě přebývá?“
„Já myška Hrabalka, já žabka Kuňkalka, já zajíček Ušáček ... a kdopak jsi ty?“
„Já jsem medvěd Křivošlap a chtěl bych s vámi bydlet.“ Zvířátka se podívala z okna chaloupky a uviděla velkého medvěda, lekla se a utekla. Medvěd na nic nečekal, otevřel dvířka chaloupky a celou ji zbořil.

4. JEMNÁ MOTORIKA

- **motání klubíček** – namotávání klubka bavlny.
- **malování kocourka pomocí kartáčku a černé tuše** – děti si vezmou staré kartáčky, namočí je do černé tuše a začnou dělat krátké pohyby směrem ven (vznikne hlava). Poté tuší dokreslí uši, oči a čumák s fousky.

5. NÁCVIK GRAFOMOTORICKÉHO PRVKU

a) Uvolňovací cviky

- Obtahování cesty koťátka na velkém formátu
- Obtahování velkého klubíčka na dveřích

b) Vlastní grafomotorické listy

- 8A) Kočičky
- 8B) Klubíčko
- 8C) Ovečky
- 8D) Šneci

Vlastní reflexe:

Osmá lekce mého programu na rozvoj grafomotoriky je zaměřena na procvičení poměrně náročného grafomotorického prvku, a to klubička (závitnice). Název této lekce je Z pohádky do pohádky (stejně jako název 4. lekce), ale tentokrát je tematicky zaměřena na dvě jiné pohádky. Konkrétně na pohádku O malém kotěti a na pohádku Boudo budko. K motivaci jsem využila pohádku O malém kotěti. Nejdříve jsem děti kouzelnou hůlkou proměnila na koťátka a každému dítěti jsem dala čelenku s ouškama. Poté se děti rozehrály chůzí a během za doprovodu písničky Kluci kočičí. Po rozběhání jsem začala odříkávat pohádku, kterou jsem doplnila pohybem (viz lekce). Pohyby byly jednoduché, děti je bez problému zvládly opakovat. Na pohádku navazovala pohybová hra na kočku a myš. Tuto hru jsem s dětmi už hrála, pravidla tedy znaly. Hra děti bavila, ukončila jsem ji po prostřídání všech dětí. Cvičení jsem zakončila relaxací za doprovodu písničky Malé kotě. Časová náročnost cvičení byla asi 30 minut.

Na rozvoj sluchového vnímání jsem zvolila dramatizaci pohádky Boudo budko. Nejdříve jsme s dětmi postavili z molitanových kostek domeček a rozdělili si role (každé dítě dostalo čepici jiného zvířátka). Poté jsem začala odříkávat pohádku (viz lekce). Po celou dobu jsem dětem radila, co mají říkat. Je vhodné děti dopředu s pohádkou seznámit a vysvětlit jim, co budou dělat a říkat. Tato činnost děti bavila, ale dělalo jim velký problém zapamatovat si, co mají říct (i po velkém zjednodušení textu). U této aktivity děti rozvíjely především sluchovou paměť. Časová náročnost je 30-40 minut. Na rozvoj jemné motoriky jsem si pro děti připravila dvě činnosti – namotávání klubička, což děti moc nebavilo a výtvarnou činnost. Při výtvarné činnosti jsme pracovali s tuší, proto jsem raději s dětmi pracovala po skupinkách. Tato činnost se dětem moc líbila (hlavně práce s kartáčkem), protože byla netradiční a neznaly jí. Celková časová náročnost byla 30 minut.

V poslední části této lekce jsem k uvolnění ruky použila uvolňovací cviky - obtahování cesty koťátek ke klubičku na velkém formátu a obtahování velkého klubička (zavěšeno na dveřích). U obtahování klubička jsem použila krátkou říkánku, která děti motivovala. (Motám, motám klubičko, pro tebe má kočičko). Po uvolnění ruky jsem

přešla k vyplňování jednotlivých listů. Z důvodu časově náročnějších předešlých částí lekce i samotných listů si nechaly děti dva listy na další den.

List 8A) Kočičky

Zadání pro děti: Dokresli každému koťátku klubíčko, aby si měla s čím hrát (příloha č. 21).

V tomto listě měly děti dokreslovat 6 koťátkům malá klubíčka. Dětem se moc malá klubíčka nevedla, proto jsem list obměnila a na list nakreslila jen 3 koťátka, aby děti mohly dělat větší klubíčka. Obměněný list je pro děti vhodný.

List 8B) Klubíčko

Zadání pro děti: Dokresli klubíčko.

Úkolem dětí je dokreslit jedno velké klubko kočičce. List je vhodný, ale podobný prvnímu.

List 8C) Ovečky

Zadání pro děti: Dokresli ovečce vlnu, aby ji nebyla zima (příloha č. 22).

V tomto listě děti dodělávaly vlnu ovečce (napůl zamotané klubíčka). Tyto napůl zamotané závitnice byly pro děti jednodušší. List je vhodný.

List 8D) Šneci

Zadání pro děti: Dokresli šnekům jejich domečky (ulity).

Úkolem dětí bylo dokreslit 6 malým šnekům ulity, nastal stejný problém jako u listu 8A), proto jsem udělala stejnou obměnu. Obměněný list je vhodný.

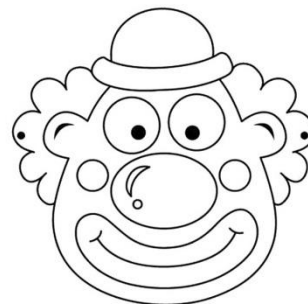
Program na rozvoj grafomotoriky pro děti s ADHD - 9. lekce

Měsíc: únor

Název: Karneval

Grafomotorické cviky: šikmé čáry

Doporučená časová dotace: 1 den



1. MOTIVACE

Pomocí papírových masek, které si děti vyrobily a krátké říkanky

Dobré ráno, dobrý den,

do masek se převlečem. (nápodoba převlékání)

Pojďte rychle všichni dál, (chůze)

máme tady karneval. (tleskání)

2. HRUBÁ MOTORIKA

a) Rozehřátí - na písničku Karneval

- chůze, běh, tanec

- průvod masek, volný tanec masek

b) Protažení

K protažení použijí překážkovou dráhu a cvičení s padákem

Překážková dráha: 5 stanovišť (přebíhání lavičky, přecházení kladiny, slalom mezi kužely, válení sudů, proskakování obručemi)

Cvičení s padákem: pomalé a rychlé houpání padákem (nahoru a dolů), točení se dokola s padákem, podlézání padáku, houpání míčků

c) Pohybová hra

Obměněná hra na kompot. Pro tuto hru je vhodné více hráčů. Děti sedí v kruhu

v tureckém sedu každé ve své masce. Poté dám povel: vyměňují si místa všechny např.

princezny. Úkolem všech dětí s maskou princezny se musí zvednout a vyměnit si svá místa. Postup se stále opakuje. Při pokynu MASKY si všechny děti vymění svá místa.

d) Relaxace

Děti si lehnou na záda a soustředí se na svůj dech. Několikrát se zhluboka nadechnou nosem a vydechnou ústy. Poté budu dětem vyprávět imaginaci (rozlévání tepla po celém těle).

3. ZRAKOVÉ VNÍMÁNÍ

- Pracovní list s tvary

Na pracovní list jsem nakreslila náhodně několik hvězdiček, mezi ně různé geometrické tvary. Úkolem dětí je najít všechny hvězdičky. S listem lze dále pracovat např. modrou pastelkou vybarvi všechna kolečka, červenou všechny čtverce atd.

- Řada z obrázků

Před děti vyskládám řadu z obrázků, kterou si děti musí zapamatovat a po zamíchání obrázků postavit stejnou. Začínám se 3 obrázky, postupně počet zvyšuji.

4. JEMNÁ MOTORIKA

- Skládání harmonik z barevného papíru

Dětem dám na stoleček pruhy barevného papíru, úkolem dětí je skládat harmoniky nejdříve z jednoho pruhu poté ze dvou.

- Výroba řetězů

Dětem dám bílý papír s předkreslenými liniemi. Podle linií děti nastříhají proužky, které budou slepovat lepidlem. Postupně budou přidávat další, až vznikne řetěz.

5. NÁCVIK GRAFOMOTORICKÉHO PRVKU

a) Uvolňovací cviky

- Volné kreslení na balicí papír

b) Vlastní grafomotorické listy

9A) Klauni

9B) Stíny

9C) Balonky

9D) Míčky

Vlastní reflexe:

Devátá lekce mého programu na rozvoj grafomotoriky je zaměřena na procvičení šikmých čar a čar vedených směrem do středu. Název lekce odpovídá aktuálnímu tématu v MŠ – Karneval. Jako motivaci jsem použila papírové masky, které děti vyráběly předešlý den a krátkou říkanku. Děti měly na sobě kostýmy různých zvířat, ale i princezen, kovbojů atd.

Na cvičení jsme se s dětmi přesunuli do místnosti s trampolínou (tělocvičny). Při rozehrání jsme si s dětmi udělali průvod masek, každé dítě svou masku představilo. Poté děti společně tancovaly za doprovodu písničky Karneval. K protažení jsem využila překážkovou dráhu a cvičení s padákem. Překážkovou dráhu jsem měla už dopředu nachystanou. S dětmi jsem dráhu postupně prošla a ukázala jim, co se na jakém stanovišti dělá. Z bezpečnostních důvodů si děti sundaly masky z obličeje, aby dobře viděly. Dráhu jsme prošli asi 3 krát a přešli ke cvičení s padákem. Pro tuto aktivitu je vhodnější větší počet dětí, padák se potom lépe drží. Z tohoto důvodu jsem poprosila o pomoc 3 praktikantky z vedlejší třídy. Nejdříve jsme s padákem jenom pohupovali různou rychlostí. Poté děti probíhaly pod padákem a vyměňovaly si svá místa, ostatní děti stále pohupovaly padákem. Nakonec jsem na padák dala malé, molitanové míčky. Úkolem dětí bylo stále pohupovat padákem a míčky co nejdéle udržet v padáku. Děti překážková dráha i cvičení s padákem moc bavilo. Nejvíce se jim líbilo probíhání pod padákem a balancování s míčky. Pohybovou hru jsem nakonec vypustila, protože by cvičení bylo už příliš dlouhé. Poté jsem přešla k relaxaci. Relaxace byla pro děti náročná, tento typ relaxace ještě nedělaly. Časová náročnost byla asi 45 minut.

Na rozvoj zrakového vnímání jsem si pro děti připravila pracovní list s tvary a skládání řady z obrázků. V pracovním listě měly děti za úkol najít všechny hvězdičky mezi ostatními tvary. Pouze jedno dítě zvládlo zakroužkovat všechny hvězdičky. Ostatní děti je našly, až po mém zeptání jestli to jsou opravdu všechny. U druhé činnosti měly děti za úkol zapamatovat si řadu sestavenou z obrázků a udělat stejnou. Děti zvládly maximálně 4-5 obrázků, poté chybovaly. Na chybu jsem neupozorňovala, protože by děti v činnosti nechtěly dál pokračovat. Tyto činnosti jsem dělala s dětmi individuálně a zabraly nám dohromady zhruba 15 minut (s každým dítětem). K rozvoji jemné

motoriky jsem měla připravené také dvě činnosti. Většina dětí chtěla dělat obě dvě. Nejdříve jsme tedy začaly harmonikami a poté řetězy (postup viz lekce). Tyto činnosti děti velmi bavily. Skládání harmonik ze dvou pruhů bylo pro některé hodně náročné, zvládly ho tedy s dopomocí. Aktivity jsme dělali skupinově a ukončila jsem je asi po 20 minutách.

K uvolnění ruky jsem použila volné kreslení na balicí papír. Toto cvičení jsem s dětmi už v jedné lekci dělala, takže pro ně bylo známé. Kreslení jsem ukončila asi po 10 minutách, kdy zájem dětí opadal. Jednotlivé grafomotorické listy jsem s dětmi dělala opět individuálně. V této sadě si děti procvičovaly šikmé čáry, čáry vedené do středu a čáry vedené přes čáru.

List 9A) Klauni - *Zadání pro děti:* Najdi dva stejné klauny a spoj je čarou (příloha č. 23).

Úkolem dětí je najít dva stejné klauny a spojit je jednou plynulou čarou. Tento list byl pro děti trochu náročnější, protože někteří klaunové se lišily pouze v detailech. Nicméně list děti bavil, je vhodný.

List 9B) Stíny - *Zadání pro děti:* Najdi správný stín k obrázku a spoj je čarou.

Na jedné půlce mají děti různé obrázky (tematicky karneval) na druhé půlce jsou stíny těchto obrázků. Poloviny jsou oddělené středovou čarou. Děti mají za úkol spojit obrázek s jeho stínem plynulou čarou, kterou povedou přes středovou čáru. Tento list dětem dělal trochu problémy. Stíny našly správně, ale zpočátku neuměly vést čáru přes středovou čáru.

List 9C) Balonky - *Zadání pro děti:* Pomoz klaunovi pochyťat všechny jeho balonky (příloha č. 24).

Úkolem dětí v tomto listu je vést čáru od balonku k ruce klauna. Tento list byl pro děti velmi zábavný, nakonec si balonky vybarvily podle své fantazie. List je vhodný.

List 9D) Míčky - *Zadání pro děti:* Pomoz klaunovi posbírat všechny míčky do košíku. V tomto listě mají děti za úkol od každého míčku vést čáru směrem do středu (do košíku). List je pro děti vhodný.

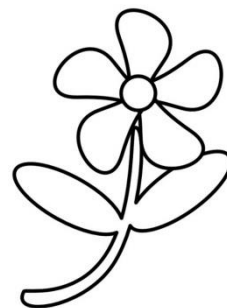
Program na rozvoj grafomotoriky pro děti s ADHD - 10. lekce

Měsíc: březen

Název: Volání jara

Grafomotorické cviky:

Doporučená časová dotace: 1 den



1. MOTIVACE

Volání jara pomocí tanečku na písničku od Dády Patrasové Jaro. Pomocí tanečku se děti zároveň rozežejí, proto postup uvádím v následující části.

2. HRUBÁ MOTORIKA

a) Rozežátí

Tanec na písničku od Dády Patrasové Jaro. Nejdříve pouze chůze, poté křížení rukou před tělem, ukazování palcem, kroužení rukama, chůze (viz videoklip Las Ketchup).

b) Protážení

Básnička s pohybem – jak roste kytička

Podívej se, támhle v trávě,	(dřep, rozhlížet se, ukazovat)
kytička vyrostla právě,	(z dřepu do stoje)
čechrá si zelenou sukýnku,	(stoj snožmo, ruce v bok, kroutit zadečkem)
protahuje si barevnou hlavinku.	(stoj roznožmo, opatrně naklánět hlavu)
K sluníčku lístky natahuje,	(stoj snožmo, ruce natahovat nad hlavou)
ještě se ospale protahuje,	(protahování)
na louce není jediná,	(stoj snožmo, hlavou NE a rukama)
protože jaro už začíná.	(stoj snožmo, ruce dělají velká kola před tělem)

c) Pohybová hra

Uvívíme věneček. Budu chodit po třídě a zpívat: Uvívíme věneček, ze všech našich kytiček, jaké jméno máš? (sedmikráska) Tak pojd' mezi nás. Děti se postupně budou zapojovat a postupně se utvoří had. Nakonec se všichni chytíme za ruce a uděláme kroužek (věneček).

d) Relaxace

Děti si lehnou na záda a soustředí se na svůj dech. Několikrát se zhluboka nadechnou nosem a vydechnou ústy. Poté budu dětem vyprávět imaginaci o tom, jak rostou kytičky. Děti leží v klubičku (semínko), poté sluníčko semínko pošimrá, děti pohladím šátkem a přemístí se do polohy v lehu na zádech. Poté prší deštiček, představujeme si, jak na nás padají dešťové kapičky a studí nás. Poté semínko vystrkuje kořínky, děti postupně uvolňují a protahují horní a dolní končetiny. Najednou nám vyrostou první lísteček, děti pohybují dlaní a prsty. Za chvíli nám rostou další lístečky, děti přidají druhou ruku. Najednou se nám vytvoří rostlinka, děti si pomalu dřepnou, poté stoupnou. Nakonec nám květinka vykvete, děti spojí dlaně nad hlavou.

3. SLUCHOVÉ VNÍMÁNÍ

Reakce na domluvené slovo. Děti budou sedět na zemi v kruhu a já jim budu vyprávět krátký příběh o kytičkách. Když děti uslyší slovo KYTIČKA, musí se postavit.

4. JEMNÁ MOTORIKA

- výroba sedmikrásek

Nejdříve si děti na zelený papír nalepí pomocí lepidla košíček na muffiny. Poté střed košíčku vybarví žlutou temperovou barvou a k bílému košíčků dokreslí stonek s listy. Kytiček si na papír děti mohou nalepit více.

5. NÁCVIK GRAFOMOTORICKÉHO PRVKU

a) Uvolňovací cviky

- kreslení louky, malování válečky, malování kytiček z geometrických tvarů pomocí tuše

b) Vlastní grafomotorické listy

10A) Záhon

10B) Včelka

10C) Kytičky

10D) Obrisy

Vlastní reflexe:

Poslední lekci mého programu na rozvoj grafomotoriky jsem nazvala Volání jara. Hlavní tematikou je jaro a jarní kytičky, od čehož se odvíjí motivace i další činnosti. Tato lekce je trochu odlišná od lekcí předešlých, protože její součástí je výstupní grafomotorický test. Test je opět složen ze tří částí, stejných jako u vstupního testu (nápodoba geometrických tvarů, kresba postavy a grafomotorické listy). Nápodobu geometrických tvarů a kresbu lidské postavy jsem hravou formou zařadila do výtvarných činností (viz níže). V lekci jsou jako obvykle 4 grafomotorické listy, které jsou zaměřeny na více grafomotorických prvků, a to kruh, tečky, čáry, oblouk a zuby. Tyto pracovní listy tedy slouží k procvičení a zároveň jako výstupní test.

K motivaci a zároveň rozehrátí jsem použila písničku od Dády Patrasové – Jaro, doprovázenou tancem. Nejdříve jsem děti naučila taneční kroky pouze za doprovodu počítání, poté za doprovodu hudby. Pro děti byl tanec zábavný, kroky byly jednoduché, takže je dobře zvládaly. Poté jsme přešli k básničce s pohybem. Básnička byla trochu delší a text byl pro děti špatně zapamatovatelný, ale pohybové ztvárnění básničky děti bavilo. Jelikož děti chtěly taneček opakovat několikrát dokola, byly poměrně unavené, proto jsem pohybovou hru vypustila a přešla rovnou k relaxaci (viz lekce). Relaxace byla dle mého názoru pro děti zábavná, celou dobu pozorně poslouchaly imaginaci a reagovaly na ni. Imaginace o kytičce se mi osvědčila. Časová náročnost cvičení byla asi 30 minut.

K rozvoji sluchového vnímání jsem použila hru, při které děti měly reagovat stoupnutím na slovo KYTIČKA. Tato hra rozvíjí nejen sluchové vnímání, ale také pozornost dítěte. Hra se dá obměňovat např. místo stoupnutí děti mohou tlesknout. Tato aktivita děti bavila, setkaly se s ní už dříve. Při vyprávění příběhu je třeba neustále pracovat s hlasem, aby děti neztrácely pozornost. Činnost jsem ukončila asi po 5 minutách. Poté jsme s dětmi hromadně vyráběli sedmikrásky z košíčků na muffiny postup viz lekce. Tato činnost se povedla, dětem se líbila, protože to bylo něco jiné než obvykle. Časová náročnost je asi 10-15 minut.

V poslední části mé lekce jsem jako uvolňovací cvičení, zvolila kreslení jarní louky na balicí papír. Do této činnosti jsem zařadila část výstupního testu (nápodoba

geometrických tvarů). Děti nejdříve pomocí válečků vybarvovaly balicí papír na zeleno. Po zaschnutí papíru pomocí tuše dokreslovaly na louku kytičky z různých geometrických tvarů. Každé dítě mělo za úkol vyzkoušet si kytičku z kruhu, čtverce a trojúhelníku. Nejdříve děti nakreslily tvar a poté dodělaly stonek s lístky. Po celou dobu měly děti před sebou předlohu jednotlivých geometrických tvarů. Nakonec louku děti dozdobily pomocí tiskátek. Tato aktivita nám zabrala asi 30 minut. Poté jsem přešla k vyplňování jednotlivých grafomotorických listů, které jsem s dětmi vyplňovala opět individuálně. Jak již bylo výše zmíněno sada těchto listů je zaměřená na více grafomotorických prvků a slouží jako výstupní grafomotorický test. Listy jsou v této lekci časově více náročné, proto některým dětem zbyly dva listy na další den. Do druhého dne jsem ještě zařadila poslední část výstupního grafomotorického testu, a to kresbu lidské postavy. Kresbu lidské postavy jsem motivovala výrobou prostírání na stůl. K obrázku lidské postavy z výstupního testu jsem přiřadila obrázek lidské postavy ze vstupního testu a oba obrázky zatavila do folie. Děti obrázky používají jako prostírání na stůl a zároveň slouží k porovnání vývoje kresby dítěte.

List 10A) Záhon

Zadání pro děti: Spoj v každém záhonku všechny kytičky plynulou čarou.

Tento list jsem udělala oboustranný. Na každé straně listu jsou dva záhonky, dva svislé a dva vodorovné. Úkolem dětí je v každém záhonku spojovat plynulou čarou semínka kytíček. Ve druhém záhonku jsou semínka umístěna blíže k sobě, čáry by se měly tedy přibližovat. List je pro děti vhodný. Pro příště bych místo semínek nakreslila malé kytičky, pro větší zájem dětí. List je přesto vhodný.

List 10B) Včelka

Zadání pro děti: Pomoz včelce dolétnout na každou kytičku (příloha č. 25).

Úkolem dětí bylo dokreslit cestu včelky z jedné kytičky na druhou, pomocí horního oblouku. Pro lepší pochopení jsem první řadu vyplnila. List je pro děti vhodný.

List 10C) Kytičky

Zadání pro děti: Dokresli kytičkám jejich květy, podle předlohy.

Úkolem dětí bylo dokreslit květy kytíček na 4 předkreslené stonky s lístečky podle předlohy. Nejdříve měly děti za úkol nakreslit střed kytičky (kruh) poté lístky květu (ostré zuby) a nakonec do středu kytičky dodělat tečky. V horním rohu pracovního listu měly děti jako předlohu hotovou kytičku. V tomto listě si tedy děti procvičily 3 grafomotorické prvky. List je pro děti vhodný.

List 10D) Obrisy

Zadání pro děti: Spoj dvě stejné kytičky plynulou čarou.

V tomto listě měly děti za úkol spojit plynulou čarou obrázek kytičky s jejím správným obrysem. List byl zaměřený na procvičení šikmých čar vedených přes sebe. List je pro děti vhodný.

5 DISKUZE

Při zpracování mé bakalářské práce jsem se po celou dobu opírala o publikace, které se zabývají problematikou syndromu ADHD (např. Jucovičová, Žáčková, Riefová, Paclt) a publikace, které se zabývají rozvojem grafomotoriky (např. Bednářová, Šmardová, Lipnická). Získané poznatky z těchto publikací jsem využila především při zpracování vlastního programu na rozvoj grafomotoriky pro děti se syndromem ADHD.

Všechny publikace o syndromu ADHD uvádějí, že pro práci s těmito dětmi je nutné dodržovat určité zásady práce a zároveň pracovat s metodami pro ovlivňování základních projevů tohoto syndromu. Vzhledem k realizaci mého programu u dětí s ADHD se s tímto názorem mohu ztotožnit. Děti s ADHD potřebují určitý řád, dostatek vhodných podnětů, zpětnou vazbu a přátelský přístup. Potvrdilo se mi, že pro udržení pozornosti a soustředěnosti těchto dětí je nutné neustále střídat činnosti, prokládat je relaxací, nebo volnou hrou a vhodně všechny činnosti motivovat. Motivace se mi jeví pro děti s ADHD jako klíčová.

Bednářová a Šmardová (2007) ve své publikaci uvádějí, že děti se syndromem ADHD bývají grafomotoricky neobratné, a proto často nerady a hůře kreslí. S tímto názorem se opět mohu ztotožnit. V praxi jsem zjistila, že tyto děti kreslení ani jiné výtvarné techniky příliš nevyhledávají. Už při vstupním grafomotorickém testu, který předcházel mému programu, jsem zjistila, že u většiny dětí se objevuje určité grafomotorické oslabení. V kresbě lidské postavy se u většiny dětí objevila velká disproporcionalita, chyběly detaily obličeje, nebo kresba postavy odpovídala úrovni hlavonožce. Některé děti nezvládly ani nejjednodušší grafomotorické prvky (prvky I. skupiny). Dále jsem si potvrdila, že u většiny těchto dětí se objevuje velká křečovitost ruky a špatný úchop psacího náčiní.

Při realizaci programu jsem narazila na problém, který se týkal organizace. Původně jsem chtěla všechny aktivity a grafomotorické listy vyplňovat se všemi dětmi naráz. Pozornost dětí však nebyla taková, jaká by měla být a nesoustředěnost ovlivňovala negativním způsobem práci a výkon dětí. Z tohoto důvodu jsem zvolila práci ve skupinkách, ale ani tato metoda nebyla ideální. Nejvíce se mi pro vyplňování grafomotorických listů osvědčila individuální práce. Děti se nejlépe soustředily a já

jsem jim mohla věnovat pozornost, jakou vyžadovaly. S dětmi jsem vždy pracovala samostatně v oddělené místnosti (ateliér) u stolečku, na kterém děti měly pouze pracovní listy, tužku, pastelky a fixy, aby je nic zbytečně nerozptylovalo. Maximální doba práce s jedním dítětem byla 15 minut. Prostor pro individuální práci s konkrétním dítětem nastal vždy, když ostatní děti byly zaměstnány jinou aktivitou pod dohledem paní učitelky, nebo asistentky. Nejvíce jsem využívala prostor v odpoledních hodinách, kdy si ostatní děti volně hrály na koberci. Několikrát jsem využila toho, že některé děti odmítají odpočinek na lůžku, takže jako náhradní klidovou aktivitu jsem jim nabídla vyplňování grafomotorických listů. Další možnost pro individuální práci s konkrétním dítětem nastávala, když ostatní děti šly ven a dané dítě se připojilo později.

Po analýze portfolia každého dítěte a porovnání vstupních a výstupních testů jsou patrné jisté pokroky. Největší posun vidím v tom, že u většiny dětí došlo k uvolnění křečovitosti ruky a navození správného úchopu tužky. Jednotlivé grafomotorické prvky děti ve výstupním testu zvládly mnohem lépe a snáze, kromě Honzy S. zvládly děti všechny grafomotorické prvky. U překreslování geometrických tvarů byly výsledky téměř totožné, ale výrazný posun je vidět u čar, kterými jsou tvary vedené. Čáry jsou mnohem jistější, nepřerušované a méně vyryté. V kresbě postavy se u většiny dětí snížila celková disproportionálnita a děti zakreslily mnohem více detailů obličeje než u testu vstupního. Největší posun však vidím v zájmu dětí ke kreslení, malování a všem výtvarným technikám, který se u dětí zvýšil. . Potřebu redukovat odpor, případně úzkost, kterou děti s ADHD cítí ve vztahu ke kresebným aktivitám, konstatuje také D. Safran (2002). Podobně jako v předloženém programu se na začátku systematické výtvarné práce s dětmi věnuje posílení jejich motivace a pocitu kompetence. K posílení pocitu kompetence využívá také vystavení jednotlivých obrázků (na nástěnce, na zdi).

S ohledem na pozitivní přístup dětí k jednotlivým aktivitám a grafomotorickým listům si myslím, že program děti zaujal a je vhodný. Po celou dobu programu pozornost dětí byla velmi dobrá, program tedy respektoval omezení dané syndromem ADHD.

ZÁVĚR

V předložené práci jsem se zabývala problematikou rozvoje grafomotoriky u dětí s ADHD. Jelikož je grafomotorika vnímána jako jeden z ukazatelů pro posuzování školní zralosti, je nutné ji systematicky rozvíjet už v předškolním období. Hlavním cílem mé práce bylo vytvořit program na rozvoj grafomotoriky, který by vyhovoval dětem s ADHD a odzkoušet ho v praxi. Vycházela jsem z předpokladu, že v mnoha běžně používaných postupech určených pro rozvoj grafomotoriky u dětí, jsou děti s ADHD limitované svou poruchou a nemohou z programů plně těžit. Dalším cílem bylo vytvořit sadu grafomotorických listů a opět je odzkoušet v praxi. V neposlední řadě bylo záměrem podporovat zájem dětí o kreslení a výtvarné techniky a vyvozovat při nich správný úchop tužky.

V teoretické části jsem se zabývala charakteristikou syndromu ADHD, zásadami práce s hyperaktivními dětmi a možnostmi ovlivňování jednotlivých projevů tohoto syndromu. Dále jsem se zabývala rozvojem hrubé a jemné motoriky, vývojem dětské kresby a nakonec samotnými grafomotorickými prvky.

V praktické části jsem vytvořila vlastní program na rozvoj grafomotoriky pro děti s ADHD, jehož součástí jsou vlastní grafomotorické listy. Program byl odzkoušen v mateřské škole a speciálně pedagogickém centru u 5 dětí se syndromem ADHD v průběhu 6 měsíců. V rámci programu jsem s dětmi procvičovala hrubou motoriku, jemnou motoriku, vizuomotoriku a samotnou grafomotoriku. Součástí každé lekce je má vlastní reflexe, kde podrobněji popisují průběh lekce, ale především hodnotím vhodnost jednotlivých činností a grafomotorických listů pro děti s ADHD. V programu se mi několikrát objevily činnosti a grafomotorické listy, které pro děti s ADHD vhodné nebyly, což jsem v reflexi uvedla a případně navrhla modifikaci.

Součástí mého programu byl také vstupní a výstupní grafomotorický test. Vstupním grafomotorickým testem jsem chtěla zjistit úroveň grafomotoriky u jednotlivých dětí, abych věděla, na co se u kterého dítěte zaměřit. Výstupní grafomotorický test jsem do programu zařadila pouze pro porovnání a jako zpětnou vazbu pro mě. Vzhledem k absenci kontrolní skupiny není možné určit, nakolik grafomotorické pokroky dětí souvisejí s realizovaným programem a nakolik jsou výsledkem přirozeného zrání a

vývoje dětí. Takový postup ověření programu by měl být námětem další práce. Zaměřila jsem se tedy spíše na přístup dětí ke kreslení, na křečovitost ruky a úchop tužky. Na základě analýzy výstupního testu můžu říci, že u většiny dětí je křečovitost ruky výrazně menší a u většiny dětí došlo k navození správného úchopu tužky. V tomto směru lze tedy konstatovat zřetelné zlepšení.

Na základě výzkumného šetření jsem došla k závěru, že můj program na rozvoj grafomotoriky je pro děti s ADHD vhodný a využitelný pro praxi, protože plně respektuje limity, kterými děti v jejich práci v mateřské škole ovlivňuje přítomnost poruchy. Stejně tak grafomotorické listy, které jsou součástí programu. Dále jsem zjistila, že pro lepší výsledky a práci dětí je vhodné pracovat s hyperaktivními dětmi v menší skupině, nebo zcela individuálně. Vzhledem ke snaživosti dětí a zapálenosti do kreslení, nebo jednotlivých výtvarných činností si myslím, že se jejich zájem o kreslení výrazně zlepšil.

Jako největší přínos své bakalářské práce vidím vytvoření programu na rozvoj grafomotoriky s grafomotorickými listy právě pro děti s ADHD, který si učitelka mateřské školy ponechala k dalšímu využití.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

BARKLEY, R., ARCELUS, J. *Attention-deficit hyperactivity disorder*. New York: Guilford Press, 2006. ISBN 159385210X.

BRAGDON, A., GAMON, D. *Když mozek pracuje jinak*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-066-6.

BEDNÁŘOVÁ, J., ŠMARDOVÁ V. *Rozvoj grafomotoriky*. Praha: Portál, 2007. ISBN 8025109771.

ČERNÁ, M. *Lehké mozkové dysfunkce*. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-880-8.

DAVIDO, R. *Kresba jako nástroj poznání dítěte*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-449-4.

DRTÍLKOVÁ, I., ŠERÝ, O. *Hyperkinetická porucha ADHD*. Praha: Galén, 2007. ISBN 978-80-7262-447-8.

GOETZ, M., UHLÍKOVÁ, P. *ADHD – porucha pozornosti s hyperaktivitou*. Praha: Galén, 2009. ISBN 9788072626304.

JUCOVIČOVÁ, D., ŽÁČKOVÁ, H. *Neklidné a nesoustředěné dítě ve škole a v rodině*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2697-7.

KLENKOVÁ, J. *Logopedie*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1110-9.

KOPŘIVA, P. a kol. *Respektovat a být respektován*. Kroměříž: Spirála, 2008. ISBN 978-80-904030-0-0.

LIPNICKÁ, M. *Rozvoj grafomotoriky a podpora psaní*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-244-7.

MUNDEN, A., ARCELUS, J. *Poruchy pozornosti a hyperaktivita*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-430-4.

PACLT, I., a kol. *Hyperkinetická porucha a poruchy chování*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1426-4.

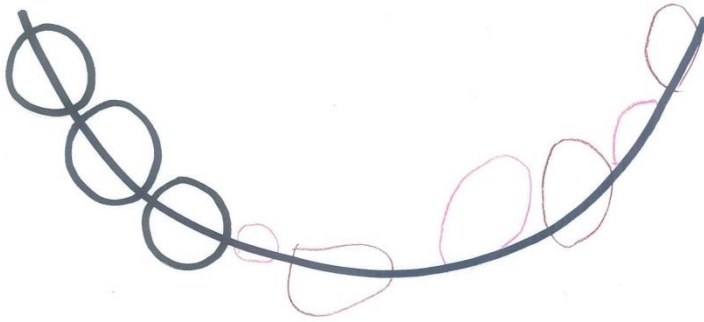
- POHLER, G. *Relaxace a zdolávání stresu*. Praha: Ivo Železný, 1995. ISBN 80-237-2401-0.
- RIEFOVÁ, S. *Nesoustředěné a neklidné dítě ve škole*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-728-2.
- SAFRAN, D.S. *Art therapy and ADHD*. London: Jessica Kingsley Publ. 2002. ISBN 1 84310 709 0.
- TRAIN, A. *Specifické poruchy chování a pozornosti*. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-131-2.
- VÁGNEROVÁ, M. *Psychologie problémového dítěte školního věku*. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-488-8.
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2000. ISBN 8071783080.
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie – dětství a dospívání*. Praha: Portál, 2012. ISBN 9788024621531.
- ZELINKOVÁ, O. *Poruchy učení*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-800-7.
- ŽÁČKOVÁ, H., JUCOVIČOVÁ, D. *Máte neklidné, nesoustředěné dítě? Relaxace nejen pro děti s ADHD*. Praha: D+H, 2008. ISBN 978-80-903869-8-3.

SEZNAM TABULEK

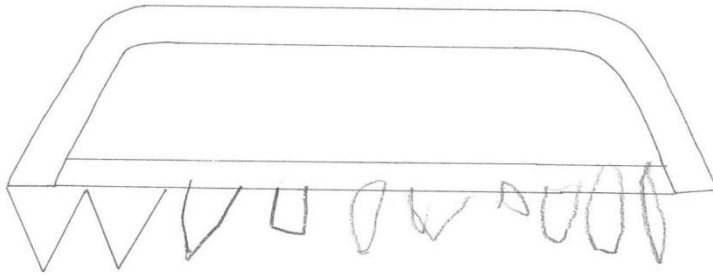
Tabulka č. 1 - kritéria podle DSM-IV pro diagnózu ADHD (Pact, 2007)	13
Tabulka č. 2 – činnosti na rozvoj jemné motoriky	25
Tabulka č. 3 - základní charakteristika dětí.....	32
Tabulka č. 4 – výsledky vstupního testu	34
Tabulka č. 5 – výsledky výstupního testu.....	35

SEZNAM PŘÍLOH

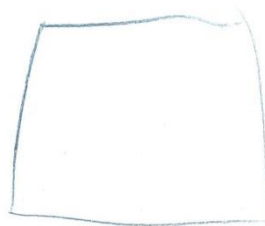
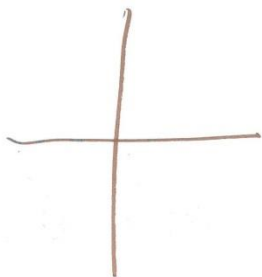
Příloha č. 1 - korálky (vstupní test)	95
Příloha č. 2 - pila (vstupní test)	95
Příloha č. 3 - překreslování tvarů	96
Příloha č. 4 – překreslování tvarů	96
Příloha č. 5 - zajíc (vstupní test)	96
Příloha č. 6 – grafomotorický list (slepička, 1. lekce).....	97
Příloha č. 7 – grafomotorický list (halloweenské dvojice, 2. lekce).....	97
Příloha č. 8 – grafomotorický list (hasičské auto, 2. lekce).....	98
Příloha č. 9 – grafomotorický list (autíčka, 3. lekce)	98
Příloha č. 10 – grafomotorický list (koleje, 3. lekce).....	99
Příloha č. 11 – pracovní list na zrakové vnímání.....	99
Příloha č. 12 – grafomotorický list (čertův řetěz, 5. lekce)	100
Příloha č. 13 – výrobek (čertík, 5. lekce)	100
Příloha č. 14 – výrobek (stromeček, 6. lekce)	101
Příloha č. 15 – grafomotorický list (sněhulák, 6. lekce)	101
Příloha č. 16 – grafomotorický list (kapr, 6. lekce)	102
Příloha č. 17 – grafomotorický list (Tři králové, 7. lekce)	102
Příloha č. 18 – grafomotorický list (ozdoby, 6. lekce).....	103
Příloha č. 19 – grafomotorický list (drak, 7. lekce)	103
Příloha č. 20 – grafomotorický list (pilky, 7. lekce)	104
Příloha č. 21 – grafomotorický list (klubíčka, 8. lekce)	104
Příloha č. 22 – grafomotorický list (ovečka, 8. lekce)	105
Příloha č. 23 – grafomotorický list (klauni, 9. lekce).....	105
Příloha č. 24 – grafomotorický list (balonky, 9. lekce).....	106
Příloha č. 25 – výstupní test (včelky, 10. lekce)	106



Příloha č. 1 - korálky (vstupní test)



Příloha č. 2 - pila (vstupní test)

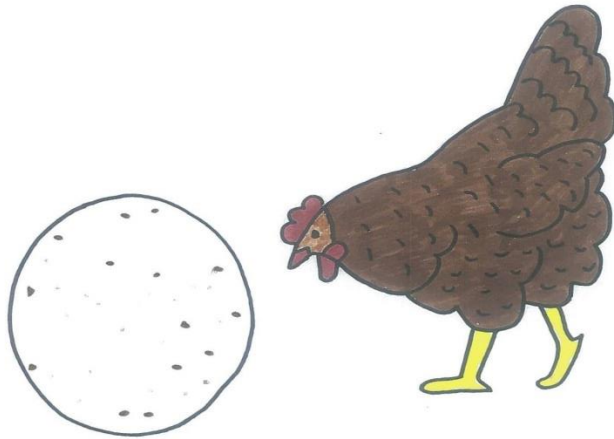


Příloha č. 3 - překreslování tvarů

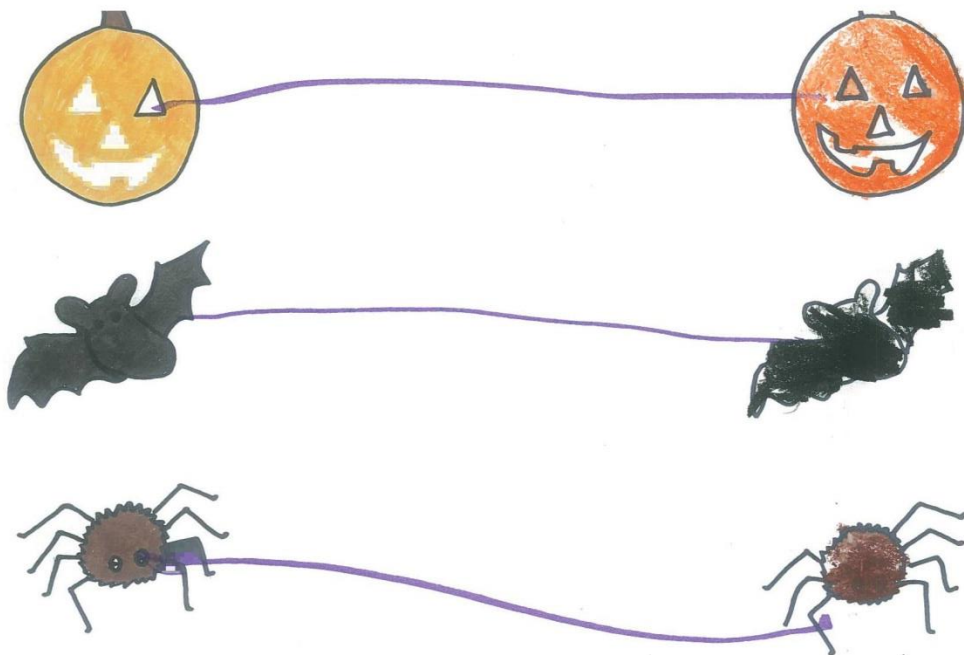
Příloha č. 4 – překreslování tvarů



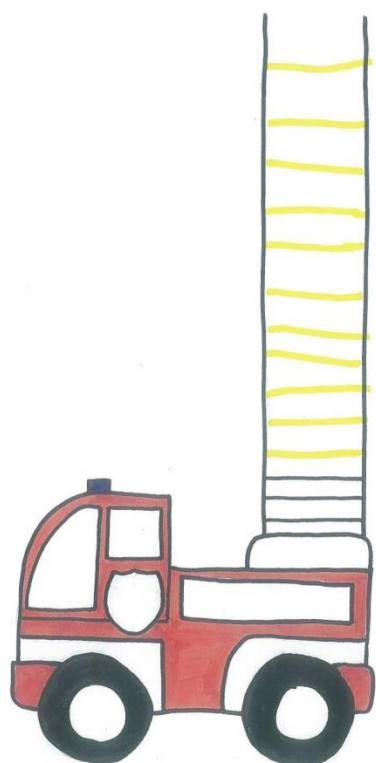
Příloha č. 5 - zajíc (vstupní test)



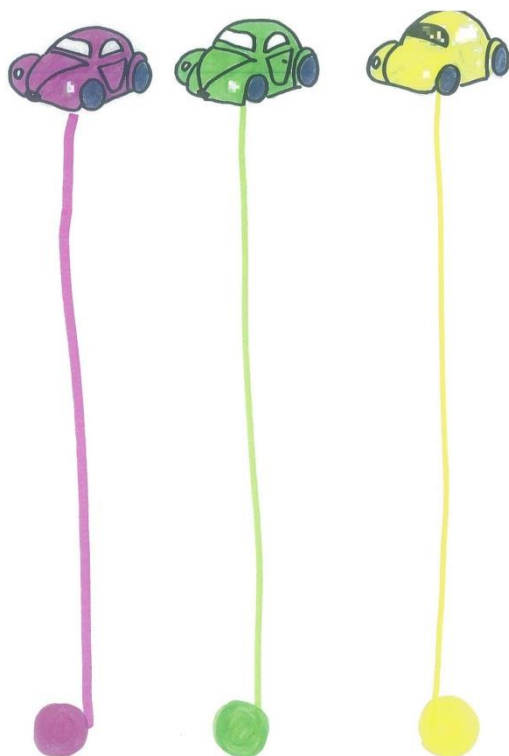
Příloha č. 6 – grafomotorický list (slepička, 1. lekce)



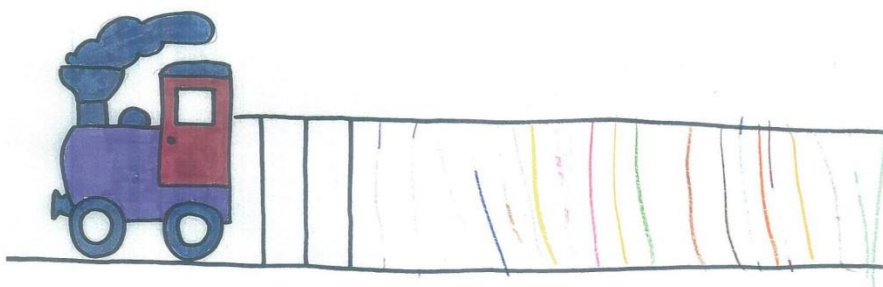
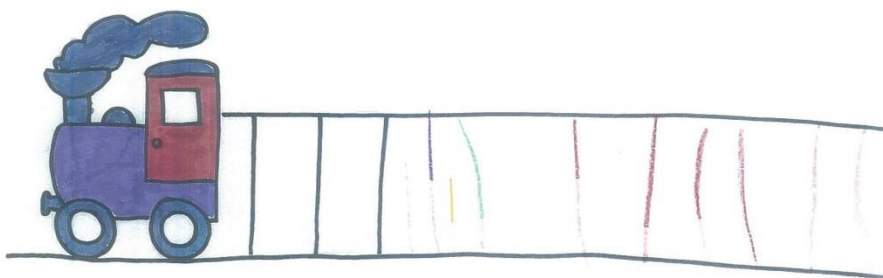
Příloha č. 7 – grafomotorický list (halloweenské dvojice, 2. lekce)



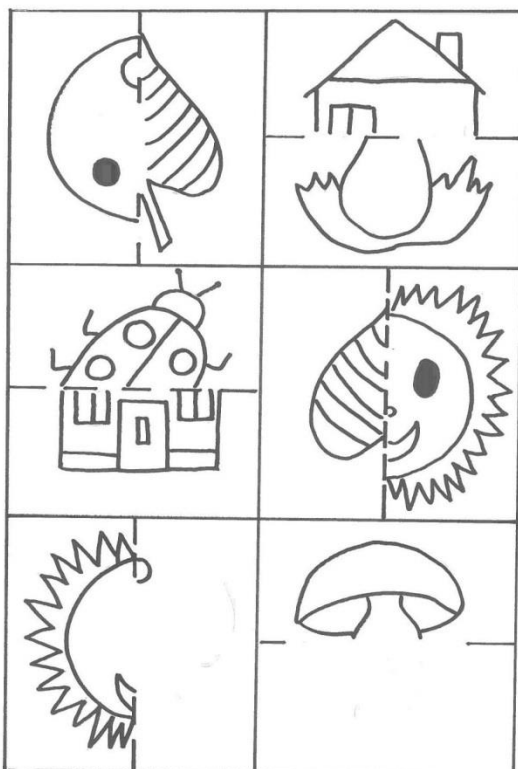
Příloha č. 8 – grafomotorický list (hasičské auto, 2. lekce)



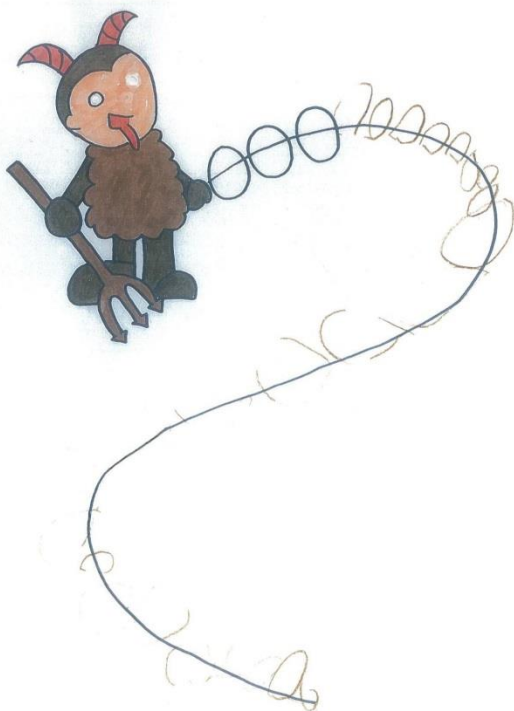
Příloha č. 9 – grafomotorický list (autíčka, 3. lekce)



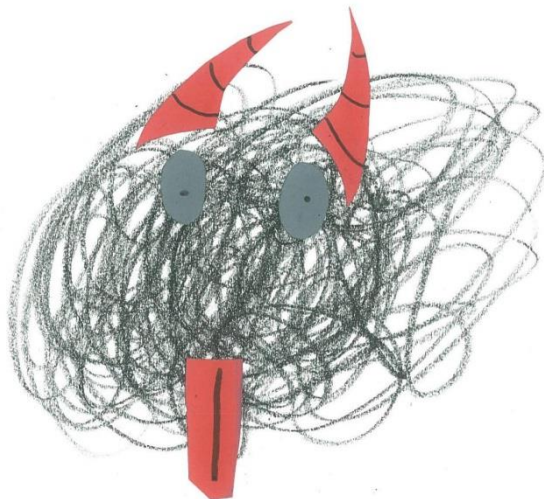
Příloha č. 10 – grafomotorický list (koleje, 3. lekce)



Příloha č. 11 – pracovní list na zrakové vnímání



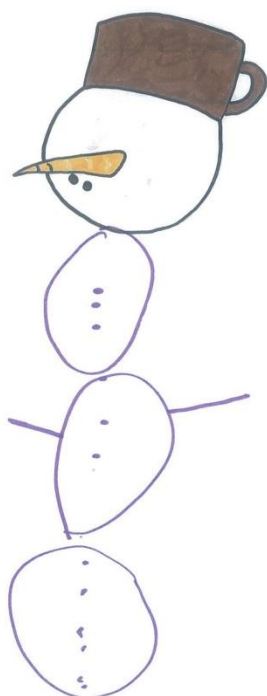
Příloha č. 12 – grafomotorický list (čertův řetěz, 5. lekce)



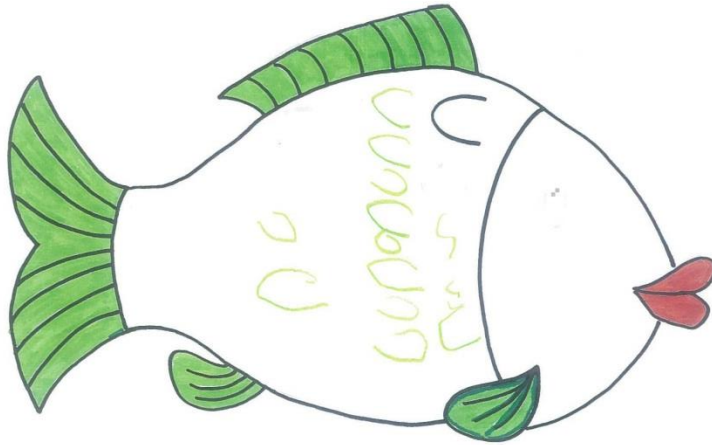
Příloha č. 13 – výrobek (čertík, 5. lekce)



Příloha č. 14 – výrobek (stromeček, 6. lekce)



Příloha č. 15 – grafomotorický list (sněhulák, 6. lekce)



Příloha č. 16 – grafomotorický list (kapr, 6. lekce)



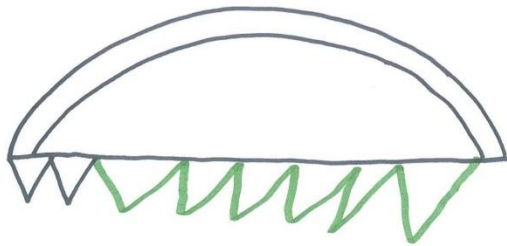
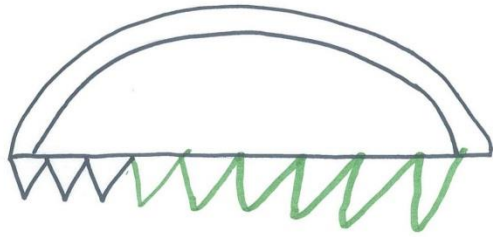
Příloha č. 17 – grafomotorický list (Tři králové, 7. lekce)



Příloha č. 18 – grafomotorický list (ozdoby, 6. lekce)



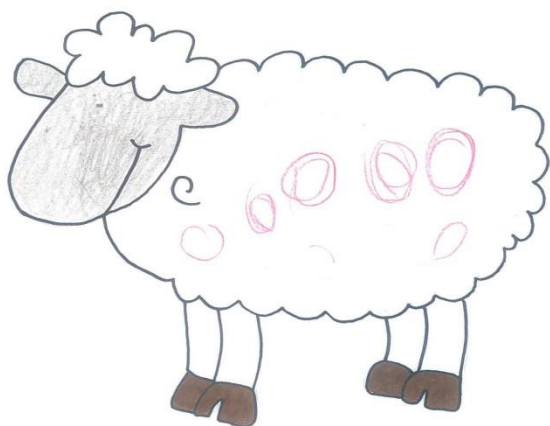
Příloha č. 19 – grafomotorický list (drak, 7. lekce)



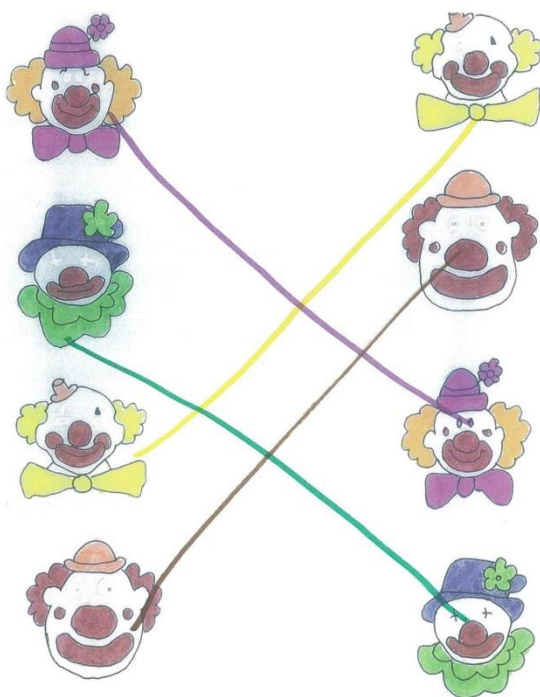
Příloha č. 20 – grafomotorický list (pilky, 7. lekce)



Příloha č. 21 – grafomotorický list (klubíčka, 8. lekce)



Příloha č. 22 – grafomotorický list (ovečka, 8. lekce)



Příloha č. 23 – grafomotorický list (klauni, 9. lekce)



Příloha č. 24 – grafomotorický list (balonky, 9. lekce)



Příloha č. 25 – výstupní test (včelky, 10. lekce)