



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

Význam psychomotorických aktivit pro jedince předškolního věku

Vypracovala: Olga Hadáčková

Vedoucí práce: Olga Vaněčková, PhDr.

České Budějovice 2015

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně, pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citovaných zdrojů. 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, 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 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 Krásné Hoře nad Vltavou dne 24. 3. 2015

Olga Hadáčková

Poděkování

Děkuji vedoucí mé bakalářské práce paní PhDr. Olze Vaněčkové za odborné vedení, cenné rady a podněty k této práci, za obětavost a trpělivost. Dále děkuji vedení ÚŠ ČOS za pomoc při zrealizování výzkumné části této práce a svým nejbližším za podporu, které se mi při studiu dostávalo.

ABSTRAKT

Tato práce se zabývá přínosem psychomotorických aktivit k rozvoji předškolního dítěte. Teoretická část obsahuje popis vývojového období předškolního věku a dále seznamuje s teorií psychomotoriky a možnostmi jejího praktického uplatnění v této vývojové fázi. Východiskem praktické části je sestavení souboru vhodných aktivit, podporujících tělesný, psychický a sociální vývoj, k jejichž ověření v praxi byl použit smíšený výzkum. Prostřednictvím metody dotazování (dotazník a rozhovor) a strukturovaného pozorování byla zjištěna specifika použití těchto cvičení a vliv na rozvoj dětí.

KLÍČOVÁ SLOVA

Dítě, předškolní věk, psychomotorika, vývoj, cvičení, hra.

ABSTRACT

This work inquires into the benefits of psychomotoric activities for preschool children's development. The theoretical part consists of the description of preschool development period and of the psychomotor theory as well as of its practical application in this development period. The practical part is based on the suggested set of suitable activities which support physical, psychological and social development. These activities were examined in practice by means of a mixed research. Two methods were used - questioning (the questionnaire and the interview) and structured observing - and by means of them the specifics of these activities were found out and their influence on children's development was assessed.

KEY WORDS

Child, preschool age, psychomotor, progression, exercises, pastime.

OBSAH

ÚVOD	8
TEORETICKÁ ČÁST	9
1. Psychomotorika	9
1.1 Historie a současnost psychomotoriky	10
1.2 Postavení psychomotoriky v systému vědních disciplin	11
1.3 Psychomotorika podle vývoje dítěte	12
1.4 Uplatnění psychomotoriky	13
1.5 Kompetenční oblasti psychomotoriky	13
1.6 Didaktika v psychomotorice	19
1.7 Psychomotorické pomůcky	21
1.8 Motodiagnostika a psychomotorická terapie	22
2. Vývoj osobnosti	23
2.1 Faktory ovlivňující vývoj	23
2.2 Psychomotorický vývoj dítěte od narození do počátku školní docházky	24
3. Hra předškolního dítěte	28
4. Psychomotorika a RVP pro PV	33
PRAKTICKÁ ČÁST	35
1. Cíle šetření	35
2. Výzkumné otázky	35
3. Metodika výzkumné části práce	36
4. Aktivita podporující psychomotorický vývoj	37
5. Kvalitativní šetření	38
5.1 Experiment	38
5.2 Pozorování	47
5.3 Rozhovor s rodiči	48
6. Kvantitativní výzkum	48
6.1 Dotazníkové šetření na souboru učitelek mateřských škol	48
6.2 Dotazníkové šetření na souboru cvičitelek sportovní všestrannosti	55
7. Odpovědi na výzkumné otázky	65
8. Diskuse výsledků šetření	67

ZÁVĚR.....	69
POUŽITÉ ZDROJE	71
SEZNAM PŘÍLOH	73

ÚVOD

Tématem této bakalářské práce je vliv vhodně zvolených psychomotorických aktivit na vývoj jedince v předškolním věku. Jsem dlouholetou cvičitelkou dětí v Sokole včetně předškolní kategorie, a tak jsem měla již řadu možností si všímat, jak cvičení a hry působí na psychiku, rozvoj motoriky i sociální interakce dětí. Rozhodla jsem se touto prací svůj postřeh ověřit. Cílem práce je tedy popsat, jakým způsobem a v jakých oblastech mohou psychomotorické aktivity přispívat k rozvoji předškolního dítěte, a následně toto tvrzení ověřit výzkumem.

Teoretická část mé práce obsahuje čtyři základní okruhy: seznamuje s teorií psychomotoriky a možnostmi jejího praktického uplatnění v předškolním věku, podrobně mapuje psychomotorický vývoj dětí od narození do nástupu povinné školní docházky, zabývá se popisem hry a dále posuzuje psychomotoriku v návaznosti na Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (RVP pro PV).

Východiskem pro praktickou část je soubor vhodných aktivit, podporujících tělesný, psychický a sociální vývoj dítěte, uvedený v příloze č. 2. Tyto aktivity byly použity pro práci s konkrétními skupinami dětí. Pro přesnější zachycení jejich možného působení byl použit smíšený výzkumný přístup. Specifika jejich použití a vliv na rozvoj dětí byly ověřeny kvantitativním šetřením prostřednictvím dotazníků v mateřských školách a v oddílech sportovní všestrannosti ve spolupráci s Ústřední školou České obce sokolské, a dále kvalitativním šetřením díky experimentu, strukturovanému pozorování a rozhovoru provedeným v Tělocvičné jednotě Sokol v Krásné Hoře nad Vltavou.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Psychomotorika

Adamírová (2003, str. 5) připomíná motto J. A. Komenského „Ježto pohybem se ve světě vše děje a zachovává, je nejpřirozenější, aby vše živé okoušelo radost za pohybu.“ Upozorňuje na to, že děti v současnosti strádají po stránce sociálních zkušeností i emocionálně a jsou pod vlivem konzumní společnosti prostřednictvím médií. Psychomotorika je uceleným pohybovým systémem zdůrazňujícím výchovnou funkci pohybu, tedy výchova pohybem. Má integrační charakter, je hravá a zábavná. Pomáhá poznávat, chápat a ovládat lidské tělo, ale také psychickou, emocionální a vztahovou složku, vede k „zamyšlení nad postojem k sobě samému a okolnímu světu, lidem“. (Adamírová, 2003, str. 5) Navazuje na výchovné a humanitní tradice J. A. Komenského, M. Tyrše a T. G. Masaryka.

Podle Evropského fóra psychomotoriky (www.psychomot.org) jde o „holistický pohled na člověka, který vyjadřuje jednotu těla, duše a vědomí, mnohostranné vztahy mezi poznáním, emocemi a pohybem a jejich vliv na vývoj kompetencí a chování jednotlivce v psychosociálním kontextu“. (Adamírová, 2010, str. 4) Propojena je oblast tělesná, psychická a sociální, ale také člověk s jeho materiálním a sociálním prostředím. Spojení psychiky a motoriky je velmi úzké, navazují na sebe a prolínají se. Pedagogové a terapeuti se snaží pohybem pozitivně ovlivňovat osobnost jedince, jeho integraci a zvládání vztahů. Východisky psychomotoriky jsou vývojová biologie, medicína, psychologie, sociologie, kinantropologie (věda o pohybu), patologie a psychopatologie. Jejich poznatků je naopak využíváno ve výchově a vzdělávání, ve speciální pedagogice, zdravotní tělesné výchově i k odhalení a ovlivňování vývojových opoždění a poruch. Psychomotorika má pomoci jedinci vhodně jednat. Základem je pohyb, myšlení a mentální aktivita a emoce. (Adamírová, 2010)

Psychomotorika si neklade za cíl tělesnou zdatnost, ale rozvoj iniciativy, samostatnosti a tvořivosti při respektu k individualitě každého jedince, jeho pohybových schopností, psychických vlastností a vztahů. „Cílem psychomotoriky je harmonická osobnost z hlediska fyzického, psychického i společenského, která je schopná jednat samostatně, cílevědomě, plánovitě, kontrolovaně, ale i vstřícně a ohleduplně při zachování své

individuality.“ (Adamírová, 2003, str. 7) Klade si za cíl získávání zkušeností z oblasti vlastního těla (vytvořit si jeho schéma, poznat funkci, prožívat různé pocity, vyjadřovat je pohybem), materiální (vlastnosti, možnosti a způsoby využití věcí kolem nás) a společenské (navazovat kontakty, komunikovat, spolupracovat, budovat vzájemnou důvěru a odpovědnost).

Blahutková (2004) překládá Irmischerovu definici psychomotoriky jako snahu o dosažení schopnosti jednat a uplatnit se ve společnosti a využití pohybu jako výchovného prostředku. V užším smyslu jde o motorickou akci vyvolanou psychickými procesy (vnímání, myšlení, paměť, představa) nebo stavy (nálada, celkové psychické ladění jedince).

Psychomotorika „využívá jednoduché herní činnosti, činnosti s nářadím i náčiním, kontaktní prvky a prvky pohybové muzikoterapie včetně relaxačních technik.“ (Blahutková, 2007, str. 5) Jde o odpovědnou výchovu pohybem s cílem formovat a přetvářet člověka v realitě světa, aktivně odpočívat, regenerovat, kompenzovat duševní námahu, vytvořit bio – psycho – socio – spirituální pohodu člověka. Naplňuje biologické a sociální potřeby i smysl života, respektuje individuální rozdíly, pomáhá v osobním růstu, přispívá k celkovému zdraví, tedy ideálnímu fyzickému, psychickému i sociálnímu stavu organismu. Rozvíjí „návyky ke správnému držení těla, prostorovou orientaci, nervosvalovou koordinaci, rovnováhu a obratnost“. (Blahutková, 2007, str. 14) Obratnost popisuje Blahutková (2007) jako schopnost koordinovat průběh tělesného cvičení. Zdůrazňuje význam senzomotorických vjemů, které mají vliv na koncentraci, orientaci v prožitcích i duševní rovnováhu jedince.

1.1 Historie a současnost psychomotoriky

První zmínky o psychomotorice jsou z Francie z dvacátých let 20. století. Vyvinula se z „přirozeného tělocviku“, rytmické gymnastiky, tance, pantomimy a relaxace. Na počátku stáli lékaři, terapeuti, psychologové, pedagogové i sociologové a využívala se pro terapii. V Německu přichází ke slovu ve čtyřicátých letech nejprve v léčebnách, později i ve speciálních a následně i základních školách. Od této doby se rozšířila do Dánska, Holandska, Lucemburska, Belgie, Švýcarska, Rakouska, Švédska, Finska, Španělska i Portugalska. Ve všech těchto státech se psychomotorika různě vyučuje –

od kursů po univerzitu. K velkému rozvoji došlo v 60. letech minulého století, od 80. let vznikají národní organizace, v roce 1996 bylo založeno Evropské fórum psychomotoriky, ve kterém má své zástupce 15 členských zemí. (Adamírová, 2010)

Česká republika je součástí této neziskové organizace politicky a odborně podporující rozvoj psychomotoriky již od počátku jako mimořádný člen a od svého vstupu do Evropské unie v roce 2004 již jako člen řádný. Našimi delegátkami zde doposud byly Jiřina Adamírová, Jitka Kopřivová a Hana Dvořáková. Každé 4 roky se koná Evropský kongres, každý rok Studentská akademie i různé oborové semináře. Našimi prvními lektorkami vyškolenými v Lucembursku byly Adamírová, Osvaldová a Kopřivová, v Rakousku pak Dvořáková. Psychomotoriku u nás nejprve zastřešovala Komise zdravotní tělesné výchovy ČASPV (Česká asociace Sport pro všechny), od roku 2008 je samostatnou komisí ČASPV. Komise psychomotoriky má 5 řádných členů, čestnou členkou je Jiřina Adamírová. Současnou národní delegátkou zastupující ČASPV v EFP je Daniela Jonášová. (Adamírová, 2010, www.psychomot.org, www.caspv.cz)

1.2 Postavení psychomotoriky v systému vědních disciplin

Podle Blahutkové (2007) má psychomotorika vliv pedagogický (výchova pohybem, jednáním, vnímáním), psychologický (rozvíjí osobnost člověka, psychiatrickí pacienti trpí svalovou ochablostí, kladné změny chování v souvislosti s emocionálním laděním), sociologický (vztah jedince a kolektivu, sociální fobie, komunikace), fyziologický (svalový, dýchací, srdeční a oběhový systém, správné držení těla, manipulace s náčiním, rozvoj nervosvalové koordinace, prostorové orientace, rovnováhy), etický (morální chování a morálně volní vlastnosti), estetický (vnímání a prožitky krásy pohybu, cit pro estetiku, pocity libosti, vnímání rytmu, provokace k aktivitě a kreativitě), sexuálně výchovný (vytváření vztahů k pohlaví a poznávání osobnosti, projevy sexuálního násilí již v raném dětství) a filosofický (hledání a naplňování smyslu života, bytí a vědomí, hodnota těla). „Psychomotorika velmi úzce souvisí i s dalšími obory, zejména s hudebně pohybovou výchovou (rytmus a jeho vnímání) a s duševní hygienou (relaxace, masáže a psychostimulace).“ (Blahutková, 2007, str. 8)

Psychomotorika ovlivňuje zdraví člověka, hledá individuální přístup ke kvalitě života. Podporuje vnímání osobní zdatnosti, zvládání náročných životních situací, sociální

oporu a duševní hygienu. Má vliv na pocit štěstí. Pomáhá překonávat a odstraňovat fobie, zvyšuje sebedůvěru a uspokojení. (Blahutková, 2007)

1.3 Psychomotorika podle vývoje dítěte

Blahutková (2004) se věnuje popisu motorických fází vývoje dítěte. Neuromotorika převažuje v kojeneckém věku, představuje motorickou odpověď na podněty vnějšího i vnitřního prostředí a zahrnuje hrubou i jemnou motoriku, koordinaci prstů, tělesné schéma, rovnováhu a orientaci v prostoru. Senzomotorika již představuje součinnost vnímání a pohybu, motorickou akci nebo reakci, odpověď na zrakové, sluchové, hmatové i další podněty. Psychomotorika v užším slova smyslu vyjadřuje „souhrn pohybových, motorických aktivit člověka, které jsou projevem psychických funkcí. Jedná se o motorickou akci vyplývající z psychické aktivity, odpověď jednotlivce na podněty z oblasti psychických procesů (vnímání, myšlení, pozornost, paměť, představivost). Její prudký rozvoj spadá do předškolního věku dítěte bez postižení.“ (Blahutková, 2004, str. 4) Období reakce na sociální prostředí je nazýváno sociomotorikou a nastupuje až později.

Adamírová (2010) píše o neuromotorice jako o motorice se základem v reflexech. Až později se zvyšováním významu vnímání a reakce na podnět přechází dítě do období senzomotorického, které převažuje v předškolním období. V kojeneckém a batolecím období bychom měli sledovat symetričnost prvního a druhého vzpřímení a podporovat lezení - ovlivňuje dozrání symetrického šíjového reflexu, který ovlivňuje koordinaci končetin a hlavy. Poruchy by mohlo odhalit také sledování reakcí dítěte na sluchové a zrakové podněty a vývoje řeči. V případě zjištěného problému určí diagnózu a následnou terapii lékař nebo terapeut. V období mezi pátým a šestým rokem dochází k růstovému spurtu a změně tělesných proporcí, což s sebou může přinést „oslabení svalstva oproti délce kostí a tím vyšší riziko deformit, které je po nástupu do školy v tomto věku ještě zhoršeno sedavým režimem ve škole“. (Adamírová, 2010, str. 9)

Cvičení rozvíjí pohybové schopnosti, poznání vlastního těla a orientaci v něm i v prostoru, ovládání různého materiálu v podobě pomůcek i sociální interakci. Je třeba všimnout si reakcí dětí na úkoly a překážky, strachu, vzteku, agrese, závislosti na rodičích, schopnosti respektu k druhému, reakci na jiného dospělého, komunikaci

a spolupráci. Cvičení a hry musí být přiměřené. Pokud se v nich dítě neorientuje, může mu to způsobit stres. Důležitá je vhodná motivace, nežádoucí je v psychomotorice napodobování vzoru, které nepodporuje dostatečně vlastní projevy jedince.

1.4 Uplatnění psychomotoriky

Adamírová (2010) uvádí, že lze psychomotorické aktivity uplatnit v každém věku. Reálné zážitky jsou mnohdy dětem pouze virtuálně zprostředkovány a následně tak dětem chybí řada zkušeností: neumí vhodně jednat, neorientují se v prostoru, nemají dostatečné znalosti a zkušenosti s vlastním tělem, mají omezené smyslové vnímání, nezvládají emoce. Tyto nedostatky se mohou projevit ve školním věku. Medicína využívá psychomotoriku k terapii, pedagogika i k prevenci. Ve světě se v ní vzdělávají pedagogové, psychologové, psychoterapeuti, speciální pedagogové i fyzioterapeuti. „U nás se psychomotorika dostává do škol i zájmových tělovýchovných cvičení prostřednictvím cvičitelů a lektorů, kteří jsou velmi často právě pedagogy na různých stupních škol, nebo pracují v různých ústavech.“ (Adamírová, 2010, str. 21)

Z hlediska organizační formy můžeme buď sestavit celou psychomotorickou cvičební jednotku (ukázka v příloze č. 3) nebo zařazovat průběžně různé aktivity (příloha č. 2). Jako prostředí můžeme zvolit tělocvičnu, hernu, hřiště, les, bazén a mnoho dalších. Obsahem jsou přirozené lokomoční (chůze, běh, lezení, skákání), nelokomoční (vnímání těla a jeho částí v různých polohách) a manipulační (různorodé předměty a pomůcky) aktivity. Vždy respektujeme jedince. K aktivitě motivujeme, vyzýváme (Kdo to zkusí?), podněcujeme. Cílem je se uvědoměle a s prožitkem individuálně nebo společně pohybovat. Hromadná frontální metoda se využívá minimálně (cvičení dle vzoru), častější je metoda individuální experimentace nebo hromadná proudová (překážkové dráhy).

1.5 Kompetenční oblasti psychomotoriky

Touto problematikou se podrobně zabývá Adamírová ve svých knihách z roku 2003 a 2010. Z pohledu psychomotoriky je důležité získávání zkušeností ve třech oblastech. Jde o osobní kompetence (vnímat a rozumět svému tělu, pečovat o ně, být s ním spokojen), materiální kompetence (vnímat, chápat a umět zacházet s materiálem okolo

nás) a sociální kompetence (vnímat, chápat a respektovat ostatní, komunikovat a spolupracovat s nimi). V běžném životě se navzájem prolínají a doplňují. Zvláště v současném virtuálním světě pomáhá psychomotorika praktickým konáním k návratu do reálného světa, přičemž základem je vnímání sebe sama, materiálního prostředí a společnosti, která nás obklopuje, všemi smysly. (Adamírová, 2010)

1.5.1 Osobní, Já kompetence, oblast těla

„Z fyziologického hlediska vzniká na základě smyslového vnímání a pohybu v nervovém systému mapa těla, jeho schéma, z kognitivního hlediska napomáhají procesy myšlení vyvíjet znalost těla, jeho rozumové chápání a slovní vyjádření. Z emocionálního hlediska se citovým prožitím vytváří cit pro tělo, postoj k vlastnímu tělu, ale i okolnímu světu, ke společnosti.“ (Adamírová, 2003, str. 13) Důležitý je v tomto ohledu věk a tělesný i duševní vývoj. Věk kojenecký je spojován s neuromotorikou, pohyb je řízen nervově. V předškolním věku je velmi intenzivní smyslové vnímání a tento věk je také nazýván senzomotorickým obdobím. Psychomotorikou v užším slova smyslu označujeme období školního věku, kdy je úzký vztah mezi pohybem, cítěním a prožitím. Vyšší věk je nazýván sociomotorikou vzhledem ke vztahu pohybu, sociální kooperace a komunikace. Toto rozdělení není pevné, oblasti se individuálně prolínají.

Na počátku je důležité se s tělem prostřednictvím smyslů seznámit. Dále pak získat zkušenosti, jako jsou velikost a proporce těla, jeho části, polohy těla a částí v klidu a pohybu, svalové napětí a uvolnění (rozvíjí se každým pomalým pohybem), stabilita a labilita, kontrola těla a orientace při pohybu v prostoru, vnímání funkcí vnitřních orgánů. Sem patří i hrubá (pohyby celého těla, paží, nohou, trupu, hlavy) a jemná (ruka a obličej) motorika. Na úrovni psychické jde pak zejména o znalost a chápání těla, cit pro tělo, vědomí těla, prožitek pohybu, poznávání vlastností, schopností a možností, vnímání a vyjádření citů a pocitů, kontrola afektů, ovládání chování, cílevědomé a kontrolované jednání. (Adamírová, 2010)

Již v sokolském tělocviku se kladl důraz nejen na výkon, ale také koordinaci a držení těla. Cvičení na labilitu a stabilitu bychom tedy měli zařazovat co nejčastěji, nejlépe do první části cvičební jednotky, dokud nejsou děti unavené. Tato cvičení by měla u menších dětí probíhat kolem 7 minut. Respektujeme individuální schopnosti dítěte,

nespěcháme, střídáme obuv a bosé nohy, zařazujeme i cvičení se zavázanýma nebo zavřenýma očima. Statickou rovnováhu trénujeme ve výdržích. Obtížnost se zvyšuje zužováním, pohyblivostí, zvyšováním či zešikmováním podložky. Vhodné je vyvažování různých předmětů na hlavě, pažích nebo dolních končetinách v různých polohách. Pokud se snažíme udržet rovnováhu v pohybu vpřed, vzad či při otáčení (v poloze vodorovné i svislé), jde o posilování rovnováhy dynamické. (Adamírová, 2003)

V okamžiku, kdy je dostatečně rozvinuto smyslové vnímání, začneme trénovat prostorovou orientaci. Začínáme s vnímáním v klidu, od nízkých poloh po stoj a následně ve zvýšených polohách. Následuje vnímání v pohybu nejprve pasivně (např. v houpačce, při tažení), výrazné je vnímání se zavřenýma očima. Nakonec přistoupíme k vnímání za pohybu vpřed, vzad i do stran, intenzivní zážitek získáme při hlubokých předklonech, visech střemhlav, otáčení, aktivním houpání. Velké tělocvičny jsou vhodnější pro aktivní jedince, kteří se jich dokáží zmocnit a prožít svobodu z velkého prostoru. Nesmělé děti ale čekají. Pro ně je vhodnější menší prostor (nevyvolává strach) nebo vytvoření „domečku“ např. v rohu tělocvičny, do kterého se mohou mezi jednotlivými aktivitami vracet. (Adamírová, 2003)

Velmi důležité je všimnout si pocitů dětí. Hra, která je někomu příjemná a přináší mu radost či uvolnění, může u jiného dítěte vzbuzovat nechuť nebo strach. „Nezdařený pokus o výkon některé deprimuje, jiné podněcuje k většímu úsilí.“ (Adamírová, 2003, str. 20) Výkonným a bojovným dětem se zpravidla budou závodivé hry a překážkové dráhy líbit, budou posilovat jejich pozitivní vztah k pohybu, děti pohybově podprůměrné nebo bázlivé však o ně nebudou mít zájem a může dojít až k odporu k pohybu či dokonce k vlastnímu tělu, pocitům méněcennosti, narušení společenských vztahů. Výběrem cvičení, metodami a individuálním přístupem musíme zabezpečit, aby k negativním pocitům a prožitkům nedocházelo. „Spontánní pohybový projev dítěte je projevem jeho vitality, která se u jednotlivců velmi liší. Je tedy třeba dát dětem příležitost tuto vitalitu projevit.“ (Adamírová, 2003, str. 21)

Dítě by se mělo naučit své city vnímat, chápat a vyjadřovat (mají právo je mít a projevit), pohyb, projevy a reakce usměrňovat a převádět do přijatelných podob. Nesmělým dětem může psychomotorika pomoci se přiměřeně prosadit, méně aktivním zvýšit svou vitalitu. Mnoho dětí trpí poruchami chování. Mohou být nesoustředěné,

těkavé, zvýšeně aktivní, vznětliví, mít sklony k agresivitě, nebo naopak apatické, samotářské, uzavřené. V těchto případech mnohdy podmínky prostředí neodpovídají potřebám zdravého vývoje dětí. Děti bývají omezovány v pohybu zákazy a příkazy a nuceny potlačovat své emoce. Zde může pomoci správný výběr cviků, didaktického postupu a motivace, ale zejména motorické vyjádření stavů, nálad a citů a povídání o prožitcích a zkušenostech. (Adamírová, 2003)

Rušná neboli zahřívací část cvičební jednotky naplněná nejčastěji honičkou nebo jinou rušnou hrou je vhodná zároveň pro vybití nahromaděné energie a uvolnění i záporných pocitů a stresů. V hlavní části můžeme pro vyjádření pocitů využít některou pantomimickou hru. Emoce jsou základem zejména závěrečné části cvičební jednotky, která by měla být uklidňující, ale zároveň radostná. Její náplní je povídání o prožitcích, přáních a plánech. Pro děti přitažlivé, emotivní a zábavné jsou rytmicko-hudební činnosti, které mohou snadno přejít do tance nebo jiné pohybové improvizace. Pohyb a zvuk patří podle Adamírové (2003) neodmyslitelně k sobě. „Dupání bývá spojeno s křikem, poskoky, skoky s výskáním, hluboký vzdech s pocitem úlevy – uvolněním. Zvuk, hlasitý projev pomáhá vyjádřit emocionální stránku osobnosti. Pohyb ve spojení se zvukem pomáhá lépe vyjádřit potřebu pomoci, úzkost, strach, ale i radost nebo přebytek energie, vitalitu. Přispívá tak k odreagování tam, kde je to potřeba.“ (Adamírová, 2003, str. 26) Je třeba tedy děti v jejich projevech správně chápat a nebrzdit, u zakřiknutých dětí podporovat. K tomu slouží pohybová i hlasová výrazová cvičení, spojení pantomimy se zvukem: výkřik „au“ při vyjádření bolesti, hlasitý výdech při úlevě, projevení radosti pomocí poskoků a výskání, spojování pohybů zvířat s jejich hlasovým projevem.

U předškolních dětí je důležitá motivace. Měla by být jasná a srozumitelná se slovní instrukcí a směřovat k pochopení hry nebo činnosti. Musíme při tom pamatovat na to, že v psychomotorice nejde o přesné předvedení (nápodobu), ale projevení osobnosti dítěte. Do aktivit děti nenutíme, jsou dobrovolné. Ani extrémní projevy osobnosti (hlasitý smích, hyperaktivita) neusměrňujeme. Dospělý zajišťuje bezpečnost. Je vhodné střídat pro aktivity různé prostředí (vnitřní i venkovní) a činnosti. (Adamírová, 2010)

Potřebou zvládat své tělo a prostor se zabývá Kořátková (2005). Nabádá dospělé, kteří mají o děti zájem, aby dětem zabezpečili prostor pro spontánní a svobodnou pohybovou aktivitu.

1.5.2 Materiální, věcné kompetence

Tato oblast zahrnuje poznávání prostoru, abychom se v něm mohli pohybovat, orientovat a jednat. Postupně se seznamujeme s různými předměty a získáváme zkušenosti z jejich používání. Poznáváme barvy, velikosti, tvary, hmotnost, pevnost, pružnost, povrch a další. Dalším krokem je seznamování s možnostmi jejich použití (na co a jak) a využití těchto předmětů při sportovních a pracovních činnostech. Následně se s předměty učíme zacházet a přizpůsobovat se jim, až nakonec se je učíme ovládat a přizpůsobovat je svým potřebám. Materiální svět nám zároveň může zprostředkovávat pohyb. Různé předměty využíváme ve vnitřním (herna, tělocvična) i vnějším (hřiště, louka,...) prostředí. (Adamírová, 2003 a 2010)

První skupinou je obvyklé vybavení tělocvičen, tedy náradí a náčiní. Užíváme jej zejména pro psychomotorické hry, neboť při náročnějším cvičení by mohlo u slabších jedinců vyvolávat strach, nechuť či dokonce odpor. Naopak předměty každodenní potřeby nebo přírodní materiály umožňují rovnocenné zapojení všech dětí, rozšiřují poznání, motivují a poskytují prostor pro kreativitu dětí. Třetí skupinu tvoří speciální pestrobarevné a pohyblivé pomůcky – viz kapitola 3.6. (Adamírová, 2003 a 2010)

Metodika je shodná s dalšími oblastmi: od senzomotorického vnímání přes rozumové chápání po citový prožitek. Zkušenosti získáváme samostatně, experimentálně. Při zachování bezpečnosti jsou přínosem i negativní zkušenosti. Při manipulačních hrách se děti seznamují pomocí smyslů s předměty a pak i jejich vlastnostmi. Smyslem předmětových her je stanovení cíle, zadání úkolu. Při hrách symbolických mění fantazie předměty i účel jejich užití (náčiní a náradí se mění na věci každodenní potřeby a naopak). (Adamírová, 2003)

Pro děti předškolního věku volíme pomůcky pestré, barevné a po 10-15 minutách je střídáme. Rozvíjíme rovnováhu na nízkých balančních plochách a jemnou motoriku manipulací s malými předměty. Důležitou úlohu hrají houpačky, skluzavky, prolézačky a pevné i lanové překážky. (Adamírová, 2010)

Materiální kompetence mají svůj přesah také do dramatické, výtvarné nebo pracovní výchovy, ve školním věku i do různých dalších předmětů, jako je např. přírodověda (učíme se o motýlech, vyrobíme si je a pak s nimi „létáme“). Různé netradiční cvičební náčiní si mohou děti vyrobit samy. Nejprve volíme pomůcky nenáročné na ovládání, jejich poznávání příliš neorganizujeme, stejnou pomůcku využíváme v nových obměnách pro vytvoření stabilního pohybového vzorce. Neúspěšná manipulace s pomůckou dítě učí, jak má příště své pohyby usměrnit. Porovnáváme vždy pouze pokroky daného jedince, nikoli ve vztahu k ostatním. Na počátku ignorujeme slabosti. (Blahutková, 2005)

1.5.3 Sociální, společenské kompetence

Jak píše Adamírová (2003, 2010), výchova osobnosti zahrnuje i oblast společenskou. Jde zejména o získání schopnosti navazovat, rozvíjet a udržovat vztahy k jednotlivcům, skupině i společnosti, komunikovat, spolupracovat, důvěřovat druhému a být vůči němu odpovědný, prožívat pocit sounáležitosti, rozvíjet empatii (vnímat, chápat a respektovat pocity, city, přání a potřeby druhých) a schopnost potlačovat osobní výhody, podřídit se či rozhodovat a správně jednat. Přizpůsobování se společenským podmínkám (aktivní jednání omezují společenské normy) vyjadřuje termín socializace. Vůči někomu máme určité pocity a city, které mu potřebujeme sdělit a zároveň chceme, aby byly pochopeny. „Kdo své pocity a přání dovede vyjádřit, se stává citlivější a vnímavější k pocitům a přáním druhých. Porozumění vlastní osobě se stává základním předpokladem pro rozvíjení schopnosti vnímat a chápat city a potřeby druhých, vzniká významná schopnost empatie, soucítění.“ (Adamírová, 2003, str. 31) Jde o to chápat, přijímat a respektovat individualitu druhého.

Společné pohybové aktivity a tedy i citové zážitky napomáhají pocitu sounáležitosti a dobré pohody, což je základním předpokladem pro řešení společných úkolů, při kterých je třeba komunikace a spolupráce. Od počátečního prosazování sebe sama se kolektiv posunuje k upevňování vztahů a ve vyšším věku i řešení společných úkolů. U menších dětí jde ale spíše než o společenské chování a jednání o setkávání s druhými a sociální vnímání. Dítě navazuje kontakt zpravidla pohybem. Prostředky společenské výchovy pohybem jsou herní, rytmicko-hudební, taneční a pantomimické. Hry mají být

přístupné všem, nesoutěžní, bez vylučování. Pokud chceme zařadit honičku, vybereme nějakou zachraňovací (poskytování pomoci). Zásadní je stanovení a dodržování pravidel. (Adamírová, 2003 a 2010)

Důležité v rámci navazování kontaktů je respektování osobní zóny a potřeb druhého. Její překročení může vyvolávat nepříjemné pocity – ne všem jsou doteky a blízké kontakty příjemné. Naopak někdo může mít potřebu intimity nenaplněnou, kontakty mu chybí. (Adamírová, 2010)

1.6 Didaktika v psychomotorice

Psychomotorická didaktika je založena na respektu k individualitě každého jednotlivce, chce jej nejprve pro pohyb a pravidelnou tělovýchovnou aktivitu získat. Pracuje s pozitivními schopnostmi, odstraňování nedostatků se věnuje později. Cvičenci pracují samostatně nebo ve spolupráci, tvořivě a iniciativně. Po každém úkolu či tématu následuje společná reflexe, tedy vyjádření pocitů a zkušeností. Hry jsou bez vylučování, nesoutěživé, pokroky se posuzují individuálně, nikoli srovnáváním. Cvičitel musí být na cvičební jednotku pečlivě připraven, ale činnosti pouze navrhuje, reaguje na cvičence, radí a pomáhá, zajišťuje bezpečnost, pomáhá při tvoření dvojic či skupin. Moderuje závěrečnou debatu, pomáhá dojít ke správným závěrům. Měl by být trpělivý, důsledný a empatický. Od cvičenců požaduje podle jejich osobních možností aktivitu, tvořivost, iniciativu, samostatnost. Respektuje je jako spoluvůrce programu. Pokud je začátek cvičební jednotky organizován volně a děti si mohou s připravenými pomůckami hrát, zpravidla se na cvičení těší. Na začátku hodiny si společně na základě návrhu cvičitele v kroužku vytvoří program. Následuje plnění úkolu, které si cvičenci vzájemně předvedou, vysvětlí, zdůvodní. Zde je prostor také na vyzkoušení dalších možných řešení. Zakončením je společné posezení a zhodnocení činnosti, pocitů, prožitků a zkušeností. (Adamírová, 2003)

Blahutková (2005) v této souvislosti zdůrazňuje možnost hrát si s oblíbenou pomůckou pro podporu radostné atmosféry a individuálního rozvoje. Učitel nepřikazuje, respektuje pocity a přání dětí, je spíše pomocníkem, který se aktivit sám také účastní. Stále vymýšlí nové aktivity a na děti při realizaci nepospíchá.

Významné jsou podmínky, které máme k dispozici, obsah vzhledem k cílům a osobnost pedagoga. Ten své svěřence zná ve smyslu jejich předpokladů, zkušeností a problémů, je otevřený a vstřícný, umí vzbudit zájem a důvěru, motivovat a aktivovat. Neprosazuje svou autoritu, podporuje aktivitu a tvořivost dětí, ale zachovává si asertivitu a důslednost. Důležitá je schopnost empatie, vnímání a reflektování potřeb a aktivit dětí, ke kterým je nutný individuální přístup. Dává náměty na činnosti, vede k otevřené komunikaci, podněcuje diskusi. Nespěchá a navozuje klidnou a nestresující atmosféru.

Dále popisuje Adamírová (2010) základní pedagogické zásady, které je třeba dodržovat i v psychomotorice. Jsou jimi přiměřenost (z hlediska psychiky a sociálního kontaktu), srozumitelnost, přitažlivost (vzbuzuje zájem), smysluplnost (podporuje aktivitu), postupnost (volba pomůcek od snadněji ovladatelných, navazování témat). Názornost uplatňujeme pouze v příkladech a ukázkách, důraz je kladen na vlastní aktivitu dětí. Trvalost je podporována prostorem k opakování a fixování poznatků, postupným rozvíjením dosáhneme soustavnosti, která umožní dosažení cíle. Dodržujeme vždy stejnou organizaci cvičební jednotky (přivítání, způsob zahájení a ukončení, signály).

Blahutková (2007) zdůrazňuje, že je velmi důležité mít psychomotorické aktivity dobře promyšlené, dát prostor hrám a soutěžím a hlavně klást důraz na radost z pohybu. Střídáme činnosti jako je nácvik s novým náradím či náčiním, překážkové dráhy a kruhový trénink s hrami. Na závěr vždy nezapomeneme na relaxaci, masáže nebo psychostimulaci (s využitím používaného materiálu), jejichž cílem je zklidnění a uvolnění, obnova harmonické rovnováhy, získání ztracené energie, stimulace organismu. Vhodný je větraný teplý prostor, využíváme podložky (karimatky, žíněny, deky apod.), pomalejší hudební doprovod a různé pomůcky (míčky, šátky, pivní tácky, pytlíky s pískem, drátěnky,...). Také relaxaci nejprve vysvětlíme a na závěr vyhodnotíme. „Podmínkou relaxace je klid, relaxační uvolněná poloha, odpoutání od reality a vnějšího prostředí a pravidelné, klidné dýchání.“ (Blahutková, 2007, str. 85) Relaxační polohou rozumíme uvolněný leh na zádech se zavřenýma očima. Začneme dýcháním do břicha (kontrolu provádíme volně položenými dlaněmi na břicho), po zklidnění dechu můžeme ruce položit volně podél těla a začít s vlastní relaxační technikou. Psychostimulace slouží k znovuoobnovení energie, nabytí rovnováhy, rozvoji

osobnosti. Často využíváme dlaní a chodidel, pouštíme relaxační nebo psychostimulační hudbu.

Velmi významná je motivace. Využíváme hudby i samotného náčiní a náradí, jeho barevnosti, jednoduchosti, originality. To připravujeme předem, stejně jako hudební doprovod a osu hodiny. Vždy dáváme prostor pro aktivitu, tvořivost a samostatnost dětí. (Blahutková, 2005)

1.7 Psychomotorické pomůcky

Jak jsem již uvedla v kapitole pojednávající o materiálních kompetencích, mají různorodé pomůcky (příloha č. 1) v psychomotorice své nezastupitelné místo.

Padák (příloha 1, foto 2) je kulatou většinou barevnou plachtou, uprostřed může být otvor, na okrajích úchyty. Jeho hlavním významem je spolupráce a navazování kontaktů díky společným činnostem i pocitům. Při cvičení neustále sledujeme pocity, které v dětech vyvolává, abychom mohli v případě potřeby včas zasáhnout a činnost změnit. Například zavnutí do padáku si jedno dítě bude užívat, druhé se ale bude bát. (Adamírová, 2003)

Adamírová (2003) popisuje také koberečky, tedy čtvercové podložky s jednou stranou protiskluzovou a druhou naopak s vlasem pro velmi dobrý skluz. Barevné koberečky může pedagog využít jako signály, děti je použijí jistě jako domečky, lze z nich poskládat překážkovou dráhu.

Podle Blahutkové (2004) byly dětmi nejvíce používané balanční podložky, a to i obtížné s labyrinty. Jsou variabilní, zaměřené na koordinaci a ovládání celého těla s propojením na koncentraci pozornosti. Pokud je děti měly volně k dispozici, využívaly je k hrám, ale i na sezení při klidových činnostech. Děti neklidné (až hyperaktivní) na nich mohou i při povídání lehce balancovat. Jejich efektem je také podpora spontánní spolupráce ve dvojicích i skupinách, tolerance a dodržování pravidel. Oblíbená je také kladinka. Děti ji mohou přecházet, provádět balanční cvičení, ale také využívat volně ve hrách.

Využít lze hadice, tedy pružné trubice dlouhé 1 m s průměrem 3 cm, které lze i spojovat nebo stáčet do kroužku. K rozvoji prostorové orientace a rovnováhy je vhodný vozík na kolečkách (příloha 1, foto 3). Pro aktivnější děti je vhodné jej doplnit

chrániči na kolena a helmou. Ke stejnému účelu slouží šlapáky - pedala, rotopedy (příloha 1, foto 1). Navíc posilují nervosvalovou koordinaci a spolupráci (duoped). Pro pochopení principu pohybu vycházejícího z kyčlí je vhodná nejprve poloha ve vzporu klečmo, později můžeme vyzkoušet další polohy nebo pedala využít i ke hrám. Jako vozík a šlapáky lze využít také chůdy (příloha 1, foto 4) a šlapátka, balanční káču (příloha 1, foto 5), rolovací desku s válcem či rolon. Vždy dbáme na bezpečnost. (Blahutková, 2007)

1.8 Motodiagnostika a psychomotorická terapie

Motodiagnostika je, jak píše Adamírová (2010), metodou diagnostiky pohybových činností. Má za úkol odhalit fyzické, psychické nebo společenské problémy člověka. Sleduje výkonnost, schopnosti, dovednosti, vnímání, ovládání těla i emocí, zvládání prostoru a okolních materiálů, schopnost kontaktu a komunikace. Cílem je stanovení individuálních optimálních prostředků a metod. Nejčastěji jsou využívány ankety, dotazníky, rozhovory, pozorování nebo testování (reakční rychlost, přesnost, koordinace oko-ruka, rovnováha). Existují přesně popsané standardizované metody pro zajištění objektivity, validity a spolehlivosti. Výsledky určují normy, se kterými můžeme srovnávat. Pro nejmenší děti od 4 do 6 let byl vytvořen test MOT 4-6. Jsou zde testy na celkovou tělesnou obratnost a koordinaci, jemnou motoriku, rovnováhu, reakční schopnost, sílu odrazu, pohybovou přesnost a hbitost.

Běžnější jsou metody nestandardizované, subjektivní, které pedagog užívá průběžně k určení úrovně nebo chování cvičenců. Takovouto metodou je podle Adamírové (2010) i samotná reflexe, kterou v psychomotorice vždy provádíme na závěr cvičení, nebo rozhovory probíhající v průběhu aktivit. Základem je ale pozorování při samotných aktivitách. Pozorujeme, zda dvojice tvoří stále stejní kamarádi, zda někdo zůstává mimo činnosti a zda je to z jeho vlastní volby nebo není kolektivem přijímán, jak je či není komu příjemný těsný fyzický kontakt, jak je které dítě stabilní v emocích.

Terapie vzniklá z psychomotoriky využívá podle Blahutkové (2008) radost z pohybu. Tělo a prostředí se poznává prostřednictvím hry. Díky prožitku pomáhá řešit různé i negativní životní situace a projevy, zvyšuje sebevědomí.

2. Vývoj osobnosti

Podle Vágnerové (2012) se vývojová psychologie „zabývá psychickým vývojem jedince, proměnou způsobu prožívání, uvažování i chování typického pro jednotlivé vývojové fáze“. (Vágnerová, 2012, str. 9) Jde o součinnost faktorů biologických, genetických, psychických a sociálních. Také vývojové mezníky můžeme rozdělit na biologické (vliv zrání), psychické (genetické dispozice + učení) a sociální (vliv prostředí, které například určí, kdy má dítě nastoupit do školy).

2.1 Faktory ovlivňující vývoj

Na vývoj jedince má vliv nejen dědičnost, ale podle Kerna (1999) také působení sociálního prostředí. Zděděné danosti rozvíjí proces zrání, vnější vlivy jsou výsledkem učení. „Vědomý nebo nevědomý proces učení probíhá nejlepším možným způsobem, jestliže jedinec dosáhl úroveň zralosti nutnou pro naučení se určitého obsahu.“ (Kern, 1999, str. 127) Na počátku vývoje mají silnější vliv genetické dispozice, s přibývajícím věkem narůstá vliv prostředí a seberegulace.

Také Vágnerová (2012) uvádí vliv dědičnosti i prostředí. Díky genotypu je u každého jedince geneticky dané, které vlastnosti má předpoklad rozvíjet. Takovéto dispozice jsou zpravidla dány multifaktoriálně, což znamená, že geny, které by samostatně neměly větší vliv, pokud se spojí, vytvoří předpoklad k rozvoji vlastnosti. Při tom všem platí, že pokud vlastnost nerozvíjíme, může začít zanikat. Zároveň je pro různé vlastnosti potřebná různá míra vlivu genetické informace a vnějšího prostředí. Různé fyzické i sociokulturní prostředí pak působí na jedince různě podle toho, jak byl geneticky disponován.

Ludvíkovská (2014) k výše uvedeným faktorům navíc přidává zdravotní stav. Základ duševního vývoje se pokládá v prvním roce života dítěte - na základě podmíněných reflexů se rozvíjí vyšší nervové funkce. Vývoj dítěte je ovlivňován prostředím, stimulací, nadáním a zdravím. Jeho hodnocení může být tedy pouze orientační, nejlépe je zpravidla schopen jej posoudit ošetřující dětský lékař, který dítě dobře zná a sleduje také vývoj smyslový.

2.2 Psychomotorický vývoj dítěte od narození do počátku školní docházky

Po narození dítěte nastává podle Vágnerové (2012) období novorozenecké, které trvá přibližně jeden měsíc. Další období až do ukončeného prvního roku věku je nazýváno jako kojenecké. Po něm zhruba do tří let přichází věk batolecí, na který navazuje předškolní, končící nástupem do školy.

2.2.1 Období novorozenecké

Pugnerová (2003) označuje jako novorozenecké období prvních 6 týdnů. Motoriku ovlivňuje nezralost CNS, základ má v reflexech, zejména uchopovacím (sevření prstů po přiložení předmětu), tonicko-šijovém (natažení nohy na straně, na kterou se dítě otáčí, a pokrčení ruky na straně druhé) a reflexu chůze. Pohyby jsou nahodilé, pomalé a zpravidla se pohybuje celé tělo najednou. Motorická reakce doprovází příjemné (uvolněné rozpínání těla, klid) i nepříjemné podněty (sevření končetin a pěstí, prudké pohyby, křik).

O reflexech píše také Vágnerová (2012) - jako o prostředku k přežití, orientaci, adaptaci. Dále popisuje vrozené způsoby chování, které mohou vzniknout z reflexů, ale nejsou vázány na podnět - mají spíše sociální charakter a zároveň slouží jako prostředek uspokojování potřeb. Například křikem upoutává novorozenec pozornost, upozorňuje na hlad nebo bolest. Upozorňuje na potřebu přiměřených podnětů a navíc zdůrazňuje důležitost smyslového učení aktivovaného sociální interakcí zejména s matkou.

2.2.2 Období kojenecké (nemluvně)

Pugnerová (2003, str. 49) zdůrazňuje, že jde o „nejintenzivnější vývojový úsek, který nemá v dalším ontogenetickém vývoji srovnání“. Rozvíjí se motorika, vypíná páteř. Jde o období počátku experimentů.

Také v tomto vývojovém období je podle Ludvíkovské (2014) velmi důležité, jak je dítě podněcováno. Jedinec ve třetím měsíci udrží zvednutou hlavičku, pokud leží na bříšku. Kojenec dále začíná zvedat již ve druhém měsíci v lehu na zádech nožičky, ve čtvrtém měsíci reaguje na zajímavé předměty a zvuky, v pátém měsíci již uchopuje hračku.

Zároveň se začíná převracet. Sám se posadí v sedmém až osmém měsíci, leze v sedmém až devátém měsíci, stojí v jedenáctém až dvanáctém měsíci a první samostatný krok udělá v jedenáctém až čtrnáctém měsíci. V šestém měsíci je schopen přijímat stravu lžičkou, v sedmém již pije z hrníčku a zvládne jíst sušenku. Rozumí základním pokynům a umí říci smysluplné slovo.

Emoční vývoj má velké individuální odlišnosti, což podle Pugnerové (2003) souvisí s typem nervové soustavy a sociální interakcí okolí dítěte. Z počátku jsou pocity závislé na tělesném stavu. Základní je libost a nelibost, projevují se také údiv a strach. Kvalita podnětů ze sociálního prostředí se projevuje na rozvoji motoriky, řeči i vztahů. Kolem sedmého měsíce se vytváří specifický vztah k jedné osobě související se strachem z odloučení.

Také Vágnerová (2012) píše o individuálních rozdílech v prožívání, chování i samotném vývoji dětí v závislosti na dispozicích i učení díky kontaktu s okolím, mezilidskou interakcí, zprostředkováním zkušeností. To vše v přítomnosti. Na závalu je nedostatek podnětů, ale také jejich nadbytek. Měly by být spíše komplexní a přiměřeně složité, přinášet něco nového. Do čtyř měsíců věnuje dítě pozornost vlastnímu tělu a jeho projevům, následně se okruh zájmu zvětšuje, aktivita již není cílem, ale prostředkem poznání. „Pohybový vývoj je důležitý pro rozšíření podnětové nabídky, možnosti uspokojit zvědavost vlastní aktivitou.“ (Vágnerová, 2012, str. 98) Stejně jako Pugnerová i Vágnerová klade velký důraz na vztah s pečující osobou, většinou matkou, která dítěti poskytuje zpětnou vazbu, uspokojuje jeho potřeby a „svými reakcemi poskytuje dítěti informaci o jeho hodnotě a významu“. (Vágnerová, 2012, str. 118)

2.2.3 Období batolecí

Toto období je druhým a třetím rokem života dítěte. Tempo tělesného vývoje je již pomalejší, ale zvyšuje se výkonnost nervové soustavy. Dítě se učí osobní hygieně a sebeobsluze, viditelný je rozvoj hrubé motoriky: ovládání těla, udržování rovnováhy, rozšiřování prostoru a lepší orientace díky chůzi. Ve dvou letech dítě překračuje práh a vystupuje do schodů, ve třech letech jezdí na tříkolce. Napodobuje dospělé, účinná je motivace slovem. Učí se chytat míč. Také jemná motorika se zdokonaluje. Dítě se učí stavět na sebe kostky, vkládat předměty do otvorů, listovat, čmárat. (Plevová, 2003)

Důležitý je podle Plevové (2003) emocionálně sociální kontakt s dospělým. Namísto dosavadní libosti a nelibosti se objevují emoce jako strach (intenzivní podněty), zlost, soucit, radost. Nedostatek kontaktů může způsobit psychickou deprivaci. Začínají se tvořit vztahy s vrstevníky, i když si děti zatím hrají vedle sebe a nikoli spolu. Do popředí zájmu se dostává hra, zejména pohybová, manipulační a nápodobivá. Jejím prostřednictvím se začíná utvářet sebeobraz dítěte.

Ludvíkovská (2014) přidává, že dítě ve 13. až 15. měsíci rozumí zákazu „nesmíš“, zná asi pět slov, napodobí zvíře a z hrnečku pije samo. Následně se učí zvedat předměty ze země, lézt na židličku, utíkat, navlékat, jíst samo lžičkou. Ve dvou letech chodí po špičkách, tužku dokáže uchopit prsty, uvědomuje si potřebu vyprazdňování. Do třetího roku pak přibývají takové dovednosti, jakými je střídání nohou na schodech, práce s knoflíky, pojmenování věcí na obrázku, odřikání říkanky či převyprávění krátkého příběhu, stoj na jedné noze, přeskočení nízké překážky, zpěv jednoduché písničky a rozeznání základních barev.

Vágnerová (2012) označuje toto období první emancipací. Jako významné uvádí dva druhy pohybu: retenci (snaha o udržení, setrvání) a eliminaci (pustit, zahodit, opustit). Stejně jako výše uvedení autoři upozorňuje na „schopnost ovládat vyměšování“ (str. 119), ale jak uvádí dále, rozvoj pohybové aktivity je důležitý také pro „zpřesňování vlastního tělového schématu“ (str. 120) díky prožívání pohybu. Osamostatňuje se lokomoce a tedy i uspokojování potřeby stimulace. Potřeba aktivity může být nepříznivě ovlivněna například nemocí dítěte nebo omezováním ze strany dospělých.

Větší význam mají emoce související s vývojem, důležité je udržení emoční rovnováhy (lásky a nenávisti, kooperace a negativismus). Jako charakteristické emoční projevy Vágnerová (2012) uvádí hněv a vztek, stud, lítost, strach, zahanbení, hrdost a pýchu, žárlivost, separační úzkost, radost z kontaktu, soucit. Emoce jsou sociálními signály a regulačními mechanismy (ovlivňují chování a mezilidské vztahy). Rodiče mohou dítěti pomoci v rozvoji empatie, rodina je důležitá ale především pro socializaci dítěte. Vytváří se vědomí rodinné identity, teritorium domova. Mění se chování vůči cizím lidem. Vztahy k vrstevníkům se projevují v paralelní hře a jsou zdrojem zkušeností.

Kořátková (2005) zmiňuje zaujetí pro zdokonalování pohybu již u dvouletých dětí. Děti tříleté již dokážou trénovat konkrétní pohyb, který jim přináší radost a uspokojení.

Dovednosti začínají slučovat a propojovat, vymýšlet jejich nové varianty. Jsou tvořivé. Hra rozvíjí jejich osobnost, odvalu, překonávání nezdarů a schopnost poučit se z chyb.

2.2.4 Předškolní věk

Vágnerová (2012) nazývá toto období věkem hry, které trvá od 3 let do nástupu do školy. Dítě stabilizuje svou pozici, informace zpracovává fantazijně a uvažuje intuitivně. Má potřebu něco zvládnout, jistotu pro něj představuje vlastní pohled na realitu. V sociální oblasti se připravuje na život ve společnosti, významný je přesah rodiny a rozvoj vrstevnických vztahů. Dítě se snaží prosadit i spolupracovat, aktivitu potřebuje sdílet, přičemž se snaží prosadit a zároveň chovat prosociálně. Emoce jsou stabilnější, vyrovnanější, intenzivní a odrážejí aktuální situaci (uspokojení i neuspokojení). Negativních reakcí (vztek a zlost) je stále méně, strach je ovlivněn fantazií (imaginární bytosti). Rozvíjí se smysl pro humor, typická je veselost. „Sdílení legrace je důležitou součástí mezilidských vztahů.“ (Vágnerová, 2012, str. 197) Dítě se již dokáže na něco těšit, chápe význam emocí a dokáže odhadnout budoucí prožitky, obtížné je pro něj ale stále pochopení komplexnosti emocí a také jejich ambivalence. Rozvíjí se emoční inteligence: chápání příčiny a pocitu svého i jiných, projevení empatie, oddálení vlastního uspokojení, ovládnutí citového projevu (zejména negativního). Emoční ladění je závislé na temperamentu, zkušenosti a míře jistoty a bezpečí dítěte. Dítě se učí respektovat druhého, uplatňovat vlastní názory, řešit konfliktní situace, komunikovat i s jinými lidmi než s rodiči, soupeřit i spolupracovat.

Rodina je zdrojem jistoty a bezpečí, rovnocennou skupinou jsou vrstevníci. V tomto věku také dítě zpravidla vstupuje do společnosti prostřednictvím mateřské školy. Pro vytvoření kamarádského vztahu jsou důležité podobné zájmy i věk. Významná je potřeba být aktivní (dítě se prosazuje, potřebuje něco zvládnout), tato aktivita je ale třeba vhodně regulovat v závislosti na normách a požadavcích společnosti.

Pro oblast motoriky je podle Plevové (2003) významná změna tělesné konstituce (období vytáhlosti) a osifikace kostí. Rozvíjí se mozková kůra a díky tomu se mění pohybové funkce. Chůze se automatizuje, zdokonaluje se běhání, skákání, pohyb v nerovném terénu, před nástupem do školy je dítě zpravidla schopno jezdit na koloběžce či kole, bruslit, lyžovat, plavat. „Rozvoj jemné motoriky umožňuje dětem

manipulaci s tužkou, nůžkami, jíst příborem, házet a chytat míč, rozvíjí se manuální zručnost.“ (Plevová, 2003, str. 68) Díky převaze jedné z hemisfér se stává dominantní jedna ruka. V emoční oblasti je předškolák již schopen sociálních, intelektuálních (poznávacích), estetických (vnímání krásy) i etických (dobré / špatné) citů.

Podle Ludvíkovské (2014) dítě ve čtyřech letech stojí na jedné noze, s rozběhem skočí do dálky, zvládne kotoul, nakreslí kruh a hlavonožce, kresbu již pojmenuje, je zvědavé, při vyprávění mísí skutečnost s fantazií, s pomocí se zvládne oblékat a svlékat, potřebuje být chváleno (chlubí se), hygiena není problém. V pěti letech se nejen umyje, ale i učeše, rádo pomáhá v domácnosti, řekne o sobě základní údaje, pamatuje si melodii, orientuje se v čase, nakreslí postavu, zlepšuje se řeč, umí se podřídít pravidlům, rozezná pravou a levou ruku. V 6 letech si zaváže tkaničku, navleče korálky, rozezná části dne, je trpělivější a vytrvalejší při plnění úkolu, vyslovuje bez chyb.

3. Hra předškolního dítěte

Hra je podle Kerna (1999) charakterizována bezcílností, střídavou aktivací (střídání fáze napětí a uvolnění) a modelem skutečnosti (její simulací). Rozšiřuje zkušenosti dítěte, umožňuje mu vyzkoušení životních situací, podporuje tvořivost a fantazii, podporuje kontakt s vrstevníky. Funkční hra slouží již od prvního roku k získávání poznatků o vlastním těle i předmětech v okolí. Pohybová je hra, při které jsou základem pohybové aktivity. Pokud získají soutěživý charakter, jde již o hru s pravidly. Hra s pravidly ale nemusí být pouze pohybová, patří sem například i hry společenské. Při konstruktivních hrách vzniká nějaké dílo, stavba, dítě si hraje cíleně. Symbolická nebo fiktivní hra je hraní rolí, slouží např. ke zkoušení sociálního chování. Ve starším školním věku má velký význam hra skupinová pro pocit sounáležitosti a rozdělení rolí ve skupině a tedy osvojení určitého sociálního chování.

Vágnerová (2012, str. 186) upozorňuje, že hra je „neverbální symbolickou funkcí, dalším způsobem vyjádření vlastní interpretace reality, postoje ke světu i k sobě samému“. Symbolická hra pomáhá vyrovnat se s realitou, uspokojit přání, která není možné uspokojit v reálném životě, a chovat se podle vlastních představ. Dítě může situaci zpracovat podle své volby. Naproti tomu tematická hra má podle ní procvičit budoucí role, řešení situací, prožití vlastního dobra i zla.

Také Plevová (2003) se zabývá popisem hry jako základní potřebou dítěte, odrazem mezilidských vztahů. Nese známky práce i učení, socializuje a motivuje, poukazuje na vývojovou úroveň i zvláštnosti. Může být také léčebným prostředkem. V předškolním věku jde zejména o hry volné včetně námětových, které mají i svá pravidla. Při hře se projevují genderové rozdíly i temperament. Na konci tohoto období začíná dítě rozlišovat mezi prací a hrou, začínají se formovat pracovní návyky, práce je dítěti příjemná.

Děti rády tvoří, hrají si na někoho. Z pohybových her mají v oblibě míče, tanečky, skoky a přeskoky, prolézání, honičky a schovávanou. Ukazuje se zde již také potřeba hry sociální, kolektivní, i když kolektivy jsou nestálé a spolupráce povrchní. Při těchto hrách lze již vyznat podřidivé a vůdcovské typy. Hra je pro dítě velmi důležitá, rozvíjí zručnost, vynalézavost i další schopnosti. Pomáhá v získávání zkušeností. Hra prozrazuje i povahu a city dítěte, které jsou již v tomto věku adekvátnější a diferencovanější. V tomto ohledu je důležitá výchova verbální, příkladem a při hře. Dítě se učí k překonání nezdaru užívat pečlivost či vytrvalost. Hra mu umožňuje vyrovnat se s problémy, znovu prožít některé situace, bez trestu projevit i negativní pocity. Zároveň poukáže na stupeň rozumového, citového, povahového i motorického vývoje. Až osminu bdění stráví předškolní dítě hrou. Pokud jde z velké části o hru stereotypního charakteru, vypovídá to o problému, který je třeba řešit s odborníkem. Ničení, bití a zloba poukazují na neřešený hněv dítěte nebo vztahové problémy. Úkolem dospělého je hru dítěte obohacovat. Dítě s monotónními sklony potřebuje vést k různorodosti, naopak dítě přelétavé se hrou může naučit soustředěné pozornosti. Hra rozvíjí i poznávací funkce, zejména vnímání. (rudolfkohoutek.blog.cz, 2014)

Podle Blahutkové (2007) vede hra k seberealizaci a vlastnímu ztvárnění, má silný emotivní účinek. Je zdrojem zážitků, rozvíjí osobnost. Psychomotorické hry berou zřetel na individualitu a zároveň zapojují jedince do kolektivu. Často využívají netradiční pomůcky, nemají vítěze ani poražené a mohou být zaměřené na tělesné schéma, rovnováhu, prostorovou orientaci, hmatové, optické či akustické vnímání. Pomáhají v obtížných situacích a přístupu k problémovým jedincům.

Jak píše Kořátková (2005), vliv emocí na hru a odžívání úzkosti a nejistoty jejím prostřednictvím sledoval již Freud. V současnosti tuto tendenci posilují média – děti si

do her projektují, co viděly a neumí si to nijak vysvětlit. Hra jim pak pomáhá se takových obav zbavit, ubezpečit se o tom, že televizní zlo se jich netýká, nepatří do jejich reálného světa. Piaget dával podle ní hru do souvislosti s rozvojem myšlení a inteligencí jedince. K různým obdobím intelektuálního vývoje patří jiný charakter hry, žádné ze stáda her není možné přeskočit, mohou být ale urychlena nebo pozdržena. Období senzomotorické (6 - 18 měsíců) je obdobím experimentováním a získáváním nových zkušeností. Stádium předoperačního myšlení (2 – 7 let) je obdobím symbolické hry s používáním obrazné představy (fantazie), oddálené nápodoby (prožité nebo pozorované skutečnosti) a symbolu (předměty) – s tím souvisí také rozvoj řeči, který tento proces umocňuje. Hra tedy pomáhá dítěti pochopit realitu jejím přizpůsobením dětským možnostem.

Dítě má potřebu pohybu již od narození – nejprve mu jej zprostředkovává někdo jiný, pak začíná samo pohybově experimentovat. Pohybová hra má podle Koťátkové (2005) výsostné postavení, i když má každé dítě jinou potřebu pohybu. Dítě hypermotorické velkou, zatímco dítě hypomotorické malou (pohybu se vyhýbá, má menší pohybové dovednosti, může mít horší tělesný, zdravotní či sociální vývoj). Děti s běžnou potřebou motoriky pohyb těší, uspokojuje. Volí jej v různých variantách. Každé dítě je zároveň ovlivňováno vnějším prostředím, tedy prostorem a možnostmi. Dítě se samo hrou nikdy nepřetíží, při dosažení maximální zátěže o hru ztrácí zájem.

S přibývajícím věkem hrají stále větší roli pravidla, tedy dohoda o průběhu hry. Zpočátku, ve věku asi 2 let, jde o pravidla vnitřní, v představách, ryze individuální, ale i tak jsou již známkou sebekontroly dítěte. Okolo čtvrtého roku si dítě vytváří svoje pravidla, ale je již o nich schopno i mluvit. Pravidlům zvenku ještě nerozumí (až na velmi jednoduché výjimky), není schopno je dodržet. O rok později dítě pravidla vysvětluje a obhajuje, snaží se je dodržet, má radost ze společného dodržování pravidel. V šesti letech si děti jsou schopny pravidla samy stanovit a sledovat jejich dodržování, i když vlastní zájem je ještě patrný (posouvání hranic vlastním směrem). Přijímají hry s pravidly již danými, nepodřídívý jedinec je ze hry kolektivem zpravidla vyloučen. Děti musí pravidlům rozumět, aby je přijaly a dodržovaly. (Koťátková, 2005)

Již kolem čtvrtého roku podle Koťátkové (2005) napodobuje dítě znaky sportovních her, ale zatím se sportovně nespecifikuje. Rozsahu svých pohybů využívá maximálně,

je schopno proplétání a vyplňování prostoru tělem. Před koncem předškolního období (v 5 – 6 letech) dítě vyhledává pomůcky, které mu pomáhají v lokomoci, jako je například kolo. Zároveň narůstá potřeba herního partnera. Zatímco dítě dvouleté si hraje samostatně, tříleté děti paralelně (tedy vedle sebe bez spolupráce), na počátku předškolního věku nastupuje sdružující hra (několik dětí se domluví na společném tématu, realizace je ale stále individuální). Vrcholem je hra kooperativní, kde se již uplatňují mezilidské vztahy. Jejím předpokladem je schopnost komunikovat a porozumět druhému. Hry chlapecké se také začínají odlišovat od dívčích.

Ve druhé polovině předškolního věku s narůstáním důležitosti herního partnera se začíná projevovat soupeření, snaha vyniknout – to je dáno vývojově v individuální míře. Naopak spolupráci je třeba se učit. Děti se učí reagovat vzájemně na svou dominanci a usměrňovat ji, naslouchat vzájemně svým názorům, argumentovat. Kooperativní hra úzce souvisí s počátky aktivního dialogu. Vychovatel by měl spolupráci oceňovat a tím posilovat. Soupeřivost a spolupráce jsou jinými sociálními zkušenostmi, měly by být v rovnováze, a tak je důležité kooperaci cíleně posilovat. (Kořátková, 2005)

Pohybové a hudebně pohybové hry patří podle Kořátkové (2005) zejména do kategorie her řízených a didaktických. Mají svá pravidla, která je třeba dodržovat. Děti jsou vedeni ke schopnosti usměrnit své chování ve prospěch společné hry, k vnímání vztahu mezi pohybem a rytmem, k sounáležitosti se skupinou. Zpravidla se takovou hrou nenacvičují nové dovednosti, na rozdíl od her didaktických, které sledují jasný cíl v kognitivní, pohybové, výtvarné, hudební nebo poznávací činnosti.

Organizované hry vybíráme s jistým záměrem, připravujeme pomůcky, volíme vhodnou motivaci. Při plánování respektujeme individuální potřeby a schopnosti dětí v konkrétní skupině. V reflexi by měl i učitel nebo cvičitel vyjádřit svůj postoj ke hře, vnímání jejího průběhu. Cíl hry může mít motivační, relaxační, stimulační nebo pohybový charakter. Pokud děti hru již znají, není nutné do ní zpravidla zasahovat, pouze ohlídáme, aby se všechny děti vystřídal na konkrétních pozicích, v konkrétních rolích. Při nepřímém vedení v podstatě pouze ke hře motivujeme připraveným materiálem. Přímé nezúčastněné vedení je charakteristické seznamováním s pravidly, iniciováním aktivity dětí, zprostředkováním prostředí hry. Pokud se staneme přímou součástí hry, máme svou vlastní roli, jde o vedení přímé zúčastněné. Závěrem hry by měl být návrat

do reality, můžeme zařadit relaxaci nebo kompenzaci (pohyb po soustředění a naopak). Hlavní je ale reflexe, která umožní zpětně nahlédnout na hru a její průběh, uvědomit si významné situace (emoční, dovednostní, vědomostní i kooperační), sdělit si navzájem své pocity. Pedagog by měl být schopen se do hry zapojit, v rámci bezpečnosti přijmout upravená pravidla dětí, dobře organizovat, předvídat, být kreativní, tvořivě improvizovat, umět hru zadat, průběžně upravovat nebo včas zastavit. Pokud jde o hru pohybovou, je třeba umět pohyb předvést, zacházet se sportovními pomůckami a náčiním, vybrat adekvátní pomůcky a prostor, zvládnout práci se skupinou, zúčastněně vést. Pro hry s osobnostním a sociálním zaměřením je třeba být empatický, umět vnímat a respektovat vztahy mezi dětmi, mít jasný cíl a zúčastnit se hry.

Herní zásady v psychomotorice podle Blahutkové (2007):

- 1) Hry musí být předem promyšlené a tematicky navazovat, na jejich počátku se seznámíme s používaným náradím nebo náčiním.
- 2) Všechny pomůcky musí být předem připraveny.
- 3) Hru je nutné vysvětlit – činnost může začít až tehdy, kdy ji všichni pochopí.
- 4) Pokud nejsme v roli rozhodčích, zapojujeme se s dětmi (důvěra, pochopení, vztahy).
- 5) Hry obměňujeme, využíváme kreativity dětí, tvoříme nová pravidla.
- 6) Na závěr vždy vyhodnotíme klady a zápory, vyjádříme pocity, prožitky, názory.
- 7) Využíváme hudebního doprovodu jako motivace, volíme správné tempo hudby.
- 8) Neužíváme příjmení – tvoří bariéry v komunikaci.
- 9) Při hrách ve dvojicích a trojicích vždy vystřídáme všechny role!
- 10) Překážkovou dráhu nejprve stavíme společně, později mohou děti samy, my kontrolujeme její bezpečnost a překonatelnost.
- 11) Překážkovou dráhu absolvujeme několikrát s použitím zraku, pak znovu se zavázanýma nebo zavřeným očima (prolomení bariér).
- 12) Vždy zajišťujeme dostatečnou bezpečnost!

4. Psychomotorika a RVP pro PV

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání je základním kurikulárním dokumentem pro preprimární vzdělávání. Byl vydán v roce 2004 Ministerstvem školství České republiky a podle něj si školy vytváří své vlastní školní vzdělávací programy (případně i třídní) jako základ své činnosti.

Z porovnání literatury o psychomotorice, uvedené v seznamu zdrojů, a Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání vyplývá, že psychomotorické aktivity pomáhají k naplňování mnoha kompetencí k učení i řešení problémů. Díky aktivitám zaměřeným na orientaci a dostatečnému prostoru pro samostatnost, na který je v psychomotorice kladen důraz, se dítě učí experimentovat a svou zkušenost následně uplatňovat při řešení různých problémů, poznává své okolí a učí se v něm orientovat. Závěrečná společná reflexe ovlivňuje schopnost odhadnout svou sílu, hodnotit a oceňovat výkony své i ostatních, ale posiluje také uvědomění svých pokroků, které přináší radost. Cílem oceňování za snahu během aktivit namísto oceňování za úspěch je odbourání strachu z vlastních chyb. Tyto kompetence souvisí s psychomotorickými osobními Já kompetencemi a zároveň materiálními (věcnými) které jsou popsány v kapitolách 1.5.1 a 1.5.2.

Také všechny ostatní kompetence je psychomotorika schopna z velké části ovlivnit, jak dokazuje kapitola psychomotorických sociálních (společenských) kompetencí 1.5.3. S ostatními dětmi i dospělými jedinec během aktivit komunikuje (verbálně i neverbálně), v kooperativních aktivitách, kterých je celá řada (viz příloha č. 2), si uvědomuje důležitost komunikace, projevuje ohleduplnost a empatii, zkouší podřízené i vedoucí role, spolupracuje. Učí se spoluvytvářet a dodržovat dohodnutá pravidla, uzavírat kompromisy a nést odpovědnost za svá rozhodnutí, organizovat. Při závěrečných reflexích se dítě učí porozumět, reagovat, vyjadřovat své pocity a myšlenky, rozšiřovat slovní zásobu. Během veškerých pohybových aktivit je kladen důraz na to, aby všichni jejich účastníci dbali na zdraví a bezpečnost své i ostatních.

Pedagog má podle RVP pro PV „podporovat růst a neurosvalový vývoj dítěte, podporovat jeho fyzickou pohodu, zlepšovat jeho tělesnou zdatnost i pohybovou a zdravotní kulturu, podporovat rozvoj jeho pohybových i manipulačních dovedností,

učit je sebeobslužným dovednostem a vést je k zdravým životním návykům a postojům.“ (Smolíková, 2004, str. 16) Jako bychom hovořili o psychomotorice samotné. Prostřednictvím pohybových, relaxačních, smyslových, psychomotorických i hudebně pohybových aktivit se naplňují všechny tyto cíle, jak je uvedeno v kapitole 1.5.1 věnované oblasti těla. Děti se učí základní pohybové dovednosti, orientovat se v prostoru, koordinovat lokomoci, užívat všechny smysly, umět pojmenovat části těla i uvědomovat si prospěšnost bezpečnosti a aktivního pohybu. Důležité je dávat dětem prostor pro samostatnost a respektovat jejich individuální potřeby i možnosti.

Rytmické a senzomotorické hry, závěrečná reflektivní diskuse (vyjadřování pocitů a prožitků), prostor pro kreativitu a samostatnost dětí, pojmenování a zkoumání předmětů v okolí dítěte, manipulace s nimi (jejich využití při pohybových aktivitách), orientace v prostoru - to vše ve vstřícném, přátelském a oceňujícím prostředí bez přehnaných nároků příznivě ovlivňuje psychickou stránku dítěte.

Dítě se během psychomotorických her seznamuje s pravidly, komunikuje, navazuje a rozvíjí vztahy, spolupracuje. Tyto aktivity nepodporují nezdravou soutěživost, jsou zaměřeny spíše prosociálně. Materiální a společenské kompetence popsané v kapitolách 1.5.2 a 1.5.3 jsou v Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání provázány s oblastmi Dítě a ten druhý, Dítě a společnost i Dítě a svět. Na konci předškolního období by dítě i díky psychomotorickým aktivitám mělo být schopné například vnímat pestrost a různorodost světa, všímat si změn, spoluvytvářet pohodu prostředí. Vždy je třeba plánovat pohybové aktivity tak, aby byly různorodé, pestré, respektovaly potřeby a individuální schopnosti a dovednosti dětí, ale při tom nedocházelo k přesycení podněty a potlačování spontánní aktivity dětí.

PRAKTICKÁ ČÁST

1. Cíle šetření

Hlavním cílem mé práce je ověření, nakolik psychomotorické aktivity vhodně ovlivňují bio-psycho-sociální vývoj předškolního dítěte, a zmapování pomůcek, které se při pohybových aktivitách předškolních dětí používají. Dalším cílem bylo vytvořit soubor cvičení, tedy vhodných psychomotorických aktivit, které by mohly využít při pohybových aktivitách učitelky v mateřských školách a cvičitelky předškolních dětí.

2. Výzkumné otázky

Východiskem pro dotazníkové šetření ve skupině učitelek mateřských škol je má snaha zodpovědět otázku, zda učitelky psychomotorické aktivity znají a do pohybových částí integrovaných bloků zařazují, zda ví, že jde o psychomotoriku a znají speciální psychomotorické pomůcky. Dále zjišťuji, jak jsou dětmi aktivity přijímány a zda je podle soudu učitelek posouvají ve vývoji.

Skupina cvičitelek předškolních dětí v sokolských tělocvičných jednotách má v rámci dotazníkového šetření ověřit můj soubor psychomotorických aktivit (příloha č. 2 a 3) z hlediska toho, jak s nimi jsou spokojeny ony i děti. Zároveň zjišťuji, jak rozšířené jsou psychomotorické nebo netradiční pomůcky v tělocvičnách, kde oddíly předškolních dětí pod sokolskou všestranností cvičí. Zajímá mě také, kde čerpají cvičitelky inspiraci při plánování svých cvičebních jednotek. Dotazuji se také na přijetí aktivit dětmi.

Kvalitativní část mého výzkumu má odpovědět na otázku, zda je možné posoudit za 3 měsíce posun v bio-psycho-sociální oblasti a zda lze říci, že k posunu došlo právě díky psychomotorickým aktivitám. Prostřednictvím rozhovorů s rodiči zjišťuji, jak jejich dítě na zkoušené aktivity reaguje a zda oni sami vidí posun ve vývoji biologické, psychické nebo sociální oblasti. Během experimentu jsou děti sledovány v rozvoji jejich komunikačních schopností a dovedností, v odbourávání strachu z překážek, ve schopnosti spolupracovat s jinými dětmi i dospělými, v manipulaci s předměty, pohybové koordinaci, v orientaci v tělocvičně a ve schopnosti vyjádřit své pocity a přání.

3. Metodika výzkumné části práce

Pro realizaci výzkumu jsem zvolila smíšené šetření. Výzkumný soubor je rozdělen na tři části. Kvantitativní šetření formou dotazníku je realizováno na skupině učitelů v mateřských školách a druhé na cvičitelkách v oddílech předškolních dětí sportovní všestrannosti v sokolských tělocvičných jednotách. Kvalitativní část formou přímého strukturovaného pozorování, strukturovaného rozhovoru a experimentu jsem provedla v Tělocvičné jednotě Sokol Krásná Hora nad Vltavou, v mém oddílu rodičů a dětí a předškolních dětí.

Specifiky kvantitativního výzkumu je číselné vyjádření, nestrannost a odstup, třídění údajů, ověřování již existujících poznatků a reprezentativní vzorek zkoumané populace, díky kterému je následně možné zevšeobecnění na celou populaci. Naproti tomu kvalitativní výzkum slovně hodnotí konkrétní případ, výzkumník se snaží o sblížení se zkoumanou skupinou nebo jedincem, hluboké porozumění problému, odhalování nových skutečností.

Výzkumný problém řešený záměrným dostupným výběrem na skupině cvičitelů předškolních dětí sokolské všestrannosti je deskriptivní, diagnosticko-vyhodnocovací. Šetření hodnotí kvalitu souboru psychomotorických aktivit nebo jeho jednotlivých částí (zjišťuje, jaké zkušenosti získaly cvičitelky při jeho testování), míru vybavenosti tělocvičen konkrétním vybavením a dosavadní zkušenost cvičitelů s psychomotorickými aktivitami. Rizikem škálování je možné nadhodnocení, podhodnocení nebo tzv. centrální tendence.

Respondentky v mateřských školách byly prostřednictvím dotazníku konfrontovány s otázkou, zda a jak znají či využívají psychomotorické aktivity, zda je zařazují do pohybových chvil v mateřských školách, zda mají a využívají psychomotorické nebo netradiční pomůcky.

Kvalitativní šetření je spíše charakteru kauzálního. Zjišťuje, jaký vliv na bio-psycho-sociální sféru předškolního dítěte a na jeho sociální interakci mají psychomotorické aktivity. K realizování experimentu je třeba srovnání dvou a více skupin, které se liší druhem pohybových aktivit zařazovaných do cvičebních jednotek. Při srovnání výsledků se pak vychází ze statistických metod vyjadřujících významnost rozdílu.

4. Aktivita podporující psychomotorický vývoj

V příloze č. 2 uvádím aktivity, které jsou vhodné pro rozvoj psychomotoriky. Při jejich koncipování vycházím z Adamírové, Blahutkové, Koťátkové i vlastní praxe cvičitelky předškolních dětí. Z knih uvedených autorek nebo vlastního zásobníku jsem vybírala aktivity, u kterých předpokládám, že je děti předškolního věku zvládnou a budou je bavit. Zároveň jsem se snažila, aby byly dostatečně zastoupené všechny následující kategorie:

1. Seznamovací hry
2. Honičky – hry vhodné pro zahřátí
3. Aktivita zaměřené na vnímání a emoce
4. Manipulační aktivity (s pomůckami)
5. Orientace v prostoru
6. Poznávání těla, rovnováha
7. Kooperativní aktivity
8. Relaxace, stimulace

Mezi seznamovací hry a hry vhodné pro navázání kontaktu patří: Já jsem, Posílání míče, Lepidlo a Zajíčci, seznamte se. Honičky zde uvádím pouze takové, které odpovídají použití v psychomotorice, tedy nevyřazovací, zachraňovací. Jde o aktivity Mouchy, Ať žijí duchové, Kolíčková, Příšerky a Společně jsme silnější. Aktivita zaměřená na vnímání a emoce jsou vhodné jak do hlavní části, tak většinou také do závěrečné klidové části cvičební jednotky. Jde o aktivity: Co cítíš, Pantomima, Rytmizace, Jak cítím hudbu, Jak se cítím, Robot, Kuličko hop, Vítr, Tajemství, Šňůra perel, Slepá ulička, Rozbité auto, Popelka, Tunel a Telefon.

Zařazování manipulačních aktivit je závislé na tělocvičném vybavení. Vyzkoušet lze aktivity s tradičními i méně tradičními pomůckami, jako jsou plastové kelímky, noviny, nafukovací balónky, padák a mnoho dalších pomůcek, které jsem uváděla již v teoretické části. Jsou to Kelímek, Hrad z kelímků, Korunka pro princeznu, Kelímková štafeta, Poznáváme noviny, Kukátko, Papírová bitva, Padáková, Balón na vlnách, Barvy, Kuličky, Novinový tanec, Balónky, Balónkový tanec, Lov ježka a Potrubní pošta.

Aktivitami pro trénování orientace v prostoru jsou například: Prožij pohyb, Zažij prostor, Najdi mě, Na kobereček, Bruslení, Chobotnice, Kolotoč, Rybičky, Na sedače a Dělej, co umíš. Pro poznávání těla, jeho napětí a uvolnění, trénování rovnováhy či vnímání lability a stability jsou vhodnými aktivitami Obrys, Pumpování, Přenášení, Květina, Cirkus, Sochy, Na sochy, Balancování, Přejdi řeku, Šlápni na to, Balancování a Chůze na šlapátkách. Kooperativními aktivitami jsou Zrcadlo, Spolu, Ledové kry, Kouzelný koberec, Zaplavovaný ostrov, Slepci, Přecházení lavičky, Pašeráci, Medúza a Vlášek. Pro relaxaci a stimulaci jsou i u předškolních dětí použitelné Relaxace, Strom a vítr, Slovní relaxace, Míčková masáž a Myčka aut.

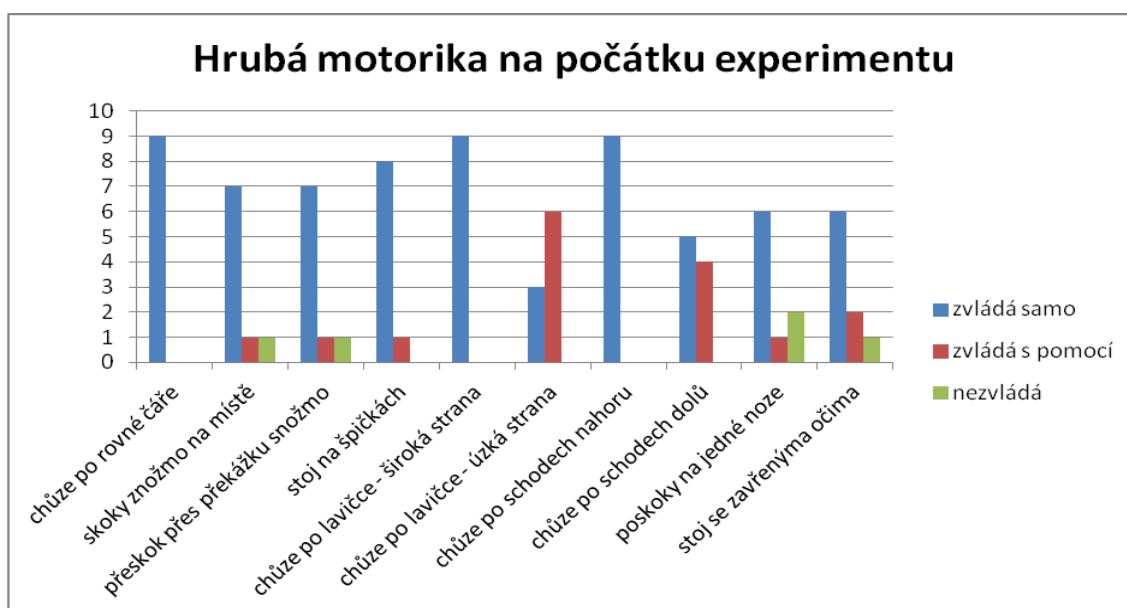
Většina výše uvedených aktivit je zařaditelná do více kategorií, já jsem je uvedla v té, jejíž zaměření podle mého posouzení převládá.

5. Kvalitativní šetření

5.1 Experiment

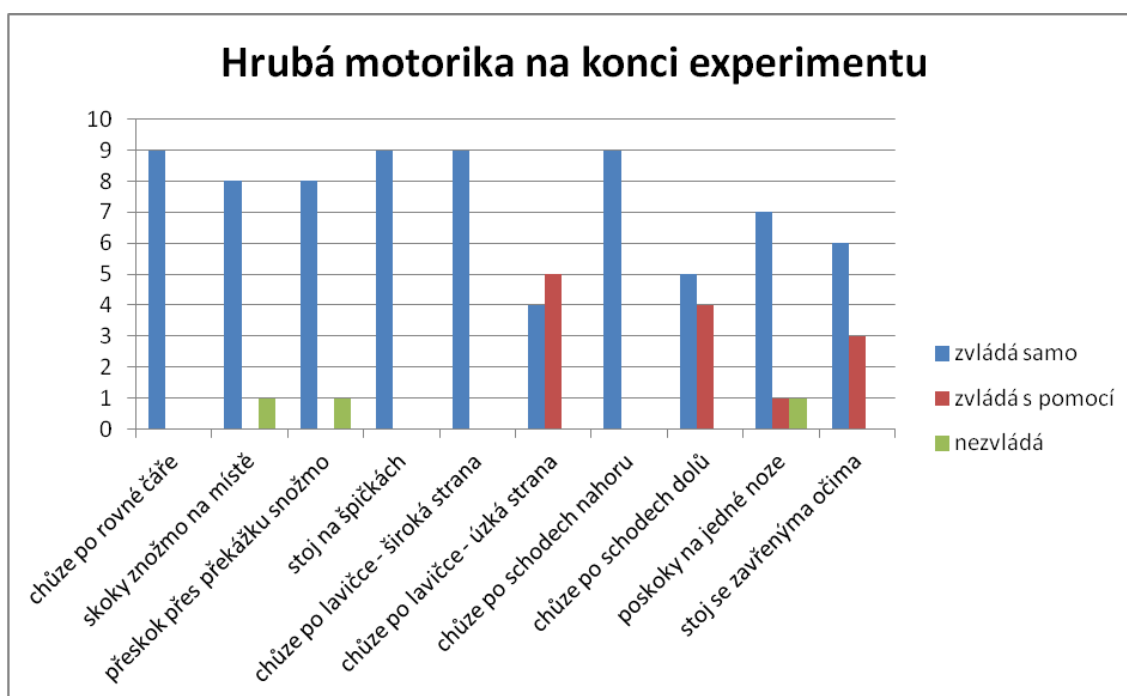
Pro experimentální část kvalitativního výzkumu měly být vybrány tři zkoumané skupiny předškolních dětí: dvě zařazené do experimentu a jedna kontrolní. Bohužel se mi nepodařilo nalézt cvičitelku nebo učitelku předškolních dětí, která by byla ochotna experiment spolu se mnou absolvovat. Vzhledem k tomu, že nebyla naplněna podmínka alespoň dvou skupin podobných dětí s jinými podmínkami, jde spíše o „pseudoexperiment“. Testy před zahájením pokusu a po jeho ukončení po 3 měsících jsou tedy pouze orientační, neboť byly provedené pouze na jedné skupině dětí, které v Sokole sama vedu. Osobně jsem děti testovala v oblasti motoriky, o testování ostatních částí jsem poprosila maminky, aby tak s dítětem učinily v klidu v domácím prostředí. Bohužel se ale stalo, že se mi nevrátily tabulky od 3 maminek, takže nemám záznamy 5 dětí. Viditelné je to v tabulce v příloze č. 4. V závislosti na nízkém počtu dětí, u kterých mám data jak z počátku testování, tak z jeho závěru, by se dalo hovořit namísto experimentu spíše o sondě.

Graf 1: Schopnosti hrubé motoriky na počátku experimentu



Zdroj: Vlastní

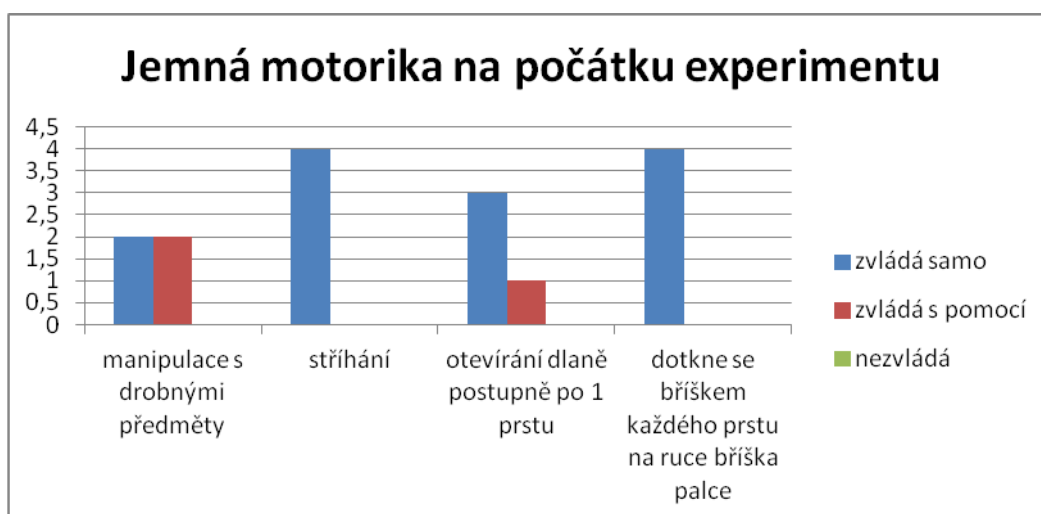
Graf 2: Schopnosti hrubé motoriky na konci experimentu



Zdroj: Vlastní

Jak je vidět na grafech, děti byly v této části testu velmi schopné již před zahájením experimentu. Posun ve zkoumaných schopnostech je tedy minimální. Tato část testu je jediná, kterou mám vyplněnou od všech 9 testovaných dětí.

Graf 3: Schopnosti jemné motoriky na počátku experimentu



Zdroj: Vlastní

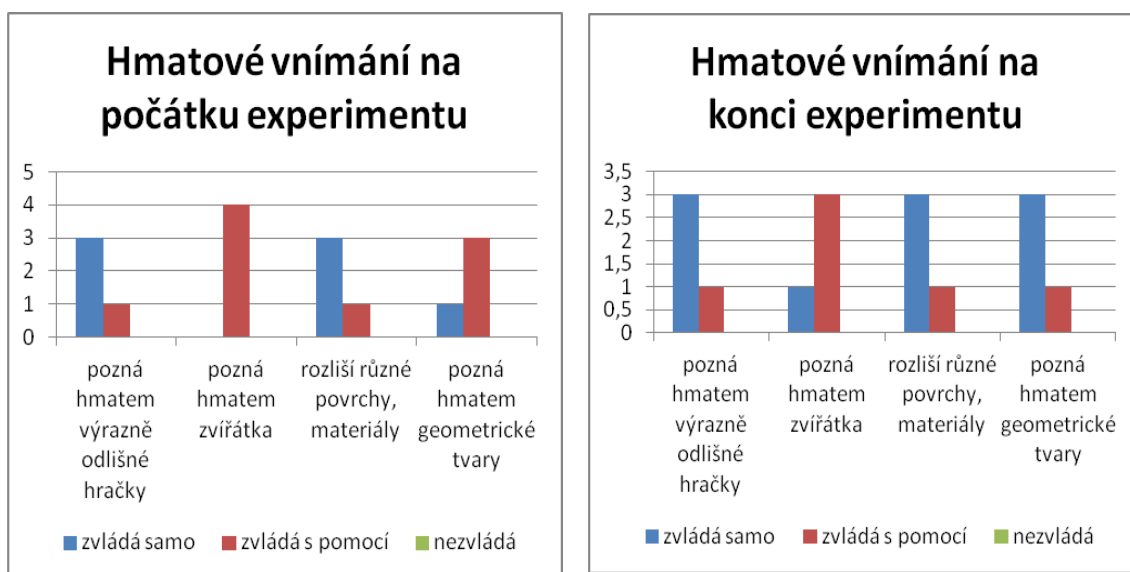
Graf 4: Schopnosti jemné motoriky na konci experimentu



Zdroj: Vlastní

Výsledky tohoto testu jsou jednoznačné. Jemná motorika se zlepšila natolik, že ji děti ovládaly samy bez dopomoci. Bohužel se tohoto testování zúčastnily pouze 4 děti. Zároveň je nutné připomenout, že tato část schopností dětí již byla testována v domácím prostředí, nemohu tedy já osobně zaručit, že byly děti testované a posuzované za stejných podmínek.

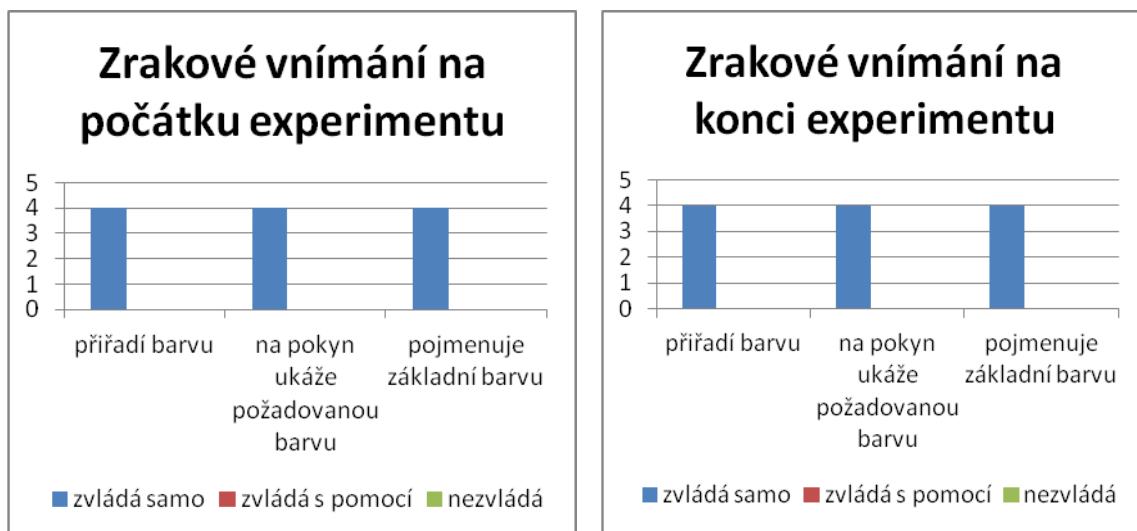
Graf 5 a 6: Hmatové vnímání na počátku a konci experimentu



Zdroj: Vlastní

Na grafech je dobře patrný sestup schopnosti poznat zvířátka. Mohlo jít ale o momentální vliv, kdy dítě nebylo schopno zvířátka určit.

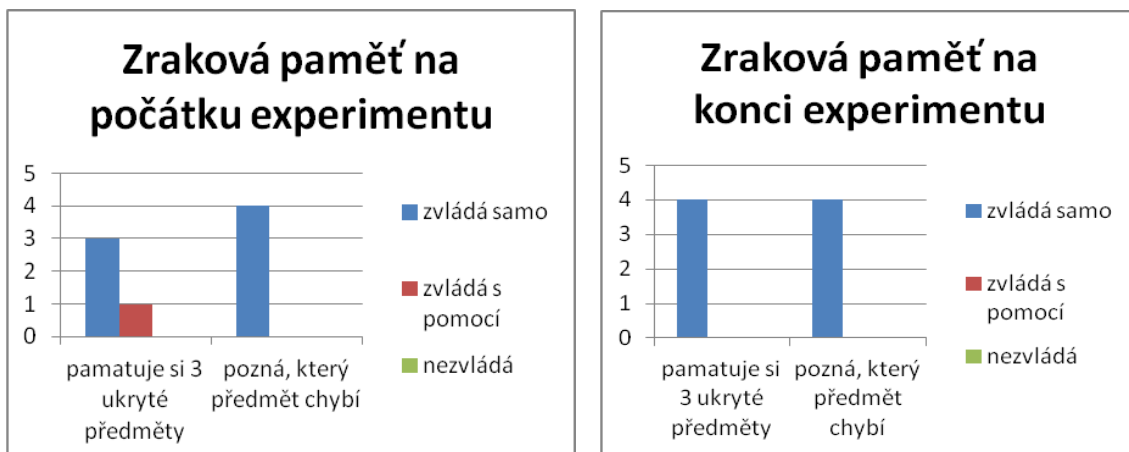
Graf 7 a 8: Zrakové vnímání na počátku a konci experimentu



Zdroj: Vlastní

Se zrakovým vnímáním neměly děti problémy ani na počátku experimentu, všechny zadané úkoly bez problémů samy zvládly.

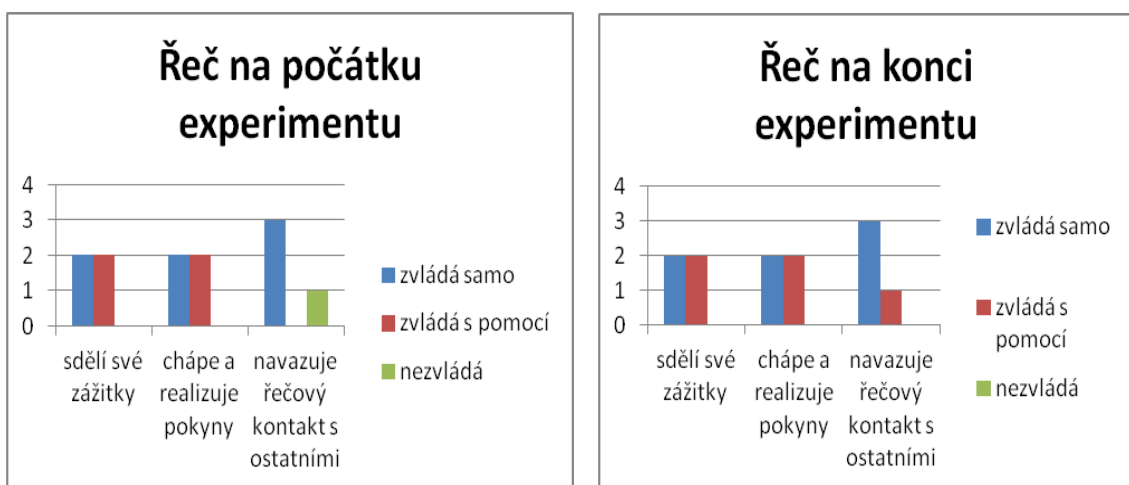
Graf 9 a 10: Zraková paměť na počátku a konci experimentu



Zdroj: Vlastní

Při prvním testování si pouze jedno dítě nepamatovalo 3 ukryté předměty. Tato schopnost se během čtvrt roku zlepšila.

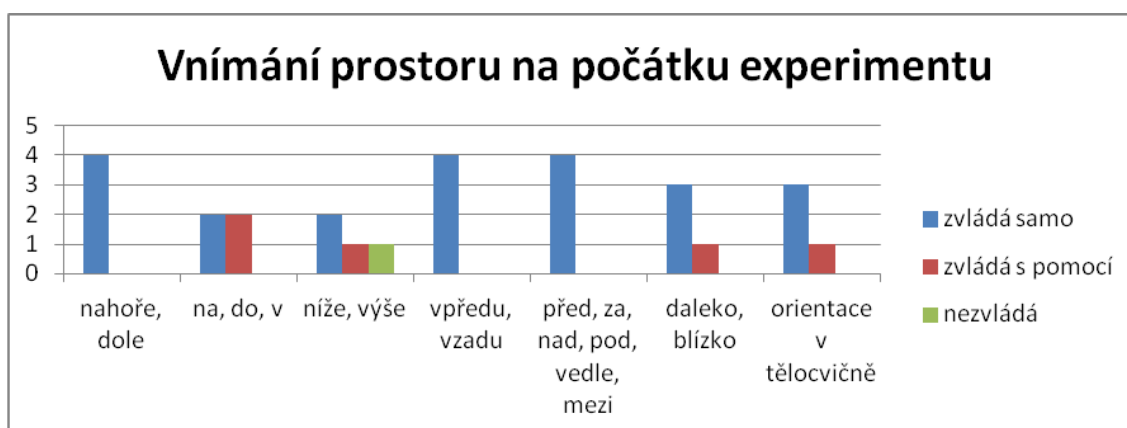
Graf 11 a 12: Řeč na počátku a konci experimentu



Zdroj: Vlastní

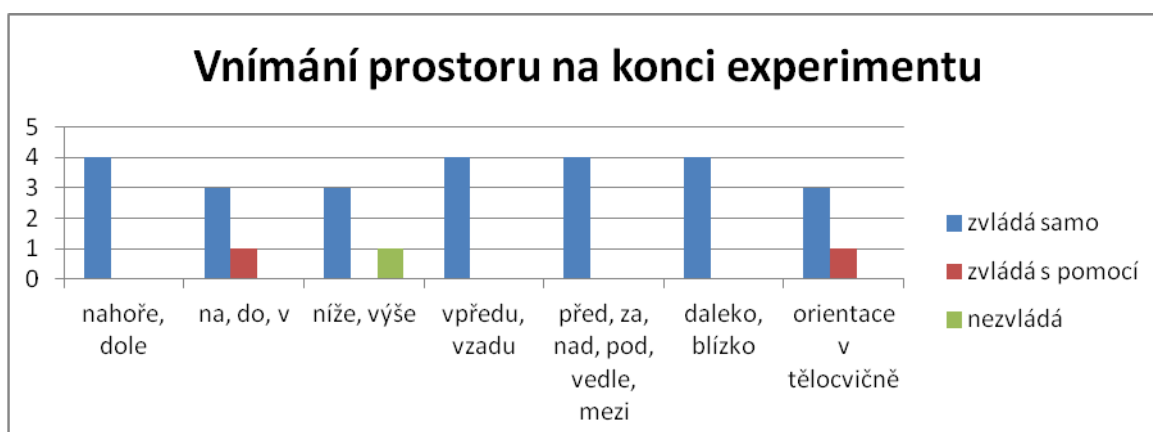
Jak ukazují další grafy, v řečové oblasti nastala změna pouze u jednoho dítěte. Na počátku vůbec nebylo schopné navázat kontakt s ostatními, kdežto na konci si se mnou s maminky pomocí již povídalo.

Graf 13: Vnímání prostoru na počátku experimentu



Zdroj: Vlastní

Graf 14: Vnímání prostoru na konci experimentu

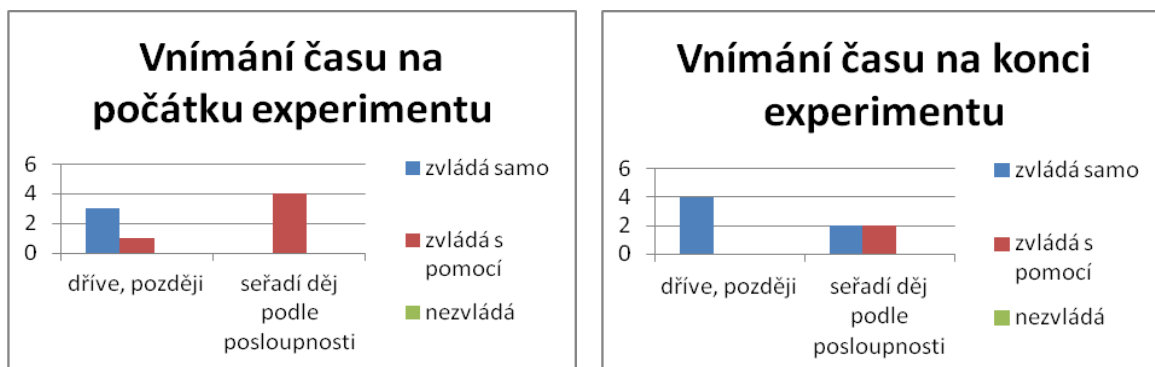


Zdroj: Vlastní

V této kategorii posun vnímám, ale při testování pouze 4 dětí není možné posoudit, zda na něj měly vliv aktivity, které jsem s dětmi v tělocvičně absolvovala. Každopádně tento trend potvrdilo i pozorování.

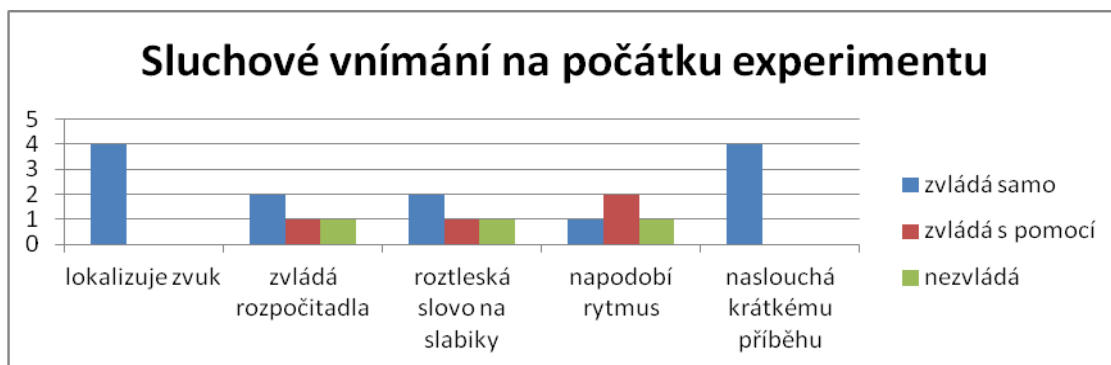
Následující dva grafy ukazují, že se děti zlepšily ve vnímání času. Při určování dříve a později byly na konci úspěšné všechny bez pomoci, řadit děj se nedařilo zpočátku nikomu, po 3 měsících to dvě děti zvládaly samy.

Graf 15 a 16: Vnímání času na počátku a konci experimentu



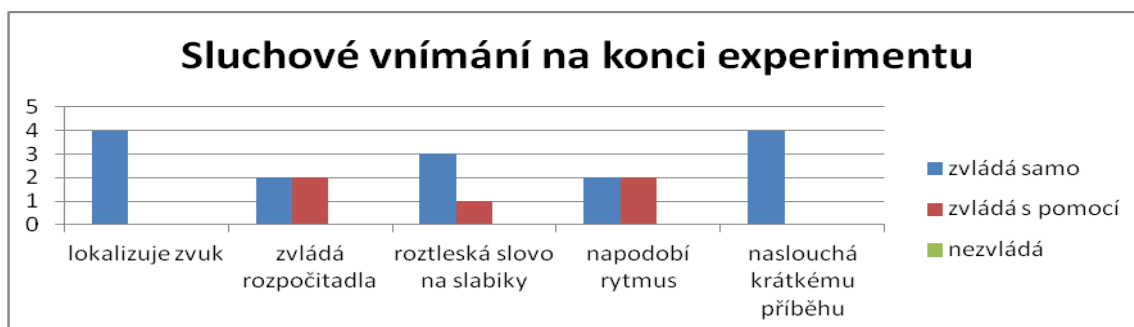
Zdroj: Vlastní

Graf 17: Sluchové vnímání na počátku experimentu



Zdroj: Vlastní

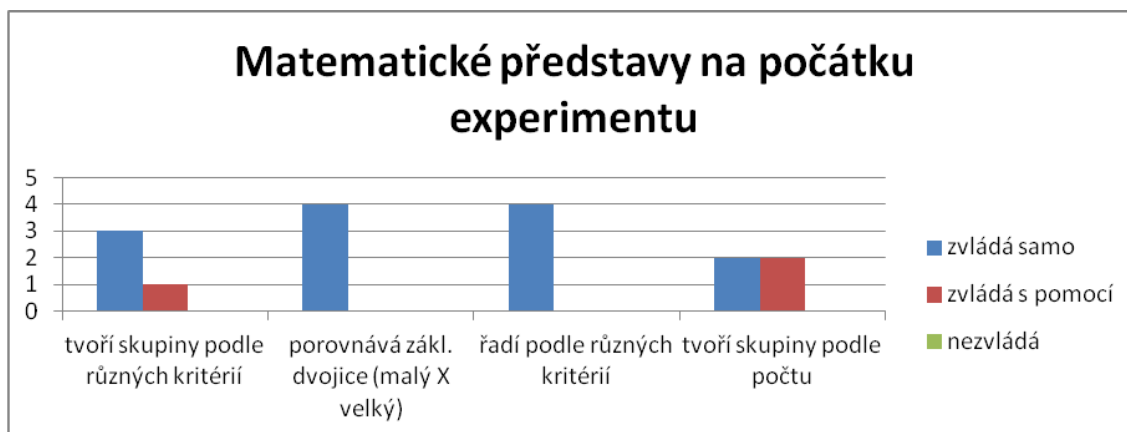
Graf 18: Sluchové vnímání na konci experimentu



Zdroj: Vlastní

V této části testování jsem byla mile překvapena. Sluchové vnímání dětí se významně zlepšilo. Ačkoli není možné určit jasnou příčinu tohoto zlepšení, věřím, že cvičení s hudebním doprovodem na tom má svůj podíl, stejně jako hry, při kterých musí děti pozorně naslouchat, aby mohly vykonat, co je třeba.

Graf 19: Matematické představy na počátku experimentu



Zdroj: Vlastní

Graf 20: Matematické představy na konci experimentu



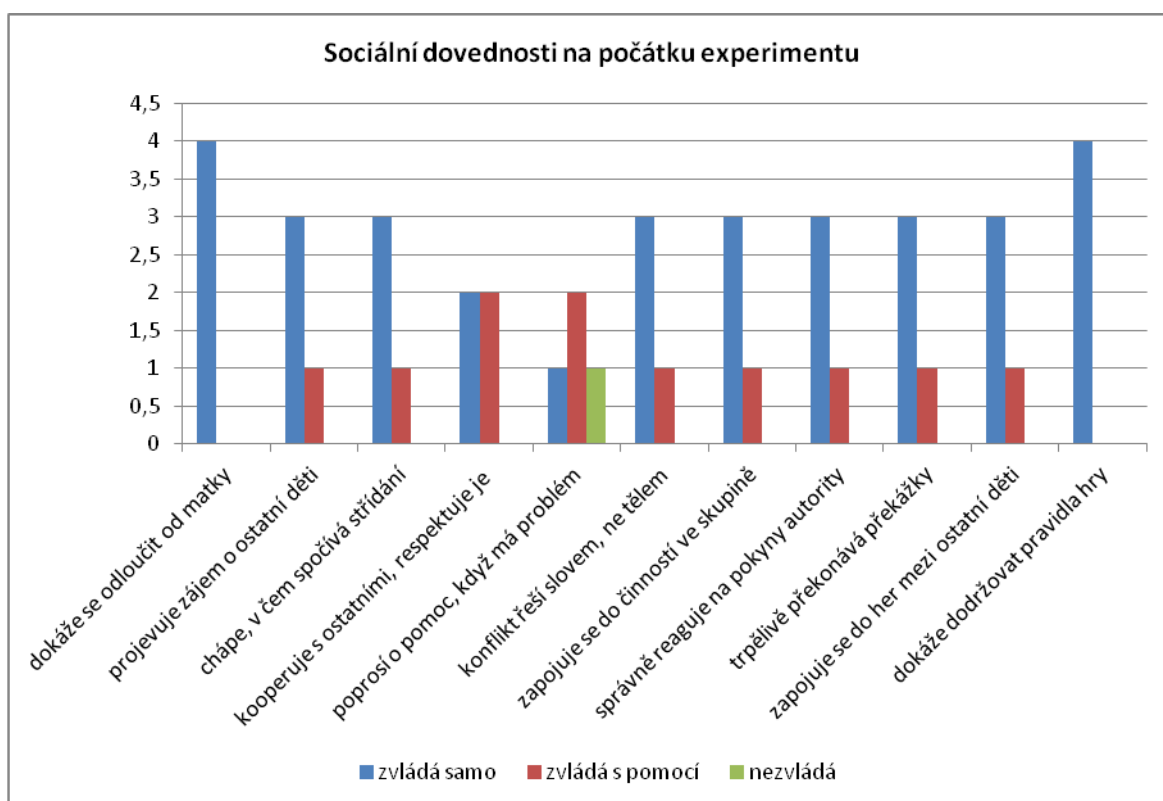
Zdroj: Vlastní

Co se týče matematických představ, test ukázal, že jsou v nich děti silné již na počátku experimentu. K velkému pokroku tak dojít ani nemohlo.

Největší radost mi udělal výsledek testování sociálních dovedností, když ukázal, že můj předpoklad o rozvoji v sociální oblasti je správný. Zároveň tak potvrdil to, co ukázaly dotazníky jak učitelek mateřských škol, tak cvičitelky sportovní všestrannosti předškolních dětí, tedy že psychomotorika má přínos v rozvoji sociální oblasti jedinců.

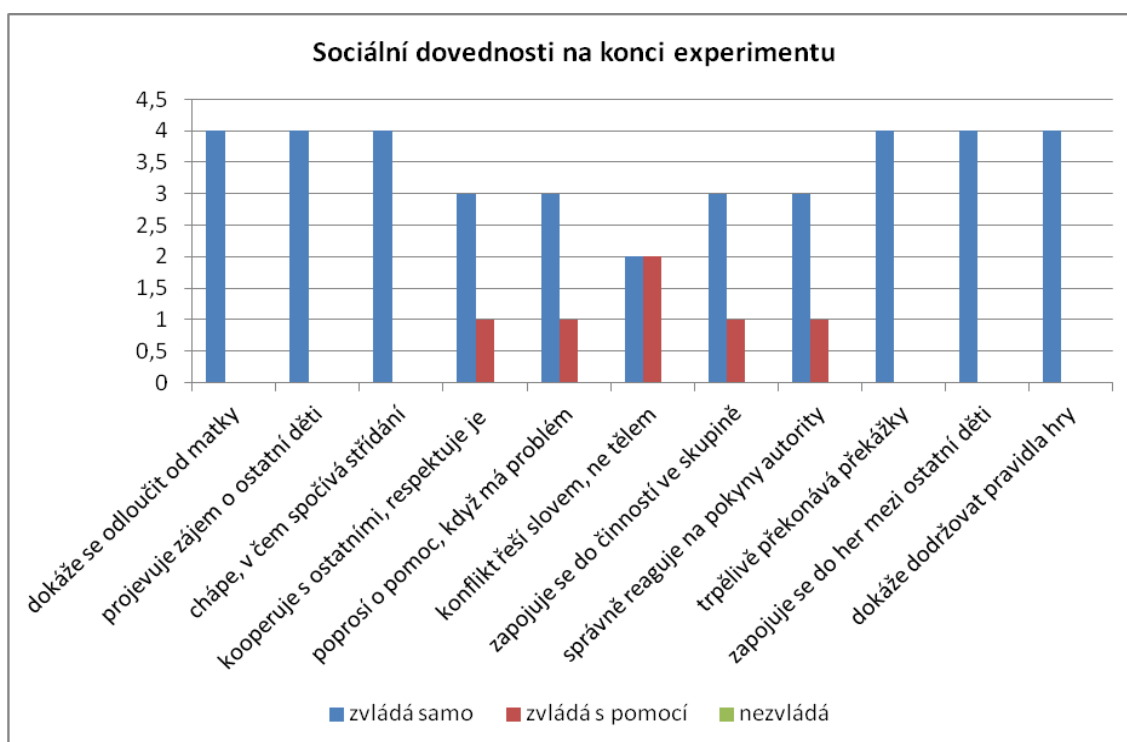
Ukázku testu konkrétního dítěte uvádím v příloze č. 5.

Graf 21: Sociální dovednosti na počátku experimentu



Zdroj: Vlastní

Graf 22: Sociální dovednosti na konci experimentu



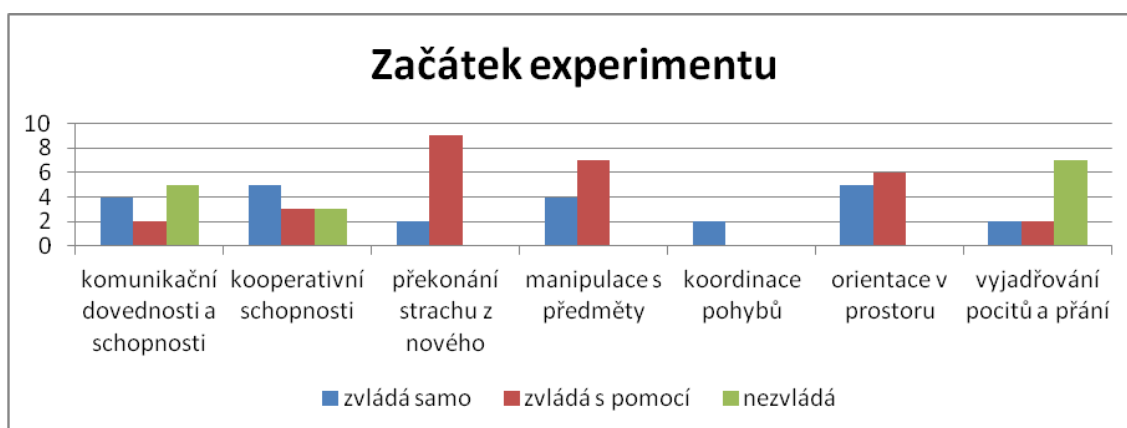
Zdroj: Vlastní

5.2 Pozorování

Při přímém strukturovaném pozorování jsem se soustředila na komunikační a kooperativní schopnosti dětí, překonávání strachu z nových překážek, pohybovou koordinaci a manipulaci s různými předměty, prostorovou orientaci dětí a jejich schopnost a ochotu vyjadřovat své emoce a přání. Záznam jsem si vedla do posuzovací škály, Vše jsem zaznamenala na počátku experimentu i po 3 měsících. Při hodnocení jsem se snažila o nezkreslené nezaujaté posuzování tak, aby výsledek nebyl ani podhodnocen, ale ani nadhodnocen.

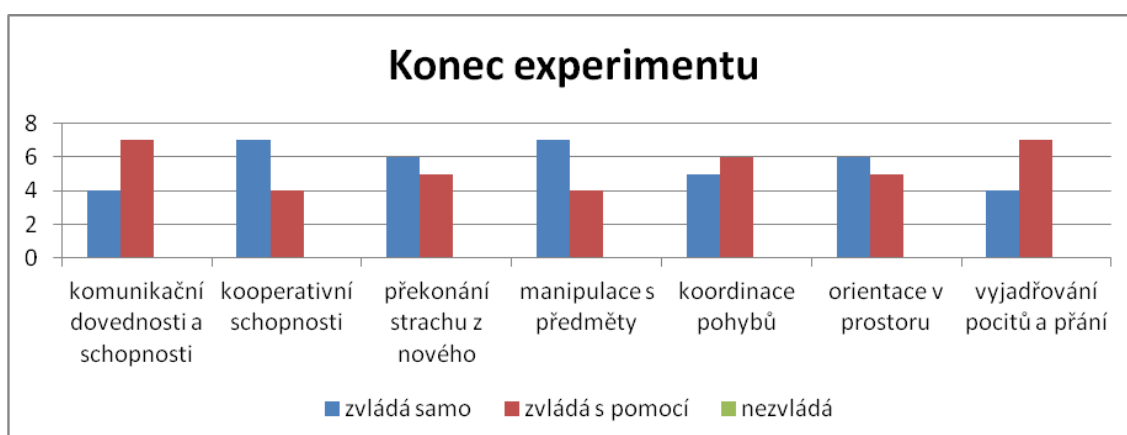
Srovnání vývoje v jednotlivých oblastech je patrné na následujících grafech. Záznam pozorování je v příloze č. 6, tabulka s údaji, ze kterých jsem vycházela, je v příloze č. 7.

Graf 23: Výsledky pozorování na počátku experimentu



Zdroj: Vlastní

Graf 24: Výsledky pozorování na konci experimentu



Zdroj: Vlastní

5.3 Rozhovor s rodiči

V rozhovorech s rodiči jsem zjišťovala, zda dítě doma o aktivitách vypráví, jak na ně reaguje, zda se na další cvičení těší. Zajímalo mě také, zda rodiče sledují nějaký posun ve vývoji dítěte v biologické, psychické nebo sociální oblasti. Přepis jednotlivých rozhovorů je v příloze č. 8.

Na poslední hodinu před dokončením experimentu, na které jsem s rodiči hovořila, přišly bohužel pouze 4 maminky. Všechny ale byly ochotné se mnou rozhovor udělat. Z jejich odpovědí vyplynulo, že se dětem aktivity a cvičební jednotky vůbec líbí, na další setkání se vždy těší. Mezi nejoblíbenějšími aktivitami byly zmíněny honičky a cvičení s pedalem, vozíkem nebo na lavičce. Děti většinou doma nevypráví. Tři z dotazovaných maminek na cvičení přímo s dítětem chodí. Tyto tři děti doma tatínkům nevypráví. Dívka, která chodí na hodiny sama, doma mamince pokaždé převypráví, co se dělo, co ji bavilo. Posun zaznamenaly maminky zejména v komunikační oblasti.

6. Kvantitativní výzkum

Mého dotazníkového šetření se zúčastnilo 37 učitelek mateřských škol a 19 cvičitelek sportovní všestrannosti předškolních dětí.

6.1 Dotazníkové šetření na souboru učitelek mateřských škol

O účast na mém experimentu jsem požádala spolužačky z fakulty a také učitelky z mateřských škol v okolí. Jeden z vyplněných dotazníků je v příloze č. 9.

Tab. 1: Záznam odpovědí na uzavřené otázky dotazníku učitelek MŠ

Otázka	Odpověď	Výskyt
Znáte termín psychomotorika?	Ano	36
	Ne	1
Zařazujete psychomotorické aktivity do pohybových chvil v MŠ?	Ano	35
	Ne	2
Myslíte si, že je posouvají ve vývoji kupředu?	Ano	34
	Ne	0
	Nevím	3

V jaké oblasti nejvíce?	Biologická	14
	Psychická	21
	Sociální	23
Pokud jde o honičky, zařazujete:	Vyřazovací	2
	Bez vyřazování (prosociální)	33
	Honičky nezařazují	2
Využíváte některou z těchto psychomotorických pomůcek?	Balanční podložky	19
	Pedalo	3
	Pojízdná deska, vozík	8
	Masážní míčky	20
	Overball	26
	Gymball	10
	Padák	32
	Chůdy	15
	Rolon	0
	Žádnou	1
Využíváte k pohybovým aktivitám některé z těchto netradičních pomůcek?	Koberečky	13
	Voda	8
	Kelímky	19
	Látky, šátky	33
	Deky	14
	Kolíčky na prádlo	19
	Papírové ruličky	22
	Novinový papír	23
	Pivní tácky	5
	Nafukovací balónky	20
	Žádné	0
	Jiné	13

Stavíte dětem překážkové dráhy?	Ano	34
	Ne	3
Jako přílohu tohoto dotazníku jste dostala soubor psychomotorických aktivit. Vyzkoušela jste některou?	Ano	28
	Ne	9

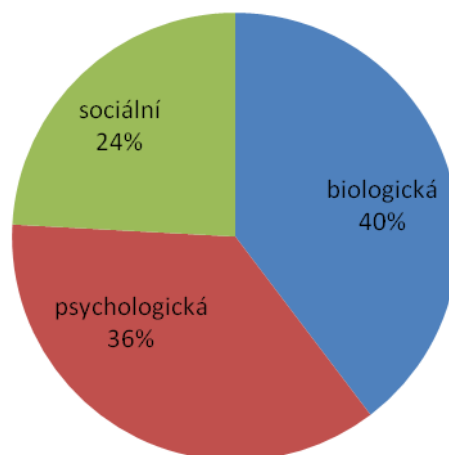
Zdroj: vlastní

Tabulku konkrétních odpovědí uvádím v příloze č. 10.

Ze 37 učitelek, které mi dotazník vyplnily, neznala termín psychomotorika pouze jedna. Také jejich zařazování do pohybových aktivit je velké, pouze dvě učitelky uvedly, že je nezařazují. Pokud jde o honičky, jsou z velké většiny (33 dotazníků) zařazovány jejich prosociální varianty. Po dvou učitelkách pak označilo, že hrají s dětmi vyřazovací honičky nebo je nehrají vůbec.

Pouze 3 učitelky nedokázaly posoudit posun ve vývoji dětí, ostatní jsou přesvědčené, že k posunu přispívají. Patnáct učitelek zvolilo pouze jednu oblast rozvoje, v pěti případech byly označeny oblasti dvě (čtyřikrát psychická spolu se sociální a jednou biologická a sociální) a deset učitelek uvedlo, že jsou děti rozvíjeny ve všech třech oblastech stejně.

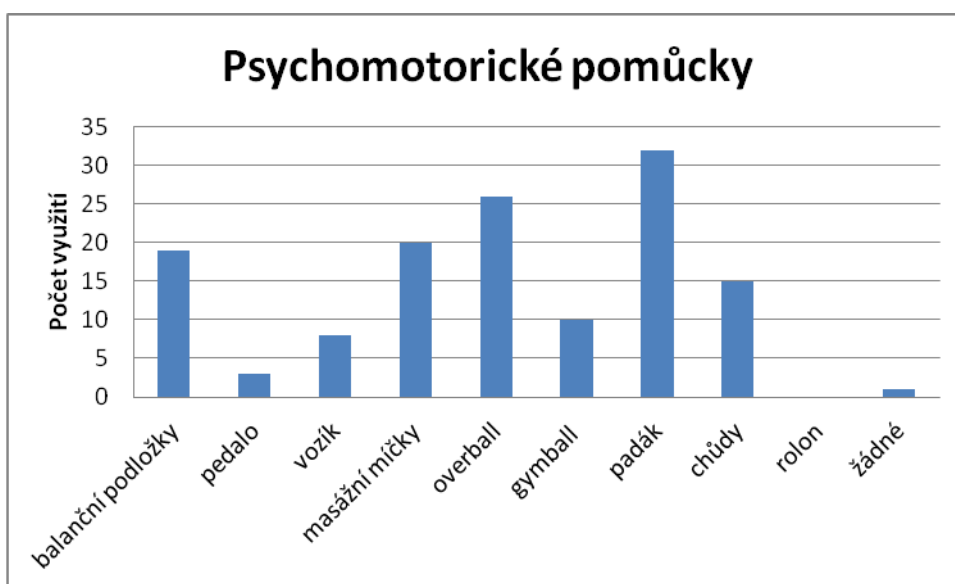
Graf 25: Rozvoj v jednotlivých oblastech



Zdroj: Vlastní

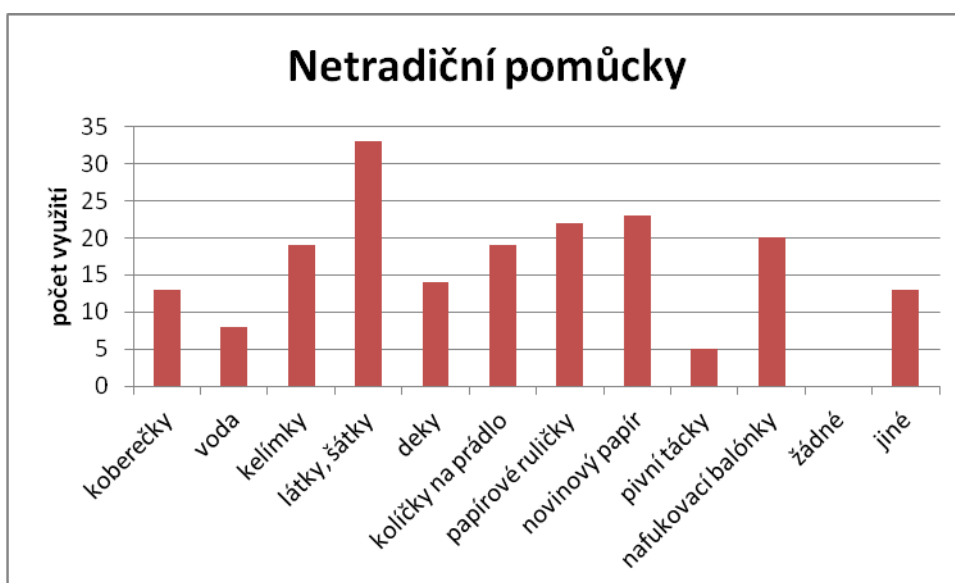
Na následujících grafech je zobrazeno, jaké psychomotorické a netradiční pomůcky se ve školkách využívají.

Graf 26: Využití psychomotorických pomůcek v mateřských školách



Zdroj: Vlastní

Graf 27: – Netradiční pomůcky a jejich využití při pohybových aktivitách v MŠ



Zdroj: Vlastní

Záznam volných odpovědí dotazníku učitelek MŠ:

S termínem psychomotorika se nejvíce učitelek (deset) seznámilo přímo v jejich mateřské škole. Devět učitelek bylo informováno díky odborné literatuře, konkrétně byla zmíněna kniha *Hry pomáhají s problémy*. Dalších devět učitelek se s termínem seznámilo díky studiu na PF JČU, sedm již na střední pedagogické škole, čtyři na semináři. Dvě znají psychomotoriku díky Sokolu a dvě z internetu. Vyskytovaly se

také odpovědi (vždy po jedné), že se učitelka seznámila s termínem psychomotorika na základní škole, při hospitaci či z časopisu.

Nejčastějším zdrojem informací jsou odborné publikace, metodiky a časopisy. Uvedly je třicet dvě učitelky. Konkrétní literaturou v dotaznících zmíněnou byly časopisy Informatorium a Kafomet, knihy Psychomotorické hry v MŠ (Cardová, Hurdová), Cvičení pro rozvoj psychomotoriky (Šrabová) a další z vydavatelství Raabe a Portál. Mezi jmenovanými autorkami jsou Sabine Hermová, Jiřina Adamírová, Marie Blahutková a Hana Dvořáková.

V pořadí hned druhý co se týká zdrojů inspirace je internet, který byl v dotazníku uveden devatenáctkrát. Sedm učitelek čerpá inspiraci od kolegyň, šest ze seminářů a školení, šest z vlastní praxe, dvě ze studia. Dále byly jako zdroje nápadů uvedeny TV pořady cvičení s dětmi, hospitace, Sokol, zásobník ze SPGŠ, sborník a spolužačky.

V žádném dotazníku nebylo zaznamenáno, že by se dětem aktivity nelíbily. Pouze v jednom stálo, že si děti na ně musí zvyknout. Také bylo zmíněno, že se některé děti zapojují s radostí, jiné pouze pozorují. Zpravidla se ukázalo, že se tyto aktivity dětem líbí, jsou z nich nadšené a samy je vyžadují, spontánně se k nim přidávají a těší se na ně. Něco nového jejich prostřednictvím objevují. V dotazníku číslo 17 bylo uvedeno: „Vše, co je spojeno s pohybem, si děti rychle oblíbí, pokud je pohyb prováděn hravě, zábavně a nápaditě, ale přitom účelně a promyšleně.“ Učitelka z dotazníku č. 18 napsala: „Děti mají rády veškeré pohybové aktivity, kdy se mohou volně proběhat, vykřičet.“ V posledním 37. dotazníku bylo: „Děti nemají rády seznamovací hry. Jsou ještě malé, ještě se dost stydí. Oblíbené jsou skupinové, kde se mohou spolehnout na přítomnost a pomoc dalších.“

Mezi netradičními pomůckami byly navíc oproti nabídnutým možnostem ještě textilní polštářky a podložky, kuchyňské drátěnky a houbičky, polystyrenové koule, jutové pytle, PET lahve (s náplní i bez ní), víčka od PET lahví, podsedáky, mikrotenové sáčky jako třepetalky, krabice od mléka, hračky, PVC výplň, papírové ubrousky, stuhy, delší papírové tyče z novin, prádlová guma, papírové listy nebo vločky, kostky, knoflíky, geometrické tvary, papírové tácky, chemlonové bambule, ušité látkové žížaly, guma se zavěšenými zvonky a šátky (k výskoku), tkaničky, bačkůrky, ponožky, Perkusiho hudební nástroje, šálky a krepový papír. Několikrát se ve výčtu objevily také přírodniny.

Nejčastěji jsou využívány kaštiny, ořechy a kamínky, v seznamu ale nechyběly ani šišky, ptačí pířka, brambory, mrkev, fazole či čočka. V dotazníku č. 14 bylo konkrétně uvedeno: „Ještě jsem si vzpomněla na další pomůcky – kuchyňská houbička, včera jsme na přání jednoho chlapečka vařili – obracečky, naběračky, plastové misky a mističky, kelímky, syrové těstoviny (s vařečkami se toho dá vymyslet dost: skočíme nakoupit – skoky, míchání, podávání pod nohou, kolem těla v sedě i v leže, těstoviny – přendávání po jedné z misky do kelímku), lyže z kartonu, krepové mašle (které jsme nakonec připevnili drakovi nalepenému na obložení tělocvičny na ocas), kulaté papírové tácky, odrážedla, míče s uchy, plastová nebo gumová zvířátka, prolézací tunel, lepenka (která se používá při malování pokojů – nakreslím na ní na podlahu domy, stromy), křídly, špejle, špagety (lámání), vál a krupička. Krupička se dá nasypat na víka od kbelíků a děti kreslí prstem obrázky. Prostě co nás napadne. Vycházím z nápadů dětí.“

Pokud jde o stavbu překážkových drah, nejčastější materiál na jejich stavbu ukazuje následující graf.

Graf 28: Materiál používaný při stavbě překážkových drah v MŠ



Zdroj: Vlastní

Méně obvyklým materiálem, uvedeným vždy dvakrát, jsou skluzavky, textilní podložky, Polykarpova stavebnice, velké kostky, stolečky, polštáře, deky, guma, švihadla, stopy rukou a nohou nebo co se ve třídě naskytne a děti zaujme. Jednou pak byly zmíněny i dřevěné prolézačky, členitý terén zahrady, bloky na jógu, aktivní kruh na polokoule, kladina, tyče, pěnové podložky, míče, hračky, polystyrenové tvary, žebříky, oblázky,

kelímky, pěnové kostky, drátěnky, lyže pro dva, šlapadla, skákací pytel, prolézací stavebnice, gymnastický koberec a kruhy. V dotazníku č. 34 bylo uvedeno: „Někdy používáme i imaginární překážkovou dráhu – překračujeme pařezy, podlézáme větve, odhrnujeme pavučiny, přeskakujeme z kamene na kámen – vše jen jako.“

Paní učitelka ze druhého dotazníku do prostoru pro vyjádření připsala: „Psychomotorické hry jako i jiné hry jsou na oblibu dětí individuální (osobnost dítěte). Hlavní je děti hrami nadchnout a sama je hrát ráda. Když je dobrá motivace a příjemné prostředí, jde všechno - i posunout děti jinam (od sobečka ke kamarádovi).“ V dotazníku č. 4 stálo: „Určitě využiji další náměty pro hry s dětmi. U otázky o překážkových drahách je to hodně o prostoru. Máme velmi malý prostor, proto z bezpečnostních důvodů cvičíme raději venku na rozlehlé zahradě.“ V dotazníku č. 34 bylo napsáno: „Zajímavé téma, překvapil mě malý počet otázek.“ Ještě v několika dalších dotaznících se objevilo vyjádření – šlo o poděkování za nové nápady na aktivity.

Záznam výsledků hodnocení zkoušených aktivit (příloha č. 11):

Hry se zpravidla líbily učitelkám i dětem, kladně hodnocena byla i různorodost aktivit a jejich zacílení na odlišné oblasti. Učitelky kvitovaly, že aktivity provází legrace a dobrá nálada. Z dotazníků také vyplývá, že každá aktivita vychází z aktuální situace a případně se podle ní trochu upraví. Mladší děti potřebují aktivity více opakovat, aby si je zapamatovaly a upevnily pravidla. Některé hry jsou ve větším počtu zdlouhavé a nemohou se vystřídat všechny děti. Některé učitelky nejmenovaly konkrétně všechny aktivity, které vyzkoušely.

Hry, které žádná z učitelek neuvedla mezi vyzkoušenými (v závorce jsou vždy uvedeny potřebné pomůcky): Co cítíš (pivní tácky, hudba), Jak se cítím (melodické hudební nástroje), Robot (šátky), Kuličko hop (kuličky, nádoby), Šňůra perel (šňůra s různými předměty), Rozbité auto (žádné pomůcky), Hrad z kelímků (kelímky), Korunka pro princeznu (kelímky a hudba), Kelímková štafeta (kelímky a pingpongové míčky), Poznáváme noviny (noviny), Kukátko (noviny), Kuličky (cvrnkací kuličky), Balónky (balónky), Lov ježka (kelímky a míčky), Potrubní pošta (hadice, kuličky, hudba), Prožij pohyb (bez pomůcek), Zažij prostor (hudba), Najdi mě (bez pomůcek), Na kobereček (koberečky), Chobotnice (hudba a lano), Dělej, co umíš (hudba), Kolotoč (padák), Rybičky (vozík), Na sedačce (vozík), Obrys (křída), Pumpování a Přenášení (žádné

pomůcky), Cirkus (pedala, vozík, vysoká měkká žíněnka, chůdy), Šlápni na to (pedala), Chůze na šlapátkách (šlapátka), Balancování na káče (káča), Spolu (různé pomůcky podle vlastních možností či potřeby), Kouzelný koberec (pevné deky), Přecházení lavičky (lavička) Pašeráci (deky), Medúza (padák) a Vlášek (vozíky). Mnoho z těchto aktivit je náročných na pomůcky, což může být důvodem, pro který zůstaly nevyzkoušeny. Často bylo v dotaznících nebo e-mailech, ve kterých dotazníky chodily, zmíněno, že se učitelkám líbí ještě mnoho jiných aktivit, které vyzkouší v budoucnu. To mě velmi těší.

K některým aktivitám jsem zaznamenala do tabulky v příloze č. 6 konkrétní hodnocení učitelkami nebo záznam, jak aktivitu přijaly děti. Dále je u některých aktivit v poznámce uvedeno, na co je třeba dát si pozor nebo jak je možné aktivitu obměnit.

6.2 Dotazníkové šetření na souboru cvičitelek sportovní všestrannosti

Pro účely tohoto dotazníkového šetření byly díky Ústřední škole České obce sokolské zkontaktovány cvičitelky oddílů sportovní všestrannosti oddílů rodiče a děti a předškolní děti. Zároveň jsem s prosbou o vyplnění obeslala všechny sokolské župy. Dotazníky tak pocházejí z různých krajů České republiky. Bohužel se ke cvičitelkám nedostaly s dostatečným předstihem, což se ukázalo být problémem zejména v části testování jednotlivých pohybových aktivit. Většina cvičitelek psala, že se jim aktivita líbí, ale bohužel neměly dostatek času, aby ji vyzkoušely více. I tak ale mají v plánu je v hodinách v budoucnu zařazovat. Ukázka dotazníku je v příloze č. 12.

Tab. 2: Záznam odpovědí na uzavřené otázky

Otázka	Odpověď	Výskyt
Znáte termín psychomotorika?	Ano	19
	Ne	0
Zařazujete psychomotorické aktivity do pohybových chvil v MŠ?	Ano	19
	Ne	0
Myslíte si, že je posouvají ve vývoji kupředu?	Ano	17
	Ne	0
	Nevím	2

V jaké oblasti nejvíce?	Biologická	5
	Psychická	12
	Sociální	11
Pokud jde o honičky, zařazujete:	Vyřazovací	8
	Bez vyřazování (prosociální)	16
	Honičky nezařazují	0
Využíváte některou z těchto psychomotorických pomůcek?	Balanční podložky	11
	Pedalo	2
	Pojízdná deska, vozík	4
	Masážní míčky	8
	Overball	19
	Gymball	17
	Padák	18
	Chůdy	12
	Rolon	0
	Žádnou	0
Využíváte k pohybovým aktivitám některé z těchto netradičních pomůcek?	Koberečky	11
	Voda	3
	Kelímky	14
	Látky, šátky	17
	Deky	5
	Kolíčky na prádlo	13
	Papírové ruličky	9
	Novinový papír	15
	Pivní tácky	3
	Nafukovací balónky	12
	Žádné	0
	Jiné	12
Stavíte dětem překážkové dráhy?	Ano	19
	Ne	0

Jako přílohu tohoto dotazníku jste dostala soubor psychomotorických aktivit. Vyzkoušela jste některou?	Ano	13
	Ne	6

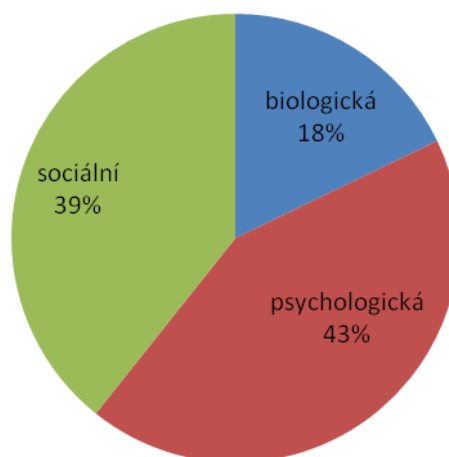
Zdroj: Vlastní

Tabulka konkrétních odpovědí je v příloze č. 13.

Termín psychomotorika znají všechny dotazované cvičitelky a zároveň všechny tyto aktivity zařazují. Také honičky zařazují všechny cvičitelky. Ve srovnání s učitelkami častěji (osmkrát) zařazují i ty vyřazovací, šestnáct cvičitelek volí prosociální. Také překážkové dráhy se staví na hodinách všech dotázaných cvičitelek.

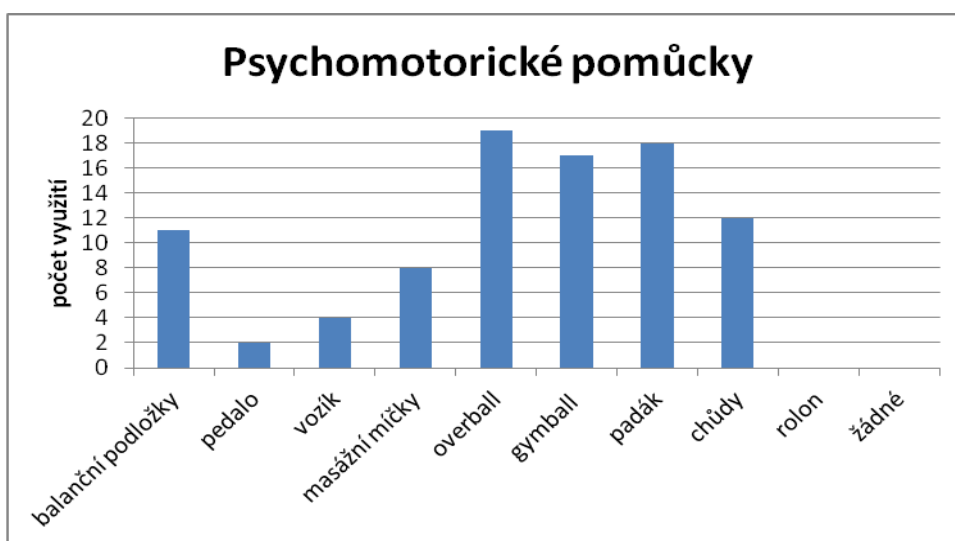
O tom, že tyto aktivity posouvají vývoj dětí kupředu, jsou přesvědčeny téměř všechny cvičitelky, pouze dvě to nedokázaly posoudit. Nejčastěji byla uvedena psychická oblast jako ta, na kterou mají aktivity největší vliv, pouze o jedno méně však byla uvedena oblast sociální. V rozvoj v biologické oblasti mají i cvičitelky stejně jako učitelky nejmenší víru.

Graf 29: Vývoj v jednotlivých oblastech



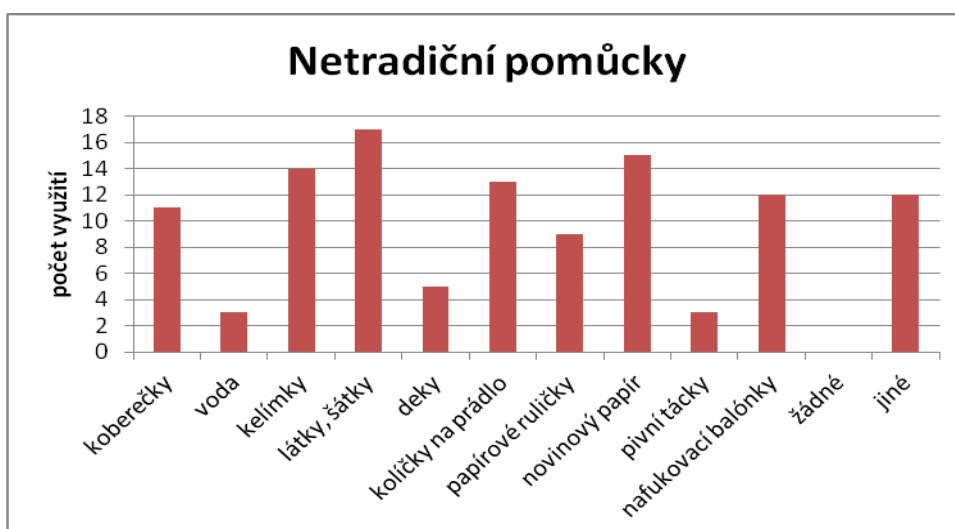
Zdroj: Vlastní

Graf 30: Využití psychomotorických pomůcek při cvičení předškolních dětí



Zdroj: Vlastní

Graf 31: Využití netradičních pomůcek v sokolské všestrannosti předškolních dětí



Zdroj: Vlastní

Záznam volných odpovědí cvičitelek všestrannosti:

Nejčastějším místem prvního setkání s termínem psychomotorika byla u cvičitelek škola, která byla uvedena devětkrát. Hned v druhé řadě následoval Sokol (sedmkrát) a semináře (čtyřikrát). Po jednom zde bylo uvedeno ještě mateřské centrum, mateřská škola a literatura. Naopak nejčastěji je literatura zmiňována jako zdroj nápadů na aktivity. Uvedlo jej hned sedmnáct z devatenácti cvičitelek. Dalším oblíbeným zdrojem jsou semináře a školení, kterých se na toto téma zúčastnilo jedenáct

cvičitelek. Konkrétně zde byly uvedeny akce H. Volfové, školení v Českém Brodě a školení cvičitelů II. třídy RDPD. V pěti případech uváděly cvičitelky jako zdroj vlastní náměty z praxe. Tři cvičitelky čerpají z článků a dvě z hospitací.

V hodnocení aktivit dětmi je zpravidla uvedeno, že se jim líbí, patří mezi nejoblíbenější, jsou obohacím hodin, oblíbené zejména pro rozmanitost. Děti přijímají kladně zvláště opakující se aktivity, záleží také na věku dětí a motivaci. Pokud se některá aktivita neosvědčí, cvičitelky si ji upraví nebo ji více nezařazují. Většinou ale děti vítají vše, co jim cvičitelka předloží, spolupracují.

Nejčastější netradiční pomůckou, které nebyly uvedeny přímo v dotazníku, jsou víčka od PET lahví, která se v odpovědích objevila sedmkrát. Čtyřikrát byly zmíněny různé krabice a krabičky, dvakrát drátěnky, houbičky, kindervajíčka, krepový papír, PET lahve (i s obsahem), tkaničky a peříčka. Jednou byla zmíněna balíková výplň, brambory, čínské hůlky, hadráky, kaštany, kravaty, nafouknuté chirurgické rukavice, papírové koule, plastové zavírací dózy od léků, prádlová guma, punčocháče, sáčky s různou náplní, sletové náčiní, stužky, šálky a třepetalky z igelitu.

Nejčastější nářadí, ze kterého bychom mohli vidět postavenou překážkovou dráhu při hodinách dotazovaných cvičitelek, ukazuje následující graf. Méně časté pomůcky jsou vypsány pod ním.

Graf 32: Nejčastější nářadí a náčiní využívané cvičitelkami při stavbě překážkových drah



Zdroj: Vlastní

Dvakrát byla zaznamenána malá bradla, kroužky, rozkládací klín, židle, stůl a švédský stůl, závěsné koše, překážky a stepy. Mezi pomůckami pro překážkové dráhy se objevily také balanční podložky, barevné gumičky, hrazda, koberce, masážní kobereček, mašle, metací nářadí, stavebnicový systém Orlík, věž, žebřík, stojany, prolézačka, pěnové destičky, Sokolík, molitanová sestava, obří Fitball, Fitball, schůdky, podložky, velká skákací podložka a nechyběly ani krabice od mléka.

Cvičitelkám se nejvíce líbily aktivity Posílání míče, Přejdi řeku, Zaplavovaný ostrov, Mouchy a Ledové kry. Oblíbené jsou také honičky, hry na orientaci v prostoru a překážkové dráhy. Hry nesmí podle cvičitelek trvat dlouho. Zařazovány bývají aktivity podle nálady dětí, aby mělo cvičení švih a nebyly prostoje. Všechny hry ale podle cvičitelek mají děti rády. V dotazníku č. 4 je uvedeno: „Většinou je přijímají kladně, zvláště věci, které děláme opakovaně a děti vědí, co po nich chci. Ve většině případů jsou snaživé – zde je to ovlivněno věkem.“

Děti všeobecně mají hry rády. Jsou vděčné, když se jim cvičitel věnuje a vymýšlí nové a nové aktivity. Čtyřikrát byly jako nejoblíbenější zmíněny aktivity s padákem, dvakrát byla uvedena papírová bitva. Mezi oblíbené hry byly zahrnuty také Přejdi řeku, Na sochy, Společně jsme silnější, Zaplavovaný ostrov a Mouchy. Děti mají rády překážkové dráhy, ty nejmenší vyhledávají aktivity, ve kterých je zapojen i jejich rodič.

Přínosné je podle cvičitelek to, že se dětem zvyšuje sebekognání a sebevědomí, přestávají se stydět. Děti si mohou vše vyzkoušet a prožít vlastní praktickou aktivitou. To přispívá ke komplexnímu osobnostnímu rozvoji dítěte předškolního věku. Jako další výhodu cvičitelky uváděly, že hra je základní prostředek při výchově. Pozitivní je také kombinace fyzického posilování a zpevňování těla s rozvíjením komunikace, samostatnosti, soustředění a procvičování jednotlivých smyslů. Psychomotorika je komplexní, rozvíjí mnoho oblastí. Je hravá, tvůrčí, rozvíjí fantazii nejen dětí. Je zábavná, nesoutěžní, rozvíjí sociální kontakty a myšlení zábavnou formou, zlepšuje nejen pohyb a uvědomování vlastního těla, jeho posilování a protahování, ale také koordinaci a orientaci. Hodiny jsou pohodové a pozitivní. Cvičitelka v dotazníku č. 4 uvedla, že největší přínos spatřuje v „zlepšení spolupráce mezi jednotlivci, nebojí se dotýkat navzájem, orientace v prostoru, naučí se ovládat své tělo při daném pohybu, zlepšení vnímání zvuků, barev, vnímání hudby při cvičení, používání náčiní a nářadí –

vývoj jemné a hrubé motoriky, děti zařazováním vhodných aktivit rozvíjí i svoji individualitu, své myšlení, rozvoj samostatnosti“. V dotazníku č. 17 stojí: „Je to výchova pohybem, je fajn, že se soustřeďuje nejen na pohybovou schopnost a zdatnost, ale i na psychiku. Vždy se snažíme, aby děti byly v hodině usměvavé, spokojené a měly radost z pohybu. To je vlastně přínosem v psychomotorice.“ Cvičitelka ve dvanáctém dotazníku píše: „Jako největší přínos psychomotorických aktivit vidím to, že se děti rozvíjí i po psychické stránce. Učí se přemýšlet u toho, co dělají, a ne jen napodobovat pohyby cvičitele nebo kamaráda, jak je tomu často u jiných her.“

V závěru dotazníku č. 6 bylo uvedeno: „Já do svého cvičení uvedené činnosti sice zařazuji, ale nikoli jako hlavní náplň cvičební jednotky. Celých 60 minut, které mám na práci s dětmi k dispozici, bych psychomotorice určitě nevěnovala. Domnívám se, že podobným činnostem se děti v dostatečné míře věnují ve školkách, kde na to mají pedagogové nepoměrně více času, a mnohé z nich se dají hrát i v rámci rodiny. Mým úkolem je umožnit dětem vyzkoušet si něco, co si nikde jinde nevyzkoušejí, protože nikde jinde nemají možnost se setkat s tělocvičným nářadím, jaké poskytují sokolské tělocvičny. Myslím si, že co se týče rozvoje psychiky a smyslů, mají děti v současnosti poměrně široký výběr. Vedle již zmíněné činnosti v rámci školky mají možnost se rozvíjet i formou celé řady naučných stezek, interaktivních výstav a podobných akcí. Naopak, co se týče tělesného rozvoje, je nabídka mnohem omezenější.“

Cvičitelka z dotazníku č. 17 se pozitivně vyjádřila k celému dotazníku: „Moc Vám děkuji, dotazník byl dobře připraven a dobře se mi v něm dělalo. Děkuji za soubor psychomotorických aktivit, budeme je nadále zkoušet.“

Při vyhodnocování těchto dotazníků jsem zjistila, že pokud cvičitelka zaškrtnula, že žádnou z nabízených aktivit nevyzkoušela, její vyplňování tím skončilo a nedostala se k poslední otázce, která se vztahovala k významu psychomotoriky. Vzhledem k tomu, že tento termín znají podle první otázky všechny cvičitelky, připravila jsem se tak o šest možných celkových hodnocení.

Velmi mě potěšilo, že cvičitelky v závěru dotazníků nebo při jejich posílání e-mailem děkovaly za dobré nápady na nové aktivity a sdělovaly, jak jimi byly děti nadšené. Většina z nich bude nadále aktivity do svých cvičebních jednotek zařazovat.

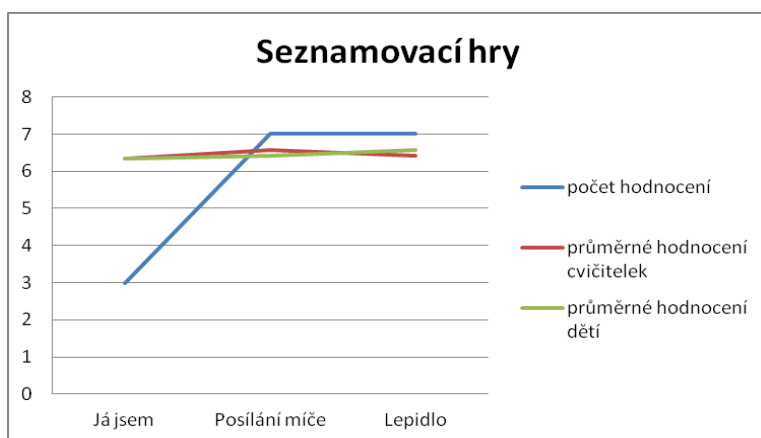
Záznam výsledků hodnocení zkoušených aktivit (příloha č. 14):

Cvičitelky vyzkoušely více aktivit, než učitelky, i tak ale zůstaly některé nevyzkoušené. Jde o Zajíčci, seznamte se, Jak se cítím, Robot, Telefon, Kelímek, Kuličky, Lov ježka, Chobotnice, Rybičky, Na sedačce, Obrys, Cirkus a Vlášek.

Celkem bylo v dotaznících uvedeno 170 vyzkoušení jednotlivých aktivit. Dohromady získaly od cvičitelek 1150 bodů, což odpovídá průměrné hodnotě 6.7647 bodu za jednu aktivitu. V hodnocení dětmi bylo nasbíráno 1137 bodů, tedy nepatrně méně, průměrné hodnocení aktivit dětmi je tedy 6.6882 bodu.

Velké rozdíly v hodnocení mezi pohledem cvičitelek a dětí nebyly, největší rozdíl se ukázal u aktivit Šlápni na to, Chůze na šlapátkách a Balancování na káče, kde průměrná hodnota cvičitelek je 6 bodů, kdežto průměrné hodnocení přijetí dětmi jsou 4 body. Jde o aktivity, které nešly malým dětem. Nejlépe hodnocené aktivity byly Mouchy, Papírová bitva a Padáková. Byly zkoušeny nejčastěji (každá sedmkrát), získaly plný počet bodů od cvičitelek a zároveň se i nejvíce líbily dětem. Naopak za nejhorší aktivitu byla vyhodnocena Relaxace a Slovní relaxace. Obě získaly pouze 3 body od cvičitelek a 3 body v hodnocení atraktivita pro děti. Zároveň byly obě vyzkoušeny pouze jednou. Vše je dobře patrné na následujících grafech, které zobrazují počet hodnocení jednotlivých aktivit a průměrné bodové hodnoty cvičitelek a dětí. Každý graf vypovídá o tom, jak si vedly aktivity dané skupiny.

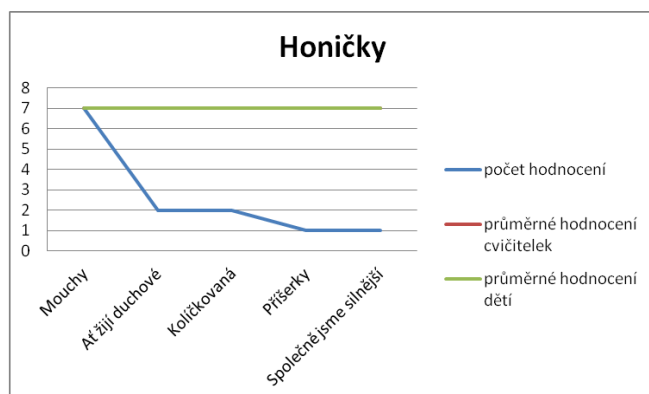
Graf 33: Vyhodnocení testování seznamovacích her



Zdroj: Vlastní

Z grafu je patrné, že hodnocení seznamovacích aktivit je vysoké bez závislosti na počtu jejich testování. Cvičitelky se s dětmi v hodnocení téměř shodují.

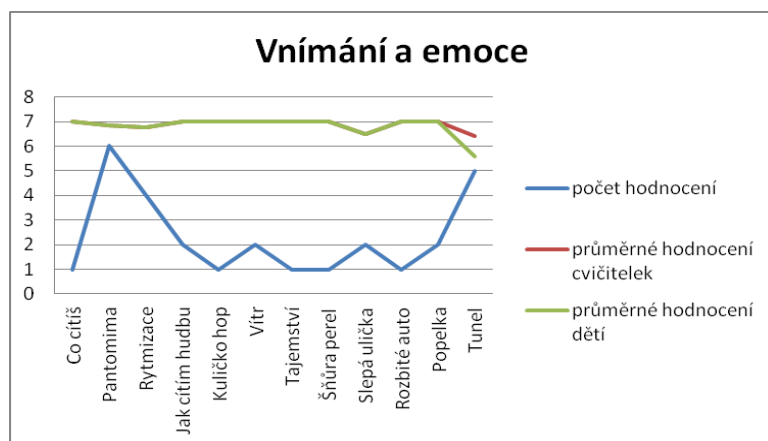
Graf 34: Vyhodnocení testování honiček



Nejvíce testovanou honičkou jsou Mouchy. Je zřejmě známá nebo atraktivní již podle popisu. Cvičitelky se s dětmi zcela shodly, bodové hodnocení všech vyzkoušených honiček je maximální.

Zdroj: Vlastní

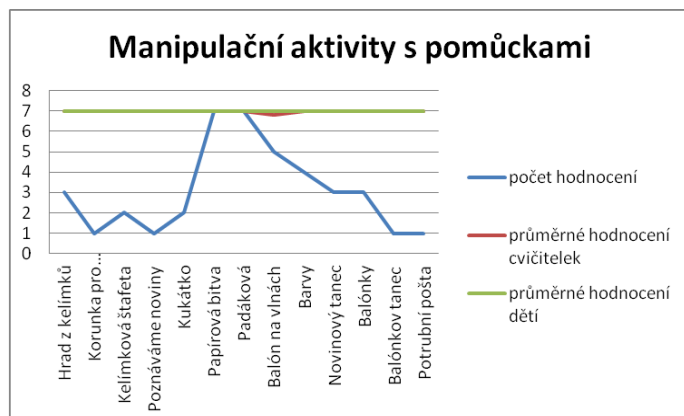
Graf 35: Vyhodnocení testování aktivit zaměřených na vnímání a emoce



Nejčastěji byla zkoušena Pantomima a Tunel. Hodnocení se zpravidla shoduje, pouze aktivita Tunel byla přijata lépe cvičitelkami než dětmi.

Zdroj: Vlastní

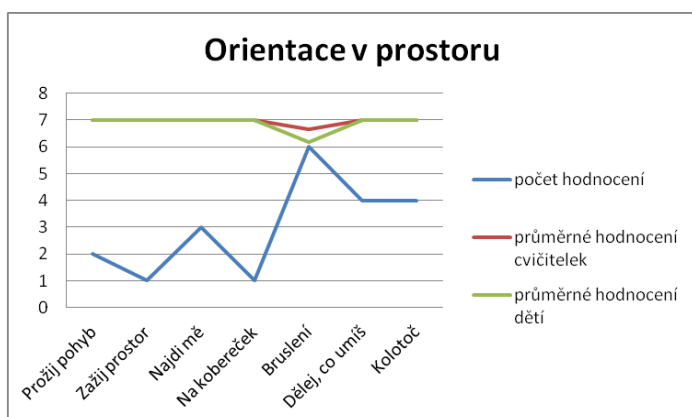
Graf 36: Vyhodnocení testování manipulačních aktivit s pomůckami



Manipulačními aktivitami pro testování byly často vybírány Padáková a Papírová bitva. Hodnocení téměř všech těchto aktivit je maximální u cvičitelek i dětí, pouze Balón na vlnách se dětem líbil nepatrně méně.

Zdroj: Vlastní

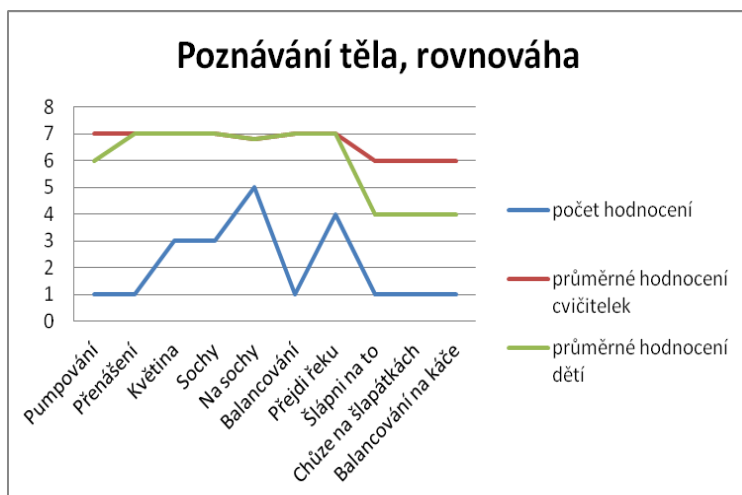
Graf 37: Vyhodnocení testování aktivit zaměřených na orientaci v prostoru



Z aktivit zaměřených na orientaci bylo nejčastěji zkoušené Bruslení. Jde o jedinou aktivitu z této skupiny, která nemá plný počet bodů, přičemž děti s ní byly spokojené více než učitelky.

Zdroj: Vlastní

Graf 38: Vyhodnocení testování aktivit na poznávání těla a rovnováhu

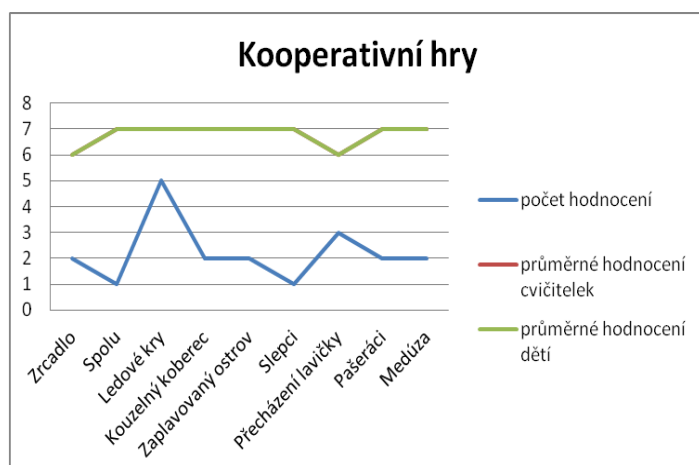


Mezi aktivitami na poznávání těla a rovnováhu byl větší rozdíl jak v počtu testování, tak u některých i v hodnocení dětmi a cvičitelkami.

Zdroj: Vlastní

Do této kategorie patří i celkově nejhůře hodnocené aktivity, kterými jsou Šlápni na to, Chůze na šlapátkách a Balancování na káče. Dětem se (podle poznámek u jednotlivých aktivit zejména těm menším) líbily ještě méně než cvičitelkám.

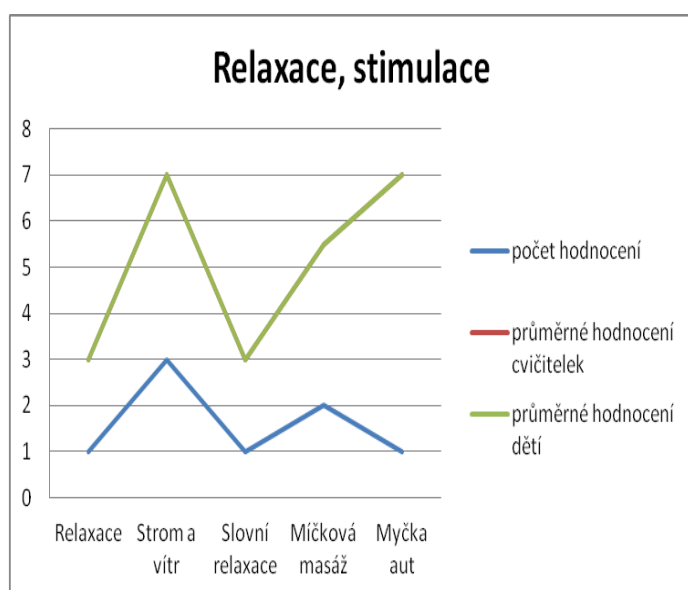
Graf 39: Vyhodnocení testování kooperativních her



Zdroj: Vlastní

Kooperativní hry byly zpravidla dobře přijaty. V jejich hodnocení se shodovala spokojenost cvičitelů se spokojeností dětí. Plný počet bodů získala v obou hodnoceních i nejčastěji testovaná aktivita Ledové kry.

Graf 40: Vyhodnocení testování relaxačních a stimulačních aktivit



Zdroj: Vlastní

Tyto aktivity byly zkoušeny velmi málo. Obecně jsou podle vyjádření cvičitelů málo zařazovány i do cvičebních jednotek. Z mnoha nabídnutých se setkaly s nejlepším přijetím Strom a vítr a Myčka aut. U všech aktivit se shodovalo hodnocení cvičitelů s přijetím dětmi.

7. Odpovědi na výzkumné otázky

Díky dotazníkům jsem zjistila, že znalost termínu psychomotorika je u učitelů v mateřských školách velká, nezná jej pouze jedna. Do pohybových chvil v rámci integrovaných bloků je nezařazují pouze dvě učitelky. Také znalost psychomotorických pomůcek je téměř stoprocentní, pouze jednu pomůcku neuvedla žádná z učitelů a pouze jedna učitelka nevyužívá žádnou z nich. Netradiční pomůcky jsou využívány hojně. Ani v jednom dotazníku nebylo uvedeno, že by učitelka nepoužívala žádné.

Aktivity byly učitelkami i dětmi pozitivně přijaty. Velmi mile mě překvapila ochota vyzkoušet aktivity, které jsem učitelkám nabídla jako odměnu za vyplnění dotazníku. Tato část mého zkoumání byla zcela dobrovolná, přesto se našlo pouze málo učitelek, které by žádnou aktivitu nevyzkoušely. Zpravidla do průvodního dopisu uvedly, že je tomu tak z časových důvodů a že aktivity rády vyzkouší v budoucnu.

Soubor psychomotorických aktivit (příloha č. 2) jsem chtěla ověřit prostřednictvím dotazníků, jež byly rozeslány cvičitelkám oddílů rodičů a dětí a předškolních dětí pod sokolskou všestranností. Byl velmi pozitivně přijat. Cvičitelkám i dětem se testované aktivity líbily, což dokazují grafy v předchozí části. K některým aktivitám byly v dotazníku doplněny možné obměny. Úroveň vybavenosti psychomotorickými pomůckami v tělocvičnách všestrannosti je vysoká. Pouze rolon se nevyskytuje nikde, stejně jako tomu bylo v dotazníku učitelek. Problém vidím v jeho nedostupnosti, neboť ačkoli jej autorky publikací, ze kterých jsem čerpala, uvádí, nenašla jsem jej ani na internetu, natož v nabídce některého z katalogů tělocvičného vybavení.

Dotazník je validním nástrojem pro zjišťování dat kvantitativního výzkumu, přesto však výsledek výzkumu není zobecnitelný na celou populaci dnešních předškolních dětí. Podmínky v tělocvičnách a mateřských školách jsou velmi různé a není tak možné pevně stanovit, které psychomotorické aktivity a pomůcky nakolik posouvají vývoj dítěte kupředu. Jasnou odpověď daly oba dotazníky na otázku znalosti a zařazování psychomotoriky do pohybových aktivit s dětmi. Také vyjádření spokojenosti jsou velmi přesvědčivá a lze tedy jednoznačně říci, že dětem, učitelkám mateřských škol i cvičitelkám sokolské všestrannosti se takovýto druh aktivit líbí. Ze zaznamenávání pomůcek je evidentní, které se v kategorii předškolních dětí používají více a které jsou méně oblíbené. Jasný je i přístup k honičkám a překážkovým drahám.

Pro stanovený výzkumný cíl kvalitativní části výzkumu byly sice také zvoleny validní metody, výsledek nicméně průkazný není. Jak již bylo uvedeno výše, vlivy na bio-psycho-sociální rozvoj jedince předškolního věku během pouhých 3 měsíců posoudit nelze. Děti sice pokroky ve všech oblastech sledovaných experimentem udělaly, ale skupina byla příliš malá a chyběla k ní kontrolní. Na aktivity reagovaly velmi dobře, což potvrdily nejen dotazníky, ale také pozorování a rozhovory s rodiči dětí v experimentální skupině.

8. Diskuse výsledků šetření

Problematika psychomotoriky v naší republice není dosud příliš zmapována. Přímo touto tematikou se zabývá Marie Blahutková z Masarykovy univerzity v Brně, Hana Dvořáková a Zdeňka Michalová z Karlovy univerzity v Praze a kolektiv autorů z České asociace Sport pro všechny v čele s Jiřinou Adamírovou, která získala na tento obor akreditaci od Ministerstva školství a tělesné výchovy ČR.

Všichni tito odborníci se shodují v tom, že vhodně zvolený pohyb prospívá dětem v jejich tělesném, psychickém i sociálním vývoji. Výsledky výzkumu Dvořákové a Michalové (2004) v mateřských, základních i speciálních školách sice naznačují, že psychomotorické aktivity pozitivně ovlivňují vývoj dětí v mnoha oblastech, ale nebyly tak jednotné, aby potvrdily stanovenou hypotézu. Největších pokroků bylo dosahováno u dětí ve speciálních školách. Výsledky zkoumání podle autorek ovlivnila doba, po kterou se cvičení provádělo, osobnost pedagoga, funkční a emoční stav dětí, pauzy ve cvičení a zhoršené podmínky pro kontrolu průběhu a výsledků činnosti.

Ve dvou experimentálních třídách mateřských škol a jedné kontrolní byly vždy dvě učitelky se středním pedagogickým vzděláním a dalšími kurzy zejména speciální pedagogiky. Jejich osobní vztah k pohybu je pozitivní, rekreačně sportují. Také režim dne se shodoval, v každém dni bylo řízené cvičení a pobyt venku. Jedna třída měla větší a vybavenější vnitřní prostor a vhodné hřiště, druhá experimentální a kontrolní třída měly malé prostory a nevyhovující okolí školky. Pohybové činnosti ve všech skupinách byly oblíbené, děti se jich dobrovolně účastnily, šlo zejména o pohybové hry. Skupiny byly učitelkami charakterizovány jako ne příliš problémové, děti méně pozorné se sociálními problémy. Autorky pozorovaly neklid, děti byly zlé. Důvodem konfliktu byly spory o hračky nebo neunesení prohry. K řešení konfliktu byl využíván individuální rozhovor, hry, společné povídání, zaměstnání problémového (nejčastěji hyperaktivního) dítěte. Vztahy měly děti nestabilní, tvořily menší skupiny. Všude se učitelky snažily o to, aby děti chybu pochopily. Dvořáková s Michalovou (2004) uvádějí, že po dokončení experimentu došlo k minimálnímu pozitivnímu posunu, přičemž nejvýraznější byl u nejmladších dětí, zlepšení bylo zřetelné v pozornosti.

Zraková percepce a koncentrace pozornosti se zlepšují zejména vývojem a zráním, největší zlepšení ale bylo ovlivněno pomůckami.

Ze závěru autorek je zřejmé, že psychomotorická cvičení jsou vhodnou metodou ke zvyšování pozornosti a zrakového vnímání. Pohyby se stávají přesné a úsporné, cvičením se stávají pravidelnějšími, činnosti se urychlují a usnadňují, po čase se zlepšuje rytmus, zdokonaluje vnímání (zvýšení citlivosti) zejména hmatové. Také kinestetické (učení v pohybu) změny jsou patrné, koordinuje se vnímání a pohyb, zdokonaluje se biologická zpětná vazba. Děti lépe zvládají prohru a půjčování hraček, ubylo konfliktů. Děti rády pomáhají, ale samy pomoc nechtějí využít. Podle výzkumu, který Blahutková (2004) zmiňuje, si děti namísto soutěživých a vyřazovacích her vybírají raději hry kooperační. Ty také nevyvolávaly konflikty.

S tím vším nemohu než souhlasit. I když jsem pro své výzkumné šetření měla na danou problematiku velmi málo času, zlepšení je viditelné. Z mého subjektivního pocitu je největší v sociální a komunikační oblasti, což potvrzují výsledky dotazníkových šetření a také rozhovory s rodiči.

Rozvoj ve všech třech oblastech se tedy nedá na základě mého šetření psychomotorice jednoznačně přičíst. Velkou roli zde hraje samotné zrání dětí, ale také to, jak často chodí do mateřské školy. Nezanedbatelnou položkou je osobnost cvičitele nebo učitele, který s dětmi aktivity provádí. Dalším důležitým aspektem je, jak často dítě psychomotorická cvičení absolvuje, zda například dlouhodobě nevynechalo z důvodu nemoci.

ZÁVĚR

Cílem mé práce bylo zjištění vlivu psychomotorické aktivity na bio-psycho-sociální vývoj dítěte předškolního věku, zmapování znalosti termínu psychomotorika a zdrojů pro inspiraci jak u učitelek mateřských škol, tak u cvičitelek předškolních dětí sokolské všestrannosti, využívání psychomotorických a netradičních pomůcek a vytvoření souboru psychomotorických aktivit. Zároveň jsem si všímala toho, jak jsou aktivity přijímány dětmi i dospělými.

Využila jsem k tomu smíšeného výzkumného šetření. Kvantitativní výzkum proběhl formou dotazníků v rámci skupiny učitelek mateřských škol a zároveň prostřednictvím Ústřední školy České obce sokolské na cvičitelkách rodičů a dětí a předškolních dětí v oddílech sportovní všestrannosti. Dotazníky byly rozeslány internetovou poštou, v několika případech rozdány osobně. Kvalitativní šetření jsem prováděla osobně v mém sokolském oddílu. Šlo o testování vlivu aktivit na různé sféry vývoje dítěte, pozorování dětí při aktivitách a rozhovory s rodiči.

S průběhem dotazníkových šetření jsem spokojená. Myslím si, že ačkoli se výstupy z něj nedají zobecnit, jde o jednoznačné odpovědi na mnou položené otázky. Problémy nastaly při experimentu, který nebylo možné provést podle záměru. Pokud by bylo možné provést jej v celém rozsahu a testování by mohlo probíhat po dobu alespoň jednoho roku, výsledky by byly více patrné a průkaznější. Pro zvládnutí takto rozsáhlého experimentu by zároveň muselo dojít k nalezení odpovídajících experimentálních i kontrolních skupin. Bylo by přínosné, pokud by ve všech skupinách byly děti nejen přibližně stejně staré, ale i s přibližně stejnou docházkou do mateřské školy. Ani jednoduché posuzování, které jsem zvolila pro tuto práci, by nebylo dostačující, muselo by být nahrazeno mnohem propracovanějším systémem hodnocení.

Obecně si myslím, že je práce přínosná zejména souborem aktivit, které jsou i podle dotazovaných pro danou věkovou skupinu dobře zvolené. Také pohled do školek a tělocvičen dal jasnou odpověď na to, jaké pomůcky jsou při pohybových aktivitách používány.

Pro mě osobně bylo největším přínosem zjištění, že jsem schopná takto náročný výzkum i přes různé peripetie, které ho provázely, zrealizovat. Zároveň jsem při hodinách s dětmi byla sama ráda, že mohu využívat soubor vhodných aktivit jako inspiraci pro svou práci. Překvapilo mě, jak dobře jsou vybaveny mateřské školy i sokolské tělocvičny různými pomůckami, včetně velkého repertoáru netradičních.

Na závěr bych chtěla zdůraznit, že hlavní myšlenka, která z celého výzkumu vyplynula, je to, že jsou s aktivitami spokojené děti, že je baví a na jejich další zařazování se těší. A spokojené děti by měly podle mého názoru být prioritou všech učitelek i cvičitelek.

POUŽITÉ ZDROJE

ADAMÍROVÁ, Jiřina, et al. *Psychomotorika*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2010, 56 s. metodická edice. ISBN 86586-24-3.

BLAHUTKOVÁ, Marie. *Psychomotorika*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2007, 56 s. ISBN 978-80-210-3067-4.

BLAHUTKOVÁ, Marie. *Psychomotorická terapie*. Brno: Masarykova univerzita, 2008, 31 s. ISBN 978-802-1047-891.

BLAHUTKOVÁ, Marie, Jiřina KLENKOVÁ a Dana ZICHOVÁ. *Psychomotorické hry: pro děti s poruchami pozornosti a pro hyperaktivní děti*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2005, 56 s. Psyché (Grada). ISBN 80-210-3627-3.

Česká asociace Sport pro všechny: Subkomise psychomotoriky [online]. 2009 [cit. 2014-09-15]. Dostupné z: <http://www.caspv.cz/cz/cinnosti-komise-metodicke-rady/subkomise-psychomotoriky/>

DVOŘÁKOVÁ, Hana a Zdeňka Michalová. *Využití psychomotoriky ve škole*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2004, 79 s. ISBN 80-729-0157-5.

European Forum of Psychomotricity [online]. 2014 [cit. 2014-09-15]. Dostupné z: <http://psychomot.org/>

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2010. ISBN: 978-80-7315-185-0.

KOHOUTEK, Rudolf. *Hra dětí předškolního věku* [online]. [cit. 2014-08-13]. Dostupné z: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/1404/hra-deti-predskolniho-veku>.

KOZLOVÁ, Lucie a Veronika KUBELOVÁ. *Jak psát bakalářskou a diplomovou práci*. Vyd. 2. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, 55 s. ISBN 978-807-3941-550.

KUČERA, Dalibor. *Moderní psychologie: hlavní obory a témata současné psychologické vědy*. Praha: Grada, 2013, 213 s. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4621-0.

LUDVÍKOVSKÁ, Květoslava. *Psychomotorický vývoj dítěte 0-6 let* [online]. [cit. 2014-07-02]. Dostupné z: <http://www.babyonline.cz/vyvoj-ditete/psychomotoricky-vyvoj#mesic31>. ISSN 1802-4572.

Masarykova univerzita, fakulta sportovních studií: Psychomotorika, psychomotorické pomůcky [online]. 2014 [cit. 2014-09-16]. Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/aktivity/psychomotorika/>

NOBLE, Clyde Everett - CRATTY, Bryant j. *Psychomotor learning* [online]. Encyclop?dia Britannica, 2013 [cit. 2013-12-11]. Dostupné z: <http://www.britannica.com/EBchecked/topic/481767/psychomotor-learning>

PLEVOVÁ, Irena. *Přehled vývojové psychologie: Období batolete*. Vyd. 2. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003, s. 61-67. ISBN 80-244-0629-2.

PLEVOVÁ, Irena. *Přehled vývojové psychologie: Období předškolního věku*. Vyd. 2. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003, s. 68-72. ISBN 80-244-0629-2.

PUGNEROVÁ, Michaela. *Přehled vývojové psychologie: Období prenatalní, perinatální, postnatální*. Vyd. 2. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003, s. 32-48. ISBN 80-244-0629-2.

PUGNEROVÁ, Michaela. *Přehled vývojové psychologie: Kojenecké období*. Vyd. 2. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003, s. 49-60. ISBN 80-244-0629-2.

SMOLÍKOVÁ, Kateřina. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 2004, 48 s. ISBN 80-870-0000-5.

TRÁVNÍKOVÁ, Dagmar - SEBERA, Martin - BLAHUTKOVÁ, Marie. *Psychomotorika* [online]. 1 vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2007 [cit. 2013-12-11]. Elportál. Dostupné z: <http://is.muni.cz/elportal/?id=716575>. ISSN 1802-128X.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012, 531 s. ISBN 978-802-4621-531.

SEZNAM PŘÍLOH

- 1) Psychomotorické pomůcky
- 2) Soubor psychomotorických aktivit
- 3) Psychomotorická cvičební jednotka
- 4) Tabulka testů
- 5) Test konkrétního dítěte
- 6) Záznam pozorování
- 7) Tabulka pozorování
- 8) Přepis rozhovorů
- 9) Dotazník učitelek mateřských škol
- 10) Tabulka učitelek mateřských škol
- 11) Aktivity vyzkoušené učitelkami mateřských škol
- 12) Dotazník cvičitelek sportovní všestrannosti předškolních dětí
- 13) Tabulka cvičitelek
- 14) Aktivity vyzkoušené cvičitelkami
- 15) Fotopříloha

PŘÍLOHY

Některé psychomotorické a netradiční pomůcky

Příloha č. 1

Foto 1: Pedalo

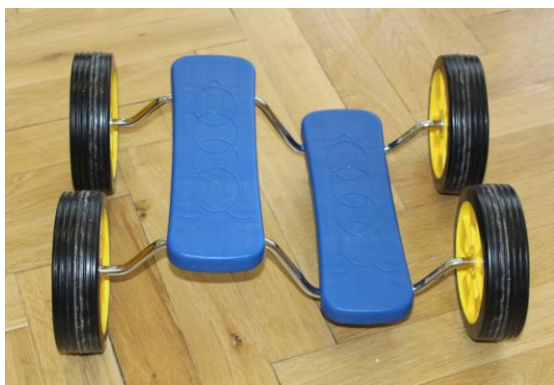


Foto 2: Padák



Foto 3: Vozík



Foto 4: Šlapáky (chůďy)



Foto 5: Balanční podložka



Foto 6: Gymball



Foto 7: Overbally

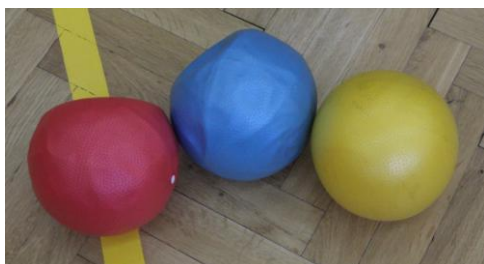


Foto 8: Měkké míčky



Foto 9: Pivní tácky



Všechny fotografie jsou z vlastních zdrojů.

1) Seznamovací hry:

Aktivita: Já jsem

Zaměření: seznamování, poznávání

Pomůcky: žádné

Sociální forma: skupina

Postup:

Jedinci se volně pohybují v prostoru, na znamení se každý zastaví u nejbližšího, podají si ruce a řeknou své jméno.

Aktivita: Posílání míče

Zaměření: seznámení a navázání kontaktu v úvodní části

Pomůcky: míč

Sociální forma: skupina

Postup:

Děti vytvoří kruh a hází si míčem nebo jej posílají. Kdo drží míč, řekne své jméno (oblíbenou činnost, jídlo, pohádku, hračku). Předškolní děti je zpravidla třeba vybízet, aby opravdu sdělovaly své „nej“ a neopakovaly všechny totéž.

Aktivita: Lepidlo

Zaměření: seznámení, navázání kontaktu, zahřátí

Pomůcky: hudba

Sociální forma: skupina

Postup:

Všichni se volně pohybují nebo tančí v prostoru. Po přerušení hudby zvoláme část těla, kterou se k sobě děti přilepí. Můžeme určovat i počet dětí, které se takto mají spojit.

Aktivita: Zajíčci, seznamte se

Zaměření: sociální chování, orientace

Pomůcky: hudba

Sociální forma: skupinová

Postup:

Děti se pohybují po prostoru na hudbu, po jejím přerušení se navzájem vždy dva nejbližší zajíčci představí křestními jmény. Pokud se již známe, můžeme si místo jmen sdělovat, co máme rádi.

2) Honičky

Aktivita: Mouchy

Zaměření: schopnost pomoci ostatním i za cenu vlastního postihu,
rychlost reakce, orientace v prostoru, zahřátí

Pomůcky: žádné

Sociální forma: skupina

Postup:

Děti se promění v mouchy: běhají, mávají „křídly“, bzučí. Jeden (z počátku dospělý) je plácačkou (honičem). Plácnutá moucha si lehne na zem na záda, přednoží a předpaží a třepe „nožičkami“. Zachránění je možné vložím života z dlaní do dlaní. Honičů může být více.

Aktivita: Ať žijí duchové

Zaměření: orientace v prostoru, prosociálnost, zahřátí

Pomůcky: žádné

Sociální forma: skupinová pro starší předškolní období

Postup:

Jde o zachraňovací honičku. Honič vypouští dotykem ostatním duši, ti s hlasitým výdechem klesnou na zem do lehu skrčmo na břiše tak, aby byli co nejmenší překážkou (hlídáme, aby nezvedali hlavu). Zachrání je ten, kdo je přeskočí.

Aktivita: Kolíčkovaná

Zaměření: jemná motorika, orientace v prostoru

Pomůcky: kolíčky na prádlo

Sociální forma: skupinová

Postup:

Polovina dětí má na svém oblečení vždy po 5 kolíčkách. Druhá polovina se je během honičky snaží od nich získat. Hra se dá hrát také opačně – kolíčky uchytáváme na oblečení druhé skupiny. Tato varianta je ale náročnější.

Aktivita: Příšerky

Zaměření: orientace v prostoru, pomoc druhému, vyjádření emocí

Pomůcky: žádné

Sociální forma: skupinová

Postup:

Stáváme se příšerkami v pohádkové zemi. Několik největších příšer jsou honiči. Kdo je chycen, je velmi smutný. Pokud jej chce jiná malá příšerka zachránit, pohladí ho po tváři a řekne: „Ty moje malá příšerko“.

Aktivita: Společně jsme silnější

Zaměření: spolupráce, orientace v prostoru, zahřátí organismu

Pomůcky: rulička z novinového papíru

Sociální forma: skupinová

Postup:

Jde o zachraňovací honičku, kde záchranou je spojení s druhým. Honič má v ruce novinovou ruličku a nesmí dát babu tomu, kdo se chytil za ruku s druhým. Pokud babu dá, položí ruličku na zem a stává se honěným. Dbáme na to, aby děti neběhaly ve dvojicích stále.

3) Aktivita zaměřené na vnímání a emoce

Aktivita: Co cítíš

Zaměření: prožitek dotyků, vnímání těla i jeho částí, rozdílná citlivost částí

Pomůcky: pivní tácky, relaxační hudba

Sociální forma: dvojice (s výměnou rolí)

Motivace: čokoládová masáž v relaxačním centru – nanášení po kapkách
či ve větším množství, uvědomování tepla a uvolnění

Zařazení: závěrečná část

Postup:

Jedno dítě leží na zemi (na břiše nebo zádech) se zavřenýma očima, druhé mu postupně od nohou pokládá tácky na tělo. Nechá ho vše procítit a pak stejným způsobem tácky snímá. Při pokládání tácků na obličej je třeba sledovat reakci ležícího a přizpůsobit se jeho pocitům.

Obměna:

Místo tácků pokládáme ruku (dlaň, hřbet, prsty, pěst) a různě přitlačujeme. Zde se k emoční složce přidává i společenská – pozorujeme, jak citlivé jsou děti vůči sobě navzájem.

Aktivita: Pantomima

Zaměření: vyjadřování a prožívání pocitů

Pomůcky: žádné

Sociální forma: individuálně i ve skupinkách

Postup - pantomimu lze využít různým způsobem, například:

- Ležíme prkenně, pohodlně, vyčerpaně, schouleně,...
- Sedíme vzorně, sklesle, pohodlně, legračně,...
- Stojíme vzdorně, unaveně, smutně, bojovně,...
- Jdeme jako maminka s kočárkem, jako stařík s holí, proti větru, s kufrem v ruce, se psem na procházku (mzlíme se s ním, hladíme ho, hrajeme si s ním)...
- Je nám zima, horko.
- Předvádění řemeslníků, sportovců,...
- Ostatní mohou hádat, co jednotlivec nebo skupinka předvádí.

Aktivita: Rytmizace

Zaměření: vyjadřování a usměrňování pocitů

Pomůcky: žádné nebo volitelné předměty různého druhu

Sociální forma: individuální

Postup – opět existuje velmi mnoho možností, kupříkladu:

- Tleskání v různém tempu a různou hlasitostí, za chůze, za běhu, při dupání.
- Pleskání v různých polohách nebo střídavě s tleskáním.

- Ozvěna – jeden tleská, ostatní po něm opakují.
- Můžeme využít i různé nástroje, např. z Orffova instrumentáře, ale i hračky nebo předměty denní potřeby, které se dají využít k vyjádření rytmu (kostky, kladívko,...)

Aktivita: Jak cítím hudbu

Zaměření: vyjadřování pocitů pohybem na hudbu

Pomůcky: hudba (hlasy ptáků, zvuky nástrojů,...)

Sociální forma: individuální nebo skupinová

Postup:

Pohybová improvizace na hudbu v různých polohách postupně od lehu až po stoj.

Aktivita: Jak se cítím

Zaměření: vyjádření pocitů hudbou

Pomůcky: melodické hudební nástroje

Sociální forma: individuální

Postup: Na melodické nástroje se děti mohou pokusit vyjádřit náladu.

Aktivita: Robot

Zaměření: budování vzájemné důvěry a pocitu odpovědnosti

Pomůcky: do každé dvojice šátek na zavázání očí

Sociální forma: dvojice s vystřídáním rolí

Postup:

První cvičenec má zavázané oči a pohybuje se podle pokynů druhého, který jde za ním.

Mírný tlak dlaně mezi lopatky znamená „jdi“, na levé rameno „zatoč vpravo“, na pravé rameno „zatoč vlevo“, položení na temeno „stůj“.

Aktivita: Kuličko hop

Zaměření: vnímání zvuku, rozdílnost materiálů

Pomůcky: cvrnkací kuličky, různé nádoby

Sociální forma: individuální

Postup:

Kuličku pouštíme do různých nádob, vnímáme a porovnáváme zvuky.

Aktivita: Vítr
Zaměření: podpora sluchového vnímání
Pomůcky: novinový arch pro každého
Sociální forma: individuální

Postup:

Postupně každé dítě určuje, zda je vánek, vítr, bouře apod. a předvede s novinami pohyb, který dané počasí podle něj vystihuje. Ostatní cvičí podle něj, každý ale svou variantu.

Aktivita: Tajemství
Zaměření: podpora taktilního vnímání a představivosti
Pomůcky: deka
Sociální forma: 3 skupiny

Postup:

Jedna skupina vytvoří pod dekou jakékoli uskupení. Druhá skupina zjišťuje tvar pohmatem a podle toho tvaruje skupinu třetí. Správnost ověříme odkrytím první skupiny.

Aktivita: Šňůra perel
Zaměření: hmatové vnímání, spolupráce
Pomůcky: šňůra a několik předmětů
Sociální forma: skupina

Postup:

Děti sedí v kruhu se zavřenýma očima. Dokola si předávají šňůru, na které jsou umístěné předměty. Každý předmět osahá a předá dalšímu po kruhu. Na závěr vyjmenovávají, co na šňůře našli.

Obměna:

Poté, co šňůra obejde celý kruh, odebereme z ní některý předmět. Děti na závěr hádají, o který předmět šlo.

Aktivita: Slepá ulička
Zaměření: vnímání a orientace
Pomůcky: různé tělocvičné nářadí

Sociální forma: skupinová

Postup:

Vytvoříme uličku z nářadí. Jeden cvičenec jí projde nejprve s otevřenýma očima a na druhou cestu mu oči zavážeme. Ostatní jsou rozestoupení kolem uličky tak, aby nenarazil, nevybočil.

Aktivita: Rozbité auto

Zaměření: vnímání, respekt k druhému

Pomůcky: žádné

Sociální forma: dvojice

Postup:

Jeden leží, je rozbitým autem. Druhý se lehkými dotyky snaží zjistit, která část „vozu“ je porouchaná, přičemž první vydává zvuky – potichu na místech daleko od poruchy a s přibližováním k danému místu zvyšuje hlasitost.

Aktivita: Popelka

Zaměření: senzomotorické vnímání, jemná motorika

Pomůcky: misky s různým materiálem (hrášek, cukr, ořechy,...), šátky

Sociální forma: individuální

Postup:

Děti upozorníme předem na možné příjemné i nepříjemné prožitky. Zavážeme jim oči šátkem a dáme jim osahávat a poznávat různý materiál v miskách. Poznatky si ale vzájemně nesdělují. Vhodné je dát do poslední misky vodu.

Obměna:

Z rýže, písku, pilin a dalšího materiálu můžeme připravit senzomotorickou cestičku pro vnímání chodidly.

Aktivita: Tunel

Zaměření: senzomotorika, posilování pletence ramenního

Pomůcky: žádné

Sociální forma: skupina

Postup:

Vzporem klečmo vedle sebe vytvoří hráči tunel, jímž vždy jeden proleze a zařadí se na jeho konec. Takto postupujeme, dokud se všichni nevystřídají.

Aktivita: Telefon

Zaměření: využití materiálu, sluchové vnímání

Pomůcky: hadice

Sociální forma: dvojice nebo skupiny

Postup:

Vždy jedna dvojice má jednu hadici, kterou používají jako telefon. Hadice můžeme také spojit – delší vedení hru dělá zajímavější (je třeba hlídat, aby se spoje neoddělily).

4) Manipulační aktivity s pomůckami

Aktivita: Kelímek

Zaměření: poznávání materiálu a jeho vlastností díky manipulační hře

Pomůcky: plastový kelímek pro každého

Sociální forma: individuální

Postup:

Děti si nejprve kelímek prohlédnou, zjistí jeho vlastnosti (barvu, povrch, tvar). Poté zjištěné ověří hmatem se zavřenýma očima, naslouchá zvukům, které kelímek vydává v různých situacích (bubnování o zem, foukání apod.).

Aktivita: Hrad z kelímků

Zaměření: poznávání materiálu a jeho vlastností díky funkční hře

Pomůcky: hromada kelímků

Sociální forma: dvojice nebo skupiny

Postup:

Z hromady kelímků staví děti různé stavby.

Aktivita: Korunka pro princeznu

Zaměření: symbolická funkční hra, poznávání chování materiálu v pohybu

Pomůcky: kelímek pro každého, hudba

Sociální forma: individuální

Postup:

Děti nejprve kelímkem přejíždí po různých částech svého těla, pokládají jej na ně v klidu i při pohybu, zkoušet svou rovnováhu. Následně se kelímek mění v korunku a vyrážíme na bál.

Aktivita: Kelímková štafeta

Zaměření: dodržování pravidel a poznávání vlastností materiálu

Pomůcky: kelímek pro každého a několik pingpongových míčků

Sociální forma: skupina

Postup:

Každé dítě si vybere kelímek, společně všichni utvoří kruh. Několik míčků vložíme do kelímků různě po kruhu. Děti si předávají míček z kelímku do kelímku a sledují, zda se míčky někde setkají.

Aktivita: Poznáváme noviny

Zaměření: poznávání vlastností předmětu, přizpůsobování se jim

Pomůcky: novinový arch pro každého

Sociální forma: individuální

Postup:

Děti nejprve pohledem a následně i pohmatem zkoumají vlastnosti novin. Poté se snaží pomocí nich vydávat různé zvuky. Následně se s novinami pohybují, vlají jimi při běhu, pouštějí je a sledují jejich pád na zem.

Aktivita: Kukátko

Zaměření: přizpůsobování předmětu našim potřebám, poznávání prostředí

Pomůcky: novinový arch pro každého

Sociální forma: individuální

Postup:

Každý stočí svůj novinový arch do ruličky, kterou pak i za pohybu pozoruje okolí.

Aktivita: Papírová bitva

Zaměření: přizpůsobování předmětu našim potřebám

Pomůcky: novinový papír, hudba

Sociální forma: skupinová

Postup:

Děti vytvoří z novin koule. Nejdříve si s nimi jen tak pohazují, zkoušejí házet, chytat, přihrávat. Nakonec se rozdělí do dvou skupin, každá skupina má polovinu určeného prostoru a také polovinu koulí. Za zvuku písničky je úkolem každého družstva se pomocí házení zbavit co možná největšího počtu koulí. Po 1 minutě hudbu zastavíme a odhadem nebo přepočítáním koulí určíme úspěšnější družstvo.

Aktivita: Padáková

Zaměření: seznámení s předmětem, jeho vlastnostmi a způsobem použití, rozvoj vnímání a spolupráce

Pomůcky: padák (barevný jako kolotoč)

Sociální forma: skupina 12 – 16 dětí

Postup:

Po společném roztažení padáku se s ním děti seznamují (barvy, materiál, tvar), pak jej uchopí po jeho obvodu a začnou se s ním pohybovat – po kruhu na obě strany, do středu a zpět, nahoru a dolů. Pokud některé z dětí chce, může si pod padák lehnout (maximálně po dvojicích).

Aktivita: Balón na vlnách

Zaměření: spolupráce kolektivu při ovládní padáku s nafukovacím míčem

Pomůcky: padák, nafukovací míč

Sociální forma: skupina 10 – 30 dětí podle velikosti padáku

Postup:

Děti uchopí padák po jeho obvodu. Vhodíme na něj nafukovací míč. Padákem pohybujeme tak, aby míč nevypadl – kutálíme ho po okrajích nebo napříč, vytváříme vlny a vlnky. Udržení míče na padáku můžeme ztížit tím, že jeden cvičenec bude pod padákem a bude se míč snažit odrazit.

Aktivita: Barvy

Zaměření: spolupráce kolektivu při ovládní padáku, vnímání barev

Pomůcky: padák

Sociální forma: skupina dětí podle velikosti padáku

Postup:

Děti uchopí padák po jeho obvodu, všichni se podívají, jak barevný je díl, který drží. Následně pohybujeme s padákem všichni společně nahoru a dolů, přičemž v okamžiku, kdy je padák dole, zvoláme barvu. Děti, které tuto barvu drží, si v okamžiku, kdy je pak padák nahoře, vymění jeho podběhnutím vzájemně místa.

Aktivita: Kuličky

Zaměření: obratnost

Pomůcky: cvrnkací kuličky, nejlépe různých barev a materiálů
(pozor na bezpečnost a hygienu!)

Sociální forma: individuální

Postup:

Každé dítě si svou kuličku nejprve prohlédne. Poté jí koulí v sedu roznožném okolo sebe s protažením celého těla. Následně v sedu na lavičce koulíme kuličku nohama ve všech směrech, prsty jí zvedáme a pokládáme na předem určené místo.

Aktivita: Novinový tanec

Zaměření: orientace v prostoru, získávání zkušeností
s materiálem, obratnost, rovnováha, uklidnění

Pomůcky: novinový arch pro každého, hudba

Sociální forma: individuální

Postup:

Pustíme hudbu, na kterou děti tančí s novinami na hlavě nebo jiných částech těla, případně mohou noviny vyhazovat a různými způsoby chytat.

Aktivita: Balónky

Zaměření: vlastnosti materiálu, orientace v prostoru

Pomůcky: nafouknutý balónek pro každého

Sociální forma: individuální

Postup:

Každé dítě má balónek, který různými způsoby odbíjí a zase chytá, přičemž se vyhýbá ostatním.

Aktivita: Balónkový tanec

Zaměření: spolupráce ve dvojici

Pomůcky: nafouknutý balónek do dvojice, hudba

Sociální forma: dvojice

Postup:

Dvojice si dá balónek mezi sebe na určené místo (např. čela, záda) a tančí tak, aby jim nevypadl.

Aktivita: Lov ježka

Zaměření: prostorová orientace a nervosvalová koordinace

Pomůcky: kelímek a míček do dvojice

Sociální forma: dvojice

Postup:

Jeden z dvojice má v kelímku míček (ježka), který pohybem předloktí vykutálí. Úkolem druhého je míček chytit dříve, než se dokutálí ke zdi.

Aktivita: Potrubní pošta

Zaměření: manipulace s materiálem, relaxace

Pomůcky: hadice, kuličky, hudba

Sociální forma: skupina

Postup:

Do každé hadice dáme kuličku a hadice spojíme. Sedneme si do kruhu a vytvářením vln z hadic posíláme kuličky dál. Spoje přidržujeme dlaněmi. Můžeme také měnit směr posílání.

5) Orientace v prostoru

Aktivita: Prožij pohyb

Zaměření: zmocnění prostoru aktivním pohybem

Pomůcky: žádné

Sociální forma: individuálně

Postup:

Hrajeme si na živočichy. Červíci a hadi se pohybují bez pomoci rukou a nohou, žížaly dokonce bez zraku (se zavřenýma očima). Na všech čtyřech se pohybují pejsci a kočky, skokani a rosničky skáčou, lidé se pohybují rychle ve vzpřímené poloze.

Aktivita: Zažij prostor

Zaměření: vnímání těla v prostoru

Pomůcky: hudba

Sociální forma: individuálně

Postup:

Děti se na hudbu (v různém tempu) pohybují volně po celém prostoru – od rohů do středu i do výklenků.

Aktivita: Najdi mě

Zaměření: prostorová orientace na základě smyslového vnímání

Pomůcky: žádné

Sociální forma: dvojice (oba se vystřídají v obou rolích)

Postup:

Jeden ze dvojice couvá a vydává předem dohodnutý zvuk (pískání, zpěv, tleskání, zvuk nějakého zvířete). Druhý má zavřené nebo zavázané oči a postupuje vpřed podle zvuku. Můžu mít předpaženo.

Aktivita: Na kobereček

Zaměření: orientace v prostoru, posilování důvěry a odpovědnosti

Pomůcky: koberečky

Sociální forma: dvojice s výměnou rolí

Postup:

Jeden z dvojice zaujme na koberečku vlasem dolů libovolnou polohu a druhý s ním pohybuje po prostoru. Lze využít také švihadla nebo tyče jako „oje“.

Aktivita: Bruslení

Zaměření: zmocnění prostoru aktivním pohybem, poznávání materiálu

Pomůcky: koberečky nebo noviny, pro každého 2

Sociální forma: individuální

Postup:

Každý kobereček položený vlasem dolů slouží jako jedna brusle. Postavíme se na ně a pohybujeme se na nich po prostoru. Můžeme vyzkoušet také skluz jedné nohy s odstrkováním druhou. Místo koberečků lze využít noviny.

Aktivita: Chobotnice

Zaměření: zvládnutí malého prostoru, respekt k druhému

Pomůcky: hudba, lano

Sociální forma: skupinová

Postup:

Z lana vytvoříme prostor pro hru. Ruce dětí se promění v chapadla (pohybují se volně v prostoru). Aby se chobotnice navzájem neporanily, nesmí se dotknout. Prostor postupně zmenšujeme a pozorujeme, jak si s tím děti poradí, zda se hádají a svalují na sebe vinu či ne.

Aktivita: Dělej, co umíš

Zaměření: zahřátí organismu, orientace v prostoru

Pomůcky: hudba

Sociální forma: individuální

Postup:

Na hudbu se děti pohybují libovolně v prostoru – vpřed, vzad, v různých polohách, různými způsoby.

Aktivita: Kolotoč

Zaměření: nervosvalová koordinace, prostorová orientace

Pomůcky: padák

Sociální forma: skupina

Postup:

Děti uchopí padák oběma rukama a napnou jej. Chodí dokola, stále zrychlují a přitom se mohou pohybovat i po prostoru.

Aktivita: Rybičky

Zaměření: prostorová orientace, prožitek z jízdy

Pomůcky: vozíky na kolečkách

Sociální forma: individuální

Postup:

Děti se položí břichem na vozíky, rukama se odstrkují a pohybují se po prostoru.

Můžeme takto překonávat i překážkovou dráhu.

Aktivita: Na sedačce

Zaměření: pohyb v prostoru, důvěra a odpovědnost

Pomůcky: vozíky na kolečkách

Sociální forma: dvojice

Postup:

Jeden z dvojice si stabilně sedne (turecký sed) na vozík a předpaží. Druhý jej uchopí za paže a vozí po prostoru. Pak si role vymění. Držení můžeme prodloužit použitím např. švihadla.

6) Poznávání těla, rovnováha

Aktivita: Obrys

Zaměření: poznávání velikosti těla a jeho částí

Pomůcky: křída

Sociální forma: dvojice

Postup:

Křídou na zem nakreslí dítě obrys svého kamaráda a všímají si jeho velikosti. Pak společně ukazují jednotlivé části těla a pojmenovávají je.

Aktivita: Pumpování

Zaměření: poznávání svalového napětí a uvolnění

Pomůcky: žádné

Sociální forma: dvojice

Motivace: nafukování míčů pro různé sporty

Zařazení: závěrečná část

Postup:

Jeden ze cvičenců leží. Druhý stojí u něj a předvádí pumpování. Ležící cvičenec se podle toho nafukuje (hluboce vdechuje) do svého maxima, se syčivým výdechem pak prožívá uvolnění.

Aktivita: Přenášení

Zaměření: prožitek zpevnění celého těla

Pomůcky: žádné

Sociální forma: skupina 5 dětí

Postup:

Dítě se zpevní v lehu na zemi a další 4 děti jej zvednou a přenášejí jako prkno. Postupně mohou zvednout výše.

Aktivita: Květina

Zaměření: prožít napětí a následné uvolnění

Pomůcky: hudba

Sociální forma: všichni společně

Postup:

Děti se volně pohybují na hudbu v prostoru. Na výrazný takt všichni zastavit, výpon, vzpažit, napnout celé tělo až do konečků prstů (květina se napíná ke slunci), následně při klidném motivu pomalý uvolněný hluboký předklon (květina vadne).

Aktivita: Cirkus

Zaměření: vnímání lability a stability, udržení rovnováhy

Pomůcky: pedala, vozíčky, vysoká měkká žíněnka, chůdy

Sociální forma: individuálně nebo ve dvojicích, podle volby dětí

Postup:

Děti nejprve trénují pohyb na jednotlivých stanovištích, poté si každý podle vlastní fantazie vymyslí cirkusovou postavu a společně sehrají představení.

Aktivita: Sochy

Zaměření: změna polohy těla, vzájemný kontakt

Pomůcky: žádné

Sociální forma: skupinová

Postup:

Děti se rozdělí do dvou soustředných kruhů. Vnitřní kruh tvoří sochy, vnější sochaři. Každý sochař nejprve vymodeluje „svou“ sochu. Následně postupují sochaři vždy o jednu sochu dál stále ve stejném směru. Každou sochu mohou změnit, mají na to ale

pouze jediný pohyb. Takto postupujeme dál, až se sochař dostane zpět ke své soše. Role se pak vymění. Pozorujeme, zda někdo sochám ulehčuje nebo naopak polohu zhorší, jak komplikované pozice kdo modeluje, komu je příjemnější která role.

Aktivita: Na sochy

Zaměření: zpevnění, rovnováha

Pomůcky: hudba

Sociální forma: individuální

Postup:

Děti se volně pohybují na hudbu. V okamžiku, kdy hudbu vypneme, musí zkamenět jako sochy, které obejdeme a vyzkoušíme jejich pevnost. Děti musí v dané poloze vždy vydržet, dokud hudba opět nehraje. Pevnost mohou zkoušet i děti.

Aktivita: Balancování

Zaměření: udržení rovnováhy, poznávání těla a vlastností materiálu

Pomůcky: balónek pro každého

Sociální forma: individuální

Postup:

Všichni si položí nafouknutý balónek na vybranou část těla a snaží se jej tam udržet po co možná nejdelší dobu. Po zvládnutí můžeme takto překonávat i jednoduchou překážkovou dráhu.

Aktivita: Přejdi řeku

Zaměření: koordinace pohybu, rovnováha, vlastnosti materiálu

Pomůcky: noviny

Sociální forma: individuální

Postup:

Noviny rozprostřeme po prostoru jako kameny v řece. Děti po nich přechází tak, aby se nenamočily. Pro ztížení můžeme dát každému 2 archy, které střídavě klade před sebe a tak se posouvá vpřed.

Aktivita: Šlápni na to

Zaměření: rovnováha, prostorová orientace, nervosvalová koordinace

Pomůcky: pedala

Sociální forma: individuální

Postup:

Tato činnost má děti seznámit s pohybem na pedalech. Nejprve se děti pohybují v kleku na šlapáku a pohybem dolních končetin vzhůru a dolů se pohybují vpřed a vzad. Totéž pak mohou vyzkoušet v dřepu i ve stoji. Dopomoc můžeme provádět držením za jednu ruku (vedle jedoucího) nebo obě (před jedoucím). Jezdec se také doprovázejícího může sám držet za ramena. Pokud děti zvládnou pohyb na šlapáku, můžeme vyzkoušet duopedy (velké šlapáky) v malých skupinkách. Obměnou je pak také jízda ve dvojicích, kdy jeden jede vpřed a druhý vzad (stojí k sobě čelem).

Aktivita: Chůze na šlapátkách

Zaměření: rovnováha, obratnost, prostorová orientace

Pomůcky: šlapátka

Sociální forma: individuální

Postup:

Každý se postaví vždy středem chodidla na šlapátko a do rukou uchopí úchyty. Pohyb se provádí zdviháním paží a nohou na šlapátkách. Tímto způsobem lze překonávat i jednoduchá dráha s obcházením nebo překračováním.

Aktivita: Balancování

Zaměření: rovnováha, nervosvalová koordinace

Pomůcky: káča (balanční podložka)

Sociální forma: individuální nebo dvojice

Postup:

Cílem je získat rovnováhu na balanční podložce. Hráč se posadí na káču do tureckého sedu, zpočátku se opírá rukama o podložku. Jakmile naleznou rovnováhu, rukama se pustí a snaží se vyvažovat již bez držení. Jinou variantou je, když sedícímu pomáhá zpočátku k udržení rovnováhy druhý.

7) Kooperativní hry

Aktivita: Zrcadlo

Zaměření: přizpůsobení se jeden druhému

Pomůcky: žádné

Sociální forma: dvojice – nutné vystřídání obou rolí

Postup:

Dvojice stojí naproti sobě. Jeden se pohybuje, druhý jeho pohyby zrcadlově napodobuje.

Obměna:

Dvojice se postaví bok po boku a jeden druhého napodobuje při pohybu.

Aktivita: Spolu

Zaměření: prohlubování kontaktů, podpora tvůrčí spolupráce

Pomůcky: různé předměty dle vlastní volby

Sociální forma: dvojice nebo skupinky

Postup:

Dvojice (skupina) si vybere z hromady předmět, se kterým vymyslí a následně předvede cvičení nebo hru.

Obměna:

Z několika vybraných předmětů může skupinka pro ostatní sestavit překážkovou dráhu nebo zkonstruovat nějakou stavbu.

Aktivita: Ledové kry

Zaměření: prohlubování kontaktů, podpora spolupráce

Pomůcky: koberečky nebo obruče jako kry, hudba

Sociální forma: skupina

Postup:

Děti se na hudbu volně pohybují po prostoru, kde jsou rozmístěné „kry“. Jakmile hudbu stopneme, děti najdou nejbližší kru. Na hudbu opět pokračují. Počet ker postupně snižujeme, až jich zůstane jen málo, aby děti mohly projevit svou prosociálnost a kreativitu. Základními pravidly jsou: nikdo nesmí zůstat venku, žádná kra nesmí být prázdná, nesmí to bolet.

Aktivita: Kouzelný koberec

Zaměření: kooperace, vnímání hmotnosti, prostorová orientace, uvolnění

Pomůcky: pevná deka vždy do skupiny

Sociální forma: skupiny po 5

Postup:

Jedno dítě si uvolněně lehne do deky, kterou ostatní uchopí pevně v rozích a zvednou. Mohou jím pohupovat, přenášet, potřásat. V rámci skupiny se všichni vystřídají.

Aktivita: Zaplavovaný ostrov

Zaměření: vzájemná pomoc a záchrana, orientace v prostoru, symbolika

Pomůcky: lano

Sociální forma: skupinová

Postup:

Lanem vymežíme hranice ostrova. Děti se volně pohybují okolo jako lachtani v moři. Na naše zvolání „žraloci se blíží“ je úkolem dětí se na ostrově schovat. Ostrov pomalu zmenšujeme – cílem je vejít se na co nejmenší prostor. Všimáme si, jak si děti pomáhají.

Aktivita: Slepci

Zaměření: posilování vzájemné důvěry, odpovědnosti, vnímání

Pomůcky: žádné

Sociální forma: skupinová

Postup:

Děti se spojí do zástupu (pokud je jich hodně, vytvoří zástupů více). Drží se za ruce nebo ramena, zavrou oči a nechají se vést prvním, který se dívá na cestu. Mohou překračovat malé překážky. Na čele děti všechny vystřídáme.

Aktivita: Přecházení lavičky

Zaměření: posilování vzájemné spolupráce a schopnosti se domluvit

Pomůcky: lavička

Sociální forma: dvojice

Postup:

Každý z dvojice si stoupne na protilehlou stranu lavičky. Na lavičce si vymění místa tak, aby ani jeden z nich nespadl.

Aktivita: Pašeráci

Zaměření: prostorová orientace, napětí a uvolnění

Pomůcky: deka do skupiny

Sociální forma: pětičlenné skupiny

Postup:

Jeden hráč ze skupiny se posadí na deku jako poklad, ostatní uchopí deku za cípy a pohybují se s ní po prostoru, nejlépe na předem určené místo (pašerácká loď). V dece je nutné vystřídat vždy všechny.

Aktivita: Medúza

Zaměření: komunikace ve skupině, prostorová orientace

Pomůcky: padák

Sociální forma: skupina

Postup:

Padák skupina uchopí kolem obvodu oběma rukama a zvedají jej vzpažením, následně připaží. Při každém vzpažení udělají všichni krok vpřed, dokud se pod něj všichni jako pod medúzu neschovají. Je třeba sledovat reakce dětí a včas zasáhnout, pokud by mělo některé dítě strach.

Aktivita: Vláček

Zaměření: prostorová orientace, spolupráce ve skupině

Pomůcky: vozíky na kolečkách

Sociální forma: skupinky po čtyřech

Postup:

Vždy tři ze skupinky se položí na vozík na břicho a uchopí za kotníky hráče před sebou, první hráče stojícího vepředu za ruce. První hráč je řidičem, může i zatáčet nebo překonávat překážky.

8) Relaxace, stimulace

Aktivita: Relaxace

Zaměření: uklidnění

Pomůcky: relaxační hudba

Sociální forma: individuální

Postup:

Děti leží se zavřenýma očima v příjemné poloze. Rámcově určíme předmět, který si následně představí (hračka, zvíře,...) nebo místo, na kterém se nalézají. Při představě uplatňujeme různé smysly (voňavá louka).

Aktivita: Strom a vítr

Zaměření: napětí a uvolnění, vnímání

Pomůcky: hudební doprovod vhodný pro vítr

Sociální forma: individuální

Postup:

Představíme si, že jsme kmeny stromů a kořeny jsme pevně spjati se zemí (vnímání dotyku chodidel se zemí). Vítr s námi kymácí ze strany na stranu, ale my zůstáváme stále zpevnění.

Aktivita: Slovní relaxace

Zaměření: celkové uvolnění, prožívání různých pocitů

Pomůcky: relaxační hudba a podložky

Sociální forma: individuální

Postup:

Všichni zaujmou relaxační polohu, pustíme hudbu, zklidníme dech. Nejprve vzbudíme pocit těžkosti (jako kámen) a poté uvolnění. Vždy postupujeme od končetin (např. od ramene k prstům) a končíme hlavou a trupem. Při slovním doprovodu mluvíme tichým klidným hlasem, pomalu, zřetelně. Po ukončení relaxace můžeme navázat stimulací krátkým cvičením: Ještě se zavřenýma očima třeme rychle dlaně o sebe. Jakmile jsou horké, položíme je na obličej a vnímáme, jak teplo prostupuje hlavou a následně postupně přes ramena do břicha. Dlaně zahřejeme znovu a tentokrát se soustředíme na posun tepla z břicha do dolních končetin. Po třetím zahřátí již teplo prostupuje celým tělem. Když následně dlaně z obličeje sundáme, vzpažíme, protáhneme se a otevřeme oči.

Aktivita: Míčková masáž

Zaměření: stimulace, vnímání těla, sociální kontakt

Pomůcky: masážní a tenisové míčky, případně měkké molitanové

Sociální forma: dvojice

Postup:

Jeden z dvojice se uvolněně položí na břicho nebo na záda a druhý jej začne krouživými pohyby míčku postupně masírovat na trupu a končetinách. V oblasti hýždě a u hrudní a bederní páteře můžeme zdůraznit tlak. Při použití měkkých molitanových míčků je příjemná také masáž krku a obličeje. Nezapomeneme na chodidla a dlaně.

Aktivita: Myčka aut

Zaměření: psychostimulace, prosociální chování

Pomůcky: vhodná hudba

Sociální forma: skupinová

Postup:

Děti se rozdělí na dvě poloviny, postaví se (nebo kleknou) do dvou řad naproti sobě a vytvoří tak myčku. První z řady se posune na začátek myčky, udělá vzpor klečmo, hlasitě pozdraví a představí svou značku. Požádá myčku o umytí a upozorní na nejšpinavější část. Následně se začne posunovat ve vzporu klečmo myčkou, nechává se ostatními (kartáče) masírovat po těle. Hra pokračuje, dokud se nevystřídají v roli auta všichni.

Téma: Medvědi

Cíl: manipulace s materiálem, sociální kontakt

Pomůcky: různé nářadí a náčiní, přírodniny, předměty běžné potřeby, hudba
(vše dle nabídky pedagoga a vlastního výběru dětí)

Rušná část - medvědí honička – Medvěd (honič) spí, když ho děti vyruší, vyběhne a někoho chytí. Ten se stává dalším medvědem. Medvědy můžeme střídat nebo postupně kumulovat. Pro buzení medvěda je vhodné užití verše: „Tiše, děti, medvěd spí. Kdo ho vzbudí, toho sní!“

Kreativní část – Z připraveného materiálu děti staví medvědí domky. Oznámíme dětem, pokud zbývají do konce stavění 3 minuty. Na konci stavby společně zhodnotíme, případně si je můžeme prohlédnout, pokud děti chtějí návštěvu vpustit.

Hra – medvědi a myslivec – Děti se na hudbu pohybují mezi domečky, na smlouvenou signalizaci příchodu myslivce (vypnutí hudby) se do domečků schovají. Jak postupně myslivec domečky objevuje, medvědi se mohou schovat u ostatních, jejichž domečky ještě nalezeny nebyly.

Relaxace a reflexe – Domečky uklidíme a sejdeme se společně na předem určeném místě (koberec). Povídáme si s dětmi, co dělají medvědi v zimě – spí. I naši medvědi se tedy uloží s představou sněhu do zimního spánku. Na jaře se pak probouzí děti. Nebyl to jen medvědí sen? Co se vlastně stalo? Vzpomínáme společně na předchozí činnosti.

test	část	aktivita	Martínek, 3,8 počátek závěr	Esterka, 6,7 počátek závěr	Barunka, 4,10 počátek závěr	Andrejka, 5,8 počátek závěr	Nikitka, 2,0 počátek závěr	Ilja, 3,6 počátek závěr	Lucinka, 4,4 počátek závěr	Kačenka, 2,8 počátek závěr	Ondrášek, 2,9 počátek závěr
4. ČÁST	vnímání prostoru	nahoře, dole	S S S	S S S	S S S	S S S					
		na, do, v	P S	S S	S S	P P					
		niže, výše	P S	S S	S N	S S					
		vpředu, vzadu	S S S	S S S	S S S	S S S					
		před, za, nad, pod, vedle, mezi	S S S	S S S	S S S	S S S					
	vním. času	daleko, blízko	P S	S S	S S	S S					
		orientace v tělocvičně	S S	P P	S S	S S					
		dříve, později	P S	S S	S S	S S					
		seřadí děj podle posloupnosti	P S	P S	S P	P P					
		lokalizuje zvuk	S S	S S	S S	S S					
5. ČÁST	sluchové vnímání	zvládá rozpočítadla	N P	P P	S S	S S					
		roztléská slovo na slabiky	N P	S S	S P	S S					
		napodobí rytmus	N P	P P	P P	S S					
		naslouchá krátkému příběhu	S S	S S	S S	S S					
		tvorí skupiny podle různých kritérií	S S	P P	S S	S S					
	matemat. představy	porovnává zákl. dvojice (malý X velký)	S S	S S	S S	S S					
		řadí podle různých kritérií	S S	S S	S S	S S					
		tvorí skupiny podle počtu	P S	S S	S P	S S					
		dokáže se odločit od matky	S S	S S	S S	S S					
		projevuje zájem o ostatní děti	P S	S S	S S	S S					
6. ČÁST	sociální dovednosti	chápe, v čem spočívá střídání	P S	S S	S S	S S					
		kooperuje s ostatními, respektuje je	P P	P S	S S	S S					
		poprosí o pomoc, když má problém	N P	P S	S P	S S					
		konflikt řeší slovem, ne tělem	P P	S P	S S	S S					
		zapojuje se do činností ve skupině	P P	S S	S S	S S					
	sociální dovednosti	správně reaguje na pokyny autority	S S	P P	S S	S S					
		trpělivě překonává překážky	S S	S S	S P	S S					
		zapojuje se do her mezi ostatní děti	P S	S S	S S	S S					
		dokáže dodržovat pravidla hry	S S	S S	S S	S S					

Věk je zapsán v době počátku experimentu.

Vstupní a výstupní test psychomotorického vývoje - 1. část - hrubá motorika

Jméno: BARUNKA - 4:10

vstupní test - datum: 20/11/14

	Aktivita	Průběh / pomůcky	Zvládá sám/a	Zvládá s pomocí	Nezvládá	Poznámka
1	Chůze po rovné čáře	Provázek - napnutý, položený na zemi a přichycený na obou stranách izolepou	✓			
2	Skoky snožmo na místě	Překážka ve výšce cca 15 cm	✓			
3	Přeskok přes překážku snožmo	S otevřenýma očima	✓			
4	Stoj na špičkách	Bez pomoci	✓			
5	Chůze přes lavičku - široká strana	Bez pomoci	✓			
6	Chůze přes lavičku - úzká strana	Se střídáním nohou	✓			
7	Chůze po schodech nahoru	Se střídáním nohou	✓			
8	Chůze po schodech dolů	Vystřídání obě nohy	✓			
9	Poskoky na jedné noze		✓			
10	Stoj se zavřenýma očima		✓			

výstupní test - datum: 12/3/15

	Aktivita	Průběh / pomůcky	Zvládá sám/a	Zvládá s pomocí	Nezvládá	Poznámka
1	Chůze po rovné čáře	Provázek - napnutý, položený na zemi a přichycený na obou stranách izolepou	✓			
2	Skoky snožmo na místě	Překážka ve výšce 15-20 cm	✓			
3	Přeskok přes překážku snožmo	Překážka ve výšce cca 15 cm	✓			
4	Stoj na špičkách	Bez pomoci	✓			
5	Chůze přes lavičku - široká strana	Bez pomoci	✓			
6	Chůze přes lavičku - úzká strana	Bez pomoci	✓			
7	Chůze po schodech nahoru	Vystřídání obě nohy	✓			
8	Chůze po schodech dolů	Doskok na žínětku	✓			
9	Poskoky na jedné noze		✓			
10	Stoj se zavřenýma očima		✓			

Vstupní a výstupní test psychomotorického vývoje - 2. část - jemná motorika a hmatové vnímání

Jméno:

BAŘA

vstupní test - datum:

21/11/14

	Aktivita	Průběh / pomůcky	Zvládá sám/a	Zvládá s pomocí	Nezvládá	Poznámka
JEMNÁ MOTORIKA						
1	Manipulace s drobnými předměty	navlékání korálků	X			
2	Stříhání	papír, kulaté nůžky	X			
3	Otevírání dlaně postupně po 1 prstu		X			
4	Dotkne se bříškem každého prstu na ruce bříška palce		X			
HMATOVÉ VNÍMÁNÍ						
1	Pozná hmatem výrazně odlišné hračky	v neprůhledném sáčku různé předměty	X			
2	Pozná hmatem zvířátka	zvířátka vel. cca 10 cm v sáčku		X		
3	Rozliší různé povrchy, materiály	v neprůhledném sáčku různé materiály	X			
4	Pozná hmatem geometrické tvary	jednoduché tvary v sáčku		X		

výstupní test - datum:

18/3/15

	Aktivita	Průběh / pomůcky	Zvládá sám/a	Zvládá s pomocí	Nezvládá	Poznámka
JEMNÁ MOTORIKA						
1	Manipulace s drobnými předměty	navlékání korálků	X			
2	Stříhání	papír, kulaté nůžky	X			
3	Otevírání dlaně postupně po 1 prstu		X			
4	Dotkne se bříškem každého prstu na ruce bříška palce		X			
HMATOVÉ VNÍMÁNÍ						
1	Pozná hmatem výrazně odlišné hračky	v neprůhledném sáčku různé předměty	X			
2	Pozná hmatem zvířátka	zvířátka vel. cca 10 cm v sáčku		X		
3	Rozliší různé povrchy, materiály	v neprůhledném sáčku různé materiály	X			
4	Pozná hmatem geometrické tvary	jednoduché tvary v sáčku		X		

Vstupní a výstupní test psychomotorického vývoje - 3. část - zrakové vnímání a paměť, řeč

Jméno:

3A2A

vstupní test - datum: 2/11/15

	Aktivita	Průběh / pomůcky	Zvládá sám/a	Zvládá s pomocí	Nezvládá	Poznámka
ZRAKOVÉ VNÍMÁNÍ						
1	Přihlíží barvu	předměty základních barev	X			
2	Na pokyn ukáže požadovanou barvu	např. na barevném padáku	X			
3	Pojmenuje základní barvu		X			
ZRAKOVÁ PAMĚŤ						
1	Pamatuje si 3 ukryté předměty	předměty ukážeme a pak ukryjeme	X			
2	Pozná, který předmět chybí	předměty základních barev	X			
ŘEČ						
1	Sdělí své zážitky	Na konci hodiny řekne, co se mu líbilo.	X			
2	Chápe a realizuje pokyny		X			
3	Navazuje řečový kontakt s ostatními	aktivně, spontánně, s dětmi i dospělými	X			

výstupní test - datum: 18/3/15

	Aktivita	Průběh / pomůcky	Zvládá sám/a	Zvládá s pomocí	Nezvládá	Poznámka
ZRAKOVÉ VNÍMÁNÍ						
1	Přihlíží barvu	předměty základních barev	X			
2	Na pokyn ukáže požadovanou barvu	např. na barevném padáku	X			
3	Pojmenuje základní barvu		X			
ZRAKOVÁ PAMĚŤ						
1	Pamatuje si 3 ukryté předměty	předměty ukážeme a pak ukryjeme	X			
2	Pozná, který předmět chybí	předměty základních barev	X			
ŘEČ						
1	Sdělí své zážitky	Na konci hodiny řekne, co se mu líbilo.	X			
2	Chápe a realizuje pokyny		X			
3	Navazuje řečový kontakt s ostatními	aktivně, spontánně, s dětmi i dospělými	X			

Vstupní a výstupní test psychomotorického vývoje - 4. část - vnímání prostoru a času

Jméno:

3424

vstupní test - datum: 21.11.19

	Aktivita	Průběh / pomůcky	Zvládá sám/a	Zvládá s pomocí	Nezvládá	Poznámka
VNÍMÁNÍ PROSTORU						
2	Nahoře, dole		X			
3	Na, do, v		X			
4	Niže, výše				X	
5	Vpředu, vzadu		X			
6	Před, zda, nad, pod, vedle, mezi		X			
7	Daleko, blízko		X			
8	Orientace v tělocvičně		X			
VNÍMÁNÍ ČASU						
1	Rozliší dříve, později		X			
2	Seřadí děj podle posloupnosti			X		

výstupní test - datum: 18.11.15

	Aktivita	Průběh / pomůcky	Zvládá sám/a	Zvládá s pomocí	Nezvládá	Poznámka
VNÍMÁNÍ PROSTORU						
2	Nahoře, dole		X			
3	Na, do, v		X			
4	Niže, výše				X	
5	Vpředu, vzadu		X			
6	Před, zda, nad, pod, vedle, mezi		X			
7	Daleko, blízko		X			
8	Orientace v tělocvičně		X			
VNÍMÁNÍ ČASU						
1	Rozliší dříve, později		X			
2	Seřadí děj podle posloupnosti			X		

Vstupní a výstupní test psychomotorického vývoje - 5. část - sluchové vnímání, matematické představy

Jméno:

BARA

vstupní test - datum:

21/11/14

	Aktivita	Průběh / pomůcky	Zvládá sám/a	Zvládá s pomocí	Nezvládá	Poznámka
SLUCHOVÉ VNÍMÁNÍ						
1	Lokalizuje zvuk	ukáže směrem	X			
2	Zvládá rozpočítadla		X			
3	Roztleská slovo na slabiky			X		
4	Napodobí rytmus			X		
5	Naslouchá krátkému příběhu		X			
MATEMATICKÉ PŘEDSTAVY						
1	Tvoření skupin podle různých kritérií	druh, barva, velikost	X			
2	Porovnávání základních dvojic	hodně X málo, malý X velký....	X			
3	Řazení podle různých kritérií	např. podle velikosti	X			
4	Tvoření skupin podle počtu	max. do 5		X		

výstupní test - datum:

18/3/15

	Aktivita	Průběh / pomůcky	Zvládá sám/a	Zvládá s pomocí	Nezvládá	Poznámka
SLUCHOVÉ VNÍMÁNÍ						
1	Lokalizuje zvuk	ukáže směrem	X			
2	Zvládá rozpočítadla		X			
3	Roztleská slovo na slabiky		X			
4	Napodobí rytmus		X			
5	Naslouchá krátkému příběhu		X			
MATEMATICKÉ PŘEDSTAVY						
1	Tvoření skupin podle různých kritérií	druh, barva, velikost	X			
2	Porovnávání základních dvojic	hodně X málo, malý X velký....	X			
3	Řazení podle různých kritérií	např. podle velikosti	X			
4	Tvoření skupin podle počtu	max. do 5	X			

Vstupní a výstupní test psychomotorického vývoje - 6. část - sociální dovednosti

Jméno:

BARA

vstupní test - datum: 21/11/17

	Aktivita	Průběh / pomůcky	Zvládá sám/a	Zvládá s pomocí	Nezvládá	Poznámka
1	Dokáže se odloučit do matky.		X			
2	Projevuje zájem o ostatní děti.		X			
3	Chápe, v čem spočívá střídání.	např. u nářadí	X			
4	Kooperuje s ostatními, respektuje je.		X			
5	Poprosí o pomoc, když má problém.			X		
6	Konflikt řeší slovem, ne tělem.	ne tělesnými výpady	X			
7	Zapojuje se do činnosti ve skupině.		X			
8	Správně reaguje na pokyny autority.		X			
9	Trpělivě překonává překážky.			X		
10	Zapojuje se do her mezi ostatní děti.		X			
11	Dodržuje pravidla hry.		X			

výstupní test - datum: 18/3/15

	Aktivita	Průběh / pomůcky	Zvládá sám/a	Zvládá s pomocí	Nezvládá	Poznámka
1	Dokáže se odloučit do matky.		X			
2	Projevuje zájem o ostatní děti.		X			
3	Chápe, v čem spočívá střídání.	např. u nářadí	X			
4	Kooperuje s ostatními, respektuje je.		X			
5	Poprosí o pomoc, když má problém.		X			
6	Konflikt řeší slovem, ne tělem.	ne tělesnými výpady	X			
7	Zapojuje se do činnosti ve skupině.		X			
8	Správně reaguje na pokyny autority.		X			
9	Trpělivě překonává překážky.		X			
10	Zapojuje se do her mezi ostatní děti.		X			
11	Dodržuje pravidla hry.		X			

Posuzovací škála pro pozorování předškolních dětí v rámci psychomotorického experimentu

1. KOMUNIKAČNÍ SCHOPNOSTI A DOVEDNOSTI

Jméno a věk dítěte	Počátek experimentu			Po 3 měsících		
	1 = nezvládá vůbec	2 = zvládá s pomocí	3 = zvládá samo	1 = nezvládá vůbec	2 = zvládá s pomocí	3 = zvládá samo
Esterka (6)			✓			✓
Martínek (4)	✓				✓	
Barunka (5)			✓			✓
Andrejka (6)			✓			✓
Nikita (2)	✓				✓	
Ilija (4)		✓			✓	
Kačenka (3)		✓			✓	
Lucinka M. (5)			✓			✓
Lucinka Š. (2)	✓				✓	
Eliška (3)	✓				✓	
Ondrášek (3)	✓				✓	

Poznámky:

Nikita a Ilija mluví s maminkou rusky, takže jim někdy musí tlumočit.

2. KOOPERATIVNÍ SCHOPNOSTI (schopnost spolupracovat s jinými dětmi i dospělými)

Jméno a věk dítěte	Počátek experimentu			Po 3 měsících		
	1 = nezvládá vůbec	2 = zvládá s dopomocí	3 = zvládá samo	1 = nezvládá vůbec	2 = zvládá s dopomocí	3 = zvládá samo
Esterka (6)			✓			✓
Martínek (4)			✓			✓
Barunka (5)			✓			✓
Andrejka (6)			✓			✓
Nikita (2)		✓			✓	
Ilija (4)		✓				✓
Kačenka (3)		✓				✓
Lucinka M. (5)			✓			✓
Lucinka Š. (2)	✓				✓	
Eliška (3)	✓				✓	
Ondrášek (3)	✓				✓	

3. PŘEKONÁVÁNÍ STRACHU Z NOVÉHO

Jméno a věk dítěte	Počátek experimentu			Po 3 měsících		
	1 = nezvládá vůbec	2 = zvládá s dopomocí	3 = zvládá samo	1 = nezvládá vůbec	2 = zvládá s dopomocí	3 = zvládá samo
Esterka (6)			✓			✓
Martínek (4)		✓				✓
Barunka (5)		✓				✓
Andrejka (6)			✓			✓
Nikita (2)		✓			✓	
Ilija (4)		✓				✓
Kačenka (3)		✓			✓	
Lucinka M. (5)		✓				✓
Lucinka Š. (2)		✓			✓	
Eliška (3)		✓			✓	
Ondrášek (3)		✓			✓	

4. MANIPULACE S PŘEDMĚTY

Jméno a věk dítěte	Počátek experimentu			Po 3 měsících		
	1 = nezvládá vůbec	2 = zvládá s dopomocí	3 = zvládá samo	1 = nezvládá vůbec	2 = zvládá s dopomocí	3 = zvládá samo
Esterka (6)			✓			✓
Martínek (4)			✓			✓
Barunka (5)			✓			✓
Andrejka (6)			✓		✓	
Nikita (2)		✓				✓
Ilija (4)		✓				✓
Kačenka (3)		✓				✓
Lucinka M. (5)		✓			✓	
Lucinka Š. (2)		✓			✓	
Eliška (3)		✓			✓	
Ondrášek (3)		✓			✓	

5. KOORDINACE POHYBŮ

Jméno a věk dítěte	Počátek experimentu			Po 3 měsících		
	1 = nezvládá vůbec	2 = zvládá s dopomocí	3 = zvládá samo	1 = nezvládá vůbec	2 = zvládá s dopomocí	3 = zvládá samo
Esterka (6)			✓			✓
Martínek (4)		✓			✓	
Barunka (5)		✓				✓
Andrejka (6)			✓			✓
Nikita (2)		✓			✓	
Ilija (4)		✓				✓
Kačenka (3)		✓			✓	
Lucinka M. (5)		✓				✓
Lucinka Š. (2)		✓			✓	
Eliška (3)		✓			✓	
Ondrášek (3)		✓			✓	

6. ORIENTACE V PROSTORU

Jméno a věk dítěte	Počátek experimentu			Po 3 měsících		
	1 = nezvládá vůbec	2 = zvládá s dopomocí	3 = zvládá samo	1 = nezvládá vůbec	2 = zvládá s dopomocí	3 = zvládá samo
Esterka (6)			✓			✓
Martínek (4)			✓			✓
Barunka (5)			✓			✓
Andrejka (6)			✓			✓
Nikita (2)		✓			✓	
Ilja (4)		✓				✓
Kačenka (3)		✓			✓	
Lucinka M. (5)			✓			✓
Lucinka Š. (2)		✓			✓	
Eliška (3)		✓			✓	
Ondrášek (3)		✓			✓	

7. SCHOPNOST A OCHOTA VYJÁDŘIT SVÉ POCITY A PŘÁNÍ

Jméno a věk dítěte	Počátek experimentu			Po 3 měsících		
	1 = nezvládá vůbec	2 = zvládá s dopomocí	3 = zvládá samo	1 = nezvládá vůbec	2 = zvládá s dopomocí	3 = zvládá samo
Esterka (6)			✓			✓
Martínek (4)	✓				✓	
Barunka (5)		✓				✓
Andrejka (6)			✓			✓
Nikita (2)	✓				✓	
Ilja (4)	✓				✓	
Kačenka (3)	✓				✓	
Lucinka M. (5)		✓				✓
Lucinka Š. (2)	✓				✓	
Eliška (3)	✓				✓	
Ondrášek (3)	✓				✓	

Tabulka pozorování

Příloha č. 7

dítě	věk na počátku	komunikační dovednosti a schopnosti		kooperativní schopnosti		překonávání strachu z nového		manipulace s předměty		koordinace pohybů		orientace v prostoru		vyjadřování pocitů a přání	
		počátek	závěr	počátek	závěr	počátek	závěr	počátek	závěr	počátek	závěr	počátek	závěr	počátek	závěr
Esterka	6;7	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Martínek	3;8	N	P	S	S	P	S	S	S	P	P	S	S	N	P
Barunka	4;10	S	S	S	S	P	S	S	S	P	S	S	S	P	S
Andrejka	5;8	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Nikitka	2;0	N	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	N	P
Ilja	3;6	P	P	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	N	P
Kačenka	2;8	P	P	P	S	P	P	P	S	P	P	P	P	N	P
Lucinka M.	4;4	S	S	S	S	P	S	P	S	P	S	S	S	P	S
Lucinka Š.	1;8	N	P	N	P	P	P	P	P	P	P	P	P	N	P
Eliška	2;4	N	P	N	P	P	P	P	P	P	P	P	P	N	P
Ondrášek	2;9	N	P	N	P	P	P	P	P	P	P	P	P	N	P

S = zvládá samo, P = zvládá s dopomocí, N = nezvládá vůbec

Dítě: Barča

Jak vaše dítě reaguje na zkoušené aktivity?

„Líbí se jí.“

Co ji nejvíc baví?

„Nejraději cvičí na lavičce.“

Vypráví doma tatínkovi o tom, co jsme na hodině dělali?

„Nevypráví. Nemá k tomu příležitost, protože se míváme mezi dveřmi.“

Vidíte vy jako rodiče posun v jejím vývoji?

„Fyzicky je na tom stejně, ale asi se jí zlepšila komunikativní a rozumová stránka.“

Dítě: Andrejka

Jak vaše dítě reaguje na zkoušené aktivity?

„Líbí se jí.“

Co ji nejvíc baví?

„Určitě pedalo a vozík.“

Vypráví doma tatínkovi o tom, co jsme na hodině dělali?

„Ani ne.“

Vidíte vy jako rodiče posun v jejím vývoji?

„Ne.“

Dítě: Martínek

Jak vaše dítě reaguje na zkoušené aktivity?

„Líbí se mu moc, chodí rád.“

Co ho nejvíc baví?

„Nejlepší jsou honičky. Má rád, když je to hodně aktivní.“

Vypráví doma tatínkovi o tom, co jsme na hodině dělali?

„To ne.“

Vidíte vy jako rodiče posun v jeho vývoji?

„Možná v komunikaci, ale začal chodit i pravidelně do školky.“

Dítě: Esterka

Jak vaše dítě reaguje na zkoušené aktivity?

„Líbí se jí.“

Co ji nejvíc baví?

„Pedalo.“

Vypráví vám doma o tom, co jsme na hodině dělali?

„Jojo, přijde domů a úplně to ze sebe hrne.“

Vidíte vy jako rodiče posun v jejím vývoji?

„Ona na tom je celkem dobře, je velká, takže ani ne.“

26

Dobrý den!

Jmenuji se Olga Hadáčková a zajímá mě **význam psychomotorických aktivit pro jedince předškolního věku**, jejich zařazování do pohybových chvil v mateřských školách a zkušenosti učitelek s uvedenými aktivitami a pomůckami.

Touto cestou vás prosím o vyplnění dotazníku, který se týká vašich zkušeností s psychomotorickými aktivitami – bude to pro mou práci velmi cenný podklad. Dotazník je zcela anonymní a bude sloužit pouze pro účely mé bakalářské práce. Pokud jsou u otázky možnosti, označte prosím křížkem platnou. Některé otázky jsou otevřené – zde vás prosím o zaznamenání textem.

Přílohou tohoto dotazníku je seznam aktivit, které můžete s dětmi ve školce vyzkoušet. Věřím, že jejich zařazení do programu bude přínosem pro vás a vaše děti!

Děkuji za vyplnění!

Olga Hadáčková

Dotazník

1.	Znáte termín PSYCHOMOTORIKA? (Pokud ne, přejděte prosím přímo na otázku č. 8.)	☒	ANO
			NE
2.	Kde jste se s ním seznámila?	na PF věv	
3.	Zařazujete psychomotorické aktivity do pohybových chvil v MŠ? (Pokud ne, pokračujte prosím otázkou č. 8.)	☒	ANO
			NE
4.	Kde čerpáte inspiraci?	odborná literatura, časopisy, internet	
5.	Jak se dětem aktivity líbí?	moc, vyžadují je	

6.	Myslíte si, že je posouvají ve vývoji kupředu? (Pokud ne nebo nevíte, pokračujte otázkou č. 8.)	☒	ANO
			NE
			NEVÍM
7.	V jaké oblasti nejvíce?		BIOLOGICKÁ
		☒	PSYCHICKÁ
		☒	SOCIÁLNÍ
8.	Pokud jde o honičky, zařazujete:		VYŘAZOVACÍ
		☒	BEZ VYŘAZOVÁNÍ (PROSOCIÁLNÍ)
			HONIČKY NEZAŘAZUJI
9.	Využíváte některou z těchto psychomotorických pomůcek?	☒	BALANČNÍ PODLOŽKA
		☒	PEDALO
			POJÍZDNÁ DESKA, VOZÍK
		☒	MASÁŽNÍ MÍČKY
			OVERBALL
			GYMBALL
		☒	PADÁK
			CHŮDY
			ROLON
			ŽÁDNOU
			KOBEREČKY
			VODA
			KELÍMKY
10.	Využíváte k pohybovým aktivitám některé z těchto netradičních pomůcek?	☒	LÁTKY, ŠÁTKY
			DEKY
		☒	KOLÍČKY NA PRÁDLO
			PAPÍROVÉ RULIČKY
			NOVINOVÝ PAPIR
			PIVNÍ TÁCKY
			NAFUKOVACÍ BALÓNKY
			ŽÁDNÉ
			JINÉ (prosím vypište): chemlonové bambule všité látkové žížaly draťenky (plastové) guma se zavěšenými zvony + šátky (k výskoku) softbalové míčky
11.	Stavíte dětem překážkové dráhy? (Pokud ne, přejděte přímo k otázce č. 13.)	☒	ANO
			NE
12.	Jaký materiál při jejich stavbě využíváte?	balanční lano, plastové kameny, kruh gymnastický, masážní přímky, laníku apod.	

13.	Jako přílohu tohoto dotazníku jste dostala soubor psychomotorických aktivit. Vyzkoušela jste některou? (Pokud ne, další otázky již prosím nevyplňujte.)	☒	ANO
			NE
14.	Jakou? <i>posílám míče</i>		
15.	Jak se vám líbila?		
	<i>rozvíjela postřeh, spolupráci, hodila se do tématu</i>		
16.	Jak ji přijaly děti?		
	<i>děti ji hrály rády</i>		
17.	Změnila byste na ní něco? Pokud ano, co?		
	<i>upravila jsem ji - děti neříkaly jméno - míč posílaly tunelem (pod skrčenými nohama), nad hlavou, ze zády</i>		

Zde je prostor pro vaše případné vyjádření k dotazníku:

Tabulka učitelek MŠ

Příloha č. 10

[illegible]

Aktivita	Pomůcky	Počet vyzkoušení	Hodnocení učitelkami	Hodnocení dětmi	Poznámka
Já jsem	Žádné	2			
Posílání míče	Míč	11	Rozvíjí postřeh, spolupráci.	Děti ji hrály rády.	Možná úprava: děti neříkají jméno, míč posílají tunelem pod skrčeným nohama, nad hlavou nebo za zády.
Lepidlo	Hudba	12	Dá se díky ní vyzorovat mnoho informací o dětech.	Mezi dětmi je velmi oblíbená.	Lze hrát venku i ve třídě, slepovat se dá podle jmen, částí těla, barev, ale i např. stromy.
Zajíčci, seznamte se	Hudba	1			Obměna: zajíčci by mohli pozvat kamaráda do svého pelíšku (obruče na zemi).
Mouchy	Žádné	2			
Ať žijí duchové	Žádné	1			
Kolíčkováná	Kolíčky na prádlo	4	Zajímavá, rozvíjí jemnou motoriku, musí se vyzkoušet kolíčky, aby nebyly tuhé.	Děti mají rády nové aktivity. Manipulace s pomůckou je pro děti vždy zajímavá.	Pokud děti stále běhají, je to hodně náročné na bezpečnost. Děti také, jak je v popisu, dělím do skupin (chlapci X děvčata) pro větší přehlednost. Kdo ukořistí kolíček, musí se zastavit a připnout si ho na svůj oděv. Při běhu je také málokdo schopen uchytit kolíček na oblečení druhého kamaráda, starší děti jsou mrštnější, akčnější, bojovnější.
Příšerky	Žádné	1			
Společně jsme silnější	Rulička z novínového papíru	1			
Pantomima	Žádné	5			
Rytmizace	Žádné	5			

Jak cítím hudbu	Hudba	5				
Vítr	Noviny	1	Hry s papírem hodně využívám při hudebních činnostech.			
Tajemství	Deka	1				
Slepá ulička	Tělocvičné nářadí	1	Velice se mi líbí.			
Popelka	Misky s různým materiálem + šátky	1				
Tunel	Žádné	2				
Telefon	Hadice	1				
Kelímek	Plastové kelímky	2		Děti ji přijaly s nadšením jako asi každou změnu.	Děti ji přijaly	Lze vyměnit za jiný předmět, dobré je poznávat předmět pohmatem třeba pod šátkem.
Papírová bitva	Noviny a hudba	5	Děti dobře spolupracovaly ve skupinách proti sobě, hra je moc oblíbená.	Přijaly ji za své a vyžadují opakování.		
Padáková	Padák	3				
Balón na vlnách	Padák a míč	3	Byla pohybově dostačující, děti spolu spolupracovaly jako kolektiv.	Děti ji chtějí neustále opakovat.		

Barvy	Padák	1				
Novinový tanec	Noviny a hudba	1				
Balónkový tanec	Balónky a hudba	2	Je úžasný.	Děti jej přijímají s nadšením.	Děláme při maškarním.	
Bruslení	Koberečky nebo noviny	2				
Květina	Hudba	1				
Sochy	Žádné	1				
Na sochy	Hudba	3		Děti je velmi oblíbená, chtějí ji hrát často.		
Balancování	Balónky	1			Neděláme s balonkem, ale s míčky a různými věcmi, které se zrovna hodí k tématu.	
Přejdi řeku	Noviny	2				
Zrcadlo	Žádné	2				
Ledové kry	Koberečky nebo obruče + hudba	2				
Zaplavovaný ostrov	Lano	1				
Slepí	Žádné	1	Hrají ji již delší dobu.	Dětem se líbí, vyžadují ji velmi často.	Obměna: ve dvojicích, motivací je vláček v různých variantách. Jedno dítě vede druhé, které má zavřené oči.	
Relaxace	Relaxační hudba	2		Děti ji zbožňují		

Strom a vítr	Hudba	1				
Slovní relaxace	Hudba a podložky	1		Často ji využívám.		
Míčková masáž	Míčky (masážní, tenisové, molitanové)	1		Mně se líbila. Děti tak vnímaly sebe i druhého. Uvědomovaly si části těla i tlak a sílu, kterou musí vyvinout.	Děti velice zaujala. Byly při ní hodně klidné. Soustředily se na danou činnost.	
Myčka aut	Hudba	2				
Cvičební jednotka Medvědi	Různé nářadí a pomůcky podle možností a výběru + hudba	2, ale pouze úvodní hru			Chtějí ji hrát neustále.	Nápad na básničku k úvodní honičce: Kdo to spí pod bukem, Přikrytý kožichem? Tiše jít! Nebudit! Vždyť to může medvěd být! (Na slovo „být“ medvěd vybíhá.)
Mnoho (bez konkretizace)		2		Mám ráda psychomotorické činnosti, prosociální hry. Podporuji sounáležitost skupiny, utvářejí vztahy.	Nejdříve se hry učíme, druhý nebo třetí den, kdy děti již pravidla vstřebaly, jde tato hra jako každá jiná nová dobře. Děti jsou rády za změnu. Mají radost z pohybu.	

P

Dobrý den!

Jmenuji se Olga Hadáčková a zajímá mě **význam psychomotorických aktivit pro jedince předškolního věku**. Touto cestou vás prosím o vyplnění anonymního dotazníku, který zkoumá zkušenosti cvičitelé sportovní všestrannosti s psychomotorickými aktivitami. Přílohou tohoto dotazníku je mnou vytvořený soubor aktivit vhodných pro psychomotorický rozvoj. Budu ráda, pokud alespoň některé z nich se svými svěřenci vyzkoušíte a výsledek do dotazníku zaznamenáte.

Uvědomuji si, že tento dotazník je právě kvůli zkoušení časově náročný a proto Vám již předem za realizaci mého výzkumu velmi děkuji! Zároveň věřím, že zařazení psychomotorických aktivit do Vašich cvičebních jednotek bude přínosem nejen pro mou bakalářskou práci, ale také pro Vás a Vaše svěřence! Sama jsem cvičitelkou rodičů a dětí a předškolních dětí, tyto aktivity zařazuji a dětem se velmi líbí.

Pokud jsou u otázky možnosti, označte prosím křížkem platnou. Některé otázky jsou otevřené – zde vás prosím o zaznamenání textem. Pro hodnocení vaší spokojenosti jsem připravila škálu, kde 1 znamená naprostou nespokojenost a 7 naprostou spokojenost. N znamená „neumím vyjádřit“.

Děkuji za vyplnění!

Olga Hadáčková

Dotazník

1.	Znáte termín PSYCHOMOTORIKA? (Pokud ne, přejděte prosím přímo na otázku č. 8.)	☒	ANO
		☐	NE
2.	Kde jste se s ním seznámila? Na střední škole, seminářích, vysoké škole		
3.	Zařazujete psychomotorické aktivity do cvičebních jednotek? (Pokud ne, pokračujte prosím otázkou č. 8.)	☒	ANO
		☐	NE
4.	Kde čerpáte inspiraci? V knihách, zpěvníku pro MŠ, metodických příručkách		

5.	Jak se dětem aktivita líbí? Líbí se pro rozmanitost		
6.	Myslíte si, že je posouvají ve vývoji kupředu? (Pokud ne nebo nevíte, pokračujte otázkou č. 8.)	☒	ANO
		☐	NE
		☐	NEVÍM
7.	V jaké oblasti nejvíce?	☐	BIOLOGICKÁ
		☒	PSYCHICKÁ
		☒	SOCIÁLNÍ
8.	Pokud jde o honičky, zařazujete:	☐	VYŘAZOVACÍ
		☒	BEZ VYŘAZOVÁNÍ (PROSOCIÁLNÍ)
		☐	HONIČKY NEZAŘAZUJI
9.	Využíváte některou z těchto psychomotorických pomůcek?	☐	BALANČNÍ PODLOŽKA
		☐	PEDALO
		☒	POJÍZDNÁ DESKA, VOZÍK
		☒	MASÁŽNÍ MÍČKY
		☒	OVERBALL
		☒	GYMBALL
		☒	PADÁK
		☒	CHŮDY
		☐	ROLON
		☐	ŽÁDNOU
10.	Využíváte k pohybovým aktivitám některé netradiční pomůcky?	☒	KOBEREČKY
		☐	VODA
		☒	KELÍMKY
		☒	LÁTKY, ŠÁTKY
		☐	DEKY
		☒	KOLÍČKY NA PRÁDLO
		☒	PAPÍROVÉ RULIČKY
		☒	NOVINOVÝ PAPÍR
		☐	PIVNÍ TÁCKY
		☒	NAFUKOVACÍ BALÓNKY
		☐	ŽÁDNÉ
			JINÉ (prosím vypište): Sáčky s pískem, sáčky s pečkami, peška, čáryfuk, obruče, tyče, míče

11.	Stavíte dětem překážkové dráhy? (Pokud ne, přejděte přímo k otázce č. 13.)	☒	ANO
		☐	NE
12.	Jaké cvičební náčiní a nářadí při jejich stavbě využíváte? Kozy, koně, lavičky, žíněnky, tyče, barevné gumičky, mašle		
13.	Jako přílohu tohoto dotazníku jste dostala soubor psychomotorických aktivit. Vyzkoušela jste některou? (Pokud ne, další otázky již prosím nevyplňujte.)	☒	ANO
		☐	NE
14.	Vyzkoušela jste některou ze seznamovacích her? (Pokud ne, přejděte prosím na otázku č. 19.)	☒	ANO
		☐	NE
15.	Jakou? Jak se jmenuješ? Já jsem		
16.	Jak jste s ní byla spokojena?	1	2
		3	4
		5	6
		7	N
17.	Jak se líbila dětem?	1	2
		3	4
		5	6
		7	N
18.	Změnila byste na ní něco? Pokud ano, co? Ne		
19.	Vyzkoušela jste některou z uvedených honiček? (Pokud ne, přejděte prosím na otázku č. 24.)	☒	ANO
		☐	NE
20.	Jakou? Na lepidlo, Mouchy		
21.	Jak jste s ní byla spokojena?	1	2
		3	4
		5	6
		7	N
22.	Jak se líbila dětem?	1	2
		3	4
		5	6
		7	N
23.	Změnila byste na ní něco? Pokud ano, co? Ne		
24.	Vyzkoušela jste některou z aktivit zaměřených na vnímání a emoce? (Pokud ne, přejděte prosím na otázku č. 29.)	☒	ANO
		☐	NE
25.	Jakou? Ne		

26.	Jak jste s ní byla spokojena?	1	2	3	4	5	6	7	N
27.	Jak se líbila dětem?	1	2	3	4	5	6	7	N
28.	Změnila byste na ní něco? Pokud ano, co? Ne								
29.	Vyzkoušela jste některou z manipulačních aktivit? (Pokud ne, přejděte prosím na otázku č. 34.)	X		ANO					
				NE					
30.	Jakou? Na Popelku								
31.	Jak jste s ní byla spokojena?	1	2	3	4	5	6	7	N
32.	Jak se líbila dětem?	1	2	3	4	5	6	7	N
33.	Změnila byste na ní něco? Pokud ano, co? Ne								
34.	Vyzkoušela jste některou z aktivit podporujících orientaci v prostoru? (Pokud ne, přejděte prosím na otázku č. 39.)	X		ANO					
				NE					
35.	Jakou? Na čápa, Mrazík, Najdi mě, Bruslení								
36.	Jak jste s ní byla spokojena?	1	2	3	4	5	6	7	N
37.	Jak se líbila dětem?	1	2	3	4	5	6	7	N
38.	Změnila byste na ní něco? Pokud ano, co? Ne								
39.	Vyzkoušela jste některou z aktivit zaměřených na poznávání těla, rovnováhu, vnímání stability či lability a svalové napětí a uvolnění? (Pokud ne, přejděte prosím na otázku č. 44.)	X		ANO					
				NE					
40.	Jakou? Pumpování								
41.	Jak jste s ní byla spokojena?	1	2	3	4	5	6	7	N
42.	Jak se líbila dětem?	1	2	3	4	5	6	7	N

43.	Změnila byste na ní něco? Pokud ano, co? Ne										
44.	Vyzkoušela jste některou z kooperativních her? (Pokud ne, přejděte prosím na otázku č. 49.)	☒	ANO								
		☐	NE								
45.	Jakou? Spolu, Ledové kry										
46.	Jak jste s ní byla spokojena?	1	2	3	4	5	6	☒	7	N	
47.	Jak se líbila dětem?	1	2	3	4	5	6	☒	7	N	
48.	Změnila byste na ní něco? Pokud ano, co? Ne										
49.	Vyzkoušela jste některou z uvedených možností relaxace nebo stimulace? (Pokud ne, přejděte prosím na otázku č. 54.)	☒	ANO								
		☐	NE								
50.	Jakou? Strom a vítr										
51.	Jak jste s ní byla spokojena?	1	2	3	4	5	6	☒	7	N	
52.	Jak se líbila dětem?	1	2	3	4	5	6	☒	7	N	
53.	Změnila byste na ní něco? Pokud ano, co? Ne										
54.	Vyzkoušela jste cvičební jednotku Medvědi? (Pokud ne, přejděte prosím na otázku č. 58.)	☐	ANO								
		☒	NE								
55.	Jak jste s ní byla spokojena?	1	2	3	4	5	6	7	N		
56.	Jak se líbila dětem?	1	2	3	4	5	6	7	N		
57.	Změnila byste na ní něco? Pokud ano, co?										
58.	Které aktivity se Vám osobně líbily nejvíc? Všechny zde uvedené aktivity										

59.	Které aktivity se nejvíce líbily dětem? Většina zde uvedených vyjma Pumpování.
60.	Jaký největší přínos v psychomotorice spatřujete? Vytváření kontaktu, uvědomování si vlastního těla, jeho posilování a protahování

Zde je prostor pro vaše případné vyjádření k dotazníku:

Dotazník

1.	Znáte termín PSYCHOMOTORIKA? (Pokud ne, přečtěte prosím přímo na otázku č. 3.)	☒ ANO ☐ NE
2.	Kde jste se s ním seznámil/a?	Na střední škole, seminářích, vysoké škole
3.	Kolikrát psychomotorické aktivity do výukových jednotek? (Pokud ne, pokračujte prosím otázkou č. 8.)	☒ ANO ☐ NE
4.	Kde čerpáte inspiraci?	V knihách, zpěvníku pro MŠ, metodických příručkách

Tabulka cvičitelek Sokola

Příloha č. 13

číslo dotazníku		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
zná termín psychomotorika	ano	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	ne																			
zařazuje psychom. aktivity v MŠ	ano	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	ne																			
posouvají děti ve vývoji	ano	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	ne																			
	nevím							X												X
v jaké oblasti nejvíce	biologická		X	X						X								X	X	
	psychická	X	X	X	X	X			X	X			X	X		X		X	X	
	sociální	X	X	X		X	X		X		X	X			X		X		X	
zařazuje honičky	vyřazovací	X	X								X	X	X			X		X		X
	prosociální	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X		X	X
	žádné																			
využívá psychomotorické pomůcky	bal. podl.	X	X	X	X	X	X				X	X			X		X		X	
	pedalo														X		X			
	vozík	X	X						X								X			
	mas. míčky	X	X	X	X				X		X		X		X					
	overball	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	gymball	X	X	X	X	X	X	X	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X
	padák	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	chůdy		X	X		X	X	X	X				X	X	X		X	X		X
	rolon																			
využívá netradiční pomůcky	žádné																			
	koberečky	X	X	X			X		X				X	X		X	X	X	X	
	voda	X	X															X		
	kelímky	X	X	X	X	X		X	X	X			X		X	X		X	X	X
	látky	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	
	deky	X	X	X				X									X			
	kolíčky	X	X	X	X	X	X	X	X				X	X	X	X			X	
	ruličky	X	X	X		X		X	X				X		X			X		
	noviny	X	X	X	X	X		X	X		X	X	X	X	X		X		X	X
	tácky	X															X			X
překážkové dráhy	balónky	X	X		X	X		X	X	X				X		X	X	X		X
	žádné																			
vyzkoušela aktivitu	jiné	X	X	X	X	X	X		X	X			X		X	X				X
	ano	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
vyzkoušela aktivitu	ne																			
	ano	X	X		X		X	X	X		X		X	X			X	X	X	X
	ne			X		X				X		X			X	X				

Aktivita	Pomůcky	Počet vyzkoušení	Hodnocení učitelkami		Hodnocení dětmi		Poznámka
			celkem bodů	průměr	celkem bodů	průměr	
Já jsem	Žádné	3	19	6.33	19	6.33	U předškolních dětí ve věku 4-6 let je vnímána jako moc klidná, některé nejsou schopni udržet se v klidu po dvou podáních ruky. Tuto hru raději volím s hudebním doprovodem, v omezeném prostoru, volný pohyb rozhodně po prostoru v mírném poklusu, ne chůzi.
Posílání míče	Míč	8 (jednou bez čís. hodnocení)	46	6.56	45	6.43	
Lepidlo	Hudba	8 (jednou bez čís. hodnocení)	45	6.43	46	6.56	Další možnou variantou je popojít a neodlepít se při tom. Jedné ze cvičitelek se zdála hloupá.
Více seznamovacích her bez udání konkrétních		1	6	6	6	6	
Mouchy	Žádné	7	49	7	49	7	
Ať žij duchové	Žádné	2	14	7	14	7	
Kolíčková	Kolíčky na prádlo	2	14	7	14	7	
Příšerky	Žádné	1	7	7	7	7	
Společně jsme silnější	Rulička z novinového papíru	1	7	7	7	7	
Co cítíš	Pivní tácky, hudba	1	7	7	7	7	

Pantomima	Žádné	6	41	6.83	41	6.83
Rytmizace	Žádné	4	27	6.75	27	6.75
Jak cítím hudbu	Hudba	2	14	7	14	7
Kuličko hop	Kuličky, nádoby	1	7	7	7	7
Vítr	Noviny	2	14	7	14	7
Tajemství	Deka	1	7	7	7	7
Šňůra perel	Šňůra s různými předměty	1	7	7	7	7
Slepá ulička	Tělocvičné nářadí	2	13	6.5	13	6.5
Rozbité auto	žádné	1	7	7	7	7
Popelka	Misky s různým materiálem + šátky	2	14	7	14	7
Tunel	Žádné	5	32	6.4	28	5.6
						Pro děti bylo těžké udržet se v dané pozici, vhodnější polohou by byl stoj rozkročný. Jiná cvičitelka uváděla, že děti pouhé prolézání tunelem moc nebaví a proto tuto aktivitu zařazují jako soutěž družstev. Podobné aktivity pak zařazují zpravidla do každé hodiny.
Hrad z kelímků	kelímky	3	21	7	21	7
Korunka pro princeznu	Kelímky, hudba	1	7	7	7	7
Kelímková štafeta	Kelímky a pingpongové míčky	2	14	7	14	7

Poznáváme noviny	Noviny	1	7	7	7	7	
Kukátko	Noviny	2	14	7	14	7	
Papírová bitva	Noviny a hudba	7	49	7	49	7	
Padáková	Padák	7	49	7	49	7	
Balón na vlnách	Padák a míč	5	34	6.8	35	7	
Barvy	Padák	4	28	7	28	7	
Novinový tanec	Noviny a hudba	3	21	7	21	7	
Balónky	Balónky	3	21	7	21	7	
Balónkový tanec	Balónky a hudba	1	7	7	7	7	
Potrubní pošta	Hadice, kuličky, hudba	1	7	7	7	7	
Prožij pohyb	Žádné	2	14	7	14	7	
Zažij prostor	Hudba	1	7	7	7	7	
Najdi mě	Žádné	3	21	7	21	7	
Na kobereček	Koberečky	1	7	7	7	7	
Bruslení	Koberečky nebo noviny	6	40	6.67	37	6.17	Dalšími variantami je pohyb pozadu, do strany nebo ve vzporu stojmo. Malé tříleté děti tuto aktivitu nezvládnou.
Dělej, co umíš	Hudba	4	28	7	28	7	
Kolotoč	Padák	4	28	7	28	7	
Pumpování	Žádné	1	7	7	6	6	
Přenášení	Žádné	1	7	7	7	7	
Květiny	Hudba	3	21	7	21	7	
Sochy	Žádné	3	21	7	21	7	

Na sochy	Hudba	5	34	6.8	34	6.8	Podobně jako ve hře Lepidlo se dá použít varianta sousoší, kdy cvičitel určí počet dětí, které mají sousoší tvořit.
Balancování	Balónky	1	7	7	7	7	
Přejdi řeku	Noviny	4	28	7	28	7	
Šlápni na to	Pedala	1	6	6	4	4	Malé děti to nezvládly.
Chůze na šlapátkách	šlapátka	1	6	6	4	4	Malé děti to nezvládly.
Balancování na káče	Káča	1	6	6	4	4	Malé děti to nezvládly.
Zrcadlo	Žádné	2	12	6	12	6	
Spolu	Různé pomůcky podle vlastních možností či potřeby	1	7	7	7	7	
Ledové kry	Koberečky nebo obruče + hudba	5	35	7	35	7	
Kouzelný koberec	Pevné deky	2	14	7	14	7	
Zaplavovaný ostrov	Lano	2	14	7	14	7	
Slepci	Žádné	1	7	7	7	7	
Přecházení lavičky	Lavička	3	18	6	18	6	Malé děti to nezvládly.
Pašeráci	Deky	2	14	7	14	7	
Medúza	Padák	2	14	7	14	7	
Relaxace	Relaxační hudba	1	3	3	3	3	Zařazuje se málo.
Strom a vítr	Hudba	3	21	7	21	7	
Slovní relaxace	Hudba a podložky	1	3	3	3	3	Malé děti to nebavilo.

Míčková masáž	Míčky (masážní, tenisové, molitanové)	2	11	5.5	11	5.5	
Myčka aut	Hudba	1	7	7	7	7	
Cvičební jednotka Medvědi	Různé nářadí a pomůcky podle možností a výběru + hudba	3 (hodnocení pouze jednou)	6	6	6	6	Chybí průpravná část (rozcvička). Svou krátkou délkou je vhodná spíš do MŠ než do cvičebních jednotek sokolské všestrannosti.

Foto 10: Použití balónků k pohybové improvizaci a balancování



Foto 11 a 12: Použití deky



Foto 13: Použití šátků



Foto 14 a 15: Použití pivních tácků



Foto 16: Masáž měkkými míčky



Foto 17: Použití gymballu ve dvojici



Foto 18 a 19: Použití chůd



Foto 20: Různá použití overballu



Foto 21 - 24: Použití vozíku



Foto 25 a 26 : Použití balanční podložky

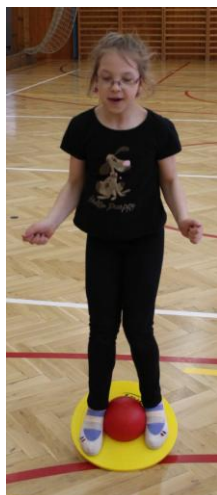


Foto 27 a 28 : Použití pedala



Foto 29 - 31: Použití padáku



Foto 32: Lavička jako skluzavka



Foto 33: Jednoduchá překážková dráha pro nejmenší



Foto 34 - 37: Překážková dráha na překonávání strachu z nového



Foto 38 – 43: Překážková dráha klasicky, poslepu, na pedalu, vozíku, chůdách a papírových lyžích



Foto 44 – 49: Cvičební jednotka Medvědi – úvodní honička a stavění domečků



Všechny fotografie jsou z vlastních zdrojů.