

Katedra: Sociálních studií a speciální pedagogiky

Studijní program: Speciální pedagogika

Studijní obor: Speciální pedagogika předškolního věku

Motorika u dětí předškolního věku Children's Motor Skills at the Preschool Age

Bakalářská práce:

Autor:

Eva Záhorková

Podpis:

.....

Vedoucí práce: Ing. Zuzana Palounková, Ph.D.

Konzultant:

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
58	17	3	18	10	0

V Liberci dne:

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Eva Záhorková**
Osobní číslo: **P10000184**
Studijní program: **B7506 Speciální pedagogika**
Studijní obor: **Speciální pedagogika předškolního věku**
Název tématu: **Motorika u dětí předškolního věku**
Zadávací katedra: **Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky**

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

Cíl bakalářské práce: Charakterizovat vývoj motoriky s důrazem na hrubou motoriku u dětí v předškolním věku. Analyzovat propojení hrubé motoriky s grafomotorikou.

Požadavky: Formulace teoretických východisek, příprava průzkumu, sběr dat, interpretace a vyhodnocení dat, formulace závěrů.

Metody: Screening motorických schopností.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

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

Seznam odborné literatury:

BEDNÁŘOVÁ, J., ŠMARDOVÁ, V., 2010. Školní zralost. 1. vyd. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-2569-4.

KOLLÁRIKOVÁ, Z., PUPALA, B., eds., 2001. Předškolní a primární pedagogika. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-585-7.

MĚKOTA, K., NOVOSAD, J., 2005. Motorické schopnosti. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 80-244-0981-X.

ŠMELOVÁ, E., 2004. Mateřská škola - teorie a praxe 1. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 80-244-0945-8.

ZELINKOVÁ, O., 2001. Pedagogická diagnostika a individuální vzdělávací program. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-544-X.

Vedoucí bakalářské práce:

Ing. Zuzana Palounková

Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky

Datum zadání bakalářské práce:

1. dubna 2012

Termín odevzdání bakalářské práce:

26. dubna 2013



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.

děkan

L.S.



doc. PaedDr. PhDr. Ilona Pešatová, Ph.D.

vedoucí katedry

V Liberci dne 23. dubna 2012

Čestné prohlášení

Název práce: Motorika u dětí předškolního věku

Jméno a příjmení autora: Eva Záhorková

Osobní číslo: P10000184

Byl/a jsem seznámen/a s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má bakalářská práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval/a samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložil/a elektronickou verzi mé bakalářské práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedl/a jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne:

.....
Eva Záhorková

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala Ing. Zuzaně Palounkové, Ph.D. za odborné vedení, podnětné rady, připomínky a pomoc při psaní mé bakalářské práce.

Název bakalářské práce: Motorika u dětí předškolního věku

Jméno a příjmení autora: Eva Záhorková

Akademický rok odevzdání bakalářské práce: 2012/2013

Vedoucí bakalářské práce: Ing. Zuzana Palounková, Ph.D.

Anotace:

Tématem bakalářské práce byla motorika u dětí předškolního věku v mateřské škole. Hlavním cílem bakalářské práce bylo zmapovat úroveň motorických schopností a dovedností u dětí předškolního věku s důrazem na hrubou motoriku, analyzovat propojení hrubé motoriky s grafomotorikou. Práci tvořily dvě části, teoretická část popisovala vývoj motoriky u dětí, její rozdělení, grafomotoriku a pohybové dovednosti. Praktická část se věnovala screeningu motorických schopností u dětí předškolního věku v mateřské škole aplikováním screeningového motorického testu, který byl tvořen čtrnácti úkoly. Výsledky prokázaly, že motorické schopnosti předškolních dětí nejsou příliš uspokojivé, děti měly problémy ve všech oblastech motoriky. Na základě zjištění byla stanovena opatření, náprava by měla začít již v rodinném prostředí a následně pokračovat i v mateřské škole.

Klíčová slova: motorika, předškolní věk, grafomotorika, pohybové dovednosti, vývoj motoriky, mateřská škola

Title of Bachelor Thesis: Children's Motor Skills at the Preschool Age

Summary:

The emphasis of this Bachelor thesis was put on motorskills at children's preschool years in the kindergarten. The main focus of the study was to find out the quality level of motor skills and abilities as seen at preschool children with main focus on rough motor ability and its connection with graphomotor skills. The work was divided into two parts. The theory part describes children's development of motor skills, its division, graphomotor and physical ability. While practical part was dealing with screening of motor skills of childrens at preschool age in kindergarten by applying a screening motor skills test. The test involved fourteen tasks. The results showed that the motor skills of children at preschool age are unsatisfactory. Children had problems in every field of motorskills and abilities. Consequently, because of the findings a corrective approach has been recommended by stating that corrective procedures should already start in the family's environment and followed in the kindergarten.

Keywords: motorskills, preschool age, graphomotor skills, physical abilities, development of motorskills, kindergarten

Obsah

Úvod.....	9
TEORETICKÉ ZPRACOVÁNÍ PROBLÉMU.....	10
1 Motorika.....	10
1.1 Rozdělení motoriky.....	10
1.2 Vývoj motoriky.....	11
1.2.1 Motorický vývoj podle věku.....	12
1.3 Oslabení motorických dovedností a schopností.....	15
2 Grafomotorika.....	15
2.1 Vývoj motoriky rukou.....	16
2.2 Grafomotorický vývoj.....	17
2.3 Projevy nevyzrálosti grafomotoriky u předškolních dětí.....	18
2.4 Lateralita.....	19
3 Pohybové dovednosti.....	20
3.1 Dělení pohybových dovedností.....	20
3.1.1 Nelokomoční dovednosti.....	20
3.1.2 Lokomoční dovednosti.....	21
3.1.3 Manipulační dovednosti.....	22
3.2 Rozvíjení pohybových schopností.....	23
3.2.1 Silové schopnosti.....	23
3.2.2 Schopnosti vytrvalostní.....	24
3.2.3 Schopnosti rychlostní.....	24
3.2.4 Schopnosti pohyblivostní – flexibilita.....	25
3.2.5 Schopnosti obratnostní.....	25
3.3 Pohybové dovednosti u dětí předškolního věku.....	26
3.3.1 Plazení a lezení.....	26
3.3.2 Chůze a běh.....	26
3.3.3 Poskoky a skoky.....	26
3.3.4 Převaly.....	27
3.3.5 Obraty.....	27
3.3.6 Pořadová cvičení.....	28
3.3.7 Manipulace s míčem.....	28
3.3.8 Ovládání předmětu jiným předmětem.....	28
PRAKTICKÁ ČÁST.....	30
4 Cíl praktické části.....	30
4.1 Stanovení předpokladů.....	30
5 Použité průzkumné metody.....	30
6 Popis zkoumaného vzorku.....	33
7 Výsledky průzkumu a jejich interpretace.....	34
7.1 Průběh průzkumu.....	34
7.2 Ověření platnosti předpokladů.....	48
7.3 Shrnutí výsledků praktické části.....	51
8 Závěr.....	54
9 Navrhovaná opatření.....	56
Seznam použitých zdrojů.....	58

Úvod

Tématem bakalářské práce je motorika u dětí předškolního věku. Téma bylo vybráno s ohledem na pracovní zařazení autorky, která pracuje jako učitelka v mateřské škole, doposud měla na starosti děti ve věku 2,5 až 4 let a v budoucnu bude pracovat se staršími dětmi.

Cílem bakalářské práce je získat poznatky o motorických schopnostech u předškolních dětí, pomocí screeningového motorického testu se pokusíme zjistit úroveň motorických schopností a dovedností u dětí, prozkoumáme propojení hrubé motoriky s grafomotorikou, porovnáme problémy v rovnovážných činnostech a v míčových aktivitách.

Bakalářská práce vychází z předpokladu, že u dětí se sníženou úrovní hrubé motoriky se projeví větší výskyt obtíží v grafomotorice než u dětí s běžnou úrovní. Dále vychází z předpokladu, děti předškolního věku budou mít větší problémy v rovnovážných činnostech než v míčových aktivitách.

Pro ověření předpokladů byla pro bakalářskou práci zvolena metoda screeningového motorického testu určená pro děti ve věku 5 – 7 let, který obsahuje 14 úkolů. Všechny úkoly mají dvě části, první část slouží k pochopení a procvičení úkolu, druhá část je již bodována a její výsledky jsou zahrnuty do průzkumu.

Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. Teoretická část bakalářské práce se zabývá rozdělením motoriky a jejím vývojem od narození do předškolního věku, grafomotorikou a jejím vývojem. Dále popisuje pohybové dovednosti, jejich dělení a jejich rozvíjení, konkrétněji se zabývá pohybovými dovednostmi, jež by měly ovládat děti předškolního věku. Patří do nich plazení, lezení, chůze, běh, poskoky, skoky, převaly, obraty, pořadová cvičení, manipulace s míčem a ovládání předmětu jiným předmětem.

Praktická část nás nejprve seznamuje se screeningovým testem a jeho jednotlivými úkoly, následují výsledky průzkumu z jednotlivých čtrnácti úkolů a shrnutí a porovnání výsledků průzkumu.

Práce je určena pro široké spektrum čtenářů, pro rodiče, vedoucí pracovníky nebo pro pedagogy pracující s dětmi předškolního věku..

Smyslem a účelem bakalářské práce je zmapovat úroveň motorických schopností u dětí předškolního věku. Snahou je ukázat skutečný stav problému, kdy dnešní děti mají málo pohybu a rodiče na ně mají méně času, než tomu bylo dříve. Množství a kvalita podnětů pro rozvoj motorických schopností se tedy výrazně změnily.

TEORETICKÉ ZPRACOVÁNÍ PROBLÉMU

1 Motorika

„Motorická schopnost může být obecně vymezena jako soubor předpokladů (úspěšné) pohybové činnosti. Přesněji vyjádřeno jde o souhrn či komplex vnitřních integrovaných předpokladů organismu. Pro některé z nich můžeme nalézt biologický základ (např. některé anatomické odlišnosti u mimořádně schopných jedinců), jiné se projevují ve fyziologických funkcích, především však ve výsledcích pohybové činnosti“ (Měkota 1983, s. 97).

Motorické schopnosti provází dítě již od narození a po celý život. Tím, že dítě pohybuje a manipuluje s předměty a hraje si s nimi poznává svět a osamostatňuje se. Pokud chceme, aby se u dítěte rozvíjela hrubá motorika, měli bychom mu poskytnout dostatek příležitostí k přirozenému pohybu a podporovat jeho sportovní aktivity přiměřené jeho věku. Oblékání, stolování, základní hygienické dovednosti slouží ke koordinaci těla a jemných pohybů rukou, zároveň se rozvíjí i souhra očí a rukou. Pokud nám děti chtějí pomáhat v domácnosti, při vaření, uklízení a drobných domácích pracích, při uklízení hraček, měli bychom je nechat. Neměli bychom za ně nic dělat, co zvládne, to ať dělá samo. Doma bychom měli mít pro děti různé stavebnice, mozaiky, skládky, korálky a šňůrky na navlékání. I modelína, nůžky a papíry jsou velmi vhodné, dítě si vystřihuje, skládá a lepí, procvičuje jemnou motoriku. Dobré pro dítě je i kreslení, různé vybarvování omalováněk, dokreslování. Pro rozvoj grafomotoriky je dobré používat pracovní listy a různé sešity. Je známo, že pokud se vizuomotorika a grafomotorika dobře a vhodně rozvíjí mají děti lepší předpoklady zvládnout psaní. V momentě kdy dítě začíná kreslit, bychom měli dbát na to, aby správně drželo tužku či pastelku (Bednářová 2010, s. 3).

1.1 Rozdělení motoriky

Motoriku dělíme na reflexivní, hrubou a jemnou, grafomotoriku, motoriku mluvidel a motoriku očních pohybů. **Reflexní motorika**, to jsou pohyby, které jedinec vykonává na základě impulsů nervového systému a nemůže je tedy ovládat vůlí. Do **hrubé motoriky** patří práce velkých svalů umožňující lokomoci, třeba chůze, skákání, plavání, dále i nelokomoční pohyby, to je třeba sezení, tahání, strkání nebo sezení v dřepu. **Jemná motorika** zahrnuje motoriku prstů a artikulačních orgánů, vypovídá o manipulačních schopnostech typu stavění z kostek, zapínání knoflíků nebo zipů a také například oblíbené čištění zubů (Allen 2008, s. 30). **Grafomotorika** je souborem psychomotorických činností,

kteřé provádíme během psaní a kreslení. Do grafomotoriky patří hrubá motorika (motorické funkce paže, lokte a ramene), také jemná motorika (motorika dlaně a prstů). Patří sem i motorika očních pohybů a motorika mluvidel. Když mluvíme o **motorice mluvidel**, myslíme tím motoriku artikulačních orgánů. Raný vývoj řeči je podmíněn a ovlivněn motorikou, sociálním prostředím a vnímáním. Již v těhotenství se pokládají základy motoriky mluvních orgánů, pohyby polykací, špulení rtů, cucání palce, škytání. Po narození je pro rozvíjení řeči důležité třeba dudlání, sání, broukání, žvýkání a žvatlání. Zrání hrubé motoriky je pro vývoj řeči významné, s nástupem dovednosti chůze se rozvíjí i slovní zásoba, taktěž jemná motorika podporuje vývoj řeči. Můžeme říci, že pokud se u dětí objeví opožděný vývoj v jemné a hrubé motorice, je pravděpodobnější, že nastanou problémy i s vývojem řeči (Bednářová 2007, s. 28).

1.2 Vývoj motoriky

Motorické schopnosti jsou od narození pouze reflexivní, postupně ustupují podle toho, jak se u dítěte rozvíjí vědomé ovládání pohybů. Pokud ovšem tyto reflexy v určitou dobu neodezní, může to být znamení neurologického problému. Motorický vývoj se řídí třemi základními principy, **cefalokaudálním, proximodistálním a kultivačním**.

Cefalokaudální znamená, že zpevňování kostí, tzv. osifikace, a vývoj svalů probíhá vždy od hlavy směrem dolů k až prstům u nohou. Dítě nejdříve umí ovládat svaly, které drží hlavu a krk, pak trup a teprve potom ty svaly, které umožňují uchopování různých předmětů. Jako poslední se rozvíjí svaly potřebné k chůzi.

Proximodistální vývoj zahrnuje zpevňování kostí a vývoj svalů s následnou schopností dítěte dané svaly ovládat. Ovládání začíná v centrální části trupu, dál postupuje směrem ven ke končetinám (rukám a nohám). Nejdříve se dítě naučí ovládat hlavu a krk, dále pak uchopovat předměty pomocí palce a ukazováčku.

U **kultivačního vývoje** motoriky postupuje vývoj svalů u hrubé i jemné motoriky od obecného ke specifickému. Např. kultivování hrubé motoriky u dvouletého dítěte vypadá tak, že se může pokoušet o hod míčem, ale nepodaří se mu to tak daleko ani příliš přesně na cíl. Totěž dítě, ale za několik let bude míčem umět házet dál a přesněji. Nebo kultivování u jemné motoriky si můžeme porovnat např. u batolete, které se pokouší jíst lžičkou samo a nebo šestileté dítě, které už umí stolovat a nemá tak již žádné problémy s držním lžíce (Allen 2008, s. 28).

1.2.1 Motorický vývoj podle věku

„Motorické schopnosti jsou obecné kapacity jednotlivce, projevují se ve výsledcích pohybové činnosti, jinak jsou skryté, latentní. Předpokládáme, že v jistém ohledu limitují výkonové možnosti jedince a ve svém komplexu představují i určitý „strop“, který překročit nelze (Měkota 2005, s. 13).

Od narození do 1. měsíce

Jak jsme se již dříve zmínili, motorika novorozence se omezuje jen na čistě reflexivní pohyby za účelem přežití a ochrany. Na základě reflexů tedy dítě polyká, saje, zvrací, kašle, zívá, mrká a vylučuje. Známy je též Moroův reflex, ten se může spustit při náhlém hluku, nebo nečekaném doteku, nebo když prudce snížíme polohu novorozence (jako bychom ho upustili), tak dítě rozhodí paže od těla a pak je rychle vrátí k sobě zpět na hrudník. Dítě má též uchopovací reflex, ten způsobuje, že dítě sevře prsty kolem předmětu, který je mu vložen do ruky. Pokud dítě uchopíme vzpříma v podpaží tak, aby se jeho chodidla dotýkala pevné podložky, jeho reflexní pohyby budou připomínat chůzi. U novorozenců je ještě zachována zárodečná poloha, to znamená, že záda jsou ohnutá nebo zakulacená, ruce a nohy jsou u těla a jsou pokrčená kolena, což se projevuje hlavně během spánku. Prsty u rukou jsou sevřené do pěstiček, po předmětech se ještě nenatahuje. Oči nepracují vždy stejně a chvilkami i šilhají, nedokáže koordinovat pohyb očí a rukou (Allen 2008, s. 49–50).

Od 1 měsíce do 4 měsíců

V tomto období se mění reflexivní motorické chování, napodobování chůze se vytrácí a s ním i uchopovací reflex. Polykací reflex ještě není plně rozvinutý, pohyby jazyka jsou ještě neumělé, dítě tedy slintá a nedokáže posunout potravu do zadní části úst. Zhruba kolem dvou měsíců se objevuje Landauův reflex, když dítě podržíte v poloze tváří k zemi, hlava mu zůstane v jedné přímce s trupem a nohy budou natažené. Předměty již uchopuje celou rukou, ale ještě nemá dost síly na to, aby je udrželo. Svaly se začínají posilovat a dítě nad nimi postupně začíná získávat kontrolu. V leže na břiše již zdvihá hlavu a horní část trupu za pomoci paží, jak se říká, že pase koníčky. Když leží na zádech, tak obrací hlavu ze strany na stranu, později již dokáže udržet hlavu zpříma v jedné přímce s trupem. Aktivnější je horní část těla, lze ho již posadit, ale ještě neudrží samo zpříma hlavičku, to až ke konci tohoto období (Allen 2008, s. 56–57).

Od 4 do 8 měsíců

Typické pro toto období je, že se mění reflexivní chování, sací reflex se již ztrácí a sání se stává volní aktivitou, vyhasíná Moroův reflex a objevuje se polykací reflex. Malé předměty již uchopuje palcem a ukazovákem, říkáme tomu klíšťkový úchop. Přendává si předměty z ruky do ruky a uchopuje je celou rukou, jde o dlaňový úchop. Předměty ohmatává, třese s nimi a tluče, hlavně však vše strká do úst. Drží zpříma hlavu i záda, sedí samo bez opory a zvládne překulit se z lehu na břiše do lehu na zádech a obráceně (Allen 2008, s. 63–65).

Od 8 do 12 měsíců

Pro toto období je typické, že hračky a předměty které dítěti podáváme si bere jednou rukou. Umí také vkládat jeden předmět do druhého, dává také předměty na hromadu. V tuto dobu se již začíná stavět a dokáže samo i stát, většinou se ale musí o něco opírat, umí se pohybovat po kolenou a rukou, také rádo leze po schodech. Pokud ho někdo drží za ruce tak již zvládne chůzi, některé děti to zvládnou i bez pomoci (Allen 2008, s. 72–73).

Od 1 roku do 2 let

Dítě již leze rychle a obratně, také stojí samo, na nohy se staví bez pomoci, ke konci tohoto období umí většina dětí chodit bez pomoci, neumí však ještě dost dobře obcházet překážky. Pokouší se o běh, ale většinou neumí zastavit a prostě spadne. Baví ho čmárání barvami nebo tužkou, tahy provádí celou rukou. Rádo drží lžici a pomáhá se svým krmením, zvládne dát na sebe dva až čtyři předměty (Allen 2008, s. 82–83).

Dvouleté dítě

Dvouleté dítě už došlapuje napřed na patu a potom na špičku, to mu umožňuje rozkročení při chůzi a vzpřímenější pohyb. Při hře již dokáže déle sedět v dřepu (na bobku), chůzi po schodech zvládá bez pomoci, ale ještě při tom nestřídá nohy. V tomto období se již naučí chodit na nočník, ale s touto dovedností se můžeme setkat již mnohem dříve, sami máme zkušenosti s tím, že některé děti již po 1. roce zvládnou chodit na nočník. Rádo si hraje s míčem, míč umí házet spodem a udržet při tom rovnováhu. Občas se také povede, že na okamžik umí udržet rovnováhu na jedné noze. Zvládne již otevírání dveří klikou, což pro některé rodiče je opravdu náročné. Z vlastní zkušenosti víme jak je tato zručnost občas nepříjemná. Stávalo se, že maminka vařila a dítě si otevřelo dveře a utíkalo z místnosti, muselo se tedy hlídat a zamykat, to mělo smysl jen do té doby, než se dítě naučilo otáčet klíčem. Muselo se tedy přijmout jiné opatření, zamklo se a klíč visel z obou stran dveří zhruba ve výšce přes 1,5 metru. Dítě v této době tužku drží dlaňovým úchopem, tedy v pěsti

a rádo si čmárá. Umí vyšplhat na židli, otočit se a sednout, baví ho činnosti jako přesypání písku, rozlévání a nalévání vody, tedy pokud mu to dospělí umožní. Rádo se pohybuje na odrážedlech a podobných hračkách, při kterých se odstrkuje nohama. Již zvládne na sebe postavit čtyři až šest předmětů (Allen 2008, s. 89–90).

Tříleté dítě

Po schodech chodí i bez pomoci nahoru a dolů a střídá při tom nohy, na jedné noze na okamžik již udrží rovnováhu. Zvládne kopání do většího míče, neovládá však směr, skáče na místě a to velmi rádo. S malou pomocí se nakrmí samo, zvládne jízdu ve šlapacím autě nebo na tříkolce. Míč hází vrchem, ale hodit daleko a zacílit směr ještě nedokáže, ale do nastavených rukou zvládne chytit velký míč. S pastelkami a tužkou dovede lépe zacházet, mělo by umět držet tužku špetkovitým úchopem, tedy mezi ukazovákem, prostředníkem a palcem, ale bohužel musíme dle vlastních zkušeností konstatovat, že pravda je jiná (Allen 2008, s. 100–101).

Čtyřleté dítě

Čtyřleté dítě zvládá chodit v jedné přímce, skáče na jedné noze, leze po dětských prolézačkách a žebřících, šplhá po stromech, je jako z hadích ocásků, pohyb je velice baví. Dokáže přeskočit překážku vysokou 12 až 15 cm a při doskoku dopadne na obě nohy. Dokáže postavit věž z deseti a více kostek. Z hlíny nebo plastelíny umí vytvarovat různé objekty. Při házení míčem již dohodí dál a s lepším zaměřením. Dokáže na šňůrku navlékat různé korálky, což baví hlavně děvčátka (Allen 2008, s. 110–111).

Pětileté dítě

Dítě v pěti letech umí chodit pozpátku, napřed našlapuje na patu a pak na špičku. Po schodech chodí bez pomoci a již zvládá střídat při tom nohy. Zvládne již kotrmelce, umí se dotknout rukou prstů u nohou a nepokrčuje při tom kolena. Skáče přes švihadlo a střídá při tom nohy. Pokud se mu hodí míč z 5 metrů, chytí ho, zvládne 10 skoků v jedné řadě. Rovnováhu na jedné noze udrží přibližně už 10 sekund. Z kostek staví trojrozměrné útvary podle obrázku. Podle vzoru nakreslí různé tvary a písmena, nůžkami stříhá ještě nepřesně, ale rádo. V tomto věku je už zřejmé, která ruka bude dominantní (Allen 2008, s. 117–118).

Šestileté dítě

U šestiletých dětí se síla svalů zvětšuje, chlapci bývají silnější než dívky. Dovednosti hrubé a jemné motoriky se zlepšují, pohyby jsou již přesnější. Jsou rádi fyzicky aktivní, běhají, lezou, skáčou, hází a šplhají. Mají lepší koordinaci ruky a oka, jsou zručnější a obratnější.

Lépe jezdí na kole, kopou do míče, plavou, baví je výtvarné a rukodělné práce, obkreslují si ruce a jiné různé předměty, hrají si s papírem, skládají ho a vystřihují z něho různé tvary. V tomto věku by si mělo již umět zavázat tkaničku na botě (Allen 2008, s. 130–131).

1.3 Oslabení motorických dovedností a schopností

Úroveň motorických dovedností a schopností provází celý dětský vývoj, je ovlivňována jak fyzickou zdatností nebo výběrem pohybových schopností, tak zapojováním dětí do kolektivu, vnímáním, řečí, kresbou a později i psaním. U méně obratných dětí se liší přesnost provedení pohybů i jejich rychlost, proto se stává, že se vyhýbají některým náročnějším pohybovým aktivitám. Taková to pohybová neobratnost či mírné opoždění může způsobit ovlivnění dalších vývojových funkcí nebo některých školních schopností, výkonů a dovedností. U dětí dochází k malému výběru tělesných aktivit důsledkem jejich pohybové neobratnosti. Tím, že je dítě neobratné v jemných pohybech, je při hrách nespokojené, svou hru přerušuje nebo často mění její zaměření a aktivity. Nízká obratnost mluvidel ovlivňuje u dětí jejich komunikační schopnosti a tím se více straní dětskému kolektivu. Oslabení motorických schopností a dovedností může způsobit i problémy v psaní, v jeho úpravě, rychlosti, čitelnosti a ovlivnění obsahu psaného.

Motorika má také vliv na zdravotní stav, neboť chybné návyky a oslabení z dětství se promítají do zdravotního stavu jedince po celý jeho život (Bednářová 2007, s. 7–8).

2 Grafomotorika

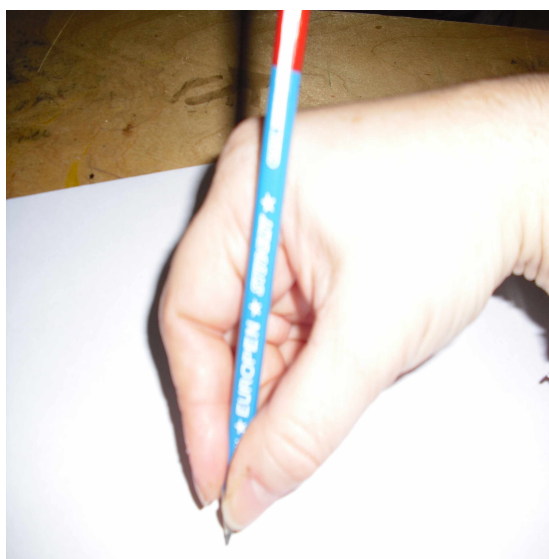
Někteří rodiče si příliš neuvědomují, jak velký význam má kreslení pro zvládnutí psaní. V předškolním věku je tedy úroveň jemné motoriky a grafomotoriky velmi důležitým kritériem k posuzování toho, zda může být zahájena školní docházka. Dětská kresba poskytuje informace o celkové vývojové úrovni, o úrovni jemné motoriky, grafomotoriky, o prostorovém vnímání, o zrakovém vnímání a vizuomotorice, také o emocích dítěte, o vztazích a postojích dítěte.

Na rozvoj grafomotoriky u předškolních dětí má vliv i mentální vyspělost dítěte, prostorové a zrakové vnímání, pozornost, paměť, lateralita a samozřejmě i jemná a hrubá motorika.

Jestliže je grafomotorika oslabená, může mít tedy dítě problémy se psaním jednotlivých tvarů písmen, písmo může být nečitelné a neúhledné. Grafomotorická neobratnost se velmi často odráží od tempa psaní, které je potom oproti vrstevníkům sníženo. Stane se potom to, že samotné psaní odčerpá dítěti mnoho pozornosti, která potom chybí při obsahu psaného, tudíž se tím zvyšuje počet chyb (Bednářová 2010, s. 13).

2.1 Vývoj motoriky rukou

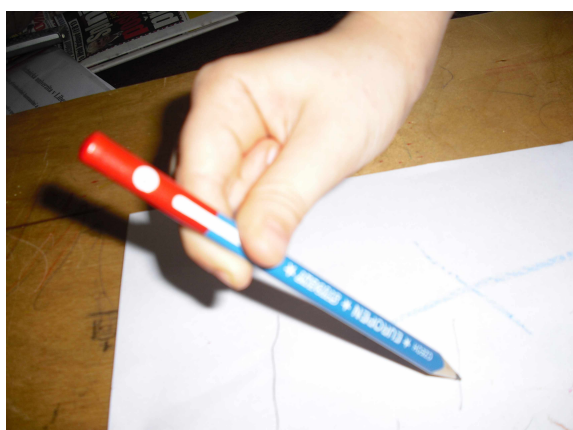
Dítě ve věku **1–4 měsíce** předměty bere, jen když se dotknou jeho ruky, s rukama si hraje ve střední linii a rukou drží předmět. Ve věku **4–6 měsíců** současně používá obě ruce, předmět umí pomalu upustit nebo jej přendává z jedné ruky do druhé, používá dlaňový úchop. V období **6–8 měsíců** všechno hází na zem, umí držet dva předměty, tahá za oblečení, strká věci do úst, bouchá věcmi o stůl, sahá po předmětech. Ve věku **8–10 měsíců** vede předměty před sebe a zpátky, používá takzvaný klíšťkový úchop.



Obr. č. 1: Klíšťkový úchop /pinzetový úchop/

Ukazováček již používá izolovaně v období **10–12 měsíců**, ohmatává předměty a třese jimi, často bere věci ze stolu. V době od **1–1,5 roku** samo jí lžičkou a pije z pohárku, co je zabalené tak vybaluje ven, na tuto činnost se dovede velmi soustředit. Ovládá dovnitř směřující úchop, vybírá a ukládá věci do zásuvek či boxů, tlouče předměty o sebe. Dále

ve věku **1,5–2 roky** si již čmárá na papír, navléká kroužky na tyč, svléká se samo, samostatně si umyje a utře ruce. Ve **2–3 letech** umí dítě otáčet a šroubovat klíčem v zámku, rádo si listuje stránkami v knize či časopise. Ve **3–4 letech** modeluje kuličky a hady, přelévá vodu z pohárku do pohárku, skládá papír, drží tužku prsty, rozbaluje bonbony. Dítě ve věku **4–5 let** již stříhá nůžkami, rozepíná a zapíná knoflíky, dovede uchopit štětec, skládá jednoduché obrazce z dřívěk. V období **5–6,5 let** kreslí špetkovitým úchopem, samostatně se obléká, uváže uzel, navíjí provázek na cívku (Looseová 2001, s. 43–46).



Obr. č. 2: Špetkový úchop

2.2 Grafomotorický vývoj

U dítěte ve věku **2–4 měsíců** bývá uchopení spíše náhodné než cílené, dítě ještě není schopné zaměřit se na předmět a uchopit jej.

V období **4–6 měsíců** dítě používá radiálně-palmární úchop, říkáme mu též dlaňový úchop.



Obr. č. 3: Dlaňový úchop

Dítě v **11–13 měsících** používá jemný pinzetový úchop, kterému také říkáme klíštkový úchop, ukazováček používá izolovaně. Ve věku **16–18 měsících** se již objevují první zkušenosti s pastelkami, které jsou však spíše náhodné. U dítěte v období **18–24 měsících** se již začíná objevovat řízený pohyb při kreslení, je možné strukturovat list papíru. Ve věku **2–3 let** dítě začíná intenzivně čmárat, pohyby při kreslení jsou jemnější a koordinovanější, listuje stránkami knihy a velmi je to baví.

V době od **3–4,5 let** se tvarové variace zlepšují, maluje zakulacené tvary, při kreslení začínají pravidelné a kontinuální pohyby. Dítě kreslí izolované a klikaté čáry, objevuje se příčný úchop s nataženým ukazovákem, umí vymalovat kruh. V období **4,5–5 let** děti začínají kreslit hlavonožce jako panáčka, dokáží spojit dva body čarou, umí nakreslit kříž, rozmanitost forem se zvětšuje. Když je dítěti **5–6 let** umí již obkreslit a také samostatně namalovat velké postavy, kreslí již správně uchopenou rukou. Zvládne nakreslit dům, strom, slunce a podobné jednoduché obrázky (Looseová 2001, s. 58–61).

2.3 Projevy nevyzrálosti grafomotoriky u předškolních dětí

Nevyzrálost v oblasti grafomotoriky u předškolních dětí se může projevit třeba tím, že dítě nevyhledává takové činnosti, které vyžadující obratnost a koordinaci jemných pohybů. Jedná se o různé stavebnice, rukodělné činnosti, mozaiky, pokud si s nimi hraje, může být méně obratné. Dále je méně obratné při každodenních činnostech, zvláště u sebeobsluhy, kreslení ani malování nevyhledává, někdy je dokonce odmítá. Pokud kreslí, linie kresby jsou často kostrbaté, vytlačené, čára je nerovnoměrná a není plynulá. Co se týče obsahu kresby, ten bývá oproti vrstevníkům podstatně chudší (Bednářová 2010, s. 13).

Nevyzrálost v grafomotorice a oslabení jemné motoriky mohou mít za následek u dítěte ve školním věku obtížné osvojování tvarů písmen, zvýšený tlak na podložku. Také to vede k neplynulosti tahů při psaní, ke kolísání velikosti a sklonu písma. Úprava písemného projevu je celkově snížena, což má většinou za následek nečitelnost písma. Snížena je též rychlost psaní, naopak zvýšena je chypovost v psaném textu. Následkem toho, má dítě potíže při samostatném učení z vlastních zápisků (Bednářová 2010, s. 13).

2.4 Lateralita

Zjištění laterality u dětí předškolního věku je velmi důležité již před nástupem do školy, je nutné znát dominantní oko a dominantní ruku, abychom věděli, kterou rukou bude dítě psát.

Pokud dítě v předškolním věku během kreslení střídá ruce, nebo pokud si nejsme jisti, která ruka je ta dominantní, musíme se zaměřit na zjištění laterality oka a ruky.

K jejímu zjištění potřebujeme mnoho informací, které získáme třeba z anamnézy, nebo nejlépe pozorováním dítěte při spontánních nebo i záměrně motivovaných činnostech. Sledujeme dítě během volného hraní, při každodenních činnostech, při sebeobsluze. Snažíme se všimnout si toho, která ruka je aktivnější a obratnější, nebo zda dítě ruce střídá. Obzvláště důležité pro zjištění laterality je vhodné sledovat užívání rukou během manipulace se stavebnicemi, při hraní společenských her, během hry na pískovišti, kde sledujeme kterou rukou dítě nabírá písek lopatkou do kbelíčku nebo báboviček, kterou rukou zvedá ten kyblíček plný písku. Pozorujeme dítě i během střihání papíru, vytrhávání, lepení, skládání nebo modelování, při šroubování šroubovákem, řezání pilou, šroubování matic, při zatloukání kladívkem. Důležité je i jakou ruku používá při zhasínání a rozsvěcení světla, zavírání a otevírání dveří, zamykání nebo listování v knize, nebo při čištění zubů, při česání. U těch činností, kde dítě musí používat obě ruce, za vedoucí považujeme tu, která vykonává pohyb.

Za dominantní považujeme tedy tu ruku, kterou dítě používá častěji, jejíž užívání při činnostech tedy převažuje.

Lateralitu oka zjišťujeme tak, že například necháme dítě kouknout klíčovou dírkou, nebo do krasohledu, stačí třeba i rulička z papíru, ke kterému oku pomůcky přikládají. Pokud používají jiné oko a dominantní ruka je opačná, může se jednat o zkříženou lateralitu (Bednářová 2010, s. 21).

3 Pohybové dovednosti

Je všeobecně známo, že pohyb je pro dítě jednou ze základních potřeb, nemůže tedy bez pohybu být. Pohybem se vlastně rozvíjí jeho tělo a vnitřní orgány, dítě pohybem komunikuje, pomocí pohybu se seznamuje s okolím a učí se experimentovat s předměty. Pohyb je pro děti také prostředkem poznávání a zdrojem poznatků. Je tedy zřejmé, že dítě získává kompetence a mnohé dovednosti, které jsou velmi důležité pro jeho budoucí život, již v předškolním věku a právě prostřednictvím pohybu (Dvořáková 2011, s. 2).

3.1 Dělení pohybových dovedností

3.1.1 Nelokomoční dovednosti

Jedná se o pohyby částí těla, jsou to změny poloh částí těla nebo celého těla na místě. Základem pro veškerý pohyb je vlastně schopnost vnímat svoje tělo a orientovat se v jeho tělesném schématu. Co nejpřesněji a uvědoměle ovládat jednotlivé části těla, to vše v různých polohách a bez zrakové kontroly. Je známo, že čím lepší je ovládání a vnímání částí těla, tím lepší je potom i předpoklad pro jeho řízení v nezvyklých situacích.

Za nejjednodušší polohy těla považujeme ty obvyklé, mezi které patří stoj, stoj rozkročný, leh, sed, leh na břiše, podpor ležmo a sedmo. Leh na boku je z hlediska rovnováhy obtížný.

Mezi specifické polohy patří rovnovážné polohy, které jsou velmi důležité pro zvládnutí veškerých pohybů, ale i pro vertikální postavení těla. Proto je trénink rovnováhy velmi prospěšný a to právě z důvodů posílení svalového aparátu, který zajišťuje vzpřímené držení těla.

Nejjednodušší jsou pro dítě pohyby paží a nohou. Pohyby by měly být oboustranné a symetrické, pro děti je obtížnější pohybovat jen jednou stranou, tedy jednou nohou nebo paží, aniž by se pohybovala druhá končetina.

K nelokomočním pohybům se řadí tyto dovednosti:

- vnímání vlastního těla a orientace v tělesném schématu
- vytváření různých poloh a jejich obměny
- udržování rovnováhy v různých polohách
- pohybování jednotlivými částmi těla
- zvládání poloh a pohybů těla s využitím náradí (Dvořáková 2011, s. 28–32)

3.1.2 Lokomoční dovednosti

Princip těchto pohybových dovedností spočívá v přemísťování těla v prostoru, který může být velmi různorodý.

Dítě nejprve leze a plazí se, potom se objeví v jeho životě chůze a následně běh, ale také poskoky a skoky a jejich různé variace a kombinace. Každá z těchto dovedností má své nezastupitelné místo ve vývoji dítěte, proto není vhodné některý z těchto kroků přeskočit. Naopak bychom měli vytvářet vhodné podmínky pro vytváření těchto dovedností, zlepšování lokomočních dovedností je závislé na možnostech jejich provádění. Proto je velmi důležité vytvářet a nabízet dětem podmínky, poskytovat jim prostor a nářadí nebo různé prolézačky. Dovednosti se postupně s věkem zdokonalují, některé jsou překonány a ustupují do pozadí, aby mohly být vytvořeny dovednosti nové, jako třeba u lezení, které s nástupem chůze ustupuje do pozadí.

K lokomočním pohybům se tedy řadí tyto dovednosti:

- lezení a plazení
- chůze a běh
- skoky a poskoky

Lezení je velmi důležitý vývojový krok ke vzpřimování postavy, proto je nutné lezení v jeho rané vývojové fázi, což je zhruba v půl roce, podporovat.

Chůze je přirozený cyklický pohyb, během kterého je zapojena většina svalstva. Pro chůzi je tedy nutné dodržet vzpřímené držení těla.

Dalším lokomočním cyklickým pohybem je běh, ten vychází ze stejných předpokladů jako chůze, tedy ze vzpřímené postavy, která udržuje dostatečnou rovnováhu. Běh se od chůze liší letovou fází, to je ten moment, kdy se tělo nedotýká podložky. Podle Kučery (1996) je nejpozdější hranice pro zvládnutí letové fáze u dítěte s normálním růstem věk 37 měsíců. Pokud se do této doby letová fáze nevyvine, může nám to signalizovat mentální postižení. Běh se stává nejpřirozenější lokomocí dítěte v jeho pozdějším předškolním období. Je zároveň prostředkem rozvoje pohybových schopností, mezi které patří schopnosti rychlostní, vytrvalostní a dynamické, kterým se budeme věnovat v další kapitole.

Skoky a poskoky patří k přirozeným pohybům, které slouží k překonávání vzdáleností nebo výšky, jsou dány schopností dynamické síly pro odraz dolních končetin a souhru dalších

částí těla, jako jsou pohyb trupu nebo jeho zpevnění a švih paží. Děti nejdříve zvládají seskoky z nízké překážky, skoky na místě, skok s odrazem snožmo mírně vpřed, skoky stranou a vzad, skoky do dálky a do výšky, odraz jednou nohou z chůze a běhu. V předškolním věku se rozvíjí odraz snožmo a odraz jednou nohou z kroku (Dvořáková 2011, s. 33–41).

3.1.3 Manipulační dovednosti

Jedná se o dovednost ovládat předměty různými částmi těla, zpočátku mají děti v dlani nejistý úchop, ten se postupně vyvíjí v úchop prsty, dochází tedy k rozvoji jemné motoriky. Pro děti jsou vhodné změny a variabilita, které jim zajišťujeme používáním různých předmětů, které se liší tvarem, povrchem či velikostí. Tím je u dětí rozvíjena schopnost manipulovat s různými předměty, seznamovat se s jejich vlastnostmi a ovládat je. Manipulovat s věcmi můžeme i za pomoci nohou, i v tomto případě je důležitá rovnováha a schopnost dolní končetiny dobře ovládat. Je jasné, že ruce jsou užívány v manipulaci častěji a cvičeny daleko více než nohy. Pro děti je vhodné když je učíme větší citlivosti a koordinaci celého těla. To vše přispívá k tomu, že děti jsou schopné ovládat předměty i jinými částmi těla, třeba hlavičkování, balancování předmětů na jiných částech těla jako je třeba hlava, nebo na dlani, na koleně na zádech a jinde.

K manipulačním pohybům se tedy řadí tyto dovednosti:

- házení
- chytání
- kopání
- ovládání předmětu jiným předmětem

Dovednosti házení se děti učí komplexně manipulací, postupně ovládají techniky házení jednou i oběma rukama, chytání umožňuje volba vhodné velikosti míče a rozhoduje také samozřejmě věk dítěte. Nejdříve děti zvládají házení jednou rukou obloukem ze strany, potom házení oběma rukama spodem, dále hod malého míčku jednou rukou směrem do země.

Během chytání by měl být míč chycen do dlani a prstů roztážených rukou, paže by měly být připravené, tedy mírně pokrčené ve směru letícího míče a v přiměřené vzdálenosti

od sebe. Dobrou průpravou pro chytání je uchopování podávaných, kutálejících se a padajících míčů i jiných předmětů, jako například balonků, papírových koulí nebo různých kulatých předmětů. Velmi vhodné je i chytání míče po odrazu od země, kdy si děti v sedu či kleku pouštějí míč na zem a zase jej chytají zpět.

Při kopání děti učíme především zasáhnout míč nártem a potom jej kutálet pomocí tohoto kopání v daném směru. Kopání by se mělo provádět mírně vnitřním nártem po náprahu kopající nohou, míč by měl být vždy vedle nohy, nikoli před ní. Dále nesmíme zapomenout, že se nikdy nesmí kopat špičkou.

Ovládání předmětu jiným předmětem je dobré zvládat jak v běžném životě, tak i v mnoha sportech, používáme k tomu třeba pátky, tyče nebo rakety. Těmto dovednostem se děti učí postupně, od nejjednodušší manipulace, kdy třeba přenáší míček na lžici a později na pálece, nebo postrkováním míčku či kuličky vařečkou na menším prostoru k těm složitějším (Dvořáková 2011, s. 43–48).

3.2 Rozvíjení pohybových schopností

Mezi pohybové schopnosti patří schopnosti silové, vytrvalostní, taky rychlostní, pohyblivostní a obratnostní schopnosti. V předškolním věku je důležité tyto schopnosti v přiměřené míře rozvíjet, nesmí se zapomenout ani na jednu z nich, aby došlo opravdu k všestrannému rozvoji dětí (Dvořáková 2011, s. 82).

3.2.1 Silové schopnosti

Jde o schopnosti kontrakce svalu, které jsou předpokladem každého pohybu. Pro to, abychom mohli chodit a stát, nebo vykonávat běžné pohyby potřebujeme určitou svalovou sílu. I pro děti předškolního věku je nutná určitá svalová síla, která dětské tělo udrží ve správném postavení a umožňuje mu pohybovat se. V tomto věku je však rozvoj silových schopností omezen. Mělo by se preferovat dynamické zatěžování, tedy střídání a uvolnění, proti statickému zatěžování, což je výdrž ve svalové koncentraci. Dětské tělo by mělo být zatěžováno rovnoměrně oproti tréninku jen některých svalových skupin.

Proto volíme pro děti co nejpřirozenější činnosti, které by aktivovaly svalstvo celého těla, i to ochabující. Děti by měly mít možnost pohybovat se spontánně, v dostatečně velkém prostoru. Důležité je i vybavení, to by jim mělo poskytovat možnosti k různorodému pohybu, dostatečnému skákání, běhání, lezení, vylézání, přelézání a šplhání.

Silové schopnosti se mohou rozvíjet:

- opakovaným dynamickým zatěžováním (odrazy, výskoky, přitahování se rukama v lehu na lavičce nebo na lezecké stěně
- přiměřeným počtem opakování
- častým krátkodobým zatěžováním
- optimální nabídkou pomůcek a náradí, které aktivují různé části těla
- střídavým zatěžováním různých částí těla (Dvořáková 2011, s.82–83)

3.2.2 Schopnosti vytrvalostní

Schopnosti vytrvalostní spočívají v možnosti setrvat v určité aktivitě po delší dobu. Důležité je zatěžovat svaly celého těla, tím se zatěžuje srdečně cévní a dýchací systém, také se zvyšuje funkčnost těchto orgánů.

Pro děti jsou tedy vhodné dynamické pohybové činnosti a hry, při kterých jsou děti neustále v pohybu, třeba honičky, překážkové dráhy nebo napodobování pohybu zvířat.

Je tedy důležité dětem umožnit:

- souvislou aktivitu s krátkými odpočinky
- motivovanou aktivitu, kdy si dítě určuje svou individuální intenzitu
- spontánní aktivitu, která má přirozeně vysokou kolísavou intenzitu
- souvislou aktivitu se stálou nebo kolísavou intenzitou (Dvořáková 2011, s. 83)

3.2.3 Schopnosti rychlostní

Tyto schopnosti umožňují rozvíjet rychlost reakce na signál, rychlost provedení zadané činnosti a rychlost v cyklické činnosti. U dětí v předškolním věku dochází u rychlostních schopností k velkému posunu. Tříleté děti reagují ještě velmi pomalu, proto na ně nespěcháme, je dobré mít na zvolené činnosti dostatek času. Děti šestileté bývají už dynamické a ve známých situacích reagují rychle.

Metodami rozvoje jsou:

- opakování krátkých aktivit s vyšším úsilím, s přestávkami pro odpočinek, třeba co nejrychleji doběhnout k dané metě, postavit komín z kostek

- reakce na signál, nejčastěji sluchový, ale i zrakový a taktilní, např. najít si někde v prostoru domeček, vyběhnout kolem kruhu dětí, chytit se s kamarádem (Dvořáková 2011, s. 83–84)

3.2.4 Schopnosti pohyblivostní – flexibilita

Schopnost pohyblivosti je charakterizována rozsahem v kloubech. Je známo, že každý kloub má fyziologický rozsah pohybu, jeho udržení je také potřebné pro běžné každodenní pohyby. Děti mají ještě nedokončený vývoj kloubů, tím mají předpoklady pro vysokou flexibilitu, a to až nad fyziologickou mez. U předškolních dětí snižují zkrácené svaly pohyblivost u některých kloubů, např. zkrácené svaly u zadní strany stehna a v oblasti bederní páteře omezují schopnost předklonu, toto zkrácení negativně ovlivňuje držení těla i průběh dalších pohybů.

Pro udržování pohyblivosti je tedy nutné protahovat zkrácené svaly, třeba u strečinku, pomalu protahovat do vhodné polohy a vydržet v ní, důraz klademe i na výdechy (Dvořáková 2011, s. 84).

3.2.5 Schopnosti obratnostní

Na konci předškolního věku u dětí dozrává centrální nervová soustava a s ní dozrává i schopnost řízení pohybu. V období od šesti do deseti let se rozvíjí obratnostní schopnosti a děti se učí novým dovednostem, např. koordinaci částí těla, schopnosti rovnováhy, orientaci v prostoru a rytmičnosti.

Děti v předškolním věku by měly už zvládat dovednosti, které na těchto schopnostech závisejí. Jedná se o zvládání rovnovážných poloh, podřizování pohybu danému rytmu, orientaci v prostoru a v tělesném schématu, zlepšuje se koordinace jednotlivých částí těla.

Obratnost se rozvíjí např.:

- opakováním
- nápodobou
- postupem od jednoduchého ke složitějšímu, postupně nabalujeme další pohyby
- používáním podpůrných pomůcek
- pasivní manipulací, učitelka manipuluje s tělem dítěte tak, aby pohyb nebo polohu pochopilo (Dvořáková 2011, s. 84–85)

3.3 Pohybové dovednosti u dětí předškolního věku

3.3.1 Plazení a lezení

Plazení

V předškolním věku by mělo dítě již zvládnout plazení vpřed na nakloněné rovině, vpřed a vzad na vyvýšené podložce, vpřed pod rozhoupanou překážkou, vpřed a vzad volně v prostoru. Dále plazení vpřed okolo překážek, pod i přestávkami, přitahovat se a sunout vpřed i vzad na lavičce.

Lezení

Děti v předškolním věku by měly zvládnout lezení ve vzporu dřepmo vpřed i vzad, ve vzporu ležmo vzadu, jako rak, ve vzporu klečmo na měkké podložce, koordinačně správně, na náradí a náčiní. Také by mělo zvládat vylézání a slézání po žebřinách nebo žebříku, nebo horolezecké a provazové stěny, na vyvýšené podložce a nakloněné rovině (Volfová 2008, s. 12–13).

3.3.2 Chůze a běh

Pro děti předškolního věku by neměl být problém chodit na místě, volně v prostoru, střídat chůzi a běh nebo běh pod točícím se lanem. Dále by měly zvládnout chůzi s překračováním různě vysokých překážek s destičkou na hlavě, chůzi s předměty na hlavě, chůzi vzad s doplňkovými činnostmi. Měly by umět měnit rychlost, běhat nebo chodit za cvičitelem nebo dítětem, také mezi překážkami. Také by měly zvládnout chůzi vzad jednoduchou a pomalou, po patách, špičkách, po vnější a vnitřní straně chodidel, bez bot po masážních pomůckách, s překračováním a přebíháním různě vysokých překážek. Zvládat by měly i reakci na signál, změnu směru i rychlosti, měnit délku a šířku kroku. Předškoláci by si měly poradit i s chůzí nebo během s náčiním a také s chůzí a během na vyvýšené podložce a nakloněné rovině (Volfová 2008, s.13).

3.3.3 Poskoky a skoky

Děti předškolního věku by měly ovládat také skoky a poskoky po jedné noze na místě a vpřed, snožmo, se střídáním nohou pravá-levá, levá-levá, pravá-pravá nebo poskoky a skoky na místě, vpřed, vzad a stranou. Zvládat poskoky a skoky by měly i při chůzi a běhu, na malé trampolíně – náskok, opakované skoky a výskok, také přeskoky malých překážek plynule za sebou. Odraz z jedné nohy, pravá a levá, dopad snožmo a opět odraz snožmo, do výšky

na zavěšený předmět. Skákat a poskakovat bez problémů by měly i po předmětech, destičkách, stopách, nebo v určeném rytmu, přes švihadlo, přes skákací gumu. Ovládat by měly i výskoky a seskoky na zvýšenou plochu (lavičku, švédskou bednu) a dolů na měkkou podložku, výška zvýšené plochy pro odskoky by měla být přibližně do pasu dítěte (Volfová 2008, s. 13–14).

3.3.4 Převaly

Z polohy leh na břicho

Děti v předškolním věku by měly ovládat převaly z polohy lehu na břicho skrčit připažmo, předloktí zkřížmo na hrudníku, dlaně na ramenou – do lehu na boku, pravá a levá. Potom skrčit připažmo předloktí na hrudníku, dlaně sevřeny – do lehu na zádech, vpravo a vlevo, a ještě skrčit připažmo, předloktí na hrudníku, dlaně sevřeny – do lehu na boku, pravá a levá.

Z polohy sed skrčmo, dřep

Z polohy sed skrčmo, dřep by měly zvládnout vzpažit – opakované převaly o 360° ze šikmé plochy, známé jako válení sudů, dále vzpažit – opakované převaly o 360° na vodorovné ploše, válení sudů. Ještě skrčit připažmo, předloktí na hrudníku, dlaně sevřeny – do lehu na břicho, vlevo a vpravo a vzpažit do lehu na boku, pravá a levá – můžeme vložit měkký míček, ringo kroužek nebo drátěnku mezi dlaně, kolena a kotníky. Také ještě skrčit připažmo, předloktí na hrudníku, dlaně sevřeny – do lehu na boku, pravá a levá.

Z polohy sed skrčmo, dřep

Ovládat by měly také kolébku, pohoupat se na bedrech nebo vzad s dopomocí kolébku. Také vzad – dlaněmi přitisknout stehna k hrudníku, bradu přitáhnout k hrudníku – můžeme vložit málo nahuštěný overball nebo měkký míček mezi kolena, břicho a stehna, pod bradu – zpět. Dětem předškolního věku by neměl dělat problém třeba kotoul vpřed ze stoje rozkročné z nakloněné roviny s dopomocí nebo kolébka do nakloněné roviny a zpět (Volfová 2008, s. 14–15).

3.3.5 Obraty

Ovládat by měly děti i různé druhy obrátů, např. čtvrtobrat – otočení o 45°, půlobrat – otočení o 90°, celý obrat – otočení o 180°, dvojný obrat – otočení o 360°. Ještě obraty na místě, na trampolíně, na hrazdě, na žebřinách, při chůzi vpřed, vzad, s náčiním, při běhu, ve výskoku, na vyvýšené podložce (lavička, švédská bedna, malá kladina) na místě, při chůzi, s náčiním a ve výskoku (Volfová 2008, s. 15).

3.3.6 Pořadová cvičení

Ovládat by měly děti před odchodem do školy také pořadová cvičení jako zastavení na signál ve formaci, na signál při chůzi, běhu utvořit různá seskupení, formace a pohybovat se v nich. Umět by měly i rozdělení na jednotlivci, dvojice a více početné skupiny, seřazení do zástupu, řady a kruhu. Také by měly zvládnout směr pohybu formace vpřed, vzad a stranou. Řazení bokem, čelem k sobě, zády, na upažení, předpažení a těsně, také držení za ruce, ramena a v pase (Volfová 2008, s. 15).

3.3.7 Manipulace s míčem

Horními končetinami

Důležité je i umět manipulovat s míčem, jde o jemnou manipulaci dlaní, prsty, uchopování míče, podávání míčem kolem částí vlastního těla, koulení s ním, pravou nebo levou. Také oběma rukama a to volně v prostoru, ve vymezeném prostoru, na vyvýšené podložce, směrem na cíl, i pohybující se, hlavou ve vzporu dřepmo, nebo dvou míčů současně, ve dvojicích v různých polohách. Zvládat by měly též přihrávky ve dvojicích v různých polohách, hod na cíl vodorovný, svislý, kombinovaný a pohybující se, podávání v zástupu, řadě, kruhu, hod spodem obouruč, jednoruč (pravá, levá) vzhůru, vpřed a vzad. Ještě hod vrchem oběma rukama, jednou rukou pravou nebo levou, chytání po dopadu na zem a chytání přímo do dlaní.

Dolními končetinami

Manipulovat s míčem by měly zvládat i dolními končetinami, např. přihrávky ve dvojicích se zpracováním, přihrávky o stěnu nebo položenou lavičku, jemně manipulovat chodidly a prsty. Ovládat by měly též kop vnitřní stranou nohy před sebe, doběhnout a zastavit nohou, poskoky s míčem (menší měkký) mezi koleny nebo kotníky, vést při chůzi vpřed volně v prostoru, pravá a levá. Zastavit zpracování pravá a levá, vedení při chůzi ve vymezeném prostoru, koulení před sebou, doběhnutí a zastavení nohou, kop vnitřní stranou nohy, pravá a levá, kop vnitřní stranou nohy, pravou i levou na cíl (Volfová 2008, s. 15–16).

3.3.8 Ovládání předmětu jiným předmětem

Ovládané předměty

Nesmíme zapomenout u dětí předškolního věku jak důležité je i ovládání různých druhů míčů, kuliček, ringo kroužků, obručí, drátěnek, papírových koulí, švihadel, kousků látek.

Ovládací předměty

Důležité je také umět ovládat předmět jiným předmětem, např. tyč, destička, létací talíř, floorbalová hokejka, raketa na stolní tenis nebo líný tenis, ringo kroužek, PET láhev, kelímek od jogurtu, pивní tácek, kolíčky. Manipulace různým náčiním i předměty se provádí hlavně horními končetinami (Volfová 2008, s. 16).

PRAKTICKÁ ČÁST

4 Cíl praktické části

Hlavním tématem bakalářské práce je motorika u dětí předškolního věku. V teoretické části práce byl popsán vývoj a rozdělení motoriky, grafomotoriky a pohybových dovedností. Byl popsán vývoj motoriky od narození až do doby před nástupem do školy, dále je popsáno, co by dítě mělo zvládnout před nástupem do školy v oblasti pohybových dovedností.

Praktická část se věnuje screeningu motorických schopností u dětí předškolního věku v mateřské škole aplikováním screeningového motorického testu.

Cílem praktické části bakalářské práce je zmapovat pomocí motorického testu úroveň motorických schopností a dovedností u dětí předškolního věku, analyzovat propojení hrubé motoriky s grafomotorikou. Dalším cílem je zmapovat, zda budou mít děti předškolního věku větší problémy v rovnovážných činnostech než v míčových aktivitách.

4.1 Stanovení předpokladů

Předpoklad č. 1: Lze předpokládat, že u dětí předškolního věku se sníženou úrovní hrubé motoriky se projeví větší výskyt obtíží v grafomotorice než u dětí s běžnou úrovní.

Předpoklad č. 2: Lze předpokládat, že děti předškolního věku budou mít větší problémy v rovnovážných činnostech než v míčových aktivitách.

5 Použité průzkumné metody

Pro zpracování praktické části bakalářské práce byl použit screeningový motorický test určený dětem ve věku 5 – 7 let, který obsahuje 14 úkolů, každý úkol má dvě části, první část slouží k pochopení a procvičení úkolu, druhá část je již bodována.

V **prvním úkole** s názvem „Cesta“ zjišťujeme u dětí schopnost pohybu tužkou v požadované linii. Dítěti předvedeme odkud má začít a upozorníme jej, aby projelo cestu jednou čarou. Hodnotíme plynulost čáry, její napojování, přerušování, udržení se tzv. na cestě, ještě se hodnotí dodržení směru zleva doprava. Pomůckami jsou tužka a předloha.

V **druhém úkole** s názvem „Obrázek“ měly děti prokázat schopnost překreslit tvary a přitom zachovat jejich polohy. Bylo jim sděleno, aby si prohlédly obrázek a zkusily ho překreslit na volný papír. Hodnotila se přesnost nápodoby tvarů, plynulost čar, prostorové umístění obrazců. Pomůckami byly opět tužka a předloha.

Třetím úkolem, který je nazván „**Puntíky**“ bylo, aby děti prokázaly svou schopnost orientace ve dvourozměrném prostoru. Nejdříve jsme dětem nakreslily tvar a úkolem bylo překreslit obrázek do připravené mřížky z bodů dle předlohy, první obrázek byl jednodušší a opět cvičný. Ve druhém pokusu byl již obrázek větší a složitější. U tohoto úkolu se hodnotila přesnost spojení jednotlivých bodů a dodržení prostorového rozmístění čar. Jako pomůcky byly opět použity tužka a předloha.

Čtvrtý úkol s názvem „**Mozaika**“ byl zaměřený na uchopování drobných předmětů pinzetou. Dítě vkládalo pinzetou korálky do podložky s prohlubněmi podle své fantazie. Hodnocena byla schopnost dopravit korále do podložky, dále i rychlost provedení úkolu. Hodnotila se i jistota pohybů, třeba jestli korále po cestě padají, zda je dítě vkládá na jiné místo než původně zamýšlelo, nebo jestli je uchopuje s obtížemi atd.. Pomůckami byla pinzeta, podložka s prohlubněmi a korálky.

V **pátém úkole**, který nese název „**Šroubování**“ se testuje schopnost koordinovat pohyby rukou. Dítě dostalo za úkol zašroubovat velký šroub a matku zhruba o průměru 5 cm. Hodnotí se schopnost vykonat pohyb, jeho rychlost i jistota pohybu. Pomůckami byl šroub a matka.

Šestý úkol s názvem „**Opička**“ testuje u předškolních dětí schopnost orientace na vlastním těle, kdy dítě sedle vedle zkoušejícího, ten ho má po pravé straně tak, aby ho vidělo. Na pravou ruku si oba nasadí rukavici, zkoušející ukazuje pohybové figury, které má dítě přesně napodobit. Konkrétně pravou ruku na pravé koleno, levá ruka na levé ucho, mlčíme, jen ukazujeme. Po tomto procvičení následuje již úkol. Ukazují se pohybové figury, které má dítě přesně napodobit: pravá ruka na levé ucho a levá ruka na levé stehno, dále pravá ruka na levé koleno a levá ruka na pravé ucho. Hodnotí se schopnost zaujmout přesně tělesnou pozici, schopnost přejít přes středovou linii. Pomůckou byly barevné rukavice.

Sedmý úkol s názvem „**Kapřík**“ testuje schopnost nápodoby mimiky, kdy dítě má napodobit výraz obličeje – kapříka – sešpulení pusinky. Hodnocena je schopnost ovládnutí obličejových svalů a přesnost napodobení.

V **osmém úkolu** s názvem „**Balónek**“ je testována schopnost koordinace oka a ruky v prostoru. Dítě dostalo vzduchem nafouknutý gumový balónek, který muselo pomocí pinkání udržet ve vzduchu nejméně 10 sekund. Hodnotila se schopnost orientace v prostoru, dítě šlo za balónkem a koordinace oka a ruky. Pomůcky byly balonky a stopky.

Devátý úkol s názvem „**Skákání**“ u dětí prověřuje schopnost udržení rovnováhy na jedné noze. Nejdříve se jednou předvede a dítě skáče podle vzoru: levá - levá - levá - obě - pravá

- pravá - pravá. Dětem označíme barevnou páskou na zem políčka, kde se skáče levou nohou a jinou barvou políčka tam, kde skáče pravou nohou. Velikost jednoho políčka je 40 x 40 cm. U dalšího pokusu se již hodnotí schopnost poskoků na jedné noze vpřed, dále rovnovážné schopnosti, vnímání prostoru, koordinace pohybů těla, plynulost pohybů těla a schopnost dodržení rytmu. Pomůckami byly barevná izolepa a nůžky.

Desátý úkol s názvem „**Poskoky**“ testuje u dětí předškolního věku schopnost reprodukce pohybu v rytmu. Dítěti se za doprovodu písničky „Skákal pes přes oves“ ukáže taneční krok: poskok na jedné noze, krok, poskok na druhé noze, krok min. 3x jednou nohou, potom zazpíváme a dítě předvede ukázané poskoky. Hodnotí se správná reprodukce pohybových vzorů, celková koordinace pohybů těla, plynulost pohybů, schopnost dodržení rytmu.

V **jedenáctém úkolu** s názvem „**Probíhání trasy**“ se testuje schopnost orientace v prostoru. Dítěti se na zem s malými rozestupy položí 10 obručí v zadaném tvaru a to potom musí proběhnout vyznačenou cestou z obručí, přičemž musí projít každou obručí jen 1x. Dítěti nejprve předvedeme. Hodnotíme zda trasu proběhne či projde a s jakou rychlostí, dále přesnost pohybů, jestli dítě šlape doprostřed kruhů, nikoli na kraje a zda o kruhy nezakopává. Pomůckami je 10 obručí.

Dvanáctý úkol pod názvem „**Házení**“ ověřuje schopnost manipulace s míčem, kdy dítě hází míčem o zeď, nejlépe oběma rukama a chytá jej. To vše opakuje 3x, přičemž vzdálenost dítěte od zdi by měla být přiměřená k výšce dítěte, opět nejprve předvedeme. Hodnotí se přesnost pohybů, schopnost úkon vykonat a koordinace oka a ruky a koordinace obou rukou. Pomůckou je míč.

Třináctý úkolem s názvem „**Driblování**“ je otestovat schopnost dítěte manipulovat s míčem. Dítě míčem dribluje a to nejméně 5x ve vzduchu do míče uhodí, opět nejdříve předvedeme. Zde se hodnotí opět přesnost pohybů, koordinace oka a ruky a schopnost vykonat úkon. Pomůckou je míč.

Posledním, **čtrnáctým úkolem** s názvem „**Chůze po laně**“ je otestovat u dětí předškolního věku schopnost udržet rovnováhu. Na zem položíme švihadlo tak, aby neprokluzovalo a dítě po něm přechází stylem kladení nohou, jedné nohy těsně za druhou, kdy pata pokládané nohy se dotýká špičky stojící nohy. Dítě si může pomáhat rozpažením rukou, přitom je vhodné, aby dítě mělo zuté boty. Opět dítěti nejprve předvedeme. Hodnotíme rovnovážné schopnosti dítěte, to jak klade nohy mimo švihadlo, zda padá do strany a jak velké kroky dělá. Pomůckou je švihadlo.

6 Popis zkoumaného vzorku

Náš průzkum probíhal v mateřské škole jednoho malého města na severu Čech. Testovali jsme celkem 39 dětí, 18 děvčat a 21 chlapců ve věku od 5 let do 6 let a 9 měsíců.

pohlaví / věk	5 – 5,12 let	6 – 6,9 let
chlapci	12	9
dívky	11	7

Tabulka č. 1: Rozdělení dětí podle věku

Z této testované skupiny předškolních dětí bylo 7 dětí s odkladem školní docházky, z toho byly 2 dívky a 5 chlapců.

Screening motorických schopností probíhal za souhlasu rodičů během docházky do mateřské školy, a byl zařazen do běžného denního režimu dětí.

7 Výsledky průzkumu a jejich interpretace

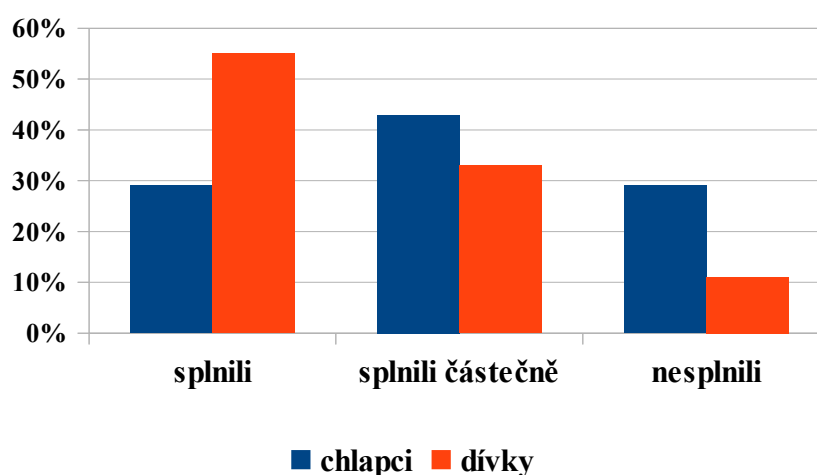
7.1 Průběh průzkumu

Tabulka č. 2: Cesta - schopnost pohybu tužkou v požadované linii

Úkol č. 1 - CESTA						
pohlaví	splnili		splnili částečně		nesplnili	
	%	počet	%	počet	%	počet
chlapci	29%	6	43%	9	29%	6
dívky	55%	55	33%	6	11%	2

Jak vyplývá z údajů v tabulce č. 1, tento úkol splnilo 29 % = 6 chlapců a 55 % = 10 dívek, částečně jej splnilo 43 % = 9 chlapců a 33 % = 6 dívek, nesplnilo jej 29 % = 6 chlapců a 11 % = 2 dívek. Dívkám se vedlo lépe než chlapcům, grafomotorická cvičení procvičující motoriku zaujala více dívký, ty si častěji vezmou do ruky pastelky a kreslí si, během testování byly jistější.

Úkol č. 1 - CESTA



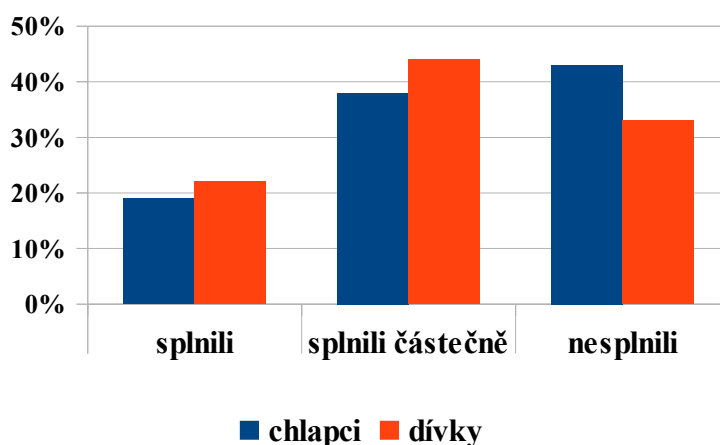
Graf č. 1: Schopnost pohybu tužkou v požadované linii

Tabulka č. 3: Obrázek - schopnost překreslení tvarů při zachování jejich polohy

Úkol č. 2 – OBRÁZEK						
pohlaví	splnili		splnili částečně		nesplnili	
	%	počet	%	počet	%	počet
chlapci	19%	4	38%	8	43%	9
dívky	22%	6	44%	8	33%	6

I druhý úkol dívky zvládly lépe, i když ne s takovou převahou jako úkol předešlý, splnilo ho 22 % = 6 dívek, částečně splnilo 44 % = 8 dívek a nesplnilo 33 % = 6 dívek. Chlapců splnilo 19 % = 4 chlapci, částečně splnilo 38 % = 8 chlapců a nesplnilo 43 % = 9 chlapců. Celková úspěšnost úkolu je nízká, převládá hodnocení „splnili částečně“, dětem se moc nedařilo, úkol se ukázal jako složitý, téměř o polovinu více dětí „nesplnilo“ než „splnilo“.

Úkol č. 2 - OBRÁZEK



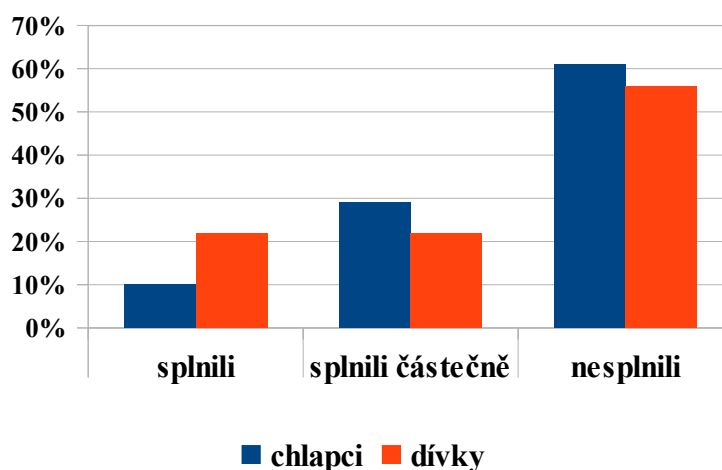
Graf č. 2: Schopnost překreslení tvarů při zachování jejich polohy

Tabulka č. 4: Puntíky - schopnost orientace ve dvourozměrném prostoru

Úkol č. 3 – PUNTÍKY						
pohlaví	splnili		splnili částečně		nesplnili	
	%	počet	%	počet	%	počet
chlapci	10%	2	29%	6	61%	13
dívky	22%	4	22%	4	56%	10

Jak můžeme vidět v tabulce, schopnost orientace ve dvourozměrném prostoru úplně chybí 61 % = 13 chlapcům a 56 % = 10 dívkám. Splnilo částečně 29 % = 6 chlapců a 22 % = 4 dívky. Schopnost orientace prokázali pouze 10 % = 2 chlapci a 22 % = 4 dívky. Celkově byl tento úkol velmi neúspěšný, většina dětí ani nepochopila, co se od nich očekává. Nemohly se zorientovat mezi puntíky, ani se příliš nesnažily prohlédnout si předlohu. Většina hned oznámila, že je to těžké, že to neumí, tudíž se nesnažily a podle toho to dopadlo jak to dopadlo.

Úkol č. 3 - PUNTÍKY



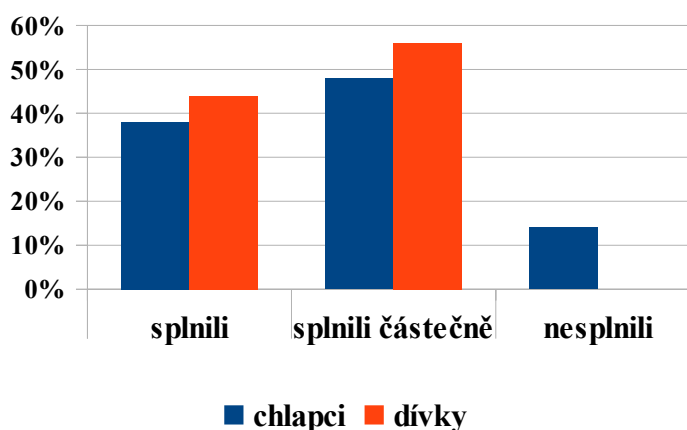
Graf č. 3: Schopnost orientace ve dvourozměrném prostoru

Tabulka č. 5: Mozaika - Schopnost uchopení drobných předmětů

Úkol č. 4 – MOZAIKA						
pohlaví	splnili		splnili částečně		nesplnili	
	%	počet	%	počet	%	počet
chlapci	38%	8	48%	10	14%	3
dívky	44%	8	56%	10	0%	0

Jak vyplývá z tabulky č. 4, tento úkol byl vcelku úspěšný, 38 % = 8 chlapců a 44 % = 8 dívek úkol splnilo, 48 % = 10 chlapců a 56 % = 10 dívek splnilo částečně. Měli jen malé potíže v provedení úkolu, jednalo se většinou jen o špatné uložení korálku o jednu prohlubeň, uchopení bylo jisté i rychlost provedení byla v normě. Naproti tomu 14 % = 3 chlapci nesplnili, dívky byly úspěšnější, bylo vidět, že dívky si s korálky hrají mnohem častěji než chlapci a pohyby vykonávaly s větší přesností.

Úkol č. 4 - MOZAIKA



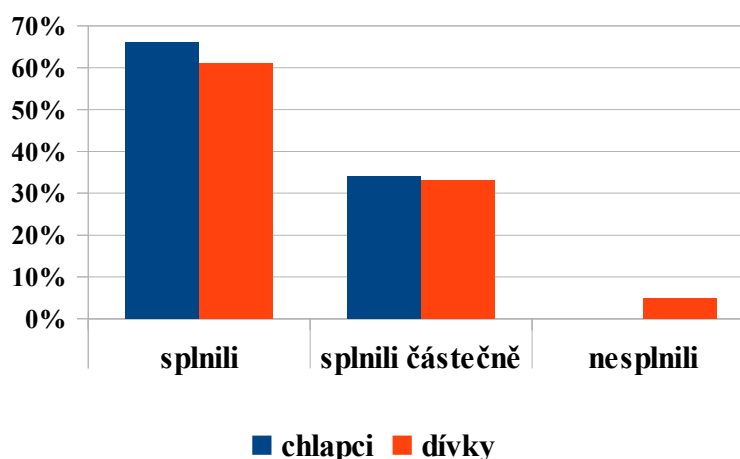
Graf č. 4: Schopnost uchopení drobných předmětů

Tabulka č. 6: Šroubování - schopnost koordinovat pohyby rukou

Úkol č. 5 – ŠROUBOVÁNÍ						
pohlaví	splnili		splnili částečně		nesplnili	
	%	počet	%	počet	%	počet
chlapci	66%	14	34%	7	0%	0
dívky	61%	11	33%	6	5%	1

Tabulka ukazuje úspěšnost úkolu, ve kterém šlo o zašroubování velkého šroubu do matky. Lépe si vedli chlapci, jednalo se spíše o chlapeckou činnost a na zvládnutí úkolu to bylo znát. Splnilo celkem 66 % = 14 chlapců a 61 % = 11 dívek, s nepatrnými problémy splnilo částečně 34 % = 7 chlapců a 33 % = 6 dívek. Nesplnila pouze 5 % = 1 dívka, která měla opravdu velké problémy, nepodařilo se jí šroub zašroubovat ani o jednu otáčku, s tímto úkolem si vůbec nevěděla rady.

Úkol č. 5 - ŠROUBOVÁNÍ



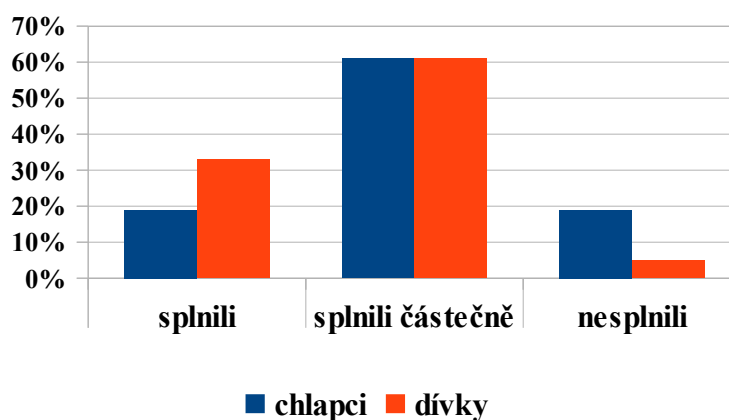
Graf č. 5: Schopnost koordinovat pohyby rukou

Tabulka č. 7: Opička - schopnost orientace na vlastním těle

Úkol č. 6 – OPIČKA						
pohlaví	splnili		splnili částečně		nesplnili	
	%	počet	%	počet	%	počet
chlapci	19%	4	61%	13	19%	4
dívky	33%	6	61%	11	5%	1

Jak popisuje tabulka, tento úkol byl pro děti také náročnější, což nás překvapilo. Seděli jsme a děti jsme měli po pravé straně tak, aby na nás viděly. Předváděli jsme pohybové figury, které děti měly přesně napodobit. Přesto splnili pouze 19 % = 4 chlapci a 33 % = 6 dívek, částečně splnilo 61 % = 13 chlapců a 61 % = 11 dívek. Schopnost zaujmout přesně tělesnou pozici a schopnost přejít přes středovou linii těla se nepodařilo splnit 19 % = 4 chlapcům a 5 % = 1 dívce.

Úkol č. 6 - OPIČKA



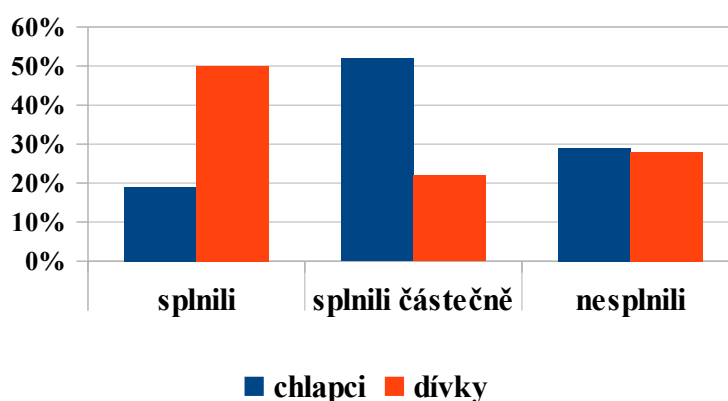
Graf č. 6: Schopnost orientace na vlastním těle

Tabulka č. 8: Kapřík - schopnost napodoby mimiky

Úkol č. 7 – KAPŘÍK						
pohlaví	splnili		splnili částečně		nesplnili	
	%	počet	%	počet	%	počet
chlapci	19%	4	52%	11	29%	6
dívky	50%	9	22%	4	28%	5

Tabulka č. 7 ukazuje úspěšnost dětí ve schopnosti napodobovat mimiku, kdy dítě napodobuje výraz obličeje. Hodnotí se tedy schopnost ovládnutí obličejových svalů, sešpulení pusinky jako kapřík. Uspěli 19 % = 4 chlapci, dívkám se dařilo lépe, splnilo 50 % = 9 dívek. Splnilo částečně 52 % = 11 chlapců a jen 22 % = 4 dívky. Úkol byl pro děti celkem těžký, ukázalo se, že nesplnilo 29 % = 6 chlapců a nesplnilo 28 % = 5 dívek. Předpokládali jsme, že s mimikou děti nebudou mít téměř žádné problémy, ale ukázalo se, že jsme se mylili.

Úkol č. 7 - KAPŘÍK



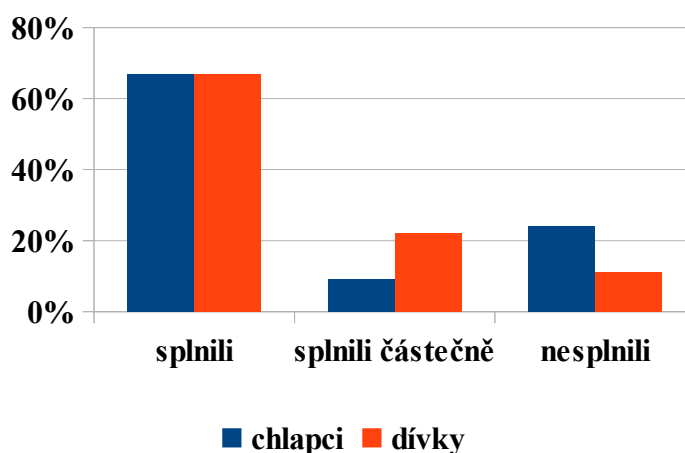
Graf č 7: Schopnost koordinace oka a ruky v prostoru

Tabulka č. 9: Balónek - schopnost koordinace oka a ruky v prostoru

Úkol č. 8 – BALÓNEK						
pohlaví	splnili		splnili částečně		nesplnili	
	%	počet	%	počet	%	počet
chlapci	67%	14	9%	2	24%	5
dívky	67%	12	22%	4	11%	2

Jak vyplývá z výsledku tabulky, 67 % = 14 chlapců a 67 % = 12 dívek úkol splnilo, prokázali schopnost koordinace ruky a oka. Děti dostaly nafukovací balónek a po dobu 10 sekund si s ním ve vzduchu pinkaly. Tento úkol částečně splnili 22 % = 4 dívky a 9 % = 2 chlapci. Schopnost orientace v prostoru a koordinaci oka a ruky neprokázalo 24 % = 5 chlapců a 11 % = 2 dívky. Dětem se nepodařilo jít za balonkem tam, kam směřoval. Tato činnost je u dětí oblíbená, tak jsme předpokládali větší úspěšnost.

Úkol č. 8 - BALÓNEK



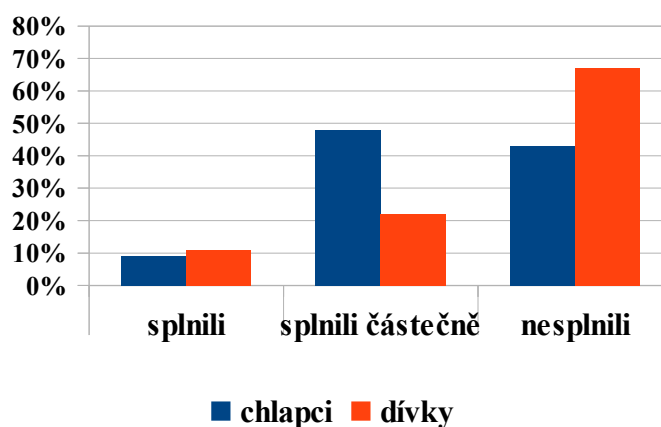
Graf č. 8: Schopnost koordinace oka a ruky v prostoru

Tabulka č. 10: Skákání - Schopnost udržení rovnováhy na jedné noze

Úkol č. 9 – SKÁKÁNÍ						
pohlaví	splnili		splnili částečně		nesplnili	
	%	počet	%	počet	%	počet
chlapci	9%	2	48%	10	43%	9
dívky	11%	2	22%	4	67%	12

Výsledky v tabulce ukazují schopnost udržení rovnováhy na jedné noze. Splnili pouze 9 % = 2 chlapci a 11 % = 2 dívky, prokázali své rovnovážné schopnosti, vnímání prostoru, schopnost poskoků na jedné noze vpřed, koordinaci oka a nohy a schopnost změny nohy. Částečně splnili 22 % = 4 dívky a 48 % = 10 chlapců. Úkol nesplnilo 67 % = 12 dívek a 43 % = 9 chlapců. Tento úkol dopadl velmi špatně, děti ho vůbec nezvládly, problémy měly hlavně s rovnováhou, udržením se na jedné noze a střídáním nohou. Nelze ani ohodnotit, kdo si vedl lépe, zda chlapci či dívky. Celkově byl tedy neúspěšný.

Úkol č. 9 - SKÁKÁNÍ

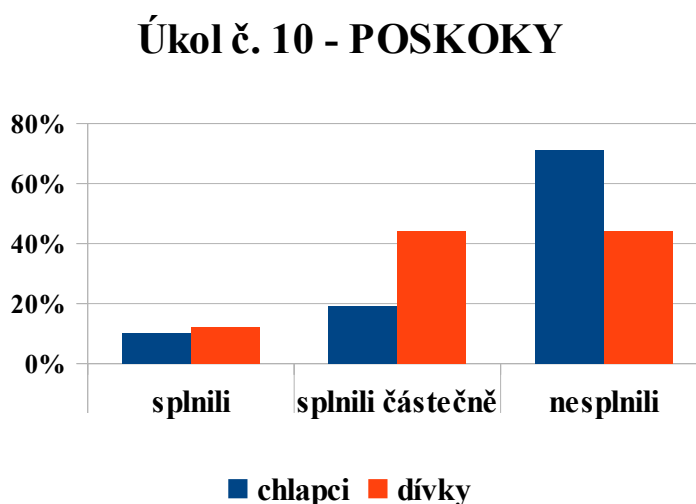


Graf č. 9: Schopnost udržení rovnováhy na jedné noze

Tabulka č. 11: Poskoky - schopnost reprodukce pohybu v rytmu

Úkol č. 10 – POSKOKY						
pohlaví	splnili		splnili částečně		nesplnili	
	%	počet	%	počet	%	počet
chlapci	10%	2	19%	4	43%	15
dívky	12%	2	44%	8	67%	8

Jak vyplývá z výsledků tabulky, v tomto úkole se dětem také nedařilo. Schopnost reprodukce pohybu v rytmu jim dělala velké problémy. Dětem jsme předvedli taneční krok na písničku „Skákal pes přes oves“, ty nás potom měly napodobit. Podařilo se to pouze 10 % = 2 chlapcům a 12 % = 2 dívkám. Částečně splnili 19 % = 4 chlapci a 44 % = 8 dívek. Úplně pohořelo 71 % = 15 chlapců a 44 % = 8 dívek. Nezvládli správně reprodukovat pohybové vzory, nedodrželi rytmus, pohyby byly neplynulé, celkově tedy nezkoordinovali pohyby těla. Chlapci dopadli mnohem hůře než děvčata, ty tančily o něco lépe.



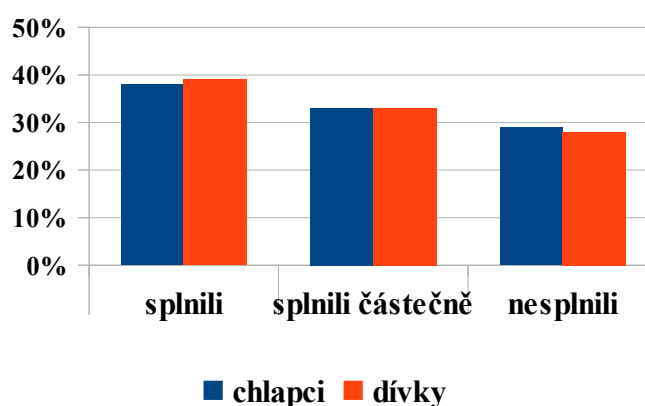
Graf č. 10: Schopnost reprodukce pohybu v rytmu

Tabulka č. 12: Probíhání trasy - schopnost orientace v prostoru

Úkol č. 11 - PROBÍHÁNÍ TRASY						
pohlaví	splnili		splnili částečně		nesplnili	
	%	počet	%	počet	%	počet
chlapci	38%	8	33%	7	29%	6
dívky	39%	7	33%	6	28%	5

Jak popisuje tabulka, tento úkol, kde se testovala schopnost orientace v prostoru splnilo 38 % = 8 chlapců a 39 % = 7 dívek. Zvládli proběhnout cestu označenou obručemi, nezakopávali o kruhy a šlapali doprostřed kruhů. Částečně splnilo tento úkol 33 % = 7 chlapců a 33 % = 6 dívek. Naopak nesplnilo 29 % = 6 chlapců a 28 % = 5 dívek. Děti měly problémy s orientací v prostoru i s přesností pohybů, o kruhy zakopávaly a nepřesně se do nich i strefovaly, některé měly tento problém i v momentě, kdy cestou jen procházely, nikoli běžely.

Úkol č. 11 - PROBÍHÁNÍ TRASY



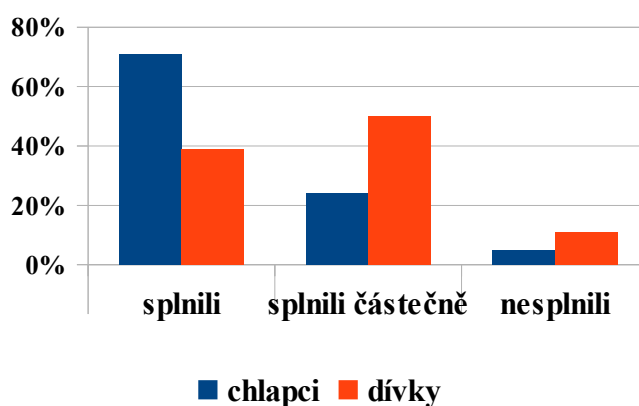
Graf č. 11: Schopnost orientace v prostoru

Tabulka č. 13: Házení - schopnost manipulace s míčem

Úkol č. 12 – HÁZENÍ						
pohlaví	splnili		splnili částečně		nesplnili	
	%	počet	%	počet	%	počet
chlapci	71%	15	24%	5	5%	1
dívky	39%	7	50%	9	11%	2

Tabulka popisuje schopnost manipulace s míčem, děti házely míčem o zeď a chytaly ho a to vše 3x za sebou. Hodnotila se přesnost pohybů a schopnost vykonat úkon, zkoordinovat obě ruce a oko a ruku. Úkol splnilo 71 % = 15 chlapců a 39 % = 7 dívek, částečně splnilo 24 % = 5 chlapců a 50 % = 9 dívek. Velké problémy a tedy nesplnili 11 % = 2 dívky a 5 % = 1 chlapec. Mnohem úspěšnější byli chlapci, hra s míčem jim byla bližší než dívkám, jsou znát rozdíly mezi zájmy a dovednostmi u chlapců a dívek. Chlapce test bavil, děvčata dávala najevo svůj nezájem o tuto činnost.

Úkol č. 12 - HÁZENÍ



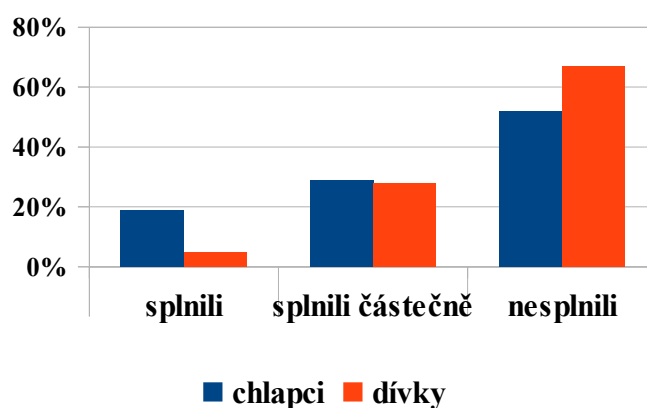
Graf č. 12: Schopnost manipulace s míčem

Tabulka č. 14: Driblování - schopnost manipulace s míčem

Úkol č. 13 – DRIBLOVÁNÍ						
pohlaví	splnili		splnili částečně		nesplnili	
	%	počet	%	počet	%	počet
chlapci	19%	4	29%	6	52%	11
dívky	5%	1	28%	5	67%	12

Jak vyplývá z výsledků tabulky, tak tento úkol byl pro děti velmi složitý, schopnost manipulace s míčem prokázali pouze 19 % = 4 chlapci a jen 5 % = 1 dívka. Děti míčem driblovaly, nejméně 5x do míče ve vzduchu měly uhodit. Částečně splnilo 29 % = 6 chlapců a 28 % = 5 dívek. Hodnotila se přesnost pohybů a samozřejmě schopnost vykonat tento úkon, 52 % = 11 chlapců nesplnilo tento úkol a 67 % = 12 dívek také nesplnilo. Celkově tento úkol dopadl velmi špatně, chlapci byli jen o něco málo lepší než dívky. Byli jsme zklamání, neboť jsme předpokládali, že venkovské děti budou mít dobré výsledky v míčových hrách.

Úkol č. 13 - DRIBLOVÁNÍ



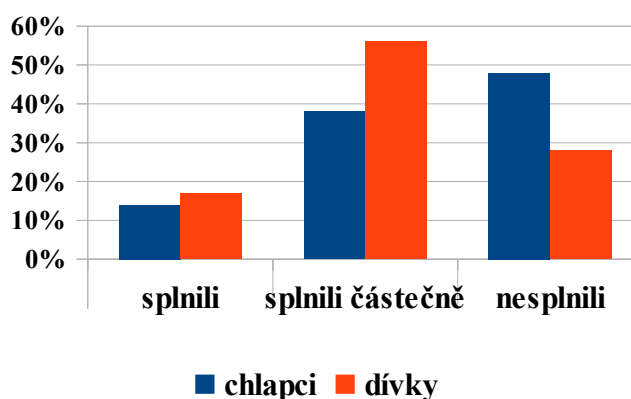
Graf č. 13: Schopnost manipulace s míčem

Tabulka č. 15: Chůze po laně - schopnost udržet rovnováhu

Úkol č. 14 - CHŮZE PO LANĚ						
pohlaví	splnili		splnili částečně		nesplnili	
	%	počet	%	počet	%	počet
chlapci	14%	3	38%	8	48%	10
dívky	17%	3	56%	16	28%	5

V poslední tabulce jsou výsledky týkající se schopnosti udržet rovnováhu, děti se procházely boso po laně a měly klást nohy těsně za sebou, mohly mít při tom rozpažené ruce. Splnit se podařilo 14 % = 3 chlapcům a 17 % = 3 dívkám, ti prokázali rovnovážné schopnosti. Menší problémy mělo 38 % = 8 chlapců a 56 % = 16 dívek. Hodnocena byla schopnost rovnováhy, kdy dítě mělo klást nohy na lano, nebo švihadlo, nohy neměly padat do strany, kroky měly být malé. Nesplnilo tedy 48 % = 10 chlapců a 28 % = 5 dívek. O něco lépe dopadly dívky.

Úkol č. 14 - CHŮZE PO LANĚ



Graf č. 14: Schopnost udržet rovnováhu

7.2 Ověření platnosti předpokladů

Předpoklad č. 1: Lze předpokládat, že u dětí předškolního věku se sníženou úrovní hrubé motoriky se projeví větší výskyt obtíží v grafomotorice než u dětí s běžnou úrovní.

Ověření předpokladu č. 1: Podle výsledku průzkumu bylo zjištěno, že ty děti, které měly problémy v hrubé motorice, měly problémy i v grafomotorických cvičeních.

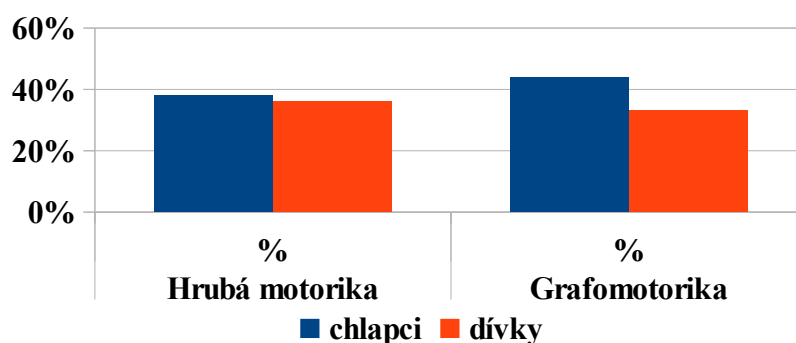
Úroveň hrubé motoriky jsme zjišťovali v sedmi úkolech (v úkolu č. 8, 9, 10, 11, 12, 13 a 14) a úroveň grafomotorických schopností jsme zjišťovali ve třech úkolech (úkol č. 1, 2 a 3).

V úkolech na zjištění úrovně hrubé motoriky jsme zjistili, že je 38 % chlapců (8 chlapců) tyto úkoly nezvládlo. Ti stejní chlapci byli i mezi těmi chlapci (44 % = 10 chlapců), kteří nezvládly úkoly zaměřené na grafomotoriku, a to z celkového počtu 21 testovaných chlapců. U dívek to bylo totéž, 36 % dívek (7 dívek) nezvládlo splnit úkoly testující úroveň hrubé motoriky a z těchto 7 dívek jich 6 (33 % dívek) nezvládlo úkoly testující úroveň grafomotoriky, a to z celkového počtu 18 testovaných dívek.

Tabulka č. 16: Počet dětí, které nesplnily úkoly

pohlaví	Hrubá motorika		Grafomotorika	
	%	počet	%	počet
chlapci	38%	8	44%	10
dívky	36%	7	33%	6

Když porovnáme výsledky u dívek a chlapců, dívky dopadly o trochu lépe, v grafomotorice se jim více dařilo. Prokázalo se, že ti chlapci, co měli problémy v hrubé motorice, měli problémy i v úkolech zaměřených na grafomotoriku. Dívky dopadly stejně, ty dívky co měly problémy v hrubé motorice, měly problémy i v grafomotorice. Kromě jedné dívky, ta též nesplnila úkoly zaměřené na hrubou motoriku, ale úkoly z grafomotoriky splnila pouze částečně.



Graf č. 15: Porovnání počtu nesplněných úkolů

Jak vyplývá z grafu č. 15, průzkumem se zjistilo, že dívky i chlapci, kteří měli problémy v úkolech testujících schopnosti v hrubé motorice, měli problémy i v úkolech testujících úroveň grafomotoriky.

Předpoklad, že u dětí předškolního věku se sníženou úrovní hrubé motoriky se projeví větší výskyt obtíží v grafomotorice než u dětí s běžnou úrovní se tedy potvrdil.

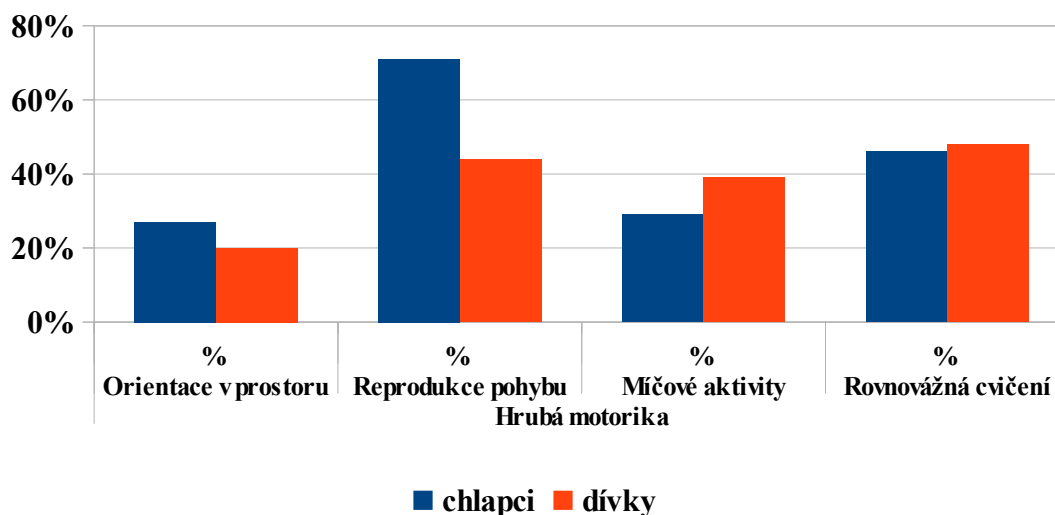
Předpoklad č. 2: Lze předpokládat, že děti předškolního věku budou mít větší problémy v rovnovážných činnostech než v míčových aktivitách.

Ověření předpokladu č. 2: V rámci průzkumu jsme testovali schopnosti v různých odvětvích hrubé motoriky. Porovnávali jsem tedy schopnost orientace v prostoru (úkol č. 8 a 11), schopnost reprodukce pohybu v rytmu (úkol č. 10), míčové aktivity (úkol č. 12 a 13) a rovnovážná cvičení (úkol č. 9 a 14).

Tabulka č. 17: Porovnání výsledků nesplněných úkolů v hrubé motorice

Hrubá motorika				
pohlaví	Orientace v prostoru	Rytmiický pohyb	Míčové aktivity	Rovnovážná cvičení
	%	%	%	%
chlapci	27%	71%	29%	46%
dívky	20%	44%	39%	48%

Jak vyplývá z tabulky č. 18, když porovnáme výsledky průzkumu, tak zjistíme, že nejvíce nesplněných úkolů se projevilo ve schopnosti reprodukce pohybu v rytmu, kde navíc chlapci prokázali tyto nedostatky v 71 %, oproti tomu dívky tuto schopnost neprokázaly ve 44 %. Velké problémy byly i v rovnovážných cvičeních.



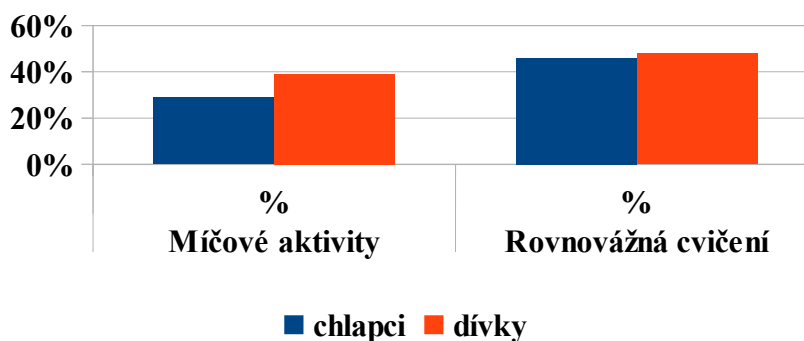
Graf č. 16: Srovnání výsledků nesplněných úkolů v hrubé motorice

Podrobněji jsme se zaměřili na porovnání výsledků z průzkumu prokázaných schopností v rovnovážných cvičeních a míčových aktivitách. Úroveň dovedností v manipulaci s míčem jsme zjišťovali v úkolu č. 12, kde děti házely míčem o zeď a v úkolu č. 13, kde děti driblovaly. Úroveň v rovnovážných cvičeních u předškolních dětí jsme zjišťovali v úkolu č. 9, ve kterém děti skákaly po jedné noze v předem určené trase, a v úkolu č. 14, kde chodily po laně.

Tabulka č. 18: Porovnání výsledků nesplněných úkolů

pohlaví	Míčové aktivity		Rovnovážná cvičení	
	%	počet	%	počet
chlapci	29%	6	46%	10
dívky	39%	7	48%	9

Jak ukazuje tabulka č. 18, děti mají velké problémy v rovnovážných cvičeních (46 % chlapců a 48 % dívek), tyto problémy jsou téměř vyrovnané. Problémy byly i v míčových aktivitách (29 % chlapců a 39 % dívek), u dívek byl tento problém větší než u chlapců, z vlastních několikaletých zkušeností víme, že chlapci si častěji hrají s míčem.



Graf č. 17: Porovnání výsledků nesplněných úkolů

Jak vyplývá z průzkumu i z grafu č. 17, předpoklad se ukázal být pravdivým, děti v rovnovážných činnostech měly větší problémy než v míčových hrách. Uspělo v nich 44 % chlapců a 22 % dívek. Celkově úspěšnost v úkolech zaměřených na rovnovážná cvičení byla velmi malá, děti měly velké problémy, pouze 12 % chlapců a 13 % dívek prokázalo schopnosti v rovnovážných činnostech.

7.3 Shrnutí výsledků praktické části

Jak uvádí Bednářová (2011), úroveň hrubé motoriky má významný vliv na grafomotoriku u dítěte předškolního věku, následně grafomotorické schopnosti dítěte významně ovlivňují psaní ve škole. Toto tvrzení jsme si mohli dokonce sami ověřit, některé z testovaných dětí jsou již žáky 1. třídy a jejich paní učitelka nám dovolila nahlédnout do jejich písanek a sešitů. Potvrdilo se nám u těch dětí, které měly potíže v hrubé motorice a následně i v grafomotorice, že jejich problémy přetrvávají a přenesly se i do psaní v 1. třídě.

Dále Bednářová (2011) uvádí, že motorika ovlivňuje fyzickou zdatnost dítěte, výběr jeho pohybových aktivit, zapojení do kolektivu dětí a do ostatních pohybových her. Z toho tedy vyplývá, že pokud je dítě neobratné, může být poznamenáno jeho začlenění do kolektivu a zapojení do pohybových her. Také uvádí, že míra obratnosti motoriky má vliv i na vnímání tělesného schématu, zrakového vnímání i prostorového vnímání, což se nám podařilo v našem

průzkumu dokázat. Třeba děti, které měly problémy v míčových aktivitách sami tuto činnost nevyhledávaly, nebo děti s problémy v grafomotorice nevyhledávaly činnosti zaměřené na grafomotoriku (Bednářová, 2011, s. 13).

Náš průzkum v praktické části bakalářské práce byl tedy zaměřen na zmapování úrovně motoriky u předškolních dětí, průzkum probíhal v mateřské škole v malém městě. Testovali jsme celkem 39 dětí, 18 děvčat a 21 chlapců ve věku od 5 let do 6 let a 9 měsíců. V praktické části bakalářské práce jsme zkoumali pomocí motorického testu úroveň motorických schopností a dovedností u dětí předškolního věku, analyzovali jsme propojení hrubé motoriky s grafomotorikou. Dále jsme zkoumali, zda budou mít děti předškolního věku větší problémy v rovnovážných činnostech než v míčových hrách.

K průzkumu byl použit screeningový motorický test určený dětem ve věku 5 – 7 let, který obsahoval 14 úkolů, každý úkol se skládal ze dvou částí, první část sloužila k pochopení a procvičení úkolu, druhá část již byla bodována.

Výsledky nám ukázaly, že motorické schopnosti předškolních dětí nejsou příliš uspokojivé. Děti měly problémy jak v grafomotorice, tak i v jemné motorice, dokonce i v hrubé motorice, v rovnovážných cvičeních i v míčových dovednostech.

Jelikož byl průzkum prováděn v malém městě, kde se děti častěji pohybují venku, předpokládali jsme, že se jim bude dařit více.

Úkoly zaměřené na grafomotorické dovednosti nám ukázaly, že dívky jsou na tom lépe než chlapci, v grafomotorických činnostech se jim dařilo více /viz. tabulka č. 2, č. 3, č. 4/. Dívky si byly jistější, psací náčiní také držely lépe než chlapci, z toho vyplývá, že dívky si v mateřské škole častěji vezmou pastelky a kreslí si nebo vybarvují omalovánky a raději pracují s pracovními listy, v těchto činnostech jsou tedy lepší než chlapci.

Úkoly zaměřené na jemnou motoriku, úkol č. 4 a 5, dopadly již mnohem lépe /viz. tabulka č. 5 a č. 6/. V úkolu č. 4 děti prokazovaly schopnost uchopení drobných předmětů, skládaly mozaiky z korálků, úkol zvládla téměř polovina dětí, neúspěšní byli jen 3 chlapci. Úkol č. 5 zkoumal u dětí schopnost koordinovat pohyby rukou, kdy úkolem bylo zašroubovat velký šroub do matky. Výsledky byly hodně vyrovnané, úkol nesplnila jen jedna dívka. Celkově však i úroveň jemné motoriky je dost oslabena.

Schopnost orientace na vlastním těle se testovala v úkolu č. 6 /viz. tabulka č. 7/, děti měly zaujmout přesně tělesnou pozici a prokázat schopnost přejít přes středovou linii těla. Dívky tento úkol zvládly lépe než chlapci, přesto byla úspěšnost malá. V úkolu č. 7 /viz. tabulka č. 8/

měly děti prokázat schopnost nápodoby mimiky, polovina dívek tento úkol zvládla, ovládání obličejových svalů a přesnost napodobení se chlapcům se příliš nedařilo. Úkol č. 8 /viz. tabulka č. 9/ zkoumal schopnost koordinace oka a ruky v prostoru, děti si pinkaly s nafouknutým míčkem. Tento úkol byl nejúspěšnější v celém testu, podařilo se ho splnit téměř všem dětem.

V úkole č. 9 /viz. tabulka č. 10/ jsme zkoumali schopnost udržení rovnováhy na jedné noze, většina dětí úkol nezvládla, zvládli ho pouze 2 chlapci a 2 dívky. Schopnost reprodukce pohybu jsme zkoumali v úkolu č. 10 /viz. tabulka č. 11/, tento úkol byl také velmi neúspěšný, opět splnili pouze 2 chlapci a 2 dívky. Úkol č. 11 /viz. tabulka č. 12/ zkoumal schopnost orientace v prostoru, děti probíhaly trasu z obručí, výsledky byly vyrovnané, chlapci i dívky prokázali téměř totožné schopnosti.

Schopnosti manipulace s míčem testoval úkol č. 12 /viz. tabulka č. 13/, kde děti házely míčem o zeď a chytaly jej zpět. Tento úkol zvládli lépe chlapci, celkem 15 chlapců z celkového počtu 21 chlapců. V tomto úkole se ukázalo, že chlapci mají více zkušeností s míčovými hrami. Úkol č. 13 /viz. tabulka č. 14/, testoval schopnost dětí driblovat s míčem, většina dětí tuto schopnost nemá, přesto byli chlapci opět úspěšnější.

V posledním úkole č. 14 /viz. tabulka č. 15/ se zkoumala schopnost dětí udržet rovnováhu při chůzi po laně. Úspěšnost plnění byla opět nízká, dívky si vedly o něco lépe, celkově však byla úspěšnost velmi malá.

Po dokončení celého testu jsme byli zklamáni výsledkem. Děti byli dosti neúspěšné, což nám ukázalo, že úroveň motorických schopností u předškolních dětí je velmi malá a mělo by se s tím něco dělat.

8 Závěr

Tématem bakalářské práce byla motorika u dětí předškolního věku, její rozdělení a vývoj od narození. V teoretické části práce byl popsán její vývoj a rozdělení, vývoj grafomotoriky a pohybových dovedností a co by dítě mělo zvládnout před nástupem do školy v oblasti pohybových dovedností. Praktická část popisuje screening motorických schopností u dětí předškolního věku v mateřské škole.

Cílem praktické části bakalářské práce bylo zmapovat pomocí motorického testu úroveň motorických schopností a dovedností u dětí předškolního věku, analyzovat propojení hrubé motoriky s grafomotorikou. Dalším cílem bylo zmapovat úroveň schopností, přesněji, zda budou mít děti předškolního věku větší problémy v rovnovážných činnostech než v míčových aktivitách.

Průzkum v praktické části bakalářské práce byl zaměřen na zmapování úrovně motoriky u předškolních dětí, průzkum probíhal v mateřské škole v malém městě. Testováno bylo celkem 39 dětí, 18 děvčat a 21 chlapců ve věku od 5 let do 6 let a 9 měsíců. Ke zjištění jejich úrovně motoriky jsme použili screeningový motorický test, určený dětem ve věku 5 – 7 let, který obsahoval 14 úkolů, každý úkol se skládal ze dvou částí, první část sloužila k pochopení a procvičení úkolu, druhá část již byla bodována.

V průběhu testování dětí nás velmi nemile překvapilo, jak jsou děti neobratné, některé až nešikovné. Jakou mají nízkou úroveň jemné i hrubé motoriky, což samozřejmě vede i k nízké úrovni grafomotoriky. Většina z nich měla i špatný úchop psacího náčiní.

Dalo by se říci, že tyto děti neměly vztah k jakýmkoli pohybovým aktivitám nebo činnostem. Možná to bylo dáno tím, že mateřská škola nemá žádný prostor, kde by se dalo tyto činnosti provozovat, dříve používaná místnost určená na cvičení musela ustoupit, aby mohla vzniknout další třída. Všichni víme, jaká je dnes situace v mateřských školách, třídy jsou naplněné na maximum a vznikají další, dětí neustále přibývá, dokonce i na venkově. Z toho plyne, že co se týče prostoru k volnému pohybu a tělesným aktivitám, ubývá prostoru, kde je pěstovat. Děti tak mají méně pohybu a nejsou tedy zdatní a zaostávají v hrubé motorice a pohybových dovednostech.

V dnešní době mají problémy i s jemnou motorikou, méně si hrají se stavebnicemi i skládačkami, ještě méně si kreslí, stříhají a vybarvují. Předpokládáme, že doma je rodiče k tomu moc nevedou, nemají tolik času nebo chuť se svým dětem věnovat, radši je posadí

před televizi nebo počítač, ať se zabaví sami. Potom je přirozené, že v mateřské škole tyto činnosti nevyhledávají, protože je nebaví a hlavně je nezvládají.

Přestože jsme měli stísněné podmínky na aplikování motorického testu, dařilo se jej uskutečnit. Některé úkoly, převážně ty zaměřené na hrubou motoriku jsme uskutečňovali na zahradě mateřské školy, tedy pokud nám přálo počasí. Děti činnost bavila, bylo to pro ně něco nového, zajímavého. I přes jejich nadšení a snažení se většině nedařilo. Byli jsme překvapeni, neboť jsme předpokládali, že děti žijící na venkově jsou zdatné a obratné. Soudili jsme dle vlastního dětství, kdy jsme byli neustále venku a sportovali jsme. Pro dnešní děti je problém i hodit míčem o zeď a chytit ho nazpět, s driblováním je to ještě horší.

9 Navrhovaná opatření

Na základě zjištěných skutečností popsaných v předchozích kapitolách, můžeme navrhnout několik opatření.

Jako nejdůležitější nám přijde, aby se začalo již v rodině, rodiče by měli věnovat více času svým dětem, sportovat s nimi, chodit do přírody, provozovat různé pohybové aktivity, také jít dětem příkladem, děti by měly mít svůj vzor v aktivních rodičích. Aby jim vzorem nebyli rodiče, kteří jen sedí doma u televize nebo u počítače, rodiče, kteří nechodí ven do přírody, nechodí na výlety a veškerý čas tráví zavření doma mezi čtyřmi stěnami. Když už ale doma musí trávit čas třeba z důvodu nemoci či špatného počasí, bylo by dobré, kdyby si rodiče s dětmi stavěli z kostek, skládali různé stavebnice, kreslili si s nimi nebo tvořili jakékoli výrobky. Dětem by se taková to činnost jistě zamlouvala více, než vysedávání u počítače a u televize. Trávili by více času jako rodina, měli by společné zážitky a určitě by si užili hodně legrace.

V mateřských školách by se mělo zařadit více pohybových cvičení, ale především by v každé mateřské škole měl být prostor vhodný k pohybovým činnostem, aby děti mohli sportovat. Měly by být k dispozici i různé sportovní a pohybové pomůcky, aby děti mohly činnost obměňovat a neustále je bavila. Mohou použít různé trampolíny, prolézačky, sportovní a dopravní hřiště, na trhu je i celá řada nových sportovních pomůcek, pálky míčky sítky a jiné. Častěji by se měly zařazovat činnosti na rozvíjení jemné motoriky a grafomotoriky.

Dětem bychom doporučili více činností na procvičení jemné motoriky, častěji si hrát se stavebnicemi, třeba s legem nebo merkurem, tyto činnosti se chlapcům většinou líbí, nebo jim umožnit pracovat v malé dětské dílničce, kde mohou používat nástroje, které kopírují opravdové pracovní náčiní a jsou tedy funkční. Mohou s nimi tedy zatloukat opravdové hřebíky do dřeva, řezat pilkou, tato činnost kluky většinou baví. Je také zapotřebí věnovat více času kreslení, vybarvování, více je motivovat a podporovat správné držení psací náčiní, dobré je také děti zapojit více do vystřihování, lepení, nabídnout jim tedy více tvořivých činností.

Také bychom doporučili věnovat se více činnostem zaměřeným na pohyb a obratnost. Měly by více trénovat rovnovážné polohy, zejména stoj na jedné noze, popřípadě skok na jedné noze, nohy během činností střídat. Zaměřit by se měly také na manipulaci s míčem, a to jak horními končetinami, tak dolními končetinami. Například uchopovat míč, podávat míč kolem vlastního těla, házet si s míčem s kamarádem, nebo o zeď, chytat míč. Také by

mohli zkoušet ovládat míč dolními končetinami, přihrávat si ve dvojicích, kopat do branky, doběhnout míč a zastavit ho nohou. Házet malými míčky na cíl, nebo do krabice, mohou se použít i malé kroužky. Doporučili bychom i přeskakování malých a nízkých překážek, nebo chůzi po lavičce. Umět je správně namotivovat, aby je pohybová činnost bavila a nezapomenout začít u jednoduchých úkolů a přejít k těm složitějším.

Seznam použitých zdrojů

ALLEN, K. E., 2008. *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let*. 3. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-421-2.

BEDNÁŘOVÁ, J., ŠMARDOVÁ, V., 2007. *Diagnostika dítěte předškolního věku*. 1. vyd. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-1829-0.

BEDNÁŘOVÁ, J., ŠMARDOVÁ, V., 2010. *Školní zralost*. 1. vyd. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-2569-4.

BLAHUŠ, P., MĚKOTA, K., 1984. *Motorické testy v tělesné výchově*. 1. vyd. Praha : Státní pedagogické nakladatelství.

DVOŘÁKOVÁ, H., 2011. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. 1. vyd. Praha: Raabe. ISBN 978-80-86307-88-6.

KOLLÁRIKOVÁ, Z., PUPALA, B., eds., 2001. *Předškolní a primární pedagogika*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-585-7.

LOOSEOVÁ, A. C., 2001. *Grafomotorika pro děti předškolního věku*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-540-7.

MĚKOTA, K., NOVOSAD, J., 2005. *Motorické schopnosti*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, ISBN 80-244-0981-X.

ŠMELOVÁ, E., 2004. *Mateřská škola – teorie a praxe I*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 80-244-0945-8.

ZELINKOVÁ, O., 2001. *Pedagogická diagnostika a individuální vzdělávací program*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-544-X.