

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**PSYCHOMOTORICKÁ CVIČENÍ U DĚTÍ
PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU – MOBILNÍ APLIKACE**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Daniel Řežábek

Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání, obor TVV

Vedoucí práce: Mgr. Gabriela Kavalířová, Ph.D.

Plzeň 2019

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni 17.4.2019

.....

vlastnoruční podpis

Poděkování

Tímto bych rád poděkoval vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Gabriele Kavalířové, Ph.D. za vstřícnost, cenné rady a připomínky při zpracování této práce. Dále bych touto cestou rád poděkoval vedení a pedagogům mateřské školy Průběžné v Rakovníku za umožnění zhotovení videodokumentace pro tuto práci. V poslední řadě bych rád poděkoval Bc. Jakobovi Dvořákovi za jeho ochotu a cenné zkušenosti v oblasti programování mobilních aplikací.

Abstrakt

Bakalářská práce je zaměřena na rozvoj psychomotoriky u dětí předškolního věku, která je velmi důležitá pro správný celkový vývoj dítěte. Hlavním cílem mé práce je vytvoření mobilní aplikace, která bude obsahovat zásobník psychomotorických cvičení a bude využita především jako učební pomůcka pro učitele v mateřských školách.

Klíčová slova

Psychomotorika, předškolní věk, mobilní aplikace, zásobník cvičení

Abstract

The bachelor thesis is focused on the development of psychomotricity of pre-school children, which is very important for the proper overall development of the child. The main objective of my work is to create a mobile application that will contain sample of psychomotricity exercises and will be used primarily as a teaching aid for teachers in kindergartens.

Key words

Psychomotricity, preschool age, mobile applications, sample of exercises

Seznam zkratk

MŠ – mateřská škola

RVP PV – rámcově vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

Obsah

Úvod.....	11
1 Cíl a úkoly práce	12
1.1 Cíl práce.....	12
1.2 Úkoly práce.....	12
2 Psychomotorika.....	13
2.1 Neuromotorika.....	14
2.2 Senzomotorika.....	14
2.3 Sociomotorika.....	15
3 Předškolní věk dítěte	16
3.1 Socializace.....	16
3.2 Motorický vývoj	17
3.3 Psychický vývoj.....	18
4 Mateřská škola.....	20
4.1 Rodiče a mateřská škola	20
4.2 Cíle předškolního vzdělávání dle RVP PV.....	21
4.2.1 Rámcové cíle	22
4.2.2 Klíčové kompetence	23
5 Hra.....	24
5.1 Hra v období předškolního věku	24
5.2 Hra v psychomotorice.....	24
5.3 Herní zásady v psychomotorice.....	25
6 Mobilní aplikace.....	27
6.1 Podporované operační systémy pro aplikaci	27
6.2 Programovací jazyk a vývojové prostředí	27
6.3 Návrh a implementace	27
6.4 Obchod Google Play.....	28
7 Technický scénář k videím.....	29
8 Popis psychomotorických cvičení v aplikaci	35
8.1 Válení sudů	35
8.2 Andělíčky ve sněhu.....	36
8.3 Překážková dráha.....	37
8.4 Trakař.....	38
8.5 Dvojčata.....	39

8.6 Sněhové koule.....	40
8.7 Letadla	41
8.8 Popelka	42
8.9 Stavění hradů z bonbónů	43
8.10 Bublínková fólie – krupobití.....	44
8.11 Veverky	45
8.12 Chůze po moři	46
8.13 Kolotoč	47
8.14 Medúza	48
8.15 Golf.....	49
8.16 Hurikán	50
8.17 Leknín.....	51
8.18 Hledání kamaráda	52
8.19 Vlk a zajíc.....	53
8.20 Domečky.....	54
8.21 Čápi a volavky	55
8.22 Číšníci.....	56
8.23 Kameny v řece	57
8.24 Sochy	58
9 Diskuze.....	59
Závěr.....	61
Resumé	62
Resume	63
Zdroje použité literatury.....	64
Přílohy	65

Úvod

Uvedené téma bakalářské práce jsem si zvolil proto, že již mnoho let působím jako vedoucí na dětských táborech a dále jsem měl možnost pracovat s předškolními dětmi v rámci testování pohybových dovedností s Nadací sportující mládeže v Plzni. Z tohoto prostředí vím, že se s psychomotorickými hrami nesetkávám v takové míře, jakou by si zasluhovaly, i když je jejich význam velmi důležitý.

Dnešní globální svět a společnost jsou velmi rychlé a kladou veliké nároky už na malé děti, které musejí co nejdříve rozvíjet své znalosti, schopnosti i dovednosti. Tento rozvoj se nejlépe ovlivňuje již v mladém věku, kdy úroveň motorických i psychických schopností výrazně stoupá. Při tomto velikém tlaku mohou být děti ve stresu, a proto následující hry pomáhají k odreagování, zvýšení pozornosti, motivaci a celkové atraktivitě hodin trávených pohybem. V těchto hodinách mohou vynikat i děti, které nejsou velmi sportovně nadané, a tak zájem o tělesnou výchovu a její oblíbenost může narůstat.

V této práci mám před sebou dva veliké úkoly, a to vytvoření zásobníku psychomotorických cvičení, která by podpořila učitele v mateřských školách, a zadruhé zhotovení mobilní aplikace, která bude volně ke stažení pro širokou veřejnost. Tato práce by měla primárně přispět jako učební pomůcka, která bude pořád při ruce, a tak zvýší objem cvičení, urychlí přípravu a usnadní použití psychomotorických cvičení a her. Využití vidím zejména u učitelů v mateřských školách, na 1. stupni základních škol, vychovatelů, ale i všech ostatních, co s dětmi pracují a chtějí je rozvíjet.

1 Cíl a úkoly práce

1.1 Cíl práce

Cílem práce je vytvoření mobilní aplikace s obsahem psychomotorických cvičení vhodných pro děti předškolního věku.

1.2 Úkoly práce

1. Vytvoření zásobníku psychomotorických cvičení
2. Aplikování vytvořených psychomotorických cvičení v praxi, videodokumentace
3. Reflexe a upravení zásobníku na základě předchozí praxe
4. Vytvoření mobilní aplikace
5. Umožnit přístup k mobilní aplikaci široké veřejnosti

2 Psychomotorika

Psychomotorika vyjadřuje spojení dvou složek a to psychiky (duševních procesů) a motoriky (tělesných procesů pohybu).

Psychika člověka ovlivňuje výběr, řízení a ovlivňování pohybů.

Motoriku člověka, neboli hybnost, vnímáme jako souhrn všech jeho pohybových předpokladů, díky kterým dokážeme uskutečnit různé pohybové operace a činnosti.

Psychomotorika v užším smyslu spojuje pohybové (motorické) aktivity spolu s psychickými funkcemi a psychickým stavem člověka. Pohyb vidíme všude kolem nás, ať už u neživých předmětů, strojů, či automobilů, tak především u živých, zvířat či rostlin. Projevem života organismů je právě pohyb, díky kterému dochází k růstu, vývoji a dozrávání jedince. Pohyb je dále vázaný na psychickou aktivitu (činnost nebo reakci). Poté dochází k odpovědi organismu dvěma složkami. Psychickými procesy (vnímáním, myšlením, apod.) nebo psychickými stavy (náladou).

Psychomotorika v širším smyslu klade důraz na úzkou souvislost a propojenost psychiky a motoriky. Motorické projevy člověka jsou výsledkem nervové činnosti v těle a začleňují se do celkového rámce osobnosti. (Szabová, 1999)

U psychomotoriky je především kladen důraz na prožitek z pohybu. Proto hry s ní spojené dokáží vyzdvihnout a posílit sebevědomí i u těch dětí, které nejsou příliš fyzicky zdatné nebo šikovné. Nadále přispívá k podpoře zdraví v oblastech: vnímání osobní zdatnosti, zvládání náročných životních situací, sociální opoře a duševní hygieně.

Proto se psychomotorické hry aplikují také ve zdravotnictví při práci s nemocnými dětmi, jelikož dochází k uvolnění stresu dítěte a lepšímu poznání pacienta ze strany ošetřujících. Pozitivní vliv využití psychomotoriky je také u starších občanů např. v domovech seniorů, kde má pozitivní vliv na psychiku a celkové uvolnění organismu. (Blahutková, 2003)

2.1 Neuromotorika

V psychomotorice rozdělujeme dvě složky, a to nervovou činnost (neuro-), z které se dále vyvíjí motorická, pohybová odpověď na podněty (-motorika). Podněty mohou přicházet jak z vnějšího prostředí (ostatní lidé), tak z vnitřního organismu člověka (radost). Neuromotorika zahrnuje pohyby na podmíněné reflexy a nepodmíněné reflexy, volní pohyby, které si organismus uvědomuje a dokáže je řídit, a mimovolní pohyby, které jsou zautomatizovány a člověk si je neuvědomuje. To vše bez ohledu na zdroj podnětu, kterým byla aktivita vyvolána. Mezi základní oblasti patří:

- *Jemná motorika – pohyby prstů (uchopení předmětů a manipulace s nimi), pohyby tváře (mimika), pohyby mluvidel (oromotorika),*
- *Hrubá motorika – pohyby nohou a celého těla,*
- *Koordinace pohybů – souhra svalů a svalových skupin např. při chůzi, psaní, kreslení, hře na hudební nástroj apod.,*
- *Tělesné schéma – uvědomění si těla jako základního výkonného prostředku, vnímání vlastního těla a jeho vlastností – délky, šířky, hmotnosti, proporcionality, umístění v prostoru apod.,*
- *Rovnováha – schopnost svalových skupin udržet stabilitu těla,*
- *Orientace v prostoru – aktivita zaměřená na určení polohy a směru při vnímání vlastností prostoru.*

(Szabová, 1999, str.12)

2.2 Senzomotorika

Senzomotorika reprezentuje motorickou akci nebo odpověď člověka na podněty. Tyto podněty jsou přijímány a vnímány receptory zrakovými, sluchovými, čichovými, hmatovými, chuťovými, pohybovými, polohovými, tlakovými atd. Receptory dále působí díky nervové soustavě na pohybový aparát a tím dochází k finálnímu vytváření pohybu. (Szabová, 1999)

2.3 Sociomotorika

Sociomotorika uvádí pohybové projevy, které jsou odrazem člověka v sociálních skupinách, institucích, procesech a oblastech života i ve společnosti jako jednotném systému (socio-). Člověk také motoricky odpovídá na podněty ze sociálního okolí. Jako odpověď si můžeme představit samotný pohyb, vnímání, akci či reakci jedince v rodině, mezi kolegy, vrstevníky, přáteli, ve škole, na pracovišti, ale také pohyb, vyjadřující vztah s různými charakteristickými skupinami např. děti, adolescenti, starší lidé, senioři, nadřízení, podřízení, lidé odlišné orientace či rasy nebo vyznávající různé sociální, politické či náboženské postavení. V sociomotorice je kladen velký důraz také na zpětnou vazbu. Ta nám pomáhá s dalším rozvojem pohybů, smyslů, pozitivních vlastností a samotný rozvoj v sociálních vztazích. (Szabová, 1999)

3 Předškolní věk dítěte

Předškolní věk je v užším pojetí obdobím života dítěte od dovršení 3 let až do zahájení povinné školní docházky, zpravidla v 6 letech. Během tohoto období (3-6 let) mají děti možnost navštěvovat mateřskou školu, která pomáhá a připravuje dítě na další vzdělávací etapu, tj. povinné školní vzdělávání. V září 2017 byl schválen zákon, který říká, že před nástupem do první třídy primárních škol je povinné předškolní vzdělávání v délce jednoho roku. Podstatou je zkvalitnění připravenosti dítěte a vyrovnání rozdílů k následnému zahájení povinné školní docházky. Tento nástup do mateřských škol má také za cíl snížit počet odkladů, které se pohybují z dlouhodobého hlediska okolo 15%. (Šmelová, 2018)

3.1 Socializace

Socializace, neboli začleňování se, u jedince v předškolním věku začíná převyšovat okruh rodiny, resp. nejbližší členy (např. strýc, babička) a známé (např. přátele rodičů). V předškolním věku nám dochází k hlavnímu přesahu rodiny, a to zejména v přechodném období, kdy dítě začíná poznávat nové instituce nebo další sociální skupiny. Rozvoj osobnosti jedince, dán socializací a individuací, probíhá v součinnosti s ostatními lidmi. Tak dochází k rozvoji individuality dítěte. Dítě se začíná pohybovat mezi dalšími dospělými (učitelé, trenéři), vrstevníky (ve školce, na kroužkách), a tím získává nové zkušenosti či dovednosti, které jsou nezbytné pro další vývoj. Vývoj nebereme jen vnější, jako chování a pohyby, ale především vnitřní, jako prožívání, hodnocení a rozvojem sebepojetí či sebehodnocení.

U dětí v předškolním věku se rozvíjí nové sociální dovednosti. Mezi ně můžeme zahrnout komunikaci a zralejší způsoby vzájemného působení s druhými lidmi, jako je sdílení informací, spolupráce, podpora druhých či sebeprosazování např. v kolektivu. Rodina je pro děti stále primární zázemí, ale už i tak se dokáží zařazovat do ostatní sociálních skupin. Mezi hlavní skupiny, v kterých se jedinec identifikuje, patří:

Rodina – základní skupina, která je pro dítě nenahraditelná, a poskytuje mu pocit bezpečí, jistoty a lásky. S tím spojený domov dítěte, poskytuje dítěti jistotu, že má své místo (svou postel, hračky, pokoj, oblečení apod.)

Vrstevníci – skupina stejně nebo podobně starých dětí, díky kterým se dítě socializuje, přijímá nové zkušenosti a utváří si pohled na svět. Místa, ve kterých dochází ke kontaktu, jsou různého charakteru (mateřská škola, dětské hřiště, zájmové kroužky,...).

Mateřská škola – první instituce, kam přichází dítě jako jedinec. Dochází zde k zásadnímu získávání sociálních zkušeností a dovedností. Teritorium, v které se dítě nachází, je nyní bez jeho rodičů, a tak jsou kolem něho noví vrstevníci a učitelé. (Vágnerová, 2012)

3.2 Motorický vývoj

V předškolním věku dochází k větším somatickým změnám, zmenšuje se relativní velikost hlavy a dochází k relativnímu zvětšení dolních končetin. Jedinec vyrůstá v průměru o 5 – 10 cm za rok a mění se celkové tělesné proporce. Ve věku od 3 do 6 let mají děti měkké a oblé svalstvo, které je formováno více tukem než kosterním svalstvem.

V dětském předškolním věku se motorický vývoj utváří především při hrách, kde dochází ke zdokonalování dříve osvojených pohybových činností. Celkově pak dochází k vysokému rozvoji pohybové výkonnosti, především obratnostních schopností. U silových schopností mají malé děti kvůli nedostatku svalových vláken jen malou sílu, proto např. nevyškočí srovnáno nebo na jedné noze do velkých výšek. Na druhé straně ani nejsou děti natolik motivovány, aby podaly velký silový výkon. Motivace a volní předpoklady poté dětem chybí i při vytrvalostních aktivitách. K velkému rozvoji dochází u funkcí analyzátorů, kde největší vývoj lze přiřadit do mateřských škol. Pohybové činnosti jsou použitelné v rozdílných podmínkách a prostředí při řešení různých úkolů.

Motorika má také velký vliv na již zmíněnou sociální složku. Děti v mateřských školách a dále na základních školách, které jsou více motoricky zdatné, jsou v kolektivu více oblíbené. Na druhé straně pak u ne tak zdatných jedinců může dojít k opačnému pohledu. Proto je kladen veliký důraz na správný motorický vývoj a připravenost nejen pro tělovýchovu, ale především pro dosažení normality a harmonie těla. (Kouba, 1995)

V tomto období také rodiče začínají učit děti rekreační sporty, např. jízdu na kole, lední bruslení či lyžování. Dítě je již dobře připravené na učení se z nápodoby, a dochází tak k lepšímu a rychlejšímu nácviku pohybů. Rozvíjí se hrubá motorika, kde se dítě zlepšuje v běhání, skákání, lezení, zvedání atd. Následně i jemná motorika, kde se i v psychomotorice snažíme co nejvíce zapojit ruce při jemných činnostech, jako je psaní perem, stříhání nůžkami, navlíkání korálek, oblékání oblečení, zavazování tkaničky atd. Děti si v tomto věku chtějí nejlépe všechno osahat, a proto jsou oblíbené různé druhy modelín, tekutých písků nebo keramické hlíny. (Šulová, 2010)

3.3 Psychický vývoj

V psychickém vývoji se zaměříme na konkrétní oblasti, které se v tomto období rozvíjejí. Mezi první můžeme zařadit dětskou paměť. Ta je v předškolním věku spíše pasivní, jelikož si dítě moc nezapamatovává. Aktivní paměť se začíná budovat až kolem pátého roku. V tomto věku je dítě velice zvědavé a jeho mechanická paměť umožňuje velice snadné přijímání informací z okolí. Skrze vizuální vnímání si dítě může velice snadno zapamatovat atlas hub i s latinskými názvy nebo vlajky a hlavní města mnoha států a to bez nátlaku nebo velkého úsilí. Konkrétní situace si jedinec zapamatuje snáze než slovní popis, to platí i u nápodoby pohybových cvičení. V tomto věku se doporučuje začít i s cizími jazyky s vhodně použitými metodami a pomůckami odpovídající věku dítěte. Silně emotivní prožité situace si dítě přenáší i do dalších let.

Myšlení je v tomto věku velmi důležité, jelikož děti mezi třetím až šestým rokem přecházejí z otázek „Co je to?“ k otázkám „A proč?“. Dochází k propojování souvislostí z okolního světa a velkému čerpání informací. Hlavní úkol každého rodiče či prarodiče je v tomto věku poskytovat a najít si čas na odpovědi na různé druhy otázek, na které se dítě bude velmi často ptát. Pokud by došlo k ignoraci nebo nezájmu ze strany rodiny, pravděpodobně dojde k nezájmu dítěte o učení a poznávání nových informací. Celkové myšlení předškolních dětí neplyne podle logických operací, ale myšlenkové pochody jsou zatím vázány na objekt pozorování (činnost nebo aktivita dítěte).

Pro správnou adaptaci v sociálních skupinách se dále velmi individuálně zkvalitňují řečové dovednosti. V této době se rychle rozvíjí slovní kapacita, zkvalitňuje se výslovnost, je kladen důraz na správné skloňování a na další gramatická pravidla. Řeč slouží

především jako dorozumivací nástroj mezi prostředím. V její kognitivní, neboli poznávací složce, dochází k rozvoji představivosti z čtených textů, obrázků, zkušeností a to do takové míry, že je dítě schopné si představit např. žirafu, kterou nikdy v životě reálně nevidělo. Do expresivní složky řeči zahrnujeme úroveň výstižnosti a srozumitelnosti s vyjadřováním pocitů, myšlenek či potřeb dítěte. Celkově jedinci používají ke komunikaci složitější a obsáhlejší věty a narůstá zájem o řeč a naslouchání mluveného slova (vypravování, četba, atd.). (Šulová, 2010)

4 Mateřská škola

Mateřská škola představuje úvodní stupeň dětského veřejného vzdělávání, které je řízeno a kontrolováno MŠMT. Dítě je zde mezi svými vrstevníky, což napomáhá sociálnímu vývoji, a začíná jeho plánované vzdělávání. Čas strávený s dětmi podobného věku se s příchodem do mateřské školy výrazně navyšuje oproti předchozímu malému kontaktu na dětských hřištích, či v rodinném kruhu. V posledních letech se výchova soustředí přímo na jedince potřeby a individuality a snaží se kultivovat vztahy mezi vrstevníky. Každý jedinec je jiný, ale u každého jedince se snažíme, aby vývoj dosáhl co nejvyššího stupně lidského a sociálního potenciálu, jaký bude možný. (Koťátková, 2014)

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání mateřských škol dále přesněji specifikuje předškolní vzdělávání takto:

„Předškolní vzdělávání se maximálně přizpůsobuje vývojovým fyziologickým, kognitivním, sociálním a emocionálním potřebám dětí této věkové skupiny a dbá na to, aby tato vývojová specifika byla při vzdělávání dětí v plné míře respektována.

Předškolní vzdělávání nabízí vhodné vzdělávací prostředí, pro dítě vstřícné, podnětné, zajímavé a obsahově bohaté, v němž se dítě může cítit jistě, bezpečně, radostně a spokojeně a které mu zajišťuje možnost projevit se, bavit a zaměstnávat přirozeným dětským způsobem.

Vzdělávání je důsledně vázáno k individuálně různým potřebám a možnostem jednotlivých dětí, včetně vzdělávacích potřeb speciálních. Každému dítěti je poskytnuta pomoc a podpora v míře, kterou individuálně potřebuje, a v kvalitě, která mu vyhovuje.“

(RVP PV, 2016, str. 7)

4.1 Rodiče a mateřská škola

Mnozí rodiče mohou okolo druhého roku života dítěte cítit, že se přirozeně více zajímá o okolní svět a poohlíží se po dětské společnosti. Za dobrých klimatických podmínek dítě navštěvuje především dětská hřiště nebo koupaliště, kde se střetává s ostatními dětmi a navazuje první kontakty. Někteří jedinci vyhledávají osobní kontakt více, všimají si

společné radosti z kontaktu, hrají si a aktivně se projevují. Některé musejí rodiče více pobízet či povzbuzovat, jelikož je dítě prozatím pasivnější.

V té polovině roku, kdy počasí není tak příznivé, mohou rodiče s dětmi navštěvovat ve větších městech či obcích mateřská centra. Toto místo je skvělé zejména pro děti, které ještě nenavštěvují mateřské školy, ale přesto se už sociálně zapojují. Děti se zde přirozeně seznamují s rozdílným prostředím, než je jejich domov, a tak mohou přejímat zkušenosti od ostatních dětí, mohou se inspirovat a rozvíjet své komunikační dovednosti. To vše je prozatím pod dohledem rodiče, takže má dítě pocit většího bezpečí.

Postupným pozorováním rodiče rozpoznají, jaké má jejich dítě o vrstevníky zájem a zdali se již rozvinula potřeba být s vrstevníky v kontaktu. I když se dítě aktivně zapojuje a může se zdát, že bez problému spolupracuje a je samostatné, nemusí tomu tak být po tom, co z jeho blízkosti odejde blízký člověk, který zprostředkovává pocit jistoty. Každý jedinec je jiný a nejlepší proto je, aby přirozeně dozrál k potřebě být se svými vrstevníky ve třech, čtyřech letech života a to bez přítomnosti blízké rodiny.

V bakalářské práci Benešové (2010) byl prováděn výzkum u matek, které byly na mateřské a rodičovské dovolené, za účelem zjištění jejich názoru, kdy je dle jejich názoru vhodné umístění dítěte do mateřské školy. Dotazováno bylo 105 matek z České republiky a výsledky hovořily jasně. Největší procento matek (více jak 67%) tvrdilo, že chtějí být se svým dítětem na rodičovské dovolené 3 roky, a s tím i spojen názor (více jak 60%), že ideální věk pro nástup do MŠ jsou 3 roky. Z toho vyplývá, že do 3 let věku dítěte berou na sebe rodiče velkou zodpovědnost a potřebu být k dítěti citlivé a být mu nablízku. Jestli tento trend vydrží, je otázka, jelikož neustálý tlak vztahující se k pracovnímu nasazení je stále větší, a proto se dnes setkáváme s dětmi, které již ve 2 letech nastupují do mateřských škol. (Kotátková, 2014)

4.2 Cíle předškolního vzdělávání dle RVP PV

Rámcově vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (RVP PV) pracuje se 4 hlavními pilíři, které jsou nejdůležitější pro správný rozvoj jedince. Jsou zde stanoveny cíle v podobě, co by děti měly umět a znát (výstupy), a v podobě záměrů učitelů. V první řadě na obecné a poté na oblastní úrovni.

- *rámcové cíle – vyjadřující univerzální záměry předškolního vzdělávání*
- *klíčové kompetence – představují výstupy, resp. obecnější způsobilosti, dosažitelné v předškolním vzdělávání*
- *dílčí cíle – vyjadřují konkrétní záměry příslušející té které vzdělávací oblasti*
- *dílčí výstupy – dílčí poznatky, dovednosti, postoje a hodnoty, které dílčím cílům odpovídají*

Tyto body přesněji vyobrazuje přiložené schéma v Příloze 1.

(RVP PV, 2016, str. 9)

4.2.1 Rámcové cíle

Dítě je rozvíjeno po stránce fyzické, psychické i sociální a je vedeno k tomu, aby po dokončení předškolního vzdělávání bylo jedinečnou a relativně samostatnou osobností, která je připravena na aktivní zapojení se v následném vzdělávání. Pro dítě by další vzdělávání mělo být radostné a samo by se mělo aktivně zapojovat a zvládat takové nároky života, které budou standartně kladeny především v jeho blízkém prostředí (rodina a škola). Rámcové cíle, neboli záměry učitelů v institucích pro vzdělávání předškolních dětí, sledují:

1. *rozvíjení dítěte, jeho učení a poznání,*
2. *osvojení základů hodnot, na nichž je založena naše společnost,*
3. *získání osobní samostatnosti a schopnosti projevit se jako samostatná osobnost působící na své okolí.*

(RVP PV, 2016, str. 10)

Pokud jsou tyto cíle naplňovány, utvářejí se také klíčové kompetence, které by si dítě mělo převzít. Vzdělávání totiž zasahuje oblast poznatků, hodnot a postojů a tak dítě získává dovednosti mnohostrannější, dokonalejší a lépe prakticky použitelné.

4.2.2 Klíčové kompetence

V současném vzdělávání klíčové kompetence, neboli výstupy, představují *obecné soubory vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot* důležitých pro optimální rozvoj jedince. Celkový obsah kompetencí se utváří z požadavků společnosti a z představ, které kompetence budou dítěti užitečné do jeho budoucího života nejen ve škole. Dnešní snahou proto je, aby tyto klíčové kompetence tvořily základ pro vzdělávání na všech úrovních a veškerý vzdělávací obsah k tomuto cíli směřoval. (RVP PV, 2016, st. 10)

Pro předškolní vzdělávání jsou hlavní tyto kompetence:

1. *kompetence k učení*
2. *kompetence k řešení problémů*
3. *kompetence komunikativní*
4. *kompetence sociální a personální*
5. *kompetence činnosti s občanské* (RVP PV, 2016, str. 11)

5 Hra

Člověk je s hrou spojen již od dávných let lidstva. Hra vytváří obraz společnosti, její zvyky, kulturu a je odrazem celkových požadavků dané společnosti a sociálních skupin. Faktory ovlivňující hry jsou velmi široké a proto jednotná a přímá definice nemůže vzniknout, jelikož mnozí autoři pohlíží na hru příliš jednostranně a každý má na problematiku svůj názor. Hry jsou velmi různorodé a v některých věcech se mohou lišit z důvodu rozdílných pohledů pojetí či z různorodosti sociální kultury.

Hra je chápána jako činnost člověka, kterou můžeme najít v každém věku. Má hluboký význam ve vývoji jedince a ve formování osobnosti člověka. Díky ní se socializujeme, poznáváme okolní svět, velmi ji prožíváme, a tak poznáváme i sami sebe. Hrou rozumíme činnost, která je vnitřně motivovaná, a tak se může jedinec odpoutat a seberealizovat. Hra nemusí mít vždy za úkol dosažení cíle, ale je to nástroj pro správný vývoj jedince. Dále se projevuje některými znaky např. svobodné chování a realizace, přijetí role, různorodé prostředí a podmínky či nestresující stav mysli, který v běžných životních činnostech může v dnešní době chybět. (Suchánková, 2014)

5.1 Hra v období předškolního věku

Jak bylo zmíněno, hra provází člověka po celý jeho život, ale nejdůležitější je právě v období předškolního věku. Tato doba, nazývána také jako “věk hry“, je významnou součástí dítěte, které je hrami přirozeně obklopené po celý den. Pro děti jsou hry radostné a motivující, nacházejí se v klidu a v pohodě, a proto si ani nemusejí uvědomovat, že přesně cílíme na jejich všestranný rozvoj. U hry rozvíjíme celou řadu schopností, dovedností, kreativitu, fantazii. Dále také výrazně působí na sociální a duševní rozvoj. Dítě se v tomto věku nejrychleji vyvíjí, učí a rozvíjí se jeho celá osobnost. (Suchánková, 2014)

5.2 Hra v psychomotorice

Hra v psychomotorice se nejvíce liší od ostatních her tím, že nemá vítězů ani poražených. Při těchto hrách působíme na dětské vnímání tak, aby se oprostilo od individualit jednotlivců a i děti, které nejsou tak výkonně zdatné, měli z pohybu radost a

potěšení. Vítěz je při hře každý, kdo se zapojil do pohybové aktivity a činnosti si alespoň vyzkoušel. Dále se zde používají neobvyklé cvičební pomůcky např. padák, papíry, nafukovací balónky, rolony, šlapátka, kelímky, atd.

Při hrách dochází často ke spontánnímu chování. Díky emotivním a různorodým zážitkům se dítě dostává do nezvyklých situací, které odkrývají skutečnou podobu chování a vnímání dítěte. Tyto zážitky nejvíce působí na emoce, city, fantazii a tak přesně a cíleně působí na rozvoj osobnosti. Hry můžeme dělit podle cvičebních pomůcek nebo dle oblastí vnímání, např. hrubá a jemná motorika, rovnováha, prostorová orientace atd. Využití psychomotorických her pomáhá také při kontaktu s problémovými dětmi, které mají většinou problém v komunikaci a s navazováním nových kontaktů. (Blahutková, 2003)

5.3 Herní zásady v psychomotorice

Během psychomotorických her a činností, které vedou ke zlepšení a zkvalitnění výuky, Blahutková (2003, str. 12-13) doporučuje tyto herní zásady:

1. *Každou hru si předem promyslete a zvolte tak, aby navazovala na předchozí téma. Před započítím vlastní hry musí být zúčastnění seznámeni s používaným náradím nebo náčiním, jinak hra ztratí význam.*
2. *Před započítím každé hry nezapomeňte připravit všechny pomůcky.*
3. *Hru dobře vysvětlete, nechejte hráče dotazovat se na případné nedostatky a začněte s herní činností tehdy, když hru všichni pochopí.*
4. *Pokud nehodnotíte hru jako rozhodčí, zapojte se do ní také. Budete blíže k hráčům (otevřenější vztahy, více důvěry a pochopení).*
5. *Nebojte se uvedené hry obměňovat, publikace je pouze pomůckou ke tvoření nápadů vašich a zúčastněných hráčů (využívejte kreativity dětí, tvořte nová pravidla i další obměny herních situací a činností).*
6. *Po ukončení každé herní činnosti vyhodnoťte její průběh, klady i nedostatky a nechejte zúčastněné vyjádřit vlastní pocity (libosti i nelibosti), prožitky a názory.*
7. *Pokud to situace dovoluje, využijte hudebního doprovodu. Je vhodnou pomůckou pro motivaci cvičení a doprovodem pro řadu činností. Pro každou hudbu musí být zvoleno správné tempo hudby (rychlejší a běhové hry – rychlejší tempo; pomalé činnosti, relaxace – pomalá, relaxační hudba; psychostimulace – vhodná stimulační hudba).*

8. *Odstraňte příjmení (tvoří bariéry i v komunikaci) a naučte se oslovovat se křestními jmény. Všechny to sblíží a u některých zmizí nepříjemné (často i frustrující) pocity.*
9. *Při hrách ve dvojicích nebo ve trojicích nezapomeňte vždy vystřídat všechny role.*
10. *Překážkovou dráhu zpočátku se stavějte zúčastněným sami, později je nechejte postavit dráhu samotné, zkontrolujte však bezpečnost a práci koordinujte tak, aby dráha byla překonatelná a aby zbytečně nedocházelo k úrazu.*
11. *Překážkovou dráhu nechejte zúčastněné několikrát absolvovat, potom jim zavažte oči a tutéž dráhu je nechejte absolvovat znovu (dojde k prolomení bariér, mnohdy budete překvapeni spontánností reakcí).*
12. *Zajistěte u překážkových drah dostatečnou bezpečnost.*

6 Mobilní aplikace

V praktické části jsem vytvořil mobilní aplikaci, která bude napomáhat učitelům v mateřských školách se cvičením psychomotoriky u dětí. Aplikace byla konzultována s Bc. Jakubem Dvořákem, který mi pomáhal s její tvorbou.

6.1 Podporované operační systémy pro aplikaci

Aplikace se nyní nachází v testovací fázi a je dostupná pouze pro zařízení s operačním systémem Android. Nejnížší verze operačního systému Android je doporučena 4.0 Ice Cream Sandwich. Na nižších verzích není zaručena kompatibilita. Nejnížší verzi Android 4.0 jsem vybral z toho důvodu, že dnes je velice malé procento uživatelů, kteří by využívali nižších verzí.

6.2 Programovací jazyk a vývojové prostředí

Aplikace je napsána v programovacím jazyce Java. Její vývoj probíhal ve vývojovém prostředí Android Studio, které je doporučeno právě společností Google, Inc., resp. vývojáři Androidu.

6.3 Návrh a implementace

Jak již bylo zmíněno, aplikace je navržena pro uživatele, kteří nemusí být nutně technicky zdatní, proto jsem se snažil návrh udělat co nejjednodušší a uživatelsky nejpřívětivější. Aplikace tedy obsahuje jednoduchou nabídku tlačítek, které uživatele navedou k jednotlivým cvikům (viz. Příloha 2). Další okno tedy obsahuje různá rozdělení kategorií cviků. V každé kategorii se poté nachází název jednotlivých cviků a k nim příslušný popis a i video, na kterém je možné vidět, jak by cvičení mělo vypadat.

Implementace byla pro mě velice jednoduchá, neboť Android Studio nabízí grafické rozhraní, ve kterém není nutné znát přespříliš programovací jazyk Java a fungování Androidu jako takového. Rozhraní umožňuje definovat pozici tlačítek a jejich

fungování tak, že se pouze aktivuje dané tlačítko a umístí se přímo na vybranou pozici.

V programovacím jazyce bylo nutné vytvořit pro každé okno s tlačítky vlastní třídu. Pojem třída můžeme chápat jako obal okolo nějaké dané funkce. Tento obal potom specifikuje přesné funkce, jak se má daná třída zachovat na různé události, jako je například kliknutí na tlačítko.

6.4 Obchod Google Play

Aplikace byla umístěna v obchodu Google Play, kde se nachází veškeré aplikace dostupné pro zařízení s operačním systémem Android. Přidání aplikace na obchod se provádí tak, že se nejdříve musí vývojář přihlásit ke svému účtu (vytvořit ho) na Googlu. Následně musí zaplatit registrační poplatek platební kartou, který činí 25\$. Poté je možné nahrát své zdrojové kódy aplikace na portál, který je pro nahrání aplikace určený. Ke zdrojovým kódům je také nutné přidat takzvaný Manifest soubor, což je konfigurační soubor určující, kde se nachází různé podklady pro aplikaci jako videa, obrázky, atd.

7 Technický scénář k videím

Název cvičení	Čas (s)	Obraz	Děj videa	Psaný komentář
1. Válení sudů	00:00 – 00:05	Obraz 1	Záběr na dítě provádějící válení sudů na měkké podložce, míček umístěn mezi koleny.	Dítěti je umístěn měkký balónek mezi kolena pro lepší koordinaci a soustředění se na pohyb.
	00:06 – 00:09	Obraz 2	Záběr na dítě provádějící válení sudů na měkké podložce, míček umístěn do vzpažených rukou.	Dítěti je umístěn měkký balónek do vzpažených rukou pro lepší koordinaci.
2. Andělíčky ve sněhu	00:00 – 00:04	Obraz 1	Záběr na děti ležící na podložce a vytvářející „andělíčky ve sněhu“.	
3. Překážková dráha	00:00 – 00:08	Obraz 1	Záběr na děti překonávající překážkovou dráhu.	Překážková dráha zhotovena tak, aby byla s co nejmenšími úpravami použitelná k dalším obměnám.
4. Trakař	00:00 – 00:04	Obraz 1	Skupinový závod u cvičení „trakař“.	Děti uchopí kamaráda za kotníky a utvoří „trakař“. Důležitá jsou rovná záda a zpevněný střed těla.

5. Dvojčata	00:00 – 00:09	Obraz 1	Záběr na děti, které překonávají společně ve dvojicích překážkovou dráhu.	
6. Sněhové koule	00:00 – 00:02	Obraz 1	Záběr na děti držící ve vzpažené ruce kousek papíru.	Děti začínají s dominantní horní končetinou.
	00:00 – 00:06	Obraz 2	Záběr na děti, které zmuchláním papíru vytváří „sněhové koule“.	Dbáme na stále vzpaženou ruku. Ruce dále vystřídáme.
7. Letadla	00:00 – 00:03	Obraz 1	Záběr na děti, které vyrábějí papírová letadla.	Letadla z papíru skládáme na pevné podložce.
	00:00 – 00:10	Obraz 2	Záběr na děti, které se snaží papírovým letadlem proletět určenou dráhu.	Dětem umístíme značku odhodu letadel a počkáme dokud všechny děti nedokončí úkol.
8. Popelka	00:00 – 00:04	Obraz 1	Záběr na děti navlékající korálky na tkaničky.	
	00:05 – 00:09	Obraz 2	Záběr na děti, které nasouvají kancelářské sponky na papírové kartičky.	Většina dětí potřebuje tuto dovednost názorně ukázat a vysvětlit.
9. Stavění hradů z bonbónů	00:00 – 00:05	Obraz 1	Záběr na skupinku dětí, která staví hrad z pěnových bonbónů.	Dětem můžeme zhotovit vzorový hrad nebo jim napomáháme ke zhotovení jejich vlastní stavby.

10. Bublínková folie - krupobití	00:00 – 00:03	Obraz 1	Detailnější záběr na praskání bublínkové folie.	
	00:04 – 00:07	Obraz 2	Záběr na skupinku dětí praskající kousky bublínkové folie.	Snadnější folie pro praskání je ta, která má větší bublinky. Dětem můžeme s praskáním folie pomoci.
11. Veverky	00:00 – 00:01	Obraz 1	Detailnější záběr na sbírání předmětů pomocí tenisového míčku. Závod ve sbírání.	
	00:02 – 00:05	Obraz 2	Detailnější záběr na sbírání předmětů pomocí tenisového míčku. Závod ve sbírání.	
	00:06 – 00:08	Obraz 3	Detailnější záběr na sbírání předmětů pomocí tenisového míčku. Závod ve sbírání.	Děti se snažíme povzbuzovat, aby tenisový míček zmačkly pouze jednou rukou.
12. Chůze po moři	00:00 – 00:02	Obraz 1	Záběr na dítě, které přebíhá rozvlněný padák (moře).	
	00:03 – 00:05	Obraz 2	Dva vybraní jedinci přecházejí rozvlněný padák a vyměňují si svá místa.	
	00:06 – 00:09	Obraz 3	Tři vybraní jedinci, kteří	Padák s dětmi jen lehce

			vstupují na rozvlněný padák a vyměňují si svá místa.	rozvlníme.
13. Kolotoč	00:00 – 00:09	Obraz 1	Záběr na skupinu dětí, které se točí kolem padáku jako na „kolotoči“.	Děti mohou přecházet z chůze až do mírného běhu.
14. Medúza	00:00 – 00:05	Obraz 1	Skupina dětí vytvoří zvednutím padáku nad hlavu „medúzu“. Tři vybraní jedinci podbíhají medúzu a vyměňují si svá místa.	
15. Golf	00:00 – 00:06	Obraz 1	Děti společně balancují padák a snaží se, aby míčky propadly otvorem v padáku, jako míčky v golfu do jamky.	
16. Hurikán	00:00 – 00:06	Obraz 1	Děti společně rozvlní padák natolik, že všechny míčky z padáku odletí.	Tato aktivita trvá jen pár sekund, aby nedošlo k poškození padáku nebo k nadměrné aktivitě dětí.
17. Leknín	00:00 – 00:03	Obraz 1	Vybraní jedinci usednou do středu padáku. Ostatní děti je začnou zabalovat do padáku.	Děti nejdříve padák napnou a poté chůzí dokola jedince ve středu zabalí do „leknínu“.
	00:04 – 00:10	Obraz 2	Děti „leknín“ otvírají a chůzí padák znovu	

			napnou.	
18. Hledání kamaráda	00:00 – 00:10	Obraz 1	Vybraný jedinec hledá dle slovního zadání svého kamaráda.	Děti jsou postaveny do kruhu a vybraný jedinec obchází všechny děti a hledá zvoleného kamaráda.
19. Vlk a zajíc	00:00 – 00:04	Obraz 1	Děti se drží za ruce a prolézají obručemi.	Děti utvoří kruh, do kterého učitel umístí obruče, které děti prolézají bez toho, aby se pustily.
	00:05 – 00:10	Obraz 2	Děti se drží za ruce a prolézají obručemi.	
20. Domečky	00:00 – 00:04	Obraz 1	Děti se pohybují po prostoru. Učitel vzpaží ruku a ukáže na prstech ruky počet dětí, které budou tvořit jeden „domeček“.	Po prostoru jsou rozmístěné obruče (domečky). Pohyb dle určeného zvířete, např. pes, rak, atd.
	00:03 – 00:06	Obraz 2	Děti utvářejí skupinky dle počtu vztyčených prstů.	
21. Čápi a volavky	00:00 – 00:04	Obraz 1	Děti stojí na jedné noze a mávají rukama (křídly).	Děti rozdělíme například na kluky (čápy) a dívky (volavky).
	00:05 – 00:09	Obraz 2	Děti stojí na jedné noze a tleskají předpaženými rukama (klapají	

			zobákem).	
22. Čišníci	00:00 – 00:03	Obraz 1	Děti nesou a snaží se udržet pingpongový míček na lžičce. Obchází značku a vrací se do zástupu.	Děti utvoří zástup, ve kterém se střídají.
	00:04 – 00:09	Obraz 2	Děti nesou a snaží se udržet míčky na různě velkých plastových talířkách. Obchází značku a vrací se do zástupu.	
23. Kameny v řece	00:00 – 00:04	Obraz 1	Děti společně přecházejí ze břehu přes „kameny v řece“ (papíry A4) na druhý břeh.	
	00:05 – 00:10	Obraz 2	Děti za pomoci dvou „kamenů“ (papírů A4) přecházejí řeku na druhý břeh.	
24. Sochy	00:00 – 00:08	Obraz 1	Děti se za hudebního doprovodu pohybují po prostoru a napodobují pohyb zvířat. Po vypnutí hudby se z dětí stávají „sochy“ a musí zůstat v pozici, ve které se nacházejí.	

8 Popis psychomotorických cvičení v aplikaci

8.1 Válení sudů

Hlavní cíl:

- Rozvoj plánování pohybů, celková koordinace

Pomůcky:

- Měkký povrch (žíněnka, gymnastický koberec, trávník, ...)
- Malý předmět (molitanový míček, měkké házenkářské míčky, ...)

Popis:

▪ Připravíme dítěti měkký povrch, aby se na něm dítě cítilo pohodlně. Dále mu ukážeme, jak si má na žíněnku lehnout a dítě se začne převalovat zatím po rovné dráze. I když se to nezdá, je tento pohyb pro děti velice náročný a je zapotřebí důkladné plánování pohybů. Dítěti stačí jen pár metrů na první pokusy a poté se vystřídá. Poté co si děti vyzkoušejí válení sudů, je vhodné jim umístit např. mezi kolena nebo do vzpažených rukou malý měkký předmět, který nesmí za cestu do cíle upustit.

Obměny:

- Při kutálení si mohou děti zavázat nebo zavřít oči, pro lepší vnímání pohybů (zhoršení směru – potřeba většího měkkého povrchu).
- Dítě vyzkouší pomalé a soustředěné válení a rychlé válení. Uvědomí si rozdíl v pohybu a přesnosti na dráze.
- Pokud dítě nezvládá cvik, můžeme vypomoci tím, že si dítě lehne na podložku a učitel pod ním pomalu zvedá a otáčí koberec či prostěradlo a dítě pomalu roztáčí jako káču. Druhý případ je zabalení dítěte jako „palačinku“.

Poznámky:

- Ze začátku většinou děti neudrží ani správný rovný směr, tak je na místě jim pomoci se směrem pohybu. Dbáme na děti, aby nezávodily s vrstevníky, ale aby cvičení vykonávaly pomaleji a soustředily se na něj, pokud není určeno jinak.

(Kurtz, 2015, st. 32)

8.2 Andělíčci ve sněhu

Hlavní cíl:

- Rozvoj vnímání pohybů těla (končetin), plánování pohybů těla

Pomůcky:

- Žádné

Popis:

▪ Děti necháme lehnout si na zem, či na koberec na záda. Učitel vyzve děti, aby společně „mávaly“ napnutými pažemi a nohama a na zemi (ve sněhu) vytvořily „otisk andělíčka“. Poté učitel aktivitu stíží tím, že určí pouze některé končetiny, které se budou nebo nebudou hýbat. Např. pohyb pouze rukama, pouze nohama, pouze levá ruka a pravá noha, pouze pravá ruka a levá noha nebo tři končetiny.

Obměny:

- Děti zkoušejí vykonávat pohyby se zavřenými či zavázanými očmi. Dochází k lepšímu soustředění a uvědomování si prováděného pohybu.
- Učitel slabým dotekem určí dítěti, jakou končetinou má pohybovat.
- Pohyby můžeme dítěti počítat, aby je dělalo postupně. Např. jako první se pohne pětkrát pravá ruka, poté pětkrát levá ruka, nebo první se pohnou desetkrát ruce, poté desetkrát nohy.

Poznámky:

- Některé děti mají problém s určením pravé a levé strany. Proto jim na končetiny můžeme zavázat šátek nebo dát do ruky malou věc (kuličku, míček, ...).

(Kurtz, 2015, st. 27)

8.3 Překážková dráha

Hlavní cíl:

- Celkový rozvoj síly, obratnosti, plánování pohybů a koordinace, rovnováha, práce v prostoru, krátkodobá paměť (trasy a cvičení)

Pomůcky:

- Různé překážky, které budou pro děti pestré a budou je moci přeskakovat, podlézat, přelézat, přecházet, obcházet, atp. Např. lavička, obruče, žíněnka, roura, bedna, atd.

Popis:

- Učitel zhotoví překážkovou dráhu z předmětů, které má k dispozici. Přitom dbá na to, aby byly překážky různého typu a cvičení na nich se mohla obměňovat a byla zajištěna bezpečnost.

Obměny:

- Dítě zkouší projít dráhu se zavřenýma či zavázanýma očima. Dochází tak k lepšímu soustředění se a vnímání těla. Potřebuje k tomu ale „navigátora“ – kamaráda, který ho pouze slovně naviguje a dohlíží na bezpečnost cvičení.
- Postupně můžeme přidávat překážky, aby si dítě pamatovalo více pohybů.

Poznámky:

- Dráhu postavíme tak, abychom mohli měnit cvičení a nemuseli jsme přestavovat pomůcky.
- Zajistíme měkký dopad při skocích, dopomoc při rovnovážných cvičeních, apod.

(Kurtz, 2015, st. 31)

8.4 Trakař

Hlavní cíl:

- Rozvoj síly, vnímání pohybů těla, plánování pohybů a koordinace

Pomůcky:

- Žádné

Popis:

- Děti si utvoří dvojice. Prvním ve dvojici ukáže učitel, aby udělali vzpor ležmo (vzpor na rukách a na špičkách chodidel). Poté učitel s jedním cvičícím „trakař“ předvede, uchopí dítě za kotníky či kolena a pomalu ho zvedne. Dítě se narovná, zatne břišní svaly a hýždě a po rukách postupuje pomalu vpřed. To samé zkusí děti navzájem se svými kamarády.

Obměny:

- Pokud dítě zvládá přímou chůzi po rukách, můžeme mu do cesty vložit předměty, které bude mít za úkol obcházet.
 - Můžeme do prostoru umístit měkké míčky, které bude mít dítě za úkol jednou rukou odhodit na zvolený cíl. Při uchopení a odhození předmětu, musí přenést váhu těla pouze na jednu ruku – rozvoj síly, koordinace zraku a pohybů.

Poznámky:

- Stále dbáme na to, aby mělo dítě rovná záda, nebylo prohnuté, drželo rovně krk a hlavu.
 - Děti se snaží postupovat co nejrychleji, proto se snažíme děti povzbudit v pomalejší a koordinovanější pohyb bez špatného držení těla.

(Kurtz, 2015, st. 26)

8.5 Dvojčata

Hlavní cíl:

- Celkový rozvoj síly, obratnosti, plánování pohybů a koordinace, spolupráce, předvídatost, rovnováha, práce v prostoru, krátkodobá paměť (trasy a cvičení)

Pomůcky:

- Různé překážky, které budou pro děti pestré a budou je moci přeskakovat, podlézat, přelézat, přecházet, obcházet, apod. Např. lavička, obruče, žíněnka, roura, bedna, provaz, koberec, atd.
- Šátek, provaz, švihadlo

Popis:

- Učitel zhotoví překážkovou dráhu z předmětů, které má k dispozici. Přitom dbá na to, aby byly překážky různého typu a cvičení na nich se mohla obměňovat a byla zajištěna bezpečnost.
- Děti utvoří dvojice a společně překonávají překážky a spolupracují. Nejprve začínají pouze s držením se za ruce a společném zdolání trasy.

Obměny:

- Dítě může být spojeno s druhým různými způsoby např. za ramena, můžeme jim svázat dvě nohy k sobě, svázat švihadlo či provaz kolem pasu, jednomu z dvojice zavázat oči nebo kombinace zmíněných.

Poznámky:

- Zajistíme měkký dopad při skocích, dopomoc při rovnovážných cvičeních a celkovou bezpečnost.

8.6 Sněhové koule

Hlavní cíl:

- Rozvoj síly jemné motoriky (prsty, zápěstí), obratnost, koordinace ruky a zraku

Pomůcky:

- Nepotřebné, použité, pokreslené papíry, časopisy, noviny

Popis:

- Dítěti jsou přiděleny již hotové kusy papírů, nebo si je dítě samo vytrhne ze starých časopisů. Poté si dítě dá jednu ruku za záda, či do kapsy a druhou rukou (nejlépe předpaženou, či vzpaženou, aby si nepomáhal o tělo) začne muchlat papír do tvaru „sněhové koule“. Jakmile si děti udělají dostatek sněhových koulí, mohou společně trefovat určitý cíl nebo se snaží trefovat do koše, krabice.

Obměny:

- Dítě trénuje zmuchlání papírů dominantní i nedominantní rukou.
- Můžeme dítěti předložit více druhů papírů, a poté určíme, jaký se muchlá nejjednodušeji.
- Na zem položíme kruhy, které budou mít rozdílné bodové ohodnocení. Děti se snaží získat co nejvíce bodů.
- Děti rozdělíme na dvě mužstva proti sobě. Odstartujeme „sněhovou koulovačku“. Tým, který má na své polovině více sněhových koulí, prohrál.

Poznámky:

- Snažíme se dítě motivovat, aby nepodvádělo a při muchlání si nepomáhalo ostatními částmi těla.

(Kurtz, 2015, st. 54)

8.7 Letadla

Hlavní cíl:

- Rozvoj síly jemné motoriky (prsty, zápěstí), obratnost, koordinace ruky a zraku

Pomůcky:

- Čisté papíry A4
- Stolek nebo tvrdá podložka pro skládání
- Psací potřeby
- Letiště (krabice, obruč, bedna s otvorem, koš, ...)

Popis:

▪ Děti dostanou papír A4 a u stolečku nebo na podložce společně s učitelem krok za krokem složí raketu či vlašťovku. Poté si děti udělají na své letadlo barevnou značku, aby si je poznaly. Před zahájením létání a přistávání mohou děti letadla vyskládat vedle sebe a společně si hotová letadla prohlédnout. Dále je připraven terč či přistávací dráha, kam děti směřují svá letadla.

Obměny:

- Letadla musí přistát na určené místo, proletět obručemi, trefit určitý cíl.
- Děti udělají soutěž, které letadlo doletí nejdál.

Poznámky:

- Letadla házíme nejprve z krátké vzdálenosti a postupně můžeme vzdálenost zvětšovat.
- Letadla si děti odnášejí domů, aby mohly házení trénovat.

(Kurtz, 2015, st. 63)

8.8 Popelka

Hlavní cíl:

- Rozvoj obratnosti a rychlosti jemné motoriky, koordinace ruky a zraku

Pomůcky:

- Provázky, korálky
- Kancelářské sponky, papírové kartičky
- Různé druhy drobných věcí, kuliček, pro přebírání

Popis:

▪ Děti jsou rozděleny do skupinek a ve skupince dostávají úkol např. navlékni na tkaničku deset stejných korálků. Poté sundej čtyři korálky. Přidej dva korálky jiné barvy apod. V druhé skupince děti zkoušejí na kartičku navlíknout pět až deset kancelářských svorek. Ve třetí skupince je velká miska s různými malými kuličkami nebo jinými věcmi. Úkol je předměty roztrždit dle tvaru, velikosti, či barvy.

Obměny:

- Všechny děti si vyzkoušejí všechna stanoviště.
- Děti si mohou vyzkoušet cvičení se zavřenýma či zavázanýma očima.

Poznámky:

- U kancelářských svorek je potřeba názorné ukázky a vysvětlení.

8.9 Stavění hradů z bonbónů

Hlavní cíl:

- Rozvoj obratnosti, koordinace zraku a ruky, představivost

Pomůcky:

- Špejle, párátko
- Pěnové, měkké bonbóny

Popis:

▪ Dětem přidělíme mističku s bonbóny a párátko na propojení. Skupinka musí spolupracovat a vytvořit svou originální stavbu.

Obměny:

- Dětem můžeme vytvořit vzor, který musí postavit.
- Můžeme vyhlásit soutěž o nejvyšší stavbu.
- Z párátek můžeme stavět písmenka nebo číslice.

Poznámky:

- Děti si mohou za odměnu pár bonbónů sníst.

(Kurtz, 2015, st. 57)

8.10 Bublínková fólie – krupobití

Hlavní cíl:

- Rozvoj síly, jemné motoriky, koordinace zraku a ruky.

Pomůcky:

- Kousky bublinkové fólie

Popis:

▪ Učitel dětem nastříhá proužky bublinkové fólie, kterou rády praskají. I přesto, že děti tvrdí, že fólii znají, pro některé je veliký problém bublinky prasknout. Proto dětem pomáháme s touto aktivitou, která je dobrá pro rozcvičení pro ostatní činnosti rozvíjející jemnou motoriku.

Obměny:

- Dětem je vyhlášena soutěž, kdo dříve praskne všechny bublinky na fólii.

Poznámky:

▪ Bublinky mohou mít rozdílnou velikost. Čím jsou bublinky větší, tím se dětem lépe mačkají a praskají. Malé jsou pro děti těžké na zmáčknutí. (Kurtz, st. 64)

8.11 Veverky

Hlavní cíl:

- Rozvoj síly ruky, koordinace zraku a ruky

Pomůcky:

- Staré tenisové míčky
- Nůž na rozříznutí míčků
- Oříšky (malé předměty, které se vejdou do úst tenisovým míčkům) – kuličky, míčky, knoflíky, vlašské či lískové oříšky, ...
- Nádoba na sesbírané oříšky

Popis:

- Učitel připraví tenisové míčky, které nařízne nožem do půlky, aby tak vytvořil otvírací ústa po zmáčknutí tenisového míčku ze stran. Na míček může dokresli či dolepit oči, nos, aby vypadal obličej dokonaleji.
- Na zem se dětem připraví malé předměty. Děti se rozdělí do zástupů a střídavě běhají a tenisovým míčkem sbírají oříšky na zemi. Ty pak odnesou zpět ke svému zástupu, kde oříšek vloží do misky. Tenisový míček předají dalšímu kamarádovi, který vybíhá pro další oříšek.

Obměny:

- Vyhlášení soutěže o sesbírání určitého počtu oříšků.
- Dětem na zem vyskládáme magnetky nebo písmenka, která v určeném pořadí sbírají.
- Pokud jsou předměty různě barevné, jednotlivým barvám přiřadíme různé ovoce, které musejí veverky ve stanoveném pořadí sesbírat.

Poznámky:

- Některé děti využívají obě ruce pro otevření úst tenisového míčku. Můžeme předvést jak postup zvládnout za použití jedné ruky, nebo dítě nechat využívat obě ruce.

8.12 Chůze po moři

Hlavní cíl:

- Prostorová orientace, rovnováha, vnímání pohybů těla

Pomůcky:

- Padák

Popis:

▪ Učitel dá dětem za úkol rozestoupit se dokola kolem padáku. Každé dítě si chytne padák oběma rukama za ouško nebo za okraj a udělá dřep. Děti mohou nejprve napnout co nejvíce mořskou hladinu a poté jí pomaličku rozvlnit. Poté učitel určí jedno dítě, které se půjde po mořské hladině projít.

Obměny:

- Učitel vybere dvě děti, které si navzájem vymění místa.
- Děti se musejí vyměnit podle zvolených barev.
- Děti přebíhají padák po vybraných barvách.

Poznámky:

▪ Některé děti mohou mít obavy z vlnící se hladiny, proto je dobré, když dítě učitel provede na hladinu a je mu nápomocen.

(Blahutková, 2007, st. 47)

8.13 Kolotoč

Hlavní cíl:

- Prostorová orientace, rovnováha, vnímání pohybů těla

Pomůcky:

- Padák

Popis:

▪ Učitel dá dětem za úkol rozestoupit se dokola kolem padáku. Každé dítě si chytne pravou (levou) rukou padák za ouško nebo za okraj a stojí. Společně padák napnou a začnou pomalu chodit dokola a točit se.

Obměny:

- Nejdříve se točí kolotoč při chůzi, dále děti přecházejí až do běhu.
- Padák může být buď napnutý, nebo ho děti mohou současně rozvlnit.
- Mohou se točit do kola a přitom skákat na jedné noze, nebo padák držet oběma rukama a cválat stranou.

Poznámky:

- Děti, které se při rychlém roztočení neudrží padáku, vybíhají do vzdálenějšího prostoru a poté se znovu připojují.

(Blahutková, 2007, st. 47)

8.14 Medúza

Hlavní cíl:

- Prostorová orientace, rovnováha, vnímání pohybů těla

Pomůcky:

- Padák

Popis:

- Učitel dá dětem za úkol rozestoupit se dokola kolem padáku. Každé dítě si chytne oběma rukama padák za ouško nebo za okraj a stojí. Ukážeme dětem, jak vytvoříme „medúzu“. Děti jemným zvedáním padáku, vzpažením rukou, vytvoří medúzu, která následně pomalu klesá připažením rukou dětí. Děti mohou při klesání medúzy přejít až do dřepu.

Obměny:

- Pokud děti umí vytvořit medúzu, začne učitel vybírat jednotlivé děti, které vběhnou pod medúzu a rychle se vrátí, než spadne na zem.
- Učitel vybere dvě děti nebo skupinku, která se mezi sebou pod medúzou vymění.
- Děti se pod medúzou vyměňují dle své barvy, kterou drží na padáku.
- Děti se mohou po každém vytvoření medúzy posouvat blíže k sobě, až nakonec medúza všechny děti schová.
- Medúza se může použít i při hrách v bazénu, kde je padák nad hladinou a děti jsou ve vodě.

Poznámky:

- Při podbíhání pod padákem musíme dávat pozor na případné střetnutí dětí a úrazu.
- Při zmenšování padáku, nebo naopak při vytváření velké medúzy může docházet k úzkostným stavům. Proto může učitel doprovodit dítě pod medúzou a pomoci mu.

(Blahutková, 2007, st. 46)

8.15 Golf

Hlavní cíl:

- Prostorová orientace, rovnováha

Pomůcky:

- Padák s otvorem uprostřed, míčky různých velikostí

Popis:

- Učitel dá dětem za úkol rozestoupit se dokola kolem padáku. Každé dítě si chytne oběma rukama padák za ouško nebo za okraj, postaví se a padák napne. Učitel vhodí na plachtu malý míček, který by měl propadnout otvorem uprostřed. Děti s padákem balancují a snaží se, aby míček propadl otvorem.

Obměny:

- Na padák umístíme více malých míčků. Děti musí vzájemně spolupracovat, aby všechny míčky propadly. Můžeme také míčky různě bodově ohodnotit a nastavit čas, po který bude trvat soutěž o nasbírání nejvíce bodů.
- Na padák můžeme položit větší míč, který otvorem nepropadne, a dětem dát za úkol, aby se míč točil dokola jako v trychtýři. (Každé dítě u kterého míč projede, padák zvedne.)
- Míč musí děti zastavit na učitelem vybrané barvě na padáku.

Poznámky:

- Při hře můžeme pozorovat dětské typy temperamentu, které se při této hře budou projevovat. Kdo bude více křičet, kdo bude vůdce, rádce, nebo kdo se do hry vůbec nebude zapojovat.

(Blahutková, 2007, st. 49)

8.16 Hurikán

Hlavní cíl:

- Prostorová orientace, koordinace, rovnováha

Pomůcky:

- Padák, míčky různých velikostí, nafukovací balónky

Popis:

▪ Učitel dá dětem za úkol rozestoupit se dokola kolem padáku. Každé dítě si chytne padák oběma rukama za ouško nebo za okraj, postaví se a padák napne. Učitel vhodí na plachtu nafukovací balónky a děti zlehka rozhoupají padák a vytvářejí malý „hurikán“.

Obměny:

- Dětem řekneme, aby se snažily, aby nafukovací balónky nebo míčky z padáku nevypadly, nebo naopak, aby se moře rozbouřilo tak moc, že všechny balónky nebo míčky vyletí pryč.
- Na padák můžeme umístit míčky jednoho typu, nebo veškeré míčky a balónky smícháme (tenisové míčky, pěnové míčky, molitanové míčky, atd.) a děti udělají velkou mořskou bouři.

Poznámky:

- Upozorníme děti, aby neodbíhaly pro míčky, které vypadnou ven z padáku. Společně míčky sesbíráme po ukončení „hurikánu“.

(Blahutková, 2007, st. 48)

8.17 Leknín

Hlavní cíl:

- Prostorová orientace

Pomůcky:

- Padák

Popis:

- Učitel dá dětem za úkol rozestoupit se dokola kolem padáku. Každé dítě si chytne padák pravou (levou) rukou za ouško nebo za okraj a padák položí na zem. Učitel poté vybere jedno dítě, které dojde doprostřed padáku a sedne si. Ostatní děti si s padákem stoupnou a pomalu se začnou točit do jedné strany a „zavírat leknín“. Padák zabalený kolem kamaráda poté opět společně rozvinou a doprostřed může jít další vybraný jedinec.

Obměny:

- Pro ušetření času a vystřídání všech dětí může učitel určit různou skupinku dětí, která si půjde společně sednou doprostřed padáku. Učitel může děti také rozdělit podle barvy, které se děti na padáku drží.

Poznámky:

- Při zmenšování padáku a zabalování dětí může docházet k úzkostným stavům nebo pocitu nejistoty. Proto může učitel doprovodit dítě a pomoci mu.

8.18 Hledání kamaráda

Hlavní cíl:

- Prostorová orientace, vnímání doteků, orientace levá - pravá

Pomůcky:

- Šátek přes oči

Popis:

- Děti utvoří malý kroužek, kde budou stát blízko u sebe. Učitel vybere jedno dítě, kterému zaváže oči šátkem, aby nevidělo. Dále dostane úkol, aby podle hmatu našlo některého ze svých kamarádů. Dítě postupně obchází všechny dokola a hledá zmíněného kamaráda.

Obměny:

- Vybranému dítěti zavážeme oči a postavíme před něj jednoho kamaráda. On podle hmatu musí uhádnout, kdo by to mohl být.
- Dítěti můžeme také dávat slovní pokyny, na jakých místech se má kamaráda, kterého nevidí, dotknout. Kamaráda může uhádnout nebo po sundání šátku musí vyjmenovat všechna místa doteku (pravá ruka, krk, levá noha, ...).

Poznámky:

- Pro urychlení času můžeme vybrat dvě děti, kterým se zaváže oči a půjdou hledat.

(Blahutková, 2007, st. 4)

8.19 Vlk a zajíc

Hlavní cíl:

- Prostorová orientace, vnímání pohybů těla, obratnost, spolupráce

Pomůcky:

- Barevné obruče

Popis:

▪ Děti se chytanou za ruce a utvoří kruh. Učitel rozpojí ruce dětí v jednom místě, navlékne na jednu ruku obruč a děti zase spojí. Děti mají za úkol se stále držet a obručí prolézat. Tím, jak děti obručí prolézají, se obruč pohybuje jedním směrem dokola.

Obměny:

▪ Pokud děti zvládají prolézání obruče, můžeme jich mezi děti umístit více. Dále můžeme vyhlásit honičku, kde např. zelená obruč je zajíc a červená obruč vlk. Vlk nesmí dostihnout zajíce, jinak zajíce sní.

Poznámky:

- Některým dětem nejde obruč přendat přes hlavu, proto jim může učitel dopomoci.

8.20 Domečky

Hlavní cíl:

- Prostorová orientace, spolupráce

Pomůcky:

- Hudební doprovod, obruče, noviny, kužely

Popis:

▪ Učitel zapíná hudební doprovod a děti se pohybují po prostoru např. jako různá zvířátka (pes, žába, rak apod.). Když učitel vypne hudbu, ukáže určitý počet prstů. Děti podle počtu musejí vytvořit domečky, ve kterých bude určitý počet dětí. Děti se mohou společně schovávat v obruči, nebo kolem rozmístěných papírů či kuželů v prostoru.

Obměny:

▪ Děti po vytvoření skupinky zaujmají různé pozice. Mohou si společně sednout, dřepnout, stát, stát na jedné noze, schoulit se do klubíčka, lehnout si vedle sebe, apod.

Poznámky:

- Děti, které se nemají ke komu připojit, se mohou schovat u učitele.

8.21 Čápi a volavky

Hlavní cíl:

- Rovnováha na jedné noze, vnímání těla

Pomůcky:

- Žádné

Popis:

▪ Děti rozdělíme do dvou skupin např. chlapci jako čápi a dívky jako volavky. Děti se dále postaví na jednu nohu a snaží se udržet rovnováhu. Poté udělají stoj na druhé noze.

Obměny:

- Děti mohou stát na jedné noze a udělat předklon „pro chytnutí rybky nebo žáby z rybníka“.
- Děti stojí na jedné noze a společně mávají křídly.
- Děti stojí na jedné noze. Předpaženými rukama „klapou zobákem“ jako čápi a volavky.
- Mohou také zavřít oči.

Poznámky:

- Při různých obměnách stále děti střídají stoj na pravé a levé noze.

(Szabová, 1999, st. 127)

8.22 Číšníci

Hlavní cíl:

- Rozvoj rovnováhy, vnímání těla, plánování pohybů

Pomůcky:

- Kuličky, pingpongové míčky, plastová (Kinder) vajíčka, molitanové, tenisové míčky
- Lžičky, plastové talířky, naběračky
- Kužely

Popis:

▪ Děti se rozdělí do zástupů a učitel před ně umístí kužely, které budou muset děti obcházet. Děti dostanou vždy určitý předmět, na kterém budou muset vybalancovat, udržet druhý malý předmět (jídlo). Poté co obejdou kužel a vrátí se, předávají předměty dalšímu „číšníkovi“.

Obměny:

▪ Děti zkoušejí dominantní i nedominantní ruku při nošení předmětů.
▪ Pokud jsou děti šikovné, může učitel dráhu ztížit. A to tak, že přidá překážky, které bude muset dítě překročit a nebo projít slalomem.

Poznámky:

▪ Dětem, kterým by tato aktivita výrazně nešla, může učitel dát velmi lehké věci na balanc např. plastový talířek a molitanový míček.

(Kurtz, 2015, st. 26)

8.23 Kameny v řece

Hlavní cíl:

- Rozvoj rovnováhy, vnímání těla, plánování pohybů

Pomůcky:

- Provázek, lano, švihadlo, deka nebo žíněnka
- Staré noviny, časopisy nebo papíry, malé obruče

Popis:

▪ Učitel ohraničí dvě území „břehu“ švihadlem nebo např. dekou. Mezi tato dvě území rozmístí papíry nebo malé obruče jako „kameny v řece“. Děti se postaví na jeden břeh a jejich úkolem je po kamenech, bez šlápnutí do vody, přejít na břeh druhý, kde počkají na všechny kamarády.

Obměny:

- Na určitých papírech označené barvou nebo symbolem udělají děti určený cvik např. dřep.
- Každé dítě dostane dva papíry (kameny) a postupným posouváním a přesouváním se mezi dvěma kameny se dítě dostane na druhý břeh. Tuto obměnu můžeme použít jako závod mezi skupinkami.

Poznámky:

- Snažíme se, aby děti nešlapaly mimo kameny.

(Blahutková, 2007, st. 39)

8.24 Sochy

Hlavní cíl:

- Rozvoj rovnováhy, vnímání těla, plánování pohybů

Pomůcky:

- Žádné

Popis:

- Děti volně pobíhají po prostoru a napodobují různá zvířátka. Když učitel řekne nebo tleskne, ze zvířátek se stávají sochy, které se nesmí pohnout a musí vydržet ve své pozici.

Obměny:

- Učitel nebo děti vybírají určité pohyby zvířat, které budou provádět.
- Pro ztížení může učitel do prostoru umístit překážky, které bude dítě přelézat, obíhat, atd.

Poznámky:

- Můžeme využít hudební doprovod, který bude hrát při pobíhání po prostoru. Při vypnuté hudbě se zvířátka promění v sochy.

(Kurtz, 2015, st. 36)

9 Diskuze

Můj první záměr byl vytvořit webové stránky s obsahem psychomotorických her, které by napomáhaly učitelům zvětšit zásobník cvičení, urychlit přípravu a usnadnit použití psychomotorických cvičení a her. Tento nápad jsem postupem času přetvořil na vytvoření mobilní aplikace, kterou by mohl mít kdokoliv a kdykoliv hned po ruce. Tento nápad se jevil jako velmi prospěšný, jelikož podobné aplikace zatím neexistují ani v anglické či české verzi. Tím pádem aplikace obohatí současný trh a je schopna dále rozvíjet myšlenku vytváření mobilních aplikací jako výukové pomůcky.

Díky možnosti testování předškolních dětí v rámci projektu Pohyb 1P od Nadace sportující mládeže v Plzni, kterého jsem se v posledním roce zúčastnil, jsem mohl lépe pracovat s dětmi při zhotovování videí do své mobilní aplikace. K pořízení videí souhlasila MŠ Průběžná v Rakovníku, kde jsem v několika vyučovacích hodinách s dětmi postupně vybrané psychomotorické hry procvičil a následně zhotovil video záznam. Práce s dětmi nebyla snadná, jelikož jejich aktivita je v tomto věku poměrně vysoká. Proto se musely hry vhodně uspořádat a vymyslet k nim příběh tak, aby děti hry bavily a příliš se nerozdováděly. Samotná příprava her, příběhu, pomůcek a materiálů je celkem časově náročná, a když k tomu připočteme psychickou náročnost spojenou s organizováním a neustálou komunikaci s dětmi, tak je opravdu nutná vysoká odolnost, kterou učitelé musí disponovat.

Byl jsem velice rád, že jsem měl možnost vypracovat bakalářskou práci, která mi dala možnost aktivně se účastnit na přípravě a vedení skupiny předškolních dětí. V prvních hodinách bylo cvičení s dětmi ze začátku lehce kostrbaté, jelikož na práci s dětmi tohoto věku nejsme ze studia dostatečně vybaveni. Proto pro mě, jak jsem již zmínil, předchozí praxe v Plzni byla velice prospěšná. Závěrečné hodiny si děti velice užívaly a těšily se na další společné cvičení. Tyto praktické hodiny dají budoucím učitelům opravdu nejvíce zkušeností do následné praxe.

Samotné děti byly velice rády, že se mezi nimi ukázala nová tvář, která si s nimi zacvičí netradiční rozcvičku nebo různé nové hry. Pokud bych měl vyzdvihnout jednu ze cvičebních pomůcek, které děti nejvíce bavily, tak to nebylo nic jiného než barevný padák, s kterým jsme společně cvičili více než 10 různých cvičení. Dle jejich reakcí i slovního

hodnocení jsem nakonec usoudil, že děti cvičení velice bavilo, a to je to, co učitele nejvíce potěší.

V praktické části při zhotovování mobilní aplikace se vyskytlo několik problémů, které jsem musel řešit. Velice časově náročné bylo samotné naprogramování a zhotovení kostry mobilní aplikace, kterou jsem za pomoci Bc. Jakuba Dvořáka správně a funkčně naprogramoval. Zhotovení první verze vzhledu aplikace jsem díky zkušenostem z designování z předchozích let zvládl snadněji. I tak volby barevného rozhraní, uspořádání kategorií a cvičení byly náročné. Zhotovení mobilní aplikace mě velice bavilo, protože jsem si rozšířil vědomosti v oblasti programování a designu, které jsem nabył v minulých letech na průmyslové střední škole.

Největší obavy jsem měl z nového zákona o ochraně osobních údajů (GDPR). Proto jsem musel vytvořit souhlasy pro rodiče (viz. Příloha 3), které mě budou opravňovat k vytvoření videozáznamu do mé bakalářské práce. Jsem velice rád, že všichni zákonní zástupci dětí souhlasili.

Jeden z posledních úkolů mé bakalářské práce bylo rozšíření aplikace mezi širokou veřejnost. Již od začátku jsem věděl, že pokud nebude aplikace volně dostupná pro další veřejnost, celá má práce nebude mít takový dosah a pro mě smysl. Proto byla mobilní aplikace, po založení účtu a zaplacení licence, umístěna do aplikace Obchod Play, kde je volně přístupná ke stažení. Zkušenosti s vytvořením i umožněním stahování aplikace byly velmi přínosné a mohou tak pomoci i dalším lidem.

Závěr

Cílem bakalářské práce bylo vytvoření mobilní aplikace s obsahem psychomotorických cvičení vhodných pro děti předškolního věku. Vytyčený cíl a jednotlivé úkoly práce se podařilo splnit.

Byl vytvořen zásobník psychomotorických cvičení, který se dále aplikoval na dětech předškolního věku. Při cvičení byla zhotovena video dokumentace, která byla následně použita v mobilní aplikaci. Video společně s popisem psychomotorických cvičení byla přenesena do mobilní aplikace, která se umístila do aplikace Obchod Play a je volně ke stažení. I samotná textová část bakalářské práce s obsahem psychomotorických cvičení může sloužit jako vyučovací pomůcka.

Budu rád, když vytvořená mobilní aplikace bude přispívat jako učební pomůcka, která je kdykoliv při ruce, a tak zvýší zásobu cvičení, urychlí přípravu a usnadní použití psychomotorických cvičení a her. Aplikaci by mohli využít učitelé v mateřských školách, pedagogové, vychovatelé nebo širší veřejnost.

Psychomotorika je pro správný vývoj dítěte velmi důležitá, jelikož při různých hrách a cvičeních můžeme působit na různé oblasti. Propojení fyzické, psychické i sociální oblasti je nesmírně důležité, a proto budu rád, když se tato mobilní aplikace dostane do rukou alespoň pár lidem, kteří do kontaktu s dětmi přicházejí a není jim lhostejný jejich vývoj.

V dnešním globálním světě, kde děti nejeví až tak velký zájem o pohybovou činnost, bych chtěl, aby tyto hry rozvíjely zájem o pohyb a pohybové hry již od útlého věku. Aby si i děti ne tak pohybově nadané mohly pohybové a sportovní aktivity užívat a prožívat při nich pocit radosti a štěstí.

Resumé

Tato bakalářská práce se zabývá psychomotorickými cvičeními převedenými do mobilní aplikace. V teoretické části jsou uvedeny základní informace o psychomotorice, předškolním věku a psychomotorických hrách. Praktická část poté obsahuje samotná psychomotorická cvičení, popis videodokumentace pro mobilní aplikaci a stručný popis mobilní aplikace. Cvičení byla aplikována ve vybrané mateřské škole a samotné cviky zaznamenány a následně upraveny pro použití v mobilní aplikaci, která by měla sloužit pro učitele v mateřských školách, pedagogy, vychovatele nebo širší veřejnost.

Resume

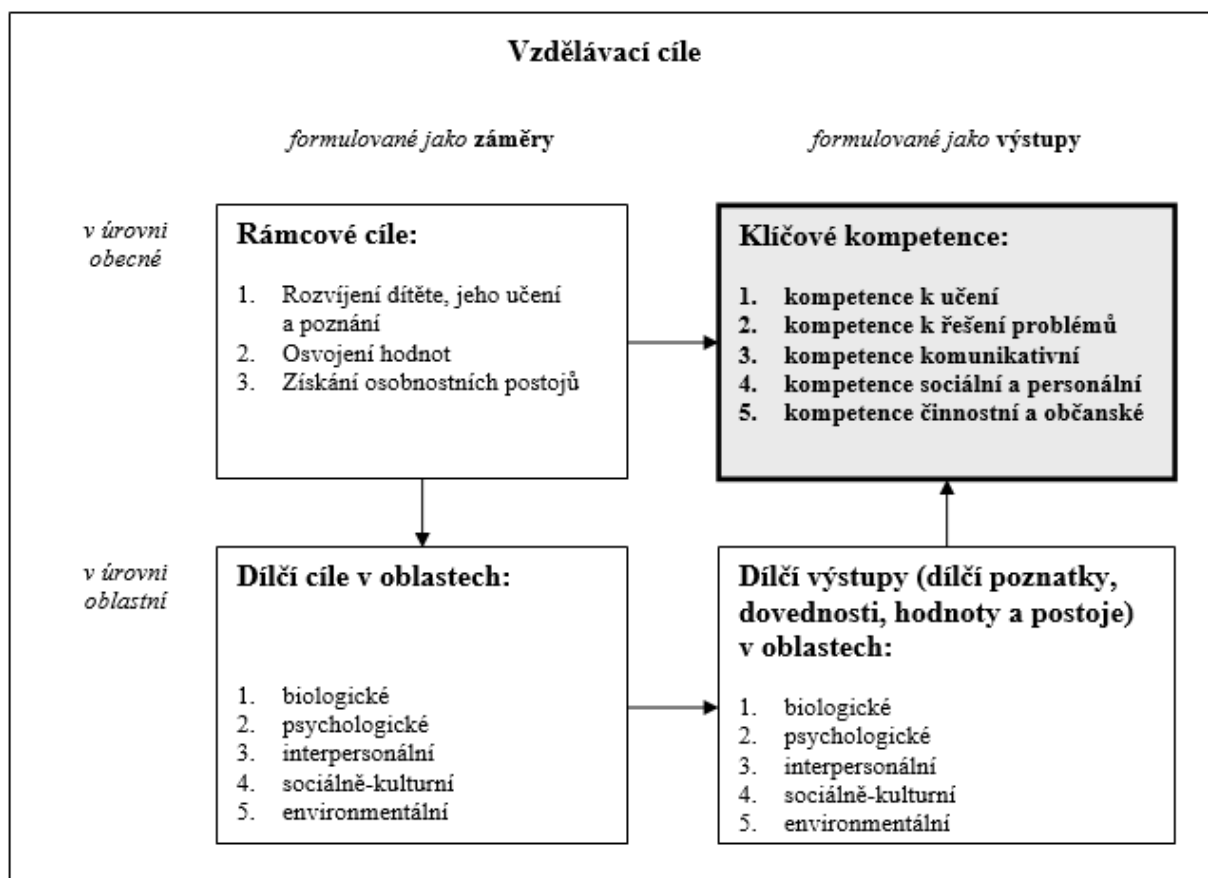
This bachelor thesis deals with psychomotricity exercises transferred to mobile application. The theoretical part contains basic information about psychomotricity, preschool age and psychomotricity games. The practical part contains psychomotricity exercises, description of video documentation for mobile application and brief description of mobile application. Exercises were applied in selected kindergarten, recorded and subsequently adapted for use in a mobile application that should be used by kindergarten teachers, educators or the general public.

Zdroje použité literatury

1. BENEŠOVÁ, Andrea. *Problematika adaptace tříletých dětí na vstup do mateřské školy*. Bakalářská práce, ved. Kořátková, S. Praha: UK v Praze, PedF, 2010.
2. BLAHUTKOVÁ, Marie. *Psychomotorika*. Ilustroval Iveta HÖFEROVÁ. Brno: Masarykova univerzita, 2003. ISBN 80-210-3067-4.
3. BORO VÁ, Blanka. *Cvičíme s malými dětmi: náměty pro rozvoj pohybových dovedností dětí od 3 do 8 let*. Ilustroval Patricie KOUBSKÁ. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-223-8.
4. KOŘÁTKOVÁ, Soňa. *Dítě a mateřská škola: co by měli rodiče znát, učitelé respektovat a rozvíjet*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2014. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4435-3.
5. KOUBA, Václav. *Motorika dítěte*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1995. ISBN 80-7040-137-0.
6. KURTZ, Lisa A. *Hry pro rozvoj psychomotoriky: pro děti s ADHD, autismem, smyslovým postižením a dalšími handicap*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0800-6.
7. SUCHÁNKOVÁ, Eliška. *Hra a její využití v předškolním vzdělávání*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0698-9.
8. SZABOVÁ, Magdaléna. *Cvičení pro rozvoj psychomotoriky*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-276-9.
9. ŠMELOVÁ, Eva a Michaela PRÁŠILOVÁ. *Didaktika předškolního vzdělávání*. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1302-4.
10. ŠULOVÁ, Lenka. *Raný psychický vývoj dítěte*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1820-3.
11. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1

Přílohy

Příloha 1



Příloha 2



MATEŘSKÁ ŠKOLA PRŮBĚŽNÁ **RAKOVNÍK**

Souhlas rodičů s pořízením a použitím fotografií a videozáznamu pro bakalářskou práci.

V souladu se zákonem č. 101/2000 Sb. o ochraně osobních údajů (GDPR) souhlasím s pořízením fotografií a videozáznamu, které budou pořízeny v MŠ Průběžná v Rakovníku, pro bakalářskou práci „Psychomotorická cvičení u dětí předškolního věku – mobilní aplikace“ studenta Daniela Řežábka.

Jméno dítěte:

V Rakovníku, dne:

.....|
(Podpis zákonného zástupce)