

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Pedagogická fakulta

Ústav speciálněpedagogických studií

Bakalářská práce

**Veronika Morysová**

**Jóga u dětí předškolního věku s narušenou  
komunikační schopností**

Olomouc 2023

Vedoucí práce: PhDr. Alena Hlavinková, Ph.D.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího bakalářské práce a uvedl/a jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 14. 4. 2023

  
Veronika Morysová

Ráda bych tímto poděkovala paní PhDr. Aleně Hlavinkové, Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování této práce.

# OBSAH

<b>ÚVOD</b>	<b>6</b>
<b>TEORETICKÁ ČÁST</b>	<b>7</b>
<b>1 KOMUNIKAČNÍ SCHOPNOST DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU</b>	<b>7</b>
1.1 Vymezení pojmu komunikace, řeč	7
1.2 Vývoj řeči	8
<b>2 NARUŠENÁ KOMUNIKAČNÍ SCHOPNOST</b>	<b>11</b>
2.1 Vymezení	11
2.2 Okruhy NKS	12
1.2.2 Opožděný vývoj řeči	13
2.2.2 Vývojová dysfázie	14
3.2.2 Dyslalie	15
4.2.2 Kóktavost	16
5.2.2 Mutismus	17
6.2.2 Rinolálie	18
2.3 Logopedická intervence	19
<b>3 POHYB DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU</b>	<b>21</b>
3.1 Vymezení pojmu předškolní věk	21
3.2 Psychomotorický vývoj dítěte	22
3.3 Pohybová aktivita v mateřské škole	23
<b>4 JÓGA</b>	<b>25</b>
4.1 Dětská jóga	26
Relaxace u dětí	28
<b>PRAKTICKÁ ČÁST</b>	<b>29</b>
<b>5 CÍL</b>	<b>29</b>
5.1 Dílčí cíle	29
5.2 Výzkumné otázky	29
<b>6 METODOLOGIE</b>	<b>31</b>
6.1 Výzkumný vzorek	31
<b>7 TEMATICKÉ JÓGOVÉ PLÁNY PRO DĚTI</b>	<b>32</b>
7.1 PODZIMNÍ PROCHÁZKA	32
Zhodnocení plánu Podzimní procházka	39

7.2	VÝLET DO ZOO	41
	Zhodnocení plánu Výlet do zoo	47
7.3	POČASÍ	49
	Zhodnocení plánu Počasí	54
<b>8</b>	<b>ZHODNOCENÍ PRAKTICKÉ ČÁSTI</b>	<b>56</b>
<b>9</b>	<b>ZÁVĚR</b>	<b>58</b>
<b>10</b>	<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ</b>	<b>59</b>
<b>11</b>	<b>PŘÍLOHY</b>	<b>64</b>
11.1	Informovaný souhlas rodičů s poskytnutím videozáznamu	64
11.2	Hodnocené škály sledovaných oblastí	66
11.3	Souhlas s použitím fotografií	68

## Úvod

V této bakalářské práci ve věnujeme problematice jógy u dětí předškolního věku s narušenou komunikační schopností. Téma dětské jógy si autorka vybrala z vlastního zájmu, jelikož již několik let sama praktikuje cvičení jógy doma podle svých zkušeností nebo videí. Ze začátku docházela na skupinové lekce, ale postupem času začala cvičit také doma, což autorce ukázalo cestu, jak se dá jóga různými směry obměnit, ať už změnou prostředí, relaxační hudbou, popřípadě využitím aromaterapie.

Zastáváme názor, že je důležité o tělo pečovat již od dětství, proto se v této práci budeme věnovat józe u dětí. Jóga neznamena pouze meditaci a relaxační cvičení, jedná se hlavně o oboustranné cvičení, které má blahodárné účinky na naši tělesnou kondici. Dětská jóga je odlišná v tom, že pozice skládáme do různých příběhů, či pohádek. Liší se také v délce dané lekce, kterou musíme přizpůsobit individuálním možnostem dětí. Jednotlivé ásany (cviky) můžeme pojmenovat podle dětské fantazie, tím děti vtáhneme do děje a podporujeme jejich fantazii. Těmito jógovými příběhy rozvíjíme u dětí fantazii, hrubou motoriku a uvědomění si nejen svého těla, ale také sebe samého.

Bakalářská práce se věnuje dětské józe u dětí s NKS (narušenou komunikační schopností). Cílem je ukázat, že je možné jógu či prvky jógy využívat nejen u dětí intaktních v klasických mateřských školách, ale i u dětí se speciálními vzdělávacími potřebami, kde můžeme zařadit i jiné prvky, jako například více dechových cvičení apod.

Hlavním cílem teoretické části bakalářské práce je seznámení s problematikou narušené komunikační schopnosti u dětí předškolního věku a aplikace dětské jógy. Teoretická část se věnuje pojmu předškolní věk, mateřská škola, zabývá se motorickým vývojem dítěte předškolního věku. Dále se věnujeme oblasti narušené komunikační schopnosti, ve které zohledňujeme takové typy NKS, které jsou v období předškolního věku časté. Část je také věnována dětské józe, jak ji v praxi aplikovat, co vše se dá v rámci jógy využít a obměnit.

Hlavním cílem praktické části jsou možnosti aplikace jógy u dětí s NKS, vytvoření jógových plánů a následná analýza práce dětí s NKS v mateřské škole. Praktická část se tedy skládá ze souboru tematických jógových pozic, které obsahují podrobný popis, dětský název pozice a fotografii dané pozice. Součástí praktické části jsou výsledky z pozorování a následné analýzy.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 KOMUNIKAČNÍ SCHOPNOST DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

V rámci první kapitoly si vymezíme základní pojmy, které jsou nezbytné pro pochopení problematiky narušené komunikační schopnosti. Budeme se věnovat základním termínům jako je komunikace, řeč, dále vývoj řeči, který je právě pro předškolní věk velice důležitý.

### 1.1 Vymezení pojmu komunikace, řeč

Pod pojmem komunikace si můžeme představit určité předávání, přijímání či výměnu informací. Termín „komunikace“ nemá v literatuře jednotnou definici. Například Andersonová (in Nelešovská, 2005) přirovnává komunikaci k ping-pongu, dodává: „*Jde o dávání a brání. Neshrábněte míček. Strídejte se. Ať je míč v pohybu.*“ (Andersonová in Nelešovská, 2005, s.27). Bendová (2011) dokonce definuje komunikaci jako jednu z nejdůležitějších potřeb v životě člověka, která má významnou roli při rozvoji osobnosti. Dále udává, že vrcholem komunikace je komunikování prostřednictvím slov, jedná se tedy o verbální komunikaci, která je považována za přirozený způsob dorozumívání se tzv. majoritní společností. Komunikace má tedy dvě složky – verbální a neverbální. V rámci verbální komunikace stojí na prvním místě mluvení neboli řeč. Dle Slovníku spisovné češtiny se mluvením rozumí vyjadřování myšlenek artikulovanou řečí. Vedle verbální komunikace, kdy se používá artikulovaná řeč, stojí také komunikace neverbální, která je pro pochopení významu velice důležitá. Jedná se tedy o mimoslovní neboli nonverbální komunikaci (Nelešovská, 2005). Autorka dále uvádí jednotlivé prvky neverbální komunikace:

- Mimika (výrazy obličeje)
- Pohledy
- Kinezika (pohyby)
- Fyzické postoje
- Gestika (gesta)
- Haptika (doteky)
- Proxemika (vzdálenost při komunikaci)
- Tón řeči
- Úprava zevnějšku a okolního prostředí

K vymezení termínu narušená komunikační schopnost je třeba dále uvést pojem řeč. Řeč je tedy komunikační prostředek, který se utváří v průběhu ontogenetického vývoje daného jedince (Bendová, 2011). Vývoj řeči je složitý proces, který se nesmí podcenit, je ovlivněn spoustou vnějších i vnitřních faktorů. Více o vývoji řeči v následující podkapitole.

*„Řeč je specificky lidskou schopností. Jedná se o vědomé užívání jazyka jako složitého systému znaků a symbolů ve všech jeho formách. Slouží člověku ke sdělování pocitů, přání, myšlenek.“* Klenková (2006, s.27). Autorka dodává, že schopnost užívání řeči nám není vrozená, ale rodíme se s určitými dispozicemi, které se postupně rozvíjí. Je důležité upozornit na to, že řeč není pouze otázkou mluvních orgánů, ale hlavně mozku, tudíž souvisí s kognitivními procesy a myšlením. Řeč používaná určitým národem se označuje jako jazyk. Řeč i jazyk spolu úzce souvisí, aby mohl jedinec česky promluvit, tedy použít řeč, musí umět česky, tedy jazyk příslušného národa.

V rámci předškolního vzdělávání definuje Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (2021) celkem pět klíčových kompetencí, kterými se rozumí cíl, kterého chceme v rámci předškolního vzdělávání dosáhnout, v podobě výstupů. Jednou z daných klíčových kompetencí je právě kompetence komunikativní. Dítě, které ukončuje předškolní vzdělávání a nastupuje do základní školy by mělo ovládat řeč, mluvit ve větách, samostatně vyjadřovat své myšlenky, pokládat otázky i odpovědi. Dále by mělo vyjadřovat a sdělovat své prožitky, pocity a nálady různými prostředky (řečovými, výtvarnými, hudebními, dramatickými apod.). Je tedy nezbytné, abychom dítě v rozvoji řeči co možná nejvíce podporovali, rozvíjeli v komunikaci, rozšiřovali slovní zásobu, avšak spontánně, formou hry.

## 1.2 Vývoj řeči

Řeč je lidská schopnost, která není vrozená, ale každý jedinec si na svět přináší určité vrozené dispozice, které se postupem času rozvíjí při styku s okolím. (Klenková, 2006). Dle Průchy (2011, s.7) *„je málokterá schopnost člověka tak samozřejmá a tajuplná, jako je schopnost dítěte naučit se jazyk a tímto jazykem komunikovat.“* Autor popisuje, že osvojování jazyka dítěte se vyvíjí již v prenatálním období, a to na základě zahraničních zdrojů, které dokládají, že již v 6. měsíci těhotenství plod reaguje na určité zvukové podněty. Proto je důležité, aby dítě slyšelo hlas matky již v děloze. Na druhou stranu Kejkličková (2016) vysvětluje, že vývoj řeči začíná narozením jedince a pokračuje až do dospělosti, tento vývoj se označuje jako ontogenetický. Peutelschmiedová (2005, s.28) popisuje ontogenetický vývoj jako *„individuální vývoj živočišného nebo rostlinného organismu od zárodku k zániku.“* V rámci



ontogeneze řeči se člověk rodí s určitými dispozicemi, v rámci kterých uvádí Krahulcová (2013) tři podmínky: vrozené fyziologické dispozice jedince k řeči, podmínky sociálního prostředí, etapy vývoje řeči. Dle výše zmíněného někteří autoři považují počátek ontogenetického vývoje jazyka v novorozeneckém období, jiní již v prenatálním období, tedy formou komunikace mezi matkou a dítěte.

Existují různá členění etap vývoje řeči, všechna mají ale jedno společné a to období přípravné neboli předřečové a období vlastního vývoje řeči. Toto dělení je také známo jako Kussmaulovo dělení. Je nezbytné brát v úvahu to, že ke správnému vývoji řeči nesmí být porušený intelekt ani sluch (Peutelschmiedová, 2005)

Přípravné období trvá přibližně do jednoho roku dítěte. Objeví se novorozenecký křik, pro který je charakteristický tvrdý hlasový začátek. Následuje období broukání, které se vyskytuje většinou mezi druhým až čtvrtým měsícem. Broukání je důležité pro budoucí tvorbu řeči (Peutelschmiedová, 2005). Jako další v rámci přípravného období je období žvatlání, které podle Kejklíčkové (2016) trvá od čtvrtého do šestého měsíce od narození. V tomto období si dítě hraje s mluvidly, snaží se napodobovat. Lechta (2000 in Průcha, 2011) rozděluje napodobování na neuvědomělé neboli pudové a vědomé neboli záměrné. Jako poslední fáze se současně s napodobováním rozvíjí období rozumění řeči. V rámci napodobování a opakování si dítě již osvojuje také prozodické faktory řeči, tedy tempo, rytmus a melodii (Krahulcová, 2013).

Období vlastního vývoje řeči začíná okolo prvního roku života, kdy začínají vznikat první slova, tedy jednoslovné věty (Peutelschmiedová, 2005). Lechta (1995 in Bytešníková, 2012) rozděluje vývoj řeči do pěti fází, z toho jedna se týká předřečového období. Jedná se o období pragmatizace (do konce jednoho roku života), dále období sémantizace, kdy dítě začíná rozumět (od prvního do druhého roku života), následuje období lexemizace (mezi druhým a třetím rokem), kdy by si dítě mělo rozšiřovat slovní zásobu, a mělo by znát své jméno, další v pořadí je období gramatizace (mezi třetím a čtvrtým rokem), toto období se týká ohýbání slov. Jako poslední je období intelektualizace (po čtvrtém roce života), která je charakteristická pro zdokonalování a trvá celý život. Toto Lechtovo rozdělení slouží jako orientační posouzení přibližné úrovně vývoje řeči. Jak můžeme vidět, Lechta toto období nazval podle jazykových rovin, o kterých se píše v následující kapitole. Čukovskij (1975 in Průcha, 2011) dodává, že řeč se nejrychleji vyvíjí ve věku od dvou do pěti let.

*„Za ukončení základního vývoje řeči je považováno rozmezí šestého až sedmého roku dítěte.“* (Peutelschmiedová, 2005, s.29). Řeč se ale vyvíjí i nadále, i když ne v takové míře jako do šestého roku dítěte. Rozvíjí se v průběhu školního období, v dospívání, částečně i

v dospělosti a stáří (Kejklíčková, 2016). Jak jsme již výše zmínili, je předškolní období stěžejní pro správný vývoj řeči, je nezbytné se dítěti věnovat, rozvíjet ho ve všech oblastech. To potvrzují i autorky Bendářová a Šmardová (2015), které popisují, že raný vývoj řeči je ovlivněn hlavně motorikou, vnímáním a sociálním prostředím.

## 2 NARUŠENÁ KOMUNIKAČNÍ SCHOPNOST

### 2.1 Vymezení

Abychom se mohli věnovat narušené komunikační schopnosti, nejdříve si vysvětlíme jednotlivé jazykové roviny, které vytváří strukturu samotné řeči. Mezi jazykové roviny, které hodnotíme, patří roviny morfologicko-syntaktická, lexikálně-sémantická, fonematically-fonologická a rovina pragmatická. Proto se logopedická diagnostika zaměřuje hlavně na posouzení těchto čtyř rovin řeči (Slowík, 2007).

Jako první si uvedeme rovinu **morfologicko-syntaktickou**, která se týká užívání slovních druhů, skloňování, tvorby vět, tedy gramatiky. Odchyly v této rovině u dětí do čtyř let nazýváme fyziologický dysgramatismus, po čtvrtém roce by měla být řeč z gramatického hlediska správná (Bytešníková, 2012). Další jazykovou rovinou je **foneticko-fonologická**, ve které jde o sluchové rozlišování hlásek a jejich výslovnost. Pro správnou výslovnost je nutné znát rozdíl mezi správným a nesprávným zněním (Bednářová, Šmardová, 2015). Rovina **lexikálně-sémantická** se věnuje aktivní a pasivní slovní zásobě. Jedná se o porozumění řeči tedy pasivní slovník a vyjadřování jako aktivní slovník, který se začíná tvořit zhruba v roce až roce a půl (Bednářová, Šmardová, 2015). Poslední a také nejdůležitější jazykovou rovinou je rovina **pragmatická**, kterou rozumíme užívání jazyka v praxi. Lechta (in Klenková, 2006) uvádí, že tato rovina představuje rovinu sociální aplikace, sociálního uplatnění komunikační schopnosti, do popředí vystupují sociální a psychologické aspekty komunikace. Bytešníková (2012) dodává, že veškeré snahy pedagogů, rodičů i logopedů by měly směřovat na rozvoj všech jazykových rovin, s důrazem na rovinu sociálního uplatnění komunikace, tedy pragmatické roviny.

Jedním ze základních termínů oblasti logopedie je právě narušená komunikační schopnost, která může být trvalá, nebo přechodná. *„Komunikační schopnost jednotlivce je narušena tehdy, když některá rovina (nebo několik rovin současně) jeho jazykových projevů působí interferenčně vzhledem k jeho komunikačnímu záměru. Může jít o foneticko-fonologickou, syntaktickou, morfologickou, lexikální nebo pragmatickou rovinu.“* (Lechta in Klenková, 2006, s. 54). Stejně tak Slowík (2016) uvádí, že narušená komunikační schopnost se netýká pouze mluvené řeči, je zde zahrnuta také grafická forma, neverbální komunikace i alternativní formy komunikace, jako je například VOKS, znak do řeči apod.

Kejklíčková (2016) používá pojem poruchy řeči, které definuje jako *„...výraznou odchylku ve zvukové podobě mluvního projevu, a to jako celku nebo v jeho jednotlivých částech,*

*dále neschopnost správně mluvu používat a také neschopnost řeči rozumět.*“ (Kejklíčková, 2016, s.23). Podle Lechty (2008) je termín narušená komunikační schopnost logopedickou kategorií, která se současným rozvojem logopedie rozšiřuje svůj obsah. Dříve byl kladen větší důraz na foneticko-fonologickou rovinu, tedy na zvukovou stránku řeči, zatímco dnes se zaměřuje logopedie na komunikační proces komplexně, tedy včetně pragmatické roviny, gramatické stránky i slovní zásoby. Narušená komunikační schopnost se může vyskytnout jako hlavní dominující symptom, nebo může být symptomem jiného dominujícího postižení, kdy hovoříme o tzv. symptomatických poruchách řeči (Lechta, 2008).

Etiologie narušené komunikační schopnosti může být z hlediska příčiny orgánová, nebo funkční, z hlediska doby vzniku vrozená nebo získaná. (Bendová, 2011). Z časového hlediska může být narušení trvalé nebo přechodné (Lechta, 2008). Lechta (2003 in Bendová, 2011) dodává, že za trvalé narušení můžeme považovat těžší vrozené vady při orgánovém poškození CNS, zatímco přechodné jsou takové logopedické diagnózy s pozitivní prognózou, jako například dyslalie, či rhinolálie. Lechta (2008, s. 51) dodává: *„osoba s narušenou komunikační schopností si své narušení může, ale nemusí uvědomovat.“*

V rámci logopedie se narušená komunikační schopnost dělí do deseti okruhů právě na základě symptomů, které se u daného jedince vyskytují. Tyto okruhy pod sebou zahrnují dané diagnózy (Bendová, 2011). Těmto okruhům se věnujeme v následující podkapitole.

## **2.2 Okruhy NKS**

Dle Klenkové (2006) je v logopedické praxi od 90. let minulého století používána klasifikace narušené komunikační schopnosti podle symptomu, který je pro narušení nejtypičtější. Jedná s o tzv. symptomatickou klasifikaci, kterou uvádí Lechta (in Klenková, 2006, s. 55):

- Vývojová nemluvnost – mezi kterou řadíme vývojovou dysfázii, opožděný vývoj řeči
- Získaná orgánová nemluvnost – afázie
- Získaná psychogenní nemluvnost – zde řadíme mutismus
- Narušení zvuku řeči – rhinolálie (huhňavost) a palatolálie (rozštěpové vady)
- Narušení plynulosti řeči – balbuties (koktavost) a tumultus semonis (breptavost)
- Narušení článkování řeči – zde se řadí dyslalie a dysartrie

- Narušení grafické stránky řeči – dyslexie, dysgrafie, dysortografie, dyskalkulie, alexie, agrafie, agramatismus, akalkulie
- Symptomatické poruchy řeči
- Poruchy hlasu – dysfonie/afonie
- Kombinované vady řeči

Nejvíce užívaným dělením narušené komunikační schopnosti je těchto deset okruhů podle Lechty (2003), ale v naší práci se budeme věnovat nejčastější narušené komunikační schopnosti u dětí předškolního věku, tedy od 3 do 6 let věku dítěte. Mezi takové jsme vybrali opožděný vývoj řeči, dyslálii, koktavost, mutismus, vývojovou dysfázií a rinolálii.

### 1.2.2 Opožděný vývoj řeči

*„Když dítě ve třech letech nemluví adekvátně svému věku, hovoříme o opožděném vývoji řeči.“* (Kolesová, 2016, s.36). Opožděný vývoj řeči patří mezi skupinu poruch „narušený vývoj řeči“, který se dle průběhu vývoje řeči dělí na opožděný, omezený, přerušovaný a odchýlný. (Klenková, 2006).

Kutálková (2002) popisuje základní příčiny, mezi hlavní řadí prostředí, ve kterém má na dítě vliv mluvní vzor celé rodiny, výchovný styl (hlavně autoritativní a perfekcionista), citová deprivace, zmiňuje i nadměrné sledování televize či hospitalizaci. Jako další uvádí nezralost CNS, postoje okolí, nedostatky v motorice apod. Bytešnicková (2012) dále zdůrazňuje, že je důležité, aby dítě samostatně projevovalo snahu o komunikaci. K tomu je potřeba vhodný přístup okolí, který bude jedince stimulovat a vytvoří mu vhodné podmínky pro komunikaci.

Opožděný vývoj řeči prostý, tedy vývoj řeči, který se s věkem postupně srovnává, je možný diagnostikovat a dále s ním pracovat od 3 let věku. Je důležité odlišit opožděný vývoj řeči jako primární poruchu a poruchu sekundární, tedy jako důsledek jiného dominujícího postižení (Kutálková, 2002). Kutálková (2011) dodává, že opožděný vývoj řeči lze pozorovat již od 2 let, kdy se sleduje spíše obecný vývoj řeči a to, co ho může narušovat. Terapie se začíná až od 3 let věku. Do 3 let hovoříme o tzv. prodloužené fyziologické nemluvnosti. Mikulajová (2009 in Mlčáková, Vitásková, 2013) shrnuje, že o opožděném vývoji řeči uvažujeme zhruba do konce raného věku. Dále se ukáže, zda je vývoj řeči sice opožděný, ale vyvíjí se žádoucím způsobem, nebo se rozvinou symptomy narušeného vývoje řeči.

Kolesová (2016) dále popisuje, na co se při terapii OVR zaměřit, a to na rozvoj slovní zásoby (doprovázen obrázky, hračkami či opravdovými předměty), rozvoj vyjadřovacích

schopností (popis obrázků), rozvoj krátkodobé verbální paměti (pohybové říkanky), rozvoj hrubé i jemné motoriky a rozvoj zrakového a sluchového vnímání.

### 2.2.2 Vývojová dysfázie

Vývojová dysfázie, nazývána také jako specificky narušený vývoj řeči. Název je složený z předpony dys -, která označuje narušení vývoje a -fázie, která určuje řečové funkce jako celek, přívlastek vývojová je tedy podle Kutálkové (2002) nadbytečný. Terapie vývojové dysfázie velmi úzce souvisí s opožděným vývojem řeči, který je v prvních fázích vývoje stejný (Kutálková, 2002). Jak píše Kolesová (2016), vývojové dysfázii vždy předchází opožděný vývoj řeči. Dvořák (2001, s.51) definuje vývojovou dysfázii jako „*ztíženou schopnost nebo neschopnost naučit se verbálně komunikovat, i když podmínky pro rozvoj řeči jsou přiměřené.*“ Kolesová (2016) dodává, že výsledkem těchto procesů může být to, že dítě nemluví vůbec, nebo mluví nesrozumitelně, popřípadě jeho řeč zní jako cizí jazyk. Mlčáková a Vitásková (2013) popisují, že vývoj řeči u dětí s vývojovou dysfázií probíhá už od začátku odlišným způsobem, nejedná se pouze o opoždění vývoje řeči, ale vývoj je specifický.

Tato porucha je způsobena poruchou centrálního zpracování řečového signálu. Vzniká již v raném senzoryckém vývoji, příčinou může být i sociální interakce a komunikace dítěte s okolím v raném dětství, ale bez biologické predispozice by se tato specifická porucha jazyka nevytvořila (Vitásková, 2005).

Vývojová dysfázie v různé míře zasahuje porozumění a produkci řeči a to ve všech jazykových rovinách, deficity mohou být také v motorice, v poznávacích funkcích a emocionalitě (Mlčáková, Vitásková, 2013). Mezi hlavní symptom řadí Vitásková (2005) poruchu krátkodobé sluchové paměti, malou aktivní slovní zásobu, narušení vnímání distinktivních rysů hlásek apod. Ve školním věku často dochází k přeměně těchto projevů do specifických vývojových poruch učení. Mikulajová, Rafajdusová (1993) upozorňují na slabý smysl pro rytmus, jedná se tedy hlavně o zpěv, hudbu, tanec a pohyb obecně.

Podle Bytešníkové (2012) mají děti s vývojovou dysfázií sníženou psychickou výkonnost, pozornost a jsou více unavitelné. Mikulajová, Rafajdusová (1993) popisují, že se postupem času řečový projev u dítěte rozvine ve všech jazykových rovinách, dokonce i v sociální interakci, samozřejmě jsou v řeči patrné určité deficity.

### 3.2.2 Dyslalie

Dyslalie spolu s dysartrií patří mezi skupinu poruch „narušení článkování řeči“ (Klenková, 2006). Zmíněná autorka definuje dyslalii jako poruchu artikulace, kdy je narušena výslovnost jedné hlásky nebo skupiny hlásek. „*Dyslalie (nazývána také patlavost) je nejčastěji se vyskytující porucha komunikační schopnosti.*“ (Klenková, 2006, s.99).

Nádvořníková (2003 in Mlčáková, Vitásková, 2013) dělí narušenou výslovnost na fyziologickou, prodlouženou fyziologickou a vadnou. O fyziologickou dyslálii se jedná většinou do pátého roku dítěte, kdy dítě nesprávně vyslovuje danou hlásku. Pokud obtíže přetrvávají do sedmého roku dítěte, jedná se o prodlouženou fyziologickou dyslálii. Může se jednat například o diferenciaci sykavek. Poslední skupinou je vadná neboli pravá dyslalie, která se diagnostikuje po sedmém roku. Dítě hlásky vyslovuje vadně, má problém vyslovit i nekomplikované hlásky. Po sedmém roce už se všechny získané návyky fixují, tedy i nesprávná výslovnost, kterou už označujeme za vadu. (Kutálková, 2002)

Mezi možné příčiny dyslalie, jak uvádí Kolesová (2016), patří nesprávný řečový vzor, sání, žvýkání a polykání (při těchto činnostech je stimulováno svalstvo, které se podílí na vývoji výslovnosti), motorická neobratnost, předkus či přirostlá podjazyková uzdička, rozštěp rtu, poruchy sluchu, ADHD nebo bilingvní prostředí.

Hlavní rovina, které se dyslalie týká, je rovina foneticko-fonologická. Porucha na fonetické úrovni se projevuje vynecháváním hlásek (eliminací), nahrazováním hlásek (substitucí), nebo nepřesným vyslovováním hlásek (dystorzi) (Klenková, 2006). Kolesová (2016, s.13) ve své knize uvádí příklady dyslalie u dětí: „*Maminko, vidíš tu kocicku?*“, „*Dedo, přečteš mi pohádku O Žepě?*“, kde je patrné, že děti buď vynechávají danou hlásku, nebo ji nahrazují hláskou snazší.

Krahulcová (2013) uvádí pět fází odstraňování dyslalie: přípravná cvičení, identifikace hlásek (pomocí sluchové, hmatové, asociační identifikace), následuje vyvození hlásky, fixace a automatizace. Gúthová, Šebianová (in Lechta, 2002) uvádí, že v rámci tradiční terapie se nesprávná hláska neopravuje, ale vytváří se nová hláska. Staré stereotypy se nechají jednoduše vyhasnout, neposilují se nadále tím, že se je budeme snažit opravit. Po vyvození nové hlásky následuje fáze fixace hlásky, kterou podpoříme častým opakováním, nejlépe několikrát denně dvě až tři minuty. Ve fázi automatizace hlásky, která je vrcholem celého nácviku, jde o to, aby dítě hlásku nevytvářelo jen vědomě, ale úplně nevědomě. Využíváme různé básničky, říkadla, nakonec i dialog či monolog (Gúthová, Šebianová in Lechta, 2002).

Krahulcová (2013) a Peutelschmiedová (2005) zmiňují všeobecné zásady pro úpravu dyslalie. Prioritou je pro dítě i logopeda pocit úspěšnosti, při terapii tedy začínáme hláskou,

kteřá je pro vyvození snazší. Rodiče by měli cvičit s dětmi také doma, ale pouze ta slova a spojení, kteřá se jim dařila v průběhu logopedického setkání. Jako další je zásada krátkodobého a častého cvičení, kterým rozumíme cvičit s dětmi 3-5 minut, několikrát denně, Seeman (in Krahulcová, 2013) uvádí až 30x denně.

#### 4.2.2 Koptavost

Koptavost neboli balbuties, řadíme do skupiny narušení plynulosti řeči, kde také spadá breptavost (Klenková, 2006). V *Logopedickém slovníku* uvádí Dvořák (2001, s.85) koptavost jako „*zadržávání, zajíkání, porucha plynulosti řeči.*“ Podle Kutákové (2011) se koptavost objevuje nejčastěji mezi 3. až 5. rokem, kdy je dítě vystaveno vyšším nárokům, pokud nezmizí do měsíce sama, nebo se nadále zhoršuje, je třeba vyhledat pomoc. Jestliže se objeví u starších dětí, je potřeba situaci řešit ihned.

Lechta (2016) považuje koptavost za jednu z nejtěžších narušení komunikační schopnosti. Podle autora byla koptavost v minulosti označována jako neuróza řeči. V současnosti se v české logopedii přijala definice od Lechty (1990): „*Koptavost pokládáme za syndrom komplexního narušení koordinace orgánů participujících na mluvení, který se nejnápadněji projevuje charakteristickým nedobrovolným přerušováním plynulosti procesu mluvení.*“ (Lechta in Klenková, 2006, s.154). Lechta (2016) dodává, že jde o průnik tří symptomů – psychická tenze, nadměrná námaha a dysfluence. Jedinec s koptavostí není schopen ovlivnit vlastní vůli svůj řečový projev, čím více se soustředí, tím hůře mluví (Peutelschmiedová, 2003). Některé zahraniční výzkumy uvádějí, že děti s koptavostí mají výrazně horší řečovou motoriku, to má za následek nestabilní motorické řízení řeči, které přispívá k rozvoji dysfluencí (Alpermann, Zuckner, 2008).

Osoby s koptavostí se poměrně často setkávají s pocitem zahanbení, kdy člověk chce promluvit, ale tím, že promluví, selhává. Mnohdy se může vyskytnout pocit viny, stejně jako u intaktních osob, které musí mluvit nahlas při jakémkoliv obhajování pod výstrahou, hrozbou trestu, v tu chvíli málokdo dokáže mluvit plynule. Stejně tak je to i u osob s koptavostí, kde se tento strach znásobuje. Je důležité osobám s koptavostí poskytnout zdravou a otevřenou atmosféru, nespěchat a neradit dotyčnému, jak tuto tenzi překonat (Sheehan, 2010).

Mezi příčiny vzniku můžeme podle Klenkové (2006) zařadit poruchy metabolismu, vrozenou řečovou slabost, narušenou sluchovou zpětnou vazbu, u mnoha jedinců s koptavostí sehrávají významnou roli psychické i neurotické faktory, důležitý je i vliv prostředí, které jedince ovlivňuje.



Podle Lechty (2010) existuje mnoho přístupů při terapii koktavosti, uvádí až kolem 250 postupů, které využívají různé mechanické pomůcky, tradiční přístupy terapie apod. Jako je tomu i v jiných oblastech, je cílem logopedické intervence příznaky koktavosti eliminovat ve všech sférách– dysfluence, psychická tenze i nadměrná námaha. Mezi tradiční patří například Cvičná terapie spojená s A.Gutzmannem, kdy výdechový proud přímo naváže na fonaci, tento přístup je založen na plynulé koordinaci. U osob s koktavostí je důležitý nácvik správného dýchání, který by měl přispět právě k této plynulé koordinaci. Lechta (2010) také uvádí jako jednu z možností terapie relaxaci, která je ale méně účinná, jelikož je náročné se důkladně zrelaxovat v situacích mimo terapeutické prostředí.

### 5.2.2 Mutismus

*„Mutismus je ztráta schopnosti verbálně komunikovat“* (Klenková, 2006, s. 91). Mutismus se řadí v rámci narušené komunikační schopnosti do skupiny získaná neurotická nemluvnost. Rozlišujeme elektivní mutismus a totální mutismus. Totální mutismus se objevuje v těžkých případech, kdy se projevuje úplnou neschopností komunikace. Je to označení stavu, kdy po šoku, nebo traumatickém zážitku náhle ztrácí jedinec schopnost komunikovat hlasitou řečí. Daný jedinec chce mluvit, ale nemůže, naráží na psychickou bariéru. Dokonce se neobjevuje ani smích, pláč, kašel či zvuky dechu, osoby se také vyhýbají zrakovému kontaktu. Elektivní mutismus, také označován jako mluvní negativismus, se vyskytuje hlavně mezi dětmi. Elektivní neboli výběrový znamená, že dítě si nevědomky vybírá osoby, se kterými komunikuje, stejně tak i situace. (Lange, Hartmann, 2008; Peutelschmiedová, 2005). *„V jaké situaci bude hovořit, nerozhoduje postižený, ale diktuje to situace sama.“* (Hartmann, Lange, 2008, s.15). Peutelschmiedová (2005) uvádí také surdomutismus, který se vyskytuje velice zřídka, většinou v dospělosti. Jedná se o náhlou ztrátu mluvit, která bývá doprovázena ztrátou rozumět slyšené řeči. Nejedná se o ztrátu sluchu, postižený slyší, ale není schopen rozlišovat zvuky lidské řeči.

Etiologie mutismu není závislá na inteligenci, ale riziko vzniku mohou zvyšovat osobnostní vlastnosti, jako je například zvýšená zlostnost, přehnaná stydlivost, u některých dětí můžeme pozorovat nepřiměřené obavy z cizích lidí, vyhýbání se kontaktu s neznámými lidmi (Klenková, 2006). Kutálková (2002, s.125) dodává: *„vyskytuje se nejvíce u dětí ostýchavých, bojácných, nápadně nejistých ve styku s cizími, zejména dospělými osobami. ...Jde o poruchu na neurotickém podkladu.“*

Podle Kutálkové (2002) má na starost prevenci mutismu rodina, u které jsou stěžejní její zásady vhodné výchovy. Je důležité nestavět dítě do neovladatelných situací, které by mohly potíže vyvolat. Jedná se například o spaní potmě, povinná recitace apod.

### 6.2.2 Rinolálie

Rinolálie, česky huhňavost, patří spolu s palatolálií do okruhu narušení zvuku řeči. „*Rinolálie je patologicky změněná nosovost jednotlivých hlásek čili změněná nazalita.*“ (Peutelschmiedová, 2005, s.63). S rinolálií souvisí pojem velofaryngeální mechanismus, který se podílí na fonaci, artikulaci, rezonanci, sání, polykání apod. Jedná se o okolí měkkého patra a hltanu, které se podílí na všech těchto funkcích (Vitásková, 2005). Vlivem získaného či vrozeného poškození velofaryngeálního mechanismu může dojít ke značnému narušení rovnováhy mezi ústní a nosní rezonancí. Ústní rezonance, neboli oralita, znamená rezonance dutiny ústní s orálními hláskami. Nosní rezonance, jinak nazalita, znamená rezonance dutiny nosní s převahou nosních hlásek, jako například M, N, Ň, u těchto souhlásek je nosovost normální. Pokud se u orálních hlásek nazalita zvýší, a naopak u nazálních hlásek sníží, dochází právě ke zmíněnému narušení oronazální rovnováhy, tedy rinolalii (Bytešníková, 2012).

Rinolalii dělíme do tří skupin: zavřená, otevřená a smíšená huhňavost. Pro zavřenou huhňavost neboli hyponazalitu, je charakteristický výdechový proud, který neproniká do dutiny nosní, kam by měl pronikat. Jedná se tedy o sníženou nosní rezonanci, proto hyponazalita. Projevuje se hlavně u nosových hlásek, které jsou podobné spíše hláskám B, D, Ď. „*Jako akustická charakteristika vzniká rýmový zvuk řeči.*“ (Klenková, 2006, s.131). Úplná neprůchodnost nosní dutiny způsobí tzv. denazalitu (Kerekrétiová, 2002 in Vitásková, 2005). Snížená nazalita vzniká v důsledku vrozených, získaných, organických či funkčních příčin (Vitásková, 2005)

Dalším typem je otevřená huhňavost, tedy hypernazalita. Nazalita je v průběhu hlasité řeči značně zvýšená, a to nejen u hlásek nazálních, ale také orálních (Vitásková, 2005). Nejvíce se mění zvuky samohlásek, hlavně I a U. U hypernazality, na rozdíl od hyponazality, proniká výdechový proud do dutiny nosní, když je to nežádoucí. I hypernazalita má příčinu organickou a funkční, která je obtížně identifikovatelná. Mezi organické příčiny můžeme zařadit například rozštěpové vady, nebo různé vývojové poruchy, jako je vrozené zkrácené měkké patro (Peutelschmiedová, 2005, Klenková, 2006). Posledním typem je smíšená nazalita, kdy se jedná o kombinaci hyper- a hypo- nazality. Logopedická intervence je v tomto případě zaměřena na hypernazalitu i hyponazalitu (Vitásková, 2005).

## 2.3 Logopedická intervence

Lechta (2002, s.11) definuje logopedii jako „vědní obor interdisciplinárního charakteru, jehož předmětem jsou zákonitosti vzniku, eliminace a prevence narušené komunikační schopnosti.“ Práce logopeda se nazývá logopedická intervence, dříve nazývána jako výchova řeči, logopedická činnost apod. Moderní logopedie se zaměřuje na všechny jazykové roviny, na rozdíl od minulosti, kdy byla cílem hlavně správná výslovnost (Klenková a kol., 2007). Logopedická intervence je tedy podle Lechty (2002) specifická aktivita, kterou uskutečňuje logoped s cílem identifikovat, eliminovat a předejít tomuto narušení. Klenková a kol. (2007) dodává, že k dosažení cíle je logopedická intervence realizována na třech úrovních: logopedická diagnostika, terapie a prevence.

Jak uvádí Peutelschmiedová (2005), je v naší zemi od 50. let minulého století zajišťována logopedická intervence jak resortem školství, tak zdravotnictví. V resortu zdravotnictví se můžeme setkat s klinickým logopedem, který zajišťuje hlavní logopedickou intervenci osob ve všech věkových kategoriích. Jako logopedi si prošli pětiletou předatestační přípravou, po které jsou oprávněni samostatného výkonu povolání bez odborného dohledu. Klinický logoped provádí logopedickou diagnostiku, rehabilitaci, odborně vede logopedy v přípravě, provádí poradenskou činnost apod. (AKL, 2023). Po úspěšném absolvování předatestační přípravy se z logopeda stává klinický logoped, tudíž si může otevřít svou vlastní praxi. Pokud má logopedická ambulance smlouvu s pojišťovnou, má klient hrazenou péči přes zdravotní pojišťovnu. Kliničtí logopedi jsou organizováni přes Asociaci klinických logopedů, která jim zajišťuje celoživotní vzdělávání (Kolesová, 2016).

Dalším resortem je tedy resort školství, ve kterém se s logopedickou intervencí můžeme setkat ve školách či školských poradenských zařízeních. V rámci resortu školství existuje tzv. *Metodické doporučení č.j. 14 712/2009-61 k zabezpečení logopedické péče ve školství*. Toto doporučení popisuje kompetence logopedů, tedy speciálních pedagogů a logopedických asistentů. Logoped v resortu školství je absolvent magisterského studia v oblasti se zaměřením na speciální pedagogiku – logopedii ukončeného státní závěrečnou zkouškou z logopedie. Tento logoped pracuje ve školském poradenském zařízení, ve kterém provádí logopedickou diagnostiku, intervenci dětí a žáků s narušenou komunikační schopností, poradenskou činnost, zpracovává zprávy z logopedických vyšetření pro účely vzdělávání žáků s NKS a provádí metodické vedení logopedických asistentů. Logopedický asistent tedy pracuje pod metodickým vedením logopeda ze speciálně pedagogického centra a má způsobilost provádět přímou logopedickou intervenci u dětí s prostou vadou výslovnosti, poskytuje informace rodičům o

dostupnosti logopedické péče apod. (Metodické doporučení č.j. 14 712, 2009). Logopedická intervence v mateřských školách bývá většinou zajišťována právě prací učitelek s kvalifikací logopedického asistenta a jejich spoluprací s logopedickými pracovišti. Existují také logopedické třídy, které umožňují logopedickou péči ve třídách, kde je snížený počet dětí (max. 14), které jsou většinou pod vedením klinického logopeda či logopeda z SPC (Neubauer, 2018).

Mateřské školy by měly poskytovat prevenci narušené komunikační schopnosti. Jde o prevenci primární, kterou rozumíme předcházení narušené komunikační schopnosti u všech dětí v raném věku. Další je prevence sekundární, která se zaměřuje na rizikovou skupinu dětí, u kterých se snažíme zabránit vzniku tohoto narušení. Může se jednat o děti z nepodnětného prostředí. Poslední je terciární prevence, která je zaměřená na děti, u kterých se již narušená komunikační schopnost objevila. Při prevenci narušené komunikační schopnosti učitel MŠ nemůže suplovat speciálního pedagoga, ani z důvodu nedostatku logopedů v regionu. Učitel MŠ nemůže uplatňovat metody logopedické terapie jak v oblasti stimulace, korekce či reedukace. Nejdůležitější je dobrá spolupráce mezi rodiči, dítětem a logopedem, který může právě učitele MŠ zaškolit, aby mohl používat vybrané speciální přístupy a logopedickou intervenci takto podpořit (Lipnická, 2013).

Kolesová (2016) uvádí několik rad a užitečných informací pro rodiče z oblasti současné logopedie. Mezi ně uvádí také, jak může vypadat první návštěva u logopeda. Typické pro logopedii je velké logopedické zrcadlo, které umožňuje klientovi názornou ukázkou práce logopeda i jeho vlastní, poskytuje mu zpětnou vazbu, dále spousta her, krásné hračky, knížky a pexesa. Velmi důležité je, aby logoped navázal dobrý kontakt s dítětem a vyšetření probíhalo v přátelské atmosféře. Přítomnost více osob není vždy žádoucí, dítě se může cítit pod tlakem. V průběhu rozhovoru se logoped zaměřuje na tyto oblasti: porozumění řeči, produkce řeči, správná výslovnost, jemná motorika, grafomotorika, zrakové a sluchové vnímání a paměť.

Nejsložitější otázkou snad je, kdy je vhodný čas na návštěvu logopedie. Není daný přesný věk, ale je vhodné, aby při nástupu do školy dítě vyslovovalo všechny hlásky v pořádku. Z toho vyplývá, že je důležité nenechávat návštěvu logopeda na poslední chvíli, tedy na zápis dítěte do první třídy, kdy nám bude doporučeno co nejrychleji vyhledat logopeda (Peutelschmiedová, 2005). Mlčáková (2013) uvádí, že je vhodné navštívit logopeda, pokud dítě po čtvrtém roce neumí vyslovit většinu hlásek a jeho řeč je nesrozumitelná.

### 3 POHYB DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

V této kapitole se budeme věnovat pojmu dítě předškolního věku, jeho vzdělávání v mateřské škole, vývoji a také pohybu, kterému je věnovaná značná část dne v mateřské škole. Pohyb a hra jsou pro děti předškolního věku velice důležité, ať už jako prostředek učení, tak pro jeho zdravý vývoj.

#### 3.1 Vymezení pojmu předškolní věk

Předškolní věk v širším slova smyslu vymezuje období od narození po začátek školní docházky. V užším slova smyslu rozumíme obdobím předškolního věku období od tří do šesti let věku dítěte, tedy po zahájení školní docházky (Šmelová, 2014). Jak udává školský zákon (561/2004 Sb.) je v současné době možný nástup dítěte do MŠ od dvou let a poslední rok předškolního vzdělávání, od pěti let dítěte, je povinný. V rámci zahájení školní docházky je možný odklad, který lze realizovat nejdéle do školního roku, kdy dítě dovrší osmý rok.

Podle RVP PV (2021) je úkolem předškolního vzdělávání rozvíjet osobnost dítěte, podporovat jeho fyzický, psychický a sociální rozvoj, pomáhat mu v chápání okolního světa, vytvářet předpoklady pro pokračování ve vzdělávání apod.

Ve třech letech se také rozhoduje, do jaké mateřské školy dítě nastoupí. Rodiče vycházejí ze zralosti svého dítěte, pak také z konzultací s pediatrem, nebo specialistou, v jehož péči jsou děti s výraznou odchylkou ve vývoji. RVP PV respektuje individuální potřeby a možnosti dítěte, proto podmínky pro vzdělávání dítěte musí vždy odpovídat individuálním potřebám dětí. Pokud má tedy dítě jakoukoliv vadu, je v současné době možná integrace, tedy začlenění dítěte se speciálními vzdělávacími potřebami do běžné mateřské školy. Další možností je vyhledat mateřskou školu, která má speciální třídu s různými speciálními potřebami, může to být například i logopedická třída mateřské školy. Dalším způsobem jsou speciální mateřské školy, které jsou celé uzpůsobené pro děti s pohybovou, smyslovou, mentální a další poruchou ve vývoji (RVP PV, 2021; Koťátková, 2008).

Mateřská škola úzce spolupracuje s rodinou, jelikož rodinná výchova zůstává stále jako základní, na které mateřská škola dále staví a pomáhá dalšímu rozvoji dítěte (Langmeier, Krejčířová, 2006). Dítě by se mělo v tomto věku vyrovnat s tím, že matka a otec mohou také zakazovat, určovat pravidla, nemusí být jen ti hodní. Pro dítě tak bude snazší začlenění do kolektivu MŠ, bude se lépe orientovat, jelikož v mateřské škole paní učitelky s dětmi neustále tato pravidla chování opakují. Dítě by si v rodině mělo získat základ pro zkoumání a zájem o

širší společnost, mělo by být zvědavé a mezi třetím a čtvrtým rokem by mělo dokázat být na nějakou dobu bez své blízké osoby (Kotátková, 2008).

Ve třech letech tedy dítě většinou nastupuje do mateřské školy, ale nejdůležitější změna se odehrává v jeho nitru. Dítě začíná objevovat svět a sebeovládání, upevňuje si základy chování, odolává návalu emocí, snaží se udržet pozornost, kterou dosáhneme určitého cíle (Petit, 2020). V následujících kapitolách si vymezíme alespoň základní vývoj dítěte, který probíhá v období předškolního věku.

### **3.2 Psychomotorický vývoj dítěte**

Psychomotorický vývoj je odrazem dozrávání mozku a jeho nervových drah, který končí zhruba ve čtyřech a půl letech dítěte. V předškolním období se výrazně zlepšuje hrubá motorika, ke konci tohoto období také jemná motorika. V rámci motorického vývoje jsou změny velmi významné, jelikož pohyby jsou více přesné a koordinované než v předchozím vývoji. Dítě je hbité, často využívá běh, který tak zdokonaluje, relativně dobře chodí, skáče a začíná se zdokonalovat v sebeobslužných činnostech (Mahéšvaránanda, 2014).

Psychomotoriku můžeme podle Pacholíka a Ježkové (2018) chápat jako systém pohybových aktivit, které využívají prožitek z pohybu k působení na celou osobnost člověka. Tyto tělesné aktivity pomáhají dítěti zapojovat se do společenských aktivit s ostatními. Pokud je dítě v některé z těchto oblastí neobratné, nejisté, dítě přestane po určité době činnosti vyhledávat, čímž se mohou ovlivnit další schopnosti a dovednosti (Bednářová, Šmardová, 2015).

Podle Dvořákové (2016) je právě období předškolního věku optimální pro rozvoj a učení se novým pohybovým dovednostem, který pokračuje v mladším školním věku. Musíme brát v úvahu, že v tomto období se páteř a kosti vyvíjejí a snadno podléhají různým deformacím a změnám, které mohou být v dospělosti zdrojem mnoha zdravotních problémů. U těchto dětí nepožadujeme velké fyzické výkony, tedy cvičení síly a vytrvalosti, nevhodné jsou vzpory, visy na ruce nebo zvedání břemen (Mahéšvaránanda, 2014).

Dále se rozvíjí myšlení, paměť a řeč, která se v průběhu předškolního období značně zdokonaluje (oblasti vývoje řeči se věnujeme podrobněji v kapitole Vývoj řeči). Dítě je zručnější také v oblasti jemné motoriky, kterou cvičí například hrou s kostkami, prací s plastelínou, nebo kresbou, která je v tomto věku důležitá, může sloužit také jako diagnostický nástroj pro předškolní děti (Langmeier, Krejčířová, 2006). V rámci kresby je důležité od třetího roku upozorňovat dítě na špetkový úchop, který by se měl před nástupem do školy upevnit.

Od čtyř let věku dítěte bychom měli znát také lateralitu dítěte, kterou musíme respektovat (Bednářová, Šmardová, 2015).

Psychika dítěte je labilní, dítě je egocentrické, sebeuvědomění a snaha po samostatnosti se rozvíjí okolo tří let a je často provázeno vzdorovitým chováním. Dítě se nachází ve stádiu názorného myšlení, proto je vhodné dětem nepředkládat příliš složitá pravidla, kterým nerozumí (Dvořáková, 2016). Také Matějček (2005) dodává, že s logickým myšlením bychom se s dětmi předškolního věku nesečkali, proto se předškolnímu věku někdy říká „kouzelný svět dětství“, jelikož kouzlo je nedílnou součástí každodenního života dítěte, zhruba do čtyř let. Před čtvrtým rokem dítěte už začíná vnímat detaily, nezajímá ho pouze celá věc, ale její části, proto je také velmi oblíbenou hračkou Lego, které dítě může různě rozkládat a zase skládat dohromady. Toto rozkládání a skládání by si dítě mělo do šestého roku osvojit i v rámci zrakového a sluchového vnímání (Matějček, 2005)

Mahéšvaránanda (2014) dodává, že kvalita pohybu je v tomto období jedním z ukazatelů nervového a duševního vývoje. Cvičení tedy volíme komplexní, které ovlivňují svalovou a kosterní soustavu, vnitřní orgány, centrální nervový systém a emocionální složku.

### **3.3 Pohybová aktivita v mateřské škole**

V předškolním období je hra základním prostředkem učení, kterou využíváme pro všestranný rozvoj dítěte, seznamování dítěte se s okolím. Hru také využíváme jako motivaci k řízené pohybové aktivitě s cílenými pohyby. Předškolní věk je typický pro pohybovou aktivitu. V této věkové kategorii roste potřeba pohybu, uvádí se až 6 hodin denně, z toho 4,5 hodiny se jedná o spontánní pohybovou aktivitu (Pastucha a kol., 2011). Podle Pacholík a Ježkové (2018) je význam pohybu nejen fyzický, ale dotýká se také psychiky člověka i jeho sociálního života. Zdravotní benefity pohybu jsou zřejmé nejen u intaktní populace, ale také u osob s různým zdravotním omezením. Podle autorů proto také Evropská unie klade nemalé nároky na pohyb dětí v rámci vzdělávání. Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (2021) udává, že záměrem vzdělávání v této biologické oblasti je stimulace, podpora růstu a nervosvalového vývoje dítěte atd. Dále bychom se měli zaměřit na fyzickou pohodu, zlepšovat pohybovou zdatnost, učit děti sebeobslužným dovednostem a vést je ke zdravým návykům.

Jak jsme již výše zmínili, je cílem pohybových her u dětí rozvíjet fyzickou a psychickou zdatnost, emocionální stabilitu a mnoho dalšího. Vedením dětí k aktivnímu a zdravému stylu života je učíme si uvědomovat své vlastní tělo, ovládat ho a vybudovat si k pohybu pozitivní

vztah. Neměli bychom spoléhat pouze na spontánní pohyb dětí například při běhání na hřišti, ale také zařazovat řízené hry. Před pohybovou aktivitou bychom se měli s dětmi protáhnout, na závěr zvolit relaxační činnosti (Novotný, 2017).

Řízená pohybová činnost by v mateřské škole měla mít pevnou strukturu, Ottomanská (2019) rozděluje pohybovou aktivitu do čtyř částí:

- Úvodní část: slouží ke zvýšení tepové frekvence, rozběhání, seznámení s další činností.
- Průpravná část: zaměřuje se na protahovací a rovnovážná cvičení. Tyto cviky působí jako prevence vadného držení těla, seznamujeme tak děti s celým tělesným schématem.
- Hlavní část: využíváme různé cvičební náčiní, opakujeme již naučené prvky či učíme nové. Zařazujeme pohybové či soutěživé hry, dbáme na tzv. zdravé soutěžení.
- Relaxace: využívá se ke zklidnění a uvolnění, využíváme relaxační hudbu, šátky apod.

V mateřské škole mají tedy děti dostatek pohybu, ať už spontánní, nebo tento řízený pohyb, který by měl trvat alespoň 60 minut. Zahájením školní docházky spontánní pohyb rychle ubývá, zbývá pouze řízená pohybová aktivita v rámci tělesné výchovy, u dětí začíná převládat sedavý způsob života, který může vést k různým oslabením. Tento zdravotní problém má zhruba 50 % dětské populace. Proto je nutné se i nadále soustředit na dostatek pohybové aktivity, na správné držení těla, zdravý a aktivní životní styl (Mužík, Šeráková, Janošková, 2019).



## 4 JÓGA

Jak jsme již výše zmínili, pohyb je pro nás důležitý nejen v dětství, ale i v dospělosti. Obzvláště v dnešní uspěchané době je pro naše tělo i psychiku důležité se na chvíli odpoutat od jakýchkoliv starostí a práce, zvláště v sedavém zaměstnání. Život v současné době je velmi náročný, všichni jsme vystavováni stresu, kterému se musíme vzepřít. Je důležité umět své tělo chránit, a to nejen v dospělosti, ale i v dětství. Jednou z primární prevence může být právě jóga, která není jen o cvičení, je to již dávný filozofický systém, který vede k pochopení vlastní osobnosti, posiluje jak fyzické, tak i duševní zdraví člověka (Nikodemová, 2014).

Již v roce 2005 byl publikován výzkum, který ukazoval, že děti mladšího školního věku jsou vystavováni stresu, strachu ze selhání a trpí následnou psychosomatickou poruchou. Upozorňoval na to, že je velice málo programů, které se právě zvládnutí stresu u dětí věnují. Díky výzkumu, kde byl cílem nácvik relaxace s prvky jógy s pomocí dechových cvičení, lze konstatovat, že tento trénink zvýšil emoční rovnováhu dětí mladšího školního věku, jejich pocity bezmocnosti a agrese. (Stueck, Gloeckner, 2005).

Jóga vznikla asi před 4000 lety na indickém subkontinentu, odkud se během 20. století rozšířila po celém světě. Existují různé druhy jógy, některé se zaměřují na mysl a meditaci, jiné na cvičení a dýchání. Jóga tedy neznamená jen cvičení k dosažení zdraví. Původně se jóga rozvíjela jako filozofie. Jednotlivé ásany neboli cvičení se rozvíjely až později jako způsob, jak dosáhnout schopnosti hluboké meditace (Bittleston, 2017). Nikodemová (2014) dodává překlad slova jóga, které pochází ze sanskrtu, znamená spojit, sjednotit. Podle autorky je jóga naukou o lidské bytosti, o rovnováze těla, mysli a duše.

Jednou z jógových filozofií je Pátáňdžalioho Jógasútra, jedná se o nejširší pohled na jógu, která je rozdělená na osm částí. První část *Jáma* znamenají pravidla, jak se chovat k našemu okolí, naopak *Nijama* jsou pravidla, jak se chovat sám k sobě. Další částí je *Ásana*, neboli fyzické cvičení, *Pranayama* znamená dechové cvičení. Následuje *Pratyahara*, kdy se jedná o omezení smyslových vjemů, stáhnutí smyslů. *Dharana* znamená soustředění, *Dhyana* je meditace. Jako poslední se uvádí *Samadhi*, což je cílem jógové praxe, tedy nejvyšším stavem vědomí (Hanušová, 2022).

V současnosti existuje několik druhů jógy, jako například Power jóga, Hatha jóga, Vinyasa flow, Jin jóga, těhotenská jóga, dětská jóga atd. Tou klasickou je hatha jóga, která zastřešuje ostatní druhy, které se z ní postupem času oddělily. Hatha jóga obsahuje jak cvičení ásan, dechové techniky i meditace. Ve všech ostatních druzích jógy se setkáme se stejnými

cviky, které se mohou lišit pojetím a přístupem, některé jsou zaměřeny na dynamiku, jiné se soustředí na pomalé provedení dané pozice, či duševní rozvoj (Kubrychtová, Stuchlík, 2007).

Kovaříková (2006) uvádí několik pozitivních vlivů při pravidelném cvičení jógy: zlepšení síly a flexibility, odstranění svalových dysbalancí, rozvíjení sebeovládání propojením těla a mysli, zlepšení koncentrace, urychlení zotavení po sportovním tréninku, tvarování těla a hlavně kontrola dýchání. Právě na dýchání je kladen důraz při cvičení jógy. Máhešvaránanda (2014) uvádí čtyři typy dýchání: brániční (břišní) dech, hrudní dech, klíčkový (horní) dech a poslední plný jógový dech. Podle Nikodemové (2014) je důležité umět dýchat do břicha, tedy pomocí bránice. Miminka se na svět rodí se schopností nadechnout se do břicha, postupem času a dospívání člověk přestává dýchat těmito plnými doušky, přechází na mělké hrudní dýchání. Existuje mnoho cviků, ve kterých se mohou i děti v mateřské škole naučit správně dýchat do břicha. Bittleston (2017) zdůrazňuje pokyny k dýchání, kdybychom při všech pozicích měli dýchat normálně, nezadržovat dech, pokud je to možné, dýchat nosem. Před protažením nebo vypětím se nadechnout, pohyb provádět ve výdechu a při relaxačních cvičeních se soustředit na rytmus dechu, zklidnit ho.

Lekce jógy by měla mít vždy 3 části – přípravnou, hlavní a závěrečnou relaxaci. Přípravná část trvá maximálně 10 minut, cílem je zklidnění mysli a dechu, provádí se cviky na prohloubení plného břišního dechu, uvolňují se a rozhýbávají ztuhlé svaly. Následuje část hlavní, která se liší podle typu jógy. Na závěr by vždy měla být relaxace, která je důležitou součástí hodiny. Většinou se provádí v lehu na zádech, kdy dochází k úplnému uvolnění těla i mysli (Kovaříková, 2006).

## 4.1 Dětská jóga

Tak jak jóga přispívá na zdraví organismu u dospělých, je tomu také u dětí. Jóga pro děti znamená přirozené cvičení, kde mohou zapojit fantazii a poznávat své vlastní tělo. Děti v období předškolního věku se nedokážou soustředit po dlouhou dobu na jednu činnost, musíme si je pro cvičení získat. Můžeme děti motivovat hrou na zvířátka, napodobovat jejich pohyby, tím rozvíjíme fantazii, tvořivost a hravost (Mahéšvaránanda, 2014). Dětská jóga je velmi specifická, Dvořáková (2016) uvádí několik zásad:

- **Jednoduché pozice, které propojíme do příběhu:** pozice jsou většinou napodobením zvířat, rostlin, věcí nebo postav, při výběru pozic respektujeme věk a zkušenosti dětí. Ve většině případů nepoužíváme běžné jógové názvy

daných pozic, ale cviky pojmenováváme po věcech, zvířatech apod., kterým se podobají.

- **Krátké výdrže:** u dětí není vhodné, aby setrvaly v pozicích dlouho. Výdrže volíme krátké, které můžeme několikrát po sobě zopakovat, popřípadě přidat další.
- **Zkrácená doba cvičení:** délka cvičení a samotné cviky by se měly odvíjet od věku dítěte, únavy, zdravotního stavu, zda se cvičí ráno či odpoledne.
- **Zapojení dechového cvičení:** dechová cvičení mohou být prováděná formou her, podstatné je dech nezadržovat. V rámci dechového cvičení můžeme procvičovat sladění dechu s pohybem, nacvičovat břišní a hrudní dýchání, vnímat svůj dech.
- **Krátká relaxace:** relaxace by měla být součástí každého cvičení. U dětí volíme výrazně kratší relaxaci, než u dospělých
- **Pokroky:** jak je již známo, děti se učí velmi rychle, je důležité cvičit pravidelně, tak si zapamatují i jednodušší sestavy. Děti jsou díky cvičení vnímavější, jsou schopny se rychleji zorientovat.

Nikodemová (2014) uvádí dva principy, které bychom měli dětem před seznámením s jógou vysvětlit. Jedná se o spolupráci a nesoutěžení. Podle autorky je jóga pro děti specifická, měla by být hravá, lehká, zábavná, rytmická a dobrovolná, tedy v žádném případě děti do cvičení nenutit. Doplňuje také podmínky pro cvičení, a to vyvětraná, vzdušná, ale teplá místnost, jelikož do cvičení zařazujeme relaxace. Dále dostatek prostoru, cvičit minimálně hodinu po jídle, zajistit bezpečnost při cvičení, mít pohodlný oděv a využívat klidnou hudbu či hudební nástroje.

Mahéšvaránanda (2014) zdůrazňuje správné držení těla, na které dbáme již od dvou let. V předškolním věku děti sice nemívají problémy s vadným držením, jelikož nemusí setrávat po dlouhou dobu v jedné pozici, ale je důležité budovat a fixovat vytvářející se stereotypy. Věnujeme tedy pozornost správnému držení hlavy a cvičíme fixátory lopatek, které kompenzují kulatá záda. V rámci jógy volíme komplexní cviky, které působí společně na svalovou i kosterní soustavu, vnitřní orgány, emoce i CNS.

Před začátkem cvičení je důležité tělo zahřát, zvýšit tepovou frekvenci, při které se aktivují svaly. Můžeme využít různých rozcviček, popřípadě honiček. Jsou-li děti zahřáté,

můžeme přejít na jednotlivé cviky, tedy ásany, které vhodně motivujeme. Na závěr bychom neměli zapomenout na krátkou relaxaci (Nikodemová, 2014).

Dětskou jógu můžeme zpestřit různými předměty, například využít píruka, jemné šátky, aroma difuzéry, jógové karty, využít klidnou, relaxační hudbu nejlépe bez zpěvu. Inspirací je v dnešní době mnoho. Nespočet videí najdeme na Youtube, popřípadě můžeme navštívit různé webové stránky, které se dětské józe věnují, například: [www.jogasetmi.cz](http://www.jogasetmi.cz), [www.cadj.cz](http://www.cadj.cz) apod.

### **Relaxace u dětí**

Úkolem relaxace je naučit děti co největšího uvolnění svalů, celého těla i mysli. Tato schopnost relaxovat se bude dětem hodit po celý život, například při zklidnění ve stresové situaci. Relaxaci využíváme v závěru hodiny, měla by trvat okolo 3-5 minut, na rozdíl od dospělých, kteří dokážou relaxovat i 20 minut a jít do hluboké relaxace. Můžeme ležet na zádech, na břiše, využít pozici tygří relaxace, popřípadě dát dětem možnost se uvelebit do pozice, která je jim příjemná. Během relaxace můžeme dětem vyprávět krátký příběh, nebo pustit relaxační hudbu (Nečasová, 2017). Ottomanská (2019) také dodává, že v rámci relaxace můžeme využít éterické oleje. Vhodný je například olej s levandulí, heřmánkem, mátou, eukalyptem či pomerančem.

Relaxační cvičení mají navodit pocit uvolnění a klidu, podporují také rozvoj dovedností, které si v mateřské škole děti osvojují. Relaxace nemůže plně nahradit spánek, ale umožní lepší soustředění, regeneraci a odstraňování napětí. Relaxaci můžeme využívat i mimo jógové cvičení, například před odpočinkem po obědě, ve chvílích, kdy dětem poklesne soustředěnost, nebo jsou agresivní (Guillaud, 2006).

Je důležité si uvědomit, že relaxace je metoda uvolnění napětí, že děti pohyb milují, nelze jim říct: „Sedněte si a uklidněte se.“ Děti nevědí, jak relaxovat, je důležité jim to názorně ukázat. Proto můžeme využívat různé relaxační pohádky, ve kterých dítě zapojí fantazii a zároveň si odpočine (Nikodemová, 2014).

## PRAKTICKÁ ČÁST

Hlavním cílem praktické části jsou možnosti aplikace jógy u dětí s NKS, vytvoření jógových příběhů a následná analýza práce dětí s NKS v mateřské škole. Praktická část se skládá ze souboru tematických jógových plánů složených z pozic vhodných pro děti předškolního věku, které obsahují podrobný popis, dětský název pozice a fotografii dané pozice. Součástí praktické části jsou výsledky z pozorování a následné analýzy.

Tyto jógové plány jsme aplikovali u dětí předškolního věku s narušenou komunikační schopností, průběh cvičení jsme nahráli na videozáznam a následně zanalyzovali. Informovaný souhlas s poskytnutím videozáznamů dětí nám v mateřské škole podepsali rodiče dětí. Tento souhlas má autorka uložený, stejně jako podepsaný souhlas s poskytnutím fotografií k daným jógovým pozicím pro účely vypracování praktické části bakalářské práce.

## 5 CÍL

Hlavním cílem praktické části bakalářské práce bylo vytvoření jógových plánů, které můžeme u dětí předškolního věku použít. Jelikož je v tématu závěrečné práce zahrnutá i problematika narušení komunikační schopností u dětí, zařadili jsme do cvičení také různá dechová cvičení, cviky na orofaciální svalstvo, které jsou pro děti s NKS důležité.

### 5.1 Dílčí cíle

Mezi dílčí cíle bakalářské práce jsme si určili:

- Aplikovat tyto jógové plány u dětí předškolního věku s NKS.
- Zanalyzovat cvičení dětské jógy v rámci jedné třídy v mateřské škole a zaznamenat je do vytvořených škál sledovaných oblastí.
- Vyhodnotit, zda byly jógové plány pro děti vhodné, přínosné, zda zvládaly jednotlivé cviky apod.

### 5.2 Výzkumné otázky

Hlavní otázka: Byly vytvořené soubory cviků vhodné pro děti?

Zpřesňující otázky:

- Byly cviky pro děti zábavné a dokázaly je zaujmout?
- Udržely děti pozornost po celou dobu cvičení?

- Mělo cvičení jógy dopad na celkové zklidnění dítěte, jeho pozornost?
- Bylo cvičení jógy u dětí s NKS něčím specifické?

## 6 METODOLOGIE

V rámci praktické části jsme předem vytvořili tři jógové plány, které jsme konzultovali s lektorkou dětské jógy. Jedná se o tři tematicky zaměřené plány: Podzimní procházka, Výlet do zoo a Počasí. K získání výsledků praktické části jsme použili kvalitativní výzkum a to pozorování a následnou analýzu videozáznamu. Jógové plány jsme prakticky vyzkoušeli v rámci speciálně pedagogické praxe v Mateřské škole Opava, 17. listopadu, v rámci které je i logopedická třída, kde docházejí děti s narušenou komunikační schopností. Pozorování probíhalo od 14. do 25. listopadu 2022. Jógové plány autorka s dětmi během 14 dnů postupně vyzkoušela, pro vlastní účely s předchozím informovaným souhlasem rodičů cvičení natočila.

Analýzu dat jsme získali z videozáznamu, který jsme následně zanalyzovali do předem vytvořených škál sledovaných oblastí. V rámci pozorování jsme se zaměřovali na:

- úroveň hrubé motoriky, kde jsme hodnotili náročnost plánů, zda dítě pochopilo zadanou pozici a dokázalo ji prakticky zacvičit.
- Rovnováhu dětí, zda je stabilní v rovnovážných pozicích.
- Úroveň motoriky mluvidel, tedy zda dítě zvládalo cvičení zaměřené na posílení orofaciálního svalstva, zda umělo s mluvidly pracovat.
- Braniční dýchání, zda děti pochopily, jak tento dech funguje, jak je spojený s pohybem.
- Zklidnění během relaxace, zda dítě zvládá odpoutat svou pozornost od okolí a na chvíli se věnovat relaxačnímu cvičení, zda má tendence odběhnout od cvičení k nějaké jiné činnosti.
- Účinky po docvičení jógy, zda je dítě po ukončení cvičení klidnější, lépe soustředěné.

Všechny oblasti byly zhodnocené v rámci tří kritérií – zvládá – zvládá s dopomocí – nezvládá. Popřípadě u poslední oblasti (hodnocení účinků po docvičení jógy) jsou viditelné – nejdou rozeznat na první pohled – nejsou žádné.

### 6.1 Výzkumný vzorek

Praktická část probíhala v rámci speciálně pedagogické praxe v logopedické třídě Mateřské školy Opava, 17. listopadu, kde docházejí právě děti s narušenou komunikační schopností od 3. stupně podpůrných opatření. Do třídy je zapsáno celkem 18 dětí, v rámci praxe docházelo okolo 13 dětí ve věku od 3 do 6 let. Jednalo se převážně o děti s dyslalií, opožděným vývojem řeči, vývojovou dysfázií a jedno dítě z bilingvního rodinného prostředí.

## 7 TEMATICKÉ JÓGOVÉ PLÁNY PRO DĚTI

### 7.1 PODZIMNÍ PROCHÁZKA

Tento jógový plán má navodit příjemný pocit podzimní atmosféry, její barvy i vůně. Prostřednictvím tohoto plánu si můžeme s dětmi ve své fantazii projít celou přírodu okolo nás a zopakovat si volně žijící zvířata. Součástí tohoto plánu je také dechové cvičení s využitím podzimního listu, který si mohou děti samy posbírat. Dále se věnujeme cvičení orofaciálního svalstva, vše s podzimní motivací. Na závěr nechybí ani krátká podzimní relaxace, ve které můžeme použít kaštan, nebo cokoliv, co je nám příjemné do dlaně.

Inspiraci pro jógový plán „Podzimní procházka“ jsme čerpali z:

- Jóga v denním životě pro děti a mládež (Mahéšvaránanda)
- Jóga, hry a pohádky (Věra Rojová Síta)
- Inspirace z webinářů Vědomý pohyb s dětmi (Iveta Hanušová)

Cíl: rozvoj hrubé a jemné motoriky, koncentrace pozornosti, upevnění návyku správného držení těla, prohloubení dýchání do břicha, zlepšení pohyblivosti páteře, rozvoj fantazie.

#### **Rozcvička:**

1. Zatřepeme celým tělem – hadrová panenka (zatřepeme levou rukou a levou nohou apod.).
2. Pomalu spadneme na zem jako list – ležíme na zádech.
3. Ruce a nohy natahujeme do dálky.
4. Rotace – přitáhneme si pravé koleno k hrudníku, chytíme levou rukou a stáhneme koleno na levou stranu k zemi, pravá ruka směřuje na opačnou stranu. Vyměníme strany.
5. Protážení hlavy a krku v tureckém sedu.
6. Rozehřátí v pozici dítěte (zajíce), psa a kočky – střídání pozic – rychlá reakce dětí (zajíc, kočka, kočka, pes, kočka, pes, zajíc apod.) – toto cvičení slouží jako nácvik na Pozdrav Slunci.



## Hlavní část:

### Ranní protažení

*(Představme si, že ještě ležíme doma v posteli, za oknem slyšíme klepat déšť na parapet, šustění listů, moc se nám nechce, ale čeká nás nádherný a úspěšný den, tak se začneme pomalu probouzet.)*

#### Popis:

- ležíme na podložce, máme zavřené oči, uvolníme celé tělo
- pomalu začínáme vstávat do tureckého sedu
- plný jógový dech – sedíme v tureckém sedu, narovnané záda, nádech – ruce nad hlavu, zvedlo se nám břicho, nezvedáme ramena výdech – ruce dolů k tělu (opakujeme 3x – 5x)



### Pejsek a kočička

*(Půjdeme ven zkontrolovat našeho pejska i kočičku, jestli už se taky protáhli.)*

#### Popis:

- z tureckého sedu přejdeme do polohy kočky
- pozice kočky – na všechny 4, kolena na zem, prsty na nohou opřené o podložku
- s výdechem se vyhrbíme v zádech, s nádechem záda propneme (opakujeme 3x)
- pozice psa – zvedneme kolena, propneme nohy, zadek směřuje ke stropu, paže jsou natažené, narovnáme záda, nezapomínáme dýchat (můžeme proslápnout jednu a pak druhou nohu)



## Hluboký předklon

### Popis:

- z pozice psa odručkujeme až ke kotníkům – jsme v hlubokém předklonu
- břicho by se mělo dotýkat stehů – pokrčíme kolena, dýcháme do břicha (alespoň 4x)
- poté nohy narovnáme a pomalu se zvedáme do stoje – obratel po obratli



## Gumáky

*(Děti, co říkáte na to, že bychom se šli projít do lesa? Třeba najdeme i nějaká zvířátka! Jenže venku prší – co si vezmeme na sebe, abychom nezmokli?)*

### Popis:

- předvádíme pohyb nasazování gumáků

## Procházka

*(Tak jsme se oblékli, obuli a můžeme vyrazit!)*

### Popis:

- narovnaná záda, pomalá chůze po prostoru
- chůze po špičkách
- chůze po patách
- chůze po vnitřní straně chodidel, po vnější straně chodidel

## **Strom**

*(Co všechno můžeme vidět v lese?)*

### Popis:

- základní pozice: stoj spojný
- kořeny máme zapuštěné hluboko do země, jsme pevné stromy
- rozpažíme nad hlavu, otevřeme dlaně jako listí – větve se hýbou ve větru na jednu a druhou stranu
- Listí – padá dolů na zem (předkloníme se, volně visíme), listí můžeme nabírat do rukou, vykopávat do stran
- některé stromy mají i kaštiny – vytvoříme z pěstičky – hýbou se ve větru, některé spadnou na zem



## **Dechové cvičení**

*(Každý si teď vezme ze země jeden podzimní list, sedne si na měkký mech v lese.)*

### Popis:

- turecký sed, rovná záda
- vezmeme si podzimní list do jedné ruky, pověsíme ho vzhůru nohama za stopku, druhou ruku si položíme na břicho
- nádech nosem (kontrolujeme rukou, zda se nám zvedlo břicho), výdech pusou (foukáme do listu)
- zkusíme různé intenzity (vánek, vítr, vichřice)
- nakonec si list položíme do dlaní – odfoukneme ho před sebe



## **Artikulační cvičení – jazyk**

*(Podívejte se na ten krásný list, který spadl ze stromu, je barevný? Jakou barvu má tvůj list? Zkusíme si teď takový list namalovat i v pusince.)*

### Popis:

- jazykem jezdíme pomalým tempem vpřed a vzad na horním patře (jako malíř)
- můžeme štětcem (jazykem) nabrat i jinou barvu z palety (jazyk vystrčíme ven z pusy a zase dovnitř)

## Srnka

(Jaká zvířátka můžeme potkat v lese? A co srnku, viděli jste někdy srnku?)

### Popis:

- základní poloha: leh na břiše, lokty opřené o podložku, hlava je v dlaních
- uvolníme celé tělo, díváme se dopředu
- střídavě zanožujeme skrčmo levou a pravou nohu



## Sova

### Popis:

- základní polohy: turecký sed
- ruce máme jako křídla, zkusíme je natáhnout, jak jsou velká
- nádech – natáhneme křídla do dálky od sebe
- výdech – křídla k tělu, pohyb doprovází „HÚÚÚ“
- otáčíme hlavou na stranu jako to sovy umí



## Zajíc

### Popis:

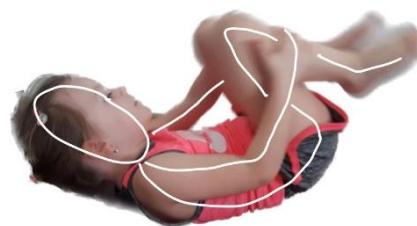
- základní polohy: klek sedmo
- nádech – vzpažíme (máme velké uši jako zajíc)
- výdech – zvolna se předkláníme, paže a čelo opřeme o podložku, klidně dýcháme



## Ježek

### Popis:

- základní poloha: lež na zádech
- přednožíme, obejmeme rukama kolena a přitáhneme je co nejblíže k tělu
- výdech – přitáhneme hlavu ke kolenům
- nádech – vrátíme se do lehu
- opakujeme 3x - 5x



## Růst stromu

*(Myslíte, děti, že ty stromy byly vždy takhle veliké a vysoké? Ne, musely vyrůst, tak jako my!)*

### Popis:

- základní poloha: dřep
- pomalu se z dřepu dostáváme do stoje, ruce máme nad hlavou, spojené dlaně



## Štípání dříví

*(Když už jsme v tom lese, naštípeme si i nějaké dříví do krbu, aby nám bylo doma teplo!)*

### Popis:

- základní poloha: stoj rozkročný
- ruce si spojíme, propleteme prsty, natáhneme paže (sekera)
- nádech – spojené ruce nad hlavu
- výdech – předkloníme se, udeříme sekerou do špalku.
- nasekané dříví pak můžeme přeskládat na jednu hromadu na stranu



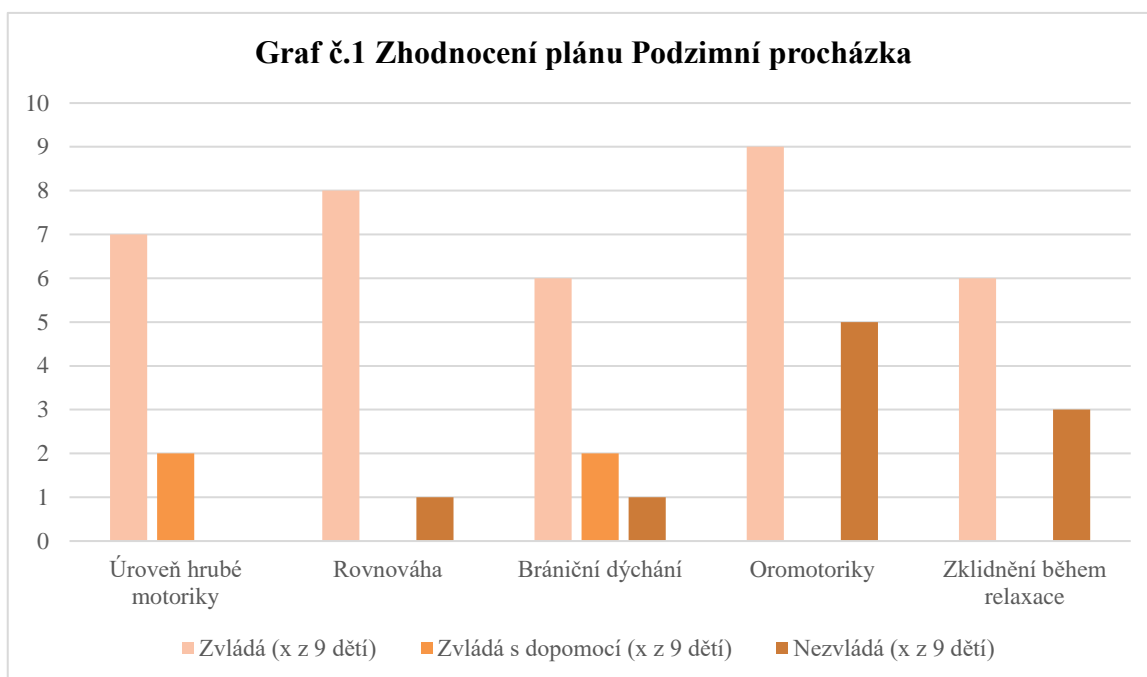
## Relaxace

**Relaxační hudba:** <https://www.youtube.com/watch?v=QY4u5FvZrUc>

**Masáž pomocí kaštanu** – nejprve si to děti vyzkouší samy na sobě – krouživé pohyby na obličeji, na dlaních, zkusí si vyvinout větší a menší tlak, následně mohou zkusit tuto masáž i na kamarádovi, kterého si vyberou sami (můžou masírovat záda, ruce, obličej).

Veškeré fotografie daných pozic jsou z vlastního archivu autorky.

## Zhodnocení plánu Podzimní procházka



Jógový plán Podzimní procházka jsme cvičili v logopedické třídě v počtu 9 dětí. Průběh cvičení jsme zhodnotili dle analýzy videozáznamu, který jsme při každém cvičení pořídili. Co se týká oblasti hrubé motoriky, byl tento plán pro děti vhodný, dané pozice zvládlo 7 dětí bez problému, 2 děti zvládly pozici s dopomocí, jednalo se hlavně o pozici ježka, tedy při zhoupnutí v klubíčku bylo pro tyto 2 děti náročné udržet kolena u sebe a přitlačit je na břicho. Rovnovážnou pozici, která v tomto plánu byla pouze jedna, a to chůze po špičkách, zvládlo 8 dětí, pouze 1 dítě nedokázalo chodit po špičkách, tuto pozici zvládlo pouze staticky, tedy na místě. V tomto plánu jsme také pracovali s dechem, kdy děti dostaly podzimní list do ruky a měly do něj foukat, s vlastní kontrolou pohybu břicha. Dýchání do břicha zvládlo 6 dětí, 2 děti jsme hodnotili na škále „zvládá s dopomocí“, jelikož neudržely na břichu svou dlaň pro vlastní zpětnou vazbu a dýchali jen pro vlastní uspokojení a radost, že se list hýbe. 1 dítě jsme zhodnotili na škále „nezvládá“, jelikož si s listem pouze hrálo, necvičilo dle instrukcí. V oblasti oromotoriky jsme všechny děti zařadili do škály zvládá. Děti už byly na toto cvičení zvyklé, pravidelně jej cvičí v rámci ranních kruhů v MŠ.

Co se týká zklidnění během relaxace, kdy jsme zvolili neobvyklý způsob relaxace, a to vlastní masáž kaštanem, ta děti velice bavila, bylo to pro ně něco nového, neobvyklého. Mohly si kaštan osahat, zahřát jej a udělat si masáž hlavy, rukou a nohou. 6 dětí tato relaxace zaujala, po celou dobu se věnovaly pouze masáži podle učitelky, hodnotili jsme je tedy na škále

„zvládá“, další 3 děti, které jsme zařadili do škály „nezvládá“ si s kaštanem pouze hrály, kutálely jej po zemi a neprojevovaly zájem o činnost.

V grafickém znázornění není zaznačená oblast, ve které jsme hodnotili účinky po docvičení jógy na škále: „jsou viditelné – nejdou rozeznat na první pohled – nejsou žádné“. Při cvičení tohoto plánu bylo přítomných pouze 9 dětí, tudíž i celé cvičení probíhalo v pozitivní náladě, pohodě a klidu. U 4 dětí jsme po docvičení tohoto plánu pozorovali, že je klidnější a lépe se soustředí. U dalších 5 dětí jsme účinky zhodnotili „nejdou rozeznat na první pohled“. Jógový plán hodnotíme velice pozitivně, děti se dokázaly vnést do příběhu, společně jsme si zopakovali zvířata, která mohou žít v lese, podzimní počasí, zapojili jsme také smysly. Celé cvičení doprovázela tematická podzimní přírodní hudba, při které se děti dokázaly uvolnit. Výhodou byl menší počet dětí, který je pro cvičení jógy lepší.



## 7.2 VÝLET DO ZOO

Jelikož mnoho jógových pozic vychází právě z názvů zvířat, rozhodli jsme se vytvořit jeden plán, ve kterém se budeme věnovat těmto exotickým zvířatům. Existuje mnoho pozic, jejichž název je odvozený od zvířete, některé jsou velmi zajímavé, ale pro děti náročné na provedení. Jelikož jóga není o tom, chodit do maximálního výkonu, ale cvičit jen tak, co nám tělo dovolí, je tento plán upravený a zjednodušený právě pro děti, tak aby byl pro ně zábavný a nenáročný. Součástí je také jedno cvičení orofaciálního svalstva, které můžeme dále rozvinout či obměnit. Pozice lva, která je mimo jiné také doporučena pro děti s koftavostí, je vhodná jako cvičení na odstranění negativních emocí z těla či posílení hlasivek.

Inspirace pro jógový plán „Výlet do zoo“ jsem čerpala z následující literatury a odkazů:

- Jóga, hry a pohádky (Věra Rojová Síta)
- Jóga v denním životě pro děti a mládež (Mahéšvaránanda)
- Lekce dětské jógy v jógovém ateliéru Luna v Opavě (lektorka Lucie Zeisbergerová)

Cíl: zpevnění a vnímání celého těla, uvolnění negativních emocí, zlepšení rovnováhy těla a upevnění správného držení těla.

### Rozevička

Pohybová hra – **Hledání barevného domečku**

- Dětem rozdáme barevné stuhy na rozlišení (může být i barevný papír, nebo něco viditelného).
- Na zem rozložíme kruhy takových barev, které mají i stuhy.
- Děti se volně pohybují – běhají – chodí jako kočky – skáčou jako zajíc – chodí pozpátku – chodí jako medvěd po patách – chodí jako ptáček po špičkách po prostoru. Tento pohyb doprovází hudba, nebo učitelka hraje na klavír, bubínek apod.
- Na znamení (zastaví se hudba) děti hledají svůj domeček (barevný kruh) podle své barvy (stužky).
- Můžeme hrát i na vypadávání.

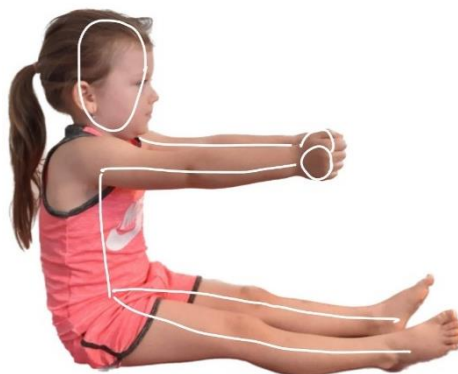
## Hlavní část

*Jak se do zoo dostaneme?*

### Auto

#### Popis:

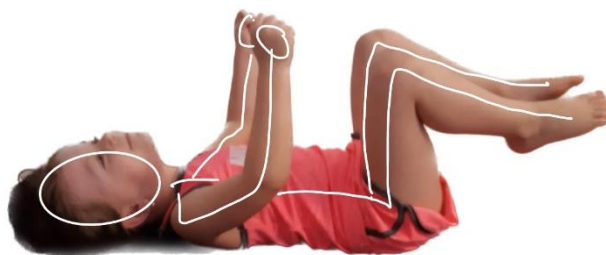
- základní pozice: sed s nataženýma nohama
- ruce natáhneme před sebe, předvádíme pohyb, jako bychom drželi volant
- posunujeme se s nataženýma nohama dopředu, můžeme i couvat



### Kolo

#### Popis:

- základní pozice: leh na zádech, nohy zvedneme, pokrčíme do pravého úhlu
- ruce můžeme dát kolem těla, nebo dát před kolena (*držíme říditka*)
- kroužíme nohama dopředu, pak dozadu (*jako pohyb na kole*)



*Jaká zvířátka můžeme vidět v zoo? Víte, komu se říká „král zvířat“?  
(Využíváme obrázky zvířat.)*

## ☪ Lev

(Co má lev na hlavě? – hřívu, nejprve si tu naši hlavu protáhneme, abychom pak mohli řvát jako lvi)

### Popis:

- základní pozice: turecký sed, narovnaná záda, kroužíme pomalu hlavou na jednu a na druhou stranu
- přejdeme do sedu na patách
- kolena máme mírně od sebe, prsty u nohou jsou opřené o podložku. Dlaně položíme na kolena a propneme paže
- nadechneme se, s výdechem zapřeme dlaně o kolena, vyplázneme jazyk, vydáváme přitom zvuk („Aaaa“), zvuk by měl vycházet z břicha
- „Pozice lva má uvolňovat hněv a negativní emoce. Prospívá hlasivkám a bránici, čistí jazyk a zlepšuje artikulaci. Pomáhá při odstraňování koktavosti a poruch řeči.“ (Rójová, 2007, s. 98)

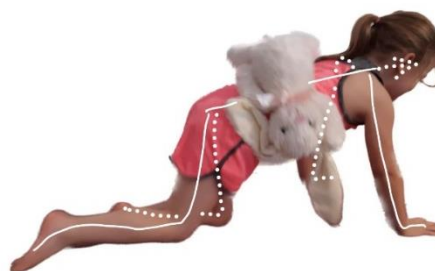


## Želva

(Které zvíře je velmi pomalé a má krunýř?)

### Popis:

- základní pozice: vzpor klečmo (pozice kočky)
- dáme dětem na záda lehký předmět (jako krunýř) – například plyšák, šátek, molitanová kostka apod.
- děti pomalu lezou jako želva dopředu i dozadu



## Odpočinek v pozici dítěte

- relaxační poloha v kleku s předklonem, sedací kosti na paty, břicho se dotýká stehů, paže jsou protažené dopředu, nebo hřbetem dlaní pod čelem, dýcháme do břicha



## Lachtan

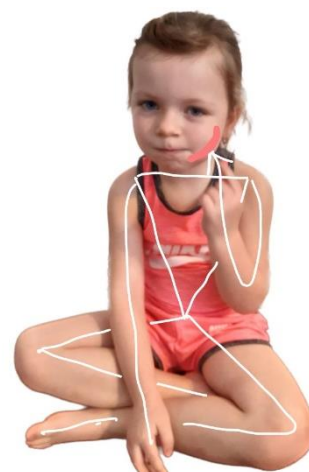
### Popis:

- základní pozice: lež na zádech
- ruce nad hlavu, spojíme prsty u ruky, špičky u nohou dáme k sobě, propneme
- přetáčíme se na pravou stranu, poté na levou (válíme sudy)



### Artikulační cvičení – Lachtan s balónekem

- *Lachtan si dokáže hrát s balónekem na svém čumáčku.*
- *My si takový balónek vytvoříme v puse – vytlačíme jazyk na jednu stranu tváře, vznikne boulička. Prstem můžeme balónek poslat na druhou stranu. Takto si posíláme balónek ze strany na stranu.*
- Vytvoříme velký skákací balón – nafoukneme jednu tvář, pak druhou. Důležité je, aby vzduch neproudil rty ven. Nakonec můžeme balónek prasknout prstem.



## Slon

*(Co mají sloni místo nosu? Sloni chobotem nabírají vodu, mohou jí i stříkat kolem sebe.)*

### Popis:

- základní pozice: stoj rozkročný, nohy široce od sebe
- z rukou upleteme chobot, chytíme se za kořen nosu, abychom si nezacpali nos
- nádech nosem, předkloníme se, s výdechem prskáme vodu kolem sebe



### Skupinový cvik (náročnější)

- *Víte, jak chodí slůňátka s maminkou slonici? Maminka slonice chodí vpředu, jako první, vede své slůňátka, která se drží svým chobotem za ocas toho, kdo jde před ním.*
- roztáhneme nohy, postavíme se za sebe, natáhneme ruku dozadu mezi nohama, za kterou se chytí další dítě, které stejně podá svou ruku dalšímu dítěti dozadu
- když stojíme v řadě, pohybujeme se pomalu jako tlupa dopředu, důležité je se nerozpojit

## Žirafa

### Popis:

- základní pozice: vzpřímený stoj
- ruce vzpažíme ke stropu, protáhneme celé tělo do výšky
- projdeme se v této pozici po špičkách, poté po patách



## Relaxace

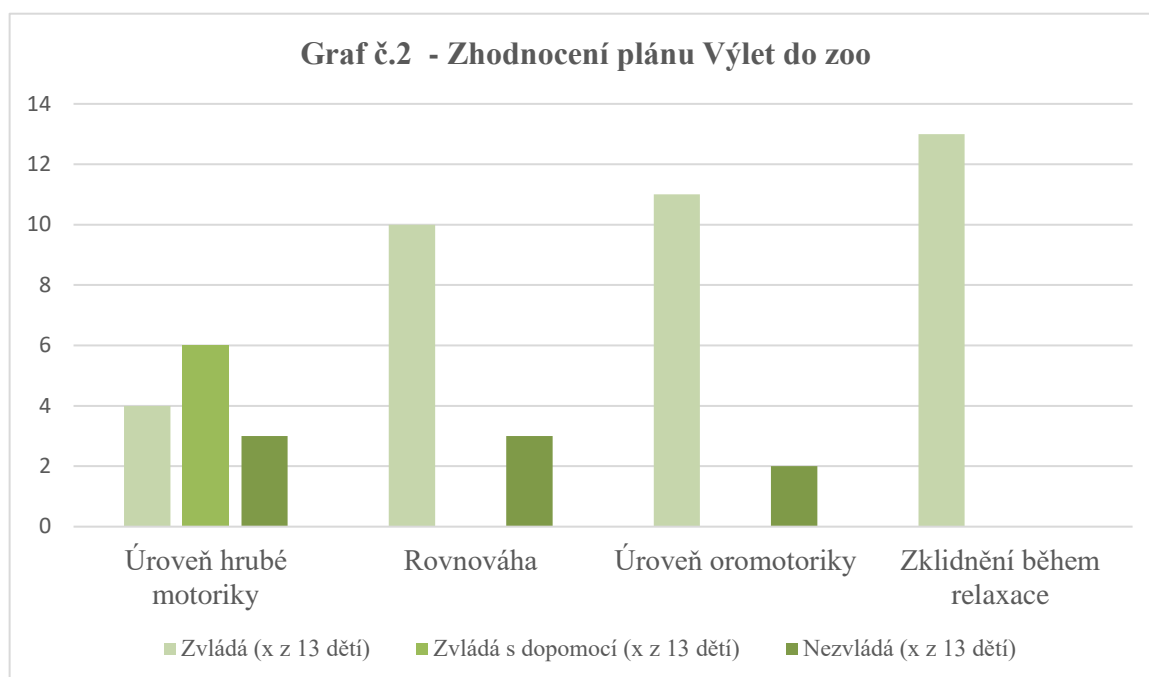
### Tygří relaxace

- Lehneme si na břicho, otočíme tělo směrem na bok, pokrčíme levou paži pod hlavu a položíme si levou tvář na levé předloktí. Pravou ruku si položíme na levou ruku. Pokrčíme pravou nohu, pravé koleno dáme k levému loktu. Levá noha je natažená. Uvolníme se a dýcháme.
- Totéž provedeme na druhou stranu.
- Hudba k relaxaci: <https://www.youtube.com/watch?v=gcgPRmLPPqw>



Veškeré fotografie daných pozic jsou z vlastního archivu autorky.

## Zhodnocení plánu Výlet do zoo



Jógový plán Výlet do zoo jsme cvičili v logopedické třídě v počtu 13 dětí. Průběh cvičení jsme zhodnotili dle analýzy videozáznamu, který jsme při každém cvičení pořídili, jelikož bylo náročné sledovat všechny oblasti, které jsme chtěli hodnotit, ihned v průběhu cvičení. Co se týká oblasti hrubé motoriky, byl jógový plán pro děti středně těžký. 4 děti ze 13 zvládly cvičení bez dopomoci, dopomoc potřebovalo 6 dětí, zbylé 3 děti jsme zhodnotili na škále „nezvládá“, jelikož během cvičení neudržely pozornost a zajímaly se o jinou činnost. Rovnovážné pozice nebyly pro děti náročné, v tomto jógovém plánu se jednalo hlavně o pozici žirafy, která dělala problém pouze třem dětem. Úroveň oromotoriky byla na tom obdobně, 11 dětí zvládlo s mluidly krásně pracovat, 2 děti neprojevovaly zájem o činnost.

V rámci relaxace se dokázaly zklidnit všechny děti, pozice tygra byla pro ně velice zajímavá, některým se dokonce nechtělo z této pozice vstávat. Každé dítě se při relaxaci soustředilo pouze na sebe, nepozorovalo ostatní. Pár dětí bylo potřeba do této pozice navést. V grafickém znázornění není zaznačená oblast, ve které jsme hodnotili účinky po docvičení na škále „jsou viditelné – nejdou rozeznat na první pohled – nejsou žádné“. V tomto plánu jsme všech 13 dětí a jejich účinku po docvičení jógy zařadili do škály „nejdou rozeznat na první pohled“.

Jógový plán Výlet do zoo hodnotíme pozitivně, s dětmi jsme si také v rámci tohoto plánu zopakovali exotická zvířata. Předpokládaný časový rozsah plánu jsme odhadovali

na 10 minut, ale v praxi trval zhruba 15 minut. Ke konci už byl pro děti dlouhý, jejich pozornost se odkláněla k jiným činnostem, spíše měly zájem o pohybovou hru. Děti se nechaly strhnout plyšákem, který jsme potřebovali při pozici želvy, plyšák jim ze zad často padal, bylo těžké pak dostat děti zpátky na místo. Po zvážení situace autorka následně vynechala chůze slonů ve skupince, jelikož se jedná o náročnější pozici a bylo by potřeba alespoň druhé učitelky, popřípadě asistentky. Do budoucna bychom plán zkrátili maximálně na 5-7 minut a uskutečnili jej při menším počtu, autorce se osvědčil počet dětí od 8 do 10, což je ideální právě pro tyto logopedické třídy MŠ, nebo přímo speciální MŠ.



## 7.3 POČASÍ

Jógový plán počasí se dá využít ve všech ročních obdobích, zahrnuje jak dechové cvičení, tak i cviky na posílení okohybných svalů. Tímto jógovým plánem můžeme s dětmi procvičovat různé druhy počasí, které je napodobené pohybem, čímž podporujeme u dětí rozvoj fantazie – mohou si vymyslet i svůj vlastní pohyb. Plán obsahuje fotografie daných pozic, které jsou z vlastního archivu autorky.

Inspiraci pro jógový plán „Počasí“ jsem čerpala z následující literatury:

- Jóga ve školce (Nikodemová Monika)
- Jóga v denním životě pro děti a mládež (Mahéšvaránanda)

Cíl: zpevnění a vnímání celého těla, zlepšení pohyblivosti páteře, koncentrace pozornosti, prohloubení dýchání do břicha, upevnění správného držení těla.

### Rozevička

#### Pozdrav Slunci

Nejdříve se naučíme jednotlivé polohy, poté spojíme dvě pozice dohromady, postupně přidáváme další navazující pozice, až spojíme celou sestavu. Pozdrav Slunci je klasická sestava, která připraví tělo na další cvičení. Je důležité, po osvojení jednotlivých poloh, cvičit celou soustavu v souladu s dechem.

- **pozice hory:** stoj mírně rozkročný, pevný a stabilní postoj, dlaně a prsty jsou přitlačeny k hrudi, klidně a volně dýcháme
- nádech, zvolna zvedáme paže vzhůru, rozevřeme dlaně, které směřují vpřed, celé tělo vytáhneme vzhůru, mírně se zakloníme
- **pozice hlubokého předklonu:** výdech, předkloníme se, hluboký a uvolněný předklon, díváme se na kolena
- **pozice jezevčíka:** nadechneme se, ruce položíme na podložku, skočíme oběma nohama vzad, popřípadě můžeme po malých krůčcích dojít až dozadu
- **pozice kočky:** s výdechem položíme kolena na zem, v kočce se můžeme protáhnout (vystrčit nebo zatáhnout břicho)
- **pozice kobry:** pokrčíme paže a provedeme leh na břicho, napneme paže a vytáhneme trup, díváme se před sebe, volně dýcháme, prsty u nohou směřují dovnitř

- **pozice psa:** výdech, opřeme se špičkami o podložku, vzepřeme se na ruku, vytáhneme pánev vzhůru, provedeme „stříšku“
- nadechneme se a oběma nohama skočíme dopředu mezi dlaně, jsme v **hlubokém předklonu**, dýcháme, s výdechem propínáme kolena
- s nádechem se začínáme zvedat zpátky nahoru, s lehce pokrčenými koleny do stoji s pažemi nad hlavou
- s výdechem spustíme paže dolů, do **pozice hory** – jsme ve výchozí pozici

*Opakování celé sestavy 3x - 5x.*

## Hlavní část

### Okénko

*(Podíváme se z okénka, jaké máme venku počasí.)*

#### Popis:

- základní pozice: stoj rozkročný
- s výdechem se předkloníme, ruce položíme na kolena a podíváme se mezi nohama dozadu
- s nádechem se opět napřímíme
- nácvik rovnováhy, posiluje svaly trupu



### Jak sluníčko vstávalo

*(Sluníčku se ještě moc nechce, tak mu zkusíme pomoci, aby už vyslalo své paprsky.)*

#### Popis:

- pozice dítěte, dlaně pod hlavou, lokty jsou opřené o podložku
- dýcháme do břicha – *sluníčko odpočívá*
- klek sedmo, vytáhneme páteř, ruce leží na stehnech
- s nádechem vytáhneme pravou paži co nejvýše (*vyslalo na oblohu jeden paprsek*), pak levou (*druhý paprsek*), protáčíme se v trupu doprava a doleva



## Koníček ukazuje podkovu

*(Když sluníčko vyslalo své paprsky, tak se začala pomalu probouzet i zvířátka.)*

### Popis:

- pozice kočky, s nádechem protáhneme pravou nohu dozadu a s výdechem vracíme zpět  
*(Jako koníček ukazujeme podkovu sluníčku.)*
- střídáme obě nohy



## Děšť

*(Co jste z okna viděly vy, děti? Pršelo?)*

### Popis:

- základní pozice: mírný stoj rozkročný ve vzpažení
- natáhneme ruce nad hlavu, pohyby prstů napodobují kapky deště (roztažené dlaně)
- pomalu přecházíme do dřepu
- **posílení jemné motoriky** – klepání deště – palec ťukne do každého prstíku na ruce, nejprve si zkusíme jednu ruku, pak druhou, a nakonec obě dvě dohromady



## Vítr

*(Na podzim pouštíme na poli draka. Co k tomu ten drak potřebuje, aby vzlétl nahoru do oblak?)*

### Popis:

- vycházíme z pozice hory – stoj rozkročný, ruce nad hlavu, roztáhneme dlaně
- zkusíme, zda je strom pevný – zakývá se ve větru doprava, doleva, dozadu a dopředu. Musí mít pevné kořeny, aby nespádl na zem
- větve se nám také hýbou ve větru – s výdechem úklony do stran, s nádechem na střed



## U Dechové cvičení – foukání do pířka

- děti dostanou do ruky pířko
- nádech nosem, s výdechem foukáme do pířka, které držíme v ruce
- různé intenzity – vánek, vítr, vichřice




## Duha (náročnější pozice)

*(Už nám přšelo, foukal vítr, chtělo by to něco veselejšího. Kdo ví, co se objeví na nebi, když prší a zároveň svítí sluníčko?)*

### Popis:

- základní pozice: Bojovník 2 (do této pozice se dostaneme například z pozice psa, kdy přeneseme jednu nohu dopředu mezi dlaně, zadní noha zůstává napnutá, chodidlo vytočíme kolmo k tělu, celé chodidlo je na zemi. Přední nohu pokrčíme tak, abychom neviděli špičku palce u nohou, zvedáme se od trupu nahoru, náš trup směřuje dopředu, váha těla je uprostřed
- roztáhneme paže, ve stejném směru jako jsou stehna – jsou v jedné linii
- nakloníme se dopředu, přední nataženou ruku opřeme loktem o stehno
- otevřeme hrudník, horní paže směřuje ke stropu
- horní paží malujeme duhu – jeden směr nádech a druhý výdech

- poté se opět vrátíme do pozice psa, vyměníme stranu
- duha spadne dolů – například do tureckého sedu

 **Oční jóga** – malujeme duhu očima – pomalé pohyby jako bychom kreslili duhu, obloučky zleva doprava a zpátky.

### **Tma – pozice blaženosti**

#### Popis:

- položíme se pohodlně na záda, nohy jsou mírně od sebe
- zavřeme oči, uvolníme oční víčka, můžeme si je zakrýt šátkem nebo dlaněmi

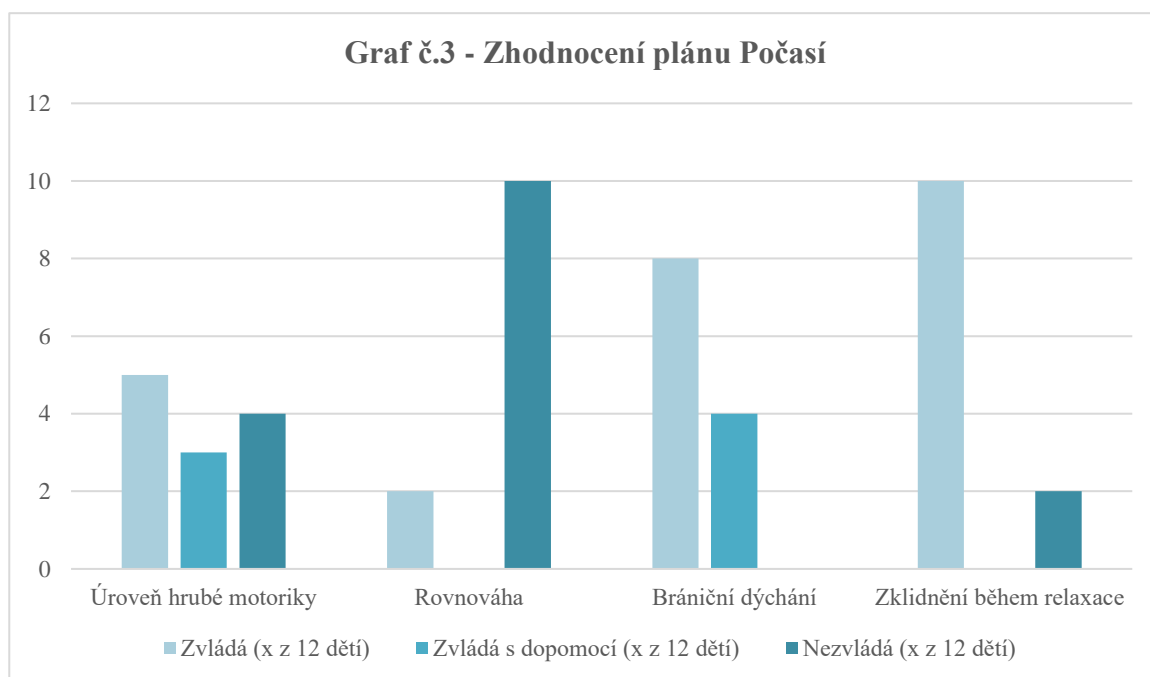


### **Relaxace**

**Hlazení pomocí pírků** – nejdříve si dítě zkusí pohladit svůj obličej – rty, oči, líčka, obočí, nos, čelo, bradu, krk, pak může zkusit ruce. Pokud budou děti chtít, mohou si to vyzkoušet i na kamarádovi.

Veškeré fotografie daných pozic jsou z vlastního archivu autorky.

## Zhodnocení plánu Počasí



Jógový plán Počasí jsme aplikovali v logopedické třídě MŠ v počtu 12 dětí. Průběh cvičení jsme zhodnotili dle analýzy videozáznamu, který jsme při každém cvičení pořídili. Co se týká oblasti hrubé motoriky byl tento plán pro děti středně těžký, jelikož pouze 5 dětí zvládlo pozice bez dopomoci, 3 děti zvládly pozice s dopomocí a 4 děti pozice nezvládlo vůbec. Toto zhodnocení je dáno náročnými pozicemi jako je okénko a koníček ukazuje podkovu, která byla pro děti také rovnovážnou pozicí. Tuto jedinou rovnovážnou pozici zvládly pouze 2 děti, 10 dětí ji nezvládlo, jednalo se o náročnou pozici, při které děti procvičovaly koordinaci těla. Tento jógový plát neobsahuje žádné cvičení na oromotoriku, ale cvičení na správné dýchání, při kterém jsme s dětmi použili barevná pířka. 8 dětí toto dýchání zvládlo, 4 děti potřebovaly pomoc učitelky, která je hlavně upozorňovala na držení ruky na břířku, která sloužila pro vlastní zpětnou vazbu správného dýchání.

Relaxace probíhala opět formou masáže pomocí pířka, ve které zvládlo udržet pozornost 10 dětí, další 2 děti jsme zhodnotili na škále „nezvládá“, jelikož je pířko lechtalo, nebylo jim to příjemné. Masáž trvala zhruba minutu a půl, následně už ty děti, které pířko lechtalo a smály se, strhly další děti. Přířtě bych relaxaci včas ukončila, nabídla dětem možnost si pro pířko kdykoliv přijít a zkusit masáž znovu. V grafickém znázornění není zaznačená oblast účinky po docvičení jógy, které jsme značili na škále „jsou viditelné – nejdou rozeznat na první pohled –

nejsou žádné“. Tento jógový plán a jeho účinky po docvičení jsme zhodnotili na škále „nejdou rozeznat na první pohled“.

Původní předpokládaný časový rozsah cvičení jsme stanovili na 15 minut, v praxi trval zhruba stejně. Tento jógový plán je velice podobný plánu „Podzimní procházka“, je to ale taková kratší verze, jelikož pozic v tomto plánu není mnoho. Celkově tento plán hodnotíme neutrálně, protože obsahoval pro děti náročné pozice a neumožnil dětem více zapojit svou fantazii, jako je tomu u podzimního plánu.

## 8 ZHODNOCENÍ PRAKTICKÉ ČÁSTI

V rámci praktické části bakalářské práce jsme vytvořili celkem tři tematické jógové plány pro děti. Jelikož jsme se věnovali dětem s narušenou komunikační schopností, zařadili jsme do jógových plánů také různá dechová cvičení či cviky na procvičení mluvidel, které jsou pro děti s NKS důležité. U jednotlivých jógových pozic jsou také fotografie, které jednoduše znázorňují jednotlivé pozice. Některé jsou doplněné o správnou linii těla a naznačují, jak by měla pozice vypadat, jelikož se autorce nepodařilo nafotit všechny pozice tak, jak by měly být správně. Dále jsme vytvořili soubor škál sledovaných oblastí, které jsme při cvičení hodnotili. Ukázky těchto škál sledovaných oblastí jsou vloženy na konci této práce v přílohách. Všechny cíle, které jsme si na začátku vymezili jsme splnili. V závěru této kapitoly uvádíme zhodnocení výzkumných otázek, které jsme si položili.

Jógové plány jsme aplikovali v rámci speciálně pedagogické praxe od 14. do 25. listopadu 2022, která probíhala v Mateřské škole Opava, 17. listopadu, v rámci které je i logopedická třída, kde docházejí děti s narušenou komunikační schopností. Jógové plány, které jsme zařadili v rámci tělovýchovných činností, vyšly na 3 dny, předcházelo tomu ale krátké seznámení s jógou a některými pozicemi. Pozdrav Slunci jsme s dětmi cvičili zvláště, jelikož obsahoval mnoho jim neznámých pozic. Po osvojení celé sestavy jsme Pozdrav Slunci následně cvičili jako rozcvičku před daným jógovým plánem.

Tak, jako uvádí Nikodemová (2014), by konkrétnímu cvičení jógy mělo předcházet rozehrání těla a následně hlavní část. V jógovém plánu Výlet do zoo jsme uvedli typickou pohybovou hru na zvýšení tepové frekvence, která by neměla chybět před žádným dalším cvičením, tyto hry slouží jako prevence natržení svalů apod. Při aplikaci v logopedické třídě, kdy autorka jako první zařadila tuto hru na zvýšení tepové frekvence, se jí tento postup neosvědčil, byť je podle odborníků správný. Děti se během hry sice rozehrály, ale bylo velice těžké je následně dostat do klidného cvičení s relaxační hudbou. Po konzultaci s lektorkou dětské jógy v jógovém ateliéru Luna jsme se inspirovali její rozcvičkou, do které lektorka zařadila pouze cviky na zahřátí a rozprouzení celého těla a 3 pozice, které na sebe navazovaly jako nácvik na Pozdrav Slunci. Tyto pozice opakovala několikrát po sobě i v různém pořadí. Děti tak trénovaly postřeh a pozornost. Proto jsme následně aplikovali spíše tento klidnější druh rozcvičky a pozvolna přešli na hlavní část.

Co se týká zhodnocení jógových plánů, při aplikaci se autorce jevil nejvhodnější a nejlépe uzpůsobený jógový plán Podzimní procházka, který pracoval se smysly, byl sice delší, ale děti dokázal upoutat příběhem, rozvíjely tak svou fantazii, myšlení i řeč. Celkové cvičení jógy



u dětí bychom zhodnotili pozitivně, ale je důležité nezapomínat na to, že děti potřebují hlavně pohyb, hru a občas i zdravé soutěžení. Je určitě vhodné zařazovat jógu například 1x týdně do tělovýchovné činnosti, ale dle vlastní zkušenosti, kdy jsme s dětmi během 14 dnů intenzivně aplikovali různé prvky jógy a tyto 3 plány, jsme došli k závěru, že děti jsou šťastnější při dynamičtějších pohybech a hrách. Na druhou stranu je pro nás dospělé i pro děti se občas na chvíli zastavit a zrelaxovat. Tímto jsme také odpověděli na hlavní výzkumnou otázku, která zněla: „Byly vytvořené soubory cviků vhodné pro děti?“ Dále jsme si vytýčili také dílčí otázky:

- Byly cviky pro děti zábavné a dokázaly je zaujmout?

Cviky byly pro děti zábavné hlavně v tom, že daná pozice připomínala reálnou věc nebo jev. Zapojily tak svou vlastní fantazii a mohly i samy předvést, jak by znázornily danou věc či jev. Děti se dokázaly do cvičení vtáhnout pomocí příběhu, který je doprovázel.

- Udržely děti pozornost po celou dobu cvičení?

Jógový plán Výlet do zoo byl pro děti již příliš dlouhý, ke konci už se od cvičení odkláněly k jiným činnostem, bylo vidět, že potřebují dynamičtější pohyb. Pokaždé se našel jedinec, kterého cvičení nezaujalo, někdy tím bohužel strhl i ostatní a bylo potřeba improvizovat a pohyb změnit.

- Mělo cvičení jógy dopad na celkové zklidnění dítěte a jeho pozornost?

Účinky po docvičení jógy jsme většinou zhodnotili na škále „Nejdou rozeznat na první pohled“. Konkrétně při cvičení jógového plánu Podzimní procházka byla příjemná atmosféra, klid a pohoda, tak to vypadalo i po docvičení, kdy byly děti stále klidné, uvolněné. Je možné, že zde odehrál roli faktor počtu dětí, jelikož v tento den jsme cvičili v malém počtu, což bylo i pro učitelku pohodlnější. Pro viditelnější účinky by bylo potřeba cvičit jógu pravidelněji, ale jak už jsme výše zmiňovali, děti mají raději dynamičtější pohyb.

- Bylo cvičení jógy u dětí s NKS něčím specifické?

Kromě zařazení různých cvičení na motoriku mluvidel a dechových cvičení nebyla jóga u dětí s NKS ničím specifická. Úroveň hrubé motoriky byla u těchto dětí na stejné úrovni jako u dětí intaktních. Každopádně je dokázáno, že rozvoj hrubé motoriky napomáhá k rozvoji řeči. K vyhodnocení, zda cvičení v podobě jógy má pro děti s NKS vliv na rozvoj a zdokonalování řeči bychom potřebovali dlouhodobě u dětí jógu aplikovat, pozorovat a zanalyzovat úroveň řeči před zahájením a po zahájení výzkumu.

## 9 ZÁVĚR

Tato bakalářská práce se věnovala józe u dětí s narušenou komunikační schopností. V teoretické části jsme se věnovali tématu narušená komunikační schopnost u dětí předškolního věku, konkrétně šesti z nich, které považujeme v předškolním období za nejčastější, jsme se věnovali více dopodrobna. Zabývali jsme se také logopedickou intervencí, která je v České republice dostupná. Teorie dále obsahovala vymezení pojmu dítě předškolního věku, jeho vývoj a pohyb v mateřské škole a nakonec samozřejmě téma jóga u dětí, jejich relaxace a dýchání.

V praktické části jsme vytvořili 3 tematické jógové plány pro děti, které obsahovaly jak cvičení na orofaciální svalstvo, dechová cvičení, tak byly tyto plány také doplněny o fotografie jednotlivých pozic pro snazší pochopení. Jednalo se o jógové plány s tématem: Podzimní procházka, Počasí a Výlet do zoo. Tyto plány jsme aplikovali v logopedické třídě mateřské školy a následně zhodnotili z videozáznamu, který jsme při cvičení natočili. V rámci relaxace si děti vyzkoušely různé odpočinkové pozice nebo masáže pomocí pírka či kaštanu.

Při realizaci tematických plánů se autorka utvrdila v tom, že jóga může být i pro děti zábavou, ale v přiměřené formě. Nesmíme zapomínat na pohybové hry a dynamický pohyb, který je pro děti předškolního věku dle autorky zábavnější. Jóga pro děti je ale pozitivní nejen v tom, že si děti hravou formou formují svou páteř, zdokonalují koordinaci hrubé motoriky, která se promítá jak do jemné motoriky, tak motoriky mluvidel, ale také je důležitá pro jejich vlastní uvědomění těla, posouvání svých hranic, mohou zkoušet, co jejich tělo dokáže, procvičovat svou fantazii, ale hlavně se učit relaxovat, odpoutávat svou pozornost od věcí, které nás v životě ruší nebo nám překáží.

Jóga pro děti s narušenou komunikační schopností dle zjištění není odlišná od průběhu cvičení jógy s dětmi intaktními. Kromě zapojení cviků na zdokonalení motoriky mluvidel a více dechových cvičení není tato jóga ničím specifická. Tyto jógové plány tedy můžeme využít i v rámci klasické mateřské školy pro děti bez logopedických vad, oromotorická cvičení tak můžeme brát jako prevenci.

## 10 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

ALPERMANN, Anke a H. ZÜCKNER, 2008. *Sprechmotorische Fähigkeiten stotternder Kinder. Sprache · Stimme · Gehör*. In: Web of science [online]. 32(1), 36-40 [cit. 2023-03-29]. ISSN 0342-0477. Dostupné z: doi:10.1055/s-2007-1004545

BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a Vlasta ŠMARDOVÁ, 2015. *Diagnostika dítěte předškolního věku: co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let*. 2. vydání. Brno: Edika. Moderní metodika pro rodiče a učitele. ISBN 978-80-266-0658-1.

BENDOVIÁ, Petra, 2011. *Dítě s narušenou komunikační schopností ve škole*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3853-6.

BITTLESTON, Jennie, 2017. *Tajemství jógy*. Praha. ISBN 978-80-256-1975-9.

BYTEŠNÍKOVÁ, Ilona, 2012. *Komunikace dětí předškolního věku*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3008-0.

DVOŘÁK, Josef, 2001. *Logopedický slovník: Terminologický a výkladový*. 2. upr. a rozš. vyd. Žďár nad Sázavou: Logopedické centrum. ISBN 8090253628.

DVOŘÁKOVÁ, Anna, 2016. *Hravá jóga pro děti*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0153-5.

GUILLAUD, Michèle, 2006. *Relaxace v mateřské škole: program relaxačních činností a her na celý rok*. Praha: Portál. ISBN 807367162X.

HANUŠOVÁ, Iveta. *Vědomý pohyb s dětmi: Online seminář Jama a Nijama* [online]. In: Facebook. Zveřejněno 2022-04-20 [cit. 2023-02-20]. Dostupné z: <https://www.facebook.com/groups/732127007410516>

KoťáÁ, Ilona, 2016. *Vady řeči u dětí: návody pro praxi*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3941-0.

KLENKOVÁ, Jiřina, 2007. *Terapie v logopedii*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-4463-0.

KLENKOVÁ, Jiřina, 2006. *Logopedie: narušení komunikační schopnosti, logopedická prevence, logopedická intervence v ČR, příklady z praxe*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 80-247-1110-9.

- KOLESOVÁ, Eva, 2016. *Jak pomoci svému dítěti s vadou řeči: praktické rady pro rodiče a jejich děti*. V Praze: Pasparta. ISBN 978-80-88163-03-9.
- KOŤÁTKOVÁ, Soňa, 2008. *Dítě a mateřská škola*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1568-1.
- KOVAŘÍKOVÁ, Klára, 2006. *Fitness jóga: harmonické cvičení těla i duše*. Praha: Grada. ISBN 8024715252.
- KRAHULCOVÁ, Beáta, 2013. *Dyslalie - patlavost: vady a poruchy výslovnosti*. 2. vyd. Praha: Beakra. ISBN 978-80-903863-1-0.
- KUBRYCHTOVÁ BÁRTOVÁ, Helena a Robert STUHLÍK, 2007. *Jóga: jak si vybrat tu pravou*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2071-5.
- KUTÁLKOVÁ, Dana, 2002. *Opožděný vývoj řeči: dysfázie: metodika reedukace*. Praha: Nakladatelství Septima, 102 s. ISBN 8072161776.
- KUTÁLKOVÁ, Dana, 2011. *Budu správně mluvit: chodíme na logopedii*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3687-7.
- KUTÁLKOVÁ, Dana, 2002. *Logopedická prevence: průvodce vývojem dětské řeči*. Vyd. 3. Praha: Portál. ISBN 80-717-8667-5.
- LANGE, Michael a Boris HARTMANN, 2008. *Mutismus v dětství, mládí a dospělosti: rádce pro rodinné příslušníky, postižené, terapeuty a pedagogy*. Praha: Triton. ISBN 9788073870218.
- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. ISBN 80-247-1284-9.
- LECHTA, Viktor, 2008. *Symptomatické poruchy řeči u dětí*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-433-5.
- LECHTA, Viktor, 2016. *Inkluzivní pedagogika*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1123-5.
- LECHTA, Viktor, 2002. *Terapia narušenej komunikačnej schopnosti*. Martin: Vydavateľstvo Osveta. ISBN 80-8063-092-5.
- LECHTA, Viktor, 2010. *Koktavost: integratívni prístup*. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-643-8.

- LIPNICKÁ, Milena, 2013. *Logopedická prevence v mateřské škole*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0381-0.
- MAHESHWARANANDA, Libuše PILAŘOVÁ a Jindra DOHNALOVÁ, 2014. *Jóga v denním životě pro děti a mládež*. Praha: Mladá fronta. ISBN 978-80-204-2914-8.
- MATĚJČEK, Zdeněk, 2005. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0870-1.
- MIKULAJOVÁ, Marína a Iris RAFAJDUSOVÁ, 1993. *Vývinová dysfázia: špecificky narušený vývin reči*. Bratislava: [s.n.]. ISBN 8090044506.
- MLČÁKOVÁ, Renata a Kateřina VITÁSKOVÁ, 2013. *Narušení artikulace a narušení vývoje mluvené řeči - vstup do problematiky*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. Studijní opory. ISBN 978-80-244-3721-7.
- MUŽÍK, Vladislav, Hana ŠERÁKOVÁ a Hana JANOŠKOVÁ, 2019. *Abeceda pohybové aktivity dětí: Pohyb jako životní potřeba* [online]. Brno: Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity [cit. 2023-02-17]. Dostupné z:  
<https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js19/abeceda/web/pages/kapitola1.html>
- NEČASOVÁ, Kristýna, 2017. *Spokojené dítě: 7 relaxačních pohádek a mandal* [online]. [cit. 2023-03-01]. Dostupné z: <https://jogaskristy.cz/>
- NELEŠOVSKÁ, Alena, 2005. *Pedagogická komunikace v teorii a praxi*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 80-247-0738-1.
- NEUBAUER, Karel, 2018. *Kompendium klinické logopedie: diagnostika a terapie poruch komunikace*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1390-1.
- NIKODEMOVÁ, Monika, 2014. *Jóga ve školce*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0623-1.
- NOVOTNÝ, Michael, 2017. *Pohybové hry a činnosti v mateřské škole* [online]. Metodický portál: Články Zveřejněno 22.8.2017 [cit. 2023-02-17]. Dostupné z:  
<https://clanky.rvp.cz/clanek/c/P/21407/pohybove-hry-a-cinnosti-v-materske-skole.html>
- OTTOMANSKÁ, Vladimíra, 2019. *Když se řekne rozcvička: pohybové aktivity pro předškolní děti*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1439-7.

- PACHOLÍK, Viktor a Lucie JEŽKOVÁ, 2018. *Pohybové hry v mateřské škole* [online]. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, [cit. 2023-02-17]. Dostupné z: <https://fhs.utb.cz/o-fakulte/zakladni-informace/ustavy/ustav-skolni-pedagogiky/studijni-opory/studijni-opory-pro-program-ucitelstvi-pro-materske-skoly/>
- PASTUCHA, Dalibor, 2011. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4065-2.
- PETIT, Nathalie, 2020. *Montessori doma: 3 – 6 let, od myšlenek k činům*. Praha: Svojtka. ISBN 978-80-256-2710-5.
- PEUTELSCHMIEDOVÁ, Alžběta, 2005. *Techniky práce s balbutiky*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-1234-9.
- PEUTELSCHMIEDOVÁ, Alžběta, 2005. *Logopedické minimum*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-1233-0.
- PEUTELSCHMIEDOVÁ, Alžběta, 2003. Speciální pedagogika osob s narušenou komunikační schopností. In: RENOTIÉROVÁ, Marie a Libuše LUDÍKOVÁ. *Speciální pedagogika*. Olomouc: Univerzita Palackého, s. 255-272. ISBN 80-244-0646-2.
- PRŮCHA, Jan, 2011. *Dětská řeč a komunikace: poznatky vývojové psycholingvistiky*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3603-7.
- ROJOVÁ, Věra, 2011. *Jóga, hry a pohádky*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-924-8.
- SHEEHAN, Joseph Green, 2010. Principy poradenství v terapii koftavost. In: FRASER, Jane. *Účinné poradenství při terapii koftavosti*. Praha: Portál, s. 29-40. ISBN 978-80-7367-689-6.
- SLOWÍK, Josef, 2016. *Speciální pedagogika*. 2., aktualizované a doplněné vydání. In: Bookport [online]. Praha: Grada [cit. 2023-03-31]. ISBN 978-80-271-0095-8. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/kniha/specialni-pedagogika-2894/>
- STUECK, Marcus a Nina GLOECKNER, 2005. *Yoga for children in the mirror of the science: working spectrum and practice fields of the training of relaxation with elements of yoga for children*. Early Child Development and Care. In: Web of science [online]. 175(4) [cit. 2023-03-29]. ISSN 0300-4430. Dostupné z: doi:10.1080/0300443042000230537

ŠMELOVÁ, Eva, 2014. *Bezvýhradná akceptace ve výchově dítěte*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-4217-4.

VITÁSKOVÁ, Kateřina a Alžběta PEUTELSCHMIEDOVÁ, 2005. *Logopedie*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 8024410885.

AKL. *Asociace klinických logopedů České republiky* [online]. 2023 [cit. 2023-04-15]. Dostupné z: <https://www.klinickalogopedie.cz/index.php>

MŠMT, 2009. *Metodické doporučení č.j. 14 712/2009-61 k zabezpečení logopedické péče ve školství*. Dostupné z: <https://www.vzdelavacisluzby.cz/dokumenty/legislativa/placena-sekce/msmt/informace-doporuceni/14712-2009-61.pdf>

MŠMT, 2021. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. In: *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. Praha: © 2013 – 2023 MŠMT [cit. 2023-03-28]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/file/56051/>

MŠMT, 2004. *Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon)*. In: Beck online [online]. [cit. 2023-03-31]. Dostupné z: <https://www-beck-online-cz.ezproxy.upol.cz/bo/chapterview-document.seam?documentId=onrf6mrqga2f6njwgewtkmi#>

# 11 PŘÍLOHY

## 11.1 Informovaný souhlas rodičů s poskytnutím videozáznamu

### **Informovaný souhlas rodičů s poskytnutím videozáznamu svých dětí pro účely bakalářské práce Jóga u dětí předškolního věku s narušenou komunikační schopností**

Držitel souhlasu: Veronika Morysová, tel. 728 251 649

email: vhavlickova49@gmail.com

Bakalářská práce je zpracovávána na Ústavu speciálněpedagogických studií, pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci.

Vážení rodiče,

Jsem studentkou 3.ročníku pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Od 14. do 25. listopadu 2022 budu na praxi zde v logopedické třídě MŠ.

V rámci zpracování mé praktické části bakalářské práce jsem vytvořila jógové plány, které bych ráda s dětmi v rámci tělovýchovné chvílky během mé praxe zkusila. Během cvičení, které budou trvat cca 20 minut bych si ráda děti natočila a poté zanalyzovala.

**Videozáznam bude pouze pro mé účely, nebudou nikde zveřejněny.**

Prosím Vás o Vaše jméno a podpis, zda souhlasíte s tím, abych si během cvičení jógy děti natočila a poté anonymně zanalyzovala.

Mnohokrát Vám předem děkuji,

Veronika Morysová





## 11.2 Hodnocené škály sledovaných oblastí

### ŠKÁLY SLEDOVANÝCH OBLASTÍ

**Název jógového plánu:**

**Předpokládaný časový rozsah cvičení:**

**Reálný časový rozsah cvičení:**

**Celkový počet cvičících dětí:**

---

**n = POČET DĚTÍ (četnost dětí)**

Ke každé úrovni zaznačíme četnost dětí, dle analýzy z videozáznamu.

**Úroveň hrubé motoriky** – hodnotíme náročnost plánů, zda dítě pochopilo zadanou pozici a dokázalo ji prakticky zacvičit

*Zvládá*

*n=*

*Zvládá s dopomocí*

*n=*

*Nezvládá*

*n=*

**Rovnováha** – hodnotíme, zda dítě zvládá rovnovážné pozice, je stabilní

*Zvládá*

*n=*

*Zvládá s dopomocí*

*n=*

*Nezvládá*

*n=*

**Úroveň motoriky mluvidel** – hodnotíme, zda dítě zvládá cvičení zaměřené na posílení orofaciálního svalstva, zda umí s mluvidly pracovat.

*Zvládá*

*n=*

*Zvládá s dopomocí*

*n=*

*Nezvládá*

*n=*

**Správné dýchání** – hodnotíme, zda dítě vydrží řízeně a správně dýchat po dobu cvičení zaměřené na správné brániční dýchání.

*Zvládá*

*n=*

*Zvládá s dopomocí*

*n=*

*Nezvládá*

*n=*

**Zklidnění během relaxace** – hodnotíme, zda je dítě zvládá odpoutat svou pozornost od okolí a na chvíli se věnovat relaxačnímu cvičení, nebo zda nevydrží v jedné pozici odpočívat a poslouchat hudbu, má tendence odběhnout od cvičení k nějaké jiné činnosti

*Zvládá*  
n=

*Zvládá s dopomocí*  
n=

*Nezvládá*  
n=

**Účinky po docvičení jógy** – Zda je dítě po ukončení cvičení klidnější, uvolněnější, lépe se soustředí po stránce psychické, popřípadě po stránce fyzické, zda má jóga vliv na grafomotoriku, kdy je potřeba, aby se dítě soustředilo a mělo uvolněné velké i malé klouby.

*Jsou viditelné*  
n=

*Nejdou rozeznat na první pohled*  
n=

*Nejsou žádné*  
n=

## 11.3 Souhlas s použitím fotografií

### **Informovaný souhlas rodičů E. s pořízením fotografií pro účely bakalářské práce Jóga u dětí předškolního věku s narušenou komunikační schopností**

Držitel souhlasu: Veronika Morysová, tel. 728 251 649  
Email: vhavlickova49@gmail.com  
Ústav speciálněpedagogických studií,  
Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci

Vážení rodiče,

v rámci zpracování mé bakalářské práce jsem vytvořila jógové plány pro děti, které jsou tematicky zaměřené. Tyto tematické plány jsem měla možnost si vyzkoušet na praxi v logopedické třídě v MŠ Vaničkové. Součástí těchto plánů budou fotografie, které znázorní daný cvik. Tyto fotografie jednotlivých cviků budou v elektronické podobě součástí praktické části mé bakalářské práce.

#### **Prohlášení:**

Rozumím výše uvedenému textu a souhlasím s poskytnutím fotografií svého dítěte (E.) pro účely bakalářské práce.

Datum:

Podpis rodiče:

## **Anotace**

**Jméno a příjmení autora:** Veronika Morysová (roz.Havlíčková)

**Název katedry a fakulty:** Ústav speciálněpedagogických studií  
Pedagogická fakulta  
Univerzita Palackého v Olomouci

**Název bakalářské práce:** **Jóga u dětí předškolního věku  
s narušenou komunikační schopností**

**Vedoucí bakalářské práce:** PhDr. Alena Hlavinková, Ph.D

**Počet příloh:** 3

**Počet stran:** 68 (vč. příloh); 63 (bez příloh)

### **Abstrakt:**

Bakalářská práce se věnuje tématu jógy u dětí s narušenou komunikační schopností. Věnuje se pojmu narušená komunikační schopnost a její logopedické intervenci, dopodrobna se pak zabývá šesti nejčastějším narušeným komunikačním schopnostem v předškolním věku, a to opožděnému vývoji řeči, dyslálii, koktavosti, mutismu, vývojové dysfázii a rinolálii. Dále se věnuje pojmu dítě předškolního věku, jeho vývoji, pohybu v mateřské škole, a nakonec oblasti jógy u dětí. Součástí praktické části jsou vytvořené tematické jógové plány pro děti s narušenou komunikační schopností, které jsou doplněné o různá oromotorická a dechová cvičení. Při aplikaci těchto plánů byl použitý kvalitativní výzkum, tedy pozorování a následná analýza videozáznamu.

### **Klíčová slova:**

Jóga, Jóga u dětí, Dítě předškolního věku, Mateřská škola, Narušená komunikační schopnost, Logopedická intervence

**Abstract:**

The bachelor's thesis deals with the topic of yoga for children with impaired communication skills. It deals with the concept of impaired communication skills and its speech therapy intervention, then deals in detail with the six most common impaired communication skills in preschool age, namely delayed speech development, dyslalia, stuttering, mutism, developmental dysphasia and rhinolalia. It also deals with the concept of a preschool child, its development, movement in kindergarten, and finally the area of yoga for children. Part of the practical part are created thematic yoga plans for children with impaired communication skills, which are supplemented with various oromotor and breathing exercises. When applying these plans, qualitative research was used, i.e. observation and subsequent analysis of video footage

**Keywords:**

Yoga, Yoga for children, Preschool children, Speech therapy, Communication disorder