

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury  
Katedra aplikovaných pohybových aktivit

**PSYCHOMOTORICKÉ AKTIVITY  
PRO ROZVOJ JEMNÉ MOTORIKY A GRAFOMOTORIKY  
U DĚTÍ SE SPECIÁLNĚ VZDĚLÁVACÍMI POTŘEBAMI  
V MATEŘSKÉ ŠKOLE**



**Bakalářská diplomová práce**

Autor: Klára Štefková

Vedoucí práce: Mgr. Tomáš Vyhlídal

Olomouc

2021

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení autora:** Klára Štefková

**Název diplomové práce:** Psychomotorické aktivity pro rozvoj jemné motoriky a grafomotoriky u dětí se speciálně vzdělávacími potřebami v mateřské škole

**Pracoviště:** Katedra aplikovaných pohybových aktivit

**Vedoucí diplomové práce:** Mgr. Tomáš Vyhlídal

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2021

### **Abstrakt:**

Bakalářská práce se zabývá problematikou psychomotorických aktivit na rozvoj jemné motoriky a grafomotoriky u dětí se speciálně vzdělávacími potřebami v mateřské škole v Olomouckém kraji. Cílem práce je prozkoumat a popsat, jak hodnotí pedagogičtí pracovníci v mateřské škole vybrané psychomotorické aktivity u dětí s poruchami autistického spektra a ADHD. Teoretická část se zaměřuje na psychomotorické aktivity, jemnou motoriku a grafomotoriku, na poruchy autistického spektra a ADHD. V praktické části se věnují výběrem konkrétních psychomotorických her, které jsou pedagogickými pracovníky vyzkoušeny v mateřské škole a následně vyhodnoceny.

**Klíčová slova:** Psychomotorická aktivita, jemná motorika, grafomotorika, děti, porucha autistického spektra, ADHD

## **Bibliographical identification**

**Author's first name and Surname:** Klára Štefková

**Title of the master thesis:** Psychomotor activities for the fine motor skills and graphomotor skills development by children with special educational needs at kindergarten

**Department:** Department of Adapted Physical Activity

**Supervisor:** Mgr. Tomáš Vyhlídal

**The year of presentation:** 2021

### **Abstracts:**

The thesis is about the psychomotor activities for the fine motor skills and graphomotor skills development by children with special educational needs at kindergarten in the Olomouc region. The aim of research is to explore and describe how kindergarten staff evaluates the selected psychomotor activities designated for children with ADHD and autism spectrum disorders. The theoretical section contains information about the particular psychomotor activities, fine motor skills, graphomotor skills, autism spectrum disorders, and ADHD. The practical component is focused on the selection of psychomotor activities that are examined and evaluated by kindergarten staff.

**Keywords:** psychomotor activities, fine motor skills, graphomotor skills, children, autism spectrum disorders, ADHD

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci vypracovala samostatně pod vedením Mgr. Tomáše Vyhlídala, uvedla jsem všechny použité literární zdroje a další prameny uvedené v referenčním seznamu a dodržovala jsem zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne .....

.....

Ráda bych poděkovala Mgr. Tomáši Vyhlídalovi za odborné vedení, cenné rady a připomínky během vypracování mé bakalářské práce.

Dále děkuji všem pedagogickým pracovníkům z mateřské školy za jejich ochotu a možnost realizace výzkumu v rámci bakalářské práce.

## Obsah

ÚVOD .....	8
TEORETICKÁ ČÁST .....	9
1. PSYCHOMOTORIKA .....	10
1.1 Význam psychomotoriky .....	10
1.2 Rozdělení psychomotoriky .....	11
1.3 Herní zásady v psychomotorice .....	11
1.4 Psychomotorické hry .....	12
1.5 Pomůcky v psychomotorice .....	19
2. JEMNÁ MOTORIKA .....	20
3. GRAFOMOTORIKA .....	22
4. DÍTĚ S ADHD .....	25
4.1 Definice pojmů .....	25
4.2 Klasifikace ADHD .....	26
4.3 Symptomy ADHD .....	27
5. DÍTĚ S PORUCHOU AUTISTICKÉHO SPEKTRA .....	29
5.1 Definice pojmů .....	29
5.2 Klasifikace PAS .....	29
5.3 Symptomy PAS .....	30
PRAKTICKÁ ČÁST .....	32
6. CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	33
6.1 VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	33
7. METODIKA PRÁCE .....	34
7.1 REALIZACE VÝZKUMU .....	34
7.2 VÝZKUMNÉ MATERIÁLY .....	34
7.3 PŘEDSTAVENÍ VÝZKUMNÉHO SOUBORU .....	35
8. VÝSLEDKY PRÁCE .....	37
8.1 Výzkumná otázka 1 .....	37
8.2 Výzkumná otázka 2A .....	40
8.3 Výzkumná otázka 2B .....	42
8.4 Výzkumná otázka 3 .....	42
8.5 Výzkumná otázka 4 .....	44

9. ZÁVĚR .....	45
REFERENČNÍ SEZNAM .....	46
PŘÍLOHY .....	48

## ÚVOD

V této práci se zaměřuji na rozvoj jemné motoriky a grafomotoriky u dětí s poruchami autistického spektra a ADHD. Zabývám se využitím psychomotorických aktivit pro co nejefektivnější rozvoj jemné motoriky dětí. Možnost propojení her, aktivit a pohybu je pro tyto děti nejpřirozenějším způsobem rozvoje jemné motoriky. Tyto děti mají speciálně vzdělávací potřeby a využití her, aktivit a pohybu je mnohdy jediné, co tyto děti jsou schopny přijmout jako formu vzdělávání, komunikaci a socializaci. Také je udržují v psychické pohodě a pomáhají při psychických či fyzických problémech. Je potřeba opatrně vstoupit a chtít porozumět jejich světu, který je jejich součástí.

V rámci své dlouhodobé praxe a dobrovolnictví jsem pomáhala v mateřské škole, která je zaměřená na děti předškolního věku s těmito poruchami. Má přítomnost při vzdělávání a výchově dětí mi rozšířila mé portfolio her a aktivit. Dalo mi mnohé do budoucí zaměstnání a pomohla mi při volbě tématu mé bakalářské práce.

Problematika vzdělávání už od mateřských škol je velmi důležitá k pozdějšímu vzdělávání jedince. Volbou vhodných aktivit a postupů můžeme maximalizovat účinnost výuky. Nedílnou součástí je i rozvoj jemné motoriky a grafomotoriky, které vedou k pozdějšímu osvojení psaní. Pokud si dítě se speciálně vzdělávacími potřebami již v mateřské škole neosvojí základy, může to mít později negativní dopad na vývoj jedince. Při vzdělávání dítěte se speciálními potřebami je potřeba brát ohled na jeho současnou úroveň vývoje a vhodně přizpůsobit jednotlivé aktivity, tak aby v co největší míře byly účinné.



# TEORETICKÁ ČÁST

# 1. PSYCHOMOTORIKA

V úvodu jsme se seznámili s tématem bakalářské práce, jehož primární náplní jsou psychomotorické aktivity pro děti s poruchami autistického spektra (dále PAS) a děti s poruchou pozornosti a hyperaktivity (ADHD). V následující kapitole se proto podrobně zaměříme na význam psychomotoriky, její definici, dělení a související pojmy.

Již z názvu psychomotorika můžeme vyčíst, že se jedná o kombinaci dvou důležitých pojmů, a tím je psychika a motorika. Pokud se na psychomotoriku díváme v širším kontextu, je pro nás stěžejní právě ono propojení psychické činnosti s motorickými procesy, které poukazuje na fungování nervové soustavy (Szabová, 1999).

S psychomotorikou se ovšem setkáváme i jako s označením pro specifický program, který se váže na osoby s mentálním postižením a jejich pohybový aparát. Jedny z prvních zmínek týkající se daného programu máme datované do 20. let minulého století ve Francii (Szabová, 1999).

Z výše uvedeného nám vyplývá, že na psychomotoriku můžeme pohlížet z vícero perspektiv. Autoři knih o psychomotorice se ale shodují, že se jedná o výchovný proces, ve kterém je dominantní pohyb a jednotlivé úkony s ním spojené. Souhrnně smíme říci, že pohyb nás vychovává.

Zabýváme-li se psychomotorickou aktivitou, nepohybujeme se pouze v oblasti psychologie či pedagogiky, ale propojujeme znalosti i z dalších vědních disciplín, mezi které patří sociologie, fyziologie, etiku, estetiku nebo sexuologii (Blahutková, M., Klenková, J., & Zichová, D. (2007).

## 1.1 Význam psychomotoriky

Psychomotorika nám umožňuje rozvíjet komunikaci a spolupráci s ostatními. Podle Adamírové (1995) je důležité se zaměřovat na veškeré složky osobnosti.

*„Cílem psychomotoriky je bezděčné prožívání radosti z pohybu“ (Blahutková, 2007, str. 5).*

## 1.2 Rozdělení psychomotoriky

Szabová (1999) rozděluje psychomotoriku na *neuromotoriku*, do které řadíme jemnou a hrubou motoriku, koordinaci pohybů, tělesné schéma, rovnováhu a orientaci v prostoru. Dále na *senzomotoriku*, která je brána jako reakce na podněty vnímané zrakem, sluchem, hmatem, čichem, chutí apod. Jako poslední zde patří *sociomotorika*, která je charakterizována pohybem a chováním jedince v různých prostředích jako je například rodina, kamarádi, škola apod.

## 1.3 Herní zásady v psychomotorice

Herní zásady nám pomáhají ulehčit a zjednodušit průběh psychomotorických činností. V následujících bodech jsou podle Blahutkové (2017) doporučeny tyto zásady:

- Je důležité respektovat věkové a individuální potřeby dítěte nebo skupiny a používat vhodnou motivaci pro cílovou skupinu.
- Je vhodné si hry promyslet dopředu tak, aby bylo možné navázat na předchozí téma. Je potřeba seznámit cílovou skupinu s náčiním a náradím, které budeme používat.
- Je potřeba si před danou aktivitou připravit veškeré pomůcky.
- Konkrétní hru dětem vždy dobře vysvětlíte a ujistíte se, že ji chápou.
- Pokud je to možné, zapojte se do aktivit společně s dětmi.
- Můžete hry obměnit, modifikovat či upravovat podle vlastních potřeb a potřeb vašich svěřenců.
- Zhodnoťte si danou aktivitu a dejte prostor dětem pro jejich vyjádření jejich pocitů a prožitků z činnosti.
- Jedním z důvodů, které by dítě mohlo motivovat k činnosti je hudba. Pokud se hudební doprovod hodí ke hře, využijte ji.
- Při hrách se oslovujte jménem.
- Pokud aktivita, kterou volí je překážková dráha, dbejte na bezpečnost.

Trávníková (2014) ve své knize uvádí další herní zásady, mezi které můžeme zařadit originalitu a jednoduchost her nebo dát prostor pro tvořivost a samostatnost. Barevné pomůcky mohou vést k motivaci dítěte a zaujmout jej pro danou aktivitu.

Trávníková (2014) se s Blahutkovou (2017) shoduje v tom, že je vhodné, pokud má pedagog možnost zapojit se do aktivity.

#### 1.4 Psychomotorické hry

*„Psychomotorické hry jsou jednoduché pohybové herní aktivity, snadno přizpůsobitelné a modifikovatelné pro konkrétní cílovou skupinu. Jejich využití je velmi široké a lze je velmi dobře uplatnit jak u dětí, tak dospělých či osob s postižením“* (Trávníková, 2014, str. 119).

Hru v psychomotorice můžeme podle Blahutkové (2017, str. 16) definovat jako *zdroj nových, neopakovatelných zážitků, při nichž se projevují všechny složky duševního života – rozum, fantazie a city, a rozvíjí se tak naše osobnost.*

Podle Hermové (1994) je možné psychomotorické hry odlišit od jiných pohybových aktivit tím, že k pohybu využíváme netradiční pomůcky. Dalším znakem může být to, že všichni jedinci, kteří se těchto her zúčastní, jsou vítězové a nikdo z nich není poražený.

Podle mého názoru je hra a herní činnosti pro děti předškolního věku nepostradatelnou součástí jejich životní etapy.

Hrou může dítě projevit svou individualitu osobnosti (Blahutková, 2017).

V následujících bodech jsou uvedeny vybrané aktivity, které jsou dále jednotlivě rozepsány. Výběrem těchto her jsem se inspirovala u Szabové (1999), Hermové (1994) a Trávníkové (2014), které se zabývají touto problematikou.

- Na širém moři
- Déšť
- Popelka a holoubci
- Oblékačí – obouvací štafeta
- Štafeta kreslířů
- „Hádej, kdo jsem“ - Mumie
- Hmatová krabice
- Hory a doly

- Vlna
- Obrázky z PET víček
- Relaxace s PET víčky
- Novinová bitva
- Putování pro poklad
- Žabky v rybníce
- Leze, leze ježek
- Sochaři a sochy
- „Ručičkový chodníček“
- „Opičí dráha“

### **Na širém moři (Szabová, 1999)**

- Tato hra rozvíjí především jemnou motoriku rukou a prstů a upevňuje vztahy mezi dětmi
- Pomůcky – obrázek lodi, který si děti mohou vytvořit z papíru, PET víček nebo kostek pro představu lodi na moři, kapitánskou čepici
- Popis hry - Z pravé ruky se stává loď na moři a každé dítě ji zvedne před svůj obličej a natáhne všechny prsty. Nyní se seznámíme s jednotlivými členy posádky, vždy pokýváme konkrétním prstem. Tato loď má svého kapitána, což je palec. Má kormidelníka, to je ukazováček. Také má důstojníka, což je prostředníček. Na palubě je kuchař, to je prsteníček a má i malého plavčíka, což je malíček. Kapitán při plavbě lodí musí ukazovat směr lodi, kdy palcem kýveme zprava doleva, aby loď nenarazila na kámen. Každé ráno se kapitán zdraví s posádkou, kdy bříško palce se postupně dotýká ostatních bříšek prstů. Po několika dnech potkají další loď, která se stává z levé ruky. Vše se opakuje stejně jako s pravou rukou. Lodě se spřátelí a posádky lodí se navzájem pozdraví palečky. Po pozdravu přijde bouře, kdy se lodě snaží spojit sepnutím rukou, které se několikrát opakuje. Nakonec se lodě musí po bouři rozloučit, a tak se ruce povolí, oddálí a zamávají si navzájem.

### **Déšť** (Szabová, 1999)

- Hra déšť rozvíjí u dětí jemnou motoriku prstů.
- Pomůcky – obrázek/fotografie/video deště
- Popis hry – S dětmi zpíváme písničku prší, prší a zároveň naznačujeme déšť nataženými prsty nahoru a dolů. Ruce položíme na podložku a klepáním prstů znázorňujeme pomalu a potichu klepání dešťových kapek, a tím začíná déšť. Opět pomalým, ale silným klepáním dáváme najevo, že se kapky zvětšují. Jelikož začíná pršet více a více, zrychlujeme ťukání do podložky, a pokud přichází bouřka, sevřeme dlaně a klepeme do podložky co nejsilněji a nejrychleji. Bouřka pomalu odchází a následuje opačný postup ťukání.

### **Popelka a holoubci** (Szabová, 1999)

- Hra podporuje rozvoj jemnou motoriku prstů.
- Pomůcky – fazole, hrách, čočka, těstoviny, mák, misky
- Popis hry - Tato hra je inspirována pohádkou Tři oříšky pro Popelku. Jedná se o část, kdy macecha s dcerou nachystaly pro popelku práci, kdy smíchaly luštěniny, které musela popelka roztřídit, než se vrátí z plesu. Popelka třídila jednotlivé suroviny a po chvíli ji na okno zaťukali holoubci, kteří ji chtějí pomoci, jelikož popelka si přeje jít na ples. Děti se promění v holoubky a rozdělují luštěniny do misek, kdy mohou pracovat jednotlivě nebo ve skupinách.

### **Oblékací – obouvací štafeta** (Szabová, 1999)

- Tato hra rozvíjí koordinaci pohybů celého těla, jemnou motoriku a nácvik základních zručností.
- Pomůcky – oblečení – svetr/mikina, bunda, čepice, šála, rukavice, boty
- Popis hry – Děti rozdělíme do dvou skupin se stejným počtem hráčů, kteří se postaví do zástupu za sebe. Připravíme si startovní čáru a na druhou stranu židli pro každou skupinu se stejným počtem oblečení a boty. Každé dítě má za úkol přiběhnout k židli, obléknout se, obout a uklonit se. Vybíhá další hráč, který provádí stejné činnosti. Až jsou všechny děti obléknuty a obuty, stejným způsobem budeme pokračovat ale ve svlékání věcí, kdy si děti navzájem mohou pomoci. Která skupina se rychleji oblékne a svlékne, vítězí.

### **Štafeta kreslířů** (Szabová, 1999)

- Hra pomáhá při rozvoji a koordinaci pohybů rukou. U mladších dětí je hra zaměřena na rozvoj kresby hlavonožce.
- Pomůcky – tabule/stůl, velké papíry, tužka/pastelky
- Popis hry – Kreslíře rozdělíme na dvě skupiny o stejném počtu, kdy jejich úkolem je nakreslit postavu člověka. Při kresbě postavy se děti střídají a na konci mohou svou postavu pojmenovat. U těchto dětí je vhodná předloha pro představu, co mají kreslit. Děti postupně kreslí hlavu, tělo, ruce, nohy a další části lidského těla jako oči, uši, nos nebo ústa.

### **„Hádej, kdo jsem“ - Mumie** (Szabová, 1999)

- Tato hra obecně rozvíjí motoriku dítěte, ale i spolupráci ve skupině. Také ji můžeme zařadit jako hru na opakování jmen dětí ve třídě.
- Pomůcky – toaletní papír
- Popis hry – Tuto hru můžeme hrát ve skupinkách, ale i v menším počtu dětí jako jedna skupina. Cílem hry je zabalit jedno či dvě děti ze třídy a vybraný hadač musí uhodnout, kdo je zabalený. Děti vyberou mezi sebou hádače, který půjde do vedlejší místnosti. Ostatní děti se společně s paní učitelkami snaží co nejrychleji zabalit do toaletního papíru určené hráče. Po zabalení se začíná hádat, kdo se ukrytý. Po uhodnutí jedince/jedinců jej společně rozbalíme.

### **Hmatová hrabice** (Hermová, 1994)

- Aktivita rozvíjí jemnou motoriku.
- Pomůcky – papírová krabice, předměty různých velikostí a materiálů
- Popis hry – Do krabice uděláme otvor pro prostrčení rukou a vložíme do ní předměty. Cílem hry je, aby si dítě vybralo jeden předmět, který podle hmatu pozná. Hra také může být ztížena tím, že dítěti určíme konkrétní předmět, který má najít.

### **Hory a doly** (Trávníková, 2014)

- Hra podporuje fyzickou aktivitu.
- Pomůcky – Lavičky, podložky, žíněnky, gymnastické kruhy, tunel

- Popis hry – Děti se pohybují po prostoru na tichou hudbu. Děti musí poslouchat, až některá z paní učitelek řekne slovo DOLY, což znamená, že si děti musejí lehnout nebo sednout na zem. Pokud uslyší slovo HORY, každý si vybere jednu pomůcku, se kterou se musí pohybovat. Takto slova opakujeme několikrát.
- Pro některé z dětí mohou být pojmy hory a doly velmi podobné a nemusí vnímat rozdíl jednotlivých slov. Vybereme pro ně vhodnější slova, kde je rozdíl patrný.

#### **Vlna (Trávníková, 2014)**

- Aktivita rozvíjí spolupráci ve skupině, ale také i jemnou motoriku.
- Pomůcky – psychomotorický padák
- Popis hry – Hráči stojí okolo psychomotorického padáku a všichni jej drží oběma rukama. Na pokyn společně padák rozvlíní pohyby nahoru a dolů. Do hry můžeme zapojit míče různých velikostí. Děti také pomohou pod padákem probíhat či si lehnout a odpočívat.

#### **Obrázky z PET víček (Trávníková, 2014)**

- Hra rozvíjí jemnou motoriku, fantazii, koordinaci oko-ruka a spolupráci.
- Pomůcky – PET víčka
- Popis hry - Děti mohou ve skupinách nebo samostatně tvořit obrázky na různá témata. Obrázky vzniknou podle jejich fantazie nebo použití předlohu/obrázek. Děti si navzájem mohou PET víčka podávat.

#### **Relaxace s PET víčky (Trávníková, 2014)**

- Aktivita napomáhá k rozvoji jemné motoriky.
- Pomůcky – PET víčka, podložka, relaxační hudba
- Popis hry – Děti se mohou rozdělit do skupin nebo pracovat ve dvojicích. Vždy se vybere jeden z dvojice/skupiny, který se položí na záda, poslouchá hudbu a relaxuje. Mezitím ostatní hráč/hráči postupně pokládají PET víčka na celé tělo. Chvilku necháme ležícího hráče odpočívat. Poté z něj můžeme PET víčka sbírat nebo můžeme použít variantu, kdy se dítě pomalu zvedá a nechává ze sebe padat PET víčka. Děti se mohou různě střídat.



- Děti mohou také dopřát odpočinek paní učitelce nebo asistentovi pedagoga tím, že PET víčka budou skládat na ně.

#### **Novinová bitva** (Trávníková, 2014)

- Aktivita rozvíjí pohybové dovednosti jedince, jemnou motoriku chytáním a házením.
- Pomůcky – noviny, papíry
- Popis hry – Tuto aktivitu můžeme využít jak ve vnitřních, tak venkovních prostorech. Jako první je potřeba si vytvořit z novin nebo papírů koule. Následně se děti rozdělí na dva týmy, které se postaví proti sobě a v určeném časovém limitu hází jednotlivé koule na stranu soupeře. Po uplynutí času spočítáme na každé straně koule a vítězí to družstvo, které jich má na své straně méně.

#### **Putování pro poklad** (Trávníková, 2014)

- Děti si při této hře rozvíjí nejen motoriku, ale i prostorovou orientaci a důvěru.
- Pomůcky – lano/provázek, kyblík/krabice a předměty, které se stanou pokladem
- Popis hry – Hráče rozdělíme na 2 skupiny a následně vytvoříme dvojice. Jeden z hráčů se stává hledačem a druhý jeho pomocníkem – u některých dětí může být pomocníkem paní učitelka nebo asistentka pedagoga. Dětem, které se promění v hledače, se zaváží oči a podél nataženého lana se snaží dostat na druhý konec, kde dorazí k pokladu. Pomocník mu pomáhá, aby neodbočil z trasy. Úkolem hledače je vzít jeden předmět a přenést ho zpátky. Následně se snaží uhádnout, co přinesl za poklad.
- Pro některé děti se speciálně vzdělávacími potřebami může být překážkou si zavázat oči, pro tyto děti můžeme hru modifikovat způsobem, že trasu půjdou s otevřenými oči.

#### **Žabky v rybníce** (Trávníková, 2014)

- Aktivita rozvíjí jemnou motoriku.
- Pomůcky – kolíčky na prádlo, lano/provázek/obruč
- Popis hry – Z lana/provázku či obruče vytvoříme na zemi pomyslný rybník a okolo něj rozmístíme kolíčky na prádlo. Děti se snaží dostat všechny „žáby“ neboli

kolíčky na prádlo do rybníka tak, že jej zmáčknu a díky pružině kolíček poskočí.  
Cílem hry je, aby všechny žáby byly zpátky v rybníce.

#### **Leze, leze ježek** (Trávníková, 2014)

- U dětí se touto hrou rozvíjí hmatové a sluchové vnímání a prostorová orientace.
- Pomůcky – kolíčky na prádlo, lavičky/židle, šátky na oči
- Popis hry – Do prostoru naproti sobě dáme lavičky nebo židle, na které se děti posadí. Jeden ze třídy (může být i paní učitelka nebo asistentka pedagoga) se promění v ježka. Na ježkovy záda a oblečení přichytíme kolíčky na prádlo, ze kterých se stanou bodlinky. Dětem zavážeme oči a ježek se pomalu mezi ostatními začne pohybovat. Cílem dětí je ježkovi sebrat co nejvíce bodlinek.
- Opět u některých dětí může být problém se zavázáním očí, v tomto případě můžeme hrát hru i bez tohoto kroku.

#### **Sochaři a sochy** (Trávníková, 2014)

- Hra rozvíjí hmat, představivost a orientaci dítěte.
- Pomůcky – vlastní tělo
- Popis hry – Ve skupině vytvoříme dvojice, kdy jeden z dvojice „zkamení“ a druhý z něj modeluje sochu podle vlastních představ. Po zhotovení své sochy může zkusit svůj výtvar napodobit.

#### **„Ručičkový chodníček“**

- Aktivita obecně rozvíjí hmat, tedy i jemnou motoriku.
- Pomůcky – písek, mouka/krupička, těstoviny, rýže, luštěniny – hrách/čočka/fazole, teplá a studená voda
- Popis hry – Pro děti připravíme do několika nádob postavené za sebou jednotlivé suroviny, které si postupně svým hmatem osahají.

#### **„Opičí dráha“**

- Hra napomáhá k rozvoji hrubé i jemné motoriky.
- Pomůcky – lavička, tunel, taneční kruh, lano

- Popis hry – V prostoru mateřské školy nebo venku vytvoříme dráhu, kterou si děti nejen proběhnou, ale rozvinou u ní i jemnou motoriku, kdy se budou přitahovat na lavičky nebo se budou držet lana, podél kterého půjdou.

Mezi další aktivity, které rozvíjí a napomáhají zlepšit jemnou motoriku, můžeme zařadit skládky, puzzle, pexeso, navlékání korálků, provlékání tkaniček nebo básničky/písničky s pohybem, kde můžeme zapojit celé tělo. Kreslení do mouky, vypichování obrázků nebo stříhání patří k rozvoji v grafomotorice.

### 1.5 Pomůcky v psychomotorice

Mezi psychomotorické pomůcky na rozvoj jemné motoriky podle Adamírové (1995) patří psychomotorický padák, kuličky a míče všech druhů a velikostí, noviny, tácky pod skleničky, kolíčky na prádlo, nafukované balóny a deky.

Trávníková (2014) mimo výše uvedeného uvádí také PET víčka nebo lano a Blahutková (2007) využívá k hrám kelímky nebo klubička.

Newman (2004) říká, že rozvíjet jemnou motoriku můžeme i s pomůckami typu plastelína, písek, hubky na nádobí, knoflíky, mince, stavebnice, kostky, korálky, nálepky, samolepky nebo pomůckami na suchý zip.

Při psychomotorických hrách se nemusí vždy využívat pomůcky, hry se dají vytvořit i bez nich.

## 2. JEMNÁ MOTORIKA

Pojem jemná motorika můžeme definovat podle Kutálkové (2005) jako obratnost rukou a mluvidel. S tímto pojmem se také velmi často pojí hrubá motorika, s kterou je jemná motorika blízce provázaná.

Bednářová (2006) tvrdí, že jemnou motoriku můžeme podporovat i běžnými každodenními činnostmi jako je sebeobsluha nebo rukodělné činnosti.

Pro posuzování způsobilosti k zahájení povinné školní docházky v předškolním věku je úroveň jemné motoriky a grafomotoriky jedno z důležitých kritérií (Bednářová, 2015).

Následující tabulky se využívají při diagnostice jemné motoriky u dítěte předškolního věku.

Jemná motorika	věk	nezvládá	zvládá s dopomocí	zvládá samostatně
Manipulace s drobnými předměty (navlékání korálek, zasouvání kolíčků do otvorů...)	3-4			
Stříhání	4			
Otevírání dlaně postupně po jednom prstu	4			
Dotkne se bříškem každého prstu na ruce bříška palce	5			
Další činnosti:				

(Bednářová, J., & Šmardová, V., 2015, str. 11)

<b>Hmatové vnímání</b>	<b>věk</b>	<b>nezvládá</b>	<b>zvládá s dopomocí</b>	<b>zvládá samostatně</b>
Pozná hmatem výrazně odlišné hračky	4			
Pozná hmatem zvířátka (vel. 10 cm)	4-5			
Rozliší různé povrchy, materiály	5			
Pozná hmatem geometrické tvary	5-6			

(Bednářová, J., & Šmardová, V., 2015, str. 11)

### 3. GRAFOMOTORIKA

Grafomotorika je jedním z odvětví jemné motoriky, kterou Doležalová (2016) definuje „*souborem senzomotorických činností, které jedinec vykonává při kreslení a psaní*“. Doležalová (2016) zmiňuje, že se nejedná o činnost, která by byla pro dítě jednoduchá.

Bednářová (2006, str. 5) definuje grafomotoriku jako „*část jemné motoriky a psychických funkcí, kterou potřebujeme při kreslení a psaní a jejíž stupeň vývoje významnou měrou poznamenává kresbu i písemný projev*“.

Kresba je jednou z možností rozvoje grafomotoriky. Jedná se o činnost, která nám může pomoci při vyhledávání informací o celkové vývojové úrovni dítěte, o úrovni jemné motoriky a grafomotoriky nebo prostorovém vnímání (Bednářová, 2015).

Při kreslení je důležité, aby se dítě naučilo správně držet tělo, psací náčiní a nesmíme opomenout ani na postavení ruky při kreslení (Bednářová, 2015).

Kreslení bývá pro děti zábavou a hrou. Můžeme si všimnout, že některé děti tuto činnost nemají v oblibě nebo ji nevyhledávají (Bednářová, 2006).

Pojem lateralita je součástí jemné motoriky a grafomotoriky, kdy se jedná o dominantní končetinu nebo smyslové orgány, které provádí pohyb (Bednářová, 2015).

Lateralita je jedním z faktorů, který může ovlivnit úroveň v oblasti grafomotoriky. Lateralitu můžeme určit pomocí toho, kterou končetinu dítě používá přednostně (Zelinková, 2001).

Podle mého názoru je potřeba znát lateralitu dítěte před nástupem do školy.

Nesmíme opomenout, že k této kapitole patří a je podstatné, aby dítěte při kreslení a následně psaní mělo uvolněnou končetinu. Je to z důvodu, kdy uvolněná ruka ovlivňuje písemný výkon jedince a částečně i touhu a chuť kreslit (Bednářová, 2006).

Pokud chceme, aby dítě při kreslení netlačilo psacím náčiním, je důležité zvolit vhodný výběr psací potřeby. Dalším činitelem při tlaku kreslení může být psychický stav jedince nebo jeho úroveň rozvoje jemné motoriky a grafomotoriky (Bednářová, 2006).

Uvolňovací cviky jsou charakteristické tím, že dítě má určeno, kudy povede svou linii. Svěřenec může kreslit do krupice, mouky či písku. Jako vhodné uvolňovací cviky pro začátek volí Bednářová (2006) grafomotorické cesty s různou obtížností. Dále můžeme zařadit cviky na obtahování nebo cviky jednotažné.

Následující tabulky se využívají při diagnostice grafomotoriky u dítěte v mateřské škole.

<b>Spontánní kresba</b>	<b>věk</b>	<b>nezvládá</b>	<b>zvládá s dopomocí</b>	<b>zvládá samostatně</b>
Kreslení nevyhledává				
Čáranice	2,5- 3,5			
Pojmenování čáranic	4			
Hlavonožec	3-4			
Postava (hlava, trup, končetiny)	4-5			
Přibývající detaily:	5-6			
Různorodost námětů, nejčastěji kreslí:				

(Bednářová, J., & Šmardová, V., 2015, str. 12)

<b>Grafomotorické prvky</b>	<b>věk</b>	<b>nezvládá</b>	<b>zvládá s dopomocí</b>	<b>zvládá samostatně</b>
Čára svislá	3			
Čára vodorovná	3			
Kruh	3- 3,5			
Spirála	4- 4,5			
Vlnovka	4,5			
Šikmá čára	4-5			
„Zuby“	5,5			
Horní smyčka	5,5			
Spodní smyčka	5,5- 6			
Horní oblouk s vratným tahem	6			
Spodní oblouk s vratným tahem	6			

(Bednářová, J., & Šmardová, V., 2015, str. 12)

U dětí s ADHD bývá problém v rozvoji grafomotoriky z důvodů jejich hyperaktivity, poruch pozornosti a impulzivity. Dále to může být ovlivněno jejich nevyzrálou či zhoršenou motorickou koordinací a slabé vnímání (Bednářová, 2006).

Tyto děti mohou, ale nemusí mít naučené správné držení psací potřeby, neuvolněnou ruku nebo u nich není vyhraněná či zkřížená laterální.



## 4. DÍTĚ S ADHD

V této kapitole bude vysvětlena porucha ADHD v rámci definice a obecné charakteristiky. Jsou zde také rozpracovány jednotlivé symptomy a zdravotnická klasifikace podle mezinárodní klasifikace MKN-10.

### 4.1 Definice pojmů

Rief (2010) říká, že „attention deficit hyperactivity disorder“, neboli syndrom deficitu pozornosti s hyperaktivitou se projevuje stavy, kdy se dítě nachází v neustálém pohybu.

Porucha pozornosti spojená s hyperaktivitou neboli ADHD je neuropsychiatrická porucha, která se vyznačuje symptomy, mezi které řadíme nepozornost, hyperaktivitu a impulzivitu (Paclt a kolektiv, 2007).

Zelinková (2015, str. 196) ve své knize uvádí definici poruchy ADHD, kterou napsal americký psychiatr R. A. Barkley: *„ADHD je vývojová porucha, která se projevuje nepřiměřeným stupněm pozornosti, hyperaktivity a impulzivity. Tyto potíže jsou chronické a nelze je vysvětlit na základě neurologických, sensorických nebo motorických postižení, mentální retardace nebo uvázaných emočních problémů. Obtíže jsou často spojené s neschopností dodržovat pravidla chování a provádět opakovaně po delší dobu určité pracovní výkony. Tyto evidentně biologické deficity ovlivňují interakci dítěte s rodinou, školou a společností.“*

Zelinková (2015) uvádí, že v rámci ADHD lze rozlišit další specifické pojmy:

- ADD (prostá porucha pozornosti) – dítě má problémy v pozornosti a v percepčně-motorických úkolech, je pomalé v rámci kognitivních funkcí a v navazování sociálních kontaktů
- ODD (opoziční chování) – projevuje se charakteristickými rysy, kterými jsou extrémní fyzická agresivita, nesnášenlivost, hádavost a oslabenou sebekontrolou nad dospělými osobami
- ADHD bez agresivity – charakteristickými symptomy jsou poruchy pozornosti, hyperaktivita, impulzivita, dále zde můžeme zařadit tělesnou neobratnost, emoční labilitu a problémy v navazování sociálních kontaktů

- ADHD s agresivitou – typickými projevy jsou nesnášenlivost, hádavost a nedostatek sebeovládání, a tím se přibližuje k opozičnímu chování

Dítě s ADHD se projevuje nenápadně svou zvýšenou aktivitou, která bývá často viditelná na první pohled (Müller, 2001).

Paclt a kolektiv (2007) uvádí, že děti, které trpí poruchou pozornosti spojenou s hyperaktivitou neboli ADHD, mají velké problémy s udržení pozornosti.

Hyperaktivní děti mají často přidružené poruchy, mezi které řadíme percepčně motorické poruchy – poruchy motoriky, motorickou a senzomotorickou koordinaci nebo zrakové a sluchové vnímání. Dále zde mohou patřit poruchy paměti, poruchy chování, vývojové poruchy nebo poruchy v oblasti myšlení a řeči (Žáčková, Jucovičová, 2010).

#### 4.2 Klasifikace ADHD

MKN-10 řadí ADHD neboli syndrom deficitu pozornosti s hyperaktivitou mezi hyperkinetické poruchy (F90) a rozděluje tyto poruchy tímto způsobem. Mezi poruchy aktivity a pozornosti patří nedostatek pozornosti s hyperaktivitou a syndrom poruchy pozornosti s hyperaktivitou. Do hyperkinetických poruch chování řadíme hyperkinetickou poruchu sdruženou s poruchou chování. Dítě, které trpí hyperkinetickou poruchou, musí mít některé specifické příznaky v následujících kategoriích.

**Nepozornost** *„Alespoň šest z následujících příznaků nepozornosti přetrvává po dobu nejméně šesti měsíců v takové míře, že má za následek nepřizpůsobivost dítěte a neodpovídá jeho vývojovému stadiu“* (Munden, 2006, str. 16).

1. Často se mu nedaří se pozorně soustředit na detaily nebo dělá zbytečné chyby z důvodu nepozornosti ve škole a při různých činnostech
2. často nedokáže udržet pozornost při úkolech nebo při hrách
3. často se zdá, že neposlouchá či nevnímá, co se mu říká
4. často nezvládne postupovat podle pravidel a nedodělá svou práci
5. často si neumí uspořádat činnosti a úkoly
6. často se vyhýbá úkolům a pracím, které vyžadují soustředění
7. často ztrácí pomůcky, které jsou potřebné k daným úkolům nebo činnostem

8. často se nechá rozptýlit vnějšími podněty v okolí
9. často bývá zapomětlivý i při běžných činnostech

**Hyperaktivita** „Alespoň tři z následujících příznaků hyperaktivity přetrvávají po dobu nejméně šesti měsíců v takové míře, že mají za následek nepřizpůsobivost dítěte a neodpovídají jeho vývojevému stadiu“ (Munden, 2006, str. 17).

1. často bezdůvodně pohybují rukama nebo nohama, často se vrtí na židli
2. při situacích, kdy by mělo sedět, vstává ze židle
3. často pobíhá nebo chodí v nevhodných situacích
4. často je nepřiměřeně hlučný při hraní nebo při jiných klidných činnostech
5. často má přílišnou motorickou aktivitu, kterou není schopno podrobit se společenským podmínkám

**Impulzivita** „Alespoň jeden z následujících příznaků impulzivity přetrvává po dobu nejméně šesti měsíců v takové míře, že má za následek nepřizpůsobivost dítěte a neodpovídá jeho vývojevému stadiu“ (Munden, 2006, str. 18).

1. Často vysloví odpověď dříve, než byla dořeknuta otázka
2. často nevydrží stát v řadě nebo čekat v rámci hry ve skupině
3. často vyrušuje nebo skáče ostatním do řeči
4. často mluví

#### 4.3 Symptomy ADHD

**Porucha pozornosti** je součástí poruch chování, u které je typickým projevem velmi nízká schopnost udržet pozornost a vytrvalost při aktivitách (MNK-10, 2008). Jedná se o neschopnost dítěte plnohodnotně se soustředit na hlavní úkol a vyseparovat nepodstatné vjemy. Velmi často aktivity mění a u dítěte s těmito poruchami se často setkáváme s opožděným vývojem komunikace a motorických schopností. Dítě má problémy s udržením pozornosti kvůli velkému množství vjemů okolo, které fungují jako rušivé elementy pro aktivitu. U aktivit delšího rozsahu jsou děti netrpělivé a může to vést až k agresivitě. Dochází k tomu tehdy, když jejich centrální nervová soustava je unavená. Dítě má pak projev ledabylosti, roztěkanosti, zbrklosti a celé to velmi snižuje úroveň učení. Nezřídka kdy je potřeba zadání úkolu vysvětlovat několikrát z důvodů opožděnější reakce (Žáčková, Jucovičová, 2010).

U dítěte trpící **hyperaktivitou** převažuje podráždění na úkor útlumových procesů, které jsou upozaděny. Dítě má nadměrné nutkání k pohybu či aktivitě, přesto že není žádná zadaná. Nejsou schopni toto nutkání ovlivnit, a to vede k větší únavě. Dítě s ADHD má projevy jako vrtění, neustálý pohyb rukou či nohou, pocit neustálého neklidu, odcházení ze svého místa v době, kdy to není vhodné apod. Porucha se většinou projevuje během prvních let života, kdy motorický vývoj dítěte jde velmi rychle dopředu (Žáčková, Jucovičová, 2010).

Psychomotorický neklid neboli stálá fyzická aktivita je mnohem výraznější, pokud se týká celého těla a zahrnuje zvýšenou pohyblivost, jednotlivé nekoordinované pohyby či hraní si s prsty. Dítě s hyperaktivitou je většinou chápáno subjektivně a záleží na postoji a jednání celé rodiny. U klidné rodiny jsou projevy ADHD mnohem zřetelnější než u rodin hlučnějšího charakteru. Celkově je hyperaktivita brána za problém tehdy, kdy ruší a omezuje ostatní členy rodiny (Žáčková, Jucovičová, 2010).

**Impulsivitu** můžeme chápat jako netrpělivost, která se projevuje okamžitou bezmyšlenkovitou reakcí na podnět. Může to být v komunikační i pohybové formě, kdy dítě si není schopné v danou chvíli uvědomit rizika a dosah svého jednání. Velmi často mají problém s čekáním, až přijdou na řadu, a proto velmi často vyrušují nebo skáčou druhým do řeči. To vede k mnohem větší náchylnosti k úrazům či potížím a velmi často špatně snáší, když se okamžitě nevyjde vstříc jejich přáním. Jednání bez rozmysl nebo vyčkání na položení otázky má za následek větší chybovost z nepozornosti a zároveň to děti přivádí do problémů v sociálních situacích. Děti mají potíže s navázáním a udržením přátelství u svých vrstevníků. S impulsivitou souvisí i potíže s plněním časově náročnějších úkolů, kdy dítě v průběhu úkolu zapomene, co bylo cílem a jaký byl postup práce (Žáčková, Jucovičová, 2010).

## 5. DÍTĚ S PORUCHOU AUTISTICKÉHO SPEKTRA

V této kapitole se zaměříme na poruchu autistického spektra (PAS). Je zde tato porucha definována a jsou zde vyjmenované její symptomy. Dále je zde uvedena klasifikace podle MKN-10.

### 5.1 Definice pojmů

Poruchy autistického spektra (PAS), do kterých spadá i autismus jsou výrazné neurovývojové poruchy. PAS spadá do kategorie nejtěžších poruch dětského duševního vývoje, a ne zřídka kdy je v kombinaci s mentálním postižením. V evropských zemích se pro lepší přehled používá Mezinárodní klasifikace nemocí – MKN 10. revize. Díky této klasifikaci jsou dále rozděleny jednotlivé kategorie a následné typy pervazivních vývojových poruch. Význam slova pervazivní je pronikající či prostupující a v praxi to znamená, že tyto poruchy pronikají do jednotlivých oblastí v životě člověka (osobní, rodinné...) (Šporclová, 2018).

Autismus je neurovývojová porucha, která výrazně zasahuje do života jedince a jeho okolí. Díky vlivu na celkovou osobnost dítěte, je výrazně zasaženo prožívání, vnímání, chování a přemýšlení dítěte (Delfos, M. F., & Attwood, T., 2005). Pro intaktní populace se jedinec s autismem jeví jako uzavřený člověk ve vlastním světě, nicméně samotný jedinec okolnímu světu rozumí jen velmi omezeně. Z tohoto důvodu se mohou vyjadřovat nepřiměřeně při vyjadřování svých pocitů a strachu. Často se také objevuje velmi malý okruh činností a zájmů, které jsou často rutinně opakovány (Bazalová, 2014).

### 5.2 Klasifikace PAS

Podle světového klasifikačního systému MKN-10 existuje tato klasifikace:

- Dětský autismus
- Rettův syndrom
- Jiná dezintegrační porucha v dětství
- Aspergerův syndrom
- Atypický autismus
- Jiné pervazivní vývojové poruchy
- Pervazivní vývojová porucha nespecifikovaná

- Hyperaktivní porucha sdružená s mentální retardací a stereotypními pohyby

(Thorová, 2006)

### 5.3 Symptomy PAS

Symptomy u dětí s PAS se většinou objevují v oblastech sociálního chování, komunikaci nebo hře. Jsou nedílnou součástí charakteristického vzorce chování a napomáhají k určení přesnější diagnózy.

**Sociální chování** je projev jedince od prvního dne života, kdy můžeme pozorovat úsměvy nebo oční kontakt, který se postupem času prohlubuje. U dítěte s PAS se ovšem vývoj odlišuje nebo opoždí. To vede k samotným problémům ve vztahu, kdy se vyhýbá společnosti, nenavazuje oční kontakt nebo se jako dítě nemazlí. Většinou dítě nespolupracuje během výuky či hry a odmítá změnu v navyklém režimu. Také si často neuvědomuje riziko nebezpečí nebo dostatečně nechápu dopady jejich činů. Z důvodu, že tato oblast je velmi snížena tak není dítě s PAS schopné porozumět emocím, ukázat empatii nebo se vcítit do pocitu druhého. Proto jsou tyto situace pro osoby s PAS velmi náročné a těžko se jim odhadují emoce a city druhých (Thorová, 2006).

**Komunikace** u dětí s PAS bývá velmi problematická. Téměř polovina dětí s autismem neosvojí řeč jako komunikační systém. Jsou zde znatelné odchylky od běžného vývoje řeči. Tyto odchylky detekujeme jak v oblasti verbální, tak i neverbální. Rovněž úroveň porozumění a vyjadřování pocituje značné deficity. K nepochopení nebo nedorozumění celkového obrazu, emocí, pocitů či postojů dochází proto, že dítě s PAS mnohdy nerozumí řeči těla, obličejové nebo postoji druhé osoby. (Thorová, 2006).

**Herní projev** u dětí s PAS bývá odlišnější než u jejich vrstevníků. Často se zde objevují prvky stále se opakujícího děje s minimální pestrostí aktivit a zájmů. Skrze omezenou schopnost představivosti se nerozvíjí komplexnost zájmů, a to vede k stále se opakujícím rituálům a stereotypům. Tyto stereotypy jsou patrné i v motorice, kde je lze vidět ve formě plácání dlaněmi, točení se či houpavých pohybů. Velmi často jsou v oblibě různě typy skládání či jednotlivé pohyblivé

předměty. Pokud je dítě něčím zaujato, vydrží u těchto aktivit po velmi dlouhou dobu. Pokud mu to není umožněno, popřípadě dojde k narušení rituálu či řádu, může se dostavit neadekvátní reakce. (Bazalová, 2017).

## PRAKTICKÁ ČÁST



## 6. CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Cílem naší bakalářské práce bylo prozkoumat a popsat, jak hodnotí pedagogičtí pracovníci v mateřské škole vybrané psychomotorické aktivity u dětí s poruchami autistického spektra a ADHD.

### 6.1 VÝZKUMNÉ OTÁZKY

1. Jak hodnotí pedagogičtí pracovníci mateřské školy vybrané aktivity pro rozvoj jemné motoriky u dětí s poruchou autistického spektra a ADHD?
  - 2A. Jaké jsou přínosy vybraných aktivit na rozvoj jemné motoriky u dětí s poruchou autistického spektra a ADHD dle pedagogických pracovníků v mateřské škole?
  - 2B. Jaké jsou nedostatky vybraných aktivit na rozvoj jemné motoriky u dětí s poruchou autistického spektra a ADHD dle pedagogických pracovníků v mateřské škole?
3. Jak pedagogičtí pracovníci mateřské školy hodnotí praktickou využitelnost vybraných aktivit na rozvoj jemné motoriky u dětí s poruchami autistického spektra a ADHD?
4. Liší se hodnocení aktivit pro rozvoj jemné motoriky u dětí do 5 let a u dětí ve věku od 5-7 let?

## 7. METODIKA PRÁCE

Typem metodologického přístupu byl zvolen kvalitativní výzkum, který výzkumný problém pojímá do hloubky a snaží se o jeho detailní uchopení. Nesmíme opomenout fakt, že výsledky kvalitativního výsledky nelze zobecňovat na celou populaci.

Mezi naši cílovou skupinu patřily pedagogičtí pracovníci v mateřské škole, kteří pracují s dětmi s poruchami autistického spektra či ADHD. Výzkumný soubor byl vybírán nepraviděpodobnostní metodou, konkrétně záměrným výběrem přes instituci. Spolupráce byla navázána se speciální mateřskou školou v Olomouckém kraji. Respondentů se podařilo získat pět, přičemž se jednalo o čtyři speciální pedagogy a jednoho asistenta pedagoga.

Pro získávání dat byl použit dotazník s přesně strukturovanými otázkami, viz příloha č. 1. Následná analýza dat byla zpracována pomocí tematické analýzy.

Během výzkumu nebyly respondentům tajeny či zkreslovány žádné informace. Všichni měli možnost během realizace výzkumu odstoupit bez udání důvodu. S daty bylo nakládáno citlivě a byla zaručena anonymita. O podmínkách výzkumu a jeho průběhu byli respondenti ústně informováni.

### 7.1 REALIZACE VÝZKUMU

Respondenti byli seznámeni s výzkumem přes videohovor, při kterém odsouhlasili jejich účast. Pedagogičtí pracovníci byli následně rozděleni do dvou skupin podle tříd, ve kterých pracují. Pro výběr byly zvoleny tři psychomotorické hry podle jejich různorodosti, které bylo zapotřebí s dětmi s poruchami autistického spektra či ADHD vyzkoušet. Respondenti měli za úkol po vyzkoušení vyplnit dotazník, který zaslali zpět.

### 7.2 VÝZKUMNÉ MATERIÁLY

Pro praktickou část byly vybrány následující tři aktivity ze seznamu psychomotorických aktivit, které jsou uvedeny v teoretické části:

- Na širém moři
- Vlna
- Leze, leze ježek

Jednotlivé hry jsme volili podle jejich různorodosti a pestrosti, aby byly využity jak aktivity s psychomotorickými pomůckami i bez nich. Aktivity byly voleny i podle věkového rozmezí dětí předškolního věku.

### 7.3 PŘEDSTAVENÍ VÝZKUMNÉHO SOUBORU

Nyní se seznámíme se základními údaji, které slouží k deskripci našeho výzkumného souboru. Pro každého respondenta jsou jednotlivé údaje uvedeny samostatně.

#### **Respondent: UČ1.A**

Pohlaví: žena

Věk: 31

Délka pedagogické praxe: 12 let

Pracovní pozice: učitel mateřské školy – speciální pedagog

Práce s věkovou skupinou: 5-7let

#### **Respondent: UČ2.A**

Pohlaví: žena

Věk: 29

Délka pedagogické praxe: 7 let

Pracovní pozice: učitel mateřské školy - speciální pedagog

Práce s věkovou skupinou: 5-7 let

**Respondent: AP1.A**

Pohlaví: žena

Věk: 27

Délka pedagogické praxe: 4 roky

Pracovní pozice: asistent pedagoga

Práce s věkovou skupinou: 5-7 let

**Respondent: UČ1**

Pohlaví: žena

Věk: 41

Délka pedagogické praxe: 10 let

Pracovní pozice: učitel mateřské školy - speciální pedagog

Práce s věkovou skupinou: 3-5 let

**Respondent: UČ2**

Pohlaví: žena

Věk: 26

Délka pedagogické praxe: 5 let

Pracovní pozice: učitel mateřské školy - speciální pedagog

Práce s věkovou skupinou: 3-5 let

## 8. VÝSLEDKY PRÁCE

Pro výzkum jsem vybrala tyto 3 psychomotorické aktivity na rozvoj jemné motoriky. Prosím o vyplnění dotazníku po vyzkoušení jednotlivých her.

### 8.1 Výzkumná otázka 1

**Hodnocení jednotlivých her (1 – nejlepší, 5 – nejhorší) + zdůvodnění, proč takto hodnotíte danou hru.**

#### **Na širém moři**

UČ1.A: Pedagog hodnotí tuto hru číslem 1. Vnímá hru jako nápaditou, patrný rozdíl vidí při využití v rámci individuální a skupinové aktivity. V komunikačním kruhu, který složí k zahájení dne, by byla nutná vyšší míra její intervence k zapojení všech dětí. Hru hodnotí kladně z důvodu, že obdobné hry, které v rámci výuky využívají, jsou k procvičení svalů ruky a jednotlivých prstů, které jsou vhodné pro zařazení před grafomotorickými cviky.

UČ2.A: Respondent hodnotí hru číslem 1. Aktivita jej velmi zaujala, podobné aktivity se snaží zařazovat v rámci přípravy na psaní a uvolnění horní končetiny před grafomotorickými cvičeními.

AP1.A: Hru hodnotí číslem 1. Tato se se líbila nejen respondentovi, ale i dětem. Aktivity na rozvoj jemné motoriky se snaží zařazovat co nejčastěji, především před grafomotorickými cviky. S příběhem u této aktivity o posádce na lodi se dá i dále pracovat a rozvíjet jej.

UČ1 : Hru hodnotí číslem 3. Aktivita se pedagogovi líbí, velmi pěkně propracovaná, pro cílovou a věkovou skupinu dětí, se kterými pracuje, je hra příliš složitá. Jednotlivé pozice rukou jsou těžké pro orientaci dětí.

UČ2 : Pedagog hodnotí aktivitu číslem 3. Považuje ji za atraktivní a zábavnou, důležitá je nápodoba a vysoká míra podpory. Aktivitu si dokáže představit, že s dítětem dělá individuálně, v pomalém tempu a za možnosti úpravy pravidel.

#### **Vlna – 1 – 2 – 3 – 4 – 5**

UČ1.A: Tuto hru hodnotí číslem 1. Respondent považuje aktivitu s psychomotorickým padákem za akční, která je u dětí předškolního věku velmi oblíbená. Pravidla hry děti

dokáží rychle pochopit prostřednictvím imitace. Obdobné aktivity často využívají při venkovních hrách či návštěvě tanečního studia.

UČ2.A: Pedagog hru hodnotí číslem 1. Aktivity s psychomotorickým padákem jsou v oblibě nejen u dětí, ale mají je rádi i pedagogičtí pracovníci. Z prostorových důvodů v rámci mateřské školy je zařazují většinou při venkovních aktivitách.

AP1.A: Hra byla hodnocena číslem 1. Hru řadí mezi velmi zábavné a oblíbené. Aktivity s psychomotorickým padákem jsou náročnější na prostor, z tohoto důvodu je využíváme venku nebo v tanečním studiu.

UČ1 : Hru hodnotí číslem 1. Tento typ aktivit je velmi vhodný, děti jsou k činnosti motivovány již samotnou atraktivitou hry. Při hře je potřeba podpora ze stran pedagogických pracovníků.

UČ2 : Respondent hodnotí hru číslem 1. Aktivita je u dětí i pedagogických pracovníků oblíbená, je považována za vyhovující. Z prostorových důvodů je hra možná učinit pouze ve venkovních prostorech.

#### **Leze, leze ježek – 1 – 2 – 3 – 4 – 5**

UČ1.A: Pedagog hodnotí hru číslem 1. Aktivitu hodnotí jako nápaditou a zábavnou, pro první hru byla nutná úprava pravidel (nutná ukázka, bez zakrytí očí, pohyb ve vymezeném prostoru). Při opakování zvládly děti s vyšší mírou soběstačnosti hru i se zavázanými očima. K této hře byla potřeba vyšší míra podpory u dětí.

UČ2.A: Hru hodnotí číslem 2. Pro možnost realizace této hry byla potřeba vyššího počtu pedagogických pracovníků ve třídě pro děti s vyšší mírou podpory. Aktivitu hodnotí jako velmi atraktivní.

AP1.A: Respondent hodnotí hru číslem 2. Hru vnímá jako zajímavou, ale náročnou pro organizaci a realizaci. Z počátku byla potřebná úprava pravidel této aktivity.

UČ1 : Pedagog hodnotí hru číslem 2. Aktivitu je možné realizovat při vysoké míře motivace dětí. Hra působí dynamicky a vzhledem k dynamičnosti by děti mohly místo správného stisku kolíčku a jeho odebrání jej strhnout. Vyzkoušena byla pouze hra bez zakrytí očí.

UČ2 : Hru hodnotí číslem 3. Aktivita je pro většinu dětí složitá, vzhledem k rychlosti, pohybu ježka se stalo, že děti kolíčky strhávaly. Děti potřebují podporu a pomost při hře. Hra byla modifikována, kdy děti neměly zakryté oči.

### **Líbily se dětem jednotlivé hry? Jak byste zhodnotily, zda se dětem hry líbily?**

UČ1.A: Ano, děti pracovaly dle svých individuálních dovedností. Snaha byla o aktivní zapojení a spolupráci.

UČ2.A: Dětem se velmi líbila hra „leze, leze ježek“. Aktivity s psychomotorickým padákem děti znají a jsou u nich oblíbené. Děti se aktivně zapojovaly ho jednotlivých her.

AP1.A: Ano, aktivity pro děti byly zábavné a líbily se jim. Jejich oblíbenou aktivitou jsou hry s psychomotorickým padákem.

UČ1: Ano, především hra s psychomotorickým padákem. Hra „leze, leze ježek“ se dětem také líbila, ale nesplňovala všechna kritéria.

UČ2: Hra „vlna“ s psychomotorickým padákem byla pro děti nejzajímavější. Aktivita „na širém moři“ se jevila jako nejslabší.

### **Jak hodnotíte jejich práci při rozvoji jemné motoriky?**

UČ1.A: Úroveň jemné motoriky závisí na konkrétním dítěti, kdy rozvoj může ovlivnit nálada, ochota spolupráci či zaujetí aktivitou. Je potřeba dětem nabízet zajímavé a různorodé aktivity.

UČ2.A: Respondent uvádí, že děti této třídy jsou zvyklé na procvičování jemné motoriky různými formami. Dodává, že záleží na individuálních potřebách dítěte.

AP1.A: Snaha je dětem nabídnout co nejatraktivnější aktivity. Práci při rozvoji jemné motoriky bych hodnotila individuálně.

UČ1: Pro děti jsou aktivity na rozvoj jemné motoriky velmi atraktivní, děti si rády předměty či tvary různě řadí nebo třídí, ráda navlékají a zapichují. Důležitá je úprava aktivity pro každé dítě zvlášť, aby pro něj byla hra dostatečně motivující a efektivní.

UČ2: Dětem se nabízí aktivity, které pro ně budou atraktivní a zábavné. Každý jedinec reaguje na jednotlivé hry odlišně, je potřeba k dětem přistupovat individuálně.

Hodnocení her bylo téměř vždy kladné, výjimkou byly u mladších dětí složitější hry skrz jejich náročnost a pochopení. Úspěch měla hra „vlna“ s psychomotorickým padákem a hra „leze, leze ježek“ z důvodu různorodosti aktivit a kladného celkového dojmu. Jednotlivé hry, podle mého názoru, splnily svůj účel.

## 8.2 Výzkumná otázka 2A

### **Jaká byla časová náročnost (příprava, realizace, zpětná vazba) u jednotlivých aktivit?**

UČ1.A: Aktivitu nepovažuje náročnou na přípravu. U první aktivity (v širém moři) hru propojili s pracovními činnostmi, kdy děti vyráběly lodičku z papírové ruličky. U druhé a třetí hry byla potřeba mít připraveny psychomotorické pomůcky. Realizaci a zpětnou vazbu hodnotí jako pozitivní, aktivity děti bavily, podle svých individuálních možností se zapojovaly a spolupracovali s ostatními.

UČ2.A: Příprava her nebyla náročná, pouze u první aktivity. Proběhlo i propojení s jinými aktivitami. Realizace byla přizpůsobena chodu mateřské školy a hodnocení her bylo pozitivní, vycházelo z nálady dětí.

AP1.A: První aktivita se dala považovat za hru, u které byla potřeba přípravy. Děti jednotlivé aktivity bavily. Výhodou těchto aktivit je možnost opakovaného použití pomůcek.

UČ1: Pedagog hodnotí aktivitu jako nenáročnou na přípravu, pouze u hry „vlna“ zmiňuje, že se jedná o aktivitu prostorově náročnější. Celkově hodnotí pozitivně.

UČ2: Aktivitu nevnímám jako náročnou na přípravu.

### **Byly vybrané hry pro děti atraktivní?**

UČ1.A: Ano, děti spolupracovaly a kladně reagovaly na motivaci k jednotlivým hrám.

UČ2.A: Ano, pro děti byla nejvíce atraktivní hra „leze, leze ježek“.

AP1.A: Ano, děti velmi pěkně reagovaly na motivaci při jednotlivých hrách.

UČ1: Ano, nejvíce se dětem líbila hra „vlna“ s psychomotorickým padákem.

UČ2: Ano, pro děti byla nejzábavnější hra s psychomotorickým padákem a balónky.



### **Byly aktivity pro děti efektivní pro rozvoj jejich jemné motoriky v rámci psychomotorického vývoje?**

UČ1.A: Ano, jednotlivé aktivity byly dalším vhodným prostředkem, a i novým aspektem pro samotného pedagoga, tak i pro děti při rozvoji jemné motoriky.

UČ2.A: Ano, především aktivity s psychomotorickým padákem jsou obecně známy jako velmi efektivní. Pedagog hodnotí jako velmi dobrou volbu pro uvolnění ruky různá prstová cvičení.

AP1.A: Ano, jednotlivé hry považuji za efektivní pro rozvoj jemné motoriky, zejména aktivity s psychomotorickým padákem.

UČ1: Ano, rozhodně. Hru „leze, leze ježek“ pedagog považuje za didakticky efektivnější při zpomalení děje. Pro některé děti je nižší dynamika hry také snížením její atraktivity.

UČ2: Ano, ale záleží na individuálních potřebách jednotlivých dětí a konkrétní hry.

### **Jsou podle Vás vybrané aktivity přínosné pro praxi s dětmi?**

UČ1.A: Ano, jsou. Pedagog uvádí, že vybrané hry bude při práci s dětmi zařazovat, jelikož byly příjemným aspektem a oživením vzdělávání.

UČ2.A: Aktivity jsou přínosné a dobře uchopitelné. Je možnost je dále rozvíjet či modifikovat podle potřeb.

AP1.A: Ano, jednotlivé aktivity respondent hodnotí jako přínosné, které bude dále využívat ve své pedagogické praxi.

UČ1: Ano, při realizaci je potřeba dokázat reagovat na jakékoli změny u dětí a vhodně upravit vybranou aktivitu.

UČ2: Pedagog hodnotí aktivity jako přínosné pro praxi. Důležité je umět modifikovat jednotlivé hry a přizpůsobit je dětem.

Výhodou těchto aktivit je jejich nenáročnost na přípravu. Stejně tak reakce dětí i pedagogických pracovníků na nové a příjemné oživení formou zábavných her byla kladná. Díky možnostem různých modifikací mají velké množství variant a budou využívány v praxi.

### 8.3 Výzkumná otázka 2B

#### **Vidíte v jednotlivých aktivitách nedostatky? Pokud ano, jaké?**

UČ1.A: Respondent nevnímá žádné nedostatky. Aktivity nechávají volný prostor pro jejich obměňování či možnost úpravy pravidel.

UČ2.A: Neshledává nedostatky.

AP1.A: Bylo by uvítáno, pokud by u jednotlivých aktivit byly uvedeny další možnost na jejich modifikaci. Jiné nedostatky nevidím.

UČ1: Pedagog vnímá aktivity jako složitější a náročnější pro tuto třídu, ať už se jedná o pohybovou nápodobu, pochopení pravidel hry či správné provedení úkonu.

UČ2: U jednotlivých aktivit by respondent uvítal tipy a další možnosti pro úpravu her. Aktivity byly náročné pro děti, u her nebylo možné splnit veškerá kritéria pravidel.

Nedostatky zde nebyly vnímány, a to i díky množství variant za účelem co nejvyšší efektivity dané aktivity.

### 8.4 Výzkumná otázka 3

#### **Volíte pro rozvoj jemné motoriky individuální nebo skupinové hry?**

UČ1.A: Pro rozvoj jemné motoriky převažují individuální aktivity, které jsou zaměřené na rozvoj u konkrétního dítěte. Skupinové aktivity využíváme pouze doplňkově.

UČ2.A: Pedagog volí pro rozvoj jemné motoriky individuální činnosti, aby bylo možné se zaměřit na rozvoj jemné motoriky u konkrétního jedince. Skupinové hry vybíráme pouze výjimečně.

AP1.A: Nejčastěji využíváme individuální aktivity.

UČ1: Respondent volí nejčastěji individuální aktivity z důvodu, že umožňují intenzivnější a hlubší procvičení jemné motoriky. Děti jsou schopny déle udržet pozornost.

UČ2: Pro rozvoj jemné motoriky se častěji volí individuální aktivity, díky kterým je možné se věnovat určitému jedinci.

## **Zařazujete psychomotorické aktivity na rozvoj jemné motoriky při práci s dětmi?**

### **Pokud ano, jaké aktivity zařazujete?**

UČ1.A: Pedagog v rámci rozvíčovací cvičení zařazuje aktivity, kde si děti procvičí motoriku prstů a svaly ruky s doplněním říkanky (např. motám, motám klubíčko), představy hry na klavír (ťukání) nebo práce s předměty u cílených aktivit.

UČ2.A: Ano, využíváme hry, mezi které řadíme aktivity s korálky, jemným a kinetickým pískem, aktivity na šroubování či zatloukání nebo cvičení na motoriku prstů při básničkách (např. ťuká, ťuká deštík).

AP1.A: Respondent zařazuje různé aktivity pro rozvoj jemné motoriky jako jsou např. práce s jemným a kinetickým pískem, korálky nebo magnetickou tabuli s geometrickými tvary

UČ1: Ano, zařazujeme aktivity s plastelínou, jemným pískem, rýží, korálky nebo zapichovací aktivity.

UČ2: Pedagog využívá pro rozvoj jemné motoriky práci s korálky a jejich navlékání, aktivity na šroubování, tvoření řad z různých materiálů či aktivity s plastelínou nebo rýží.

### **Jak často rozvíjíte jemnou motoriku u dětí?**

UČ1.A: Jemnou motoriku u dětí rozvíjíme v rámci každodenní herních, cílených i běžných životních aktivit.

UČ2.A: Každý den společně se cvičením pro rozvoj grafomotoriky, ale také při běžných činnostech.

AP1.A: Jemná motorika i grafomotorika u dětí se rozvíjí při řízených aktivitách i každodenních činnostech.

UČ1: Jemná motorika se u dětí cvičí nácvikem při běžných denních činnostech každý den.

UČ2: Každý den se zařazují aktivity na rozvoj jemné motoriky.

Využívány byly častěji aktivity individuálního charakteru. Tyto hry jsou následně zařazovány a využívány během každodenního chodu mateřské školy.

## 8.5 Výzkumná otázka 4

### **Byly aktivity pro děti srozumitelné, bylo potřeba upravit pravidla při některé z her?**

UČ1.A: Jednotlivé hry byly srozumitelné. Pouze u hry „leze, leze ježek“ byla potřeba upravení pravidel. U dalších aktivit bylo využito názorného předvedení.

UČ2.A: Pedagog považuje aktivity za srozumitelné. Některé aktivity bylo potřeba upravit podle aktuálního rozpoložení dětí a jejich individuální úrovně.

AP1.A: Hry pro děti byly srozumitelné. Pravidla bylo potřeba upravit pouze u hry „leze, leze ježek“.

UČ1: První aktivita je náročná na porozumění pro děti z této třídy. Úpravy u druhé a třetí hry probíhaly podle možností a schopností dětí.

UČ2: Vzhledem k dětem byla potřeba upravit srozumitelnost jednotlivých aktivit. Pedagogičtí pracovníci upravovali pravidla k potřebám dětí.

Srozumitelnost her byla rozdílná skrze věk dětí, kde byl zaznamenán rozdíl mezi třídami v porozumění pravidel daných aktivit. Jednotlivé hry a úkoly předškolní děti zvládli velmi dobře, když při hře „leze, leze ježek“ měly děti zavázané oči.

## 9. ZÁVĚR

Ke každodenním činnostem je potřeba využívání jemné motoriky, tudíž samotný rozvoj je nedílnou součástí a lze jej rozvíjet i zábavnou formou pomocí psychomotorických her. Právě pestrost a originalita může vzbudit zájem u dětí o danou aktivitu, který pro pedagogické pracovníky může být odměnou. U těchto dětí se osvědčila aktivita s psychomotorickým padákem, který propojil jednotlivé pomůcky s pohybem a netradiční aktivitou.

Je podstatné tyto schopnosti rozvíjet již od útlého věku, aby se předcházelo pozdějším neúspěchům. U dětí s poruchou autistického spektra nebo ADHD je velmi důležitý individuální přístup, přičemž se může na první pohled zdát podobnost mezi dětmi, nicméně opak je pravdou.

Hra je nejdůležitější fází pro dítě v mateřské škole, proto je potřeba propojovat výchovné a vzdělávací cíle právě s formou hry, která je pro dítě dobře pochopitelná.

Tato práce je pro mě přínosem do mé budoucí praxe i běžného života, jelikož se člověk může dívat na svět i jinými očima. Zároveň tato práce může sloužit jako další inspirace pro pedagogické pracovníky a jejich aktivity.

## REFERENČNÍ SEZNAM

- Adamírová, J. (1995). *Hravá a zábavná výchova pohybem*. Praha: Unie zdravotní tělesné výchovy ČASPV.
- Bazalová, B. (2014). *Dítě s mentálním postižením a podpora jeho vývoje*. Portál.
- Bazalová, B. (2017). *Autismus v edukační praxi*. Portál, s.r.o.
- Bednářová, J., & Šmardová, V. (2006). *Rozvoj grafomotoriky*. Edika.
- Bednářová, J., & Šmardová, V. (2015). *Diagnostika dítěte předškolního věku: co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let*. Edika.
- Bednářová, J., & Šmardová, V. (2015). *Školní zralost*. Edika.
- Blahutková, M. (2007). *Psychomotorika*. Masarykova univerzita.
- Blahutková, M., Klenková, J., & Zichová, D. (2007). *Psychomotorické hry pro děti s poruchami pozornosti a pro hyperaktivní děti* (Vol. 1000). Masarykova univerzita.
- Blahutková, M., Küchelová, Z., Nadolska, A., & Sližik, M. (2017). *Psychomotorika pro tebe*. Akademické nakladatelství CERM, s.r.o, Brno.
- Delfos, M. F., & Attwood, T. (2005). *A Strange World: Autism, Asperger's Syndrome, and PDD-NOS: a Guide for Parents, Partners, Professional Carers, and People with ASDs*. Jessica Kingsley Publishers.
- Doležalová, J. (2016). *Rozvoj grafomotoriky v projektech*. Portál.
- Hermová, S. (1994). *Psychomotorické hry: 92 her zaměřených na motorický rozvoj dětí v mateřské škole*. Portál.
- Kutálková, D. (2005). *Jak připravit dítě do 1. třídy*. Praha: Grada.
- Müller, O. (2001). *Dítě se speciálními vzdělávacími potřebami v běžné škole*. Univerzita Palackého.
- Munden, A., & Arcelus, J. (2006). *Poruchy pozornosti a hyperaktivita*. Portál.

- Newman, S. (2004). *Hry a činnosti pro vývoj dítěte s postižením: rozvoj kognitivních, pohybových, smyslových, emočních a sociálních dovedností*. Portál, s.r.o.
- Paclt, I., et. al. (2007). *Hyperkinetická porucha a poruchy chování*. Grada Publishing a.s.
- Pastieriková, L. (2013). *Poruchy autistického spektra*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Renata, M. (2009). *Grafomotorika a počáteční psaní*. Grada Publishing a.s.
- RIEFOVÁ, S. (2010). *Nesoustředěné a neklidné dítě ve škole*. Praha: Portál.
- Szabová, M. (1999). *Cvičení pro rozvoj psychomotoriky: stimulační hry pro děti od 3 do 10 let*. Portál.
- Šporclová, V. (2018). *Autismus od A do Z*. Pasparta.
- Thorová, K. (2006). *Poruchy autistického spektra: Rozšířené a přepracované vydání*. PORTÁL s.r.o.
- Trávníková, D., & Kačírková, P. (2014). *Vybrané aplikované pohybové aktivity*.
- Zelinková, O. (2001). *Pedagogická diagnostika a individuální vzdělávací program: nástroje pro prevenci, nápravu a integraci*. Portál, sro.
- Zelinková, O. (2015). *Poruchy učení: dyslexie, dysgrafie, dysortografie, dyskalkulie, dyspraxie, ADHD*. Portál.
- Žáčková, H., & Jucovičová, D. (2010). *Neklidné a nesoustředěné dítě*. Grada Publishing as.

## PŘÍLOHY

### Dotazník pro pedagogické pracovníky

Respondent:

Pohlaví:

Věk:

Délka pedagogické praxe:

Pracovní pozice:

Práce s věkovou skupinou:

Pro výzkum jsem vybrala tyto 3 psychomotorické aktivity na rozvoj jemné motoriky.

Prosím o vyplnění dotazníku po vyzkoušení jednotlivých her.

1. Hodnocení jednotlivých her (1 – nejlepší, 5 – nejhorší) + zdůvodnění, proč takto hodnotíte danou hru

Na širém moři – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

Odůvodnění:

Vlna – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

Odůvodnění:

Leze, leze ježek – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

Odůvodnění:

2. Jaká byla časová náročnost (příprava, realizace, zpětná vazba) u jednotlivých aktivit?
3. Byly aktivity pro děti srozumitelné, bylo potřeba upravit pravidla při některé z her?
4. Líbily se dětem jednotlivé hry? Jak byste zhodnotily, zda se dětem hry líbily?
5. Volíte pro rozvoj jemné motoriky individuální nebo skupinové hry?



6. Byly vybrané hry pro děti atraktivní?
7. Byly aktivity pro děti efektivní pro rozvoj jejich jemné motoriky v rámci psychomotorického vývoje?
8. Zařazujete psychomotorické aktivity na rozvoj jemné motoriky při práci s dětmi?  
Pokud ano, jaké aktivity zařazujete?
9. Jak často rozvíjíte jemnou motoriku u dětí?
10. Jak hodnotíte jejich práci při rozvoji jemné motoriky?
11. Jsou podle Vás vybrané aktivity přínosné pro praxi s dětmi?
12. Vidíte v jednotlivých aktivitách nedostatky? Pokud ano, jaké?