

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

NÁVRH AKTIVNÍHO PROGRAMU PRO DĚTI LÉČENÉ SPELEOTERAPIÍ
S VYUŽITÍM NETRADIČNÍCH POMŮCEK
Diplomová práce
(magisterská)

Autor: Bc. Martina Hájková, Rekreologie
Vedoucí práce: PhDr. Jana Hoffmannová, Ph.D.
Olomouc 2017

Jméno a příjmení autora: Martina Hájková

Název diplomové práce: Návrh aktivního programu pro děti léčené speleoterapií s využitím netradičních pomůcek

Pracoviště: Katedra rekreologie

Vedoucí magisterské práce: PhDr. Jana Hoffmannová, Ph.D.

Rok obhajoby magisterské práce: 2018

Abstrakt: Diplomová práce podává návrh aktivního programu pro děti z Dětské léčebny se speleoterapií v Ostrově u Macochy, které zde podstupují léčbu dýchacích potíží. Cílem práce bylo vytvořit a následně zrealizovat aktivní program pro děti ve věku od 6 do 13 let. Výzkum byl zahájen realizací pilotní hodiny. Ta umožnila seznámit se s prostorem i situací v jeskyni a cílovou skupinou. Získané informace měly za cíl odstranit nedostatky a usnadnit provedení hlavního programu. Cvičební program byl uskutečněn v rozsahu pěti dnů. Smyslem programu bylo seznámit děti s netradičními pomůckami, rozšířit repertoár cviků i her a inspirovat personál. Pro zhodnocení realizovaného programu byly použity metody pozorování a dotazování vychovatelek i absolventky Pedagogické fakulty. Zároveň bylo formou anketního šetření získáno hodnocení aktivního programu od dětí.

Klíčová slova: speleoterapie, psychomotorické pomůcky, netradiční pomůcky, děti, cvičení

Souhlasím s půjčováním magisterské práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Martina Hájková

Title of the master's thesis: Design of an active program for children treated with speleotherapy using non-traditional aids

Department: Department of recreology

Supervisor: PhDr. Jana Hoffmannová, Ph.D.

The year of presentation: 2018

Abstract: This diploma thesis presents a design for an active program for children from the Children's Hospital with Speleotherapy in Ostrov u Macochy, which treats respiratory problems. The aim of the work was to create and then realize an active program for children aged 6 to 13 years. The research was started with the pilot hour. It allowed to get acquainted with the space and the situation in the cave and the target group. The information gathered was intended to eliminate the shortcomings and facilitate the implementation of the main program. The exercise program was carried out within five days. The purpose of the program was to introduce children to non-traditional aids, to extend the repertoire of exercises and games and to inspire staff. The methods of observation and interviewing of educators and graduates of the Faculty of Education were used to evaluate the implemented program. At the same time, an evaluation of the active program was obtained from children.

Keywords: speleotherapy, psychomotor aids, non-traditional aids, children, exercise

I agree the thesis paper to be lent within the library service

Prohlašuji, že jsem magisterskou práci zpracovala samostatně pod vedením PhDr. Jany Hoffmannové, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržela zásady vědecké etiky.

V Olomouci, dne 15. 11. 2017

.....

Děkuji vedoucí práce PhDr. Janě Hoffmannové, Ph.D. za věnovaný čas pro konzultace, cenné rady a osobitý přístup, což mi poskytla při zpracování diplomové práce.

Obsah

ÚVOD	1
1. PŘEHLED POZNATKŮ	2
1.1. Pohybová aktivita	2
1.1.1. Pozitivní vliv pohybových aktivit	4
1.1.2. Pohybová hra	7
1.1.3. Složení cvičební jednotky	9
1.1.4. Pohybové schopnosti	10
1.2. Zdraví	12
1.2.1. Životní styl	13
1.3. Vývoj dítěte	15
1.3.1. Sociální a psychologický vývoj dítěte	16
1.3.2. Tělesný a pohybový vývoj dítěte	17
1.4. Psychomotorika	19
1.4.1. Psychomotorické hry	21
1.4.2. Netradiční pomůcky	23
1.4.3. Vybrané pomůcky použité pro hodiny s dětmi v jeskyni	24
1.5. Speleoterapie	25
1.5.1. Nemoci léčené speleoterapií	26
1.5.2. Alergická onemocnění a sport	29
1.5.3. Dětská léčebna se speleoterapií v Ostrově u Macochy	31
2. CÍLE PRÁCE	33
2.1. Dílčí cíle	33
2.2. Dílčí úkoly	33
2.3. Výzkumná otázka	33
3. METODIKA	34
3.1. Metody sběru dat	34
3.2. Kvalitativní výzkum	34
3.3. Anketa	35
3.4. Výzkumný soubor	36
3.5. Etická stránka	38
3.6. Výzkumný design	38
4. VÝSLEDKY	39
4.1. Pilotní hodina	39
4.2. Pilotní anketa	41

4.3.	První den.....	48
4.4.	Druhý den	50
4.5.	Třetí den.....	51
4.6.	Čtvrtý den	53
4.7.	Pátý den	54
4.8.	Závěrečné anketní šetření	55
4.9.	SWOT analýza.....	60
5.	DISKUZE	64
6.	ZÁVĚR	65
7.	SOUHRN	67
8.	SUMMARY	68
9.	REFERENČNÍ SEZNAM	70
10.	SEZNAM OBRÁZKŮ	74
11.	SEZNAM GRAFŮ	75
12.	SEZNAM PŘÍLOH	76
13.	PŘÍLOHY.....	77

ÚVOD

Alergická onemocnění rychle narůstají. V dnešní době se zvyšují počty osob, které mají alergii. Děti, které trpí alergií, astmatem či jinými dýchacími problémy potom musejí častěji vyhledávat lékařskou pomoc a chybějí tak ve škole. Tento problém řeší Dětská léčebna se speleoterapií v Ostrově u Macochy, která přijímá pro své pobyty děti ve věku 4-18 let, případně i s rodiči, a ti tady podstupují léčebnou péči po dobu 3-4 týdnů. K léčebně patří i Základní škola při dětské léčebně Ostrov u Macochy, kam děti chodí do školy a opakují si tak učivo z jejich kmenové školy.

Pohybová aktivita hraje důležitou roli v životě člověka. Dostatek pohybu je přínosný pro správné fungování lidského organismu, plní funkci preventivní a napomáhá nejen k udržení, ale také k podpoře lidského zdraví. Dnešní děti nemají takové možnosti k aktivní pohybové činnosti, jako měly v minulosti. V dřívější době probíhalo trávení volného času na hřišti nebo na louce. Dnes jsou tato místa zastavěná dalšími budovami nebo silnicemi. Současná technika zpřístupňuje dětem spoustu druhů her na počítači, které mají za následek sedavý způsob trávení volného času. Je potřeba věnovat důslednou pozornost pohybové aktivitě u dětí, být jim příkladem a vést je k aktivnímu trávení volného času.

Tato diplomová práce navazuje na autorčinu bakalářskou práci s názvem Speleoterapie jako doplňková forma pro regeneraci a léčbu dýchacích cest.

1. PŘEHLED POZNATKŮ

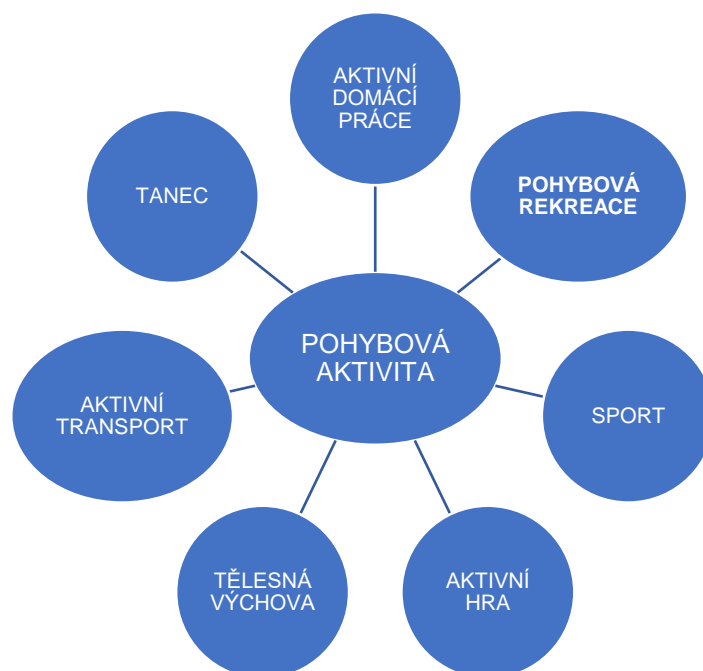
1.1. Pohybová aktivita

V úvodní kapitole představuji, co je to pohybová aktivita, proč je pro jedince tak důležitá a jaká zdravotní pozitiva přináší našemu tělu. Zmíním se o definici pohybové hry a jaké jsou doporučení pohybové aktivity pro děti školního věku. Také se věnuji složení cvičební jednotky a rozdělení pohybových schopností, které byly rozvíjeny při cvičení s dětmi.

Pohyb je základním projevem života a také jeden ze základních prvků životního stylu. Mezi další se řadí pracovní režim, výživa, socioekonomický status, duševní zdraví, pitný režim, duševní pohoda, volný čas, sociální vztahy, okolní vliv prostředí a jiné. Všechny tyto prvky životního stylu by měly být v rovnovážném stavu. (Šeflová 2014)

Pohybová aktivita je druh pohybu jedince a je efektem práce svalů s doprovodem vyšší potřeby energetického výdaje. (Hendl & Dobrý 2011)

Dle autorů Carpensena, Powelal, & Christensona (1985) je formulace pohybové aktivity taková, že ke zvýšení celkového energetického výdaje dochází tehdy, je-li proveden určitý pohyb těla, který je zajištěn kosterním svalstvem.



Obrátek 1: Struktura pohybových aktivit (Kalman, Hamřík, & Pavelka, 2009, 21)

Pohybová aktivita je víc než jen sport nebo tělesná výchova. Výše uvedené schéma popisuje celou škálu různých druhů pohybových činností člověka. Může se jednat o aktivní transport do školy, tancování, domácí práce, aktivní hraní dětí či pohybová rekreace. (Kalman, Hamřík, & Pavelka, 2009)

V dnešní době nejsou děti dostatečně pohybově aktivní. Tato záležitost se tak stává globálním problémem. Potvrzuje to i studie, která říká, že nedostatek pohybové aktivity je čtvrtou hlavní příčinou úmrtí. Děti tráví více času u počítače nebo sedí u televize raději, než aby byly pohybově aktivní. (Kohl et al., 2012)

Americká studie prokázala důležitou spojitost mezi pravidelnou pohybovou aktivitou a inaktivitou (pohybová nečinnost) v dětském věku a pohybovou aktivitou a inaktivitou v dospělém věku. Pokud je dítě vedeno k pohybu již od dětského věku, má to pozitivní vliv na vysokou pravděpodobnost výskytu i v dospělosti. Je zapotřebí se záležitostí pohybu zabývat již v dětském věku, aby mohl být zdravý životní styl pozitivně ovlivněn. (Blair, 1992)

Slavíková (2010) považuje za hlavní cíl, aby děti pravidelně cvičily, dodržovaly řád a daný režim cvičební hodiny, osvojily si cvičení ve skupině, jeho postup a seznámily se s dalšími dětmi.

Jednotlivé složky pohybu podle Kopeckého (2014) jsou:

- Statická – antigravitační
- Dynamická (rozvíjí správnou koordinaci pro utvoření pohybových návyků)
- Dechová (rozvíjí dechové funkce, pro zajištění přísunu energie k pracujícím svalům)
- Relaxační (uvolnění svalstva)

Rozdělení pohybových aktivit představuje Frömel, Novosad, & Svozil (1999):

- Každodenní pohybové činnosti, jako je cesta do školy, na autobus, venčení psa, úklid domácnosti a jiné každodenní záležitosti. Tělesná zátěž se nezvyšuje.
- Sportovní činnosti je plánující a opakující se pohybová aktivita, u které dochází ke zvyšování tělesné zdatnosti. Určitou roli zde hraje pevná struktura a je zapotřebí speciálních pomůcek.
- Organizovaná pohybová aktivita, která je vedena cvičitelem, trenérem atd. a spadá pod určitou instituci, jako je škola nebo organizace.
- Neorganizovaná pohybová aktivita není nikým řízena. Dochází ke spontánnímu pohybu dětí, jak venku, tak doma. Můžou to být dětské hry či pobyt na hřišti.

Hendl & Dobrý (2011) uvádějí základní principy pro adekvátní pohybový režim. Prvním principem je zvládnutelnost. Je zapotřebí provádět aktivity opakovaně, aby bylo zvládnuto správné provedení pohybu. Důležité je se zaměřit na individualitu jedince, kondici, věk, zdravotní stav atd. Některé pohyby jsou pro někoho jednoduché, ale pro dalšího složité. Druhým principem je spontánnost. Pocit svobody, lehkosti a radosti je smysl pohybu. Spontánní provedení a užívání pohybu vede k třetímu principu, kterým je saturace, což znamená uspokojení z daného pohybu. Člověk má pocit seberealizace a sebepotvrzení, z toho důvodu se k dané pohybové činnosti vrací opakovaně. Čtvrtým principem je opakovatelnost, kdy se jedinec rád vrací ke stejné pohybové činnosti. Chce se zdokonalit a následně i přidat vyšší zátěž. Principem číslo pět je nastavitelnost. Tady je potřeba hlídat zdravotní stav a tělesnou stavbu člověka, ale také věku nebo pohlaví. Pohybová zátěž se musí dávkovat postupně. Časem může dojít k pozitivní závislosti na tréninkový efekt. Tím se dostáváme k předposlednímu principu, kterým je dostupnost. Ten nám dává možnost provádět pohybovou činnost pravidelně, kdykoliv a kdekoliv denně. Závisí to ale na podmínkách financí, času, přírody atd. Posledním principem je bezpečnost. Zaměříme se na ochranu před zraněním, dodržíme zásady bezpečnosti.

1.1.1. Pozitivní vliv pohybových aktivit

Díky pohybové aktivitě se snižuje hmotnost, zbavujeme se stresu i napětí a energii si tak doplňujeme sami. Lidé s pravidelnou pohybovou aktivitou nejsou podráždění a dokážou řešit těžké situace s nadhledem. Dalším pozitivní vlivem cvičení je vyplavování dvou hormonů – serotonin a endorfin. Tyto dva hormony nám přinášejí dobrou náladu, duševní pohodu a následkem toho dochází i ke zbavení stresu. (Krejčík & Altnerová 2007)

Studie od Kalmana et al. (2010) ukazuje nejčastější argumenty pro realizaci pohybové aktivity:

- Zábava
- Zlepšit se
- Zvítězit
- Seznámit se s novými kamarády
- Utužovat svoje zdraví
- Setkávat se s kolektivem
- Mít krásnou postavu

- Hezký zevnějšek
- Dobrý pocit ze svého těla
- Udělat radost rodičům
- Cítit se v pohodě
- Mít váhu pod kontrolou
- Pociťovat vzrušení

Pohybová aktivita je zcela nezbytná pro naše zdraví. Lidské tělo potřebuje pravidelnou pohybovou aktivitu, aby mohlo správně fungovat a eliminovat nemoci. Bylo zjištěno, že rizikovým faktorem pro vznik chronických nemocí je sedavý způsob života. Pohybová aktivita ale přináší sociální a psychologickou pohodu a také se lidé, kteří jsou pohybově aktivní, dožívají vyššího věku. (EU Physical Activity Guidelinen, 2008)

V dnešní době je prokázáno, že pohybová aktivita má pozitivní vliv na zdraví člověka.

- Snížení rizika kardiovaskulárních chorob
- Prevence vzniku arteriální hypertenze a u osob, které mají vysoký krevní tlak, dochází k lepší regulaci arteriálního krevního tlaku
- Kvalitní výkon kardiopulmonálních funkcí
- Ustálená úroveň metabolických funkcí a nízkého výskytu cukrovky druhého typu
- Vyšší využívání tuků, pomáhá k udržení tělesné hmotnosti, a tím dochází ke snížení rizika obezity
- Snížení rizika určitých typů rakoviny (rakovina prsu, prostaty a tlustého střeva)
- Zvýšená mineralizace kostí v mládí, přispívá to k prevenci osteoporózy a zlomenin v pozdějším věku
- Lepší zažívání a regulace střevního rytmu
- Stabilizování a navyšování svalové síly a vytrvalosti, poté dochází k vyšší funkční výkonnosti při realizaci každodenních činností
- Udržování motorických funkcí včetně síly a rovnováhy
- Udržování kognitivních funkcí a snížení rizika depresí a demence
- Nízká úroveň stresu, a tím pádem zlepšení kvality spánku
- Vyšší míra elánu a optimismu, zdokonalení v sebehodnocení a sebeúctě
- Nízká absence v práci
- Snížení rizika pádů u dospělých vyššího věku a prevence či oddálení chronických nemocí, které jsou spojené se stářím. (EU Physical Activity Guidelinen, 2008)

Příčinou zdravotních problémů je nedostatek pohybové činnosti. Dnešní uspěchaná doba, hluk, chaos, stres, nadměra zátěže atd., to všechno způsobuje předčasné zdravotní problémy a nemoci. Každá nepatrná změna může mít dopad na náš organismus (Hendl & Dobrý, 2011).

Pohybová aktivita přináší pozitivní vliv na celkový zdravotní stav člověka. Hendl & Dobrý (2011) popisují několik zdravotních benefitů pohybové aktivity:

- Zvýšení úrovně HDL
- Snížené vysokého krevního tlaku
- Spalování tuku
- Udržování příznivé hladiny krevního cukru
- Zvyšování kostní denzity
- Posilování imunitního systému
- Zlepšování nálady a snižování možnosti vzniku deprese
- Vylepšování tělesného zevnějšku za pomoci vyvážené diety pro udržení přijatelné tělesné hmotnosti
- Snížení klidové srdeční frekvence
- Zvýšení výkonnosti energetických systémů
- Zlepšení metabolismu
- Kvalitní spánek

Podle Machové & Kubátové (2009) je význam pohybové aktivity důležitý pro udržení přirozených fyziologických funkcí organismu.

- Zvyšuje tělesnou zdatnost
- Snižuje hladinu cholesterolu
- Dodává duševní osvěžení a pohodu
- Snižuje hladinu stresu
- Odstraňuje bolesti zad
- Zpevňuje kosti, dochází tak méně ke zlomeninám
- Prokrvuje lépe kůži
- Prevence proti chronickým neinfekčním nemocem

Pohybová aktivita se pozitivně projevuje na pohybové ústrojí, jak uvádějí autorky Vrchovecká & Škeříková (2014). Dochází k upevnění kostí ve směru tahu, stupňuje se ukládání minerálních solí v kostech, posilují se šlachy a vazy, dochází ke zmnožení mitochondrií, pomalých svalových vláken a cév ve svalech, zdokonaluje se svalová koordinace a ubývá nároků na oběhový systém, a tím se zlepšuje ekonomická práce svalů.

Dvořáková (1998) představuje zdravotní přínos pohybové aktivity v určitých oblastech:

1) Pohyb podmiňuje zdravý růst a vývoj. Nedostatek pohybových aktivit má negativní vliv na mentálního rozvoje dítěte. Při intenzivní tělesné zátěži dochází ke zvýšení tělesné zdatnosti dětí. To má pozitivní vliv na funkčnost svalů a správnou regulaci vnitřních orgánů (kardiovaskulární a respirační) a také na imunitu organismu.

2) Účelné ovlivňování funkčnosti svalového aparátu vede k prevencí vadného držení těla, která je závažným problémem v současné době.

3) Pohybová aktivita společně s životosprávou řídí složení těla a také je jednou z příčin prevence kardiovaskulárních a endokrinních onemocnění.

4) Hendikepovaným dětem pomáhá rozvíjení pohybové aktivity k začlenění do kolektivu, vyrovnání se s postižením nebo snížení následků postižení. Děti pak lépe zvládají péči o sebe samotné.

1.1.2. Pohybová hra

Podle Mazala (2000, 125) vnímáme pohybovou hru jako „záměrnou a uvědoměle organizovanou pohybovou aktivitou dvou a více lidí, v prostoru a čase, s předem dobrovolně dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly. Hra má účelný a souvislý uzavřený děj. Je charakterizována napětím, radostí, veselím, vysokou motivací k činnosti, uplatňováním známých dovedností, pohodou a často soutěživostí.“

Hra je „základní aktivitou dětské seberealizace, vychází z vnitřního popudu a odráží podmínky, ve kterých se dítě nachází, je originálně nastavena podle dispozic každého jedince a její forma se v čase a společnosti proměňuje“ (Košťátková, S. 2005, 14)

Cílem pohybových aktivit je začlenění dítěte do kolektivu. Aktivity by měly být pestré, aby byly pro dítě atraktivní. Děti by měly mít radost z pohybu.

Autoři Hendl & Dobrý (2011) doporučují pro děti ve věku 5-18 let, že by měly provádět alespoň 1 hodinu denně pohybovou činnost o mírné intenzitě.

Světová zdravotnická organizace WHO přináší tato jednotlivá doporučení pohybové aktivity pro 3 věkové kategorie:

1. Děti, které jsou ve věku 6-18 let, by měly provádět pohybovou aktivitu po dobu 60 minut nebo více o střední až vysoké intenzitě. Mělo by to být takovou formou, která jim dělá radost a přináší jim zábavu. Může se jednat o jednotlivé části, které ale musejí trvat minimálně 10 minut. V pozdějším věku dětí by se mělo zaměřovat na vývoj motorických dovedností. Aplikují se různé typy aktivit, jako jsou aerobní, rovnováha, rozvoj motorických dovedností, ohebnost. Záleží na určitém věku každého dítěte.
2. Dospělí ve věku 18–65 let by měli realizovat alespoň 30 minut pohybové aktivity o střední intenzitě a po dobu 5 dnů v týdnu. Alternativou může být pohybová aktivita minimálně o délce 20 minut, vysoké intenzity a 3 dny v týdnu. Možností je vytvoření jednotlivých částí, které by měly trvat alespoň 10 minut, kdy se střídá vysoká a střední intenzita. Pohybová aktivita by měla být doplněna o cvičení, která zvyšují svalovou sílu a vytrvalost, dvakrát nebo třikrát týdně.
3. Starší jedinci ve věku nad 65 let by měli provádět stejnou pohybovou aktivitu, jako je doporučena pro dospělé. Důležité je dbát na bezpečnost, aby nevzniklo riziko úrazu. Mělo by se zaměřit na balanční cvičení a silový trénink.

Dalším doporučení od Sigmunda & Sigmundové (2014) je:

- Pro skupinu dětí ve věku 6-11 let

Doporučuje se pohybová aktivita alespoň střední intenzity zatížení po dobu 90 minut. Počet kroků na den je pro chlapce stanoven na 14000 a pro dívky je to 12000 kroků. Mezi další doporučení se řadí podpora aktivního transportu, rozvoj motoriky, 3 - 4x týdně účast na organizované pohybové aktivitě, rozvíjení základních typů pohybu (lyžování, plavání, lezení).

- Pro skupinu dětí ve věku 11-15 let

Doporučení na výběr několika variant:

- Každodenní pohybová aktivita o délce 60 minut a střední intenzitě zatížení.
- Pohybová aktivita střední intenzity nebo chůze alespoň 30 minut a 5x týdně.
- Vysoká intenzita zatížení po dobu 20 minut a 3x týdně.
- Kombinace vysoké a střední intenzity zatížení po dobu 10 minut nebo delší v průběhu dne.

Denní limit kroků je pro chlapce určen na 13000 a pro dívky 11000 kroků. K dalším doporučením patří podpora aktivního transportu, specializovaný sportovní trénink, 3x týdně účast na organizované pohybové činnosti.

1.1.3. Složení cvičební jednotky

Pohybová hra se dle Klimtové (2009) dělí na úvodní, hlavní a závěrečnou.

- Úvodní část cvičební jednotky je zaměřena pro nastartování těla na fyzickou aktivitu. Nejvhodnějším začátkem bývá zpravidla honička, která je velice oblíbenou volbou u dětí. Měla by být krátká, jednoduchá a zábavná. Děti by se neměly na začátek zbytečně moc unavit a ztratit tak zájem o další pohybové hry. Je třeba dbát na bezpečnost místa, kde honička probíhá. Délka trvání je asi 5-7 minut.

Honička může mít několik podob. První typem je jednoduchá honěná, kdy jeden honí a koho chytne, tak ten se zastaví na místě a končí. Tyto honičky jsou vhodné nejen pro malé děti, ale také proto, aby si děti utvrdily pravidla. Druhým typem jsou obyčejné honičky, kdy jeden hráč honí a koho chytne, tak si vymění role a honí nový hráč. Tady se velice často setkáváme s tím, že každé dítě se chce stát honičem. Třetím typem jsou hromadné honičky s předmětem nebo nějakým úkolem. Jedno dítě honí a koho chytne, tak mu předá míč a role si tak vymění. Dalším příkladem může být honička – Mrazík, což znamená, že ten, kdo honí zmrazí toho, koho chytí. V ten moment se hráč nesmí pohnout a čeká až ho jiný hráč osvobodí. To je možné udělat tak, že mu podleze mezi nohy, a hráč se může vrátit do hry. Čtvrtou a poslední obdobou jsou náročnější honičky, kdy všechny děti honí, ale zároveň se snaží nebýt chyceni. Může se jednat o nějaký předmět (šátek, kolíček), který si děti připevní dozadu na oblečení. U těchto honiček je potřeba dbát hlavně na bezpečnost prostoru, kde honička probíhá. Honičky procvičují pohybové dovednosti, prostorovou orientaci, komunikaci, sociální vztahy, samostatnost, rozhodování atd.

- Hlavní část by měla zvyšovat intenzitu zatížení. Pohybové hry by měly být střední až vyšší intenzity zatížení. Jedná se především o hry míčového nebo atletického charakteru, kde je cílem rozvoj pohybových schopností a dovedností. Trvání hlavní části je asi 35 minut.
- V poslední závěrečné části dochází k uklidnění organismu. Volíme proto aktivity, které jsou jednoduché a motivující k příští činnosti. Doba je asi 5-6 minut.

Vilímová (2009) prezentuje o něco širší rozdělení cvičební jednotky. Na úvodní část, kde probíhá pozdravení a seznámení s průběhem hodiny. Časově je vymezena na 2 minuty. Následuje rušná část, kde by mělo dojít k zahřátí organismu. Řadíme sem krátké pohybové hry nebo honičky po dobu 3-5 minut. Průpravná část slouží k rozcvičení celého těla. Pozornost by se měla věnovat svalovým skupinám, které budou v hodině nejvíce zapojeny. Doba trvání je stanovená na 10 minut. Hlavní část se rozděluje podle typu hodiny, jako například na nácvičnou, kontrolní, kondiční, rekreačně orientovanou, soutěžní atd. Závěrečná část je poslední a spočívá ve zklidněném organismu a relaxaci jedince.

1.1.4. Pohybové schopnosti

Mezi základní pohybové schopnosti řadíme sílu, vytrvalost, rychlost a obratnost. Pohybové schopnosti jsou definované mnoha autory podobně, tedy jako soubor vnitřních předpokladů potřebných k pohybové činnosti určitého charakteru. (Nováček, Mužík, & Kopřivová, 2001)

1. Síla

Síla se rozděluje na statickou a dynamickou. Statická síla je vyznačována schopností vyvinout maximální sílu při izometrické kontrakci svalstva (činnost, kdy sval nevykonává žádný pohyb, ale mění se napětí). Příkladem může být výdrž ve shybu na hrazdě. Oproti tomu dynamická síla se projevuje pohybem celého hybného systému a rozlišuje se explozivně silová, rychlostně silová a vytrvalostně silová schopnost.

a) Explozivně silová

Schopnost, která dodává tělu určité zrychlení. Rychlý svalový pokus na začátku pohybového úkonu, při odrazu, skoku, hodů. Tuto schopnost ověřujeme u dětí za pomoci cvičebních úkonů, jako je skok daleký z místa nebo hod plným míčem obouruč.

b) Rychlostně silová

Schopnost zdolat odpor při vysoké rychlosti nebo frekvenci pohybu. Příkladem může být skok do dálky s rozběhem, sportovní hry s odrazem.

c) Silová vytrvalost

Schopnost udržení vytrvalosti jednotlivých svalů při určitém silovém cvičení (plavání, běh na lyžích).

Mezi pohybové aktivity, které rozvíjí svalovou sílu, patří běhání a zdolávání překážky, určité pohybové hry nebo hry spojené s hody a skoky.

2. Vyrvalost

Schopnost opakovaně realizovat pohybovou aktivitu při submaximální, střední nebo mírné intenzitě bez snížení zatížení nebo výdrž proti určitému odboru po delší dobu a bez změny polohy těla.

Rozděluje se na dvě části:

a) Podle počtu zapojených svalů

Rozlišuje se vyrvalost lokální (zapojení místního svalstva, méně než 1/3) a globální (zapojená větší část svalstva).

b) Podle doby trvání pohybového úkolu

Podle délky trvání rozdělujeme pohybovou činnost na krátkodobou (trvá v rozmezí 50 vteřin-3 minuty), střednědobou (doba od 2 do 10 minut) a dlouhodobou (delší doba než 10 minut).

Důležitou součástí je i způsob energetického krytí, tedy aerobní a anaerobní procesy. Aerobní procesy jsou charakteristické přísunem kyslíku a anaerobní procesy pracují ve svalech, kde není přítomen kyslík, a do organismu se tak hromadí škodlivé látky.

3. Rychlost

Tato schopnost je předávána dědičně, i přesto se ale snažíme o rozvoj hned, kdy dítě začíná chodit do školy. Pomocí pohybových her a soutěží můžeme u dětí začít rozvíjet rychlost.

Schopnost provedení pohybové činnosti v co nejkratším čase. Dělení rychlostních schopností je na reakční a akční rychlost.

a) Reakční rychlost

Schopnost odpovědi na podnět nebo provedení pohybového úkonu v co nejrychlejší čase. K tomu je zapotřebí podnět (dotyk, zvuk) a typ potřebné odpovědi (start, průpravné cvičení s míčem). Procvičujeme pohybové činnosti, které děti nutí reagovat na podněty (chytání padajícího míče).

b) Akční (realizační) rychlost

Schopnost vykonání pohybového úkonu za krátký čas a od začátku pohybu. Jedná se o údery, švihové pohyby paží, pohyby hlavy.

c) Akcelerační rychlostní schopnost

Schopnost zrychlení v počátku pohybové činnosti, která se využívá u krátkých běžeckých vzdáleností.

4. Obratnost

Obratnost je pohybová schopnost spojovat pohybové struktury do prostorově a dynamicky sladěného pohybu. Obratnostní schopnosti se dále rozlišují na flexibilitu, rovnováhu, koordinaci pohybu a způsobilost měnit rychle postavení a směr.

a) Flexibilita

Flexibilita nám umožňuje provést pohyb ve velkém rozsahu. Je dána stavbou těla jedince, pružností vazů a šlach.

b) Rovnováha

Rovnovážné tělo umí vydržet ve stabilní poloze. Využívá se především u menších opěrných ploch, při náhlých změnách těžiště nebo při rotačních pohybech. Do jisté míry je ovlivněna dědičností.

c) Koordinace

Soulad celého těla, končetin, jemné motoriky, frekvence pohybu a regulace rytmu. Koordinace je důležitá pro pohybové aktivity, jako jsou skoky do vody, střelba nebo sportovní hry.

d) Způsobilost měnit rychle postavení a směr

Schopnost, která vyžaduje zhodnocení prostorové vzdálenosti ve vztahu k umístění vlastního těla nebo jeho částí. (Nováček, Mužík, & Kopřivová, 2001)

1.2. Zdraví

Tato kapitola pojednává o zdraví, které má důležitou roli v životě každého jedince. Životní styl ho v nemalé míře ovlivňuje. Je nezbytností vést děti ke správným návykům, tedy k optimálnímu životnímu stylu. Zmiňuji se tu i o pojmech nemoc a prevence, které jsou součástí dětí léčené speleoterapií. Právě prevencí by se mělo zamezit vzniku případné nemoci.

„Zdraví patří k nejvýznamnějším hodnotám života každého člověka“ (Machová & Kubátová 2009, 12)

Jednou ze základních definic zdraví dle WHO je: „Zdraví je stav úplné fyzické, psychické a sociální pohody, nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo tělesné chyby“ (Vokurka M., & Hugo J. 2007, 501).

Podle Gürtlerové (1994, 102) je definice zdraví následující:

„Zdraví je vysoká lidská hodnota a je to veličina, která není konstantní. Každý člověk dostává do vínku svůj biologický a následně i psychický potenciál. Každý člověk se rodí do určitých sociálních vazeb. Mezilidské vztahy postupně poznává, vstupuje do nich, rozvíjí je a my tuto základní socializační aktivitu pokládáme za tvořivou samozřejmost. Úspěšně bojujeme se stresem a snažíme se pěstovat duševní hygienu. Jenom biologická podstata zdraví nám zpravidla uniká, snad proto, že ji chápeme jako danost, se kterou se nedá nic dělat.“

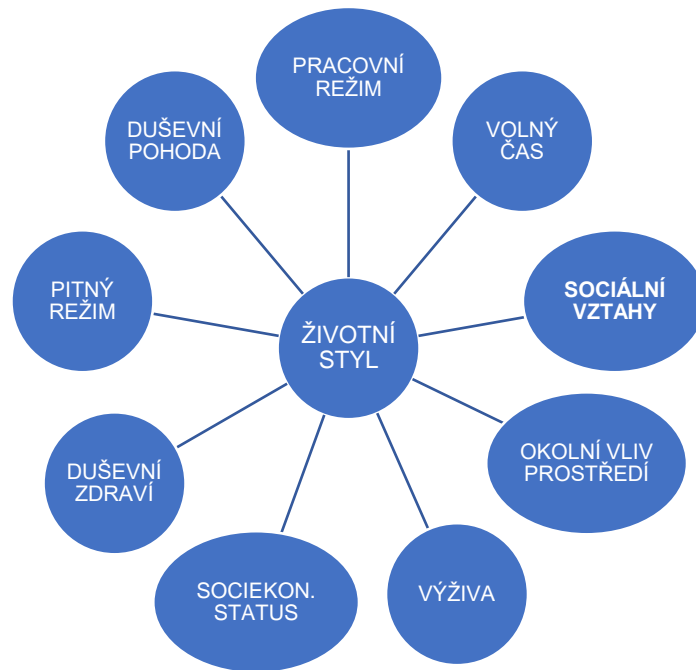
1.2.1. Životní styl

Machová & Kubátová (2009) uvádí čtyři determinanty zdraví. Největší vliv na zdraví má životní styl (50 %), životní prostředí (20 %), genetický základ (20 %) a zdravotnické služby (10 %).

Životní styl má velký vliv na naše zdraví. Jednotlivé složky, které mají významný vliv na životní styl jedince, jsou: pracovní režim, volný čas, sociální vztahy, okolní vliv prostředí, výživa, socioekonomický status, duševní zdraví, pitný režim a duševní pohoda.

Životní styl je individuální, proměnlivý a má určitou dynamiku. Každý jedinec si žije svým vlastním životním stylem, který je různorodý. Musíme si tedy uvědomit, že se životní styl „postupně, dlouhodobě, neuvědoměle a spontánně vytváří a ve své základní podobě je výsledkem vztahu realizovaných sociálních rolí a prostředí, ve kterém člověk žije.“ (Hodaň & Dohnal, 2008, 93)

„Životní styl jako jedna ze základních determinant zdraví, zahrnující nesprávnou výživu a nepravidelné stravovací návyky, nedostatek pohybové aktivity, nadměrnou konzumaci alkoholu, kouření a zneužívání návykových látek, má stěžejní význam pro rozvoj chronických neinfekčních onemocnění, která jsou nejčastější příčinou úmrtí v ČR. (Kalman 2011, 17)



Obrázek 2: Životní styl – vlastní úprava

„Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založeny na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se tedy rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí, a odmítnout ty, jež zdraví poškozují. Životní styl je tedy charakterizován souhrou dobrovolného chování (výběrem) a životní situace (možností).“ (Machová & Kubátová, 2009, 17)

Nemoc je protiklad zdraví, přesněji řečeno porucha zdraví. Organismu se nedaří vyrovnat se specifickými požadavky okolního životního prostředí, aniž by došlo k porušení životních funkcí. Nemoc je neschopnost jedince se adaptovat.

Prevence se snaží nemocem předcházet. Klasifikace prevence je primární, sekundární a terciární. Právě primární prevence je v období, kdy ještě nemoc nevznikla. Probíhá snaha nemoci předejít buď posílením organismu nebo eliminací rizikových faktorů. Může se jednat o snížení konzumace alkoholu, očkování, dostatečnou hygienu nebo přestat kouřit. Primární prevence je součástí podpory zdraví. Sekundární prevence slouží k včasnému diagnostikování nemoci a zahájení léčby. Příkladem může být preventivní prohlídka. Jedinci, u kterého je podezření na rozvoj alergických onemocnění, se doporučuje větrání místností, snížení výskytu roztočů a absence zvířete v domácnosti. Poslední prevence je terciární, která má za cíl prevenci následků již probíhající nemoci. Jedná se například o náhradu kolenního kloubu nebo upravení jídelníčku z důvodu alergie. (Machová & Kubátová, 2009)

1.3. Vývoj dítěte

Kapitola vývoje dítěte se věnuje specifikování věkové skupiny, která se léčí v Dětské léčebně se speleoterapií. Zaměřuji se na děti školního věku, zvláště popisují charakteristiku mladšího a staršího školního věku.

„Po léta jsou zveřejňovány statistiky o tom, že dnešní děti jsou ochablější a pomalejší, zdouhavěji se učí chodit než generace před nimi. Jen zřídka jsou příčinou nedostatku pohybu nemoci, častěji to jsou psychické blokády. Mnoho dětí si prostě nevěří. Už v kojeneckém věku mají totiž málo cvičení. Proto je důležitý dostatek prostoru na hraní, mnoho možností tréninku pohybového ústrojí, aby zůstalo zdravé a nevznikly trvalé následky“ (Nitsch, 2005, 159)

Každý jedinec si prochází v životě několika etapami vývoje. Průběh vývoje je nepřetržitý proces a rozčleňujeme jej na několik přesně určených období ohraničených věkem. Jednou z důležitých životních etap dětí je mladší školní věk. Mnoho autorů má nepatrné rozdíly ve vytyčení přesného věku.

Langmeier & Krejčířová (2006) vymezují období mladšího školního věku od 6-7 let do 11–12 let. Období staršího školního věku pak dělí na období pubescence od 11-15 let a období adolescence od 15-22 let.

Matějček & Pokorná (1998) popisují školní věk jako období od nástupu dítěte na základní školu až po její ukončení, to znamená od 6-15 let. Školní věk je ale ještě dále rozdělen na mladší (6-10 let) a starší (10-14 let) školní věk.

Vágnerová (2000) rozděluje školní věk na tři další období.

- Raný školní věk trvající od 6-7 let do 8–9 let.
- Střední školní věk v rozmezí 8-9 let do 11-12 let, což je období přechodu na 2.stupěň základní školy.
- Starší školní věk navazuje na střední a trvá do ukončení základní školy, tedy do 15 let.

Školní věk je období nárůstu hmotnosti, výšky, svalstva, síly, ale také tělesných a psychických schopností a rozvoj rozumu a umělecké tvorby dítěte. Každá osobnost prochází vývojem odlišně, individuálně a závisle na svém nejbližším okolí. (Matějček & Pokorná, 1998)

1.3.1. Sociální a psychologický vývoj dítěte

Mladší školní věk

Škola je důležitou událostí ve vývoji dítěte. Nástup do školy má na dítě vliv a pomáhá rozvíjet jeho osobnost. Dosavadní zkušenosti čerpalo dítě od rodiny a nyní se obohacuje o nové poznatky ze školního prostředí. Škola podporuje rozvoj schopností a dovedností dítěte a podle jeho úspěšnosti se tak formuje budoucí sociální pozice dítěte.

Postupně u dítěte probíhá snaha začlenit se do kolektivu. Každé dítě je ovlivňováno okolními sociálními skupinami už od dětství.

Z psychologického hlediska je toto období mladšího školního věku charakterizováno jako „střízlivý realismus“, což znamená, že chtějí všemu rozumět a chápat, jak všechno funguje. (Vágnerová, 2000)

Rozvíjí se smyslového vnímání, což je podle Langmeiera & Krejčířové (2006, 120) „složitý psychický akt, na němž jsou zúčastněny všechny složky osobnosti člověka – jeho postoje, očekávání, soustředěnost a vytrvalost, dřívější zkušenosti, zájem i dosud rozvinuté schopnosti.“

Děti si v tomto období rády hrají společně s kamarády. Pozornost dětí je vyvinutá natolik, že se dokáží soustředit 10 minut na jednu činnost (Matějček & Pokorná, 1998). Významnou aktivitou v tomto věku je pro děti hra a soutěžení.

Děti jsou schopné si osvojit určité strategie a naučí se je vhodně používat. Mezi tři druhy strategických řešení problémů patří:

- a) Učení pokusem a omylem, které vzniká spontánně a náhodně.
 - b) Logické odvození, usuzování správného řešení na základě předchozí zkušenosti neboli dedukce
 - c) Učení nápodobou se dítě snaží napodobit řešení, které bylo potvrzené jiným.
- (Vágnerová, 2000)

Starší školní věk

Jsou zaznamenány emoční výkyvy nálad, především negativního charakteru, jako je apatie, únava a nechuť. Dochází k uzavírání se do sebe a útěku od reality. Zklidnění se objevuje až v dalším věkovém období. Rozvíjí se zájem o nové a hlubší zájmy – sport, knihy, kultura atd. (Valenta, 2001)

Přátelství mezi dětmi se stává trvalejší, pevnější a vzniká snadno. Trávení volného času s kamarády uspokojuje určité potřeby, které popisuje Vágnerová (2000):

1. Potřeba citové jistoty a bezpečí

Tato potřeba by měla být zajištěna v domácnosti každého dítěte. Někdy ale tuto potřebu mohou uspokojit nejbližší kamarádi, kterým se může dítě svěřit nebo u nich najít pochopení.

2. Potřeba učení, rozvoje určitých zkušeností a dovedností

Tato potřeba se rozvíjí ve škole, případně v sociálních kruzích. Dítě se ve skupině učí komunikovat, spolupracovat a soupeřit, dosáhnout cíle nebo získávat určité role.

3. Potřeba seberealizace

Tato potřeba se lépe uspokojuje ve skupině než v rodině. Vrstevníci jsou na stejné úrovni, a tak pro jedince představují rovnocenného partnera. Děti jsou hodně soutěživé a plně sebedůvěry, která je někdy už moc vysoko a děti mají tendence se vytahovat a předvádět.

1.3.2. Tělesný a pohybový vývoj dítěte

Mladší školní věk

Matějček & Pokorná (1998) popisují, že v mladším školním věku, kdy dítě nastupuje na základní školu, začíná rychle růst a nabírat na váze. Přibírání na váze je u dětí asi o 3 kg za rok, kdy u chlapců je to o něco méně než u dívek. Dítě roste zhruba o 5-6 cm ročně a do určité míry je to dáno dědičně, ale záleží také na okolních faktorech, jako je výživa nebo pohybová aktivita. Vývoj pohybových i ostatních schopností je ovšem do značné míry závislý na tělesném růstu.“ (Langmeier & Krejčířová, 2006, 120)

Ohledně fyzické síly, je zapotřebí dítě nepřetěžovat. Mnoho rodičů chce mít to nejlepší a nejrychlejší dítě, a proto už v předškolním věku navštěvují děti několik sportovních kroužků. Důležité je se zaměřit na správný růst a vývoj dítěte, to znamená dávat pozor na přetěžování a přepínání sil dítěte. Děti by si samy měly určit, co by chtěly vyzkoušet nebo co se jim líbí za sporty. Samotné děti projevují zájem o pohybové hry, které vyžadují sílu, obratnost a vytrvalost. (Valenta, 2001)

Rozvíjení pohybů u dítěte je ovlivněno několika faktory, mezi které patří prostředí rodiny a školy, kvalitní a rozsáhlá tělesná výchova, vnitřní a vnější motivace dítěte. Pohybové dovednosti dětí jsou rozdílné. Důležité je povzbuzování, motivace a pochvala. (Langmeiera & Krejčířová, 2006)

V tomto období věku dochází u dětí k rozvoji jemné a hrubé motoriky. Kučera, Kolář, & Dylevský (2011, 17) uvádějí, které znaky dovedností jemné motoriky jsou rozvíjeny:

- „zvyšující se koordinace v manipulaci s malými předměty;

- vývoj specifických úchopových dovedností a vývoj komplexu jemných motorických dovedností;
- zdokonaluje se rukopis a dovednosti ruky při stravování, házení a chytání.“

Autoři Kučera, Kolář, & Dylevský (2011, 17) popisují také znaky dovedností hrubé motoriky:

- „posturální kontrola je podobná dospělému jedinci (sedmý až desátý rok);
- balanční strategie jsou stejné jako u dospělého člověka (sedmý rok);
- dokonalá forma dospělého běhu a skoku;
- dovednosti hopsání (plně pozorovatelné od šestého roku).“

Po zdravotní stránce je toto období s nejnižším výskytem chorob v průběhu celého dětství. i přesto je ale důležité hlídat následky chronických chorob dýchacího, trávicího a vylučovacího ústrojí. (Valenta, 2001)

Imunita jedince je vyšší než v dětství, protože absolvoval potřebná očkování a prodělal některé nakažlivé choroby. Tělo má tak vyvinuté některé obranné mechanismy proti infekci.

K některým zdravotním neduhům mají děti školního věku značný sklon. Mezi ně patří obezita, která se vyskytuje u velké části dětí, a také vadné držení těla. (Matějček & Pokorná, 1998).

Na konci tohoto období se začíná zavádět sportovní trénink formou hry. Aktivity tak rozvíjejí silové a rychlostně-silové schopnosti, dále obratnost, vytrvalost a dynamickou sílu. (Kučera, Kolář, & Dylevský, c2011)

Starší školní věk

Období puberty a dospívání, i tak se dá nazývat starší školní věk u dětí ve věku 10-15 let. Dochází ke zrychlenějšímu růstu až o 25 cm a zvýšení váhy až trojnásobně. (Matějček & Pokorná, 1998).

Nejprve přichází formování typicky ženské a mužské postavy, urychluje se růst a ukazují se první pohlavní znaky dospívání. Ke konci tohoto období se růst následně pomalu ukončuje, rozvíjejí se pohlavní orgány a dochází k lepšímu rozvoji motoriky. (Valenta, 2001)

Nemoci, které se objevují v tomto věku, už jsou podobné nemocem u dospělých jedinců. Při rychlém růstu mohou nastat problémy s páteří.

Toto období si vyžaduje velkou dávku pohybových aktivit. Tělo v tomto věku prochází hormonálními změnami. Dochází k rychlejšímu nárůstu svalů a mění se složení kostí. U chlapců se tak začíná projevovat zvýšený zájem o posilování a budování vlastního

těla. U dívek naopak nastává útlum a touha po aktivním odpočinku. (Kučera, Kolář, & Dylevský, c2011)

Mezi dovednosti jemné motoriky se řadí míčové dovednosti, kdy se zlepšuje koordinace oko-ruka a reakce a zlepšení zručnosti. Zdokonalení znaků dovedností hrubé motoriky se potom projevuje ve stabilnější kontrole těla (balancování, otáčení), provádění pohybů horních končetin (přeskoky, chytání, skákání) a v řízení dolních končetin (klouzání, šplhání). (Kučera, Kolář, & Dylevský, c2011)

Vztah jedinců k pohybové činnosti je od autorů Kučery, Koláře, & Dylevského, (2011) charakterizován následovně:

- zvýšená potřeba pohybu
- široká škála pohybových aktivit
- dochází ke sjednocení myšlenkových a pohybových projevů
- vyšší zájem o aktivní odpočinek
- časté napodobování okolí
- velký vliv kolektivu na daného jedince
- snížená autorita k učitelům
- nárůst svalstva při účelných aktivitách

1.4. Psychomotorika

V této kapitole popisují, co je to psychomotorika a jakou má roli ve cvičení dětí. Věnují se hře v psychomotorice a jejím pomůckám. Další částí této kapitoly jsou netradiční pomůcky, které jsem využila pro cvičení s dětmi v jeskyni. Na závěr popisují vybrané pomůcky, které jsem na jednotlivých hodinách použila.

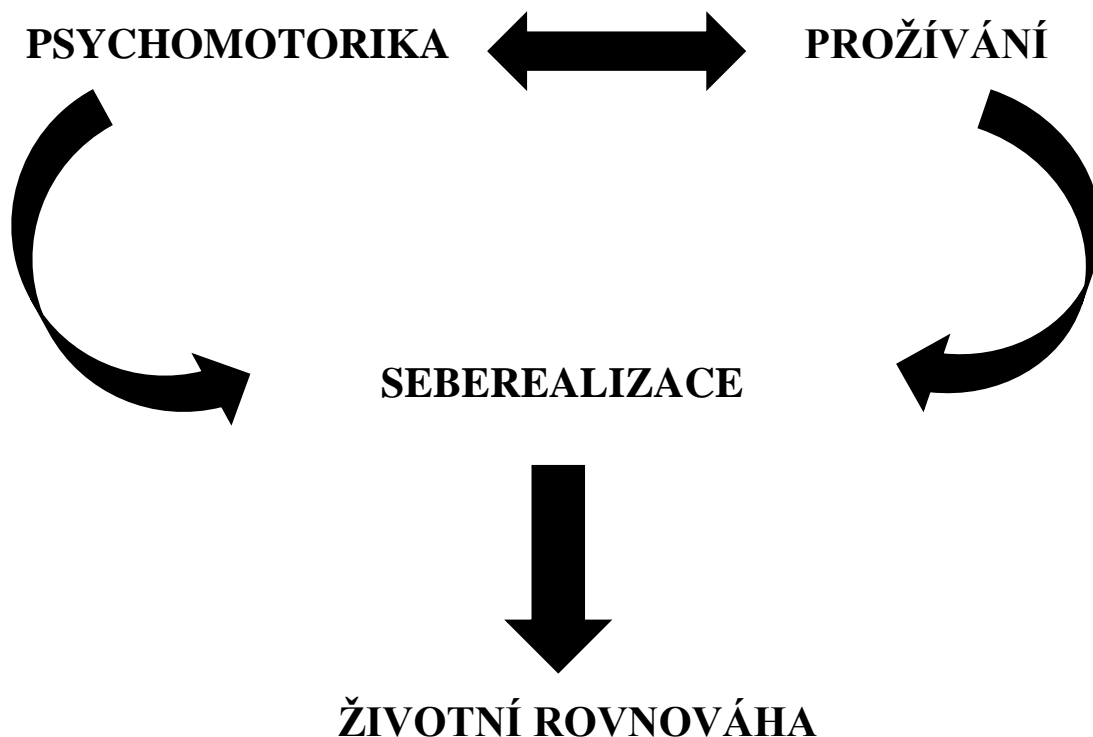
Psychomotorika je „systém tělesné výchovy, který využívá pohybu jako výchovného prostředku“. (Adamírová 1995, 5)

Dle Blahutkové (2001) je psychomotorika úmyslný druh pohybové aktivity, který je soustředěn na radost z pohybu. Dovede nás k poznání našeho těla a okolí za pomoci základního prvku hry s pomůckami, jako je náčiní a náradí nebo hudby či odpočinku.

Podobněji řečeno, psychomotorika je „souhrn pohybových, motorických aktivit člověka, které jsou projevem jeho psychických funkcí a jeho psychického stavu.“ (Blahutková 2005, 23)

Psychomotorika nemá za cíl vypudit tělesnou výchovu, ale měla by být její součástí. (Blahutková, M., Jonášová, D., & Ošmera, M. 2015).

Cílem psychomotoriky je soulad člověka po fyzické, psychické a společenské stránce, který si dokáže udržet svoji individuální, cílevědomou, vstřícnou a ohleduplnou osobnost. (Adamírová, 1995)



Obrázek 2: Proces psychomotorika (Blahutková, 1995, 2)

Dle Blahutkové (1995, 6) je v psychomotorice důležité rozvíjet „vedle duševní stránky také návyky ke správnému držení těla, prostorovou orientaci, nervosvalovou koordinaci, rovnováhu a obratnost.“

Právě obratnost patří k jedné z nejzákladnějších pohybových schopností, protože je potřeba se zaměřit na správné provedení daného cviku. Hodiny cvičební jednotky s použitím psychomotorických pomůcek by měly být řádně promyšlené, tak aby děti hodiny bavily a mohly se těšit na příště. Hlavní prvek cvičební jednotky by měly tvořit hry a soutěže, zároveň by mělo dojít k seznámení s novou psychomotorickou pomůckou nebo zařadit překážkovou dráhu. Na konci cvičební jednotky by mělo přijít zklidnění organismu dětí. (Blahutková, 2005)

1.4.1. Psychomotorické hry

V dnešní době není takový zájem o pohybovou aktivitu jako dříve. Je proto zapotřebí cvičební jednotku oživit, motivovat a udělat ji pro dítě atraktivnější.

Motivace je podle Blahutkové (2006, 35) „popud jednání, ve kterém se projevuje osobnost jedince, jeho žebříček hodnot, životní zkušenosti a dovednosti, které nabyt“.

Hry s psychomotorickými pomůckami dávají možnost ukázat individualitu osobnosti. Od běžných her se diferencují především použitím netradičních pomůcek, jako jsou například vršky od PET lahví, šátky, noviny, padák, lano atd. Dalším pravidlem je, že na konci hry není nikdo vítěz ani poražený. Vítězí všichni, kteří se hry zúčastnili. (Blahutková, 2017)

Blahutková (2017) rozděluje psychomotorické aktivity na:

- Tradiční pomůcky (míčky, obruče, tělocvičné nářadí – lavičky, žebřiny)
- Nářadí pro rozvoj rovnováhy, komunikace, spolupráce nebo nervosvalové koordinace (chůdka, rolovací deska s válcem, vozík na kolečkách)
- Netradiční pomůcky (padák, noviny, vršky od PET lahví, nafukovací balónky)

Hermová (1994) dělí psychomotorické hry do šesti okruhů:

- Tělesné schéma

Tento termín je chápán jako uvědomování si vlastního těla.

- Rovnováha

Rovnováha je rovnovážný stav těla, kdy dochází k udržení středu těla ve stabilních polohách.

- Prostorová orientace

Prostorová orientace pomáhá dětem orientovat se v prostoru a lépe se zapojit do hry, když vnímají svoje tělo i předměty v jejich okolí.

- Hmatové vnímání

Na těle člověka se nachází kožní receptory, které jsou dále napojeny na centrální nervový systém, kam podávají své smyslové dojmy. Na těle tak můžeme pociťovat chlad, měkkost, mokro, sucho atd.

- Optické vnímání

Zrakové vnímání je spjata s motorikou (dítě cvičí s ručičkami) a sluchovým vnímáním (dítě se otáčí za zvukem). Problémem dnešní doby jsou počítače, některé děti jen co přijdou ze školy, tak si sedají k počítači. Je potřeba to hlídat, stejně tak jako správnou polohu při sezení u počítače.

- Akustické vnímání

Současný životní styl není jednoduchý pro rozvíjení sluchového vnímání. Na děti působí velké množství zvuků z okolí a některé mohou být vysoce intenzivní (například v rodině dítěte). Dítě se tak začne bránit tím, že se naučí některé věci neslyšet, což není dobré pro jeho další vývoj.

Mezi kinestetické (pohybové) vnímání patří tělesné schéma, rovnováha a prostorová orientace, které jsou důležité pro bezpečné a koordinované pohyby. Sluchové, zrakové a optické vnímání se řadí ke smyslovému vnímání. (Hermová, 1994)

Blahutková (2017) doporučuje tyto zásady pro psychomotorické hry:

1. Dodržujte věkové rozdíly dětí a individuálnost každé osobnosti. Také motivace je různá a důležitá u každého věku jedince.
2. Důkladně namyslete program a jednotlivé hry.
3. Připravte si pomůcky před každou hrou.
4. Správně vysvětlete pravidla hry, poté nechte prostor pro dotazy.
5. Připojte se do hry také, pokud není nutné dohlížet na hru jako rozhodčí.
6. Improvizujte. Dejte prostor dětské tvořivosti nebo obměňte pravidla.
7. Na konci každého programu si vyhraďte čas na zhodnocení, jaké měly pocity během herní činnosti a jaké jsou klady a zápory.
8. V případě, že máte možnost, tak použijte hudební doprovod. Pomáhá určovat rychlé či pomalé tempo pro hry či relaxace.
9. Pokuste se naučit křestní jména dětí a vyhnout se oslovení příjmení. Mohou tak zmizet komunikační bariéry.
10. Myslete na obměny skupinek dvojic nebo trojic.
11. při první zařazení překážkové dráhy do programu ji postavte sami. Až po pár dalších herních hodinách ji nechte postavit dětmi, je třeba dohlédnout na bezpečnost při stavění a proveditelnosti bez úrazu při absolvování.
12. Nejprve nechejte překážkovou dráhu párkrát projít, poté jim můžete zavázat oči a nechat je dráhu projít znovu.
13. Myslete na dostatečnou bezpečnost u překážkových drah.
14. V průběhu herní činnosti si dělejte poznámky událostí a reakcí pro snadnější řešení problémů jednotlivců nebo skupiny.

Blahutková (2005) uvádí i didaktické zásady psychomotoriky:

- Děti se ještě před začátkem hodiny mohou seznámit s pomůckami, které jsou nachystané pro danou hodinu. Je možné tak zjistit, jaký je o danou pomůcku zájem.
- Hodina začíná v kruhu, kde se představí, jak hodina bude začínat.
- Učitel nerozkazuje, může dětem poradit nebo pomoci.
- Je zapotřebí řádná příprava programu pro děti.
- Hodina probíhá uvolněně a nespěchá se.
- První pomůcky by neměly být obtížné.
- Hry jsou pestré, hravé a pro děti zábavné.
- Při cvičení s novou pomůckou necháme dětem volný prostor na seznámení.
- Volíme co nejvíce cvičení a her s jednotlivými pomůckami.
- Ze začátku děti povzbuzujeme a slabostí si nevšímáme.
- Pohybovou stránku každého jedince posuzujeme zvlášť a neporovnáváme s ostatními.
- Na konci hodiny si společně povídáme v kruhu o jednotlivých aktivitách.

1.4.2. Netradiční pomůcky

V psychomotorických hrách se využívají i pomůcky, které nejsou v tělocvičně zcela běžné. Jsou ale dobré k motivaci, podněcují pohybovou činnost a vyvolávají očekávání či vzrušení. Především je ale třeba myslet na to, že aktivit je velké množství, a tak z velké části záleží na kreativitě a improvizaci vedoucího. (Blahutková, 2017)

Adamírová (1995) uvádí, že „psychomotorické pomůcky jsou:

- Typické – běžné tělocvičné náčiní a nářadí
- Netypické – předměty denní potřeby
- Specifické – psychomotorické pomůcky (pestré a poutavé)“

Pomůcek může být celá řada, záleží jen na tvořivosti. Můžeme použít všeobecně známe pomůcky, ale stejně tak si můžeme vyrobit vlastní. Smotáním starých ponožek dohromady nám vznikne například hadrový míč. Můžeme sbírat vršky od PET lahví a ty následně použít ve cvičební jednotce. Možností je mnoho, záleží jen na člověku, jak se toho ujme.

Kulhánková (2007) uvádí čtyři výhody, jaké má cvičení s pomůckami:

1. Pomůcka se může použít v každé cvičební jednotce. Cvičení se tak stává pro dítě atraktivnější. Na začátku cvičení se dítě seznamuje s pomůckou. V hlavní části hodiny se věnujeme novým cvikům a dáme prostor dětské tvořivosti a nápadům.
2. Při cvičení s náčiním se zvyšuje fyziologický účinek cvičení. Pokud zvolíme vhodnou pomůcku, můžeme docílit toho, že dítě bude provádět cvik přesněji a bude ho to bavit.
3. Pomůcka se stává kamarádem dítěte. Některé děti mohou být nervózní a pomůcka se může stát jejich oporou.
4. Při cvičení s náčiním si dítě procvičuje orientaci v prostoru a zdokonaluje se. Musí si dát pozor na prostor kolem sebe z hlediska výšky, šířky, vzdálenosti.

1.4.3. Vybrané pomůcky použité pro hodiny s dětmi v jeskyni

Jednotlivé pomůcky, které jsem použila ve cvičební hodině s dětmi byly v následujícím pořadí: padák, obruče, nafukovací balónky, kelímky od jogurtů, drátěnky, lano, míčky a noviny. Některé pomůcky jsem vyfotografovala v jednotlivých hodinách cvičení a použila do přílohy, kde je seznam a popis veškerých her a cvičení.

Padák je velká barevná plachta o průměru 4 m, uprostřed něj se nachází malý otvor o průměru 5 cm. Skládá se ze 16 barevných dílků (čtyři zelené, čtyři žluté, čtyři modré a čtyři červené). Je vhodný pro rozvoj prostorové orientace, hbitosti, komunikace, spolupráce ve skupině a koordinace pohybu paží.

Obruče jsou kulaté a pevné kruhy z umělé hmoty o různých barvách. Zlepšují pohybové dovednosti dětí, postřeh, ale také obratnost a prostorovou orientaci.

Překážková dráha může být tvořena z několika věcí, jako jsou například lavičky, žebřiny, kladina atd. a náčiní, jako jsou míče, obruče, kužely, lano atd. Při realizaci překážkové dráhy pro děti v jeskyni jsem byla nucena použít omezený počet pomůcek. V jeskyni se ale nacházel basketbalový koš nebo stůl, a tak mohly být použity tyto prostředky. Překážková dráha rozvíjí nejen prostorovou orientaci, ale i hmatové a optické vnímání.

Nafukovací balónky jsou výborná a lehká pomůcka, která procvičuje prostorovou orientaci, obratnost, hmatové vnímání a optické vnímání. Lze použít balónky, které mají různý tvar a barvu nebo materiál.

Kelímky od jogurtů jsou plastové kelímky různých tvarů a barev od jogurtů nebo smetany. Dají se velice snadno a rychle sehnat. Rozvíjejí smyslové vnímání, jemnou motoriku, rovnováhu a obratnost.

Drátěnky jsou pomůckou nejen v kuchyni, ale i v psychomotorice. Jsou to barevné, měkké a kulaté předměty, které podporují rozvoj hmatového a optického vnímání.

Lano o délce asi 8 m, které zlepšuje pohybové dovednosti dětí, ale i obratnost a spolupráci ve skupině.

Staré ponožky jsou smotané do sebe, což představuje další pomůcky, míčky. Jsou oproti standardním míčům měkké a pro malé děti vhodné. Děti si tak procvičí obratnost, ale i hmatové vnímání.

Papírové noviny jsou dostupným materiálem pro využití v psychomotorice. Rozvíjí obratnost, prostorovou koordinaci a hmatové vnímání.

1.5. Speleoterapie

Závěrečná kapitola pojednává o speleoterapii a která onemocnění léčí. Také se zde věnují vlivu sportu na alergická onemocnění. Konec kapitoly představuje Dětskou léčebnu se speleoterapií v Ostrově u Macochy a popisuje její fungování.

Speleoterapie hodnotí dřívější poznatky a staví je naproti nově nabytým znalostem o fyzikálních a chemických vlastnostech přírodních zásob v přírodním prostředí, jako jsou krasové jeskyně či uměle vytvořené jeskynní prostory. Sleduje se jejich vliv na organismus člověka. (Jirka 2001).

Jirka (2001) uvádí, že vzestup technologií a zprůmyslnění má za následek riskantní změnu v celém životním prostředí. Dopad těchto změn poškozuje nevratně zdravotní stav člověka. Člověk si narušuje svůj imunitní systém, když příliš pečuje o sterilní prostředí kolem sebe a nepřichází do kontaktu s běžnými infekcemi.

Speleoterapie je léčebná metoda, která využívá přírodního prostředí jeskyně a má určité rysy. V jeskyni dochází k léčbě a eliminování či omezení poškozených funkcí lidského organismu. Získané informace ze studií potvrdily, že prostředí jeskyně má pozitivní vliv na organismus. Specifické vlastnosti, které přírodní prostředí jeskyně musí splňovat jsou:

- Stabilní teplota
- Vlhkost

- Malé kolísání barometrického tlaku
- Čisté ovzduší
- Vysoký obsah lehkých iontů s lehce navýšenou koncentrací radonu (Uhlíř 2015)

Přesné parametry vhodné pro speleoterapeutickou léčbu podle Příbyla, Ložka, & Kučery, 1992) jsou:

1. Stále teplota v jeskyni (7-8 °C) působí protizánětlivě.
2. Vysoká relativní vlhkost (téměř 100 %).
3. Minimální proudění vzduchu, které je schopno samočištění jeskyně.
4. Vzduch v jeskyni neobsahuje prašné částice, alergeny a mikroby.
5. Speleo-aerosol obsahuje vápník a měď a nedochází tak k alergické reakci.
6. Obsah oxidu uhličitého bývá lehce zvýšen pro hlubší dýchání.
7. Na rozdíl od vysokohorského klimatu neobsahuje ozón, který působí bronchokonstrikčně (zúžení průdušek).
8. Nízké pH, které účinkuje bakteriostaticky.
9. Vysoký obsah aniontů, který se podílí na samočisticí schopnosti jeskyně, podporuje produkci hlenu a snižuje bronchokonstrikci.

Také Příbyl, Ložka, & Kučera (1992) upozorňují na to, že choroby dýchacích cest neustále rostou. i přesto, že je čím dál více nových produktů a možností, které snižují nebo zcela eliminují znečištěné ovzduší způsobené průmyslem.

„Zhruba před 50 lety se udával počet dětí trpících alergickými chorobami mezi 2 až 3 %, zatímco v současnosti trpí různým stupněm bronchiálního astmatu v České republice téměř 24 % dětské populace a kolem 36 % trpí jinými alergickými projevy (včetně astmatu).“ (Jirka 2001, 9)

V současné době již není možné spoléhat se na horské či přímořské oblasti a jejich léčivé účinky. Proto je třeba hledat čisté a přírodní prostředí pod povrchem. Této oblasti zkoumání se říká speleoterapie.

1.5.1. Nemoci léčené speleoterapií

Alergická onemocnění se vyskytují čím dál častěji, dokazuje to i šetření alergií a astmatu v České Republice z roku 1996 a 2006, které udává:

- „počet alergických dětí vzrostl ze 17 % (1996) na 32 % (2006)

- nejčastějším onemocněním je alergická rýma 18 %
- vzestup astmatu ze 4 % (1996) na 8 % (2006) (Richterová, Richter, & Kubrichtová 2009, 5)

Alergie je formulována jako „stav přecitlivělosti (hypersenzibility) na určitou látku, kdy imunologické reakce organismu, jež mají sloužit k jeho obraně, byly použity nevhodně nebo s přehnanou intenzitou a místo, aby organismus chránily, tak ho poškozují.“ (Machová & Kubátová 2009, 240) Dochází tedy k poškození imunitního systému, což vede k silným reakcím organismu.

Mezi nejčastější alergická onemocnění patří astma bronchiale, atopický ekzém a alergická rýma.

Astma bronchiale

Průduškové astma neboli asthma bronchiale je jedno z nejčastějších chronických onemocnění u dětí ve světě. Počty ale stále narůstají. Pokud si slovo astma přeložíme z řečtiny, znamená to „těžké oddychování“. Vyvolání záchvatové dušnosti je způsobeno tím, že se zúží stěny průdušek a průdušinek v reakci na setkání s určitým impulsem. To má za následek zhoršení vydechování. Časté a stále se opakující záněty dýchacích cest dávají vznik průduškovému astmatu. (Schad & Haufs 2008)

Definice GINA (Globální iniciativa pro astma) z roku 2011 říká, že:

Astma je chronickým zánětem dýchacích cest, u něhož mají úlohu četné buňky a jejich produkty. Chronický zánět je spojen s opakovanými stavy pískavého dýchání, kašlem, dušností a svíráním na hrudi, které se objevují zejména v noci a časně ráno. Tyto stavy jsou obvykle provázeny rozsáhlou, ale proměnlivou bronchiální obstrukcí, která je reverzibilní, ať již spontánně nebo po léčbě. (Salajka 2012, 3)

Dříve bylo astma bráno jako záchvaty dechových problémů, dnes už tomu tak není. Astma je chápáno jako chronické onemocnění, kdy primární příčinou těchto obtíží jsou zánětlivé a strukturní změny dýchacích cest. Až 2/3 všech diagnostikovaných případů se týkají dětí. V dětském věku převažuje výskyt astmatu především u chlapců než u dívek. Tato situace se v pubertě vyrovnává. Naopak ve věku nad 35 se role obrací a častější výskyt astmatu se projevuje u žen. (Kašák, 2013)

Podle Charlouxe (2014) je důležitá jedna věc, a to životní prostředí, kde je sport prováděn. Prostor chlorovaného bazénu, znečištěné ovzduší, chladné a suché počasí je pro astmatiky nevhodné.

Atopický ekzém

Atopický ekzém je svědivé, dlouhodobé a zánětlivé onemocnění kůže, které má spojitost s výskytem průduškového astmatu nebo alergické rýmy. Atopie je souhrnný název právě zmíněných tří onemocnění a je dědičná. (Čapková 2017)

Čapková (2017) také uvádí, že důležitou součástí léčby atopického ekzému je správná životospráva:

- Hlídnání jídelníčku a sledování reakcí na jednotlivé druhy potravin.
- Kontrolování vlivu horkého, studeného, větrného počasí.
- Monitorování léků, jak ekzém reaguje na jednotlivé léky.
- Zaznamenávání vlivu koupání před a po něm.
- Sledování reakce na slunce.
- Pohlídnání počátku menstruace u dívky a poté sledování průběhu a působení na ekzém.
- Monitorování psychické a fyzické zátěže.
- Zaznamenávání změn v životním stereotypu, jako je vliv pobytu na dovolené, na horách, na chatě.
- Zapisování všech prodělaných nemocí, jak dlouho trvala a jaký to mělo vliv na ekzém.
- Kontrolování činností v domácnosti, jedná se především o práce v domě, kdy dochází ke zvýšenému výskytu prachu.
- Sledování volného času a zábavy.

Alergická rýma

Alergická rýma se v dnešní době vyskytuje u 18 % populace a patří tak mezi nejčastěji vyskytující se chronické onemocnění.

Alergická rýma se „projevuje svěděním nosu, kýcháním, řídkým vodovým výtokem a ucpaným nosem.“ (Richterová, Richter, & Kubrichtová, 2009, 12) Pokud se alergická rýma neléčí, může dojít ke komplikaci v podobě vzniku astmatu.

1.5.2. Alergická onemocnění a sport

Velice prospěšnou u onemocnění dýchacích cest se ukazuje pravidelná sportovní aktivita, která posiluje organismus. Pozitivní vliv má na dýchací svalstvo, posiluje imunitní systém a plíce, dále dochází k ustálení krevního tlaku a snížení tukové části v těle. U lidí s astmatem, kteří aktivně tráví svůj volný čas, dochází méně často k infekcím a astmatickým záchvatům. Je třeba dbát na zásady správného sportování. Při začátku sportování se řádně rozcvičit a na konci se protáhnout. Důležité je nepřeceňovat tělo, ale zvyšovat si intenzitu zátěže postupně. (Schad & Haufs 2008)

Sportování se u jedinců s astmatem doporučuje. Avšak je zapotřebí odstoupit od vrcholového sportování a věnovat se pouze rekreačnímu. Je zapotřebí u cvičení dodržovat systematičnost dechových cviků. (Hodek, 1975)

Desatero pravidel pro astmatické dítě:

1. Cvičit začněte již dnes.
2. Cvičte pravidelně.
3. Chodte denně ven za každého počasí a spojte to se sportováním, hraním nebo pohybováním.
4. Otužujte se nejen v létě, ale i v zimě. Umývejte se a sprchujte studenou vodou.
5. Učte se nebo se zdokonalujte v plavání po celý rok.
6. Mějte kvalitní spánek v dobře vyvětrané místnosti a s odpovídající teplotou.
7. Sledujte počasí a vhodně se oblékejte.
8. Jezte pravidelně a nepřejídejte se.
9. Navštěvujte pravidelně klub otužilých dětí.
10. Udržujte domácnost čistou a zdravou. (Špičák, 1985)

Mezi důležité zásady cvičení patří i správné dýchání a správné držení těla.

Správné dýchání je důležitou součástí cvičební jednotky především u dětí, které mají dýchací problémy. Dýchání je prováděno bráničním svalstvem a svaly hrudníku. Při cvičení dominuje nádech, který nám pomáhá držet správné postavení těla. Poté následuje vydechnutí, které zapojí výdechové svaly hrudníku. To ustálí postavení těla a přitáhne lopatky k hrudnímu koši. Správné a hluboké dýchání je používáno k uvolnění a relaxaci na závěr cvičení. (Dvořáková 1995)

Cviky, které by měly být zařazeny do cvičební jednotky popisuje Kos & Walová (1972):

- Pohyblivost horních končetin
- Posílení zad a protažení prsního svalstva
- Mobilita trupu
- Zesílení svalů dolních končetin
- Pohyblivost páteře
- Posílení šikmých břišních svalů
- Posílení svalstva v oblasti trupu a paží
- Mobilita dolních končetin a procvičení vnitřních orgánů
- Zklidnění

Ve cvičební jednotce je také důležité správné držení těla. Špatné držení těla vzniká dědičně, po úrazu či nemoci nebo důsledkem dlouhého sezení, stání, ale také po provedení špatného pohybu. Pravidla pro napravení špatného držení těla popisuje Kolisko & Fojtíková (2003):

- Pravidelné cvičení každý den
- Častější frekvence cvičení, kratší dobu a každý den.
- Správné provedení cviku
- Zvolení vhodných cvičení
- Správné dýchání a koordinace pohybu
- Postupné navyšování intenzity zatížení
- Cvičení doma pod dozorem rodičů

Hájková & Vejražková (2002, 16) říkají, že „dovednost a schopnost správného držení těla jsou výsledkem motorického učení a výchovy.“

Kulhánková (2007) uvádí zásady správného držení těla:

- Vzprámené postavení těla
- Váha těla spočívá na přední části chodidel
- Osa pánve jde mírně vpřed
- Protažení pasu vzhůru
- Hrudní kost jde vpřed a vzhůru
- Ramena se táhnou do šířky a dolů

- Uvolnění paží
- Lopatky směřují dolů
- Protážení šíje nahoru
- Brada je rovnoběžně se zemí
- Temeno se táhne vzhůru

Kopecný (2014) řadí mezi hlavní složky držení těla postavení hlavy, zakřivení páteře, polohu pánve, postavení dolních končetin a nožní klenbu.

Hájková & Vejražková (2002, 16) uvádějí, že:

Správné držení těla ve stoji spatném začíná od postavení pánve, která musí být podsazena. Dosáhneme toho stažením hýžd'ových svalů, vtažením břišních svalů, takže se spodní část pánve dostane mírně vpřed a horní mírně vzad. Zmenší se tak prohnutí (lordóza) v oblasti bederní páteře. Hrudní kost se vysune mírně vzhůru a vpřed, máme pocit širokého hrudníku, ramena se stlačují mírně vzad a dolů. Nakonec se upraví postavení hlavy. Hlava se vytahuje vzhůru, máme pocit dlouhého krku, brada svírá s pomyslnou osou krku pravý úhel. Paže visí volně podél těla, nohy jsou napnuté, váha těla spočívá na předních a vnějších částech chodidel.

1.5.3. Dětská léčebna se speleoterapií v Ostrově u Macochy

V této kapitole si popíšeme více informací o Dětské léčebně se speleoterapií v Ostrově u Macochy. Nalezneme zde něco málo z historie léčebny, kde se nachází, pro koho je určena a jak je poskytnuto ubytování, stravování a studium pro děti. Svoje poznatky jsem čerpala částečně z webových stránek léčebny a dále také z volných rozhovorů s paní primářkou, fyzioterapeutkami, vychovatelkami nebo i od rodičů dětí. Rozsáhlejší informace jsou popsány v mé bakalářské práci.

Dětská léčebna se speleoterapií Ostrov u Macochy je státní zdravotnické zařízení, které se nachází 40 km od Brna v oblasti Moravského krasu. Léčba se provádí v Císařské jeskyni, která je situovaná nedaleko obce. Primářkou je paní MUDr. Jarmila Überhuberová.

Dětská léčebna se speleoterapií byla otevřena roku 1982 a již ve stejném roce byl zahájen celoroční provoz zhruba pro 700 dětských pacientů ze všech částí České republiky. Od počátku vzniku léčebny až dodnes probíhá zkoumání speleoterapie. Největší zásluhy a poznatky přinesli MUDr. Drahoslav Říčný, CSc. a MUDr. Pavel Slavík.

Ohledně historie Císařské jeskyně, ta byla kolem 30. let minulého století zpřístupněna veřejnosti až do roku 1953, poté jeskyni zasáhly povodně. Znečištěná a poničená jeskyně zůstala uzavřená až do roku 1987, kdy proběhly úpravy a odčerpání přebytečné vody. V roce 1997 byla Císařská jeskyně otevřena pro děti léčené speleoterapií a uzavřena pro veřejnosti. (“Historie”, 2012)

Dětskou léčebnu se speleoterapií v Ostrově u Macochy tvoří hlavní budova, kde se nachází ordinace lékaře, ošetrovna, rehabilitační pracoviště, místnost pro fyzikální terapii a tělocvična. Součástí je i venkovní sportovní hřiště. Spaní je pro děti zajištěno v hlavní budově, kde je kapacita 42 postelí. Maminky, které doprovází malé děti, mají vyhrazeno ubytování samostatně nedaleko léčebny. Stravování mají děti zajištěno v jídelně školy, která spadá pod Dětskou léčebnu se speleoterapií.

Pacienty tvoří děti ve věku 4–18 let, kteří trpí onemocněními horních a dolních dýchacích cest, především astma bronchiale a alergiemi. Dále tu probíhají i rehabilitace nebo i psychoterapie. Pobyt v léčebně je plně hrazen zdravotní pojišťovnou. Délka pobytu je možná na 3–4 týdny. Dříve to bylo možné jen na 3 týdny, ale primárka Überhuberová tuto dobu o týden navýšila z důvodů delší léčby dětí, a tím pádem snížení nemocnosti. Také zvýšila počet přijímaných dětí pro jeden pobyt. Dříve to bylo kolem 40 dětí, v této době to může být až 60 dětí. Zde je nutno vzít v úvahu smíšenou skupinu, nejen samotné děti, ale právě maminky s dětmi. O děti se stará skupina pracovníků, složená z lékařů, fyzioterapeutů, vychovatelek a pracovníků školy. Ta se nachází hned vedle hlavní budovy léčebny. Základní škola při dětské léčebně v Ostrově u Macochy byla založena roku 1983, rok po otevření léčebny. Výuka ve škole je nastavena tak, aby se především opakovala již dětem známá látka z jejich škol. Děti jsou rozděleny do 4 tříd, dle počtu a věku žáků.

Denní režim je pro každé dítě individuální. Dopoledne děti navštěvují základní školu, jiní mají naplánovaný rehabilitační program nebo léčbu. V poledne je potom pro všechny nachystaný oběd v jídelně místní základní školy. Odpoledne je vyhrazeno pro 3 h strávené v Císařské jeskyni. Ta je vzdálena 1,5 km od léčebny, kam děti docházejí pěšky v doprovodu rodičů nebo vychovatelek. Program v jeskyni je rozdělen na dvě části, na aktivní a pasivní odpočinek. V aktivní části (1,5 h) mají děti vyhrazený prostor v podobě většího hřiště, kde probíhají hry a cvičení. V druhé části jdou děti odpočívat do lůžkové místnosti, kde jsou nachystaná lehátka a spací pytle. Po skončení se vracejí zpět na večeri. Večerní program je volná zábava nebo naplánovaný společný program v herně. O víkendu se chodí na výlety do blízkého okolí Moravského Krasu nebo se dojíždí do bazénu, zoo či rodiče přijíždějí navštívit svoje děti.

2. CÍLE PRÁCE

Cílem diplomové práce je tvorba a realizace aktivního programu pro děti léčené speleoterapií v Dětské léčebně se speleoterapií v Ostrově u Macochy.

2.1. Dílčí cíle

- prostudování odborné literatury
- vytvoření, realizování a vyhodnocení pilotní hodiny
- vytvoření, realizování a vyhodnocení 5denního programu
- zhodnocení výsledků
- sestavení závěrů a doporučení

2.2. Dílčí úkoly

- kontaktování Dětské léčebny se speleoterapií v Ostrově u Macochy
- návštěva léčebny a jeskyně
- seznámení se s netradičními a psychomotorickými pomůckami
- sestavení SWOT analýzy

2.3. Výzkumná otázka

Na začátku své práce jsem si určila hlavní výzkumnou otázku:

- Jak vytvořit a realizovat program pro děti v jeskyni?

Na tuto hlavní výzkumnou otázku navazovaly další přesněji specifikované otázky:

- Jaká je náročnost a co obsahuje tvorba aktivního programu pro děti s využitím netradičního náčiní?
- Jaké pomůcky děti nejvíce zaujaly?
- Jak děti reagovaly na změnu programu u aktivní části v jeskyni?
- Jaký vliv měly prvky psychomotoriky s použitím netradičního náčiní ve cvičební jednotce na děti léčené speleoterapií?

3. METODIKA

3.1. Metody sběru dat

Byla zvolena kvalitativní výzkumná metoda diplomové práce pro dosažení stanovených cílů práce a zodpovězení výzkumných otázek. Jedním ze základních přístupů kvalitativního výzkumu je případová studie, která se týká i této práce.

V průběhu své diplomové práce jsem sbírala kvalitativní data pro jejichž sběr jsem použila metody zúčastněného a nezúčastněného pozorování a slovní hodnocení cvičení od vychovatelek a pedagogické pracovnice. Zároveň jsem pracovala i se statickými daty, pro jejichž sběr jsem použila metody anketního šetření.

Na základě analýzy teoretických znalostí jsem si sestavila návrh aktivního programu pro děti v jeskyni. Pilotní hodinou jsem si vyzkoušela, jak funguje, a na základě toho jsem sestavila 5denní hodinový program pro děti.

3.2. Kvalitativní výzkum

Účelem této diplomové práce není výzkumné zjištění týkající se celé populace, ale zaměření se na podrobnější popis zkoumané skupiny. Zvolila jsem tedy kvalitativní výzkum. Podle Hendla (2016) patří mezi výhody kvalitativního výzkumu možnost zkoumat fenomén v přirozeném prostředí a mým cílem byla realizace aktivního programu pro děti v jeskyni.

Nejprve jsem si stanovila základní výzkumné otázky pro svůj kvalitativní výzkum. Ty jsem v průběhu výzkumu a sběru dat párkrát upravovala. Hendl (2016) uvádí, že pokud se tak stane, je kvalitativní výzkum někdy chápán jako emergentní nebo pružný typ výzkumu. Výzkumný proces má dlouhodobý charakter.

V kvalitativním výzkumu se jedná především o to, aby se výzkumník sblížil se zkoumanými osobami. Důležitou roli zde sehrála paní primářka MUDr. Jarmila Überhuberová, která mi umožnila vstoupit mezi skupinu dětí. Gavora (2000) popisuje roli paní primářky jako „vrátný“ (gatekeeper), který porozumí potřebám a cílům výzkumu a zpřístupní tak výzkumníkovi prostředí.

Podle Hendla (2016, 102) jde v případové studii o:

Detailní studium jednoho případu nebo několika málo případů. Zatímco ve statistickém šetření shromáždíme relativně omezené množství dat od mnoha jedinců (nebo případů), v případové studii sbíráme velké množství dat od jednoho

nebo několika málo jedinců. V případové studii jde o zachycení složitosti případu, o popis vztahů v jejich celistvosti.

Případová studie se skládá z několika vzájemně propojených kroků. Tento postup je výchozí i pro Hendla (2016). Nejprve jsem si specifikovala výzkumné otázky, které vycházely z cílů práce. Poté jsem si zvolila, jaké metody sběru dat použiji. Ve třetím kroku jsem se připravovala na sběr dat, které jsem v následujícím kroku sbírala. Důležité bylo si vše zapisovat do poznámek a sledovat průběh. V pátém kroku jsem analyzovala a interpretovala data. Hledala jsem spojitosti mezi získanými daty a výzkumnými otázkami.

3.3. Anketa

V rámci výzkumu byla shromažďována a zpracována také statistická data, pro jejichž sběr jsem použila metody anketního šetření. Stěžejním úkolem u tvoření ankety bylo promyšlení otázek. Musela jsem si určit, co chci otázkami zjistit a jak budou uspořádané. Nejprve jsem zvolila otázky jednodušší a obecné a až poté otázky otevřené.

Na základě doporučení Gavory (2000) jsem pracovala s otevřenými, uzavřenými a škálovacími otázkami. Otevřenými otázkami jsem chtěla docílit volnosti, tak aby respondent nebyl omezen odpovědí. Nevýhoda tohoto typu otázek pro mě spočívala v náročnosti vyhodnocování. Uzavřené otázky mi dávaly více možností odpovědí, kde měl respondent za úkol označit jednu z nabízených možností. Škálovacím typem otázek jsem získala od respondentů odstupňované hodnocení.

Můj výzkum zahrnoval dvě anketní šetření. První bylo realizováno po pilotní hodině a vyplnilo ho 17 dětí. Pilotní anketa obsahovala 13 otázek, kde 8 z nich bylo uzavřených a 5 otevřených. Volila jsem takový počet otázek, aby to bylo pro děti přijatelné a neodradilo je to. Vyplnění zabralo dětem 10–15 minut. Některým dětem bylo zapotřebí pomoci nebo jim zodpovědět dotazy. To byl důvod, proč jsem chtěla být s dětmi, když anketu vyplňovaly. Druhé anketní šetření proběhlo po poslední hodině cvičení s dětmi, které vyplnilo 19 dětí. Anketa byla tvořena 10 otázkami, z nichž 6 otázek bylo uzavřených a 4 otevřené. Potřebná doba k vyplnění byla asi 15 minut. V příloze jsem uvedla vzor obou dvou typů ankety, pilotní i závěrečné.

3.4. Výzkumný soubor

Jak uvádí Gavora (2000) u kvalitativního výzkumu se jedná o záměrný výběr skupiny. Potřebný vzorek skupiny tedy musí být vhodný a orientovat se ve zkoumané prostředí a oblasti.

Skupina, která se účastnila 4týdenního pobytu v Dětské léčebně se speleoterapií, byla tvořena 26 dětmi ve věku od 6 do 13 let a dvěma matkami, které byly v léčebně společně se svými dětmi. Jednotlivých hodin cvičení se účastnily rozdílné počty zúčastněných dětí, a to v rozmezí od 22 do 26 dětí. Výzkum probíhal ve 3 a 4 týdnu pobytu dětí. Pilotní ankety se zúčastnilo 17 dětí a závěrečné ankety 19 dětí. Děti byly ze všech částí České republiky, a tak se navzájem mezi sebou neznaly. V tabulce jsem uvedla demografické údaje dětí, z hlediska věku, pohlaví, kraje a opakované návštěvy v léčebně. Na skupinu dětí v jeskyni vždy dohlížely 4 vychovatelky nebo zdravotní sestry.

	Věk	Pohlaví	Kraj ČR	Opakovaná návštěva
Dítě 1	9 let	dívka	Zlínský	ne
Dítě 2	8 let	dívka	Olomoucký	ano
Dítě 3	9 let	chlapec	Moravskoslezský	ano
Dítě 4	12 let	dívka	Středočeský	ano
Dítě 5	13 let	chlapec	Moravskoslezský	ne
Dítě 6	7 let	chlapec	Moravskoslezský	ano
Dítě 7	11 let	dívka	Pardubický	ano
Dítě 8	11 let	dívka	Jihomoravský	ne
Dítě 9	9 let	dívka	Jihomoravský	ano
Dítě 10	6 let	chlapec	Vysočina	ne
Dítě 11	13 let	dívka	Olomoucký	ne
Dítě 12	8 let	chlapec	Jihomoravský	ano
Dítě 13	8 let	dívka	Ústecký	ne
Dítě 14	11 let	dívka	Středočeský	ano
Dítě 15	13 let	dívka	Ústecký	ano
Dítě 16	10 let	dívka	Jihomoravský	ano
Dítě 17	10 let	dívka	Moravskoslezský	ne
Dítě 18	8 let	chlapec	Středočeský	ne
Dítě 19	7 let	dívka	Vysočina	ano
Dítě 20	10 let	chlapec	Plzeňský	ano
Dítě 21	12 let	dívka	Pardubický	ano
Dítě 22	9 let	chlapec	Moravskoslezský	ne
Dítě 23	11 let	chlapec	Středočeský	ano
Dítě 24	9 let	dívka	Zlínský	ano
Dítě 25	10 let	dívka	Moravskoslezský	ne
Dítě 26	10 let	chlapec	Jihomoravský	ne

Tabulka 1. Demografické údaje dětí

Součástí každé cvičební jednotky bylo dotazování jedné z vychovatelek na hodnocení hodiny. Poslední dvě hodiny mi hodnocení poskytla absolventka Pedagogické fakulty.

Otázky byly vždy stejné a následující:

1. Které tři věci se Vám líbily a proč?
2. Jaké tři věci byste zlepšili? a jak?
3. Jedno doporučení pro příště.
4. Jak si myslíte, že to zvládaly děti?

V příloze jsou přepsány odpovědi z jednotlivých dnů, které jsou analyzovány ve výsledcích.

3.5. Etická stránka

V průběhu praktické části výzkumu jsem se držela etické stránky. Všichni byli předem informováni o průběhu výzkumu, byly zodpovězeny dotazy a zúčastnění také souhlasili s tím, že dotazování bude nahráváno.

V příloze jsem uvedla vzor dokumentu informovaného souhlasu, který podepsaly 3 vychovatelky a absolventka Pedagogické Fakulty. Souhlasily s použitím jejich informací do diplomové práce. Staniční sestra Ivona Žáková mi umožnila svým souhlasem použít fotografie pořízené ze cvičení s dětmi v jeskyni v diplomové práci.

3.6. Výzkumný design

Nejprve proběhlo oslovení a e-mailová domluva s paní primářkou Dětské léčebny se speleoterapií v Ostrově u Macochy o návaznosti na moji bakalářskou práci. Na první schůzce jsem jí představila svůj návrh aktivního programu pro děti a domluvily jsme se na termínu realizace. Pro splnění platné legislativy jsem nechala vychovatelky a paní primářku podepsat formulář informovaného souhlasu o výzkumném šetření. Následovalo naplánování pilotní hodiny, abych se seznámila s dětmi a mohla se co nejlépe připravit na další cvičení. Děti mi vyplnily krátkou hodnotící anketu. Byla jsem u nich, když ji vyplňovaly, a případně jsem některým pomohla. Výhodou mi tak byla 100 % návratnost anketního šetření. Dalším krokem byl 5denní hodinový program, který byl zaměřený na seznámení se s netradičními a psychomotorickými pomůckami. Závěrečným výstupem programu byla anketa, kde děti ohodnotily cvičební jednotky.

Oslovení a e-mailová komunikace	Březen 2017
Hledání odborné literatury	Duben–červen 2017
Schůzka s primářkou	Červenec 2017
Tvorba programu	Srpen 2017
Realizace programu	Září 2017
Vyhodnocení programu	Říjen 2017

Tabulka 1: Harmonogram výzkumného šetření

4. VÝSLEDKY

Ve výsledcích jsem podrobně rozepsala jednotlivé dny. Popsala jsem, jaký měla hodina průběh a jaké pomůcky jsem použila, kolik dětí se zúčastnilo a jak dlouho cvičení probíhalo. Také jaká byla reakce dětí na jednotlivé hry nebo cvičení a které pohybové schopnosti byly u dětí rozvíjeny. Na závěr hodiny jsem se vždy dotazovala jedné z vychovatelek na pár otázek ohledně cvičení. Z rozhovoru jsem analyzovala data a uvedla je vždy na konci jednotlivého dne. Rozhovory s vychovatelkami a absolventkou Pedagogické fakulty jsem přepsala do přílohy.

Jednotlivé pohybové hry a cvičení jsem čerpala ze své osobní zkušenosti a také z uvedené literatury. V příloze jsem uvedla podrobný popis jednotlivých her i cvičení. Některé popisy jsou doplněné fotografiemi.

4.1. Pilotní hodina

Na začátek jsem si děti postavila do kruhu a seznámila se s nimi. Představila jsem se jim a řekla, co s nimi budu v jeskyni dělat. Paní vychovatelky šly stranou a pozorovaly nás. Děti bylo 23 ve věku 6–13 let. Cvičební jednotka probíhala 45 minut.

Pro zahřátí jsem měla pro děti připravenou honičku s kolíčky. Každému z nich jsem dala jeden kolíček a ten si měl každý připevnit dozadu na oblečení, tak aby byl vidět. Děti měly za úkol si uchránit svůj kolíček, ale zároveň ukořistit kolíček někoho jiného. Bylo potřeba dohlížet, aby se děti nikam neschovávaly nebo se nezranily. Hra měla takový úspěch, že by ji děti snad dokázaly hrát celou hodinu, a tak jsem je musela přesvědčit, že je čekají ještě další a lepší hry. Při této hře se rozvíjela rychlost, vytrvalost, pozornost, orientace a herní myšlení.

Jelikož byly děti udýchané, přišel na řadu menší odpočinek a rozcvička. Společně jsme se s dětmi vydýchali, aby došlo ke zklidnění organismu po honičce a protáhli jsme se.

Rozdala jsem každému jednu podložku a děti si musely najít dostatek prostoru kolem sebe. V tureckém sedu jsme absolvovali několik protahovacích cviků. Dbala jsem na správné posazení a rovné držení zad. Bohužel byla podložka malá, tak akorát jen na sednutí. Některé cviky vyžadovaly více prostoru, proto jsem využila místní karimatky.

Po rozcvičce přišel čas na seznámení se s první pomůckou, kterou byl barevný padák. Ty děti velice zaujal a hned se k němu seběhly. Musela jsem je trochu zklidnit a vysvětlit jim, jak se padák správně drží. Všechny děti se rozestoupily po celém obvodu kolem padáku a chytilo se ho. Nejprve jsme s padákem dělali vítr, což spočívalo v tom, že jsme vlnili

padákem společně nahoru a dolů. Děti byly nadšené a bylo krásné pozorovat, co všechno dohromady zvládnou. Dalším bodem programu bylo obíhání jednotlivých barev kolem padáku. Každé dítě muselo oběhnout jedno kolo kolem padáku ve směru hodinových ručiček, pokud zazněla jeho barva. Aktivita byla zaměřena na rozlišování barev, rychlost a prostorovou orientaci.

Úspěšnou aktivitou byl stan, kdy jsme se s dětmi schovali pod padák a drželi jej nad hlavami a vytvořili tak stan. Také vytvarování hříbku z padáku mělo pozitivní ohlas. Při společném pohybu padáku vzhůru musel každý udělat 2 rychlé kroky vpřed a hned zase zpět. Na vrcholku padáku se vytvořila kupole, která připomíná hlavičku od hříbku. Tyto dvě aktivity u dětí procvičily představivost, soustředěnost a spolupráci s ostatními dětmi.

Dalším bodem programu bylo lehání jednotlivých barev pod padák. Postupně si skupina dětí každé barvy lehla pod padák. V našem případě bylo zapotřebí použít karimatky, na které si děti mohly sednout, aby se nezašpinily. Zbytek dětí kolem padáku jim udělal větrník. Moje zkušenosti s tou aktivitou jsou jen pozitivní, tady v jeskyni jsem ale narazila hned na několik problémů. Děti se pod padákem bály a nemohly se položit na záda, aby se uvolnily.

Aktivita s názvem kolotoč spočívala v tom, že se děti chytly padáku jen pravou rukou a natočily se k padáku stranou. Ve směru hodinových ručiček jsme šli nejprve chůzí a následně zkusili pomalý běh. Došlo k procvičení pohybu v kruhu, zrychlování a zpomalování

Naopak hra, která se jmenuje myčka aut, moc úspěch neměla. Jeden dobrovolník se měl postavit na všechny čtyři pod padák na karimatku. Přikryli jsme ho padákem a začali masírovat, jako by právě projížděl myčkou na auta. Několik dětí se prostřídalo, ale pak začaly děti více bít než masírovat, a tak jsem musela aktivitu ukončit. Tato hra posílila sociální interakci, vzájemný kontakt, uvědomění si vlastního těla a odvahy.

Nakonec jsem ještě k padáku přidala několik míčů. Děti se je snažily udržet na padáku za pomoci vlnění a pohybování padákem nahoru a dolů. Myslím, že si s tím děti skvěle vyhrály a snažily se balón vždy odvést na druhou stranu. Tady přišlo na řadu rozvíjení soustředěnosti, sebeovládání, spolupráce a jemné motoriky.

Když jsem začala padák sklízet, děti ho vůbec nechtěly pustit z rukou. Věděla jsem, že je první hodina zaujala, a to byl účel.

Na závěr jsem se s dětmi lehce protáhla a popovídala o tom, co jsme dělali. Chtěla jsem, aby si zavzpomínaly a řekly, co všechno jsme dnes dělali. Také jsem chtěla, aby došlo ke zklidnění organismu a uvolnění. Čekalo je totiž ještě vyplnění dotazníků, proto jsem nechtěla, aby to hned zapomněly.

Pilotní hodina mi ukázala hned několik aspektů. Největším přínosem bylo zjištění povrchu v jeskyni, počítala jsem s mokrou zemí, ale byl tam i větší nános bahna a kamínky. Tudíž aktivity na zemi jsou nevhodné. Padák byl dle mého skvělá volba pro počáteční hodinu. Děti s nadšením spolupracovaly a tím, že byli všichni u padáku a společně si s ním hráli, to umožňovalo se skupinou dobře pracovat.

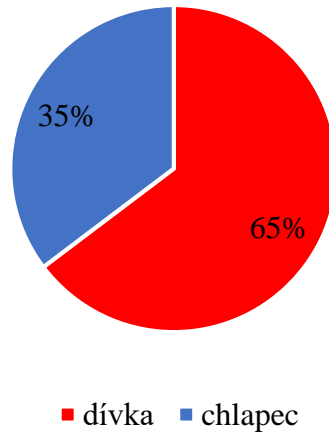
Z analýzy dat z rozhovoru s vychovatelkou vyplývá, že hodina s dětmi měla úspěch. Vychovatelka nejlépe hodnotila padák, který podle nich děti nadchl. Celkově vychovatelka hodnotila pozitivně cvičení s pomůckami, protože to děti neznají a chtěla, aby léčebna uvažovala o koupi padáku pro cvičení s dětmi v jeskyni. Děti se dle jejího názoru zapojily více do hodiny. Nevyhovujícím podle vychovatelky bylo cvičení a aktivity na zemi, které jsou z důvodů mokré a špinavé země zakázané. Dobré by bylo být na děti příště víc důraznější, aby poslouchaly, co mají dělat.

4.2. Pilotní anketa

Anketa sloužila jako podpůrná výchozí metoda pro tvorbu následujícího programu pro děti. Po skončení pilotní hodiny jsem se s dětmi zdržela, abych jim mohla předat anketu a případně jim mohla pomoci s vyplněním. Anketu vyplnilo 17 dětí a tvořilo ji 13 otázek, z toho 8 otázek bylo uzavřených a 5 otevřených. Doba vyplnění byla do 15 minut.

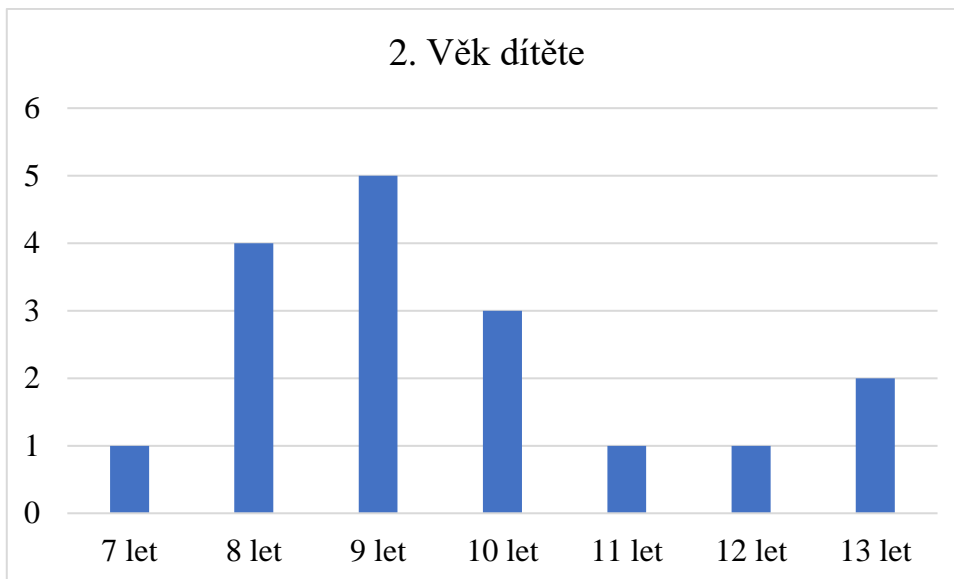
Otázka č.1-3 byla tvořena tak, abych získala základní informace o dítěti (pohlaví, věk a zda jsou v Dětské léčebně se speleoterapií už po několikáté nebo poprvé). Skupinu tvořilo 17 dětí, z toho bylo 11 dívek a 6 chlapců.

1. Rozdělení skupiny dle pohlaví



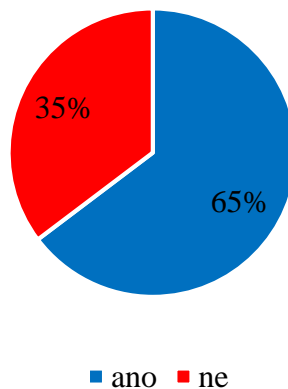
Graf 1: Pilotní anketa. Rozdělení skupiny dle pohlaví.

2. Věk dítěte



Graf 2: Pilotní anketa. Věk dítěte.

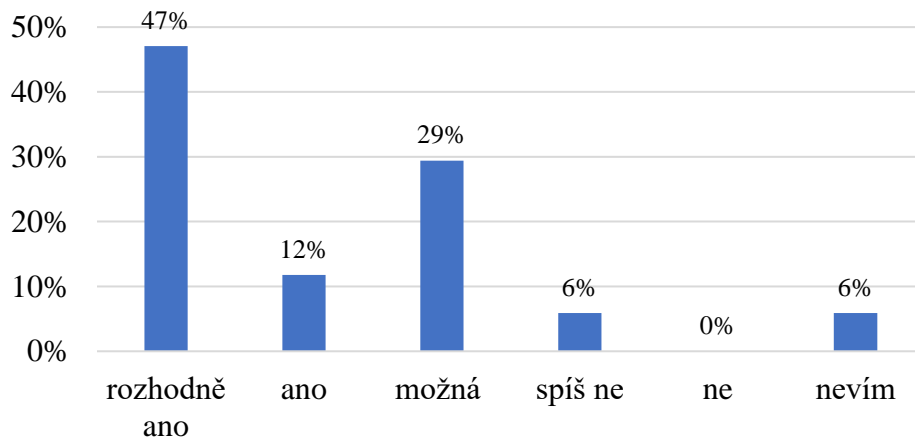
3. Byl/a jsi tady v Dětské léčebně se speleoterapií už někdy dříve?



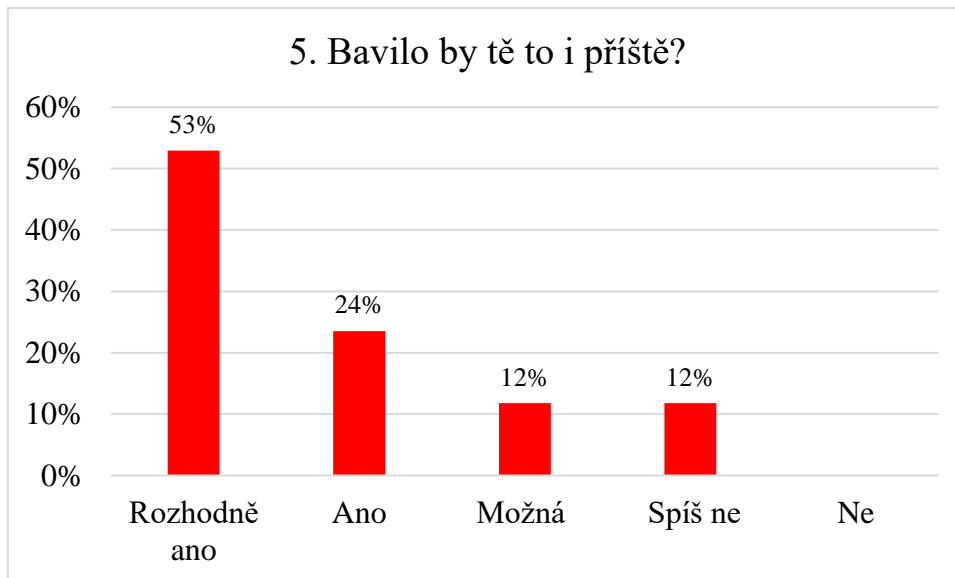
Graf 3: Pilotní anketa. Četnost návštěvy léčebny.

Otázky č. 4-6 získávaly informace o tom, zda by děti ráda poznaly i další pomůcky, zda by se jim toto cvičení líbilo i příště a zda by to doporučily svým kamarádům. Reakce dětí byly převážně pozitivní.

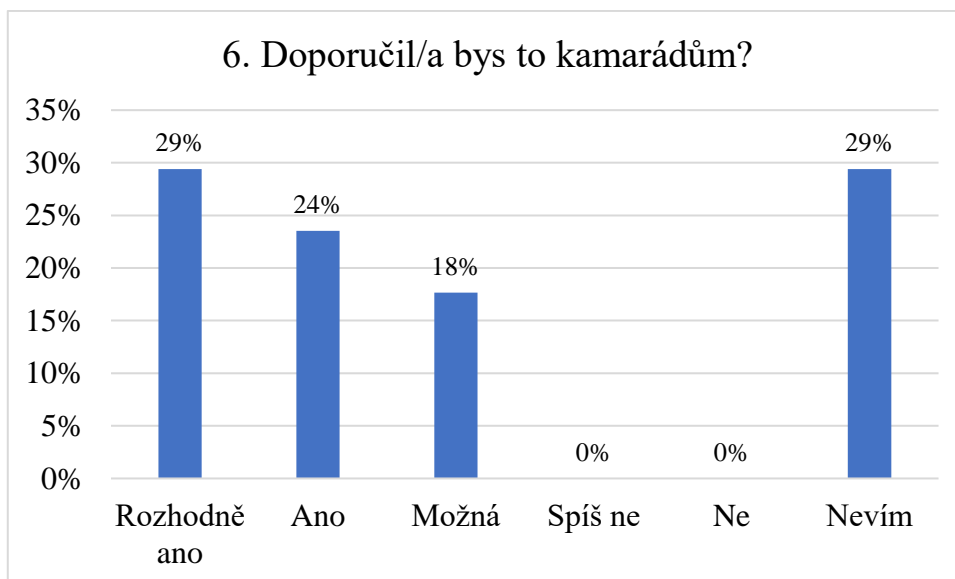
4. Poznal/a bys rád/a i další pomůcky jako byl barevný padák?



Graf 4: Pilotní anketa. Seznámení s dalšími pomůckami.



Graf 5: Pilotní anketa. Informace o zábavě cvičení.



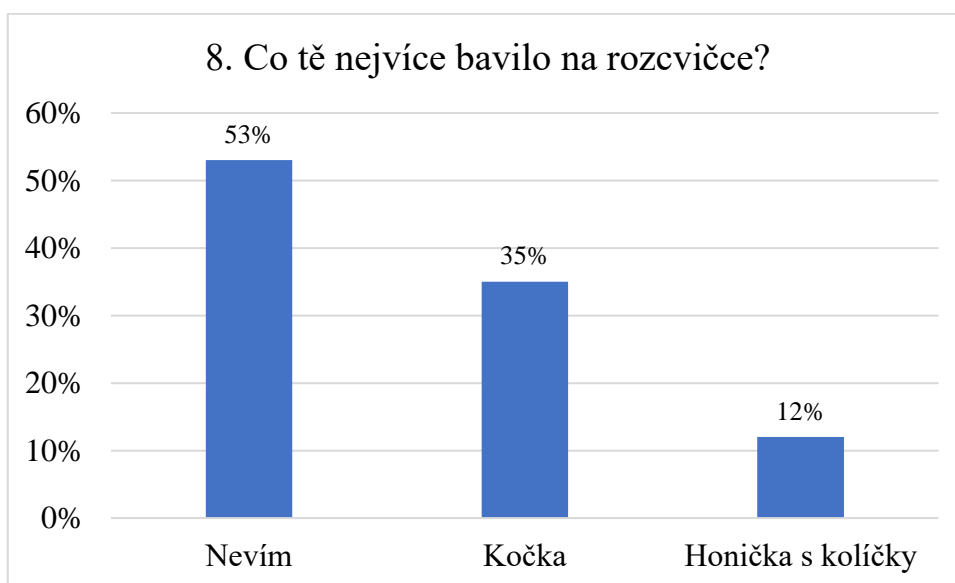
Graf 6: Pilotní anketa. Doporučení pro kamarády.

V polovině ankety čekala na děti další otázka, a to v podobě hodnocení jednotlivých částí hodiny. Nejnižší hodnoty znamenají vysoké hodnocení a vysoké hodnoty zase vypovídají o nízkém hodnocení aktivity. Nejlépe hodnocenou částí bylo hraní s padákem, přesněji řečeno tvoření hříbku a stanu, ale také snaha udržet balón co nejdéle na padáku. Honička s koly získala také vysoké hodnocení. Aktivity, kdy děti musely jít pod padák, se neshledaly s dobrým hodnocením. Prostor v jeskyni je už tak dost tmavý, a tak se dětem pod padákem nejspíš moc nelíbilo. Rozcvička měla celkově nejmenší hodnocení ze všech aktivit. Samotné sestřičky mi říkaly, že mají velký problém upoutat pozornost dětí a společně

se rozcvičit. K tomu se pojí další otázka, u které jsem se ptala, co se jim nejvíce líbilo na rozcvičce. Jen 6 dětí uvedlo cvik kočky a zbytek dal, že neví. Jednotlivé cvičení rozcvičky jsem uvedla v příloze.



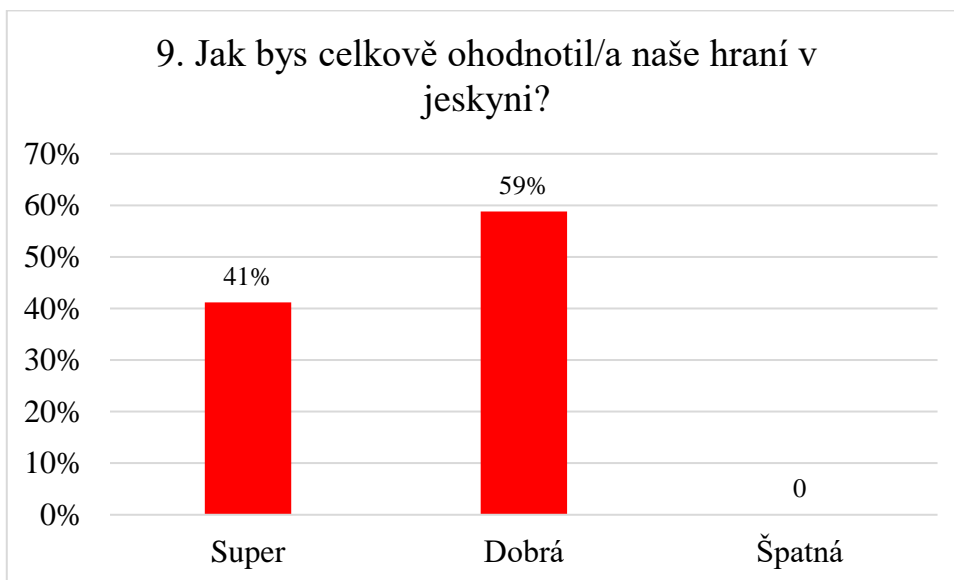
Graf 7: Pilotní anketa. Hodnocení jednotlivých cvičení.



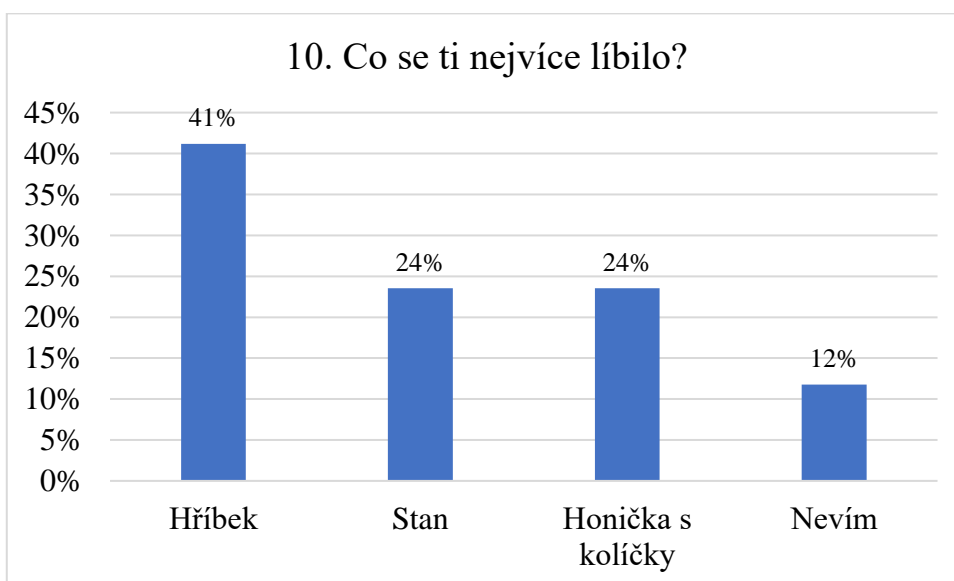
Graf 8: Pilotní anketa. Rozcvička.

Závěr pilotní ankety tvořily hodnotící otázky. Na celkové hodnocení hraní v jeskyni reagovaly děti vyrovnaným hodnocením super a dobré. Nikdo neodpověděl, že byla cvičební jednotka špatná. Následující dvě otázky byly otevřené, kde jsem se ptala, co se dětem líbilo a nelíbilo. Vyšly vesměs podobné výsledky jako u hodnocení jednotlivých aktivit, protože

u otázek zazněly odpovědi jako honičky s kolíčky, stan nebo hříbek. Více než polovině dětem se nelíbila již zmíněná rozcvička. Poslední otevřenou otázkou bylo, co by si děti chtěly vyzkoušet příště. Většina dětí odpověděla, že neví a pár dalších dětí vyjmenovalo známé hry, jako je městečko Palermo, Rybičky a rybáři, Čáp ztratil čepičku nebo vybíjená. Poslední otázkou bylo, kolik hvězdiček by daly mě jako cvičitelce. Více než polovina dětí mi dala plný počet hvězdiček.



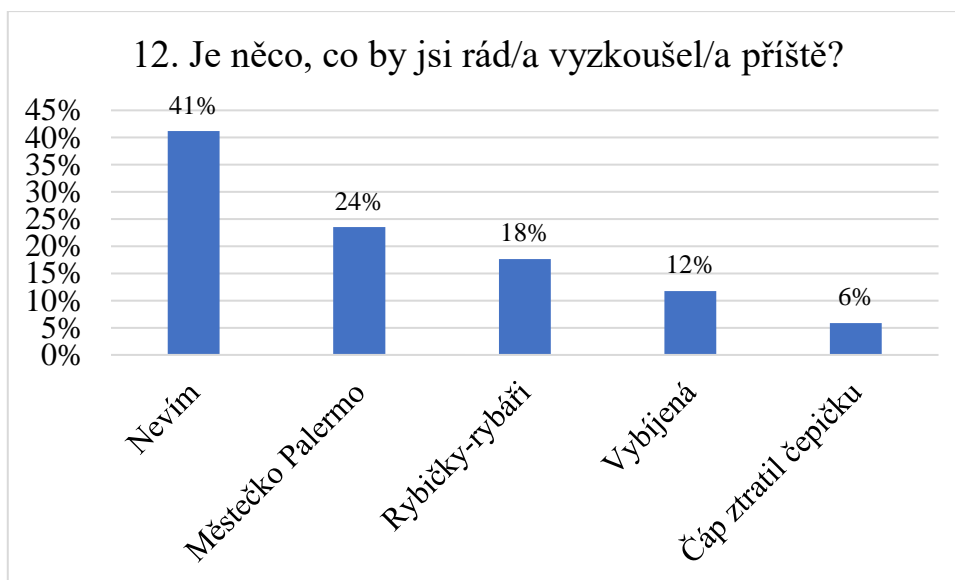
Graf 9: Pilotní anketa. Celkové hodnocení cvičení.



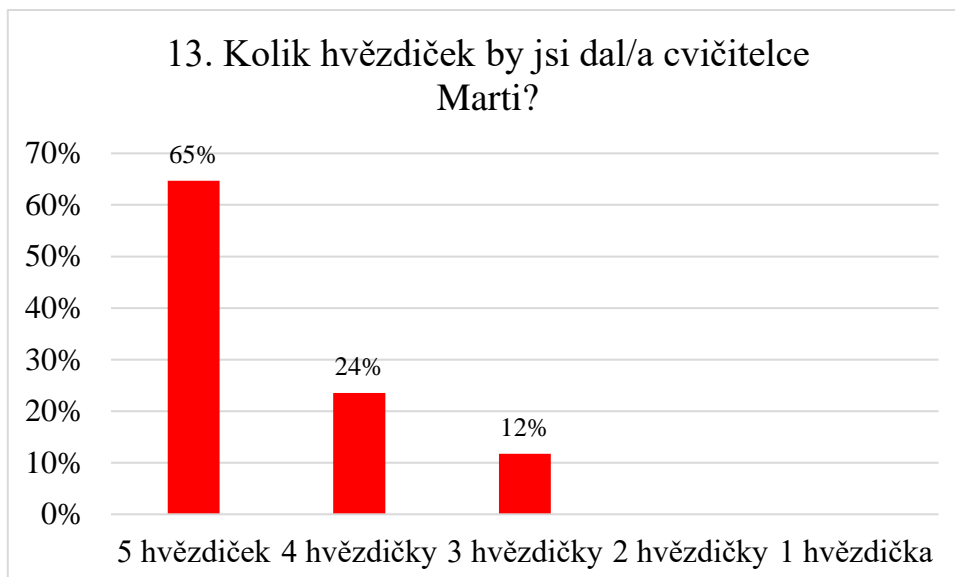
Graf 10: Pilotní anketa. Nejvíce oblíbené cvičení.



Graf 11: Pilotní anketa. Nejméně oblíbené cvičení.



Graf 12: Pilotní anketa. Aktivita pro příští cvičení.



Graf 13: Pilotní anketa. Hodnocení cvičitelky

4.3. První den

Na první hodinu po pilotní hodině jsem si pro děti připravila seznámení se s obručemi. Děti bylo 23, 1 matka a 4 vychovatelky. Cvičební jednotka trvala 45 minut.

Začali jsme honičkou, kdy jeden dobrovolník se stal hadem a snažil se chytit někoho dalšího. Jakmile ho chytil, spojil se s ním za ruku a honili další děti. Honičky děti baví, ale problémem bylo, že všichni chtěli být dobrovolníci a honit. Dalším úskalím honičky se ukázalo, že se děti nechtěly chytit za ruce. Naštěstí jsem měla pro tuto hodinu nachystané obruče, a tak jsem mezi každou dvojicí dětí dala obruč, aby se držely přes ni. Fungovalo to a děti nakonec vytvořily velkého hada pospojovaného obručemi. Děti si tak procvičily smysl pro souhru, taktické myšlení a respektování ostatních dětí.

Při rozcvičce jsem děti postavila do jednoho velkého kruhu tak, aby si mírně rozkročily nohy a dotýkaly se navzájem chodidly. S jednou obručí nad hlavou jsem začala dělat úklony na stranu a předala tak obruč dál. Postupně jsem začala přidávat i další obruče. Tento cvik byl zaměřen na tah páteře vzhůru a hlídání osy těla, kde vrcholem osy byla obruč. Jako následující přišlo na řadu provlékání obručí (stále v kruhu) a předání dál. Byla zapotřebí spolupráce, obratnost a taktika. Obě aktivity dělaly děti špatně a nedávaly pozor. Úklony na stranu přeměnily na předávky obruče vedle sebe a navlékaly obruče na toho druhého místo na sebe. Byl čas na změnu aktivity.

Rozdělila jsem děti na dvojice a dala každé dvojici obruč. Děti si měly předávat obruč s předklonem a rovnými zády. Ale ani toto se nepovedlo. Děti to nebavilo a dělaly to špatně. Předávání obruče z nohy na nohu ve dvojici už bylo lepší.

Děti zůstaly ve stejných dvojicích a jeden z nich se stal jezdcem a druhý koníkem v obruči. Pobíhaly volně po jeskyni. Musela jsem pohlídat správné držení těla s protažením hlavy vzhůru, a také aby se děti nepředkláněly. Jezdec za koníkem měl protažené paže. Také zde bylo potřeba určit směr běhání, aby se děti nesrazily a nezranily. To bylo zapotřebí říct na začátku aktivity, v průběhu už to bylo matoucí. Následně jsem ale vyznačila lanem dvě čáry, jedna startovní a druhá cílová, a děti absolvovaly dostihové závody. Někteří si dokonce pojmenovali své koníky. Museli jsme udělat několik závodů, protože děti to moc bavilo. Tento závod procvičoval startovní rychlost, pozornost a orientaci v prostoru.

Děti se postavily naproti sobě, stále ve dvojicích si házely s obručemi, někteří dokonce i se dvěma. Také si vyzkoušely nahození obruče na spojené ruce své dvojice. Došlo tak k procvičení postřehu a hbité reakci při chytání obruče.

Dalším bodem bylo nachystání překážkové dráhy pro děti. Postavila jsem několik stanovišť a použila pár dalších pomůcek. Děti měly za úkol proskočit obručí snožmo, proběhnout slalom, vylézt na žebřiny, přejít po laně položeném na zemi, podlézt stůl, hodit míč do basketbalového koše a běhat pozadu. Překážková dráha procvičuje nejen rychlost, přesnost, prostorovou orientaci, rovnováhu, soustředěnost ale i optické a hmatové vnímání. Pro děti to bylo ohromné. Myslím, že ještě lepší by to pro ně bylo na čas nebo jako nějaký závod. Takto měli tendenci dráhu nedokončit, protože daleko lepší pro ně bylo zůstat na posledním stanovišti než jít zpátky do řady.

Společně s dětmi jsme dráhu uklidili a řekli si, co jsme všechno dělali. Poté jsem dala dětem na hraní létající talíř a šla se optat paní vychovatelky na názor.

Hodina byla o něco náročnější než minule. Děti více pokřikovaly a pobíhaly po jeskyni. Špatně se mi je organizovalo. Vychovatelky seděly na lavičce a sledovaly moji hodinu. Jednou si vzaly pár chlapců stranou, aby je pokáraly. Děti mají více rády soutěže a honičky, více se do hry ponoří a baví je to. Rozcvičení je pro ně nudné. Potřebovaly by více osobního prostoru na seznámení s novou pomůckou.

Z analýzy dat z rozhovoru plyne, že dnešní hodina byla pro vychovatelku velice inspirativní. Překážkovou dráhu vychovatelka znala, protože ji už několikrát s dětmi dělala. Dráha se ale většinou skládala jen z běhání a nikdy nebyly zapojené jakékoliv pomůcky.

Hodnotila ji teda pozitivně a společně s tím chválila, že se u ní děti pořádně zadýchaly. To je v aktivní části v jeskyni cílem.

4.4. Druhý den

Druhá cvičební jednotka v pořadí byla o něco klidnější. Děti bylo 22, 2 matky a 4 vychovatelky. Čas strávený hraním s dětmi byl 50 minut. Při setkání se skupinou se za mnou děti hned seběhly a začaly se vyptávat, co se bude dneska dělat a na co se mohou těšit.

Vychovatelky mi hned na začátku sjednaly pořádek a domluvily dětem, aby dávaly pozor a nezlobily. Také já sama děti upozorňuji, že je potřeba, aby dávaly více pozor a ztišily se, když něco nového vysvětluji. Tuto hodinu jsem zahájila běžeckou štafetou a ta se setkala s úspěchem. Děti byly nadšené, když mohly proti sobě soupeřit. V sázce bylo totiž 10 dřepů, které musel splnit poražený tým. Rozdělila jsem děti na dva týmy tak, že jsem je rozpočítala na první a druhý. Přidaly se k nám i matky, které tak dodaly více pořádku a klidu mezi děti. Štafeta procvičovala rychlost, obratnost, spolupráci a komunikaci ve skupině.

Děti byly zvědavé, co jsem jim dnes přinesla za pomůcku. Seznámila jsem je proto s nafukovacími balónky. Vychovatelky a matky mi pomohly balónky pro děti nafouknout. První aktivitou s nafukovacím balónkem bylo, že se pomocí rukou snažily udržet balónek co nejdéle ve vzduchu. Děti tak rozvíjely jemnou motoriku rukou, prostorovou orientaci a koordinaci.

Dalším krokem byl pokus o vytvoření hada, kdy se děti postavily do zástupu za sebe a mezi sebe vždy daly balónek. Starší děti se držely stranou a nechtěly se zapojit, a tak alespoň sledovaly mladší děti. Tady byla zapotřebí velká míra spolupráce, vnímání vlastního těla a komunikace mezi dětmi.

Při další hře klockani, kdy děti musely přeskákat z bodu A do bodu B s balónkem mezi kolena, jsem musela děti rozdělit na dvě skupiny. Použila jsem předchozího rozdělení ze štafety. Dětem se prvotně do hry nechtělo, ale nakonec to vyzkoušely, a dokonce si to chtěly zopakovat. Navíc se zdokonalily v rychlosti a obratnosti s nafukovacím balónkem.

Po zopakování přišla na řadu méně úspěšná hra, která se potýkala s nevýhodou, že nafouknutý balónek nebyl dostatečně lehký. Děti stály v zástupu a první vyhodil balónek do vzduchu a řekl dítěti za sebou, kterou částí těla se měl balónku dotknout, než dopadne na zem. Balónek byl těžší, než jsem předpokládala, proto se dětem nedařilo úkol splnit. Tato aktivita měla rozvíjet rychlost, koordinaci, ale především fantazii a kreativitu.

Další bodem byla hra krokodýli. Vyznačila jsem území hřiště lanem a určila tři děti, které byly uprostřed a staly se krokodýli. Zbytek dětí byl za lanem a v rukou držely každý svůj balónek. Děti měly za cíl proběhnout přes území – řeku, aniž by je krokodýlové chytli. Přičemž krokodýlové dostaly právo říct jednu barvu balónku, která mohla přes území projít klidně a krokodýlové je nesměly chytat. Ostatní se ale musely snažit přeš řeku rychle přeběhnout, aby je krokodýlové nechtly. Kdo je chycen, stává se krokodýlem. Hra byla dobrá, děti běhaly bavilo je to, ale pořádně nepochopily pravidla a nechtly pochopit, že když jsou chyceni, stávají se krokodýlem. Děti se tak procvičily v rychlosti, prostorové orientaci a komunikaci.

Na závěr jsem dětem rozdala provázky a vysvětlila jim poslední hru. Jejich úkolem bylo si navázat balónek s provázkem na kotník a připravit se na stranou. Děti měly za úkol si uhlídat svůj balónek a zároveň se pokusit prasknout balónek někoho jiného. Musely si také dát pozor na povrch, který byl pokrytý drobnými kamínky, aby jim balónek sám od sebe nepraskl. Dětem se do hry vůbec nechtlo. Celou tu hodinu za mnou chodily a ptaly se, zda si mohou balónek nechat, když jim nepraskne. Chtěly si ho nechat na památku a vzít do léčebny. Když jsem jim ale slíbila, že několik balónků tam nechám u vychovatelky pro příště, přidaly se a soutěžily. Pár balónku, které zůstaly neprasknuté jsme pověsili na žebřiny pro příští hodinu.

Balónků jsem měla ještě pár zbylých, tak jsem je dala paní vychovatelce pro příští hraní s dětmi. Svolala jsem si děti do kruhy a optala se jich, jaké aktivity a hry si z dnešní hodiny zapamatovaly a rozloučila se s nimi. Během přesunu dětí na odpočinkovou část jsem se optala jedné vychovatelky na pár otázek.

Z analýzy dat z rozhovoru s vychovatelkou vyplývá, že hodiny jsou stále vydařené a u dětí oblíbené. Podle vychovatelky byly děti více neukázněné, ale vzhledem k vysokému počtu dětí je náročné si udržet pořádek. Velký zájem se dostavil při aktivitách s nafukovacím balónkem, které byly pro děti nové a atraktivní. Vychovatelka se zmínila, že by chtěla nafukovací balónky vyzkoušet s dětmi i na některé z dalších hodin. Velice se jí líbily hry, protože jsou děti soutěživé.

4.5. Třetí den

Třetí cvičební jednotka probíhala 45 minut a přišlo 25 dětí, 1 matka a 4 vychovatelky. Už při příchodu jsem viděla, že děti jsou dnes roztržitější a nepozorní. Děti bylo těžké zaujmout.

Začala jsme honičkou na čápy a žáby, kdy jsem děti rozdělila při zahajování cvičení v kruhu. Čápi skákali po jedné noze a žáby po čtyřech. Honička probíhala tak, že nejprve honily žáby čápy a potom čápy žáby. Děti si ale už zapamatovaly zvíře, kterým se staly, a podle toho běhaly po hřišti. Vznikl tak menší chaos. Tady vím, že jsem měla nejprve vysvětlit pravidla a pak jim určit, jaké jsou zvíře. i přesto honička děti rozpohybovala a připravila na další program.

Rozdala jsem dětem novou pomůcku – kelímky a nechala jim čas, aby se s ní samy seznámily a pohrály. Potom jsem se začala jen tak sama procházet s kelímkem na hlavě, ruce, předloktí a děti mě samy od sebe začaly napodobovat. Vytyčila jsem území pro závod a uspořádala závody, kdo přenese kelímek na hlavě nejrychleji a nespadne mu. Děti jsem rozdělila na dvě skupiny z počáteční honičky čápů a žab. Tato aktivita posilovala správné držení těla, pozornost, koordinaci, prostorovou orientaci a protažení temene a šíje vzhůru.

Dále jsme postavili kelímky na zem a snažili se trefit kamínky dovnitř. Po chvíli se ale našly děti, které házely kamínky všude kolem, jen ne do kelímku. Společně pak děti postavily hrad z kelímků, což se jim nejprve moc nedařilo, ale po několikátém pokusu se povedlo. Děti si stavěním procvičily spolupráci, kreativitu, komunikaci a prostorovou orientaci.

V druhé půlce naší společné hodiny jsem dětem rozdala další pomůcku, a to byly barevné drátěnky. Děti dostaly za úkol trefit se drátěnkou do kelímku, kdy si navzájem pomáhaly ve dvojici. Jeden házel s drátěnkou a druhý držel kelímek. Děti to zaujalo a bavilo. Zároveň jsem poprosila vychovatelky o pomoc nad dohledem pořádku a pozornosti dětí.

Připravila jsem si dvě lana a umístila je na jeden a druhý okraj hřiště tak, aby mohly dvě skupinky dětí stát v dostatečné vzdálenosti naproti sobě. Trénovali jsme hod do dálky s drátěnkou a opravovala jsem děti, jak mají při hození správně stát a držet ruku. Děti házely pravou i levou rukou, oběma rukama, spodem či dozadu. Všichni se zapojili, snažili se vždy hodit o kousek dál a soupeřili mezi sebou. Díky házení si děti zdokonalily hbitost, jemnou motoriku ruky a koordinaci pohybů celého těla.

Konec hodiny jsme uzavřeli hrou. Doprostřed jsem dala lano a na jednu stranu šel tým čápů a na druhou tým žab. Úkolem bylo házet drátěnky na protihráčovo hřiště po určitý čas. Po 2 minutách se hra zastavila a děti se nesměly pohnout. Spočítala jsem, kolik drátěnek zůstalo každému týmu na hřišti, a určila vítěze. U této hry byly děti asi nejhodnější z celé hodiny. Soutěžily, smály se a neskutečně bojovaly. Opět si potvrzují, jak moc je hry baví. Touto hrou se rozvíjí postřeh, spolupráce, rychlost a házení.

Na závěr jsme se společně vydýchali a děti mi řekly, které hry a aktivity jsme dnes dělali. Poté jsem se šla zeptat paní vychovatelky na pár otázek.

Z analýzy dat z rozhovoru plyne, že se vychovatelce hodina líbila. Pro děti bylo cvičení zábavné, ale nedávaly pozor a byly roztržité. Vychovatelku zaujaly drátěnky, které hodnotila jako malé a jednoduché pomůcky. Podotkla, že by se drátěnky mohly koupit pro další cvičení s dětmi. Vychovatelka se zmínila o procvičování házení, u kterého jsme se mohli zdržet déle, protože se dětem velice líbilo. Také pozitivně zhodnotila organizaci hodiny.

4.6. Čtvrtý den

Čtvrté cvičební jednotky se zúčastnilo 24 dětí, 3 matky, 3 vychovatelky a absolventka Pedagogické fakulty jako fotografka, která mi na konci hodiny zodpověděla pár otázek.

Nejprve nás čekala honička na zahřátí. Jeden dobrovolník honil, a jakmile někoho dalšího chytil, tak ten se musel jednou rukou dotknout na místě, kde byl chycen, a druhou mohl honit další děti. Honička byla zábavná, ale dětí bylo hodně. Dobré by bylo mít třeba dva honiče, ale tam je riziko nebezpečí, že se děti střetnou. Možné by ale bylo rozdělit hřiště na dvě poloviny a nechat probíhat dvě honičky současně.

Rozcvičení probíhalo v kruhu, děti se zklidnily, vydýchaly a společně se protáhly. Je třeba dávat pozor, aby cvičili všichni a hlavně správně.

Pomůckou pro dnešní den bylo lano. Děti utvořily zástup za sebou a po jednu začaly podbíhat pod lanem. Poté udělaly dvojice a pětice. Tato aktivita vyžadovala především odvalu, odhadnutí vzdálenosti, postřeh a rozhodnost. Pomáhala jsem dětem říkat, kdy mohou pod lanem podběhnout. Vychovatelky dávaly pozor na zbytek dětí a určovaly, kdy mohou běžet. Dále jsme vyzkoušeli přeskokování přes lano ve dvojici. Nechala jsme je párkrát přeskočit nebo se o tom alespoň pokusit a pustila další dvojici. Přeskokování bylo zaměřeno na posílení svalstva dolních končetin a zvýšení kloubní pohyblivosti a pružnosti kotníků a chodidel, ale také na koncentraci a rychlou reakci. Rychlejší aktivitou byla lambáda, kdy děti musely podejít pod lanem, aniž by se dotkly rukou země nebo lana. Lano se postupně snižovalo a děti, které se dotkly, tak vypadávaly. Na závěr jsem uspořádala soutěž v přetahování lana. Rozdělila jsem děti na dva týmy a postavila každý tým na jednu stranu. Zdůraznila jsem pravidlo stop, které když jsem řekla, tak děti musely zastavit a přestat tahat lano. Přetahování lana prověřilo u dětí sílu, vytrvalost, taktiku a spolupráci.

Aktivita s lanem byly výborné. Vychovatelky pomáhaly, děti se bavily a byly do toho zapálené. Velkým pozitivem bylo, že děti opravdu poslouchaly a snažily se. Cvičení s lanem je velice náročné na prostor. Nejvhodnější by bylo rozdělit skupinu dětí na polovinu, kdy jedna část by cvičila s lanem a ta druhá by prováděla jinou pohybovou činnost. Bohužel

v jeskyni tolik prostoru nebylo, a proto nastala situace, kdy část dětí podbíhala pod lanem nebo přeskakovala a zbytek dětí čekal. Aktivity s lanem u dětí procvičily mrštnost, obratnost, postřeh, sílu a pohybovou koordinaci.

Na závěr jsem připravila štafetu pro dva týmy. Děti dostaly za úkol postavit se do řady vedle sebe od nejvyššího po nejmenšího člena. Rozpočítala jsem děti za pomoci názvů: kečup a hořčice. Úkolem týmu bylo běžet s míčkem na druhou stranu hřiště a trefit se do zavěšené obruče. Poté utíkaly zpět a předaly míček dalšímu. Přidaly se i maminky, které nahlas povzbuzovaly a volaly název týmu. Byla to skvělá aktivita na zakončení. Děti se musely zaměřit na rychlost, soustředěnost, odhadu vzdálenosti, míření na cíl a komunikaci ve skupině.

Při společném závěrečném protažení a vydýchání jsme si s dětmi řekli, co jsme dnes dělali a které aktivity se jim líbily. Tuto hodinu hodnotím zatím asi jako nejlepší, děti se zapojovaly, bavilo je to. Přidaly se i matky a povzbuzovaly děti.

Z analýzy dat z rozhovoru s absolventkou Pedagogické fakulty vyplývá, že hodina měla úspěch. Absolventka pochválila rozdělení dětí na kečupy a hořčice pro štafetu a podbíhání pod lanem. Při štafetě se týmy skvěle povzbuzovaly a lano je bavilo. Jako návrhy pro zlepšení uvedla, že pro honičky by bylo vhodné rozdělit děti na dva týmy. Absolventka projevila pochybnosti u přetahování lana ohledně bezpečnosti, ale dle jejího názoru jsem to zvládla dobře. Jako slabší stránky uvedla, že byly děti hlučné při vysvětlování pravidel aktivit a její realizaci. Také zmínila, že několik starších dívek stálo bokem a nechtěly cvičit. Absolventce se líbilo střídání aktivnější a klidnější části hodiny a také dobrá organizace.

4.7. Pátý den

Poslední cvičební jednotky se zúčastnilo 26 dětí, 3 matky, 4 vychovatelky, paní primářka a fotografka. Cvičení probíhalo celou 1 hodinu. Pro začátek na zahřátí jsem zvolila pro děti známé molekuly. Pobíhaly po jeskyni, a když jsem řekla číslo, musely co nejrychleji utvořit skupinky v daném počtu. Vynikající aktivita na zahřátí, která byla zaměřená na tělesný kontakt a rychlé rozhodování. Děti si chtěly hru zopakovat. Ti, co vypadli, mi pomáhali vymýšlet příští číslo, ve kterých děti utvoří skupinky.

Následně jsme udělali velký kruh a společně i s vychovatelkami se protáhli.

Poslední psychomotorickou pomůckou na seznámení byly papírové noviny. Rozdala jsem každému list novin a nechala jim čas a prostor na seznámení. Poté jsem jim určila směr

kruhu a ukázala, jak by mohly běhat s novinami na přední části těla bez dotyku. Děti bylo hodně, a tak jsem je po chvíli běhání zastavila a uspořádala závody, nejprve pro holky a potom pro chlapce.

Děti zůstaly ve stejných skupinkách a jeden kruh tvořily dívky a druhý chlapci. Vždy jedno dítě mělo jít doprostřed kruhu a vzít si list novin. Děti kolem něj se staly loutkovými panenkami a dítě v kruhu za pomoci novin ukazovalo, co mají ostatní dělat. Každý měl vymyslet dva cviky, aby se prostrídaly všechny děti. Děti byly kreativní a vymýšlely nové cviky, procvičily si představivost a tvořivost.

Další aktivitou byla štafeta, rozdělila jsem děti oblíbeným způsobem, kdy jeden byl čokoláda a druhý brambůrek. Týmy dostaly opět noviny a jejich úkolem bylo běžet s novinami na břicho, na konci hřiště se provléknout obručí a utíkat zpět. Děti se opět povzbuzovaly a soutěžily mezi sebou.

Závěrečnou hrou byla novinová bitva, kdy si děti ze svých novin utvořily papírové kuličky. Uprostřed jsem vytyčila lanem čáru a na jednu stranu se postavil tým čokolády a na druhou tým brambůrků. Po dobu jedné minuty týmy soupeřily tak, že se snažily zbavit co nejvíce papírových kuliček ze svého hřiště. Na konci se spočítalo, kolik oběma týmům zbylo kuliček. Ten, který měl méně, tak zvítězil. Velké pobavení na závěr. Děti si tak procvičily házení, rychlost, vytrvalost, pozornost a obratnost.

Z analýzy dat z rozhovoru s absolventkou Pedagogické fakulty vyplývá, že se závěrečná hodina povedla. Absolventka uvedla, že noviny byly nevšední zážitek pro děti. Ty má sice každá rodina doma, ale běhání s novinami děti neznají. Další vydařenou aktivitou zmínila, že byla štafeta, kde se týmy hodně podporovaly. Absolventka se zmínila o hře molekuly, která byla u dětí oblíbená. Zmínila, ale že by bylo dobré se zamyslet, jak zabavit děti, které jsou vyřazené ze hry. Závěrem uvedla, že děti byly klidnější a byl větší pořádek.

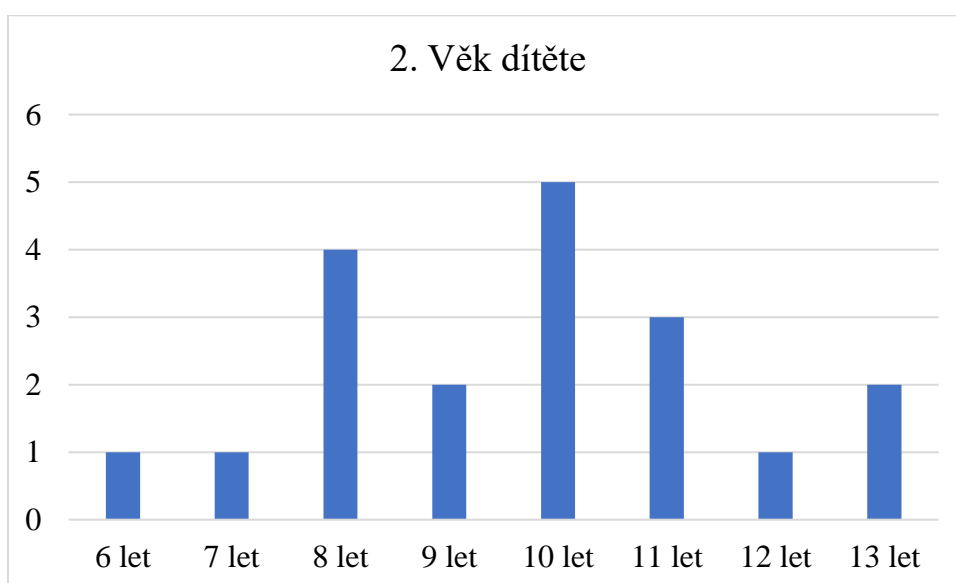
4.8. Závěrečné anketní šetření

Po skončení 5denního programu v jeskyni jsem dětem rozdala závěrečnou anketu, která mi měla pomoci ohodnotit náš společný čas. Anketu tvořilo 10 otázek, z toho bylo 6 otázek uzavřených a 4 otevřené. Doba vyplnění byla asi 15 minut. Ankety vyplnilo 19 dětí.

Otázky č.1-3 byly formulované tak, aby mi poskytly základní informace o dítěti (pohlaví, věk a zda jsou v Dětské léčebně se speleoterapií už po několikáté nebo poprvé).

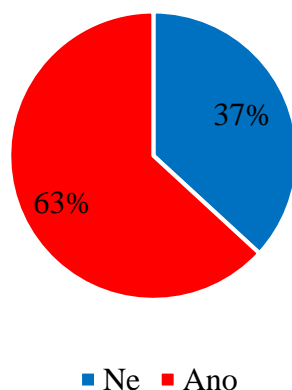


Graf 14: Rozdělení skupiny dle pohlaví.



Graf 15: Věk dítěte.

3. Byl/a jsi tady v Dětské léčebně se speleoterapií už někdy dříve?

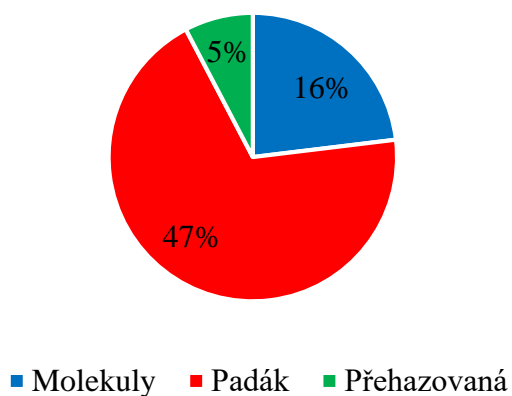


Graf 16: Četnost návštěvy léčebny.

Otázka č. 4: Kterou hru nebo cvičení by sis rád zopakoval/a?

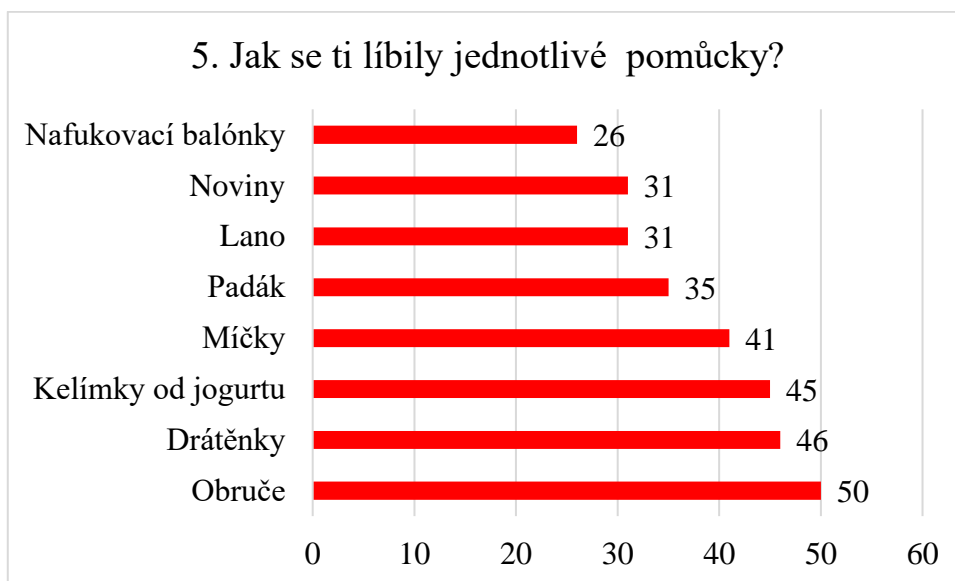
Na tuto otázku měly děti možnost odpovědět, co se jim nejvíce líbilo. Skoro polovinu odpovědí, respektive 47 %, tvořil padák, který si děti hodně oblíbily. Molekuly byly zase nejoblíbenější v rozcvičovací části.

4. Kterou hru nebo cvičení by sis rád zopakoval/a?



Graf 17: Cvičení k zopakování.

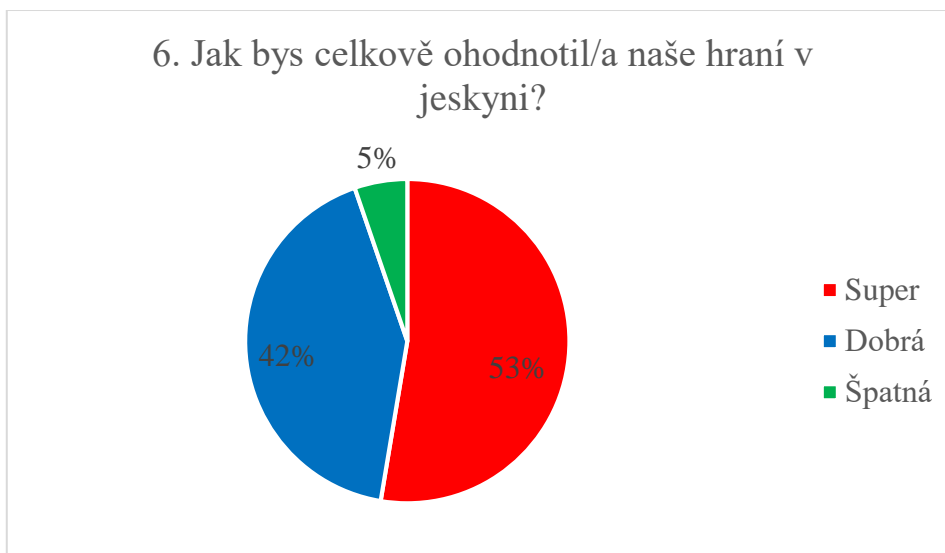
Otázka č. 5 hodnotila jednotlivé pomůcky. Nižší hodnoty znamenají nejlepší hodnocení a naopak. Nejlépe hodnocenou pomůckou se staly nafukovací balónky, a také papírové noviny a lano.



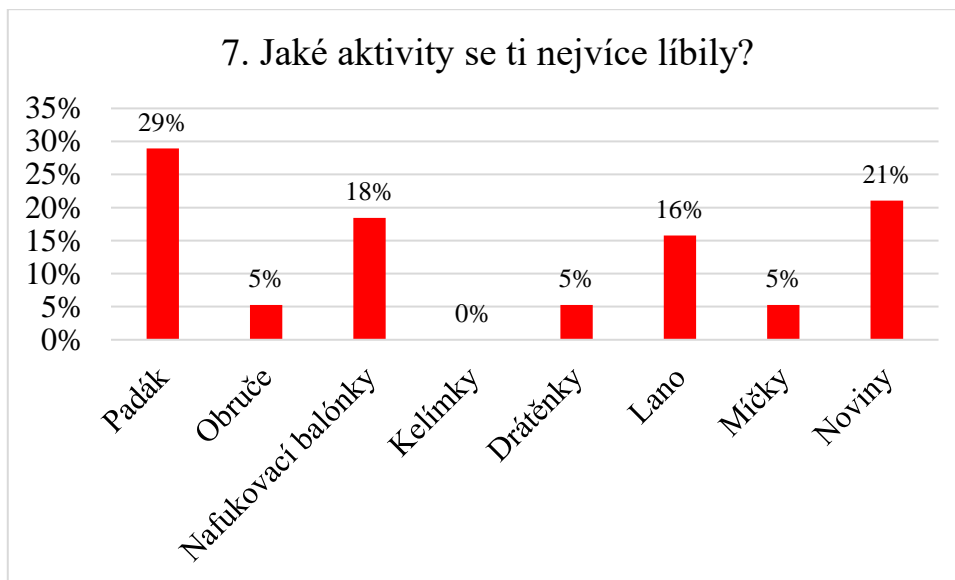
Graf 18: Hodnocení jednotlivých pomůcek.

Závěr ankety tvořily hodnotící otázky. Jak se dětem celkově líbilo cvičení v jeskyni. Následovaly otázky, jaké aktivity se jim líbily a jaké naopak ne. Závěrem byly otázky ohledně toho, zda by děti doporučily cvičení kamarádům a kolik hvězdiček by daly cvičitelce.

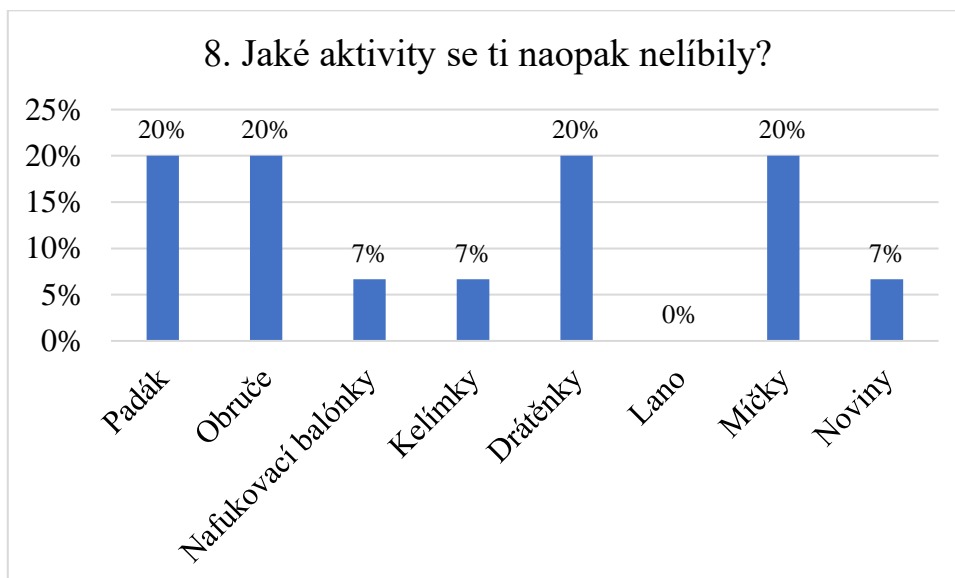
Mezi nejlépe hodnocené aktivity patřil padák, papírové noviny a nafukovací balónky. Aktivity, které nezískaly vysoké hodnocení, byly míčky, obruče, padák a drátěnky.



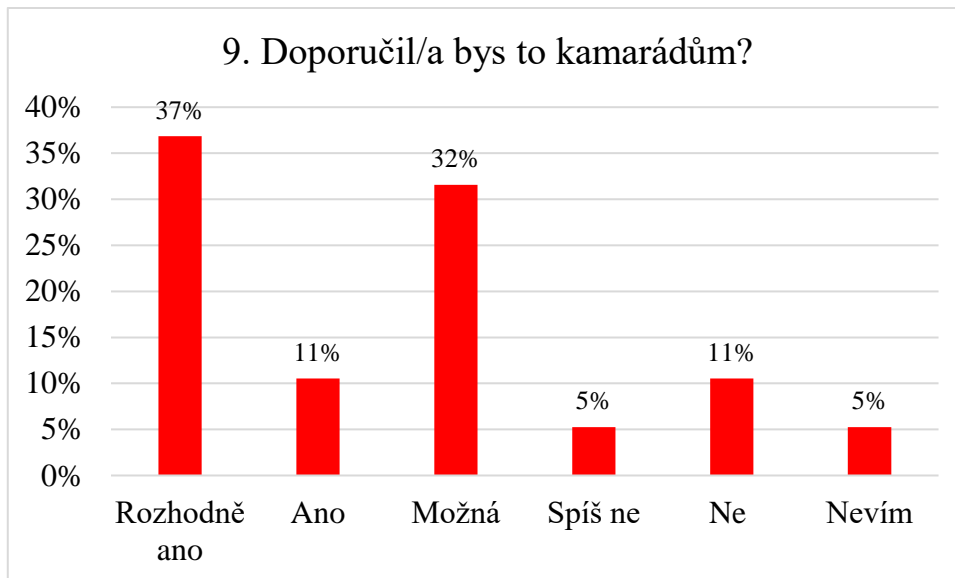
Graf 19: Celkové hodnocení cvičení.



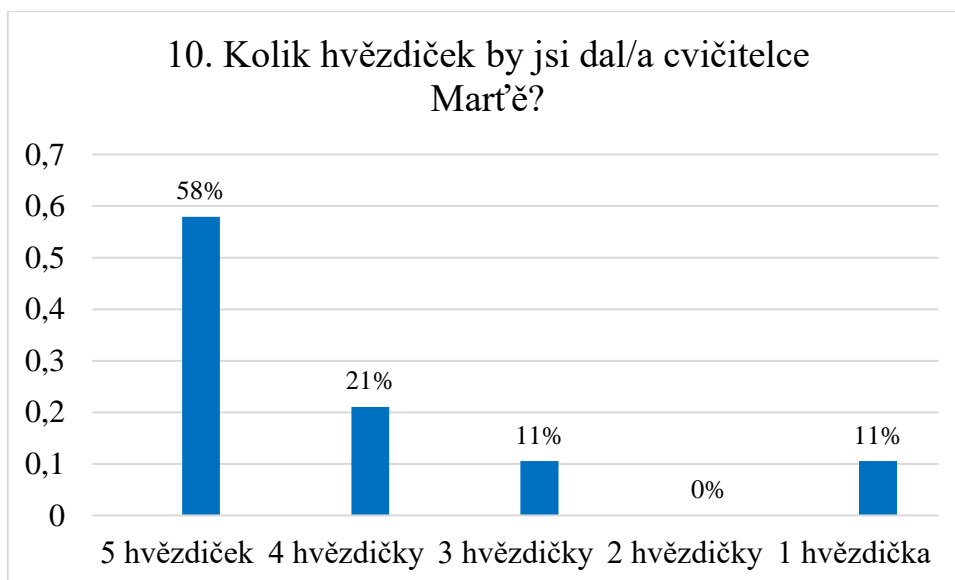
Graf 20: Nejlépe hodnocené aktivity.



Graf 21: Nejméně hodnocené aktivity.



Graf 22: Doporučení pro kamarády.



Graf 23: Hodnocení cvičitelky.

4.9. SWOT analýza

Metoda vhodná pro popis silných a slabých stránek, příležitostí a hrozeb. Silné a slabé stránky se řadí mezi vnitřní faktory a vnější faktory se potom týkají příležitostí a hrozeb. Jednotlivá písmena označují: silné stránky (strengths), slabé stránky (weaknesses), příležitosti (opportunities), hrozby (threads).

Uvádím jednotlivé vysvětlení všech stránek, které jsou následně shrnuty v tabulce.

Silné stránky

- Hry jako zábavná forma cvičení
Děti mají hry rády. Přináší jim oživení, zábavu a vzrušení. Lépe se zapojí do hry a pochopí její pravidla. Děti jsou více soustředěné a dá se s nimi dobře pracovat.
- Soutěživost dětí
Soutěžení je přirozená vlastnost mezi dětmi. Motivuje děti ke hře. Musí se ale hlídat její hranice. Velká míra soutěživosti totiž může vést k agresi a stresu.
- Rozsáhlý prostor jeskyně
Velký prostor jeskyně, jak na šířku, délku, tak i na výšku, umožňuje realizovat velký počet her a cvičení.
- Zájem o nové pomůcky
Seznámení se s novými pomůckami se setkalo u dětí s nadšením. Cvičební jednotka se oživila a děti se daleko lépe zapojovaly.
- Stmelování kolektivu
Skupina dětí, která je na pobytu v léčebně společně, se lépe při hraní seznámí a vznikají tak nová přátelství.

Slabé stránky

- Omezená možnost zařadit cvičení na zemi
Nevýhodou cvičení v jeskyni je omezená možnost zařadit cvičení na zemi. Rozcvičení musí proběhnout jen ve stoje a také cvičení s pomůckami se musí odehrávat ve stoje. Způsobuje to tak omezené možnosti některých cviků.
- Neatraktivnost
Některé aktivity a cvičení jsou pro děti nezajímavé. Tím pádem může docházet k narušení hodiny a ztráty pozornosti i od ostatních dětí.
- Nezájem dětí o rozcvičky
Rozcvičky jsou pro děti nudné a povinné každý den vždy na začátku programu. Děti baví již zmíněné hry, proto by mělo protažení probíhat zábavnější formou nebo s některou pomůckou.
- Bezpečnost v jeskyni

Prostor v jeskyni je velký, ale na okrajích je strop snížený, a tím pádem nastává riziko vzniku úrazu. Děti dostávají na cestu jeskynní chodbou přilbu, ale tu si na aktivní část programu sundávají.

- Tma v jeskyni
V jeskyni je nainstalované osvětlení, ale i přesto je v jeskyni přítmí, a proto někdy vyvstává problém realizace nebo dohledu nad hrou.

Příležitosti

- Další využití prostoru v jeskyni
V rozlehlém prostoru jeskyně se nachází stůl pro stolní tenis, žebřiny a basketbalový koš. Další možnosti využití mohou být například lezecká stěna, skluzavka atd.
- Nové pomůcky
Výzkum dokazuje, že pomůcky měly pozitivní vliv na cvičení dětí. Pomůcek, které by se mohly pro děti dokoupit, je celá řada. Rozšíří se tak nové možnosti her a zpříjemní se cvičení.
- Zapojení rodičů
Malé děti jezdí do léčebny v doprovodu rodičů, kteří s nimi absolvují veškerý program. Rodiče tak mohou přispět svou pomocí při chystání nebo při realizaci některých cvičení.
- Rozdělení odpovědnosti
Čtyři vychovatelky absolvují s dětmi aktivní program v jeskyni. Jejich současné zapojení do aktivního programu dětí funguje tak, že všechny dělají všechno. Příležitost by mohla spočívat v tom, že by si rozdělily práci tak, že některé vychovatelky by realizovaly program a některé dohlížely na pořádek, popřípadě by přichystaly další aktivity.
- Obměna stávajících her
Je důležité, aby se pravidelně obměňovaly nebo upravovaly stávající hry a cvičení v jeskyni, tak aby byly pro děti neustále zajímavé.
- Cvičení s hudbou
Možnost využití hudebního doprovodu pro oživení cvičební jednotky. Některá cvičení a hry mohou být ovlivněny rychlým nebo pomalým rytmem hudby.

Hrozby

- Negativní intervence rodičů

Někteří z rodičů jsou spíše zátěží, když se účastní cvičení jejich dětí. Bojí se o dítě, vychovatelkám kritizují program anebo si stěžují.

- **Dobré počasí**

Při krásném venkovním počasí se program v jeskyni ruší a děti jdou na procházku do okolí. To se ale děje především v chladnějších měsících.

- **Velká skupina dětí**

V současné době dochází k navyšování kapacity dětí pro jednotlivé pobyty. Objevuje se tak překážka, jak namyslet a realizovat program pro tak početnou skupinu dětí.

- **Rozdílnost věků**

Skupina dětí, která je přijímaná pro pobyt v dětské léčebně, je ve velkém věkovém rozpětí 4-18 let. Nastává tak problém s tvorbou vhodného programu pro všechny děti, který by byl nejen vhodný, ale i zábavný.

SILNÉ STRÁNKY	SLABÉ STRÁNKY
Hry jako zábavná forma cvičení	Omezená možnost zařadit cvičení na zemi
Soutěživost dětí	Neatraktivnost
Rozsáhlý prostor jeskyně	Nezájem dětí o rozcvičky
Zájem o nové pomůcky	Bezpečnost v jeskyni
Stmelování kolektivu	Tma v jeskyni
PŘÍLEŽITOSTI	HROZBY
Další využití prostoru v jeskyni	Negativní intervence rodičů
Nové pomůcky	Dobré počasí
Zapojení rodičů	Velká skupina dětí
Rozdělení odpovědnosti	Rozdílnost věku u dětí
Obměna stávajících her	
Cvičení s hudbou	

Tabulka 2: SWOT analýza

5. DISKUZE

Pohyb a také potřeba poznávat nové věci jsou pro děti přirozené. Díky pohybu poznávají prostor kolem sebe a lépe se začlení do kolektivu.

Pohybové hry podporují vyšší kondici a zdraví u dětí. Děti velice rády provádí pohyby intenzivního zatížení, která je sice rychle unaví, ale zase se velice brzy dostaví regenerace organismu pro další pohybovou činnost. Je proto potřeba myslet na odpočinkové pauzy. (Sigmund & Šnobllová, 2010)

Aktivní program v jeskyni je jedna z nejdůležitější léčebných metod pro děti, které pobývají v Dětské léčebně se speleoterapií. Je proto zapotřebí, aby se dbalo na každodenní cvičení dětí v jeskyni a aby byl program pro děti atraktivní a zábavný. Studie dvou autorů LUCAS & PLATTSMILLS (2005) tvrdí, že předepisování cvičení by mělo být součástí léčby všech případů astmatu. Zároveň popisují, že příčina zvýšené prevalence a závažnosti astmatu je mnohočetná.

Speleoterapie jako léčebná metoda využívá přirozeného prostředí jeskyně a má pozitivní vliv na lidský organismus. Jeskyně má schopnost léčit a snížit poškození funkcí organismu člověka. To potvrzuje i studie z roku 2010, která zkoumala děti ve věku 4-10 let, které měly diagnostikované astma bronchiale. Během 3 týdnů probíhal program pro část dětí v jeskyni a pro část dětí nad zemí. Byla prokázána funkčnost speleoterapie, jelikož u dětí léčených v jeskyni došlo ke zlepšení hodnot FEV₁ (usilovně vydechnutý objem vzduchu za jednu vteřinu) a snížení používání sprejů pro akutní léčbu. Studie Gaus & Weber (2010)

Realizace aktivního programu s použitím netradičních pomůcek byla pro Dětskou léčebnu se speleoterapií v Ostrově u Macochy novinkou. Přineslo tak novou inspiraci pro tvorbu a realizaci cvičení s netradičními pomůckami a vychovatelky získaly nové kreativní nápady pro další hodiny s dětmi.

Při provádění cvičební jednotky bylo zjištěno, že děti nemají zájem o rozcvičku. Vliv na to z části může mít fakt, že dětem není umožněno cvičení na zemi, z důvodů mokrého a špinavého povrchu jeskyně.

Výzkumný soubor byl tvořen dětmi ve věku 6–13 let. Tady je potřeba zmínit vysokou rozdílnost věku dětí. Při vyplňování ankety bylo zapotřebí pomoci menším dětem, kterým dělalo problém si otázky přečíst nebo vyplnit. Naopak starším dětem se anketa zdála jednoduchá. Myslím, že to částečně mohlo zkreslit celkové výsledky.

6. ZÁVĚR

Výstupem diplomové práce byla tvorba a realizace aktivního programu pro děti léčené speleoterapií v Dětské léčebně se speleoterapií v Ostrově u Macochy.

V teoretické části předkládané diplomové práce jsem definovala termíny týkající se pohybové aktivity, zdraví, vývoje dítěte, cvičebních pomůcek a speleoterapie. Záměrem bylo odůvodnit důležitost aktivního pohybu a jeho vlivu na zdraví člověka.

V praktické části této diplomové práce jsem nejdříve popisovala, jaké jsou cíle, úkoly, otázky a následně metodologii a výzkumný soubor. Ve výsledcích jsem popsala jednotlivé dny s netradičními a psychomotorickými pomůckami včetně pilotní hodiny. Na základě získaných dat jsem provedla SWOT analýzu, která má zmapovat všechny aspekty tvorby a realizace aktivního programu pro děti v jeskyni. Může být výchozím rámcem pro tvorbu podobných programů.

Mým cílem bylo odpovědět na následující výzkumné otázky.

Jak vytvořit a realizovat program pro děti v jeskyni?

Nejprve bylo zapotřebí kontaktovat vedení Dětské léčebny se speleoterapií a domluvit se na realizaci výzkumu. Představila jsem paní primárce svůj plán programu pro děti. Po schválení přišel úkol promyslet, se kterými pomůckami bych mohla děti seznámit a které by je zároveň i zaujaly. Cvičení mělo za cíl, aby se děti naučily spolupracovat a komunikovat ve skupině. Rovněž aby si zdokonalily nebo osvojily nové dovednosti. V neposlední řadě bylo důležité myslet na to, aby si děti odnesly ze cvičení pozitivní zážitky a zkušenosti.

Pilotní hodina mi velice pomohla k plánování návrhu dalších jednotlivých hodin. Seznámila jsem se s dětmi, vychovatelkami i s prostředím jeskyně. Následná realizace tak proto byla příjemnější, než kdybych prostředí vůbec neznala. Po ukončení aktivního programu v jeskyni jsem získala hodnocení od dětí hodnocení ve formě vyplněné ankety, kterou jsem následně vyhodnotila.

Jaká je náročnost a co obsahuje tvorba aktivního programu pro děti s využitím netradičního náčiní?

Tvorba aktivního programu pro děti je především o individuální přípravě a vysoké míře náročnosti. Díky vlastním zkušenostem a praxi při práci s dětmi jsem to měla snazší. Především mi ale hodně pomohla pilotní hodina a zodpověděla spoustu otázek o prostoru, skupině dětí a možnostech cvičení. Poté jsem se mohla lépe zaměřit na tvorbu aktivního programu přesně pro danou skupinu. Je zapotřebí bohatá fantazie a kreativita cvičitele, aby

byl program pro děti nejen zajímavý, ale i přínosný. K tomu je nezbytná i odborná literatura, kde je možnost načerpat nepřeborné množství inspirace pro cvičení.

Jaké pomůcky děti nejvíce zaujaly?

Nejlépe hodnocenou pomůckou se staly nafukovací balónky, což jsem zpozorovala již na vedené hodině. Také paní vychovatelky byly nadšené a překvapené, řekly, že takovou pomůcku by pro cvičení nečekaly. Druhé nejvyšší hodnocení získaly papírové noviny, s těmi si děti skvěle vyhrály. Běhaly po jeskyni a snažily se, aby jim noviny vydržely co nejdéle na těle díky odporu vzduchu.

Jak děti reagovaly na změnu programu u aktivní části v jeskyni?

Děti měly dobré a špatné dny. V některé dny se krásně zapojovaly, poslouchaly a bavilo je cvičení. Když je pomůcky zaujaly, tak jsem mohla sledovat, jak se sami dokážou zabavit. Jindy jsem děti zase nemohla uklidnit, protože byly nesoustředěné. V těchto situacích potom byla zapotřebí pomoc od vychovatelek. Samotné vychovatelky mi ale jednotlivé hodiny chválily a říkaly, že vidí, že dětem se hodiny líbí.

Obecně ale mohu říct, že došlo ke zvýšené aktivitě dětí v hodinách cvičení s pomůckami. Děti byly hned na začátku každé hodiny natěšené a zvědavé, co je čeká a jakou novou pomůcku jim nesu. Když nastal problém s pozorností, tak bylo zapotřebí improvizovat a udělat program o něco málo akční. Celkově můžeme říct, že děti reagovaly na změnu programu pozitivně.

Jaký vliv měly prvky psychomotoriky s použitím netradičního náčiní ve cvičební jednotce na děti léčené speleoterapií?

Už podle výsledků ankety, reakcí vychovatelek, paní primářky a dle mého pozorování můžeme říct, že využití prvků psychomotoriky s netradičními pomůckami přináší pozitivní výsledky. Realizace takových hodin ale musí být předem naplánovaná a promyšlená.

Výzkumný soubor byl tvořen dětmi ve věku 6–13 let. Tady je potřeba zmínit vysokou rozdílnost věku dětí. Při vyplňování ankety bylo zapotřebí pomoci menším dětem, kterým dělalo problém si otázky přečíst nebo vyplnit. Naopak starším dětem se anketa zdála jednoduchá. Myslím, že to částečně mohlo zkreslit celkové výsledky.

7. SOUHRN

Diplomová práce na téma Návrh aktivního programu pro děti léčené speleoterapií s využitím netradičních pomůcek je rozdělena na dvě části.

První část je teoretická, kde jsou shrnuty poznatky z odborné literatury. Popisují pohybovou aktivitu a její vliv na zdraví dítěte. Věnuji se i netradičním pomůckám pro cvičební jednotku dětí. Součástí teoretické části je i popsání speleoterapie a informace o Dětské léčebně se speleoterapií v Ostrově u Macochy.

Druhá část, praktická, vychází ze získaných poznatků. Výzkumné šetření probíhalo v Dětské léčebně se speleoterapií v Ostrově u Macochy, asi 40 km od Brna, kde se děti léčí s dýchacími potížemi. Výzkumu se zúčastnilo 19 dětí ve věku od 7 do 13 let.

Hlavním cílem diplomové práce byla tvorba a realizace aktivního programu pro děti léčené speleoterapií s využitím netradičních pomůcek. Na konci programu bylo provedeno anketní šetření, díky kterému můžeme říct, že využití prvků psychomotoriky a netradičního náčiní má dobrý vliv na cvičební jednotku dětí. Je rozvíjena pohybová dovednost, rovnováha, obratnost, hmatové a optické vnímání, ale i jemná motorika, pozornost, fantazie, komunikace, spolupráce atd. Do výsledků práce byla zahrnuta SWOT analýza, která vystihla silné a slabé stránky společně s příležitostmi a hrozbami.

Psychomotorické a netradiční pomůcky měly na děti pozitivní vliv. Děti se na hodiny těšily a bavily je. i paní vychovatelky si hodiny pochvalovaly. Z tohoto hlediska je velmi přínosné začít používat pomůcky i pro další turnusy dětí, protože aktivní část hodiny v jeskyni je pro dítě zajímavější a zábavnější. V tomto věku dětí je dobré aplikovat v rámci každodenního aktivního programu v jeskyni hry a cvičení za použití psychomotorických nebo netradičních pomůcek.

Výsledky šetření mohou pomoci vychovatelkám, které se starají o děti v aktivní části trávené v jeskyni, se zamyslet nad rozšířením a oživením programu. Z přílohy mohou načerpat inspiraci na hry a cvičení s dětmi. Samotné vychovatelky mě hned na začátku celého šetření poprosily, zda bych jim nemohla dát nějaké tipy či odkazy na více her. Říkaly mi, že hrají s dětmi neustále to stejné a už je samotné to moc nebaví.

Tady přichází řešení ze strany vedení Dětské léčebny se speleoterapií v podobě nákupu nových cvičebních pomůcek. Při individuálním rozhovoru s paní primářkou mi bylo řečeno, že díky mému výzkumu si všimla zvýšeného zájmu o cvičení, především ze strany dětí, tak i ze strany rodičů a vychovatelek. Paní primářka má v plánu si zažádat o grant nebo některé pomůcky přímo zakoupit.

8. SUMMARY

The diploma thesis on the topic Design of an active program for children treated with speleotherapy using non-traditional aids is divided into two parts.

The first part of this diploma thesis is theoretical, which summarizes the knowledge from the professional literature. Information about the physical activity and its influence on the health of the child. I deal with non-traditional aids for exercises with children. Part of the theory is the description of speleotherapy and information about the Children's Hospital with Speleotherapy in Ostrov u Macochy.

The second part, practical, is based on the lessons learned. The research was carried out at the Children's Hospital with Speleotherapy in Ostrov u Macochy, about 40 km from Brno, where children heal with breathing difficulties. The research was attended by 19 children aged 7 to 13 years.

The main goal of the diploma thesis was the creation and realization of an active program for children treated with speleotherapy using non-traditional aids. At the end of the program, an inquiry was made, which means we can say that the use of elements of psychomotor and non-traditional utensils has a good impact on the children's training unit. The development of motor skills, balance, skill, tactile and optical perception, but also fine motoring, attention, fantasy, communication, cooperation etc. The result of the work was included SWOT analysis, which outlined the strengths and weaknesses together with the opportunities and threats.

Psychomotor and non-traditional aids have had a positive impact on children. Children were enjoying hours and enjoying them. Even the teachers were praising the clock. From this point of view, it is very beneficial to start using tools for other children's turns because the active part of the clock in the cave is more interesting and fun for the child. At this age of children, it is a good idea to apply games and exercises using psychomotor or non-traditional aids within the daily active program in the cave.

The results of the survey can help teachers who take care of children in the active part of the cave to think about expanding and reviving the program. They can draw inspiration from games and exercises with children from the supplement. The teachers themselves asked me at the beginning of the whole survey whether I could give them some tips or links to more games. They told me that they always play the same with children, and it's not really fun.

Here comes the solution from the management of the Children's Hospital with speleotherapy in the form of purchase of new exercise aids. The director of the Institute told

me in an individual interview that, due to my research, she noticed an increased interest in exercise, especially from the children, as well as from parents and educators. The director is planning to apply for a grant or purchase some aids directly.

9. REFERENČNÍ SEZNAM

1. Adamírová, J. (1995). Hravá a zábavná výchova pohybem (základy psychomotoriky). Praha: Česká asociace sport pro všechny
2. Adamírová, J. (1995). Hravá a zábavná výchova pohybem (základy psychomotoriky). Praha: Česká asociace sport pro všechny
3. Blahutková, M. (2001). Příspěvek k novým pohybovým formám v současné tělesné výchově. Nové Poznatky v Kinantropologickém Výzkumu: Soubor Referátů ze Semináře Katedry Tělesné Kultury Pořádaného 11. 11. 1999 na Pedagogické Fakultě Mu v Brně, 82-83.
4. Blahutková, M. (2001). Příspěvek k novým pohybovým formám v současné tělesné výchově. Nové Poznatky v Kinantropologickém Výzkumu: Soubor Referátů ze Semináře Katedry Tělesné Kultury Pořádaného 11. 11. 1999 na Pedagogické Fakultě Mu v Brně, 82-83.
5. Blahutková, M., & Koubová, J. (1995). Psychomotorika, aneb, Prožitek z pohybu. Brno: Centrum pro další vzdělávání učitelů MU v Brně.
6. Blahutková, M., Jonášová, D., & Ošmera, M. (2015). Duševní zdraví a pohyb. Brno: Akademické nakladatelství Cerm
7. Blahutková, M., Klenková, J., & Zichová Dana (2005). Psychomotorické hry pro děti s poruchami pozornosti a pro hyperaktivní děti. Brno: Masarykova Univerzita
8. Blahutková, M., Küchelová, Z., Nadolska, A., & Sližik, M. (2017). Psychomotorika pro tebe. Brno: Akademické nakladatelství Cerm.
9. Blair, S. N. (1992). Are American Children and Youth Fit? The Need for Better Data [Online]. Research Quarterly For Exercise And Sport, 63(2), 120-123.
<https://doi.org/10.1080/02701367.1992.10607569>
10. Carpensen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definition and distinctions for health – related research. Public Health Report, 100, 126–131.
11. Čapková, Š. (2017). Atopický ekzém (Páté, přepracované a doplněné vydání). Praha: Galén.
12. Dvořáková, H. (1995). Cvičíme a hrajeme si. Olomouc: Hanex
13. Dvořáková, H. (1998). K některým problémům tělesné výchovy v současné mateřské škole. Praha: Karolinum.

14. Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
15. Gaus, W., & Weber, H. (2010). Efficacy and Safety of Speleotherapy in Children with Asthma Bronchiale [Online]. *Physikalische Medizin, Rehabilitationsmedizin, Kurortmedizin*, 20(03), 144-151. <https://doi.org/10.1055/s-0030-1249701>
16. Gavora, P. (2000). Úvod do pedagogického výzkumu. Brno: Paido
17. Gavora, P. (2000). Úvod do pedagogického výzkumu. Brno: Paido.
18. Generální ředitelství pro vzdělávání a kulturu Evropské komise. (2008). Pokyny EU pro pohybovou aktivitu: Doporučená politická opatření na podporu zdraví upevňujících pohybových aktivit. Biarritz.
19. Gürtlerová, J. (1994). Pohyb je život. *Sport Report*, 30(6), 102.
20. Hájková, J., & Vejražková, D. (2002). Základní gymnastika (2. vyd.). Praha: Karolinum.
21. Hendl, J. (2016). Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace (Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání). Praha: Portál.
22. Hendl, J., & Dobrý, L. (2011). Zdravotní benefity pohybových aktivit. Monitorování, intervence, evaluace. Praha: Karolinum
23. Herm, S. (1994). Psychomotorické hry: 92 her zaměřených na motorický vývoj dětí v mateřské škole. Praha: Portál.
24. Historie [Online]. (2012). In Dětská léčebna se speleoterapií Ostrov u Macochy. Retrieved from <http://www.detskelecebny.cz/ostrov/hlavni.php?stranka=historie>
25. Hodaň, B., & Dohnal, T. (2008). *Rekreologie* (2., upr. a rozš. vyd.). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
26. Hodek, B. (1975). *Astma bronchiale*. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství, n. p.
27. Charloux, A. (2014). Quels sports chez l'asthmatique ? [Online]. *Revue Française D'allergologie*, 54(3), 148-151. <https://doi.org/10.1016/j.reval.2014.01.011>
28. Jirka, Z. (2001). *Speleoterapie: principy a zkušenosti*. Olomouc: Univerzita Palackého.
29. Kalman, M. (2011). Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků: na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu "Health Behaviour in School-aged Children: WHO Collaborative Cross-National study (HBSC)" : HBSC, Česká republika, 2010. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
30. Klimtová, H. (2009). *Pohybové hry pro 1. stupeň základní školy*. Brno: Tribun EU

31. Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., & Kahlmeier, S. (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health [Online]. *The Lancet*, 380(9838), 294-305. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60898-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60898-8)
32. Kolisko, P., & Fojtíková, M. (2003). *Prevence vadného držení těla na základní škole*. Ostrava: Revírní bratrská pokladna.
33. Kopecký, M. (2014). *Didaktika zdravotní tělesné výchovy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci
34. Kos, B., & Walová, Z. (1972). *Kondiční gymnastika*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství
35. Kořátková, S. (2005). *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*. Praha: Grada
36. Krejčík, V., & Altnerová, J. (2007). *Cvičení pro radost: 4 týdny v pohybu s jídelníčkem na každý den*. Praha: Grada.
37. Kučera, M., Kolář, P., & Dylevský, I. (c2011). *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén.
38. Kulhánková, E. (2007). *Cvičíme pro radost*. Praha: Portál
39. Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie (2., aktualiz. vyd.)*. Praha: Grada.
40. LUCAS, S., & PLATTSMILLS, T. (2005). Physical activity and exercise in asthma: Relevance to etiology and treatment [Online]. *Journal Of Allergy And Clinical Immunology*, 115(5), 928-934. <https://doi.org/10.1016/j.jaci.2005.01.033>
41. Machová, J., & Kubátová, D. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada.
42. Matějček, Z., & Pokorná, M. (1998). *Radosti a strasti*. Jinočany: H & H.
43. Mazal, F. (2000). *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex
44. Nitsch, C. (2005). *Máma je nejlepší lék: jak napomáhat uzdravení kojence: lékařské a praktické rady při zdravotních obtížích*. V Praze: Ikar.
45. Nitsch, C. (2005). *Máma je nejlepší lék: jak napomáhat uzdravení kojence: lékařské a praktické rady při zdravotních obtížích*. V Praze: Ikar.
46. Nováček, V., Mužík, V., & Kopřivová, J. (2001). *Vybrané kapitoly z teorie a didaktiky tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita v Brně.
47. Paszková, H. (1976). *Rehabilitace respiračně oslabených a astmatických dětí cvičením, otužováním, sportem*. Ostrava: Krajský ústav národního zdraví.
48. Příbyl, J., Ložek, V., & Kučera, B. a kol. (1992). *Základy karsologie a speleologie*. Praha: Academia.

49. Salajka, F., Kašák, V., & Konštacký, S. (c2012). Astma bronchiale: doporučený postup pro diagnostiku a léčbu astma bronchiale. Praha: Společnost všeobecného lékařství ČLS JEP.
50. Schad, O., & Haufs, A. (2008). Astma: prevence a vhodná péče : zdraví a současnost. Praha: Olympia.
51. Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2014). School-related physical activity, lifestyle and obesity in children. Olomouc: Palacký University in Olomouc.
52. Sigmund, E., & Šnoblová, R. (2010). Pohybovými hrami s netradičními pomůckami k integraci a podpoře zdraví dětí školního věku. Olomouc: Univerzita Palackého
53. Šeflová, I. (2014) Pohyb a zdraví: Inovace výuky tělesné výchovy a sportu na fakultách TUL v rámci konceptu aktivního životního stylu. Liberec: TUL
54. Šimoníčková, J. (2013). Projekt 7 a – 7X o alergii a astmatu pro školu. Klinická Imunologie a Alergologie, 41.
55. Špičák, V. (1985). Rehabilitace respiračně oslabených dětí, astmatiků a bronchitiků. Praha: Ústav zdravotní výchovy
56. Švaříček, R., & Šedřová, K. (2014). Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách (Vyd. 2.). Praha: Portál.
57. Uhlíř, P., Opavský, J., & Slavík, P. (2015). Efekt terapeutického pobytu se speleoterapií na variabilitu srdeční frekvence dětských pacientů s asthma bronchiale [Online]. Rehabilitation, 22(4), 185-189.
58. Vágnerová, M. (2000). Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří. Praha: Portál.
59. Valenta, M. (2001). Herní specialista. Olomouc: Univerzita Palackého.
60. Vilímová, V. (2009). Didaktika tělesné výchovy (Vyd. 2., přeprac., (1. vyd. V MU). Brno: Masarykova univerzita.
61. Vokurka, M., & Hugo, J. (c2008). Praktický slovník medicíny (9., aktualiz. vyd.). Praha: Maxdorf.
62. Vrchovecká, P. & Škeříková, V. (2014). Inovace výuky tělesné výchovy a sportu na fakultách TUL v rámci konceptu aktivního životního stylu. Liberec: Technická Univerzita v Liberci.

10. SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1. Struktura pohybových aktivit

Obrázek 2. Životní styl

Obrázek 3. Proces psychomotorika

Obrázek 4. Padák

Obrázek 5. Padák – stan

Obrázek 6. Štafeta

Obrázek 7. Nafukovací balónky

Obrázek 8. Rozcvička

Obrázek 9. Lano

Obrázek 10. Lano – lambáda

Obrázek 11. Molekuly

Obrázek 12. Papírové noviny

11. SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Pilotní anketa. Rozdělení skupiny dle pohlaví.

Graf 2: Pilotní anketa. Věk dítěte.

Graf 3: Pilotní anketa. Četnost návštěvy léčebny.

Graf 4: Pilotní anketa. Seznámení s dalšími pomůckami.

Graf 5: Pilotní anketa. Informace o zábavě cvičení.

Graf 6: Pilotní anketa. Doporučení pro kamarády.

Graf 7: Pilotní anketa. Hodnocení jednotlivých cvičení.

Graf 8: Pilotní anketa. Rozcvička.

Graf 9: Pilotní anketa. Celkové hodnocení cvičení.

Graf 10: Pilotní anketa. Nejvíce oblíbené cvičení.

Graf 11: Pilotní anketa. Nejméně oblíbené cvičení.

Graf 12: Pilotní anketa. Aktivity pro příští cvičení.

Graf 13: Pilotní anketa. Hodnocení cvičitelky

Graf 14: Rozdělení skupiny dle pohlaví.

Graf 15: Věk dítěte.

Graf 16: Četnost návštěvy léčebny.

Graf 17: Cvičení k zopakování.

Graf 18: Hodnocení jednotlivých pomůcek.

Graf 19: Celkové hodnocení cvičení.

Graf 20: Nejlépe hodnocené aktivity.

Graf 21: Nejméně hodnocené aktivity.

Graf 22: Doporučení pro kamarády.

Graf 23: Hodnocení cvičitelky.

12. SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Informovaný souhlas

Příloha 2: Informovaný souhlas

Příloha 3: Prohlášení zákonných zástupců

Příloha 4: Pilotní anketa

Příloha 5: Závěrečná anketa

Příloha 6: Seznam jednotlivých cvičení

Příloha 7: Dotazování vychovatelek

13. PŘÍLOHY

Informovaný souhlas, který se týká diplomové práce na téma Návrh aktivního programu pro děti léčené speleoterapií s využitím netradičních pomůcek.

Žádám Vás o souhlas s poskytnutím výzkumného materiálu pro praktickou část diplomové práce ve formě audio nahrávky rozhovoru.

Děkuji a žádám Vás tímto o poskytnutí souhlasu s Vaší účastí ve výzkumu.

Podle zákona 101/2000 sbírky o ochraně osobních údajů ve znění pozdějších předpisů uděluji souhlas s účastí v uvedeném výzkumném projektu a s poskytnutím výzkumného materiálu.

V Ostrově u Macochy dne

Bc. Martina Hájková

Příloha 1

Informovaný souhlas, který se týká diplomové práce na téma Návrh aktivního programu pro děti léčené speleoterapií s využitím netradičních pomůcek.

Žádám Vás o souhlas s poskytnutím výzkumného materiálu pro praktickou část diplomové práce ve formě fotografií z internetu Dětské léčebny se speleoterapií v Ostrově u Macochy.

Děkuji a žádám Vás tímto o poskytnutí souhlasu s Vaší účastí ve výzkumu.

Podle zákona 101/2000 sbírky o ochraně osobních údajů ve znění pozdějších předpisů uděluji souhlas s účastí v uvedeném výzkumném projektu a s poskytnutím výzkumného materiálu.

V Ostrově u Macochy dne 27.9.2017

Zašona' Ivona
staničnu' sestra

Bc. Martina Hájková



Jihomoravské dětské léčebny, příspěvková organizace, Křetin 12, PSČ 679 62, IČ 00386766
DĚTSKÁ LÉČEBNA SE SPELEOTERAPIÍ OSTROV U MACOCHY
Příloha č. 5 ke směrnici S/8 Dodržování práv a pacientů a poskytování péče se souhlasem

PROHLÁŠENÍ ZÁKONNÝCH ZÁSTUPCŮ – samostatné děti

Jméno, příjmení dítěte:
Bydliště:

Rodné číslo:
ZP:

Zákonní zástupci				
Jméno a příjmení	Rodné číslo	Vztah k dítěti	Adresa	Telefon

Opatrovník, pokud byl ustanoven			
Jméno a příjmení	Rodné číslo	Kontaktní adresa	Telefon

Osoby, kterým lze podávat informace o dítěti mimo zákonných zástupců				
Jméno, příjmení	Rodné číslo	Vztah k dítěti	Adresa	Telefon

Byl/a jsem seznámena, že dítě smí léčebna vydat pouze osobě, která má plnou moc od zákonných zástupců dítěte.

Návštěvy dítěte jsou každou neděli. Žádáme o dodržování, aby nedocházelo k narušování léčebného programu dětí.

Vlastní elektrospotřebiče není dovoleno užívat, pokud není předložena platná revizní zpráva těchto spotřebičů vydaná revizním technikem. V opačném případě zodpovídají za případné vzniklé škody zákonní zástupci dítěte.

Dětem není doporučeno mít u sebe na pobytu vlastní malé elektronické přístroje – mobilní telefony, notebooky, tablety apod. Hrozí zde poškození nebo ztráta. Byla jsem seznámena, že DL Ostrov u Macochy nezodpovídá za žádné drahé elektronické přístroje, které si děti na pobyt přivezou – notebooky, mobilní telefony, tablety a další.

Svému dítěti ponechávám na pobytu (prosím vyjmenujte- mobilní telefon, tablet, notebook - uveďte značku a telefonní číslo)

.....
Souhlasy:

Souhlasím – nesouhlasím (zaškrtněte) se zveřejňováním fotografií mého dítěte na našich webových stránkách, které budou pořízeny v průběhu léčebného pobytu v Dětské léčebně a s případným využitím fotografie na reklamní materiál.

V našem zařízení jsou prováděny aktivity s koněm (hipoterapie). Tyto aktivity jsou prováděny pod vedením školeného personálu. Přesto hrozí malé riziko, např pádu z koně. Jsem si tohoto rizika vědom, s těmito aktivitami pro své dítě **souhlasím – nesouhlasím (zaškrtněte)**.

PROHLÁŠENÍ ZÁKONNÝCH ZÁSTUPCŮ – SAMOSTATNÉ DĚTI - O – revize 2



Jihomoravské dětské léčebny, příspěvková organizace, Křetín 12, PSČ 679 62, IČ 00386766
DĚTSKÁ LÉČEBNA SE SPELEOTERAPIÍ OSTROV U MACOCHY
Příloha č. 5 ke směrnici S/8 Dodržování práv a pacientů a poskytování péče se souhlasem

Během pobytu v naší léčebně se děti účastní různých sportovních a outdoorových aktivit, u kterých může dojít k určitému zranění. S těmito aktivitami pro své dítě **souhlasím – nesouhlasím (zaškrtněte)**

Bezinfekčnost:

Prohlašuji, že můj syn / dcera nebyl(a) v kontaktu s žádným infekčním onemocněním, ani ošetřující lékař nenařídil mému dítěti karanténní opatření, dále prohlašuji, že mé dítě nejeví známky nově vzniklého onemocnění jako horečka, průjem, atd.

Svým podpisem zákonný zástupce dává najevo souhlas s výše uvedeným.

V	dne:	Jméno a příjmení zák. zástupce: (hůlkovým písmem) Podpis zákonného zástupce: Jméno a příjmení zákonného zástupce: (hůlkovým písmem) Podpis zákonného zástupce: Jméno a příjmení dítěte staršího 14 let Podpis dítěte
---	------	---

Podpis všeobecné sestry, která přijímala dítě a předávala informace zákonným zástupcům:

PROHLÁŠENÍ ZÁKONNÝCH ZÁSTUPCŮ – SAMOSTATNÉ DĚTI - O- revize 2

Hodnocení cvičební jednotky

Ahoj,

pomoz mi prosím vylepšit naše příští hrani.

Vyplň krátký dotazník.

Potrvá to jen pár minut.

Svou odpověď zaškrtni křížkem.

Děkují! :-)

1. Jsi:

holka

kluk

2. Kolik je ti let?

3. Byl jsi tady v dětské léčebně se speleoterapií už někdy dříve?

Ano

Ne

4. Poznal/a bys rád/a i další pomůcky, jako byl barevný padák?

- Rozhodně ano!
- Ano
- Možná
- Spíš ne
- Ne
- Nevím

5. Bavilo by tě to i příště?

- 100%
- 75%
- 50%
- 25%
- 0%

6. Doporučil/a bys to kamarádům?

- Rozhodně ano!
- Ano
- Možná
- Spíš ne
- Ne
- Nevím

7. Jak se ti líbily jednotlivé hry?

	Vynikající	Dobré	Průměrné	Ne moc dobré	Špatné
Honička s kolíčky	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rozvíčka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vlnky s větříkem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hříbek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kolotoč	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lehání pod padák	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Myčka aut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Balón a padák	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Co tě nejvíce bavilo na rozvíčce?

9. Jak bys celkově ohodnotil/a naše hrani v jeskyni?



Super



Dobrá



Špatná

10. Co se ti nejvíce líbilo?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. Co se ti naopak nelíbilo?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. Je něco, co by jsi rád vyzkoušel příště?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. A nakonec, kolik hvězdiček by jsi dal/a cvičitelce Martě?

☆☆☆☆☆ / 5

Hodnocení hraní v jeskyni

Ahoj,

pomoz mi prosím ohodnotit naše hraní.

Vyplň krátký dotazník.

Potrvá to jen pár minut.

Svou odpověď zaškrtni křížkem.

Děkují! :-)

1. Jsi:

- holka
 kluk

2. Kolik je ti let?

3. Byl jsi tady v dětské léčebně se speleoterapií už někdy dříve?

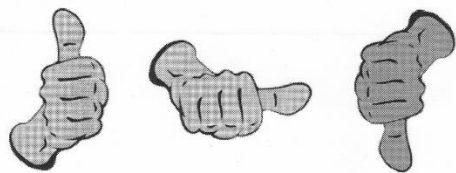
- Ano
 Ne

4. Kterou hru nebo cvičení by sis rád zopakoval/a?

5. Jak se ti líbily jednotlivé pomůcky?

	Vynikající	Dobré	Průměrné	Ne moc dobré	Špatné
Padák	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Obruče	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nafukovací balónek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kelímky od jogurtu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Drátěnky	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lano	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Míčky	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Noviny	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Jak bys celkově ohodnotil/a naše hraní v jeskyni?



Super Dobrá Špatná

7. Jaké tři věci se ti nejvíce líbily?

8. Jaké tři věci se ti naopak nelíbily?

Hodnocení hraní v jeskyni

9. Doporučil/a bys to kamarádům?

- Rozhodně ano!
- Ano
- Možná
- Spíš ne
- Ne
- Nevím

10. A nakonec, kolik hvězdiček by jsi dal/a cvičitelce Martě?

Nápověda k otázce: Čím více vybarvených hvězdiček, tím lepší hodnocení!

☆☆☆☆☆ / 5

Příloha 6

Pilotní hodina

Pomůcky – padák, kolíčky, podložky, míče

Honička s kolíčky

Každé dítě dostane kolíček, který si musí připevnit na záda. Úkolem je vzít někomu dalšímu jeho kolíček, ale zároveň nepřijít o svůj. Vyhrává ten, kdo má na konci hry nejvíce kolíčků.

- Rozcvička s podložkami

- vydýchání

Stoj rozkročný, ruce jsou nad hlavou a jdou dolů, spolu s ohnutím trupu.

- malý a velký

Vytažení rukou nahoru a dřepnutí na zem.

- vítr a strom – úklony na stranu

Stoj rozkročný, vzpažit ruce a mávání na stranu.

- turecký sed

Využití podložky a správný turecký sed. Kontrola narovnaných zad.

- hodiny

Ruce spojeny nad hlavou a hlava provádí úklony na stranu.

- motýlek

Spojení chodidel k sobě a kmitání nohama nahoru dolů.

- proklepání nožiček

Nohy jsou natažené, uvolněné a kmitají nahoru a dolů po celé délce.

- kočka – hřbet

Vzpor klečmo, prohýbání zad nahoru a dolu se správným dýcháním.

- **Padák**

Správné držení padáků, děti jsou rozmístěni kolem celého padáku.

- nahoru a dolů

Společně se jde s padákem dolů a společně nahoru do vzpažení, všichni stále drží padák.



Obrázek 4. Padák

- vlnky a větřík

Každý drží padák a mává s ním krátce nahoru a dolů, padák se nepravidelně vlní. Poté se může zrychlit intenzita.

- barvičky běží dokola

Každý drží padák u jedné ze čtyř barev. Barva, která je řečena, musí oběhnout jedno kolo po směru hodinových ručiček a vrátit se zpět na místo.

- hříbek

Společně se jde s padákem dolů a nahoru, tam se udělají rychle dva kroky do středu a hned zpět. Nahoře se tak utvoří hříbková hlavička.

- barvička lehne/sedne pod padák

Při určení barvy si jdou dotyčné děti sednout pod padák na karimatku. Ostatní jdou s padákem nahoru a dolů.

- kolotoč

Padák se chytí pouze pravou rukou a společně se jde po směru hodinových ručiček. Nejprve krokem a pomalu se zrychluje do běhu.

- stan

Společně se jde s padákem nahoru do vzpažení, než padák spadne dolů, tak si všichni dřepnou a padák drží za sebou.



Obrázek 5. Padák – stan

- myčka aut

Jeden dobrovolník jde pod padák na karimatku do vzporu klečmo. Ostatní ho přikryjí padákem a začnou ho umývat a hladit, jako kdyby vjel do myčky pro auta.

- balón doprostřed padáku– pokus o nespádnuti na zem

Doprostřed padáku je vložen míč, úkolem je různě vlnit padák, ale tak aby míč nevypadl ven.

- Závěrečné zhodnocení s dětmi
- Dotazování vychovatelek

První den

- Pomůcky: obruče
- Honěná

Jeden dobrovolník honí, koho dalšího chytne, tak ten s k němu připojí. Chytanou se za ruku a honí další. Na konci je vytvořený dlouhý had z chycených dětí.

- Rozcvička

- obruče (kruh a úklony na stranu) všichni, provléknout obručí a předat dál

Vytvoření velkého kruhu, každý udělá stoj rozkročný. Do kruhu je dána obruč a každý s ní musí vzpažit ruce, uklonit se na stranu a předat obruč dál

- dvojice
 - předklonit a předat kruh
 - z nohy na nohu

Děti vytvoří dvojice a stoupnou si na vzdálenost asi 1m od sebe. Každá dvojice má jednu obruč. Kdo drží obruč, tak jde do vzpažení, předklonu s rovnými zády a obruč předá své dvojici, která cvik opakuje.

Druhým cvikem ve dvojici je stoj na jedné noze, na druhé je navlečená obruč, kterou přebírá dvojice na svoji nohu.

- **Obruče**

- koníček

Děti utvoří dvojice, jeden z nich má na sobě navlečenou obruč a představuje koníka.

Druhý stojí za ním, drží obruč a je jezdec. Běhá se v jednotné kruhu dokola.

- závod koníčků

Soutěž dvojic na vymezeném území.

- vyhazování a chytání obruče

Dvojice si stoupnou naproti sobě na vzdálenost asi 4m. Hází si s jednou obručí.

- nahazování obruče na ruku své dvojice

Dvojice zůstávají na stejném místě. Jeden hází obručí a druhý se ji snaží chytit navlečením na spojené ruce.

- proskakování a obíhání obručí

Obruče jsou poskládané v řadě po celé délce hřiště. Děti obruče obíhají nebo proskakují snožmo.

- **Překážková dráha**

Překážková dráha je složena s několika aktivit. První variantou jsou aktivity v tomto pořadí: proskakování obručí snožmo, slalom mezi kužely, vylézt na žebřiny a zpět dolů, přejít po laně na zemi, podlézt stůl, hodit míčem do basketbalového koše a běh pozadu do cíle.

Druhou variantou byla menší obměna. Pozadu projít obručemi, projít nebo lehce proběhnout slalom pozadu, přelézt přes žebřiny v dřepu, přejít po laně na zemi bokem, oběhnout stůl, trefit koš hodem dozadu a běh do cíle.

- Zhodnocení hodiny s dětmi
- Dotazování vychovatelek

Druhý den

- Pomůcky: nafukovací balónky, provázek
- Štafeta (přenést míče na druhou stranu)

Rozdělení na dva týmy. Každý člen týmu má za úkol přenést míček na druhou stranu hřiště. Poté musí doběhnout zpět a vybíhá další. Vyhrává tým, který se jako první celý prostřídá.



Obrázek 6. Štafeta

- **Nafukovací balónky**

Každé dítě dostává jeden balónek

- udržení balónku ve vzduchu

Snaha udržet balónek ve vzduchu za pomoci rukou. Nesmí spadnout na zem.

- přihrávky s balónkem

Děti utvoří dvojice a přihrávají si balónky, nejprve jeden poté mohou vyzkoušet dva.

- Velký had

Děti utvoří zástup za sebou. Mezi sebe a další dítě dají balónek, rukama se nesmí dotýkat balónku, ani ho držet. Poté se mohou pokusit o pár kroků dopředu.



Obrázek 7. Nafukovací balóanky

- klokani

Určíme cílovou čáru na jedné straně a seřadíme děti na druhé straně. Rozdělíme děti do dvou skupin a každý má svůj balónek. Úkolem je doskakat s balónkem mezi kolena k cílové čáře. Pokud balónek spadne, dítě si ho musí umístit zpět mezi kolena a pokračovat ve skákání.

- Dotek balónku

Postavíme děti do zástupu. První dítě vyhodí balónek do vzduchu a dá instrukce dalšímu dítěti jakou částí těla se má balónku dotknout (hlava, paže, noha, nos atd.). Balónek musí být vždy odražen ze spodu do výše. Pokud dítěti, které je na řadě balónek spadne na zem nebo se ho dotkne špatnou částí těla, pak vypadává ze hry.

- Krokodýl

Na zemi je vyznačena dvěma čarami řeka, uprostřed níž stojí jeden žák – krokodýl. Ostatní stojí na břehu (za čarou), mají v ruce balónek a ptají se krokodýla, zda smí přejít řeku. Krokodýl vždy vybere jednu barvu, kteří mohou přejít řeku klidně, protože

jím krokodýl nesmí nic udělat. Ostatní se snaží řeku rychle přeběhnout, aby je krokodýl nechytl. Z chycených žáků se stávají další krokodýlové, kteří pomáhají tomu původnímu.

- Praskání balónku

Děti dostanou ke svému balónku provázek a musí si ho připevnit na kotník. Úkolem je se pokusit prasknout balónek někomu dalšímu, ale uchránit svůj.

- Závěrečné protažení a zhodnocení
- Dotazování vychovatelek

Třetí den

- Pomůcky: kelímky, drátěnky
- Honěná – čápy a žáby

Děti se rozdělí na dvě skupiny. V jedné jsou čápi (to jsou ti, kteří stojí na jedné noze). Ve druhé skupině jsou žáby – ty skáčou jako žabáci po čtyřech. Čápi poskakují po jedné noze a snaží se pochyvat v časovém limitu a v ohraničeném území co nejvíce žab. Potom si vymění úlohy.

- Rozcvička

Utvoří se velký kruh a společně se protáhneme.



Obrázek 8. Rozcvička

- **Kelímky**

Každé dítě dostává jeden kelímek.

- balancování s kelímkem na hlavě

Každý si dá kelímek na hlavu a snaží se, aby mu nespádl ne zem. Nesmí se kelímku dotýkat rukama a snaží se o správné držení těla.

- chytání kamínků

Děti utvoří dvojice a stoupnou si na vzdálenost 1 m od sebe. Jeden hází drobné kamínky do kelímku, který drží jeho dvojice. Poté se vymění pozice.

- stavění hradu

Děti se společně snaží postavit hrad, tím, že skládají kelímky na sebe do výšky.

- **Drátěnky**

Každé dítě dostává jednu drátěnku.

- Hod drátěnkou do kelímku

Děti si ve dvojicích stoupnou naproti sobě na vzdálenost asi 1m. Jeden drží kelímek v ruce a druhý se snaží trefit do kelímku drátěnku. Poté se vymění.

- hod do dálky

Vymezí se startovní čára a děti si stoupnou za ni. Každý má v ruce drátěnku. Zaujmu pozice na hod do dálky a na teď hází. Poté přichází různé obměny, jako hod opačnou rukou, hod dozadu, oběma rukama, spodem a co nejdál.

- čápi a žáby

Uprostřed hřiště se vymezí čára na jednu stranu jde jedna půlka dětí a na druhou ten zbytek. Po dobu dvou minut hází děti drátěnky na protihráčovo hřiště. Na konci se spočítá, kolik je kde drátěnek, tam kde je méně, tým vítězí.

- Závěrečné zhodnocení s dětmi
- Dotazování vychovatelek

Čtvrtý den

- Pomůcky: lano, míčky, obruče
- Honička – dotkni se tam, kde tě chytili

Jedno z dětí honí, koho chytne, tak ten se musí jednou rukou chytnout na těle, kde byl chycen a druhou rukou honí další.

- Rozcvička – protažení v kruhu

Utvoří se velký kruh a všichni se společně rozcvičí.

- **Lano**

- podbíhání

Dva vedoucí se starají o lano a točí s ním. Děti utvoří na jedné straně zástup za sebou a po jednom podbíhají pod lanem na druhou stranu. Poté utvoří dvojice, pětičky a snaží se pod lanem proběhnout ve skupinkách.

- přeskakování

Děti utvoří dvojice. Vždy jedna dvojice si stoupne vedle lana čelem k sobě a snaží se společně přeskakovat přes točící lano.



Obrázek 9. Lano

- přetahování

Rozdělíme děti na dva stejně vyrovnané týmy, každý tým se chytne jednoho konce lana. Po odstartování se snaží týmy přetáhnout protivníky k sobě.

- lambáda

Děti si stoupnou do zástupu a postupně se snaží podejít pod lanem, které se postupně snižuje dolů. Děti se nesmějí dotknout země rukama nebo spadnout na zadek. Kdo tak udělá, je vyřazen ze hry.



Obrázek 10. Lano – lambáda

- **Štafeta** – dva týmy, trefit se míčkem do zavěšené obruče
Soupeření dvou týmu. Každý člen týmu má za úkol běžet s míčkem na druhou stranu hřiště a trefit se míčkem do zavěšené obruče. Pokud se mu to nepodaří, získává ještě další dva pokusy, poté běží zpět a předává míč dalšímu. Vyhrává tým, který to dokáže jako první.
- Závěrečné zhodnocení s dětmi
- Dotazování pedagogické pracovnice

Pátý den

- Pomůcky: noviny
- Honěná – molekuly

Hráči se volně pohybují po prostoru. Vedoucí náhle vykřikne číslo (tak od 2 do 8) a hráči mají za úkol utvořit skupinky o daném počtu. Kdo to nestihne a nedokáže se do žádné zařadit, vypadává.



Obrázek 11. Molekuly

- Rozcvička
Utvoří se velký kruh a všichni se společně rozcvičí.
- **Noviny**
Každé dítě dostává list papírových novin.
 - běh s novinamiNoviny se položí na břicho a při běhu se nemusí držet rukama.



Obrázek 12. Papírové noviny

- loutky

Utvoří se kruh a jeden dobrovolník jde do kruhu s listem novin. Noviny představují ostatní v kruhu, proto když dítě uprostřed ohne levý horní roh novin, děti kolem něj musí ohnout levou ruku. Každý udělá dva cviky a vystřídá se s dalším.

- štafeta

Rozdělení dětí na dva týmy, každý člen týmu má za úkol běžet s novinami na břicho na druhou stranu hřiště, tam se provléct obručí a zpět.

- novinová válka (kuličky)

Děti svoje papírové listy zmačkají do kuličky. Zůstávají rozdělení v týmech. Uprostřed je vymezena čára a každý tým jde na jednu stranu. Po určité době se děti snaží zbavit co nejvíce papírových kuliček. Na konci se kuličky spočítají, kdo má méně, vítězí.

- Závěrečné zhodnocení s dětmi
- Dotazování pedagogické pracovnice

Dotazování vychovatelek

• Pilotní den

1. Které tři věci se Vám líbily a proč?

Líbil se mi padák, děti pomůcky neznají, jen hry, takže super. Ještě honička s kolíčky, protože tam byly zapojené všechny děti. Ten padák bychom měli taky koupit.

2. Jaké tři věci byste zlepšila? a jak?

Vyhnout se aktivitám a hrám na zemi. Aby děti víc poslouchaly, ale to asi na ně budeme muset být víc důraznější.

3. Jedno doporučení pro příště?

Dát pozor na blátivou zem a bezpečnost u skal.

4. Jak si myslíte, že to zvládaly děti?

Super, padák děti nadchl a hodně se zapojovaly.

• První den

1. Které tři věci se Vám líbily a proč?

Štafeta, dělááme ji taky, ale většinou děti jen běhají. Líbilo se mi, kolik jste měla nápadů na stanoviště. Obruče si děti taky moc užily.

2. Jaké tři věci byste zlepšila? a jak?

Celé se mi to líbilo, hodně nás inspirujete, takže bych nic neměnila.

3. Jedno doporučení pro příště?

Další pomůcku přineste. Nedoporučuji nic, protože se mi to takhle líbilo.

4. Jak si myslíte, že to zvládaly děti?

Skvěle, u překážkové dráhy se dobře zadýchaly. a o tom nám u dětí jde.

• Druhý den

1. Které tři věci se Vám líbily a proč?

Hry s nafukovacím balónkem, ty děti nejvíce baví a štafeta, jsou soutěživé. Také když skákaly s balónkem mezi nohama, tak byli nadšení.

2. Jaké tři věci byste zlepšili? a jak?

Nic. Možná klást větší důraz na pořádek, ale dětí je hodně.

3. Jedno doporučení pro příště... (něco nového, jinak...)

Tak balónky byly pro nás nové, chtěli bychom je taky příště vyzkoušet s dětmi.

4. Jak si myslíte, že to zvládaly děti?

Dobře, věk dětí je tak akorát, že je to zaujme a baví je to.

• **Třetí den**

1. Které tři věci se Vám líbily a proč?

Ty drátěnky jsou super, jsou malé a děti moc bavily. Ty bychom si mohli taky pořídit. Společné házení bylo perfektní na organizaci a pořádek. a taky závěrečná hra se povedla a děti to bavilo.

2. Jaké tři věci byste zlepšili? a jak?

Přidala bych nebo bych klidně delší dobu zůstala u toho házení, bylo vidět, že se jim to líbí.

3. Jedno doporučení pro příště?

Chtělo by to megafon na ty děti, aby poslouchaly a nenarušovaly neustále hodinu.

4. Jak si myslíte, že to zvládaly děti?

Líbilo, jen dneska nebyly poslušné a zlobily.

• **Čtvrtý den**

1. Které tři věci se Vám líbily a proč?

Nejvíce se mi líbilo rozdělení dětí na hořčice a kečup, to bylo super, a v rámci toho ta štafeta byla skvělá. To podle mě fungovalo a líbilo se mi, že se týmy povzbuzovaly. Organizačně to bylo dobře zvládnuté. Podle mě podbíhání pod lanem děti moc bavilo. Myslím, že kázeň si umíš dobře pohlídat.

2. Jaké tři věci byste zlepšili? a jak?

Zlepšila bych asi na začátku u honičky, že bych je rozdělila spíše na dvě skupiny, je jich na jednu honičku hodně. Já bych se bála u toho přetahování lana o bezpečnost. Potom přemýšlím o těch starších holkách, které občas nechtějí cvičit a stojí bokem, jestli by to třeba neměly mít povinné.

3. Jedno doporučení pro příště?

Já osobně bych nešla do toho přetahování lana, ale ty jsi ho zvládla. Potom asi víc kázeň na děti, ale to by měly mít zvládnuté ty paní vychovatelky nebo je těch dětí prostě moc.

4. Jak si myslíte, že to zvládaly děti?

Já myslím, že byli nadšení, soutěžení je bavilo. Měla jsi dobře prostřídanou aktivnější a klidnější část.

- **Pátý den**

5. Které tři věci se Vám líbily a proč?

Všeobecně se mi líbily noviny, ta část běhání s nimi je taková nevšední, a i když mají noviny doma všichni, tak to děti neznají. Líbila se mi štafeta, hodně se podporovali. Molekuly bavili všechny, super.

6. Jaké tři věci byste zlepšili? a jak?

Asi v těch molekulách, co dělat s vyřazenými dětmi. Nějak je zabavit, ale nevím jak, možná ty paní vychovatelky víc zapojit. Taky jsem si všimla, že papírové koule navlhly, ale s tím se asi v jeskyni nic nenadělá.

7. Jedno doporučení pro příště.

Myslím, že dnes tady byl největší pořádek, asi i proto, že děti měly poslední den v jeskyni.

8. Jak si myslíte, že to zvládaly děti?

Určitě. Molekuly a běhání s novinami si děti užily.