



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra speciální pedagogiky

Bakalářská práce

Rozvoj pohybových dovedností u dětí se zrakovým postižením v předškolním věku

Vypracovala: Simona Bilá
Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Radka Prázdna, Ph.D.

České Budějovice 2023

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem autorem této kvalifikační práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

V Českých Budějovicích, 31.3. 2023

.....
Simona Bilá

Poděkování

Ráda bych zde poděkovala mé vedoucí práce paní Mgr. et Mgr. Radce Prázdové, Ph.D. za její vstřícnost, čas a cenné rady, které mi vždy ochotně poskytla.

Dále bych chtěla poděkovat paní učitelce Bc. Petře Bláhové, v jejíž třídě mateřské školy jsem prováděla výzkumnou část bakalářské práce. Děkuji za zprostředkování všech pomůcek a také vždy milý a ochotný přístup.

Abstrakt

Tato bakalářská práce se zaměřuje na rozvoj pohybových dovedností u dětí se zrakovým postižením v předškolním věku. Uplatnění práce bude zejména u pedagogických pracovníků mateřských škol hlavního vzdělávacího proudu při inkluzivním vzdělání předškoláků se zrakovým postižením. Cílem této práce je sestavit edukační program pohybových aktivit. Aktivity mají za úkol rozvíjet oslabené pohybové dovednosti dítěte, které vznikají důsledkem zrakového postižení. Pro naplnění cílů bude zvolena kvalitativní strategie.

Práce se skládá ze dvou částí – části teoretické a praktické. V teoretické části je představena terminologie spjatá k problematice zrakového postižení. Nalezneme zde klasifikaci jednotlivých zrakových vad, nejčastější zrakové vady v předškolním věku a obecná specifika vývoje dítěte se zrakovým postižením. Dále je zde objasněna problematika pohybu těchto dětí a zejména význam pohybových aktivit pro děti se zrakovým postižením. Poslední kapitola teoretické části je věnovaná možnostem předškolního vzdělávání dětí se zrakovým postižením.

Praktická část bakalářské práce obsahuje návrh edukačního programu pohybových aktivit. Tyto aktivity mohou posloužit pedagogům hlavního vzdělávacího proudu mateřských škol v případě, že jim je do třídy integrováno dítě se zmíněným postižením. Aktivity mají ale své využití i u intaktních dětí v mateřských školách i v domácím prostředí.

Pohybové aktivity jsou v edukačním programu zaměřeny především na rozvoj chůze a stability těla. U každé aktivity je uvedena motivace, podrobný popis činnosti s fotodokumentací a případně zvolené pomůcky pro danou aktivitu.

Klíčová slova

zrakové postižení, pohybové aktivity, předškolní vzdělávání, rozvoj pohybových dovedností,

Abstract

This bachelor thesis is focusing on developing motion skills of children with visual impairment in pre-school age. Use of this thesis will be especially by educational staff at a mainstream educational kindergarten in the inclusive education of preschoolers with visual impairment. The aim of this thesis is to build an educational programme of motion activities. Activities are tasked with developing a childrens weakened motion skills due to visual impairment. A qualitative strategy was chosen to reach this aim.

The thesis is divided in two parts – theoretical and practical. The theoretical part deals with the definition of term visual impairment, the classification of individual visual defects, also the most common visual defects in preschool age and the general specifics of the development od child with visual impairment. In theoretical part is also the issue of the movement and, in particular, the importance of the motion activities for children with visual impairment. The last chapter of the theoretical part is devoted to the possibilities of preschool education for children with visual impairment.

The practical part includes a suggestion of an educational programme motion activities which can serve the teachers and the educational staff of the mainstream educational kindergartens. They can use it as an inspiration if there is a child with visual impartment integrated into their clasrooms. The activities can be also used for intact children in kindergardens or at home with parents.

In this educational programme are motion activities mainly aimed at developing walking and stability of the body. For each akcivity there is a motivation of the children, detailed description of the activity with photo documentation and also specific aids if they are required to the activity

Key words

visual impairment, motion activities, preschool education, developing of motion skills

OBSAH

Úvod.....	8
1 Charakteristika zrakového postižení.....	9
1.1 Doba vzniku zrakové vady.....	9
2 Etiologie zrakového postižení	11
3 Klasifikace osob se zrakovým postižením	12
3.1 Klasifikace osob se zrakovým postižením dle WHO.....	12
3.2 Klasifikace zrakového postižení z hlediska speciální pedagogiky	13
3.2.1 Osoby nevidomé	14
3.2.2 Osoby slabozraké.....	15
3.2.3 Osoby se zbytky zraku	15
3.2.4 Osoby s poruchami binokulárního vidění	16
4 Nejčastější zrakové vady v dětském věku	17
5 Specifika vývoje dětí se zrakovým postižením	20
5.1 Kognitivní vývoj dítěte se zrakovým postižením.....	20
5.2 Specifika pohybu dítěte se zrakovým postižením	22
5.3 Socializace dítěte se zrakovým postižením.....	24
6 Význam pohybových aktivit u dětí se zrakovým postižením.....	25
7 Možnosti vzdělávání dítěte se zrakovým postižením v předškolním věku	28
PRAKTICKÁ ČÁST	29
Přehled obecných metodických doporučení pro realizaci pohybových aktivit u dítěte se zrakovým postižením	30
8 Edukační program pohybových aktivit	31
8.1 POHYBOVÉ AKTIVITY ZA VYUŽITÍ OBRUČE	32
8.2 POHYBOVÉ AKTIVITY ZA VYUŽITÍ ŠÁTKU	38
8.3 POHYBOVÉ AKTIVITY S LANEM A BALANČNÍ POMŮCKOU	46
8.4 POHYBOVÉ AKTIVITY S VLASTNÍ VÁHOU TĚLA.....	54
Evaluace zpracovaného edukačního programu.....	60
Diskuze	61
Závěr	64
Použité zdroje	65
Elektronické zdroje.....	67
Seznam použitých obrázků	69

Seznam použitých tabulek:	71
Seznam použitých zkratek:	72
Seznam příloh	73
Příloha č. 1	74

Úvod

Každé dítě má potřebu se volně pohybovat po svém okolí. Možnost pohybu je jedna z nejzákladnějších potřeb, kterou je zapotřebí neustále rozvíjet a podporovat. Avšak ne všechny děti mají tuto možnost stejnou. Děti se zrakovým postižením mají pohyb omezený. Vše záleží na charakteru a závažnosti zrakové vady. I tak ale v důsledku postižení jsou jejich pohybové dovednosti oslabené, což se může negativně odrážet na celkovém vývoji těla.

Mateřská škola je první institucí, kde můžeme dítě vést a namotivovat jej, aby získalo chuť a radost z pohybu. Dítě se zrakovým postižením potřebuje zejména posilovat oslabené pohybové dovednosti, získávat sebejistotu a nebát se pohybu jako takového. Zařazení dítěte se zrakovým postižením do třídy hlavního vzdělávacího proudu může u pedagogů vzbuzovat obavy. Mohou mít strach, že si postižené dítě při pohybových aktivitách ublíží, a tak ho do nich nemusí ani zapojit.

Cílem bakalářské práce je na základě teoretické báze sestavení edukačního programu pohybových aktivit pro děti se zrakovým postižením v předškolním věku. Aktivity jsou cílené na oslabené pohybové dovednosti těchto dětí a jsou brány jako inspirace pro pedagogické pracovníky hlavního vzdělávacího proudu při inkluzivním vzdělávání. Pro naplnění cíle je zvolena kvalitativní strategie.

Tato práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. Teoretická část obsahuje sedm základních kapitol. V těchto kapitolách je charakterizováno zrakové postižení spolu s etiologií a klasifikací osob se zrakovým postižením. Dále jsou zde zmíněny nejčastější zrakové vady dětského věku a podstatná část je věnována i specifikům vývoje dítěte se zrakovým postižením. Je zde poukázán význam pohybových aktivit u těchto dětí a také možnosti vzdělávání v předškolním věku.

V praktické části je už samotný návrh edukačního programu pohybových aktivit. Aktivity cílí na posílení stability těla a podporu chůze. Tyto metodické materiály mohou být jako opora nebo inspirace pro pedagogické pracovníky mateřských škol hlavního vzdělávacího proudu při inkluzivním vzdělávání předškolních dětí se zrakovým postižením. Aplikovat ho můžeme i mezi intaktní děti.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Charakteristika zrakového postižení

Každý z nás byl obdařen pěti smysly, a to chutí, čichem, hmatem, sluchem a zrakem. Právě zmiňovaný zrak patří mezi ten smysl, který používáme a zapojujeme ze všech nejvíce. Umožňuje nám získat až 70-90 % informací z okolního světa (Kochová, & Schaeferová, 2015). Vysoká procenta získaných informací zrakem udává také Beneš (2019) ve své publikaci. „Proces vidění je složitým smyslovým vnímáním, které tak jedinci umožní získat více než 90 % informací z jeho okolního prostředí.“ (Beneš, 2019, s. 117) Zrak můžeme tedy považovat za jeden z nejdůležitějších smyslů vůbec. (Kochová, & Schaeferová, 2015)

Termín zrakové postižení je potřeba definovat a vymežit. V České republice ale není jednotná terminologie, zrakové postižení je vnímáno pokaždé trochu odlišně. Jinak tento pojem pojímá resort zdravotnictví, rozdílně je tomu i ve školství či sociální sféře. (Finková & Ludíková, & Růžičková, 2007)

Ve speciální pedagogice se pojem zrakové postižení vztahuje k osobám, které trpí oční vadou či chorobou. Tato vada však u jedince ani po korekci chirurgické, optické či medikamentózní neodezní. Jedinec má proto stále narušené zrakové vnímání natolik, že problémy přetrvávají i do běžného života jedince. (Finková & Ludíková, & Růžičková, 2007; Röderová & Květoňová, & Nováková, 2007)

Charakter každé vady je jiný a tvoří ji odlišné specifické znaky. Ty pak mají dopad na postižené dítě a jeho další život. (Vágnerová, 1995). Jeden z příkladů může být závažná zraková vada, u které může být jedinec sensoricky deprivován. Všechny vizuální informace tak nejsou správně vnímány, v některých případech pro takto postiženou osobu nemusí vůbec existovat dimenze vnějšího světa. (Vágnerová, 2008) Zrakové postižení má tak obecně značný vliv na psychologické, vzdělávací a socioekonomické zkušenosti zrakově postiženého jedince, především v období jeho dětství a také po něm (Anley et al., 2022).

1.1 Doba vzniku zrakové vady

Jako i každé jiné postižení ovlivňuje zraková vada celou osobnost jedince. Pokud se zaměříme hned zprvu na dětský věk, dopad je na celém jeho vývoji včetně psychického. Záleží tak nejen na charakteru postižení, ale i jeho závažnosti. Mimo jiné musíme brát

zřetel i na dobu, kdy vada vznikla a také na etiologii. (Vágnerová, 1995) Toto tvrzení se shoduje se slovy Požára, který říká: „Doba, ve které došlo ke zrakovému postižení, je velmi důležitá z hlediska adekvátního odrazu okolního světa.“ (Požár, 2000, s. 15).

Doba vzniku zrakové vady je také důležitá při formování zrakových představ. Dítě, které svůj zrak ztratí před rozmezím 5-7 let, přichází také o vytvořené zrakové představy. Toto věkové rozmezí (období od 5-7 let) je totiž pro uchování zrakových představ stěžejní. Naopak když ztráta zraku dítě potká po tomto období, je zde velká šance, že mu uchované zrakové představy nadále zůstanou. Takové představy mu v budoucnu mohou pomoci například při orientaci v prostoru. (Röderová & Květoňová, & Nováková, 2007)

„Lze tedy hovořit o dělení na příčiny prenatální, perinatální, postnatální a získané. Pro jednodušší pochopení lze zvolit dělení z oftalmologické literatury na vady vrozené a dědičné a vady získané v průběhu života.“ (Röderová & Květoňová, & Nováková, 2007, s. 24)

Dopady vad vrozených a později vzniklých uvádí ve své publikaci Röderová a kol. (2007).

- a) **Vrozená vada** – velká zátěž pro psychický vývoj dítěte, vrozené postižení ovlivňuje postoje rodičů k dítěti – dítě je již od počátku hodnoceno jako handicapované, pro jeho vývoj je tak důležitý postoj, který rodiče zaujmou
- b) **Později vzniklá vada** – větší zátěží pro postiženého než vrozený handicap, získaná vada působí jako trauma, pro sebepojetí rodičů může být vzniklá vada u dítěte přijatelnější než vrozená

(Röderová & Květoňová, & Nováková, 2007, s. 60)

2 Etiologie zrakového postižení

Za příčinu zrakového postižení lze považovat vadu nebo poruchu v oblastech zrakového ústrojí (Slowik, 2016). Příčiny jsou rozdílné u dětí a dospělých. Rozdíl nacházíme zejména při možnostech prevence. Dítěti, při včasné prevenci, můžeme umožnit několik let bez zrakového postižení (Kuchynka, 2016).

Dle oftalmologů jsou nejčastější příčiny zrakového postižení u dětí řazeny následujícím způsobem:

- a) **Geneticky podmíněná onemocnění:** autosomálně recesivní dědičnost, dystrofie sítnice
- b) **Onemocnění v intrauterinním období:** rentgenové a radioaktivní záření, infekční agens, léčiva, chemické látky, dále vlivem onemocnění matky (např. syndrom kongenitální rubeoly, kongenitální toxoplazmóza, fetální alkoholový syndrom, kokainová embryopatie)
- c) **Perinatální faktory:** retinopatie nedonošených, postižení CNS
- d) **Postnatální faktory a v dětství:** u dětí trpících deficiencí vitamínu A, spalničky
- e) **Neznámé etiologie:** multifaktoriální příčiny

(Finková & Ludíková, & Růžičková, 2007, s. 40-41)

Další dělení příčin zrakového postižení můžeme přiřadit vlivům exogenním a endogenním (Röderová & Květoňová, & Nováková, 2007).

- a) **Exogenní vlivy:** mechanické, fyzikální, chemické noxy, poruchy výživy, metabolismu matky apod. Způsobují anoftalmus, mikroftalmus, vrozený šedý zákal, retinopatie nedonošených.
- b) **Endogenní příčiny:** tvoří cca 20 % vrozených vad, např. těžká krátkozrakost, astigmatismus, konkomitující šilhání, vrozený glaukom, vrozený šedý zákal, albinismus, retinoblastom.

(Röderová & Květoňová, & Nováková, 2007, s. 25)

3 Klasifikace osob se zrakovým postižením

„Zrakové postižení je definováno na základně mezinárodních klasifikací WHO. Jedná se o Mezinárodní klasifikace nemocí a pro speciální pedagogiku významnější Mezinárodní klasifikace funkčních schopností, disabilit a zdraví.“ (Beneš, 2019, s. 121)

Dle Vágnerové (1995) se pro určení míry vady zraku využívá zejména zraková ostrost, kterou definuje jako: „Přesnost vizuální diferenciaci a měří se z hlediska schopnosti vidět na blízko a na dálku.“ (Vágnerová, 1995, s. 11)

Oftalmologové považují zrakovou ostrost – vizus za základní kritérium. Dále však v některých případech berou zřetel i na stav zorného pole, které je dalším hodnotícím hlediskem. (Finková & Ludíková, & Růžičková, 2007) S tímto tvrzením souhlasí i Renotierová (2005), která říká: „Nejčastější členění je podle oftalmologického hlediska, kde hlavní roli hraje vizus – zraková ostrost – a do jisté míry stav zorného pole.“ (Renotierová, & Ludíková, 2005, s. 197) Je ovšem nezbytné zohlednit i další kritéria, kterými jsou jak etiologie zrakového postižení, tak doba vzniku, reparaibilita a ireparaibilita. „Při diferenciaci by se tedy vedle kritérií oftalmologických mělo vždy vycházet i ze speciálně-pedagogických a psychologických hledisek.“ (Renotierová, & Ludíková, 2005, s. 197)

3.1 Klasifikace osob se zrakovým postižením dle WHO

Světová zdravotnická organizace (WHO) zavedla klasifikaci, která hodnotí zejména dle zrakové ostrosti a stavu zorného pole:

- a) **Střední slabozrakost:** zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 6/18 (0,30) – minimum rovné nebo lepší než 6/60 (0,10); 3/10 – 1/10, *kategorie zrakového postižení 1*
- b) **Silná slabozrakost:** zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 6/60 (0,10) – minimum rovné nebo lepší než 3/60 (0,05); 1/10 – 10/20, *kategorie zrakového postižení 2*

c) Těžce slabý zrak:

1. zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 3/60 (0,05)-minimum rovné nebo lepší než 1/60 (0,02); 1/20 – 1/50,
kategorie zrakového postižení 3
2. koncentrické zúžení zorného pole obou očí pod 20 stupňů, nebo jediného funkčně zdatného oka pod 45 stupňů

d) Praktická nevidomost: zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí 1/60 (0,02), 1/50 až světlocit nebo omezení zorného pole do 5 stupňů kolem centrální fixace, i když centrální ostrost není postižena, *kategorie zrakového postižení 4*

e) Úplná nevidomost: ztráta zraku zahrnující stavy od naprosté ztráty světlocitu až po zachování světlocitu s chybnou světelnou projekcí, *kategorie zrakového postižení 5*

(Valenta, 2014, s. 89)

3.2 Klasifikace zrakového postižení z hlediska speciální pedagogiky

V následující kapitole bude pozornost věnovaná speciálně-pedagogickému dělení zrakového postižení. Dělení této klasifikace vychází z klasifikace medicínské, a to ze dvou základních kritérií, kterými jsou zraková ostrost a šíře zorného pole.

Pro samotné účely a praxi speciální pedagogiky, je tato klasifikace nejvíce využívána. Na klasifikaci se zde nahlíží z funkčního hlediska. Speciálně-pedagogická klasifikace nám říká, jak se v praxi bude dané postižení projevovat. To je velkým přínosem zejména pro pedagogy. Lépe s touto klasifikací umí pracovat, jelikož je pro ně lépe uchopitelná. (Finková, 2010)

Speciálně-pedagogická klasifikace nám udává 4 kategorie, rozdělené dle stupně narušení zrakového vnímání. Nalezneme mezi nimi:

- osoby nevidomé
- osoby slabozraké
- osoby se zbytky zraku
- osoby s poruchami binokulárního vidění

(Finková, 2010, s. 42)

3.2.1 Osoby nevidomé

Kraus (1997) definuje nevidomost jako: „ireverzibilní pokles centrální zrakové ostrosti pod 3/60 – světlocit“ (Kraus, 1997, s. 317). Jedinec se může s nevidomostí narodit, nebo jí získat v průběhu života. Tak, či tak se nevidomost označuje jako nejzávažnější stupeň zrakového postižení. Do této kategorie může spadat takřka kdokoliv, ať už jde o děti, mladistvé nebo dospělé osoby, zkrátka ti, u kterých je zrakové vnímání narušeno tím největším způsobem (Renotiérová, & Ludíková, 2005).

I nevidomost má své podkategorie. „Liší se především možnostmi využití zorného pole, zrakovou ostrostí nebo možnostmi rozlišení světla a tmy“ (Finková, 2010, s. 43). Dělení nevidomosti dle Finkové je následující:

- a) nevidomost praktická
- b) nevidomost skutečná
- c) plná slepota

(Finková, 2010, s. 42)

U nevidomosti zastává kompenzace zraku, či kompenzační prostředky, velmi významnou roli. Jedinci s takto závažnou zrakovou vadou se na svůj zrak spolehnout nemohou. Musí využívat dostupné kompenzační prostředky, které napomáhají k realizaci mnoha každodenních činností. Vývoj osoby s nevidomostí je od samého počátku odlišný v důsledku zrakové vady.

Tento fakt potvrzuje i Finková (2007), která říká, že: „Z pohledu užití speciálně-pedagogických metod se kompenzace stává hlavní a nezastupitelnou.“ (Finková & Ludíková, & Růžičková, 2007, s. 42). Žáci, s uvedeným stupněm závažnosti zrakového postižení, se učí pracovat a přistupovat k informacím pomocí zachovalých smyslů. Kvůli závažnosti nevidomosti nedokážou jedinci pracovat s černotiskem. Zde zastává svou roli takzvané Braillovo písmo (Renotiérová, & Ludíková, 2005). Renotiérová a Ludíková dále definují Braillovo písmo jako: „Systém šesti bodů, kdy jednotlivá písmena jsou tvořena vytlačěním kombinací jednoho až pěti bodů, k jeho psaní se používá nejčastěji speciální pomůcka takzvaný Pichtův stroj.“ (Renotiérová, & Ludíková, 2005, s. 199).

Jednou z nejdůležitějších věcí u nevidomých je vývoj řeči. Pro rodiče je zpočátku velmi důležité, aby porozuměli tomu, co jim jejich nevidomé dítě chce sdělit. U těchto dětí můžeme sledovat podobné rysy, jako je tomu u autistických dětí. Například vyhýbání se

sociálnímu kontaktu nebo stereotypní chování. V pozdějším věku se u nevidomých dětí objevuje verbalismus, tedy používání slov bez poznání jejich skutečného významu. (Plevová, & Slowik, 2010) Oblast řeči bude dále objasněna jako samostatná část v nadcházejících kapitolách.

3.2.2 *Osoby slabozraké*

„Slabozrakost je ireverzibilní pokles zrakové ostrosti na lepším oku pod 6/18 až 3/60 včetně. Z praktického hlediska dělíme slabozrakost na **lehkou** – do 6/60 včetně a **těžkou** – pod 6/60 do 3/60 včetně.“ (Kraus, 1997, s. 317)

Vznik slabozrakosti připisujeme orgánovému postižení, a to na obou očích. Toto postižení však jedinci způsobuje problémy nadále i po brýlové korekci. I v tomto případě můžeme mít slabozrakost jak vrozenou, tak získanou (Renotierová, & Ludíková, 2005).

Dále je třeba se zaměřit na výchovně-vzdělávací proces u osob se slabozrakostí. Renotierová a Ludíková (2005) zmiňují, že: „Slabozraké dítě nepřesně vnímá předměty či jejich detaily, často je i nedokonalá diferenciací barev, písmen, číslic a dalších symbolických zobrazení“. (Renotierová, & Ludíková, 2005, s. 200). Kvůli tomu bychom měli dítěti přizpůsobit i text, který by se měl zvětšit natolik, aby ho dítě bylo schopno rozeznat a přizpůsobit tomu i dostatečně kvalitní osvětlení (Röderová & Květoňová, & Nováková, 2007). Dalším společným znakem je nižší soustředěnost a slabá pozornost. Z toho vyplývá i snazší unavitelnost či horší pracovní tempo, hlavně kvůli tomu, že se musí dítě více koncentrovat a dávat větší pozor (Renotierová, & Ludíková, 2005). Slabozraké děti mají také potíže v pohybu a prostorové orientaci, i na tuto oblast bychom se měli ve výchovně-vzdělávacím procesu zaměřit (Röderová & Květoňová, & Nováková, 2007).

3.2.3 *Osoby se zbytky zraku*

Osoba, která disponuje zbytky zraku, se nachází na pomezí slabozrakosti a nevidomosti (Renotierová, & Ludíková, 2005). Dle oftalmologů „bývá hraniční oblast zbytků zraku definována v mezích zrakové ostrosti 3/60 až 0,5/60“ (Finková & Ludíková, & Růžičková, 2007, s. 45).

Tato kategorie zbytků zraku může být trvalá, může však také docházet k progresi, ale naopak i ke zlepšení. Ani u této kategorie tomu nebude jinak, dělení je zde jak

u slabozrakosti či nevidomosti, tudíž na kategorii vrozenou nebo získanou v průběhu života. (Renotierová, & Ludíková, 2005)

Velkou roli u této skupiny osob hraje reedukace zraku, která se považuje za zásadní. Je zapotřebí rozvíjet zrakové schopnosti, ale i hmat. Rovněž je třeba naučit jedince používat a využívat možné speciální pomůcky. Děti by se za pomoci korekce měly naučit číst zvětšený černotisk, ale i Braillovo písmo. (Finková & Ludíková, & Růžičková, 2007)

3.2.4 Osoby s poruchami binokulárního vidění

Poslední a velmi rozšířenou skupinou, kterou se zde budu zabývat, je skupina osob s poruchou binokulárního vidění.

„Binokulární vidění je získaná schopnost, která se začíná vyvíjet po narození s dozríváním sítnice a její žluté skvrny.“ (Finková & Ludíková, & Růžičková, 2007, s. 46) Valenta (2014) řadí tuto kategorii osob za nejpočetnější skupinu vůbec, její výskyt se objevuje především u dětí v předškolním věku.

K poruše binokulárního vidění může dojít ihned po narození jedince. Jisté riziko vzniku poruchy je po celé období, kdy se binokulární vidění vyvíjí a ustaluje. Tento vývoj trvá přibližně prvních 6 let života dítěte. (Finková & Ludíková, & Růžičková, 2007). Když se však začne s adekvátní terapií, která bude brzy aplikovaná, tak můžeme poruchy binokulárního vidění zmírnit nebo i odstranit (Renotierová, & Ludíková, 2005). Existují takzvaná ortopticko-pleoptická cvičení, která se využívají právě při nápravě binokulárního vidění (Röderová & Květoňová, & Nováková, 2007).

U osob s poruchou binokulárního vidění se obvykle pomalejším tempem utvářejí představy. Zároveň jejich motorické reakce na možné zrakové podněty nejsou rychlé a přesné (Renotierová, & Ludíková, 2005). Problémy se objevují i u tvorby představ, myšlení nemusí být tak přesné a jedinci tak mohou hůře utvářet pojmy (Röderová & Květoňová, & Nováková, 2007). Při školní docházce dělá dětem problém čtení a psaní. Jsou tak snáze unavitelné a dochází u nich k slzení očí nebo dvojitému vidění. (Renotierová, & Ludíková, 2005) Finková (2010) dodává, že: „Při psaní může jedinec psát nad řádky nebo pod řádky.“ (Finková, 2010, s. 43). Dalším vyplývajícím problémem u těchto dětí je tak koordinace oko-ruka, která je nepřesná (Röderová & Květoňová, & Nováková, 2007).

Dle Janíkové (2017) se poruchy binokulárního vidění dělí na dvě kategorie a to:

- a) strabismus (šilhavost)
- b) amblyopii (tupožrakost)

„Strabismus je oční vada, kdy obě oči nehledí ve stejném směru, ale jedno se odchyluje, dochází tak k rozbíhání nebo sbíhání os.“ (Janíková, 2017, s. 214) I proto se strabismus označuje za vadu funkční a kosmetickou, jelikož oči dítěte jsou napohled asymetricky postavené (Röderová & Květoňová, & Nováková, 2007).

Amblyopie je dle definice Krause: „abnormální vývoj vidění, které je klinicky definováno jako snížení zrakové ostrosti při optimálním vykorigování bez viditelných známek oční nemoci“ (Kraus, 1997, s. 273). Děti, které jsou v předškolním věku, mají většinou amblyopii právě při strabismu (Röderová & Květoňová, & Nováková, 2007). Při tupožrakosti je porušeno prostorové a hloubkové vidění. Na dítěti to můžeme poznat tak, že bude působit neohrabaně. Může narážet do nábytku a zakopávat. Dítě zkrátka nedokáže odhadnout vzdálenost. Dalším typickým rysem je náklon hlavy do strany nebo přivírání jednoho oka. (Dětské oční centrum Kukátko, 2013)

4 Nejčastější zrakové vady v dětském věku

Tato kapitola nám blíže představí nejčastější oftalmologické diagnózy dětského věku. Tyto diagnózy způsobují trvalé limity ve zrakové percepci, a to i po korekci chirurgické, medikamentózní či optické. Zejména kvůli tomu zde nebude pozornost věnovaná refrakčním vadám, protože ty v čisté podobě nezpůsobují trvalé limity ve zrakovém vnímání. Dále zde nebudou konkrétně popsány poruchy binokulárního vidění, jelikož byly zmíněny v kapitole minulé.

V předešlých kapitolách bylo nastíněno, že zrak dítěte při narození není naplno rozvinut. Ucelený vývoj probíhá až do období dovršení šestého roku dítěte (Kochová, & Schaeferová, 2015). Pokud rodiče již v tomto období spatří sebemenší podezření, že se zrakem dítěte není něco v pořádku, měli by to neprodleně začít řešit. Jestliže budou dbát na dostatečnou prevenci, můžou svému dítěti poskytnout mnoho dalších let bez zrakové vady. Odkládání léčby zde opravdu není na místě. (Kuchynka, 2016).

Děti s **poruchou binokulárního vidění** označujeme za nejpočetnější skupinu. Do této skupiny řadíme amblyopii (tupožrakost) a strabismus (šilhavost) (Röderová &

Květoňová, & Nováková, 2007). Protože byla tato porucha vymezena v předešlé kapitole, nebude ji zde věnována další pozornost.

Retinopatie nedonošených

Diagnóza retinopatie nedonošených se začala objevovat při rozvoji neonatologické péče v průběhu 20. století. Díky této péči bylo více nedonošených dětí i s nízkou porodní váhou schopno života. Zároveň však způsobila větší nárůst retinopatie nedonošených. (Kuchynka, 2016)

Děti, které se narodí předčasně, mají větší pravděpodobnost, že u nich dojde k zrakové poruše (Hrachovinová, & Polanková, 2021). Novohradská (2009) uvádí, že: „Ve vyspělých zemích je retinopatie nedonošených na prvním místě příčin slepoty dětí.“ (Novohradská, 2009, s. 45).

Právě u těch, u kterých už léčba retinopatie nedonošených proběhla, se ve větší míře vyskytují dioptrické vady. Řeč je o krátkozrakosti, ale i tupozrakosti a šilhavosti. U dětí, které následky tohoto závažného onemocnění potkaly ve velké míře (tzn. skončily nevidomé nebo slabozraké), je potřeba uzpůsobená a komplexní péče. (Odehnal, 2014)

Retinopatie nedonošených s sebou nese i řadu jiných přidružených potíží. Potíže bývají zejména na neurologickém podkladě. Je zde rovněž větší riziko vzniku kombinovaných vad. Řeč je o mentální retardaci nebo dětské mozkové obrně. (Vágnerová, 1995)

Retinoblastom

Za zmínku určitě stojí diagnóza retinoblastomu, která je typická pouze pro dětský věk. Vágnerová (1995), považuje retinoblastom za nejzávažnější onemocnění dětského věku. Jedná se o nádorové onemocnění, konkrétně zhoubný nádor sítnice, který se vyskytuje u dětí cca od osmého měsíce do jednoho roku.

Dítě při retinoblastomu může začít šilhat, méně časté je pak zčernání oka nebo slzení. Čeho si ale rodič může všimnout je odlesk v zornici, obvykle bělavé barvy. (Odehnal, 2014) Mezi další projevy se řadí vysoké a široké čelo, děti mohou mít také kratší nos. S retinoblastomem se pojí i opoždění vývoje a mentální retardace. (Alkatan, 2019)

Toto onemocnění bohužel mnohdy probíhá v jeho počátcích skrytě. Jestli je nádor už pokročilý a velký, dochází až k nejhošímu možnému následku, a to ke výjmutí oka.

Vyjmutí oka je především z důvodu, aby se nádor nerozšířil do oka druhého. (Röderová & Květoňová, & Nováková, 2007)

Kongenitální katarakta

Kongenitální katarakta neboli vrozený šedý zákal je zakalení čočky dětského oka, a to buď jednoho nebo obou očí zároveň (Röderová & Květoňová, & Nováková, 2007). Dítě tak vidí rozmazaně či zakaleně (Nováková, 2011). Jednou z příčin u této poruchy je dědičnost nebo i teratogenní faktory. Diagnostika se provádí již v kojeneckém věku dítěte. U kongenitální katarakty můžeme objevovat řadu přidružených vad. Jedná se například o strabismus, atrofii zrakového nervu či nystagmus. (Röderová & Květoňová, & Nováková, 2007)

U tohoto onemocnění se snažíme dítěti dopomoci k navrácení zraku. V nejlepším případě dosáhneme úplného vidění anebo částečného zlepšení. Zde se však čočka musí co nejdříve operativně odstranit. Pokud bychom s operací otáleli, může se u dítěte vyvinout zmíněná tupozrakost. (Vágnerová, 1995) S tímto souhlasí i Röderová a kol. „Je třeba rychle začít s výcvikem operovaného oka, aby se zabránilo vzniku tupozrakosti.“ (Röderová & Květoňová, & Nováková, 2007, s. 28)

Kongenitální glaukom

Poslední zmíněnou zrakovou vadou v této kapitole je kongenitální glaukom. Velkou roli u tohoto onemocnění hraje nitrooční tlak. Nitrooční tlak je u kongenitálního glaukomu zvýšený. Jeho zvýšení má vliv na zhoršení zrakové ostrosti či stavu zorného pole. Typický znak u glaukomu je nepříznivá prognóza, která u dětí může skončit slepotou. Oči dítěte jsou napohled poměrně velké a rohovka může být zakalena. (Vágnerová, 1995)

Zhoršením této diagnózy se dá zabránit chirurgickým zákrokem. Léčba medikamenty není účinná. Chirurgické zákroky se však musí podstupovat opakovaně. Bohužel mnoho dětí se později stanou slabozraké nebo i prakticky či úplně nevidomé. (Röderová & Květoňová, & Nováková, 2007)

Rodič může na svém dítěti pozorovat tři hlavní příznaky při kongenitálním glaukomu, jsou jimi přivírání očních víček (jako způsob ochrany oka), dítě bude působit až bolestivě přecitlivěle na světlo a velké slzení očí. (Saling, 2020)

5 Specifika vývoje dětí se zrakovým postižením

V následující kapitole budou vysvětlena specifika vývoje dítěte se zrakovým postižením. Specifika budou řazena do tří oblastí (podkapitol), ve kterých se zrakové postižení nejvíce promítá. Jedná se o oblast kognice, motoriky a socializace.

Dle Vágnerové (1995) hrají velmi důležitou roli pro vývoj dítěte se zrakovým postižením rodiče. Zejména postoje rodičů, prožitky a jejich chování vůči samotnému dítěti. Vývoj jako takový ale bývá u dítěte značně opožděn. Proto je pro takové dítě nejdůležitějším aspektem stimulace (Pugnerová, & Kvintová, 2016).

Kochová (2015) udává, že: „Úkolem stimulace je pomoci dítěti co nejvíce využívat každý zachovaný zbytek zraku.“ (Kochová, & Schaeferová, 2015, s. 30). Stimulovat či podněcovat prostředí je potřebné zejména pro přiměřený vývoj dítěte. Proto bychom se stimulací neměli zahálet, a začít s ní již od útlého věku dítěte. Stimulace by rovněž měla být zrakově postiženému dítěti specificky uzpůsobena, aby efektivně využívala zbylé zrakové funkce, a nedocházelo tak k sensorické deprivaci, která bývá pro děti se zrakovým postižením typická. (Pugnerová, & Kvintová, 2016)

Dále pro děti se zrakovým postižením bývá typická apatičnost či spavost. Dalším znakem je zřetelné opoždění v pohybovém vývoji, nebo i to, že tyto děti nemusí vždy reagovat úsměvem (Vágnerová, 1995). Dítě si také může vytvářet vlastní automatismy, jako například kývání, hopsání, mačkání očí, houpání a další. Tyto pohyby však nejsou veřejností moc kladně přijímány, i když to u dítěte vzbuzuje kladné emoce nebo právě tak svou emoci vyjadřují (Říčan, & Krejčířová, 2006). Říčan a Krejčířová (2006) dále dodávají: „Proces zrání a učení bez účasti zraku je složitý a významně odlišný od vývojového procesu dětí vidících.“ (Říčan, & Krejčířová, 2006, s. 130).

Stejně vývojové fáze, jako u intaktního dítěte nese vývoj psychický. Ale i ten s sebou nese řadu specifických znaků. Velmi důležitým aspektem je vytvoření si pouta matka – postižené dítě. (Vágnerová, 1995)

5.1 Kognitivní vývoj dítěte se zrakovým postižením

Bez použití zraku se dítě orientuje velmi ztíženě. Dítěti je zapotřebí zprostředkovat a nabídnout jinou formu poznání okolního světa. Toto poznání nám obstarají zejména zachovalé smysly dítěte. Dítě je tak třeba naučit co nejlépe své zachovalé smysly ovládat, aby mu byly dostatečným pomocníkem, a zrak tak pomohly dostatečně kompenzovat.

Zároveň nesmíme zapomenout na rozvíjení zachovalého vidění, v případě, že dítě ještě nějakými zbytky zraku disponuje. (Röderová & Květoňová, & Nováková, 2007)

Dle Plevové a Slowik (2010) však není zdaleka zřejmé, jak kognitivní vývoj funguje. Zatím nám nejsou poskytnuty dostatečné informace o tom, abychom mohli s jistotou říci, jak se konkrétně uskutečňuje vývoj myšlení, představ nebo poznání, a to vše bez participace zraku.

Paměť

Velmi důležitou roli hraje paměť. Dítě si zpočátku musí do paměti vštěpit a uchovat důležité informace. Při nejtěžším stupni zrakové vady si musí pamatovat, kde se věci nachází, kam si předměty ukládá, aby k nim později mělo dítě přístup. Velký rozvoj je zde především sluchové paměti. Novohradská (2009) sděluje, že: „Již ve školním věku je mechanická paměť zrakově postižených dětí lepší než u dětí zdravých.“ (Novohradská, 2009, s. 92).

Pozornost

Poněkud zhoršený je stav pozornosti, zejména kvůli nedostatku stimulace a předchozím zkušenostem. Předškolní dítě se hůře koncentruje, jeho pozornost není dozrálá a ne snadno se dá upoutat. Mohou však nastat i situace, kde se dítě naopak koncentruje lépe, jelikož nemusí zpracovávat tolik podnětů kolem sebe, jak dítě bez zrakové vady. (Novohradská, 2009)

Vnímání

Zhoršené vnímání se objevuje u dětí, které jsou těžce zrakově postižené. Jejich vjemy se mohou zdát za nepřesné, nemusí být úplné či správně formované. Z tohoto důvodu musíme dbát i na rozvoj vnímání. Musíme dítě opět naučit využít zbytky vidění a případně mu dopomoci kompenzačními pomůckami. (Novohradská, 2009) Celý život bychom se měli snažit podporovat rozvoj hmatového vnímání. Hmat patří mezi důležitý kompenzační smysl. Dítě se pomocí hmatu učí orientovat a poznávat věci, které jej obklopují. Hravou formou se dítěte můžeme doptávat na dané předměty, ve způsobu jaké pocity v něm předmět vyvolává, jak si myslí, že předmět vypadá a především s ním sdílet radost z jeho poznání. (Kochová, & Schaeferová, 2015)

Myšlení

Další kognitivní funkcí je myšlení. Myšlení je při rozvoji člověka se zrakovým postižením spjata s vývojem řeči, protože se vzájemně ovlivňují (Knotová, 2014). Vývojové fáze myšlení jsou relativně shodné jako u intaktních. I tak ale mají své odlišnosti kvůli chybějícím zkušenostem a zpomalení intelektového vývoje (Röderová & Květoňová, & Nováková, 2007). Při podpoře a rozvoji této kognitivní funkce u dítěte se zrakovým postižením je zapotřebí především trpělivost a poskytnutí dostatku času dítěti. Dítě, které necháme samostatně přemýšlet o dané činnosti, tak přijde na svůj vlastní způsob, jak cíle dosáhnout. Musíme mu ovšem dát dostatečný prostor a již zmíněný čas si činnost vyzkoušet více způsoby. V ideálním případě se mu daná činnost uloží do paměti. Příště tak bude vědět, jak danou činnost efektivně a snadno vyřešit. (Kochová, & Schaeferová, 2015)

Požár (2000) udává následující oblasti, které činí dětem se zrakovým postižením problémy. Tyto oblasti lze výchovně-vzdělávacím procesem úspěšně odstranit.:

- srovnání a přirovnání předmětů
- identifikace předmětů se shodnými znaky a vlastnostmi
- zevšeobecňování

Řeč

Řeč má své nezastupitelné místo při ztrátě zraku. Je to velmi důležitá kompenzace a to především pro děti s těžkým zrakovým postižením (Knotová, 2014). Vývoj řeči však bývá značně opožděn. Je to především kvůli tomu, že dítě není od narození schopno nápodoby. Opoždění je nejpatrnější v období od dvou do tří let, postupně však dosahuje normy okolo osmého roku, a to i díky logopedické péči. (Kejklíčková, 2016)

Jak už bylo zmíněno v předchozích kapitolách, u nevidomých dětí se často objevuje verbalismus. Ten bychom se měli snažit postupně odstranit tím, že dítě používaným pojmům začne skutečně rozumět. Snažíme se tak o rozvoj slovní zásoby, která prudce vstoupá v předškolním věku, stejně tak jako výslovnost. (Kochová, & Schaeferová, 2015)

5.2 Specifika pohybu dítěte se zrakovým postižením

Je zřejmé, že pokud se člověk nemůže spolehnout na svůj vlastní zrak, tak mu oblast pohybu bude způsobovat nemalý problém. Dítě, které je takto indisponováno od narození, se musí rychle umět přizpůsobit. Je zapotřebí, aby se naučilo ovládat své tělo tak, aby si

zbytečně neublížilo. Postupem času můžeme u dětí se zrakovým postižením zaznamenat určité pohyby, které se opakují.

Existuje přísloví, kde není pohyb, není také život. Křištofič (2006) ve své publikaci uvádí: „Pohyb je jedním ze základních projevů živé hmoty, tedy i člověka.“ (Křištofič, 2006, s. 15) Naše svalové napětí (neboli svalový tonus) můžeme brát jako motorickou připravenost k našemu pohybu, což nám vytváří celkový základ pro pohyb. (Šumníková, 2018)

Při všech tělesných či pohybových aktivitách nám zrak velice pomáhá. Umožňuje nám lepší zrakovou práci při specifických pohybových činnostech. Můžeme si to představit například při házení míčem na cíl, řekněme na basketbalový koš. Naš zrak nám pomůže zafixovat cíl, což následně umožní hodit míč správným směrem, nebo se dokonce trefit. Při poruše zraku je však samotný výkon a uskutečňování pohybu velice ztížené. Jedná se o takzvanou opticko-motorickou koordinaci.

Nejčastější omezení v pohybu

„Opticko-motorická koordinace umožňuje správné vykonání zamýšlených pohybů podle projekce.“ (Pedagogická kinantropologie, 2003, s. 116) Dítě se zrakovým postižením tuto projekci nemá přesnou. Musí proto využívat jiné mechanismy, které jej budou informovat o správnosti provedení jeho pohybu. Největší odlišnost mezi zrakově postiženými a vidící populací je tak při orientaci, nácviku, osvojení a provedení samotného pohybu. (Pedagogická kinantropologie, 2003)

Problémy v oblasti prostorové orientace a samostatného pohybu (dále jen POSP) se promítají do všech kategorií závažnosti zrakového postižení. Je nutné tuto oblast cvičit ke zlepšení samostatnosti, nezávislosti a v neposlední řadě soběstačnosti jedince se zrakovým postižením. Při těžké zrakové vadě je schopnost pohybu výrazně omezena, proto se dotyčnému jedinci musí nastavit vhodné kompenzační mechanismy. (Růžičková, & Kroupová, 2017) Růžičková a Kroupová dále dodávají: „Prvky prostorové orientace zahrnují bazální dovednosti, které představují východisko pro nácvik technik chůze s holí a do jisté míry predisponují úspěšnost a efektivitu prostorové orientace jako takové.“ (Růžičková, & Kroupová, 2017, s. 21) Na nácviku POSP se v předškolním věku dítěte podílí zejména rodiče, poradci rané péče, speciální pedagogové ze Speciálně-pedagogických center (SPC). Všichni zmínění by měli při nácviku POSP u dítěte aktivně

spolupracovat. (Röderová & Květoňová, & Nováková, 2007) Značnou roli hraje závažnost zrakového postižení. Míra postižení se pak promítá do úrovně motoriky dítěte. Dítě, které má zachovalé zbytky zraku, nebude mít až takový problém v samostatném pohybu než dítě nevidomé. I tak mu ale může dělat problém například běh nebo obecně rychlejší pohyb, který vyžaduje vyšší míru koordinace pohybů. (Vágnerová, 1993)

Velká část dětí se zrakovým postižením má snížený svalový tonus, odborně hypotonii. To se především promítá na vývoji sedu nebo ochablých břišních svalech. Tento fakt se odrazí i na samotné postuře dítěte, kde jsou také odchylky. Děti se zrakovým postižením mají problémy se správným držením těla, objevuje se u nich kyfóza, lordóza ale i ploché nohy. Může to být kvůli tomu, že nemají zrakovou kontrolu, aby se učily nápodobou nebo naopak kvůli bezpečnosti při chůzi. U nevidomé osoby můžeme sledovat předkloněnou hlavu při chůzi nebo mírně pokrčená kolena. V tomto případě je to opět kvůli bezpečnosti. (Šumníková, 2018) Podobné tvrzení se objevuje i v publikaci Röderové, Květoňové a Novákové (2007), kde rozvněž poukazují na problémy v koordinaci pohybů u dětí se zrakovým postižením, kdy jejich chůze působí nejistě a chodidla jsou viditelně rotována.

Problémy v pohybu jsou spojeny s vestibulárním systémem, který se podílí na rovnováze a orientaci v prostoru. To zrak nám ovlivňuje, jak bude vestibulární systém využíván. Dítě se zrakovým postižením tak nemůže dostatečně vestibulární systém rozvíjet a efektivně ho využít. Toto se odrazí na špatném držení hlavy, problémy v rovnováze nebo rovnovážných aktivitách, jako je například stoj na jedné noze nebo chůze po lavičce/kladině. (Šumníková, 2018)

Z předešlých odstavců nám vyplývá, že největší problém v oblasti motoriky, dělá jedincům se zrakovým postižením **chůze** a **stabilita** těla. Tyto dvě pohybové dovednosti bychom měli nejvíce cvičit a posilovat.

5.3 Socializace dítěte se zrakovým postižením

Socializaci charakterizuje Požár (2000) následovně: „Socializace je interaktivní proces, v němž jsou zahrnuti ostatní jedinci.“ (Požár, 2000, s. 142) Jde především o umění s ostatními lidmi vycházet, žít s nimi, navazovat vztahy a získávat společnou přítomnost nové poznatky pro svůj život.

Nováková (2011) řadí mezi nejdůležitější aspekty socializace jedince se zrakovým postižením tyto prvky:

- výchovu k soběstačnosti
- výchovu k sebeúctě
- výchovu k ekonomické životaschopnosti.

(Nováková, 2011, s. 122)

První skupinou, se kterou má možnost se dítě ztotožnit, je rodina. Pro rodiče je samotná přítomnost zrakové vady u vlastního dítěte velmi složitá. Jejich reakce na zrakovou vadu nemusí působit vždy kladně. Dítě se zrakovým postižením může být rodiči, jak přijato a obkloповáno láskou, rovněž tak ale může být zavrhnuto. (Röderová & Květoňová, & Nováková, 2007)

Problém může nastat při začleňování dítěte do kolektivu. Například mezi vrstevníky v mateřské škole anebo dále v pozdějším vzdělávacím procesu. Dítěti se zrakovým postižením chybí schopnost udržení očního kontaktu při komunikaci. Další nepříznivou věcí je, že oči mohou být deformované nebo vypadat na pohled odlišně, což může okolí zaskočit. (Knotová, 2014) Tato situace může nastat při zmíněném nástupu dítěte do mateřské školy. Především mateřské školy běžného typu, kde děti na takovou odlišnost nemusí být zvyklé, mnohdy se s ní ani neseťkaly. Zde zastává svou důležitou roli pedagog, který by měl dítěti se zrakovým postižením pomoci při navazování vztahů s vrstevníky.

6 Význam pohybových aktivit u dětí se zrakovým postižením

Pohyb patří mezi základní potřeby dětí. Je také propojen s tělesným, psychickým i sociálním vývojem. Právě proto najdeme jeho uplatnění ve všech oblastech při výchově dětí. (Dvořáková, 2006)

Každé dítě má potřebu pohybu, ať už s postižením nebo bez něj. U zrakového postižení je však omezení v množství individuálního samostatného pohybu, které dítě může vykonávat. Také má takové dítě méně možností, respektive menší množství příležitostí, kdy se může aktivně zapojit do pohybových aktivit s intaktními kamarády. I tady své nepostradatelné místo zastává rodina, ale také další osoby ve výchovně-vzdělávacím procesu dítěte. Jejich úkolem je dítě podporovat a dát mu dostatečnou motivaci k tomu, aby se do pohybových aktivit zapojovalo. (Vařeková & Daňová, & Nováková, 2022)

Dvořáková (2006) dále udává: „Při učení se základním pohybovým dovednostem se rozvíjí vnímání vlastního těla, úroveň a kvalita pohybu, orientace v prostoru při pohybu, vnímání různé intenzity pohybu, vytváření vztahů k ostatním.“ (Dvořáková, 2006, s. 29)

Před realizací jakékoliv pohybové činnosti pro dítě se zrakovým postižením je nezbytné si činnost předem řádně promyslet. Musíme brát zřetel na to, zda daná aktivita nebude nebezpečná. Z aktivity by neměly pro dítě vyplývat žádná zdravotní rizika a žádná nebezpečí, která by mohla zapříčinit, že by se stav zrakové vady mohl zhoršit. (Vařeková & Daňová, & Nováková, 2022) Například jakákoliv aktivita s míčem. Jestliže se rozhodneme pro aktivitu s míči, ať už půjde o kutálení, kopání nebo i nácvik chytání míče, musíme zvolit adekvátní míč. Míč by měl být větší, obklopený pestrými a výraznými barvami. Pomůckou nám bude i míč lehce vyfouknout. Tím docílíme, že míč nebude tak rychlý, a dítě ho lépe zbystrí. Můžeme sehnat i míče, které jsou ozvučené, dítě tak bude mít větší přehled, kde se míč zrovna nachází. Abychom předešli zranění, je vhodné používat míče pěnové. (Ravenscroft, 2020)

Mateřská škola je pro dítě se zrakovým postižením ideálním místem, kde se mohou jeho pohybové dovednosti začít rozvíjet. V případě, kdy je dítě integrováno do běžné třídy mateřské školy, tak jsou vrstevníci pro dítě se zrakovým postižením ideální motivací k různým pohybovým aktivitám. Mezi ty základní řadíme běh, skok, rozvoj rychlosti pohybu, koordinaci pohybů a další. Právě mateřská škola je místem, kde si má dítě osvojit a upevnit prvky POSP. (Růžičková, & Kroupová, 2017)

Dítě se zrakovým postižením by mělo ujít vzdálenost odhadem 5 metrů bez odchylek. Je důležité, aby dítě po cestě nemělo žádné překážky, do kterých by mohlo případně narazit. Nejdříve se dítě učí chodit kolem zdi. Zeď slouží jako opora dítěte. Tato vodící linie se pak následně snižuje do oblasti pasu. Mezi těžší varianty patří chůze po čáře. Dále dítě trénuje odhad vzdálenosti a důležitý je trénink stability, který uplatní při samotné chůzi nebo běhu. Dítě se zrakovým postižením by mělo před nástupem do základní školy samostatně vyjít a sejít schody bez dopomoci ostatních. Nesmíme také zapomenout nácvik pravolevé orientace, kterou je třeba upevnit a zafixovat. (Růžičková, & Kroupová, 2017)

V předešlé kapitole byly zmíněny dvě pohybové dovednosti (chůze a stabilita), které dělají dětem se zrakovým postižením problém. Nyní si je více přiblížíme.

Pohybová dovednost je vlastnost, kterou se učíme a získáváme ji v průběhu života. Při opakování dovednosti se jedinec stává pohotovým. Rovněž se stane připraveným pro konkrétní pohybovou činnost a může tak úspěšně provést pohybový úkon. (Kaplan, 2020) Pohybové dovednosti se dělí na 3 skupiny, jsou jimi dovednosti **lokomoční** (jedná se o přemístění z místa na místo: chůze, skoky, běh, lezení), **nelokomoční** (to jsou činnosti, které děláme na místě, ale měníme pouze polohu těla) a dovednosti **manipulační** (jednoduché úkony s předměty). (Dvořáková, 2006) Z tohoto dělení vyplývá, že chůze se řadí do skupiny lokomoční.

Šumníková (2018) definuje chůzi jako: „přirozenou a nejčastěji prováděnou pohybovou aktivitou člověka, pomocí které je možné zajišťovat a uspokojovat řadu potřeb“. (Šumníková, 2018, s. 24) Při chůzi je obecně menší riziko vzniku úrazu. Důležité však je, aby chůze byla stabilní. Stabilita nám dle Šumníkové (2018) umožňuje to, aby naše tělo drželo statickou pozici.

Z výše uvedeného textu vyplývá, že učení se novým pohybovým dovednostem je u osob se zrakovým postižením obtížné. Pohybové úkony je třeba jedinci co nejvíce přiblížit, aby pochopil, co po něm chceme, a jak toho má dosáhnout. Osobám se zrakovým postižením chybí předchozí zkušenost, která by jim pomohla při výkonu pohybu. Dalším omezením je, že pohyb nemohou jen tak někde odkoukat od ostatních a utvořit si tak představu a konkrétní obraz pohybu. Naším úkolem je dítěti co nejvíce pohybové aktivity přiblížit a snažit se, aby o ně dítějevilo zájem a nebálo se aktivity samostatně provozovat. Aktivity mají dětem přinášet i radost. Zároveň musíme být obezřetní. Nechceme, aby si dítě ublížilo, nebo u něj došlo ke zhoršení stavu postižení. V tomto případě může hrozit, že se dítě začne bát a pohybovým aktivitám se kvůli negativní zkušenosti bude raději vyhýbat.

7 Možnosti vzdělávání dítěte se zrakovým postižením v předškolním věku

Podle zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění pozdějších předpisů, je v České republice plnění předškolního vzdělávání u dítěte, které dovrší 5 let povinné, a zároveň i bezplatné.

Rodiče dítěte se zrakovým postižením mají na výběr hned ze tří forem tohoto plnění. Jedná se o:

- a) **Individuální integraci dítěte** (kdy je dítě zařazeno do kolektivu/třídy běžné MŠ)
- b) **Skupinovou integraci** (dítě je zařazeno do speciální třídy, pro děti s postižením, ale opět v rámci hlavního vzdělávacího proudu běžné MŠ)
- c) Vzdělávání ve škole, zřízené **podle §16 odstavce 9** Školského zákona (tato MŠ je samostatně zřízená pro žáky se zdravotním postižením)

Toto rozhodnutí může být pro řadu rodičů velmi náročné. Mnohdy si sami nevědí rady, co by pro jejich dítě bylo nejlepší. V tomto případě mají možnost se obrátit na poradce ze středisek rané péče. Další, kdo jim může při výběru pomoci je například psycholog, speciální pedagog nebo samotní pedagogové z mateřských škol. Všechny zmíněné osoby včetně rodičů by měly usilovat o to samé. Všem by mělo jít především o prospěch dítěte (se zrakovým postižením), o jeho maximální rozvoj a spokojenost. (Kochová, & Schaeferová, 2015)

Při výběru mateřské školy zřízené podle §16 odstavce 9 Školského zákona je nutné splnit několik náležitostí. Dle vyhlášky č. 27/2016 Sb., o vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných, ve znění pozdějších předpisů, se jedná o písemnou žádost zákonného zástupce dítěte a také o doporučení školského poradenského zařízení.

Nutno podotknout, že každá z forem předškolního vzdělávání má své výhody i nevýhody. O těch by měl být rodič informován a zvolit, co bude pro jeho dítě nejlepší možnou variantou, aby se jednalo ve prospěch dítěte.

PRAKTICKÁ ČÁST

Cílem praktické části bakalářské práce je sestavení edukačního programu pohybových aktivit rozvíjející dítě a jeho oslabené pohybové dovednosti způsobené důsledkem zrakového postižení. Na základě kvalitativního přístupu bude vytvořen edukační program s výše uvedeným zaměřením, který bude následně podroben evaluačním postupům. Výstupy kvalifikační práce budou mít svou uplatnitelnost v přímé práci pedagogických pracovníků mateřských škol hlavního vzdělávacího proudu při inkluzivním vzdělávání předškoláků se zrakovým postižením.

Pro naplnění cílů se vycházelo především z analýzy dokumentů a získaných vědomostních poznatků z teoretické části. Dále jsou zde využity zkušenosti získané v průběhu studia a samotné praxe v Mateřské škole pro zrakově postižené v Českých Budějovicích. Ve zmíněné mateřské škole, konkrétněji ve třídě předškolních dětí s poruchou binokulárního vidění – tedy s šilhavostí a tupozrakostí, probíhalo zejména pozorování dětí při řízených činnostech a volné hře. Pozorování se zaměřovalo především na pohybový projev dítěte při různých pohybových aktivitách. Cílem bylo zachytit odchylky v hrubé motorice dítěte a také pozorovat jeho oslabené pohybové dovednosti, které se objevují kvůli zrakovému postižení. Po důkladném pozorování a sbírání inspirace, v délce dvou semestrů, proběhla osobní schůzka s ředitelkou stejnojmenné mateřské školy, která poskytla souhlas k mému výzkumu (viz. příloha č. 1). Další inspirací při tvorbě edukačního programu pohybových aktivit byly publikace *Když se řekne rozcvička* (Ottomanská, 2019) a *Veršované rozcvičky pro kluky a holčičky* (Suchá, 2014).

Edukační program byl po jeho vytvoření realizován a evaluován v praxi ve výše uvedené mateřské škole u předškolních dětí s poruchou binokulárního vidění. Zhodnocení a shrnutí programu je obsaženo v kapitole o evaluaci. Na kapitolu o evaluaci edukačního programu navazuje diskuze, kde je program řádně okomentován a porovnán s teoretickými východisky.

Přehled obecných metodických doporučení pro realizaci pohybových aktivit u dítěte se zrakovým postižením

Ještě před samotným edukačním programem je zde sepsán výčet obecných metodických doporučení pro realizaci pohybových aktivit u dítěte se zrakovým postižením. Na tato doporučení je třeba brát zřetel při realizaci pohybových aktivit. Doporučení jsou zejména psána pro níže sestavený edukační program.

Pro lepší přehlednost jsou sepsána v bodech, a to pro následující oblasti:

Doporučení pro pomůcky:

- vybírat vždy bezpečné pomůcky (bez ostrých hran, pozor na kulovitý tvar pomůcek, pozor na kluzké pomůcky, ne příliš těžké)
- pomůcky volit barevně pestré, výrazné (aby byly v prostoru třídy/koberce dobře vidět)
- seznámit dítě s pomůckou ještě před samotným zahájením aktivity (nechat dítě si pomůcku nejdříve osahat, zjistit její povrch)

Doporučení pro výběr cviků:

- postupujeme vždy od jednoduchých ke složitějším cvikům
- cvik musíme stručně a výstižně dítěti popsat
- volit vždy názornou ukázkou (je možno se postavit za dítě a dopomoci mu do pozice, kterou po něm vyžadujeme)
- u cviků dbáme na správné držení těla a hlavy
- vynecháváme cviky akrobatických typů, kotouly, skoky z výšky na zem

Doporučení pro učitele:

- vždy se ujistit, zda dítě pochopilo instrukce
- být vždy u dítěte v době výkonu cviku / aktivit
- poskytnou dítěti pocit bezpečí, jistoty a naší opory
- nevyvíjet tlak na dítě, nenutit do aktivit
- možné používat hudbu, ale nesmí narušit slovní pokyny učitele (hudbu volit například při relaxacích)
- dítě se může při cvičení opírat o zeď/skříň (pro lepší jistotu)

8 Edukační program pohybových aktivit

Edukační program se skládá ze čtyř samostatných metodických materiálů Jsou jimi:

- Pohybové aktivity za využití obruče
- Pohybové aktivity za využití šátku
- Pohybové aktivity s lanem a balanční pomůckou
- Pohybové aktivity s vlastní váhou těla

Cviky ve všech metodických materiálech posilují a rozvíjí vždy některou z následujících oblastí:

- posílení stability těla
- správné držení těla
- podpora samostatné chůze (chůze po různém povrchu)
- rozvíjení koordinace pohybů
- rozvíjení/zvýšení flexibility těla
- prevence proti ploché noze

Každý cvik je řádně okomentován a doplněn o fotodokumentaci, která má za cíl popsaný cvik vyobrazit, aby jeho realizace byla jasná a snadná. Cviky jsou prováděny vždy individuálně s jedním dítětem, lze je však aplikovat i ve skupině, pokud tomu uzpůsobíme prostor ve třídě.

Na začátku každého metodického materiálu jsou uvedeny tyto body:

- cíl pro celou cvičební oblast (tzv. obecný cíl)
- vývojový cíl pro dítě (co konkrétně cviky u dítěte rozvíjí)
- pomůcky (potřebné k realizaci aktivit)
- organizace (kde nejlépe aktivity zrealizovat)
- popis realizace metodického materiálu

Postup v každém metodickém materiálu obsahuje následující kroky:

- **úvodní část** (slouží jako zahřívací fáze před samotným cvičením, zároveň působí jako motivační faktor pro dítě)
- **průpravná a hlavní část** (zde jsou uvedeny konkrétní cviky s pomůckou, které mají za cíl rozvíjet pohybové dovednosti dítěte, a to především hravou formou)
- **relaxace** (na závěr je vždy doporučena relaxace, je určena k uvolnění a ke zklidnění těla).

8.1 POHYBOVÉ AKTIVITY ZA VYUŽITÍ OBRUČE

Obecný cíl: seznámení dítěte s obručí, osvojit si, jak s obručí bezpečně manipulovat

Vývojový cíl: rozvíjení stability těla – zvládnout přejít po čáře bez obruče i s obručí, rozvíjení rovnováhy – dokázat udržet rovnováhu s obručí v ruce, osvojit si správné skákání snožmo, dokázat spojit slovo s pohybem, rozvoj koordinace pohybů,

Pomůcky: obruče (max. 6ks), papírová lepící páska

Organizace: v interiéru třídy, na koberci

Popis realizace:

ÚVODNÍ ČÁST

Aktivita na zahřátí a seznámení s náčiním:

„Medvěd chodí po lese, schovej se, ať tě neunes!“

Motivace: Když je ticho a klid, tak po lese chodí hladový medvěd. Je už starý, tak špatně vidí, ale sluch mu ještě dobře slouží. Tvým úkolem je ukrýt se do domečku, když přestane hrát hudba. Nesmíš se ani hnout a být naprosto potichu, aby tě medvěd nenašel!

Realizace:

- Po koberci v různé vzdálenosti rozmístíme na zem obruče, které budou symbolizovat domečky.
- Děti budou na hudbu běhat různě po třídě, ale nikdo nesmí do domečku.
- Jakmile hudba přestane hrát musí si dítě najít volnou obruč a skočit do ní. Musí být také potichu a stát nehybně.
- Učitelka v tu chvíli chodí mezi dětmi (jako medvěd) a snaží se hledat potravu. Když nikoho neuvidí ani neuslyší, pustí opět hudbu, vzdálí se a děti se opět rozeběhnou po lese.
- **Obměna:** V průběhu aktivity může učitelka ubírat na počtu obručí. Děti musí přemýšlet, jak se zachránit, když na ně nezbuďte vlastní obruč. (Řešením bude, že v jedné obruči bude více dětí.)



Obrázek 1: Medvěd chodí po lese (Zdroj: vlastní)

PRŮPRAVNÁ A HLAVNÍ ČÁST:

Na rozcvičení rukou a uvolnění ramenního kloubu použijeme básničku s pohybem, z knihy Veršované rozcvičky.

<i>„Kdo si dělá rozcvičku,</i>	(ruce upaženy, skrčeny v loktech, dlaně směřují dolů, kmitáme)
<i>ten je zdravý jako rybka.</i>	(ruce nataženy v loktech, dlaně směřují dopředu, kmitáme)
<i>Ten má dobrou kondičku,</i>	(nohy rozkročeny, mírný podřep, naznačíme svaly na rukách)
<i>neskolí ho žádná chřipka.“</i>	(ruka přes hlavu, protahujeme se do stran, stoj rozkročný)

cvik č. 1 „Protahování s obručí nahoru/dolů“

Popis cviku:

- Postavíme se do mírného stoje rozkročného. Obruč si chytíme oběma rukama, ruce drží obruč nadhmatem (pokud to bude pro dítě obtížné, může mít jednu ruku v pozici nadhmatu a druhou podhmatu).
- Začínáme v pozici, kdy obruč držíme volně mezi nohama a je opřená o zem. Následně obruč zvedáme nad hlavu. Jdeme přes předpažení do vzpažení. Snažíme se mít ruce co možná nejvíce propnuté.

- Vzdálenost úchopu mezi oběma rukama je cca v šíři ramen. Čím blíže budeme rukama obruč držet, tím je to složitější.
- Následně tento pohyb několikrát zopakujeme.



Obrázek 2: Obruč volně opřená o zem (Zdroj: vlastní)



Obrázek 3: Obruč nad hlavou (Zdroj: vlastní)

cvik č. 2 „Kroužky s obručí“

Popis cviku:

- Postavíme se do mírného stoje rozkročného. Obruč si uchopíme opět ve vzdálenosti šíři ramen, úchop volíme podhmat.
- S obručí budeme dělat kroužky kolem celého těla, nejprve na jednu stranu, poté na druhou.
- Plosky nohou by se neměly odlepovat od země. Můžeme však přenášet váhu do nohy, v jejíž směru směřujeme obruč. Kolena se tak mohou lehce pokrčit.



Obrázek 4: Kroužíme s obručí kolem těla (Zdroj: vlastní)



Obrázek 5: Kroužíme s obručí před tělem (Zdroj: vlastní)

cvik č. 3 „Protahování s obručí do stran“

- V následujícím cviku budeme s obručí přenášet váhu do stran. Nejprve směrem dopředu, poté se otočíme na jeden bok a váhu přenášíme dopředu.
- Začínáme v širším stoji rozkročném a bez obruče. Nejprve si zafixujeme pohyb nohou bez obruče, abychom ji později mohli zapojit. Ruce dáme v bok nebo do upažení. Následně přeneseme váhu těla na jednu nohu, koleno tím pokrčíme a směřuje nám dopředu ve směru špiček. Vratíme do původní pozice a zkoušíme na druhou stranu.
- Když máme zafixovaný pohyb, přidáme obruč. Obruč bude směřovat vždy lehce na tu stranu, kde máme pokrčené koleno.



Obrázek 7: Přenášení váhy, otočení bokem
(Zdroj: vlastní)



Obrázek 6: Přenášení váhy s obručí, čelem k nám
(Zdroj: vlastní)

Cvik č. 4 „Skákání do obruče: Zajíček skáče do jamky“

Popis cviku

- Obruče rozmístíme v řadě za sebou ve vzdálenosti cca 30 – 50 cm od sebe.
- Začínáme v pozici dřepu, následně oběma rukama pláceme dovnitř první obruče, odrazíme se z nohou a skočíme do obruče, takto pokračujeme až k poslední obruči.
- Dáváme pozor, aby se nohy při odrazu přiblížily zadečku, lokty jsou při skoku propnuté.
- Můžeme vytvořit několik variant drah z obruče. Nejprve v řadě za sebou, posléze na přeskáčku „cickak“.



Obrázek 9: Skoky do obruče, cikcak varianta (Zdroj: vlastní)



Obrázek 8: Skoky do obruče, za sebou (Zdroj: vlastní)

Cvik č. 5 „Skákání snožmo do obruče“

Popis cviku:

- V následujícím cvičení budeme opět potřebovat lepenku. Nejprve si však nachystáme obruče stejně jako v předchozím cvičení, tudíž položené na zemi za sebou v řadě.
- Začínáme skákat snožmo do „prázdné“ obruče. Dbáme na to, aby odraz z nohou probíhal ve stejný moment. Nohy při skoku propneme. Ruce můžeme nechat volně nebo v bok.
- Do obručí následně nalepíme lepenku tak, aby nám vytvořila vždy dva půlkruhy. Půlkruhy budou vždy různě situované (viz obrázek č. 10).
- Úkolem je skočit do obruče tak, aby každá noha stála v jenom půlkruhu a čára byla mezi nohama. Následně se provede meziskok před následující obruč na koberec a poté už zase skočíme do další obruče.



Obrázek 10: Vzor, jak rozdělit obruče (Zdroj: vlastní)



Obrázek 11: Skákání snožmo do obručí (Zdroj: vlastní)

Cvik č. 6 „Chůze s obručí po čáře“

Popis cviku:

- Na tento cvik budeme potřebovat nejenom obruč, ale i improvizovanou čáru, kterou si můžeme na koberec nalepit z papírové lepenky.
- Čáru vytvoříme alespoň 3 m dlouhou.
- Postavíme se na začátek čáry a ruce dáme do upažení. Na jednu ruku následně navlečeme obruč v místě loketní jamky.
- Následně se snažíme přejít na konec čáry, držet rovnováhu a nesejít z čáry. Zároveň dáváme pozor, aby nám obruč nesklouzla z ruky pryč.
- Další variantou je, že ruce dáme do předpažení a obruč navlékneme na obě ruce a opět přecházíme čáru.



Obrázek 12: Chůze s obručí po čáře (Zdroj: vlastní)

RELAXACE:

- Při této relaxaci se snažíme o uvolnění veškerých svalů. Lehneme si na záda a libovolně natáhneme ruce i nohy. Každý tak, jak je mu to příjemné. Zavřeme si oči. Následně budeme jmenovat části těla (svaly), které se budeme snažit co nejvíc zatnout. Můžou to být obličejové svaly, ruce, nohy, nebo třeba jenom dlaň jedné ruky. Po tomto zatnutí přichází povolení a celkové uvolnění dané části těla.

8.2 POHYBOVÉ AKTIVITY ZA VYUŽITÍ ŠÁTKU

Obecný cíl: seznámení dítěte s šátkem, osvojit si manipulaci s jedním a dvěma šátky, pomocí cviků protáhnout a posilovat tělo

Vývojový cíl: naučit se správně dýchat, zvládnout protažení svalů na rukách i břiše za pomoci šátku, osvojit si vzpřímenou chůzi, zvládnout udržet rovnováhu na jedné noze, zlepšit koordinaci oko-ruka-noha

Pomůcky: šátky (max 2 na dítě), papírová lepenka

Organizace: v interiéru, na koberci

Popis realizace:

ÚVODNÍ ČÁST

Aktivita na zahřátí a seznámení s náčiním:

„Zahřej mě šátečku!“

Motivace: Zeptáme se dětí, proč vlastně nosíme šátek? K čemu nám je dobrý? (např. aby nás zahřál, aby nás nebolelo v krku, aby nám nebyla zima...) My si ho ale dávat na krk nebudeme, ale vezmeme si ho do rukou. Poprosíme ho, aby nám zahřál celíčkové tělo!

Realizace:

- Každému rozdáme jeden šátek do ruky. Pokud máme šátky různé barvy, přiřadíme je dítěti my, aby nedošlo k hádce mezi kamarády.
- Dítě drží šátek v ruce a rozbíhá se po koberci. Snažíme se běžat jedním směrem v kruhu, aby nedošlo ke srážce.
- Na smluvený signál (tlesknutí, bouchnutí do bubínku, zaštěcháním pet-víček) musí dítě zastavit a následně přendat šátek do druhé ruky.
- Dětem obměňujeme směr běhu a také druh běhu. Začínáme klasickým během, poté střídáme za skákání snožmo, cval stranou, poskoky do výšky.
- Až budou děti dostatečně zahřáté, ukončíme činnost a vydýcháme se.

PRŮPRAVNÁ A HLAVNÍ ČÁST:

Na začátek si s dětmi rozcvičíme a protáhneme ruce za pomoci následující básničky opět z knihy Veršované rozcvičky. Při básničce hned použijeme šátek, kdy ho nejprve držíme v pravé ruce na celou básničku, poté přendáme do levé ruky a básničku zopakujeme.

„Vezmu barvy štěteček,

(ruce v upažení, kroužíme v zápěstí)

nakreslím pár koleček.

(ruce v upažení, kroužíme v lokti)

To je ale prima věc,

(ruka, která drží šátek, je ve vzpažení – kroužíme celou rukou, pohyb vychází z ramene, druhá ruka si přidržuje rameno)

bude ze mě umělec.“

(kroužíme druhou rukou, pohyb opět z ramene)

Cvik č. 1 „Dýchání s šátkem, motýlí křídla“

Popis cviku:

- Na tento cvik potřebujeme 2 šátky, každý do jedné ruky.
- Začínáme v pozici tureckého sedu. Narovnáme si záda, ramena směřují dolů, ruce volně položeny vedle nohou na zemi.
- Následně se nosem hluboce nadechneme. Při nádechu nám obě ruce směřují nad hlavu do vzpažení (viz obrázek č. 14).
- Při výdechu ústy nám ruce s šátky směřují do původní pozice. Dýchání několikrát zopakujeme.



Obrázek 14: Dýchání s šátkem, nádech (Zdroj: vlastní)



Obrázek 13: Dýchání s šátkem, výdech (Zdroj: vlastní)

Cvik č. 2 „Úklony s šátkem v sedě do strany“

Popis cviku:

- Při tomto cviku nám stačí mít pouze jeden šátek, který si následně přendáme do druhé ruky.
- Začínáme v pozici tureckého sedu.
- Chytíme si šátek do pravé ruky. Ruka nám následně směřuje přes hlavu na levou stranu. Levá ruka je zpočátku propnutá, při úklonu se však zapřeme o loket, abychom pravou rukou s šátkem co nejdál dosáhli.
- Následně se vracíme do úvodní pozice tureckého sedu. Totéž provedeme na druhou stranu.
- Ruka, která nám drží oporu těla, může být buď opřená o loket (viz obrázek č. 16) nebo opřená o dlaň (viz obrázek č. 15). Při propnuté ruce se nám nebude zvedat zadeček z koberce.



*Obrázek 16: Úklony do strany, opora o loket
(Zdroj: vlastní)*



*Obrázek 15: Úklony do stran, opora o dlaň
(Zdroj: vlastní)*

Cvik č. 3 „Protahování v sedě“

Popis cviku:

- Vezmeme si do ruky jeden šátek a posadíme se do sedu roznožného. Z šátku si vytvarujeme pomyslnou kuličku.
- S touto kuličkou se budeme snažit dokutálet co nejdál od těla mezi nohama. Snažíme se přitom břicho tlačit ke koberci.

- Nohy by při tomto cviku měly být propnuté, neměly by se krčit v kolenou. Špičky by neměly padat/dotýkat se koberce, ale měly by být vztyčené vzhůru.



Obrázek 18: Smotáme šátek do kuličky (Zdroj: vlastní)



Obrázek 17: Kutálíme šátek dopředu, břicho na zem (Zdroj: vlastní)

Cvik č. 4 „Rolujeme šátek ke špičkám“

Popis cviku:

- Vezmeme si do ruky šátek, který si vytvarujeme do kuličky. Posadíme se do sedu roznožného.
- Následně budeme kuličku rolovat k jedné špičce a zpět do středu těla. Totéž provádíme na druhou stranu ke druhé špičce.
- Špičky jsou vztyčené, snažíme se mít propnutá kolena a břicho při cviku tlačit ke kolenům.



Obrázek 19: Kulička směřuje ke špičce (Zdroj: vlastní)

Cvik č. 5 „Zvedání šátku na nohou“

Popis cviku:

- Posadíme se do vzpřímeného sedu, nohy jsou u sebe. Na nohy si položíme šátek.
- Následně se zakloníme dozadu tak, že se budeme opírat o lokty a dlaně směřují ve směru těla.
- Současně při záklonu se snažíme zvednout nohy z koberce směrem vzhůru. Poté pomalu vracíme nohy dolů do původní pozice. Šátek tak budeme houpat jako na pomyslné houpačce.
- U cviku se snažíme mít pevné břicho a pokud možno propnuté nohy.



Obrázek 20: Zvedání šátečku (Zdroj: vlastní)

Cvik č. 6 „Přenášení šátku nohama“

Popis cviku:

- V následujícím cvičení budeme potřebovat kromě šátku vytvořit čáru (poslouží nám opět papírová lepenka). Čára nemusí být moc dlouhá, stačí cca 2 metry.
- Posadíme se vedle čáry. Následně si vezmeme do ruky šátek a umístíme ho k plosce nohy.
- Šátek se snažíme uchopit nohama a následně ho přemístit na druhou stranu – vedle čáry.
- Ruce při tomto cvičení mohou být buď v opoře o dlaně (viz obrázek č. 22) nebo o lokty (viz obrázek č. 21).



Obrázek 22: Šátek mezi nohama, přenášení s oporou o dlaně (Zdroj: vlastní)



Obrázek 21: Přenášení šátku nohama za čáru, opora o lokty (Zdroj: vlastní)

Cvik č. 7 „Vozíme šátek na rukou“

Popis cviku:

- V následujícím cvičení si na koberci připravíme dvě čáry. Čáry vytvoříme z papírové lepenky a budou ve vzdálenosti cca 3 metry od sebe. Můžeme dát i delší vzdálenost, pokud máme prostor.
- Postavíme se na jednu stranu za čáru. Následně přepažíme, ruce jsou v úrovni ramen, dlaně směřují dolů.
- Učitel přes takto natažené ruce položí dítěti šátek. Šátek by měl být dostatečně dlouhý, aby přesahoval za obě ruce.
- Na pokyn dítě přechází s šátkem ke druhé čáře. Jde pomalu, vzpřímeně, ramena směřují dolů. Dítě dává pozor, aby mu šátek po cestě nespádl.
- Takto přejdeme několikrát tam a zpátky.



Obrázek 23: Položíme šátek na natažené ruce (Zdroj: vlastní)

Cvik č. 8 „Vozíme šátek na bříšku“

Popis cviku:

- U tohoto cvičení rovněž využijeme dvě čáry z lepenky a jeden šátek.
- Postavíme se za čáru a posadíme se na zem. Na břicho si položíme šátek a zvedneme se z koberce s oporou o ruce a nohy – do pozice raka.
- V tomto případě rak nebude chodit pozpátku, ale půjde popředu. Naším úkolem je dostat šátek ke druhé čáře bez toho, aby nám spadl ze břicha na zem.



Obrázek 24: Vozíme šátek na bříšku (Zdroj: vlastní)

Cvik č. 9 „Vozíme šátek na zádech“

Popis cviku:

- Začínáme v pozici na „čtyřech“ za čarou (poslední cvik, kde využijeme čáry).
- Při tomto cvičení je potřeba, abychom dítěti umístili na záda šátek. Pokud možno, je lepší zvolit menší šátek, aby dítěti po cestě nepadal.
- Když máme na zádech šátek, pomalým tempem přecházíme po čtyřech ke druhé čáře. Snažíme se, aby nám šátek po cestě nespádl.



Obrázek 25: Vozíme šátek na zádech po čtyřech (Zdroj: vlastní)

Cvik č. 10 „Chůze po čáře – zvedáme vysoko kolena“

Popis cviku:

- Toto cvičení je zaměřeno na udržení rovnováhy a koordinaci oko-ruka-noha.
- Budeme potřebovat jeden šátek a jednu z nalepených čar. Nejprve však začneme cvičit bez šátku, abychom pochopili, jak pracují nohy a ruce.
- Jelikož je tento cvik složitější na koordinaci pohybů, začínáme od jednoduchého ke složitějšímu.
- Postavíme se na jednu čáru, ruce dáme v bok. Vykročíme pravou nohou po čáře, levá noha se následně zvedá vysoko – ohne v koleni (viz obrázek č. 26). Následně levou nohou uděláme další krok. Pravá noha se přidává – ohne v koleni. Takto přejdeme celou čáru. Snažíme se, aby dítě v pozici zvednutého kolena vydrželo alespoň dvě sekundy a poté položilo před sebe na čáru.



Obrázek 26: Trénink zvedání kolen, ruce v bok (Zdroj: vlastní)

Až dítě pochopí princip zvedání kolen, ztížíme úroveň.

- Čáru budeme přecházet obdobným způsobem. Nyní však už nebudou ruce v bok, ale budou v upažení. Takto necháme dítě přejít několikrát čáru. Zvedáme však stále kolena s pauzou cca dvě sekundy.
- Nejtěžší varianta tohoto cviku je následující. Vezmeme si do ruky šátek, začínáme na čáře, ruce jsou v upažení.

- Vykročíme pravou nohou, zvedáme levé koleno. Při vykročení se nám ruce z pozice upažení přesunou do předpažení. V předpažení máme koleno nahoře. Současně v tomto momentu si předáváme šátek z jedné ruky do druhé (viz obrázek č. 27)
- Jelikož je tato varianta velmi náročná na koordinaci, nezastavujeme se s kolenem nahoře na dvě sekundy, ale snažíme se takto plynule přejít až na konec čáry.



Obrázek 28: Úvodní pozice, ruce v upažení (Zdroj: vlastní)



Obrázek 27: Pozice předání šátku do druhé ruky (Zdroj: vlastní)

RELAXACE:

- Při následující relaxaci využijeme také šátek. Postavíme se do stoje rozkročného a držíme šátek v jedné ruce. Šátek bude představovat houbu na umývání. Naším cílem bude umýt ze sebe všechny nečistoty pryč. Šátkem si tak budeme umývat jednu ruku, druhou, hlavu, krk, břicho. Dále přejdeme do sedu, kdy si šátkem umyjeme obě nohy. Jako poslední šátek rozprostřeme na naše břicho a lehne si na záda. Začneme zhluboka dýchat a sledujeme, jak se nám šátek houpe na bříšku.

8.3 POHYBOVÉ AKTIVITY S LANEM A BALANČNÍ POMŮCKOU

Obecný cíl: seznámení se s různými pomůckami – lanem a balančními pomůckami, vnímat různé povrchy po kterých se pohybujeme, cviky na laně a po různých pomůčkách nám jsou jako prevencí proti ploché noze

Vývojový cíl: rozvíjení koordinace pohybů, rozvíjení stability těla a udržení rovnováhy pomocí lana a dalších pomůcek, procvičení plosky nohy (citlivost a prokrvení), zvládnout správné držení těla, spojení slova s pohybem, rozvoj sluchové diferenciacce (skoky z vodičky, do vodičky)

Pomůcky: lano, balanční pomůcky, pěnové míčky, papírová lepenka, různé překážky, šátek

Organizace: v interiéru, na koberci

Popis realizace:

ÚVODNÍ ČÁST

Aktivita na zahřátí a seznámení s náčiním:

„Z vodičky do vodičky“

Motivace: Právě jsme se ocitli u rybníka Brčálníka. Rybník není moc hluboký, proto do něj můžeme vesele skákat, abychom se ovláždili. Pozor! Musíš ale bedlivě poslouchat, jestli máš zrovna skočit do vodičky anebo z vodičky!

Realizace:

- K následující aktivitě si připravíme lano. Na koberec si z lana vytvoříme kruh, který bude představovat rybník.
- Děti si následně stoupnout libovolně k lanu na stranu břehu. Vysvětlíme jim, která strana je voda a která břeh.
- Následně budou dle našich slovních pokynů „do vodičky, z vodičky“ skákat srozumitelně tak, aby splnily pokyn. Pokud zvoláme „do vodičky“, tak musí všichni skočit dovnitř kruhu přes lano. Pokud naopak zvoláme „z vodičky“, musí všichni vyskočit ven.
- Nejde jenom o správnost provedení pohybu, ale také o sluchové rozlišení pokynů. Děti můžeme mást tím, že dvakrát zvoláme stejný pokyn, vyzkoušíme tak, jestli opravdu dávají pozor. Pokud se někdo splete, nic se neděje.
- Pokud chceme ze hry udělat soutěž, hrajeme na vypadávání, kdy budeme postupně slovní pokyny zrychlovat.



Obrázek 30: Vytvoření rybníku z lana (Zdroj: vlastní)



Obrázek 29: Skok do vodičky, snožmo (Zdroj: vlastní)

PRŮPRAVNÁ A HLAVNÍ ČÁST:

Tato část bude zejména zaměřená na stabilitu těla, na chůzi po různém povrchu, vyhýbání se překážkám a na udržení rovnováhy. Začínáme básničkou s pohybem o zajíčkovi, opět z knížky Veršované rozcvičky.

<i>„Běží zajíc po poli,</i>	(běžíme na místě)
<i>nožičky ho nebolí.</i>	(běžíme – zvedáme vysoko kolena)
<i>Přeskakuje hroudy hlíny,</i>	(na místě – skoky snožmo dopředu a zpět)
<i>není ani trochu líný.“</i>	(skoky do výšky – jako hvězdice, při skoku roztáhnout nohy i ruce)

Aktivity s lanem: „Chůze po lanu různými způsoby“

Popis aktivity:

- V této aktivitě budeme potřebovat lano, které bude pokaždé jinak zkroucené. Na takto připraveném laně se pokusíme přejít až na konec. Při chůzi máme vzpřímené tělo, ramena směřují dolů.
- Nejprve začínáme chůzí bokem s přísunem. Postavíme se na lano, ruce dáme do upažení. Následně pravou nohou vykročíme po lanu, levá noha se přisune k pravé. Takto dojdeme až na konec lana.
- Další variantou je chůze popředu, která je složitější. Postavíme se na lano, ruce v upažení a snažíme se přejít na konec lana.

- Začínáme s lanem nataženým – jako dlouhá čára. Na laně můžeme udělat na konci i zatačku do pravého úhlu a opět rovné lano. Obtížnější variantou bude, když lano různě zkroutíme a následně zkusíme přejít oběma způsoby, které byly zmíněny.



Obrázek 31: Možnost, jak zkroutit lano (Zdroj: vlastní)



Obrázek 32: Chůze bokem s přísunem, zkroutené lano (Zdroj: vlastní)



Obrázek 34: Chůze bokem s přísunem, lano rovné (Zdroj: vlastní)



Obrázek 33: Chůze popředu, lano rovné (Zdroj: vlastní)

Aktivita s balanční pomůckou: „Přecházení pomůcek“

Popis aktivity:

- Na tuto aktivitu budeme potřebovat několik balančních pomůcek, které ve třídě najdeme.
- Pozor na pomůcky kulovitého tvaru, jsou velice složité na přecházení, může dojít k pádu.
- Tyto pomůcky si rozmístíme na koberci v řadě za sebou.
- Postavíme se za první pomůcku a snažíme se jí opatrně překonat (nejprve pomůcky obejdeme slalomem, poté pomůcky můžeme snožmo přeskakovat, nejtěžší variantou je pomůcky tzv. přejít. Při přecházení pomůcek máme ruce v upažení.
- Další alternativou je udržet rovnováhu na stabilní pomůcce na pár sekund. Stojíme buď snožmo nebo těžší varianta na jedné noze se zvednutým kolenem (viz obrázek č. 37).



Obrázek 36: Skok snožmo přes pomůcku
(Zdroj: vlastní)



Obrázek 35: Chůze přes balanční pomůcku
(Zdroj: vlastní)



Obrázek 38: Chůze přes kulovitou pomůcku
(Zdroj: vlastní)



Obrázek 37: Udržení rovnováhy na pomůcce
(Zdroj: vlastní)

Aktivita s balanční pomůckou: „Chůze po kamínkách“

Popis aktivity:

- Na tuto aktivitu budeme potřebovat dva balanční půlkruhy, které budou symbolizovat kamínky. Také musíme dítěti vyznačit začátek a konec kam má dojít.
- Úkolem je dostat se pomocí těchto dvou kamínků na konec dráhy.
- Dítě začíná tak, že si stoupne na první kamínek, následně přejde na druhý (viz obrázek č. 40). Nyní si musí podřepnout a podat si první kamínek, který má nyní za zády a přemístit ho opět před sebe, aby na něj mohlo vstoupit.
- Snažíme se držet balanc a nespádnout z kamínků, nejde o rychlost, ale o přesnost a důslednost provedení.



Obrázek 40: Přejít na druhý kamínek (Zdroj: vlastní)



Obrázek 39: Podání zadního kamínku (Zdroj: vlastní)

Aktivita s překážkami: „Nebezpečný chodník“

Popis aktivity:

- Tato aktivita je časově nejnáročnější. Potřebujeme papírovou lepenku a několik překážek, ať už balančního rázu nebo libovolných, které umístíme na trať. Poslední věc, kterou můžeme u této aktivity využít je šátek.
- Nejprve si z lepenky vytvoříme trať – chodník. Na trať následně položíme několik překážek. Určíme, kde bude start a cíl.
- Je několik variant, jak se dostat do cíle dráhy. Před každým kolem zadáme dětem úkol, který budou muset respektovat. Například: „Teď dojdi do cíle tak, že všechny překážky obejdeš/přeskáčeš/přejdeš atd.“ Můžeme měnit i směr dráhy. Kde byl cíl, bude nyní start.
- Překážkovou dráhu můžeme využít také jako opičí dráhu. Necháme jedno dítě projít libovolným způsobem dráhu, ostatní pak musí tento způsob napodobit.
- Poslední alternativou je, že dětem rozdáme šátek. Dítě se postaví na start dráhy a dá ruce do upažení. Na ruce položíme dítěti šátek. Úkolem bude, aby se šátek bez spadnutí dostal až do cíle dráhy.
- Děti mají tendenci procházet trať co nejrychlejším způsobem. Je třeba zdůraznit, že to není závod, nechceme, aby se kdokoliv zranil.



Obrázek 42: Nebezpečný chodník, chůze přes překážky (Zdroj: vlastní)



Obrázek 41: Nebezpečný chodník, přenesení šátku do cíle (Zdroj: vlastní)

Aktivita s papírovou lepenkou: „Dotkni se puntíků“

Popis aktivity:

- Na tuto aktivitu budeme potřebovat papírovou lepenku. Na zem si přilepíme několik bodů – puntíků podle obrázku č. 44. Mezi jednotlivými puntíky je vzdálenost cca 20–40 cm.
- Úkolem je dotknout se puntíků vždy jen jednou nohou. Oběma nohama se smíme dotknout jen prostředního puntíku, který je na obrázku znázorněn červenou barvou.
- Puntíky nejprve přejdeme klasickou chůzí, potom můžeme zvolit skoky snožmo. Při skákání snožmo se už dotýkáme veškerých puntíků.



Obrázek 44: Připravené puntíky (Zdroj: vlastní)



Obrázek 43: Dotýkání puntíků (Zdroj: vlastní)

RELAXACE:

Při této relaxaci využijeme malý pěnový míček (když nemáme, může být i tvrdý). Pohodlně si sedneme na zem. Míček si chytíme do jedné ruky a začneme se s jím masírovat po celém těle. Nezapomeneme na plošky nohou, které jsme v předchozích aktivitách hodně zatěžovali. Nakonec si chytíme míček do obou dlaní, položíme na břicho a leheme na záda. Zavřeme si oči a pravidelně dýcháme.

8.4 POHYBOVÉ AKTIVITY S VLASTNÍ VÁHOU TĚLA

Obecný cíl: rozvíjení fantazie dítěte při vymýšlení cviků

Vývojový cíl: uvědomění si vlastního těla, rozvíjení flexibility těla – hravou formou protáhnout celé tělo, rozvíjení koordinace – spojení slova s pohybem

Pomůcky: písnička „Hlava, ramena, kolena, palce“

Organizace: v interiéru, na koberci

Popis realizace:

V tomto posledním materiálu se hodně pracuje s básničkami z knihy Veršované rozcvičky. Slouží zároveň jako motivace, tak i jako zpestření cviku. Děti to bude více bavit, když si u cvičení budou říkat danou básničku. V průpravné a hlavní části se snažíme procvičit celé tělo od hlavy po paty.

ÚVODNÍ ČÁST

Aktivita na zahřátí:

Písnička „Hlava, ramena, kolena, palce“

Realizace:

- Dětem pustíme písničku, kterou si společně zatancujeme.
- Až písnička skončí, zeptáme se dětí, na jaké všechny části těla jsme ukazovali. Dále se můžeme doptávat na doplňující otázky. Například kolik máme ramen, očí, nosů, nohou, úst atd.

PRŮPRAVNÁ A HLAVNÍ ČÁST:

V následující části se budeme věnovat těm částem těla, která jsou obsažena v názvu písně. Jedná se o hlavu, ramena, kolena, palce (plosky nohou). Rovněž zde dáváme hodně prostoru dítěti, aby přemýšlelo, jakými různými způsoby si můžeme dané části procvičit.

Cviky na procvičení hlavy

Popis cviků:

- Zeptáme se dítěte, co vše můžeme dělat s hlavou. Až vyčerpá svoje možnosti, předvedeme mu i následující varianty.
- Úklony: Jsme ve stoji mírně rozkročném. Pravou ruku dáme přes hlavu, položíme ji k levému uchu. Následně lehce zatlačíme. Hlava nám směřuje k pravému rameni (viz obrázek č. 45). Vydržíme několik sekund a povolíme. Totéž uděláme na druhou stranu. Poté budeme hlavu předklánět, kdy tiskneme bradu ke krku. Můžeme si dopomocť rukama, které dáme do týlu. Následně budeme hlavu pomalu zaklánět, ruce dáme na bradu a zlehka tlačíme směrem vzhůru
- Další cvik s hlavou jsou kroužky a půlkruhy. Cviky provádíme pomalu, na obě strany.
- Další cvik je v tureckém sedu, který nám protáhne i zádomé svalstvo (viz obrázek č. 46). Sedneme si do pozice tureckého sedu. Ruce jsou v pozici zapažení, dlaně opřeme o zem. Hlavu se pokusíme co nejvíce svésit směrem mezi nohy.



Obrázek 46: Pozice tureckého sedu, ruce zapaženy na zemi (Zdroj: vlastní)



Obrázek 45: Úklony hlavou do strany (Zdroj: vlastní)

Cviky na procvičení ramene

Popis cviků:

- I nyní necháme prostor pro dětskou fantazii při vymýšlení různých cviků, jak si protáhnout ramena.
- První cvik bude letadlo v lehu na břiše. Lehneme si na břicho, natáhneme ruce i nohy. Na povel zvedneme z koberce ruce do upažení, nohy zůstávají na zemi. Následně povolíme, ruce z upažení dáme pod čelo a vydýcháme se. Při tomto cviku můžeme využít následující básničku:

*„To je ale prima den,
dnes poletím letadlem.
Poletím až do Afriky,
natrhám tam sladké fíky.“*



Obrázek 47: Cvik letadlo (Zdroj: vlastní)

- Druhým cvikem je kobra. Zůstáváme v lehu na břiše. Dlaně si položíme vedle těla v úrovni ramen. Lokty se snažíme tlačit k tělu. Nadechneme se, zapřeme o dlaně a zvedáme tělo vzhůru (viz obrázek č. 48). S výdechem jdeme zpět do úvodní pozice. Pokud to bude pro dítě moc těžké, vyzkoušíme s oporou o lokty místo o dlaně. Když si vybereme oporu o lokty dlaně přesuneme mírně před ramena v úrovni hlavy.



Obrázek 48: Cvik kobra, opora o dlaně (Zdroj: vlastní)

- Třetím cvikem je plavec. Zeptáme se dětí, jestli už umí plavat nebo zda znají nějaký plavecký styl. Následně si pár plaveckých stylů vyzkoušíme. Postavíme se do mírného stoje rozkročného. Začínáme styl „prsa“. Mírně se předkloníme a provádíme styl prsa jako bychom byli ve vodě. Dalším stylem bude „kraul“. Posledním stylem může být například motýlek.

Cviky na procvičení kolen

Popis cviků:

- Prvním cvikem na procvičení kolen a zejména také zádočných svalů bude kolíbka. Jako motivaci použijeme následující básničku z Veršovaných rozcviček. Kterou doprovodíme o pohyb.

„Na houpací křesílko, (sedneme si na zem, kolena pokrčená)

sed si vodník Česílko. (rukama obejmeme kolena)

Každý večer při měsíčku, (zhoupneme se dozadu a zpět do sedu)

houpe se tam u rybníčku.“ (zhoupneme se dozadu a zpět do sedu)



Obrázek 49: Cvik kolíbka, úvodní pozice (Zdroj: vlastní)



Obrázek 50: Cvik kolíbka, zhoupnutí (Zdroj: vlastní)

- Dalším cvikem je kolo. Lehne si na záda a pokrčíme nohy v kolenou. Následně je zvedneme z koberce a začneme jimi kroužit, jako bychom šlapali na kole. Ruce máme podél těla, dlaněmi směrem na koberec. Jako motivaci máme opět básničku ze stejné knihy.

„S klukama vždy po škole,

závodíme na kole.

Do pedálů rychle šlapem, uháníme vpřed,

dnes objedem celé město, zítra celý svět.“

Cviky na procvičení plosky nohy

Popis cviků:

- Při prvním cviku si sedneme na zem a natáhneme nohy. Dlaně si položíme vedle těla. Následně budeme pohybovat špičkami doprava a doleva. Jak kdybychom někomu mávali, ale nohou.
- Druhým cvikem bude propínání špiček. Jsme opět v sedu, dlaně máme vedle těla. Na pokyn se snažíme co nejvíce propnout špičky. Jak kdybychom se chtěli špičkami dotknout koberce. Povolíme a zase propneme. Takto několikrát zopakujeme.

- Třetí cvik je ve stoje. Postavíme se do mírného stoje rozkročného. Následně se zhoupneme tak, abychom stáli na špičkách. Vydržíme pár sekund a vrátíme se do úvodní pozice. Takto můžeme ze stoje na špičkách přecházet i do stoje na patách. Budeme tak houpat naše nohy.



Obrázek 51: Stoj na špičkách (Zdroj: vlastní)



Obrázek 52: Stoj na patách (Zdroj: vlastní)

RELAXACE:

- Během této relaxace bude hrát hudba. Najdeme si relaxační melodii a pustíme ji. Lehneme si na záda, ruce položíme na břicho a pravidelně dýcháme. Máme zavřené oči. Zároveň můžeme dát dítěti za úkol, aby si představovalo něco pěkného. Třeba že je někde venku na louce, kolem něj jsou rozkvetlé květiny. Ptáčci zpívají a sluníčko krásně hřeje do tváře. Takhle dítě navedeme na něco pozitivního a necháme ho, aby se zamyslelo. Následně přestaneme mluvit a užíváme si relaxační hudbu.

Evaluace zpracovaného edukačního programu

Pro systematičnost byl zpracován následující přehled, který bude v rámci diskuze okomentován. Přehled je koncipován do čtyř tabulek. Každá tabulka je evaluací ke konkrétnímu metodickému materiálu. V každé tabulce se zpětně hodnotí, zda byl každý bod z metodického programu splněn nebo nikoliv.

Tabulka 1: Evaluace metodického materiálu s obručí

Otázky k pohybovým aktivitám za využití obruče:	ANO	SPÍŠE ANO	SPÍŠE NE	NE
<i>Byl naplněn obecný a vývojový cíl programu?</i>		X		
<i>Byly využity všechny zmíněné pomůcky?</i>	X			
<i>Nastaly nějaké komplikace při realizaci programu?</i>				X
<i>Byla nějaká aktivita časově / fyzicky náročná?</i>			X	

Zdroj: vlastní šetření

Tabulka 2: Evaluace metodického materiálu s šátkem

Otázky k pohybovým aktivitám za využití šátku:	ANO	SPÍŠE ANO	SPÍŠE NE	NE
<i>Byl naplněn obecný a vývojový cíl programu?</i>	X			
<i>Byly využity všechny zmíněné pomůcky?</i>	X			
<i>Nastaly nějaké komplikace při realizaci programu?</i>			X	
<i>Byla nějaká aktivita časově / fyzicky náročná?</i>			X	

Zdroj: vlastní šetření

Tabulka 3: Evaluace metodického materiálu s lanem a balanční pomůckou

Otázky k pohybovým aktivitám s lanem a balanční pomůckou:	ANO	SPÍŠE ANO	SPÍŠE NE	NE
<i>Byl naplněn obecný a vývojový cíl programu?</i>	X			
<i>Byly využity všechny zmíněné pomůcky?</i>	X			
<i>Nastaly nějaké komplikace při realizaci programu?</i>		X		
<i>Byla nějaká aktivita časově / fyzicky náročná?</i>	X			

Zdroj: vlastní šetření

Tabulka 4: Evaluace metodického materiálu cvičení s vlastní vahou těla

Otázky k pohybovým aktivitám s vlastní vahou těla:	ANO	SPÍŠE ANO	SPÍŠE NE	NE
<i>Byl naplněn obecný a vývojový cíl programu?</i>	X			
<i>Byly využity všechny zmíněné pomůcky?</i>	X			
<i>Nastaly nějaké komplikace při realizaci programu?</i>				X
<i>Byla nějaká aktivita časově / fyzicky náročná?</i>			X	

Zdroj: vlastní šetření

Diskuze

Cílem bakalářské práce bylo sestavit edukační program pohybových aktivit pro děti se zrakovým postižením v předškolním věku. Aktivity měly především rozvíjet oslabené pohybové dovednosti u těchto dětí. Z teoretické části vyplynulo, že děti s tímto druhem postižení mají problémy zejména se špatným držením těla, objevuje se u nich problém v celkové koordinaci pohybů, rovnováze nebo i stabilitě těla (Šumníková, 2018).

Zmíněné problémy se potvrdily i při samotné realizaci edukačního programu v praxi. Bohužel je velmi málo publikací nebo odborných příruček, které by se zaměřovaly na pohybové aktivity nebo konkrétní cviky pro děti se zrakovým postižením. Z tohoto

důvodu se při sestavování programu muselo hodně věcí odvodit z teoretických poznatků a poté z poznatků získaných ze samotné praxe. Až po samotné aplikaci cviků lze zpětně reflektovat, které byly vhodné a které méně. Velkou roli také hrálo, že cviky byly aplikovány u dětí s poruchou binokulárního vidění, takže většinou neměly problém cvik pochopit a napodobit. Pokud by stejný edukační program cvičilo dítě těžce zrakově postižené, cviky by se musely uzpůsobit jinak. Potvrzuje se tak tvrzení Vágnerové (1993), že míra postižení se promítá do úrovně motoriky dítěte.

Nyní bude zhodnocen každý ze čtyř metodických materiálů jednotlivě. Pomůckou budou výše uvedené evaluační tabulky, které budou okomentovány.

Při realizaci prvního metodického materiálu za využití obruče se podařilo splnit téměř veškeré cíle, které byly stanoveny (viz tabulka č. 1). Menší problém nastal u cviku, kde mělo dítě s obručí dělat výpady (viz obrázky č. 6 a 7). Nastal zde problém s rovnováhou, o kterém mluvila Šumníková (2018), což se odráželo na celkovém držení těla, které nebylo správné. Dítě různě přepadávalo, respektive nedokázalo obruč udržet v dané pozici na delší dobu. Tento cvik by bylo vhodnější nejprve několikrát vyzkoušet bez obruče, aby si dítě zafixovalo daný pohyb a polohu, ve které má setrvat. Ukázalo se, že samotná chůze bez obruče po čáře dítěti nedělala problém. Neshoduje se to tak s tvrzením Růžičkové a Kroupové (2017), které označují chůzi po čáře jako problematickou. Pokud se zaměříme na pomůcky, tak byly využity všechny. Obruče, které byly poskytnuty učitelkou byly správné velikosti, větší obruč by dítě jen stěží ovládalo. Při realizaci této cvičební jednotky nenastaly žádné komplikace. Všechny aktivity byly z časového hlediska snadné na přípravu. Za fyzicky náročnější a delší na pochopení jsou výpady s obručí. U tohoto cviku je třeba dítěti instrukce několikrát zopakovat a potom mu i fyzicky pomoci správně pokrčit koleno, aby ho nevytáčelo jiným směrem.

Druhý metodický materiál, který byl zrealizován, byly pohybové aktivity za využití šátku. Stanovené cíle byly úspěšně splněny. V tomto druhém materiálu byly všechny pomůcky, které byly potřeba, využity. Jediný poznatek a možná doporučení pro příště je ten, že je lepší mít více druhů šátků. Při realizaci se použily poměrně velké šátky, což se při aktivitě, ve které byl šátek převážen od čáře k čáře ukázalo jako nevýhoda (viz obrázek č. 24 a 25). I když se dítě soustředilo, šátek byl zkrátka příliš velký a padal dolů z břicha nebo ze zad na zem. Toto je bráno jako jediná malá komplikace při realizaci aktivit. Dítě se zrakovým postižením potřebuje také posilovat ochablé břišní svaly (Šumníková, 2018). Proto byla

zařazena aktivita „Přenášení šátku nohama“. Šátky se osvědčily jako výborný pomocník při nácvičce správného dýchání. V jedné aktivitě šátek představoval motýlí křídla. Dítě se tak při pohybu rukou s šátkem v ruce lépe na dýchání soustředilo. Za zmínku stojí jedna aktivita, která byla obtížnější na koordinaci pohybů. Jedná se o aktivitu „Chůze po čáře – zvedáme vysoko kolena“. V nejtěžší variantě této aktivity mělo dítě zároveň s chůzí předávat šátek z jedné ruky do druhé (viz obrázek č. 27 a 28). Díky tomu, že tato aktivita postupovala od jednoduchého ke složitějšímu, tak dítě i tuto nejtěžší variantu pochopilo a zvládlo. Nutno říct, že bylo potřeba dítě slovně „navigovat“, aby ve správný čas šátek předalo do druhé ruky. Bylo to pak pro dítě snazší, lépe se soustředilo.

Ve třetím metodickém materiálu byly aktivity zaměřené na cvičení s lanem a s balanční pomůckou. Při realizaci se potvrdily potíže, které již zmiňovaly Šumníková (2018), a také Röderová, Květoňová a Nováková (2007). Děti měly problém se správným držetím těla, pozorovat šly i mírně pokrčená kolena při chůzi. Celková koordinace pohybů zaostávala. U tohoto materiálu byly všechny stanovené cíle splněny. Pomůcky byly využity taktéž všechny. Jediný poznatek je ten, že čím víc pomůcek je k dispozici, tím lépe. Více pomůcek bylo potřeba zejména na aktivitu „Nebezpečný chodník“ (viz obrázek č. 42), kde dítě čelilo různým nástrahám. Nebezpečný chodník byla jediná aktivita z celého edukačního programu, která byla nejnáročnější na přípravu z časového hlediska. Pro příště je dobré vymyslet více alternativ, které se dají využít u této aktivity. Šátek, který dítě mělo za úkol přenést přes celý „chodník“ byl improvizace. Byl po ruce, a tak vznikl nápad, ho ještě do aktivity zahrnout a ozvláštnit to tak dítěti. Nakonec to byl nápad užitečný.

Ve čtvrtém metodickém materiálu se nevyužila žádná pomůcka. Všechny aktivity byly zaměřené na cviky s vlastní vahou těla. Aby to dítě bavilo, zahrnuta byla řada básniček s pohybem, což se ukázalo jako dobrá volba. Potvrzují se tak slova Vařekové, Daňové a Novákové (2022), dítě musí být dostatečně motivováno a podporováno, aby chtělo danou činnost vykonávat. Dítě zde muselo použít vlastní fantazii a nejprve na nějaký cvik samo přijít, což ho velmi bavilo. Až poté se přistoupilo k řízeným cvikům. Objevil se zde však jeden cvik, který byl pro dítě náročnější. Jednalo se o cvik kolíbka (viz obrázek č. 49). Tento cvik vyžadoval delší trénink, než dítě pochopilo jeho princip. Z počátku vždy různě přepadávalo na bok a nedokázalo se vrátit do úvodní pozice.

Závěr

Dítě se zrakovým postižením má stejné potřeby jako dítě intaktní. Všechny děti mají potřebu pohybu. Pokud má však dítě ve zrakové percepci určitá omezení, může to představovat nemalý problém. Zrakové postižení se promítá i do vývoje motoriky dítěte. Dítě si tvoří špatné návyky, což ho v pozdější fázi života může omezovat. Učitelé v mateřských školách by se neměli bát podporovat s dítě se zrakovým postižením v pohybu, ba naopak by se měli snažit rozvíjet jejich oslabené pohybové dovednosti.

Cílem bakalářské práce bylo sestavit edukační program pohybových aktivit pro dítě se zrakovým postižením v předškolním věku. Tyto aktivity měly rozvíjet oslabené pohybové dovednosti, které se u dětí se zrakovým postižením objevují. Cíl byl naplněn na základě kvalitativní strategie.

Teoretická část nás uvedla do problematiky zrakového postižení, zmínily se nejčastější zrakové vady předškolního věku a také specifika vývoje těchto dětí. Nemalá část se zaměřila na význam pohybových aktivit u dětí se zrakovým postižením. Poslední kapitola byla věnovaná možnostem předškolního vzdělávání těchto dětí.

V praktické části byl navržen edukační program pohybových aktivit. Tento program obsahuje čtyři samostatné metodické materiály, které jsou zaměřeny na různé aktivity pro děti se zrakovým postižením, ať už se cvičební pomůckou, nebo bez ní.

Jak už bylo zmíněno v diskuzi práce, učitelům mateřských škol (nejen hlavního vzdělávací proudu) chybí ucelená metodika, která by jim poskytla jakýsi „návod“ nebo jen inspiraci, co se zrakově postiženým dítětem cvičit. Na místě jsou obavy, že takto postižené dítě cvičit raději nemá, aby si neublížilo. Většina cviků, které jsou zařazeny v programu byly z vlastní tvorby. Po realizování a evaluaci cviků v praxi bylo zjištěno, zda byly vhodné či nikoliv. Většina aktivit se ukázala jako dobře zvolená pro děti s poruchou binokulárního vidění, na kterých byl edukační program aplikován.

Použité zdroje

1. BENEŠ, Pavel, 2019. Vybrané kapitoly z oftalmopedie: behaviorální přístupy při edukaci s pomůckami. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-2110-6.
2. DVOŘÁKOVÁ, Hana, c2006. Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání. Praha: Raabe. ISBN 80-86307-27-1.
3. FINKOVÁ, Dita, Libuše LUDÍKOVÁ a Veronika RŮŽIČKOVÁ, 2007. Speciální pedagogika osob se zrakovým postižením. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-1857-5.
4. FINKOVÁ, Dita, 2010. Základy tyflopédie: předmět, cíle, techniky prostorové orientace a komunikace. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2627-3.
5. JANÍKOVÁ, Jitka, 2017. Patologie pro střední zdravotnické školy. Praha: Grada Publishing. Sestra (Grada). ISBN 978-80-271-0375-1.
6. KAPLAN, Aleš, 2020. Pohybová neúspěšnost u žáků mladšího školního věku. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-4562-9.
7. KEJKLÍČKOVÁ, Ilona, 2016. Vady řeči u dětí: návody pro praxi. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3941-0.
8. KNOTOVÁ, Dana, 2014. Školní poradenství. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4502-2.
9. KOCHOVÁ, Klára a Markéta SCHAEFEROVÁ, 2015. Dítě s postižením zraku: rozvíjení základních dovedností od raného po školní věk. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0782-5.
10. KRAUS, Hanuš, 1997. Kompendium očního lékařství. Praha: Grada. ISBN 80-716-9079-1.
11. KRIŠTOFIČ, Jaroslav, 2006. Pohybová příprava dětí. Praha: Grada. Děti a sport. ISBN 80-247-1636-4.
12. KUCHYNKA, Pavel, 2016. Oční lékařství. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-5079-8.
13. NOVÁKOVÁ, Iva, 2011. Ošetřovatelství ve vybraných oborech: dermatovenerologie, oftalmologie, ORL, stomatologie. Praha: Grada. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3422-4.

14. NOVOHRADSKÁ, Hana, 2009. Vybrané kapitoly z oftalmopedie. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7368-731-1.
15. OTTOMANSKÁ, Vladimíra, 2019. Když se řekne rozcvička: pohybové aktivity pro předškolní děti. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1439-7.
16. Pedagogická kinantropologie: sborník ze semináře sekce pedagogické kinantropologie České kinantropologické společnosti, 2003. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0767-0.
17. PLEVOVÁ, Ilona a Regina SLOWIK, 2010. Komunikace s dětským pacientem. Praha: Grada. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-2968-8.
18. POŽÁR, Ladislav, 2000. Psychológia detí a mládeže s poruchami zraku. Trnava: Pedagogická fakulta Trnavskej univerzity, 254 s. ISBN 80-88774-74-8.
19. PUGNEROVÁ, Michaela a Jana KVINTOVÁ, 2016. Přehled poruch psychického vývoje. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5452-9.
20. RAVENSCROFT, John, 2020. The Routledge Handbook of Visual Impairment. Routledge. ISBN 9780367670597.
21. RENOTIÉROVÁ, Marie a Libuše LUDÍKOVÁ, 2005. Speciální pedagogika. 3. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-1073-7.
22. RÖDEROVÁ, Petra, Lea KVĚTOŇOVÁ a Zita NOVÁKOVÁ, 2007. Oftalmopedie: texty k distančnímu vzdělávání. 2. vyd. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-159-1.
23. RŮŽIČKOVÁ, Veronika a Kateřina KROUPOVÁ, 2017. *Pohled na samostatný pohyb a prostorovou orientaci osob se zrakovým postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-5273-9.
24. ŘÍČAN, Pavel a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Dětská klinická psychologie*. 4., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1049-5.
25. SLOWÍK, Josef, 2016. *Speciální pedagogika*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0095-8.
26. SUCHÁ, Romana, 2014. Veršované rozcvičky pro kluky a holčičky. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0633-0.
27. ŠUMNÍKOVÁ, Pavlína, 2018. Možnosti prostorové orientace a samostatného pohybu osob se zrakovým postižením. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7603-005-3.
28. VÁGNEROVÁ, Marie, 1995. *Oftalmopsychologie dětského věku*. Praha: Karolinum. ISBN 80-718-4053-X.

29. VÁGNEROVÁ, Marie, 2008. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 4., rozš. a přeprac. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-414-4.
30. VALENTA, Milan, 2014. *Přehled speciální pedagogiky: rámcové kompendium oboru*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0602-6.
31. VAŘEKOVÁ, Jitka, Klára DAŘOVÁ a Pavlína NOVÁKOVÁ, 2022. *Žák se speciálními vzdělávacími potřebami v tělesné výchově*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-802-4651-811.

Elektronické zdroje

1. ALKATAN, Hind, 2019. Retinoblastoma: Past, Present and Future [online]. London: IntechOpen [cit. 2023-02-26]. ISBN 978-1-78984-791-8. Dostupné z: [10.5772/intechopen.81455](https://doi.org/10.5772/intechopen.81455)
2. ANLEY, Denekew Tenaw, Rahel Mulatie ANTENEH, Yibeltal Shitu TEGEGNE, Oshe Iemita FEREDÉ, Melkamu Aderajew ZEMENE, Dessie Abebaw ANGAW a Abraham TEYM, 2022. Prevalence of visual impairment and associated factors among children in Ethiopia: Systematic review and meta-analysis. PLoS ONE [online]. 17(7), 1-13 [cit. 2022-10-11]. ISSN 19326203. Dostupné z: [doi:10.1371/journal.pone.0271433](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0271433)
3. Dětské oční centrum Kukátko: *Tupožrakost u dětí*, 2013. Dětské oční centrum s.r.o [online]. [cit. 2022-09-19]. Dostupné z: <https://www.detskeoci.cz/detske-ocni-vady/tupožrakost-u-deti/>
4. VÁGNEROVÁ, Magda. *Vývoj zrakově postiženého dítěte jako modelová situace - II: Batolecí a předškolní věk*, 1993 [online]. Speciální pedagogika [cit. 2023-01-23]. ISSN 0862-1632. Dostupné z: <http://dspace.specpeda.cz/handle/0/1286>
5. Vyhláška č. 27/2016 Sb., o vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných, 2016. [online]. MŠMT [cit. 2023-01-24]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/dokumenty-3/vyhlaska-c-27-2016-sb-o-vzdelavani-zaku-sespecialnimi-2>
6. Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), 2004. [online]. MŠMT [cit. 2023-01-23]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/dokumenty/skolsky-zakon-ve-zneni-ucinnem-ode-dne-1-2-2022>

7. HRACHOVINOVÁ, Eva a Kateřina POLANKOVÁ, 2021. *Význam zrakové stimulace v raném věku u dětí předčasně narozených a u dětí s vadami zraku*. *Pediatric pro Praxi* [online]. 22(6), 432-434 [cit. 2022-08-03]. ISSN 12130494. Dostupné z: doi:10.36290/ped.2021.095
8. ODEHNAL, Milan, 2014. *Nádory oka*. Šance dětem [online]. 01. 03. 2014 [cit. 2022-09-14]. ISSN 1805-8876. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/nadory-oka>
9. SALING, Joseph, 2020. *WebMD: What Is Primary Congenital Glaucoma?* [online]. [cit. 2022-09-19]. Dostupné z: <https://www.webmd.com/eye-health/primary-congenital-glaucoma>

Seznam použitých obrázků

Obrázek 1: Medvěd chodí po lese (Zdroj: vlastní)	33
Obrázek 2: Obruč volně opřená o zem (Zdroj: vlastní)	34
Obrázek 3: Obruč nad hlavou (Zdroj: vlastní).....	34
Obrázek 4: Kroužíme s obručí kolem těla (Zdroj: vlastní).....	34
Obrázek 5: Kroužíme s obručí před tělem (Zdroj: vlastní).....	34
Obrázek 6: Přenášení váhy s obručí, čelem k nám (Zdroj: vlastní).....	35
Obrázek 7: Přenášení váhy, otočení bokem (Zdroj: vlastní)	35
Obrázek 8: Skoky do obruče, za sebou (Zdroj: vlastní)	36
Obrázek 9: Skoky do obruče, cikcak varianta (Zdroj: vlastní).....	36
Obrázek 10: Vzor, jak rozdělit obruče (Zdroj: vlastní)	36
Obrázek 11: Skákání snožmo do obručí (Zdroj: vlastní).....	36
Obrázek 12: Chůze s obručí po čáře (Zdroj: vlastní).....	37
Obrázek 13: Dýchání s šátkem, výdech (Zdroj: vlastní)	39
Obrázek 14: Dýchání s šátkem, nádech (Zdroj: vlastní).....	39
Obrázek 15: Úklony do stran, opora o dlaň (Zdroj: vlastní).....	40
Obrázek 16: Úklony do strany, opora o loket (Zdroj: vlastní).....	40
Obrázek 17: Kutáme šátek dopředu, břicho na zem (Zdroj: vlastní).....	41
Obrázek 18: Smotáme šátek do kuličky (Zdroj: vlastní)	41
Obrázek 19: Kulička směřuje ke špičce (Zdroj: vlastní)	41
Obrázek 20: Zvedání šátečku (Zdroj: vlastní)	42
Obrázek 21: Přenášení šátku nohama za čáru, opora o lokty (Zdroj: vlastní).....	43
Obrázek 22: Šátek mezi nohama, přenášení s oporou o dlaně (Zdroj: vlastní)	43
Obrázek 23: Položíme šátek na natažené ruce (Zdroj: vlastní)	43
Obrázek 24: Vozíme šátek na břichu (Zdroj: vlastní).....	44
Obrázek 25: Vozíme šátek na zádech po čtyřech (Zdroj: vlastní).....	44
Obrázek 26: Trénink zvedání kolen, ruce v bok (Zdroj: vlastní).....	45
Obrázek 27: Pozice předání šátku do druhé ruky (Zdroj: vlastní).....	46
Obrázek 28: Úvodní pozice, ruce v upažení (Zdroj: vlastní).....	46
Obrázek 29: Skok do vodičky, snožmo (Zdroj: vlastní).....	48
Obrázek 30: Vytvoření rybníku z lana (Zdroj: vlastní)	48
Obrázek 31: Možnost, jak zkroutit lano (Zdroj: vlastní)	49
Obrázek 32: Chůze bokem s přísunem, zkroucené lano (Zdroj: vlastní).....	49
Obrázek 33: Chůze popředu, lano rovné (Zdroj: vlastní)	49
Obrázek 34: Chůze bokem s přísunem, lano rovné (Zdroj: vlastní).....	49
Obrázek 35: Chůze přes balanční pomůcku (Zdroj: vlastní)	50
Obrázek 36: Skok snožmo přes pomůcku (Zdroj: vlastní)	50
Obrázek 37: Udržení rovnováhy na pomůcce (Zdroj: vlastní)	51
Obrázek 38: Chůze přes kulovitou pomůcku (Zdroj: vlastní)	51
Obrázek 39: Podání zadního kamínku (Zdroj: vlastní).....	52
Obrázek 40: Přejítí na druhý kamínek (Zdroj: vlastní).....	52
Obrázek 41: Nebezpečný chodník, přenesení šátku do cíle (Zdroj: vlastní)	53
Obrázek 42: Nebezpečný chodník, chůze přes překážky (Zdroj: vlastní)	53

Obrázek 43: Dotýkání puntíků (Zdroj: vlastní)	53
Obrázek 44: Připravené puntíky (Zdroj: vlastní).....	53
Obrázek 45: Úklony hlavou do strany (Zdroj: vlastní).....	55
Obrázek 46: Pozice tureckého sedu, ruce zapaženy na zemi (Zdroj: vlastní)	55
Obrázek 47: Cvik letadlo (Zdroj: vlastní).....	56
Obrázek 48: Cvik kobra, opora o dlaně (Zdroj: vlastní).....	57
Obrázek 49: Cvik kolíbka, zhoupnutí (Zdroj: vlastní).....	58
Obrázek 50: Cvik kolíbka, úvodní pozice (Zdroj: vlastní)	58
Obrázek 51: Stoj na špičkách (Zdroj: vlastní)	59
Obrázek 52: Stoj na patách (Zdroj: vlastní).....	59

Seznam použitých tabulek:

Tabulka 1: Evaluace metodického materiálu s obručí	60
Tabulka 2: Evaluace metodického materiálu s šátkem	60
Tabulka 3: Evaluace metodického materiálu s lanem a balanční pomůckou	61
Tabulka 4: Evaluace metodického materiálu cvičení s vlastní váhou těla	61

Seznam použitých zkratk:

POSP – prostorová orientace a samostatný pohyb

WHO – Světová zdravotnická organizace

Seznam příloh

Příloha č. 1 – Formulář informovaného souhlasu

Příloha č. 1

Informovaný souhlas

Vážená paní ředitelko,

obracím se na Vás s prosbou o spolupráci. V současné době vypracovávám závěrečnou práci s názvem: *Rozvoj pohybových dovedností u dětí se zrakovým postižením v předškolním věku*. V rámci mé práce provádím výzkum, jehož cílem je sestavení edukačního programu pohybových aktivit na základě kvalitativního přístupu. Tyto aktivity budou mít za úkol rozvíjet oslabené pohybové dovednosti dětí se zrakovým postižením. Dalším cílem je provést evaluaci vypracovaného programu. Z účasti na výzkumu pro Vás vyplývá například tato výhoda: zpracovaný edukační program bude mít uplatnitelnost v přímé pedagogické práci s dětmi se zrakovým postižením.

Prohlášení

Prohlašuji, že souhlasím s účastí na výše uvedeném výzkumu. Studentka mne informovala o podstatě výzkumu a seznámila mne s cíli, metodami a postupy, které budou při výzkumu používány. Souhlasím s tím, že všechny získané údaje budou anonymně zpracovány a použity pro účely vypracování závěrečné práce studentky.

Měla jsem možnost si vše řádně, v klidu a v dostatečně poskytnutém čase zvážit. Měla jsem možnost se studentky zeptat na vše pro mne podstatné a potřebné. Na tyto dotazy jsem dostala jasnou a srozumitelnou odpověď.

Prohlašuji, že beru na vědomí informace obsažené v tomto informovaném souhlasu a souhlasím se zpracováním osobních a citlivých údajů účastníka výzkumu v rozsahu, způsobem a za účelem specifikovaným v tomto informovaném souhlasu.

Tento informovaný souhlas je vyhotoven ve dvou stejnopisech, každý s platností originálu, z nichž jeden obdrží účastník výzkumu a druhý student/studentka.

Jméno, příjmení a podpis ředitele mateřské školy:

V _____ dne: _____

Jméno, příjmení a podpis studentky:
