

**Univerzita Hradec Králové**  
**Pedagogická fakulta**  
**Katedra tělesné výchovy a sportu**

**Psychomotorika a její využití ve vybraných mateřských  
školách**

*Diplomová práce*

Autor: Bc. Anežka Snášelová  
Studijní program: Předškolní a mimoškolní pedagogika  
Studijní obor: Pedagogika předškolního věku  
Vedoucí práce: Mgr. Culková Dita, Ph.D.  
Oponent práce: Mgr. Urbanová Dana, Ph.D.

Hradec Králové

2022



## Zadání diplomové práce

**Autor:** Anežka Snášelová

**Studium:** P18P0871

**Studijní program:** N7531 Předškolní a mimoškolní pedagogika

**Studijní obor:** Pedagogika předškolního věku

**Název diplomové práce:** **Psychomotorika a její využití ve vybraných mateřských školách**

**Název diplomové práce AJ:** Psychomotoricity and its use in selected kindergartens.

### **Cíl, metody, literatura, předpoklady:**

**Cíl:** Cílem práce je zjistit, jak se využívají psychomotorické aktivity v předškolním vzdělávání ve vybraných mateřských školách. Dílčím cílem je sestavení výchovně vzdělávacího psychomotorického programu a jeho ověření. **Metody:** Výzkum prostřednictvím dotazníkového šetření, tvorba a ověření výchovně vzdělávacího programu.

BLAHUTKOVÁ, M. & kol. (2017). Psychomotorika pro tebe. Brno: Cerm. ISBN: 978-80-7204-954-7.  
MATĚJČEK, Z. (1995). Prvních šest let ve vývoji a výchově dítěte. Praha: Grada. ISBN: 80-247-0870-1.  
SZABOVÁ, M. (1999). Cvičení pro rozvoj psychomotoriky. Praha: Portál. ISBN: 80-7178-276-9.  
ŠULOVÁ, L. (2004). Raný psychický vývoj dítěte. Praha: Karolinum. ISBN: 80-7178-308-0.

**Garantující pracoviště:** Katedra tělesné výchovy a sportu,  
Pedagogická fakulta

**Vedoucí práce:** Mgr. Dita Culková, Ph.D.

**Oponent:** Mgr. Dana Urbanová, Ph.D.

**Datum zadání závěrečné práce:** 5.1.2019

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci Psychomotorika a její využití ve vybraných mateřských školách vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne .....

.....

Podpis

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

V Hradci Králové dne .....

.....

Podpis

## **Poděkování**

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí práce Mgr. Ditě Culkové, Ph.D., za odborné vedení, věcné rady a připomínky. Vážím si věnovaného času, který mi při konzultacích poskytla. V neposlední řadě děkuji mé rodině a blízkým přátelům za podporu po celou dobu mého studia.

## **Anotace**

SNÁŠELOVÁ, Anežka (2022). *Psychomotorika a její využití ve vybraných mateřských školách*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové. 101 s. Diplomová práce.

Diplomová práce se zabývá zařazováním psychomotorických činností a her do výchovně-vzdělávacího procesu ve vybraných předškolních zařízeních. Teoretická část práce popisuje vývoj dítěte předškolního věku. Dále charakterizuje znaky psychomotoriky, její zásady a možnosti využití v předškolním vzdělávání. Empirická část pomocí dotazníku vlastní konstrukce zjišťuje, jak se využívá psychomotorika v pedagogické praxi předškolního vzdělávání ve vybraných mateřských školách Královéhradeckého kraje. Zabývá se také sestavením zásobníku psychomotorických her a činností určených pro mateřské školy.

## **Klíčová slova**

Psychomotorika, předškolní vzdělávání, vývoj předškolního dítěte, hra, pohybové aktivity, didaktika, předškolní děti.

## **Annotation**

SNÁŠELOVÁ, Anežka (2022). *Psychomotoricity and its use in selected kindergartens*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové. 101 pp. Master Thesis.

The diploma thesis explores an inclusion of psychomotor activities and games into educational process at selected preschool facilities. The theoretical part of the thesis describes the development of a preschool child. It also characterizes the features of psychomotricity, its principles and possible use in preschool education. Using a questionnaire of author's own design, the empirical part discovers how psychomotricity is used in the pedagogical practice of pre-school education at selected kindergartens in Hradec Králové region. It also includes creating a collection of psychomotor games and activities designed for kindergartens.

## **Keywords**

Psychomotricity, preschool education, development of a preschool child, game, physical activities, didactics, preschool children.

## Obsah

ÚVOD .....	9
1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA .....	10
1.1 Charakteristika dítěte předškolního věku.....	10
1.1.1 Tělesný a motorický vývoj.....	10
1.1.2 Kognitivní vývoj.....	11
1.1.3 Emoční vývoj .....	13
1.1.4 Socializace.....	14
1.2 Psychomotorika .....	15
1.2.1 Charakteristika pojmu psychomotorika .....	15
1.2.2 Postavení v systému věd .....	17
1.2.3 Historie psychomotoriky.....	19
1.2.4 Obsah psychomotoriky – kompetenční oblasti .....	20
1.2.5 Uplatnění psychomotoriky .....	22
1.2.6 Cvičební lekce psychomotoriky .....	23
1.2.7 Specifické využití psychomotorických her .....	25
1.2.8 Hra v psychomotorice.....	26
1.2.9 Didaktické zásady .....	27
1.3 Shrnutí teoretických východisek .....	29
2 CÍL PRÁCE, VÝZKUMNÉ OTÁZKY A ÚKOLY .....	30
2.1 Cíl práce .....	30
2.2 Výzkumné otázky .....	30
2.3 Úkoly práce .....	30
3 METODIKA .....	32
3.1 Metodika sběru dat .....	32
3.2 Charakteristika výzkumných souborů .....	33
3.2.1 Charakteristika dotazovaných učitelů.....	33



3.2.2	Charakteristika mateřských škol a dětí v ověřovaném programu .....	34
3.3	Metodika zpracování dat .....	34
4	VÝSLEDKY .....	36
4.1	Vyhodnocení dotazníku .....	36
4.1.1	Shrnutí výsledků dotazníkového šetření .....	52
4.2	Zásobník komplexních příprav .....	54
4.2.1	Hodnocení realizovaných činností dětmi .....	61
4.2.2	Vyhodnocení zúčastněného pozorování .....	63
4.3	Analýza rozhovoru hospitujících pedagogů .....	65
4.4	Vyhodnocení výzkumných otázek .....	67
5	DISKUSE .....	71
6	ZÁVĚR .....	73
6.1	Doporučení pro praxi .....	74
	REFERENČNÍ SEZNAM .....	76
	SEZNAM OBRÁZKŮ .....	78
	SEZNAM PŘÍLOH .....	79

## ÚVOD

Důvodem volby tématu mé diplomové práce byl předmět psychomotorika, který jsem absolvovala v průběhu svého vysokoškolského studia. Prakticky jsem si na sobě a svých spolužačkách vyzkoušela psychomotorické aktivity, které mě velice zaujaly a bavily. Zanechalo to ve mně pozitivní prožitky z výuky. Především toto by měl být pro každého pedagoga důvod, aby psychomotorické aktivity používal a spojil prožitek dětí s pohybem. Veškeré pohybové aktivity by pro předškolní děti měly představovat potěšení, probouzet zvědavost a zároveň jistotu nebýt poraženým.

V rámci pedagogické praxe jsem zjistila, že zdaleka ne všechny mateřské školy upouští od her se soutěživým charakterem. Též jsem zaznamenala, že pedagogové zřídka využívají zpětnou vazbu. Cílem mé diplomové práce je zjistit, jak je psychomotorika v předškolním vzdělávání využívána, jaké pomůcky při její realizaci pedagogové využívají a jak často psychomotorické činnosti do výuky zařazují. Dále je na místě zjistit, zda pedagogové k psychomotorickým činnostem zpětnou vazbu využívají.

Teoretická část práce nejprve popisuje osobnost dítěte předškolního věku, jeho tělesný a motorický vývoj, dále kognitivní a posléze emoční a sociální vývoj. Přiblíží čtenáři všechny jeho složky, se kterými je důležité při práci s předškolními dětmi počítat a které je třeba respektovat. Ústřední kapitola se zabývá psychomotorikou. Charakterizuje psychomotoriku jako takovou a její postavení v systému věd. Stručně popisuje historii, obsah a uplatnění psychomotoriky. Přiblíží čtenáři, jak psychomotorická cvičební lekce probíhá a jak důležitá je hra. Dále se čtenář dozví, jaké je specifické využití psychomotorických her.

Praktická část práce zjišťuje, jak se využívají psychomotorické aktivity v předškolním vzdělávání ve vybraných mateřských školách Královéhradeckého kraje. Pro realizaci je zvolena smíšená výzkumná metoda. Hlavní výzkumnou metodou je dotazníkové šetření. Za tímto účelem bude zkonstruován dotazník. Dále bude sestaven zásobník psychomotorických her a činností, který bude ověřený v praxi a hodnocený všemi zúčastněnými stranami. Následně proběhne s pedagogy hloubkový rozhovor o využití psychomotoriky v mateřských školách, kde se uskuteční realizace psychomotorických aktivit.

# 1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

## 1.1 Charakteristika dítěte předškolního věku

Úvodní kapitola popisuje dítě předškolního věku chápaného od nástupu do mateřské školy do nástupu do školy základní. Toto rozmezí lze dnes stěží přesně specifikovat, důvodem jsou rozdíly v přijetí dítěte do mateřské školy ve věku dvou až tří let. Většina dětí dnes v šesti letech zahajuje základní školní docházku, avšak ani toto není pravidlem, je spousta dětí, které mají odklad školní docházky, popřípadě existují děti mimořádně nadané. Následující text vychází z literatury, která popisuje děti v předškolním věku v rozmezí tří až šesti let.

Předškolní věk je plný změn. Je to velice významná, zajímavá a rozsáhlá vývojová etapa. Děti jsou plné energie, zajímají se o okolní jevy, projevují velkou duševní i fyzickou aktivitu. Říčan (2014) uvádí, že hra je pro předškolní dítě významnou činností. Dítě se do hry umí zabrat, hraje si vášnivě s velkou vážností a intenzivně s projevy emocí.

Celkový vývoj předškolního dítěte, tedy jeho tělesný, motorický, kognitivní či emoční vývoj, souvisí s následující tematikou psychomotoriky. Vždy, když praktikujeme psychomotorické činnosti ve výuce, je namístě mít vždy na paměti základy vývoje předškolního dítěte.

### 1.1.1 Tělesný a motorický vývoj

Nejdynamičtější je v tomto období tělesný a motorický vývoj, protože děti v předškolním období poměrně rychle rostou a vyvíjejí se. Při psychomotorických aktivitách je nutné brát zřetel na aktuální vývoj dětí. Průměrný chlapec za dobu předškolní docházky vyroste o 20 centimetrů a přibere 7 kilogramů. Děvčata bývají v tomto období o něco drobnější. Již v tomto věku pozorujeme velké rozdíly v tělesné proporcionalitě, což se odráží v rolích při hře v dětském kolektivu. Nejen při psychomotorických hrách můžeme pozorovat, že drobnější dítě je často v dětském kolektivu submisivní, všeobecně se ve hře neprosazuje, může být plaché a hůře navazuje kontakt s druhými. Dále z praxe víme, že obratnější a rychlejší děti mají lepší postavení mezi vrstevníky. Organismus dítěte se stává výkonnějším, zpomaluje se tep a prohlubuje dýchání. Dozrává mozek, díky tomu se rychlost vzruchu zvyšuje.

Pozorujeme lepší pohyblivost oproti předešlému období. Dochází ke zlepšení v pohotovosti, rychlosti a obratnosti pohybů (Říčan, 2014). „Roste kvalita pohybové koordinace. Pohyby jsou přesnější, účelnější, plynulejší. Dítě je hbitější, pohyby jsou elegantnější, dokáže v rámci společenských činností s rodiči nebo jinými dospělými velmi dobře pozorovat a napodobovat sportovní aktivity“ (Mertin et al. 2015, s. 13). Bednářová a Šmardová (2015) uvádějí, že koncem čtvrtého roku života se začíná vyhrazovat laterální oka a ruky. Rozvíjí se jemná motorika, která je spjata s rozvojem dětské kresby. Do té doby děti využívají ruce střídavě. Mezi pátým a sedmým rokem se laterální již jasněji projevuje a vyhraňuje. Dítě preferuje dominantní končetinu při běžných denních činnostech, hře, sebeobsluze a výtvarné činnosti.

Dítě v průběhu předškolního vzdělávání rozvíjí své pohybové dovednosti. Všechny dovednosti můžeme díky psychomotorice rozvíjet. Dvořáková (2011) dovednosti dělí do tří skupin:

Lokomoční dovednosti provádí dítě rozmanitým způsobem. Je schopné se pohybovat v prostoru různým způsobem, všemi směry i dle pokynů druhých, a to jak přes přírodní překážky, tak přes umělé. Na překážky dokáže vyskočit i z nich seskočit, popřípadě je překonat. Dítě tedy skáče, poskakuje rozmanitými směry a způsoby, které dokáže i kombinovat. Pohybu je schopné jak individuálně, tak ve dvojici či v rámci případné skupinové vzájemné spolupráce. Podřídí pohyb do jednoduchého rytmu i hudby.

Nelokomoční dovednosti zvládá díky znalosti částí svého těla a základního pojmenování polohy a pohybu. Je schopno pohybovat tělem dle pokynů, nápodobou a za různých podmínek. Dovede se otočit kolem osy svého těla. Zvládne obraty a kotouly.

Manipulační dovednost je schopnost pracovat s předměty pomocí svého těla. Dítě umí kopat, zvedat, předávat, pohazovat, nosit, odrážet a balancovat s různým náčiním. Dítě je schopné předvídat pohyb konkrétního předmětu a přizpůsobí se mu. Spolupracuje s ostatními dětmi při hře s pomůckami. Ve vodě dítě využívá plovací pomůcky, na souši kola a tříkolky, na sněhu se učí jezdit na lyžích a bruslích. Jezdí na saních či bobech.

### **1.1.2 Kognitivní vývoj**

Dle Jucovičové a Žáčkové (2012) správný rozvoj kognitivních funkcí tvoří jeden ze základních faktorů a předpokladů k učení. Úkolem předškolní docházky je rozvinout

dovednosti a schopnosti pro připravenost dítěte zvládat školní docházku. Nenásilnou cestou lze všechny kognitivní funkce rozvíjet při realizaci psychomotorických her v předškolní výuce.

### Myšlení a řeč

Předškolní dítě je v období takzvaného předoperačního stadia, jeho myšlenky jsou plně spjaty s viděnou realitou. Myšlení v předškolním věku je názorné, konkrétní a jednoduché logické. Dítě je egocentrické, má svůj vlastní svět myšlenek a představ, obtížně přijímá názor druhých. Setkáváme se s antropomorfismem, kdy děti přisuzují věcem lidské vlastnosti, dále prezentismem, což znamená nepochopení budoucího a minulého času. Posledním typickým přístupem je fantazijní přístup, kdy se fantazie stává nadřazenou nad realitou (Mertin et al., 2015).

Pro předškolní děti je řeč důležitým dorozumívacím prostředkem, dominuje komunikativní složka řeči mezi vrstevníky. Hojně se rozvíjí i kognitivní složka řeči. „Dítě je schopno mluvit ve větách, spojovat věty, vyprávět i krátký smysluplný příběh. Slovní zásoba je bohatší“ (Jucovičová & Žáčková 2012, s. 15). Děti v předškolním věku se často ptají. Používají proč a jak. Množství tázacích vět se zvyšuje, tím dochází k obohacení dětského slovníku a rozvíjí se jejich vyjadřovací schopnosti. V komunikaci se starší osobou se učí nápodobou. Jejich verbální projev je selektivního charakteru. Děti si vymýšlejí svá vlastní slova, která jsou odvozena ze slov reálných, například lízátko přejmenují v cucátko (Vágnerová, 2015).

### Paměť a pozornost

Základy paměti v předškolním věku jsou již rozvinuty, převažuje mechanická paměť nad logickou. Dítě si snáz zapamatuje událost, kterou samo prožilo, než slovně popsanou skutečnost, což je příkladem konkrétní paměti. Do pátého roku dítěte převažuje většinou krátkodobá paměť, posléze přichází paměť dlouhodobá (Šulová 2019). Dle Jucovičové a Žáčkové (2012, s. 17) „se zvyšuje kapacita paměti a schopnost pohotovějšího zapamatování nových informací. [...] Kapacitu paměti ovlivňují u předškolního věku i hry, které jsou zaměřené na trénink paměti.“

Schopnost koncentrace pozornosti je podmíněna schopností zapamatování. Pokud je koncentrace kvalitní, dítě si zapamatuje více nových informací. Před nástupem do základní školy je dítě schopné udržet svou pozornost v rozmezí 5–15 minut.

## Percepčně motorické funkce

Smyslové vnímání předškolních dětí se vyvíjí s vyžíváním centrální nervové soustavy. Percepční funkce propojené s motorikou jsou klíčové pro základní školní dovednosti: čtení, psaní a počítání. Děti dobře vidí na krátkou vzdálenost, vnímají detaily. Například při pohledu na pestrobarevný obrázek je zaujme například dítě držící nanuk, protože ho mají taky rády. Dítě je schopno odlišovat reverzní tvary, též zvládá základy pravolevé orientace. Důležitá je schopnost skládat a rozkládat pomocí zraku. Dítě umí sestavovat různé skládačky, puzzle, hrát si se stavebnicí atd. V tomto období dochází k poměrně dobré orientaci v prostoru, a to jak ve virtuální podobě (bludiště na papíře), tak v té reálné (orientace po budově mateřské školy). Představivost a prostorová orientace jsou tímto dokonale rozvíjeny.

Zároveň dochází k rozvoji sluchového vnímání. Proto je podstatné dítě vést k naslouchání: číst mu pohádky, zpívat a rytmičovat s ním, učit ho básničky a říkadla. Dítě je schopno rozkládat a slučovat jednoduchá slova pomocí sluchu. Například slovní fotbal je vhodná hra pro diferenciaci posledních souhlásek a samohlásek na konci slov. Dítě je schopné se orientovat pomocí sluchu, rozlišit sílu zvuku, zda je nahlas či potichu, a délku zvuku krátce či dlouze (Jucovičová & Žáčková, 2012).

Postupně se zlepšuje dovednost dítěte v motorických a grafomotorických schopnostech. Především se jedná o vývoj jemné motoriky, se kterou souvisí i kresba, jež se vyvíjí od čar, kruhů, čmáranic a postupně přechází v jednoduché kresby, jako jsou hlavonožci. Aby dítě mohlo později psát, je nutná souhra oka a ruky, takzvaná vizuomotorika. Na zdravotní stav dítěte má motorika důležitý vliv. Chybné a oslabené návyky mohou ovlivňovat dítě po celý život (Bednářová & Šmardová, 2015).

### 1.1.3 Emoční vývoj

Předškolní děti mají stabilnější a vyrovnanější prožívání emocí, jsou často pozitivně naladěné. Typické je prožívání emocí s velkou intenzitou, například se střídavě smějí a pláčou. Postupem času dochází k rozvoji emoční paměti, děti si vybavují pocity, které prožily dříve a dokážou o nich vyprávět. Díky větší zralosti CNS a úrovni uvažování dokážou dát najevo svou nespokojenost a lépe se s ní vyrovnávají.

Dochází ke změnám emočního prožívání, dítě dává své prožitky více najevo. Oproti batolecímu věku se zlostné reakce vyskytují v menší míře. Vztek a zlost se často projeví

v kolektivu vrstevníků, když dostanou mnoho pokynů a zákazů. S rozvojem fantazie se mohou objevit projevy strachu. Děti se vzájemně straší a jsou schopny si vymýšlet své bytosti. Předškolní děti mají rádi legraci, dobrou náladu a smích, proto vymýšlí a používají jednoduché dětské žerty. Začínají chápat emoce druhých lidí, emoční inteligence se zlepšuje. Zaznamenáváme rozvoj empatických projevů k druhým. Děti získávají kontrolu nad svým chováním a emočními prožitky. Regulace emocí souvisí s temperamentem dítěte (Vágnerová, 2015).

## Sociální emoce

Rozvíjí se sebehodnocení, dítě si uvědomuje vlastní osobu. Pocity k sobě mohou být jak negativního, tak pozitivního rázu. Předškolní děti prožívají pocity hrdosti ze svých schopností a úspěchů, naopak se dokážou cítit zahanbeně, když se jim něco nepovede. Novým projevem emocí je pocit viny, který nastane, pokud si dítě osvojí pravidla chování natolik, že si samo uvědomí chybu, již udělalo bez upozornění dospělé osoby. Prožívání viny je pro dítě nepříjemným prožitkem, snaží se situaci napravit. Dochází k rozvoji vztahových emocí. U mezilidských vztahů se u dětí rozlišují pocity sympatií, nesympatií, city lásky a soucitu. Objevuje se emoce sounáležitosti, na které má velký vliv bezpečné rodinné zázemí. Rovnováha citů dítěte předškolního věku je značně ovlivněna chováním lidí v jeho blízkém okolí a tím, jak se k sobě chovají navzájem (Vágnerová, 2015).

### 1.1.4 Socializace

Procesem socializace prochází dítě v rodině i mimo ni. Předškolní věk můžeme nazvat jako fázi přesahu rodinného prostředí. Dalším důležitým místem, kde socializace probíhá, je mateřská škola: docházka předškolních dětí mezi vrstevníky je velice důležitá. Při volné či psychomotorické hře dítě objevuje nové role lidí v okolí a začíná je chápat. „Socializace a individualizace, to je rozvoj osobnosti jedince, probíhá v interakci s jinými lidmi, dítě tímto způsobem rozvíjí i svou individualitu“ (Vágnerová, 2015, s. 223).

Socializace zahrnuje tři vývojové aspekty: vývoj sociální reaktivity, vývoj sociálních kontrol a osvojení sociálních rolí. Sociální role se od jedince očekávají vzhledem k věku i pohlaví. Jde o celek navzájem smysluplných a souvisejících činností, které určují postavení ve skupině. Například v mateřské škole je role dítěte předepsána výslovně, ve skupinách neformálních, jako je dětské hřiště, je chování určeno opakováním reakcí

jiných lidí, jejich vzorů. V průběhu předškolního věku je na dítě kladen sociální tlak – chceme, aby se dítě přizpůsobovalo různým vzorcům chování a napodobovalo chování členů rodiny. Předchozí období shovívavosti se mění v socializaci. Někdy k této skutečnosti dochází náhle, jindy pozvolně dle vlivu a požadavku vychovávajících. Socializace probíhá i při hře, od dvou a půl let si začínají děti hrát společně. Později hra přechází v organizovanou hru, při které děti spolupracují mezi sebou (Langmeier & Krejčířová, 2006).

## **1.2 Psychomotorika**

Druhá podkapitola definuje význam stěžejního tématu psychomotorika. Uvede její postavení v systému věd a krátce zmíní její historii jak ve světě, tak i u nás. Seznámí nás s obsahem psychomotoriky, konkrétně se třemi kompetenčními oblastmi. Získáme povědomí, ve kterých oblastech je možné psychomotoriku uplatňovat a jakým způsobem probíhá cvičební lekce psychomotoriky. Uvádí, jaké mají psychomotorické hry specifické využití v předškolní výchově. Dále nás seznamuje s psychomotorickou hrou. Popíše herní zásady, které se u psychomotorických činností mají dodržovat, a didaktické zásady, kterými se v praxi mají pedagogové řídit.

### **1.2.1 Charakteristika pojmu psychomotorika**

Pojem psychomotorika popisuje hned několik vědních disciplín. Například lékařské a psychologické vědy přisuzují pohybu podíl na stavu somatopsychiky člověka v celém průběhu jeho života: od působení prvních stimulačních podnětů v útlém dětství až po účinky pohybu, které aktivizují psychiku jedinců ve stáří (Hátlová, 2010). Léčebná pedagožka a terapeutka Magdaléna Szabová (1999) tvrdí, že psychomotorika úzce spojuje, provazuje a prolíná psychiku neboli duševní procesy a motoriku člověka, jeho tělesné projevy či pohyby, které spolu tak úzce souvisí. „Psychomotorika v širším smyslu zdůrazňuje úzké spojení, prolínání psychiky a motoriky, motorické projevy, jež jsou výrazem psychické činnosti, jsou bezprostředním výsledkem nervové činnosti a jsou začleněny do celkového rámce osobnosti“ (Szabová, 1999, s. 11).

S životem člověka je spjat pohyb; s přibývajícím věkem ubývá přirozeného pohybu, a tak je velice důležité se na pohyb zaměřit už v předškolním vzdělávání. Ze základní potřeby dětí hrát si psychomotorika vychází. Správně vedenou psychomotorickou aktivitou můžeme dosáhnout toho, že se dítě učí překonávat různé životní situace



a připravuje se na budoucí úskalí. Cílem psychomotoriky je navozovat bezděčné prožitky, radosti z pohybových aktivit, tělesného cvičení a hry. Vytváří takzvanou biologickou, psychologickou, sociologickou a spirituální pohodu dítěte. Pokud mají děti všechny výše zmíněné oblasti v rovnováze, přispívají tak k dobrému zdravotnímu stavu dítěte. Psychomotorika „je forma záměrné pohybové aktivity... Vede k poznávání vlastního těla, okolního světa i k prožitkům z pohybových aktivit. Ke svému působení využívá jednoduchých herních činností, činnostmi s náčiním i nářadím, kontaktní prvky a prvky pohybové muzikoterapie včetně relaxačních technik“ (Blahutková 2001, s. 5). V psychomotorice dbáme na respektování celostního přístupu k osobnosti dítěte, protože každé dítě předškolního věku je individualita a má specifické potřeby (Blahutková et al., 2017).

Pojem psychomotorika zastřešuje více oblastí, které se navzájem doplňují. Jsou to neuromotorika, senzomotorika, sociomotorika a psychomotorika v užším smyslu dle Szabové (1999).

**Neuromotorika** je motorickou, výkonnou složkou psychomotoriky. Do neuromotoriky patří jak pohybové aktivity volní, mimovolní, tak i aktivity nepodmíněně a podmíněně reflexní. Neuromotorika zahrnuje:

- jemnou motoriku představovanou pohyby prstů, mluvidel a tváře,
- hrubou motoriku představovanou pohyby celého těla a nohou,
- koordinaci pohybů vycházející ze souhry svalů, například při chůzi a kreslení,
- tělesné schéma, uvědomění si vlastního těla jako zdroje pohybu a jeho vnímání, například délky, šířky či umístění těla v prostoru,
- rovnováhu umožňující udržet tělo ve stabilní poloze,
- orientaci v prostoru založenou na vnímání a poloze těla v prostoru.

**Senzomotorika** je oblast psychomotoriky spojující pohyb s vnímáním, která provazuje smyslové vnímání a receptory s motorikou. Senzomotorický systém naplňuje funkci systému signálního, který je spojkou vnějšího světa k vnitřním stavům i potřebám jednotlivce. Lze tedy konstatovat, že pojem motorika zahrnuje akci či reakci na podnět zachycený sluchem, zrakem, chutí, hmatem a čichem.



**Psychomotorika v užším smyslu** zahrnuje pohybové a motorické aktivity člověka, projevující se psychickým stavem a psychickými funkcemi člověka. „Je to motorická

akce vyplývající z psychické aktivity (činnosti nebo reakce), odpověď jednotlivce na podněty z oblasti psychických procesů (vnímání, myšlení, paměť, pozornost, představivost, atd.) nebo psychických stavů (nálada, celkové ladění člověka)“ (Szabová, 1999, s. 13).

**Sociomotorika** je méně používanou a známou oblastí psychomotoriky. Jedná se o motorické odpovědi daného jednotlivce na podněty ze společenské sféry. Obsahuje chování, pohyby a akce či reakce jedince ve škole, případně v práci, rodině či mezi svými vrstevníky, lze ji pozorovat i na pohybech vyjadřujících vztah k ostatním. Jedná se o předpoklad pro sociální komunikaci. V praxi není zcela možné oddělit od sebe senzomotoriku od neuromotoriky, sociomotoriky a psychomotoriky v užším smyslu. Tyto oblasti se vzájemně doplňují a prolínají.

### 1.2.2 Postavení v systému věd

**Tabulka 1 – Postavení psychomotoriky v systému věd**

<b>KINANTROPOLOGIE</b>	
<b>Psychomotorika</b>	
	
Související vědní disciplíny	Působí (na)
Pedagogika	Výchovný proces
Speciální pedagogika	Práce s handicapem
Psychologie	Osobnost člověka
Sociologie	Osobnost a kolektiv
Teorie sportu	Sportovec a jeho sportovní růst
Fyziologie	Zdravotní působení
Sportovní management	Řízení aktivit a teambuilding
Etika	Mravní stránka osobnosti
Estetika	Krása pohybu
Sexuální výchova	Vztah k pohlaví a partnerství
Kinezioterapie	Léčba pohybem
Filozofie	Duchovní dimenze a pohyb

Zdroj: Blahutková (2017, s. 8)

Psychomotorika je spojena s velkým množstvím vědních oborů (viz Tabulka 1) využívaných pro výzkum pohybu. Věda o pohybu neboli kinantropologie označuje psychomotoriku jako propracovanou vědní disciplínu s vědeckými základy. Ve výše uvedené tabulce dle Blahutkové (2017, s. 8) je uvedena psychomotorika a její postavení v systému vědních disciplín.

Nyní zmíním některé vědy a jejich provázanost s psychomotorikou dle Blahutkové (2007):

**Pedagogika** – již v dětském věku pomáhá psychomotorika rozvoji osobnosti. Díky psychomotorickým aktivitám můžeme odhalit důležité opoždění vývoje a jiné poruchy, prostřednictvím ní je kladně ovlivňujeme. Psychomotorická hra nabízí podněty, kritéria a vhodné způsoby pedagogického vedení dětí. Psychomotorické hry se stávají důležitou pedagogicko-psychologickou oporou pro zlepšování pedagogického působení u dětí problémových.

**Psychologie** – prostřednictvím psychomotorických aktivit můžeme poznávat, ale i rozvíjet osobnost dítěte v mnoha dimenzích a dalších jeho stránkách. V pohybových činnostech a různých situacích můžeme sledovat projevy úzkosti, strachu, temperamentu, prožitku ze hry, vnímání těla, obavy, strachu apod. Psychomotorické hry naznačují těsné spojení a souvislosti motorického a psychomotorického prožitku. Skrze některé psychomotorické aktivity můžeme cvičence poznat, ovlivnit ho, ale i mu pomoci řešit nelehké situace.

**Sociologie** – psychomotorické činnosti působí při rozvoji osobnosti dítěte na vztah jedince a dětského kolektivu, pomáhá též zvládat nesnáze v komunikaci a potíže sociálních fobií. Pomocí jednoduchých činností si dítě najde své místo v dětském kolektivu a zvládne většinou spontánně komunikovat s vrstevníky. Některé psychomotorické činnosti nelze provádět samostatně, například práci s padákem, proto při spolupráci ve skupině či ve dvojici, vytváří nahodilé vztahy v kolektivu.

**Fyziologie** – každá psychomotorická aktivita má velice důležitý vliv na zdraví dítěte. Ovlivňuje pozitivně svalový systém, dýchání, srdeční činnost i oběhový systém. Dbá se i na správný postoj, držení těla a celkové posílení zdraví. Při psychomotorických hrách může dítě manipulovat s různým náčiním, reaguje na různorodé pomůcky a přizpůsobuje tělesnou pohyblivost novým situacím. Psychomotorické činnosti mají kladný vliv při rozvoji neurosvalové koordinace, rovnováhy i prostorové orientace.

**Etika** – psychomotorické činnosti působí na morální chování dítěte a kladně ovlivňují jeho volní vlastnosti. Dochází k rozvoji mezilidských vztahů a komunikaci mezi jedinci, která může zaostávat za rozvojem dalších složek dětské osobnosti. Učí děti navazovat

oční kontakt, schopnost naslouchat druhým a dát prostor druhým hovořit, například při reflexi. Dále učí asertivnímu jednání a dává možnost vyjádřit své postoje a poznatky.

Estetika – skrze psychomotorické činnosti můžeme u dítěte vhodně rozvíjet schopnost vnímání pocitů a dojmů z lidského pohybu. Vnímají jeho krásu a vlivem pestrých pomůcek a předmětů dítě objevuje i pocity libosti. Netradiční a zajímavé pomůcky a nářadí probouzí v dítěti akci i fantazii, mohou si tak vymýšlet pohybové aktivity sami.

Sexuální výchova – dobře vedenou psychomotorickou hrou dochází k vytváření vztahu k pohlaví a k poznání dětské osobnosti. Vztahy se vytvářejí prostřednictvím zraku, komunikace i hmatových podnětů při psychomotorických hrách. Při těchto činnostech je nutné dbát určitých zásad, hlavně u dětí ostýchavých. Psychomotorickou činností můžeme odhalit i problematiku v sexuálním chování, hlavně ve vztahu k agresivním projevům a odhalení sexuálního násilí v dětském věku.

Filozofie – vlivem psychomotorických her můžeme přispět ke spirituální rovnováze osobnosti dítěte. Hledá smysl života a jeho naplňování. Pohybová aktivita je významná pro vytváření a formování psychiky dítěte a pro jeho osobnostní vývoj. Psychomotorická hra ovlivňuje vnímání schématu těla ve vztahu k otázkám vědomí a bytí. Při psychomotorické hře si dítě nalézá svoji vlastní cestu víry, například víra v rodinu.

Nutno říci, že psychomotorika nesouvisí pouze s výše zmíněnými vědami. Je úzce spjata s dalšími vědami, např. hudebně-pohybovou výchovou – při psychomotorických hrách jsou činnosti často doprovázené tematickým rytmy a písněmi. Děti se učí vnímat a přetvářet do rytmického pohybu. Dále bychom zde mohli zmínit duševní hygienu, která probíhá při relaxacích: zde se děti učí zklidnit své tělo, uvolnit se a vnímat svůj vlastní dech.

### **1.2.3 Historie psychomotoriky**

První základy psychomotoriky se začaly objevovat již ve 20. letech 20. století ve Francii, kde se psychomotorika uplatňovala při léčbě psychicky postižených jedinců. Samotný termín „psychomotorický“ pochází z Německa, kdy byl poprvé použit v roce 1844 Wilhelmem Griesingrem (Dvořáková & Louková, 2014). Vznik a další vývoj psychomotoriky zde podporovali sociologové, pedagogové, terapeuti, lékaři i psychologové. V Německu se psychomotorika začala rozvíjet od 40. let 20. století,

nejprve v psychiatrických ústavech a ambulancích, poté se začala šířit do speciálních škol a posléze do základních škol. Vedle Německa se psychomotorika začala objevovat také v Dánsku, následně v 60. letech v Nizozemsku a dále v zemích, jako je Lucembursko, Rakousko, Belgie, Švédsko, Španělsko, Finsko a Portugalsko. Ve všech těchto zemích se psychomotorika začala uplatňovat jako vědní obor na univerzitách i ve speciálních kurzech. V 80. letech postupně začaly vznikat národní organizace pro rozvoj psychomotoriky. První organizace byly založeny v Německu a Francii (Hátlová et al., 2015).

Důležitým mezníkem v historii psychomotoriky je rok 1995, kdy se v Mnichově konala schůzka všech zástupců těchto organizací. Schůzka byla svolána profesorem Schillingem a doktorem Irmscherem. Zde „byl vytvořen přípravný výbor pro založení mezinárodní organizace psychomotoriky s názvem Evropské fórum psychomotoriky (EFP), byl přijat program na rozšíření připravované organizace podporou účasti států z východní Evropy, zatím mimo Evropskou unii“ (Adamírová, 2010, s. 7). Evropské fórum psychomotoriky bylo založeno v roce 1996 a předsedou byl zvolen doktor Irmscher. Přestože Česká republika tehdy nebyla členem Evropské unie, stála u zrodu tohoto sdružení. Na přípravě i založení Evropského fóra psychomotoriky se mimo jiné podílela česká zástupkyně, docentka Jiřina Adamírová. Díky svým kontaktům se jí podařilo uskutečnit první seminář psychomotoriky v České republice. U příležitosti 20. výročí Evropského fóra psychomotoriky v roce 2016 byl vytvořen Evropský den psychomotoriky, který připadá na 19. září (Psychomot.org).

#### **1.2.4 Obsah psychomotoriky – kompetenční oblasti**

Cílem psychomotoriky je dle Adamírové (2010) získání tří kompetenčních oblastí, které dítě získává, protože jsou pro život důležité a podporují osobnostní rozvoj. Pokud budou zkušenosti z oblasti kompetencí chybět, může nastat problém. V mnoha činnostech i každodenním životě se psychomotorické kompetence vzájemně prolínají a podporují (například při tanci se šátky ve skupinkách, tedy materiální kompetence zároveň podporují zkušenosti sociální). Psychomotorika a její prostředky se dělí do těchto třech kompetencí:

- osobní kompetence,
- materiální kompetence,
- sociální kompetence.

**Oblast osobních kompetencí** se zaměřuje převážně na vlastní tělo, jeho skladbu, vnímání pohybu konkrétních částí těla a orgánů. Oblast dělíme dle zkušeností jedince na fyzickou stránku a psychickou stránku. Fyzická stránka zahrnuje jemnou i hrubou motoriku a smysly zrak, sluch, čich a hmat. Hrubá motorika zahrnuje hybnost celého těla, jako je běh a poskoky, pohyby nohou, paží, hlavy a trupu. Jemná motorika jsou například pohyby obličeje a rukou. Patří sem tedy vnímání stavby celého těla, jeho vzhledu, tvaru a velikosti. Dále zahrnuje uvědomění si polohy těla, zda se nachází v klidu či pohybu, a umístění v prostoru. V psychické stránce věnujeme pozornost na prožitek těla při pohybu, při poznávání vlastností, možností a schopností se snažíme objasnit sama sebe a smířit a seznámit se s vlastní osobou. Prostřednictvím této stránky se učíme, jak kontrolovaně a cílevědomě ovládnout naše chování. U předškolních dětí je velice důležitá jasná motivace, aby pochopily, jaká je podstata hry.

**Oblast materiálních kompetencí** zprostředkovává dítěti svět okolo něj. K rozvoji v této oblasti přispívají všechny předměty, které nás obklopují. Cílem této oblasti je, aby dítě dokázalo vnímat a pochopilo materiální svět, který se kolem něho nachází, a umělo s ním zacházet, popřípadě se mu podřídit či přizpůsobit ho svým potřebám. Dítě prostřednictvím smyslů přijímá podstatné informace, jako je velikost věcí a prostoru, tvar, barvy, hmotnost a druh povrchu (hrubý, hladký, mokrá aj.), též děti zjišťují možnosti, jak by se dalo s předměty zacházet, konkrétně pohybovat, a jak velkou sílu použít. Oblast materiální může zprostředkovávat pohyby těla a s nimi spojený specifický zážitek, jako je houpání, rotování, klouzání, vznášení se aj. Užívání rozdílných předmětů a s nimi spojených prožitků přináší dětem podstatné životní informace a učí se vyrovnávat s různými souhrny okolností skutečného světa.

Předměty, které nás obklopují, dělíme dle Adamírové (2010) na:

- předměty běžného života: noviny, kelímky od jogurtů, lžice, hrnce, mycí houby, židle, PET víčka, knihy atd.,
- přírodniny: plody stromů, květy, kameny atd.,
- cvičební pomůcky: náčiní a náradí, běžné vybavení tělocvičen, hřišť, venkovních sportovišť, bazénů atd.,
- pomůcky výtvarné a hudební: stuhy, dřívka, štětce, plátna atd.,
- speciální psychomotorické pomůcky vztahující se k psychomotorickým cílům: padáky, balanční plochy, matrace, šlapadla, míče různých velikostí a barev atd.

Je na cvičiteli, aby pomůcky pro aktivity vhodně zvolil, a motivoval tak cvičence do pohybové činnosti. Výběr pomůcek musí korespondovat s věkem cvičenců, zdravím a jejich individuálními vlastnostmi. V předškolním vzdělávání je dobré střídat barvy pomůcek přibližně po 10–15 minutách, aby předškolní děti udržely pozornost. Rozvoj rovnováhy probíhá na nízkých balančních plochách, válcích a nízkých kladinách. Jemnou motoriku rozvíjíme menšími pomůckami, avšak pozor na jejich spolknutí. Pro předškolní děti jsou důležité prolézačky a překážky z běžného nářadí, jak z pevného materiálu, tak z lanového; využíváme skluzavky a houpačky.

Poslední oblastí jsou **sociální kompetence**, které mají za úkol rozvíjet sociální chování dětí prostřednictvím pohybu. Cílem psychomotorických činností v sociální oblasti je učít dítě komunikovat, dávat důvěru ostatním, naučit ho vnímat pocity druhých, navazovat kontakty, vnímat ostatní a umět se přizpůsobit a prosadit. Naučí se pomáhat ostatním, nalézt si své místo v kolektivu a společně zvládat činnosti. Děti navazují kontakty s vrstevníky velice často prostřednictvím pohybu. Například při hře házení míčem nebo u napodobování pohybu druhého dítěte se jedná o způsob poznávání. Pohyb může být prostředkem vyjádření sebe samotného, ale i poznání osobnosti ostatních, komunikace mezi sebou a spolupráce. Velice důležité v sociální oblasti je při hře stanovit a dodržovat pravidla. Dítě se naučí ovládnout sebe samotného a podřizuje se nastaveným pravidlům. Přes práci, činnosti a navazování kontaktů ve dvojici vedeme dítě ke společné skupinové činnosti, zde podporujeme komunikaci, řešíme problémy a rozdělují se role (Adamírová, 2010).

### **1.2.5 Uplatnění psychomotoriky**

Psychomotorika se jako jedna z mála pohybových aktivit dá uplatnit od útlého věku až do důchodového věku. Zde se však v rámci tématu diplomové práce budeme zabývat jen věkem předškolním. U předškolních dětí psychomotorika pomáhá v celé řadě problémů a podporuje jejich vývoj. V době virtuální reality, kdy jsou dokonce i předškolní děti schopné prosedět u obrazovek celé hodiny, mají nedostatek reálných zkušeností, a neumí tedy vhodně vyřešit běžnou situaci, ve které se právě octnou. Setkáváme se s obtížnou orientací dětí v prostoru i na těle, neovládají své tělo dokonale, omezení vnímáme též u různých smyslů a některé děti nedokážou zvládat své emoce.

Uplatnění z hlediska oboru a místa má psychomotorika též široké. V oblasti pedagogiky slouží pro prevenci i terapii, v oblasti medicíny slouží jako terapie. Vzdělávají se v ní

tedy nejen pedagogové, ale i psychologové, speciální pedagogové, psychoterapeuti i fyzioterapeuti. My se však zaměříme na využití psychomotoriky ve školství. V zahraničních školách existují psychomotoričtí poradci zabývající se problémovými žáky, kteří konzultují jejich chování s učiteli. Existují přímo psychomotorické třídy, kde vyučuje navíc pedagog aprobovaný v psychomotorice, který se jednotlivým žákům přímo věnuje. V našich podmínkách psychomotorika působí ve všech stupních škol i v mimoškolních tělovýchovných jednotkách prostřednictvím proškolených lektorů, jsou to zpravidla pedagogové z různých stupňů škol či terapeuti z ústavů.

Z hlediska organizace můžeme psychomotoriku realizovat v krátkých úsecích v průběhu běžných aktivit, jako je tělesná výchova, zdravotní tělesná výchova, v průběhu tělesné výchovy za účelem uvolnění se, nabytí pozornosti apod. V mateřské škole můžeme využívat psychomotorické činnosti v průběhu celého dne jak při krátkém cvičení, tak při řízené činnosti. Obsah psychomotoriky je různorodý dle nápaditosti vyučujícího. Tudíž i prostředí a místo realizace může být různorodé jak uvnitř, tak venku (herna, třída, tělocvična, hřiště, příroda apod.).

Psychomotorické činnosti nabízíme prostřednictvím prostoru i pomůcek, jedná se o příležitosti vzbuzující v účastnících aktivitu. Vhodnými náměty, motivací či výzvou doslova provokujeme cvičence, aby si hru vyzkoušeli. Cílem psychomotoriky není zvítězit, předhánět se a srovnávat s ostatními, nýbrž uskutečnit individuální nebo skupinové činnosti s prožitkem a uvědoměním (Adamírová, 2010).

### **1.2.6 Cvičební lekce psychomotoriky**

Dvořáková (2015) udává, že v dnešní době je třeba vedle tělesné a výkonnostní stránky dětí důležité myslet na jejich psychickou a sociální stránku. Jako pedagogové máme vnímat, podporovat a plně respektovat jejich psychiku a sociální vztahy dětí. Abychom docílili změny na novodobou tělovýchovnou chvíli, která podporuje celkové zdraví dětí, je namístě využívat psychomotoriku. Ta oproti soustředění se na výkon upřednostňuje rozvoj mentální aktivity, jako je vnímání, řešení problémů, rozhodování, komunikace, spolupráce, ale i kreativita. Někteří se domnívají, že psychomotorická cvičební jednotka je totožná s jinými lekci, ale odlišuje se určitými zvláštnostmi důležitými pro osobní rozvoj jedince.

Podle Adamírové (2010) si celou psychomotorickou lekci popíšeme. Délku cvičební lekce přizpůsobujeme dle individuální schopnosti udržení pozornosti dané skupiny.



V předškolním vzdělávání by tato jednotka měla trvat nejvýše 45 minut. Příchod dětí do mateřské školy je již od ranních hodin, proto je dobré dětem poskytnout pomůcky již předem, aby se s nimi dostatečně seznámily, prohlédly si je a popřípadě je při volné hře vyzkoušely. Děti rády s pomůckami běhají, je však nutné zachovat pravidlo posledního, aby i ten měl stejné možnosti. Tělovýchovná chvilka probíhá v mateřské škole zpravidla před svačinou. Poté, co se všichni seznámí s pomůckou, může se začít s psychomotorickými činnostmi.

**Zahájení** se uskuteční v kruhu, aby si všichni účastníci byli rovni, opět se pozdraví a přivítají. Děti jsou seznámeny s první hrou, u které vedoucí dbá na bezpečnost. **Zahřívací část**, též rušná, je zpravidla jednoduchá dynamická honička. Učitel se stává spoluhráčem, protože se hry aktivně účastní a může do hry vlákat pasivní děti. V závěru je dobré upozornit na zadýchání, rychlost úderů srdce a upoceně čelo. Poté nastává **hlavní část**, která začíná uvedením do tématu. Pedagog seznámí děti s námětem a sdělí jim, jak bude probíhat kreativní část. Motivujeme děti příběhem či nastolením nějakého problému, který chceme vyřešit. Doporučí pomůcky a materiály k použití a navrhne, aby se děti rozdělily na menší skupinky.

**Kreativní část** je o projevu spontánní činnosti, rozvoji fantazie a tvořivosti dětí. Proto jim necháme čas a prostor k volnému pohybu. Děti se pokouší experimentovat v pohybu s pomůckami, učitel jim na to dává dostatek prostoru. Jednotlivci vše zkouší, hrají si a učí se samostatnosti. Pedagog může sledovat chování jednotlivců z hlediska úrovně motoriky, manipulace s konkrétním předmětem a materiálem, sleduje schopnost orientace v prostoru, objevování a získávání nových poznatků. Pedagog si všímá více jednotlivců, ale také sleduje ve skupině atmosféru. Tato část se hodně liší od dalších jednotek svou volností. V dalších částech se již říká a ukazuje, jak daný úkol vyřešit. Následné zhodnocení může probíhat již v části kreativní. Jeho cílem je povšimnout si dětí a dát to najevo například gestem či úsměvem. Děti chválíme a vyzdvihujeme to, co provedly dobře, hodnotíme pozitivně. Dle uvážení vyzveme neostýchavé dítě, aby předvedlo, co vytvořilo či umí s pomůckou. Nikdy nesrovnáváme jednotlivce ani skupiny mezi sebou.

**Hra** je vrcholem hlavní části. Zpravidla je postavena na stejném tématu jako část kreativní. Dáváme cvičencům role, mohou využít stavby z předchozí části. Snažíme se upevnit již získané zkušenosti. Hrou docílíme toho, že dítě prakticky získá konkrétní

poznatky a je schopno je logicky vyvodit z praxe. Nastává **část uklidňující**, též relaxační, jenž má za cíl děti zklidnit, ať už prostřednictvím hry nebo uvolněním doplněným relaxační hudbou. Relaxace může navazovat na celé téma lekce, podpoří to motivaci dětí.

Na konci každé jednotky by měla proběhnout **reflexe**, která je velmi důležitá. Jedná se o společnou chvíli, kde účastníci sdělují své pocity, prožitky a zkušenosti. Můžeme říci, že je to uvědomělé připomenutí a shrnutí průběhu psychomotorické činnosti. Shrneme, co jsme dělali, slovy vzpomínáme na průběh pohybů a našich objevů, s jakými pomůckami jsme pracovali a jak se s nimi pracovalo. Pedagog koriguje rozhovor, napomáhá docílit správných závěrů. Reflexi lze zařadit vícekrát během jedné cvičební chvíle. Pokud naopak zařadíme do cvičební jednotky pouze jednu psychomotorickou aktivitu, na reflexi bychom zapomínat neměli.

Adamírová (2010) také apeluje na to, aby v celé cvičební lekci vládla přátelská atmosféra. Nikdy na děti nespícháme a na vše jim dáme dostatek času. Jednotlivé děti ani skupiny nejsou mezi sebou srovnávány: kdo byl lepší či horší, rychlejší atd. Vždy musíme pamatovat na nesoutěživý charakter her. Každé dítě překonává jen samo sebe a zkoumá své možnosti. Psychomotorické činnosti jsou svou atmosférou „radostné hry“.

### **1.2.7 Specifické využití psychomotorických her**

V dnešní době inkluze, kdy se do běžných mateřských škol začleňují děti se zdravotním či psychickým znevýhodněním, je využití psychomotorických her namístě. Szabová (2001) poukazuje na možnost využití psychomotorických činností u dětí s různými druhy postižení a poruchami osobnosti.

- Mentální postižení – u mentálně postižených dětí lze prakticky využít všechny psychomotorické hry; pokud se pro děti zdají být příliš složité, můžeme je popřípadě zjednodušit či zkrátit. Vybíráme hry zaměřené na rozvoj jemné motoriky, rozcvičení mluvidel, ke zlepšení koordinace pohybu, rovnováhy a orientaci v prostoru.
- Sluchové postižení – u sluchově postižených dětí se zaměřujeme na rozcvičení jazyka, mluvidel a zařazujeme hry na jemnou motoriku a mimiku. U těchto dětí je dobré se zaměřit na zlepšení orientace v prostoru.

- Zrakové postižení – u zrakově postižených dětí je důležité zařadit hry z koordinace pohybů, jemné i hrubé motoriky a rovnováhy. Je také kladen důraz na hry zaměřující se na orientaci v prostoru.
- Tělesné postižení – u tělesně postižených dětí je nutné volit hry dle druhu daného postižení. Vždy se snažíme stimulovat postižené oblasti pomocí rozvíjení nepostižené oblasti.
- Narušená komunikační schopnost – u dětí s narušenou komunikační schopností zařazujeme hry na jemnou motoriku, procvičující pohyby jazyka a mluvidel. Použijeme i hry pro rozvoj zručnosti a mimiky jedinců.
- Poruchy chování – u dětí s poruchami chování lze zařadit všechny typy her. Ovšem je nutné klást důraz na pravidla hry, schopnost podřídit se, pomáhat druhým, dodržovat pravidla, spolupracovat a komunikovat navzájem.

Je prokázána účinnost využívání psychomotorických her již v předškolním vzdělávání. Vědci z portugalské univerzity Coimbra ve svém výzkumu pracovali se znevýhodněnými dětmi ze špatných sociálních podmínek, které byly vystavené nepříznivým sociálním a osobním faktorům. Po realizaci psychomotorických aktivit výsledky ukazují, že došlo k vývoji odolnosti. Děti vystavované nepříznivým sociálním faktorům se zlepšily v psychické odolnosti, řešení problémů a v kontrole svých emocí. Psychomotorika se tak stává inkluzivní strategií v předškolním vzdělávání a pomáhá čelit nepřízní životních osudů předškolních dětí (Louders Cro & Castro Pinho, 2016).

### **1.2.8 Hra v psychomotorice**

Hra v psychomotorice umožní dítěti projevit svou individualitu a zároveň poutá jedince k dětskému kolektivu. Psychomotorické hry se liší od jiných her, protože nemají vítěze ani poražené. Jedná se takzvaně o nesoutěživý charakter her. Zvítězí všichni, kdo se hry účastní. „Hrou podněcujeme zúčastněné k seberealizaci, vlastnímu ztvárnění, a často je hra zrcadlem, v němž se sami sotva poznáme. Hry mají silný emotivní účinek a staví nás do tak nezvyklých situací, že se při nich odkrývají ty stránky osobnosti, které pořádně neznáme, nebo dokonce o nich nevíme“ (Blahutková 1995, s. 5).

### **Herní zásady**

Pro realizaci psychomotorických činností je dobré znát a respektovat tyto herní zásady, které do stručných bodů sepsala Blahutková (1995).

- Všechny psychomotorické hry je třeba si předem připravit a téma zvolit tak, aby korespondovalo s probíraným tématem.
- Před začátkem hry vybereme vhodné prostředí a připravíme vhodné pomůcky.
- Účastníkům vysvětlíme průběh hry, pro lepší pochopení názorně předvedeme a zodpovíme případné dotazy.
- Pokud to jde, zúčastníme se hry také.
- Do hry vkládáme vlastní nápady.
- Dětem dáme prostor podílet se na vytváření her, rozvíjí to jejich kreativitu.
- Po ukončení každé hry vyhodnotíme její průběh, děti mohou sdílet své pocity a názory na uplynulou hru.
- Pokud to lze, využíváme vhodně zvolený hudební doprovod. K relaxačním činnostem se hodí klidnější hudba a k pohybovým hrám využíváme hudbu rychlejšího tempa.
- Děti je vhodné znát křestními jmény a při všech hrách je jimi oslovujeme, nepoužíváme při oslovení příjmení.
- Při hrách ve dvojicích či skupinách vždy vyměňujeme role.
- Zprvu překážkovou dráhu sami vytvoříme, poté již děti necháme vytvářet dráhu samostatně a dohlížíme, aby nedošlo k úrazu.
- Po opakovaném absolvování překážkové dráhy, když se již děti naučí ji bez obtíží překonat, můžeme dětem oči zakrýt, ale pouze v případě, že zajistíme dostatečnou bezpečnost.

### **1.2.9 Didaktické zásady**

V psychomotorické práci probíhá základní vzdělávací proces mezi pedagogem a jeho svěřenými osobami. Všechny zúčastněné strany přinášejí do procesu osobnostní předpoklady a již získané zkušenosti. Aby byly psychomotorické aktivity úspěšně realizovány, záleží na mnoha didaktických zásadách podle Blahutkové et al. (2005), které by měly být ze strany pedagoga dodržovány.

- Psychomotorické činnosti mají volný začátek. Při příchodu si děti vybírají z předem připravených pomůcek. Jedná se o takové věci, se kterými již děti mají elementární zkušenost. Dáme všem možnost si s pomůckou hrát, navodí to radostné ovzduší a podporujeme jejich individuální rozvoj. Vyučující dostává informaci o angažovanosti jednotlivých dětí a zjišťuje, jak dokážou s předmětem

pracovat. Následně dle toho volíme individuální postup či sestavíme nabídku různě obtížných činností.

- Začínáme činnosti společným seskupením v kruhu, ať už na zemi, na lavičkách či židličkách. Seznamujeme se s prvním úkolem, který nás čeká.
- Jednotlivé úkoly necháme děti řešit samostatně, ve dvojici či malé skupině. Dáme jim prostor pro jejich iniciativu.
- Nepřikazujeme. Stojíme stranou, nebo pomáháme a radíme tam, kde je zrovna potřeba.
- Jako učitelé musíme být dobře připraveni. Při méně organizovaných hodinách mohou působit až improvizacním dojmem.
- V dětech vzbuzujeme pocit spoluúčasti na programu výuky. Všechny jejich nápady přijímáme a respektujeme.
- Nepospícháme. Spěch účastníkům nedovolí si činnost dostatečně prožít a naruší nám celkovou pohodu.
- Celý výchovný proces by měl být hravý, zábavný a pestrý.
- Na konci každého tématu si společně s dětmi sedneme a povídáme si o jejich dojmech a prožitku z aktivit.
- Dbáme na vymýšlení inovativních nápadů, aby se děti ve dvojicích či skupinách vystřídalaly a seskupení se neopakovalo.
- Zprvu vymýšlíme pomůcky dynamické a jednoduché na ovládání.
- Pokud dáme dětem nové pomůcky, necháme je poznávat a zkoušet je bez nadměrné organizovanosti.
- Obměňujeme velké množství situací a nabízíme nové varianty her se stejnou pomůckou pro vypracování stabilních pohybových vzorců u dětí.
- Kontrolujeme a korigujeme, jak jsou cvičenci při hrách vzrušení, aby to pro děti nebylo přespříliš až škodlivé.
- Psychomotorické učení orientujeme vývojově, začínáme na odlišné duševní, tělesné i sociální úrovni.
- Oceňujeme i neúspěšné zacházení s určitým náčiním. Cvičenec se sám učí po negativní zkušenosti s konkrétním náčiním, že je dobré umět své pohyby usměrnit.
- Posuzujeme pohybové pokroky na úrovni konkrétního cvičence, neporovnáváme ho s ostatními.

- Na začátku činností podporujeme každého cvičence, slabosti jednotlivých dětí ignorujeme.
- Obohacujeme poznání svého těla skrze pohybové zkušenosti cvičenců.
- Na závěr cvičební jednotky si vzájemně povídáme o prožitcích z aktivit. Opět sedíme v kruhovém seskupení (Blahutková et al. 2005).

### **1.3 Shrnutí teoretických východisek**

Teoretická část diplomové práce ve své první kapitole stručně popsala celkový vývoj dítěte předškolního věku, protože znalost nejen tělesného a motorického vývoje dítěte je při realizaci psychomotorických her velice důležitá. Ústřední část se zaměřila na psychomotoriku. Uvedla její postavení v systému věd a krátce zmínila historii psychomotoriky. Seznámila nás s obsahem psychomotoriky a přiblížila tři kompetenční oblasti. Poskytla informace o uplatnění psychomotoriky, ve kterých oblastech může působit a jakým způsobem cvičební lekce psychomotorických činností probíhají. Zmínila možnosti uplatnění psychomotoriky v praxi a specifické využití psychomotorických her v předškolním vzdělávání. Ke konci popsala psychomotorickou hru, její herní a didaktické zásady, které by měli předškolní pedagogové v praxi využívat.

Takto koncipovaná teoretická část diplomové práce poskytla odborný základ k části praktické.

## **2 CÍL PRÁCE, VÝZKUMNÉ OTÁZKY A ÚKOLY**

### **2.1 Cíl práce**

Cílem práce je zjistit, jak se využívají psychomotorické aktivity v předškolním vzdělávání ve vybraných mateřských školách Královehradeckého kraje. Dílčím cílem je sestavení výchovně-vzdělávacího psychomotorického programu a jeho ověření v praxi.

### **2.2 Výzkumné otázky**

Pomocí výzkumného cíle byly definovány tyto výzkumné otázky:

VO1 – Jaké psychomotorické činnosti pedagogové zařazují?

VO2 – Jaké pomůcky konkrétně k psychomotorickým aktivitám využívají?

VO3 – Jaký je postoj pedagogů k psychomotorice?

VO4 – Jak často psychomotorické aktivity zařazují?

VO5 – Jaký postoj mají pedagogové ke zpětné vazbě po psychomotorických činnostech?

VO6 – Chtějí se pedagogové v této oblasti dále vzdělávat?

### **2.3 Úkoly práce**

Na základě výše stanoveného cíle práce byly zvoleny následující úkoly práce:

- Prostudování odborné literatury pro kvantitativní a kvalitativní výzkum v pedagogických vědách.
- Výběr vhodných výzkumných metod a výzkumného souboru.
- Sestavení dotazníku vlastní konstrukce.
- Distribuce dotazníku výzkumnému souboru předškolních pedagogů.
- Realizování zvoleného výzkumu a sběr relevantních dat.
- Zpracování získaných dat z dotazníku a jejich vyhodnocení.
- Sestavení zásobníku psychomotorických her.
- Zajištění výzkumného souboru předškolních dětí.

- Realizace a ověření výchovně-vzdělávacího psychomotorického programu v praxi.
- Zpracování hodnocení dětí.
- Vedení hloubkového rozhovoru s pedagogem, který bude po celou dobu realizace projektu přihlížet.
- Analýza realizovaných rozhovorů s pedagogy.
- Shrnutí získaných výsledků výzkumu.
- Porovnání výsledků v diskusi s jinou prací zabývající se psychomotorikou a sepsání doporučení do pedagogické praxe.



### 3 METODIKA

Pro realizaci praktické části diplomové práce je zvolena smíšená výzkumná metoda. Bude použit dotazník vlastní konstrukce a poté bude provedeno hloubkové dotazování vybraných pedagogů, kteří byli přítomni při realizaci. Dále je využit projektový přístup pro sestavení zásobníku psychomotorických her a činností, jeho ověření v praxi. „Tomuto postupu se též říká výzkum pomocí míchání metod. Použité výzkumné metody se vzájemně doplňují“ (Hendl, 2016, s. 56). Prostřednictvím smíšeného výzkumu budou zjištěny odpovědi na výše uvedené výzkumné otázky.

#### 3.1 Metodika sběru dat

Ke sběru kvantitativních dat slouží elektronický dotazník, který byl sestaven za účelem získání požadovaných údajů. E-mail i samotný úvod dotazníku obsahoval krátké seznámení o sledovaném cíli a o tom, za jakým účelem bude využit. Příjemce e-mailu našel dotazník pod přímým odkazem.

Dotazník je určen pro pedagogy, kteří vzdělávají děti v běžných mateřských školách Královéhradeckého kraje. Celkem bylo emailem osloveno 150 pedagogů, kteří obdrželi email obsahující přímý odkaz k vyplnění dotazníku. E-mail si přečetlo a elektronický dotazník následně vyplnilo 90 pedagogů. Návratnost je tedy 60 % z celkového počtu. Z toho vyplývá, že výzkumný soubor pro kvantitativní část tvoří 90 respondentů.

Dotazník obsahuje celkem 22 otázek. Více jak polovina otázek, přesně 11, je uzavřených, 7 je polouzavřených a zbylé 4 otázky jsou otevřené. Typy otázek jsou rozděleny dle Gavory (2010). Dotazník byl konstruován v elektronické formě, díky čemuž zachovává anonymitu. Jeho vyplnění bylo dobrovolné, respondent se mohl svobodně rozhodnout, zda se na výzkumu bude podílet. V příloze (Příloha č. XI) lze dotazník a všech 22 otázek nalézt. Elektronická forma dotazníku umožňuje nastavení možnosti přeskočit otázky, což velice ulehčilo jeho sestavení, popřípadě i zkrátilo dobu vyplnění respondentem.

Depistáž proběhla v rámci jiných krajů. Pět předškolních pedagogů vyplnilo dotazník a následně při osobní konzultaci sdělilo, kde v dotazníku shledalo nejasnosti či kde by bylo dobré pozměnit formulaci položené otázky.

Při realizaci výchovně-vzdělávacího programu proběhnou zpětné vazby sběru dat pomocí takzvaných „hodnoticích smajlíků“, které lze vidět v příloze (Příloha č. I). Jedná se pouze o pilotní ověřování psychomotorických aktivit u skupiny 40 dětí. Dále je hodnocení projektové části obohaceno o zúčastněné pozorování provedené přímo mnou.

Součástí projektového přístupu je ověření praktického programu, pro tyto účely byl sestaven kvalitativní rozhovor. Ten se uskutečnil se dvěma pedagogy, kteří byli u realizace psychomotorických her a činností. Příprava rozhovoru probíhala dle Švaříčka a Šed'ové (2014). Dle Švaříčka je metoda hloubkového rozhovoru nejčastěji používanou metodou ke sběru kvalitativních dat. Jedná se o nestandardizované dotazování účastníka výzkumu jedním badatelem prostřednictvím otevřených otázek. Jelikož jsem si předem vytyčila téma rozhovoru a seznam otázek, jedná se o polostrukturovaný rozhovor. Celý rozhovor byl zaznamenáván se souhlasem zúčastněných a jeho doslovný přepis je k dispozici v příloze (Příloha č. XII).

## **3.2 Charakteristika výzkumných souborů**

### **3.2.1 Charakteristika dotazovaných učitelů**

Výběr pedagogů byl náhodný, nebyl ničím ovlivněn. Výzkumný soubor tvoří pedagogové, kteří pracují v mateřské škole na území Královéhradeckého kraje. Z celkového počtu 90 respondentů vyplnilo dotazník 88 žen a pouze dva muži. Více než polovina dotázaných (52 %) je starší než 46 let. Druhou skupinu (26 %) tvořili pedagogové ve věkovém rozmezí 36–45 let. Ve věku 26–35 let bylo 14 % pedagogů. Nejméně jich bylo v nejmladší věkové skupině mezi 19–25 lety, jednalo se o 8 % respondentů.

Od respondentů byla zjišťována doba jejich pedagogické praxe. Nejvíce respondentů, konkrétně 38 %, je v pedagogické praxi více než 31 let, což odpovídá věku dotazovaných. O něco méně dotazovaných je v praxi 6–15 let, konkrétně 32 %. Do pěti let praxe má 16 % respondentů a zbývajících 14 % respondentů je v praxi 16–30 let. Bylo zjišťováno nejvyšší dosažené vzdělání pedagogů. Nejvíce z dotazovaných, konkrétně 47 %, má střední odbornou školu s maturitou. O trochu méně, 44 % pedagogů, má vysokoškolské vzdělání. Vyšší odbornou školu absolvovalo 9 % pedagogů.

Respondenti vyplnili, v jak velkých mateřských školách pracují. Přesně 60 % pedagogů pracuje v mateřské škole, která má tři a více tříd. V mateřské škole o dvou třídách pracuje 22 % pedagogů a zbylých 18 % pedagogů vyučuje v takzvaných jednotřídkách.

V neposlední řadě bylo zjišťováno, kde se mateřská škola, ve které respondenti učí, nachází – zda ve městě, či na vesnici. Objektivním měřítkem byl počet obyvatel. Respondentů, kteří vyučují v Hradci Králové, bylo 17 %. Respondentů z větších měst v kraji nad 10 tisíc obyvatel bylo 14 %; příkladem může být Jaroměř, Trutnov, Náchod, Jičín, Vrchlabí, Dvůr Králové nad Labem a Rychnov nad Kněžnou. Z maloměst bylo 30 % respondentů a k vyplnění dotazníku byli nejochotnější pedagogové z vesnic do 2 tisíc obyvatel, tedy 39 % dotazovaných.

### **3.2.2 Charakteristika mateřských škol a dětí v ověřovaném programu**

Realizace výchovně-vzdělávacího programu proběhla s předškolními dětmi ve věku pěti až šesti let, tedy těsně před nástupem do školy základní. Děti docházejí do dvou rozdílných mateřských škol. Větší část, přesně 25 dětí, je z městské sídlištní školky, která má celkem šest tříd. Jedná se o mateřskou školu z Hradce Králové. Děti jsou tudíž z přilehlého okolí konkrétní městské části, která je z většiny zastavěná panelovými domy. Na dětech lze pozorovat, že přirozeného pohybu mají spíše nedostatek. Zbylých 15 dětí dochází do dvoutřídní vesnické mateřské školy, kde se děti dělí jen na řízenou činnost. Její celková kapacita je 30 žáků. Do mateřské školy docházejí děti z okolních vesnic. Zde je patrný rodinný přístup k dětem. Školka se nachází v hezkém prostředí s blízkým přístupem do přírody. Přesto má velikou zahradu s přírodními hracími prvky. Děti jsou na přirozený pohyb zvyklé a vše dělají s radostí.

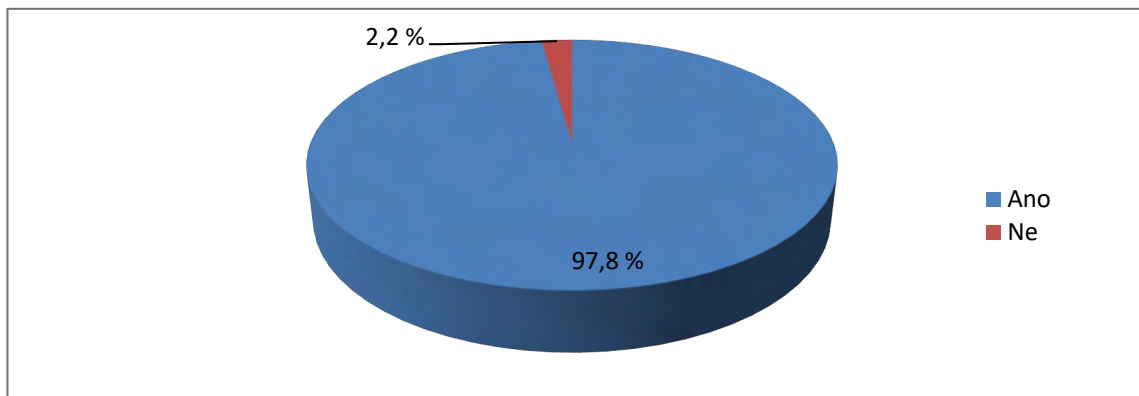
### **3.3 Metodika zpracování dat**

Na základě údajů z kvantitativního výzkumu byly z elektronické databáze sestaveny grafy. V podobě výsečového (též koláčového) grafu budou prezentovány výsledky uzavřených a polouzavřených otázek. Sloupcový graf byl zvolen jen výjimečně u otázek s vyšším počtem odpovědí, pro lepší přehlednost údajů. Jejich výhodou je, že „jsou úsporné, vyjádří na malém prostoru více než dlouhé slovní pasáže. Z tohoto důvodu není potřeba grafy zdlouhavě slovně popisovat. Úlohou výzkumníka je z tabulek a grafů „vytáhnout“ důležitá zjištění“ (Gavora, 2010, s. 162).

K vyhodnocení projektového přístupu projdou oba kvalitativní rozhovory analytickou technikou nazvanou dle Švaříčka a Šed'ové (2014) otevřené kódování. Po doslovném přepisu proběhne rozdělení textu na jednotky (slova, věty, odstavce), těm přidělíme určitý kód (též označení), podle kterého se bude následně rozdělovat do příslušných kategorií. Podobné kategorie můžeme mezi sebou srovnávat, strukturovat, sestavit příběh aj. Vzhledem k nízkému počtu rozhovorů budou mezi sebou srovnávány všechny získané důležité informace.

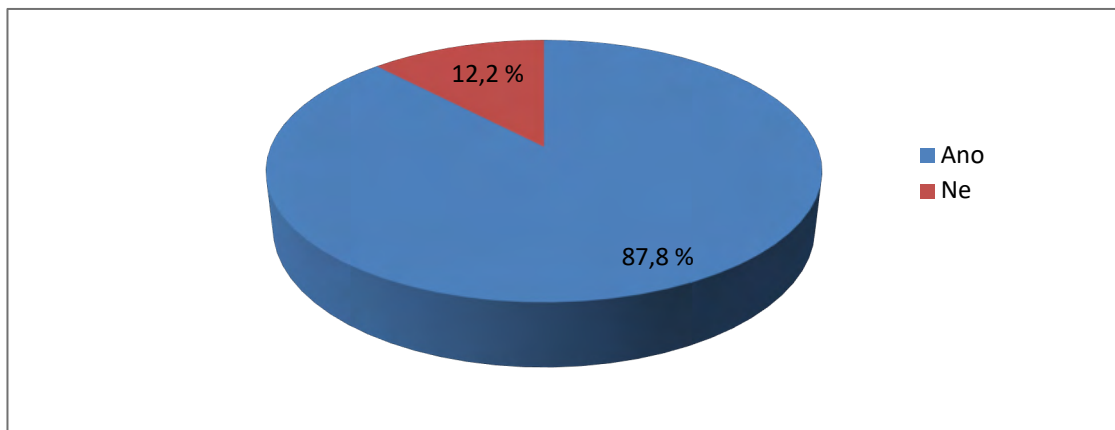
## 4 VÝSLEDKY

### 4.1 Vyhodnocení dotazníku



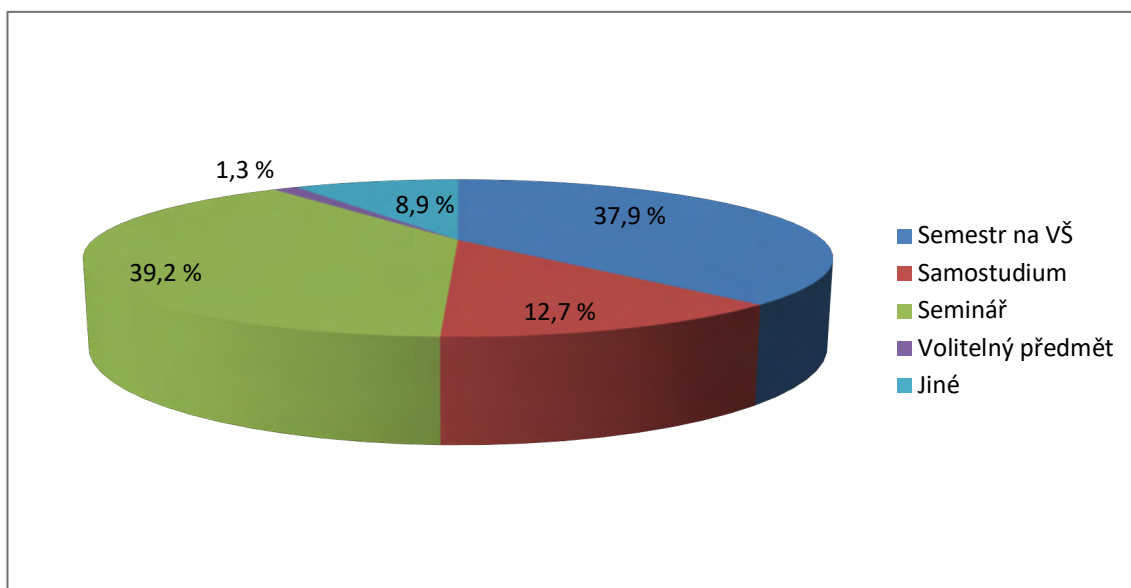
**Obrázek 1** – Obeznamenost respondentů s pojmem psychomotorika

Otázka zjišťovala, zda má respondent jasnou představu, co je to psychomotorika, myšleno v kontextu systému tělesných cvičení. Graf (Obrázek 1) znázorňuje kladnou informaci, že 88 respondentů (97,8 %) pojem zná a jen dva respondenti, tedy 2,2 %, tento pojem neznají.



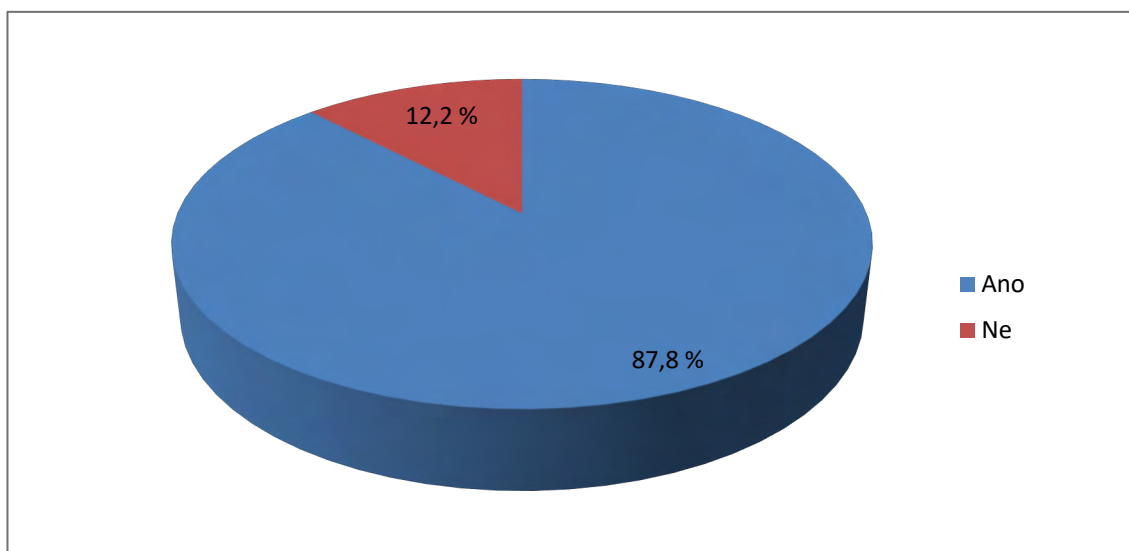
**Obrázek 2** – Setkání respondenta v rámci studia s psychomotorikou

Dále bylo na místě zjistit, zda se respondent v rámci svého studia s psychomotorikou setkal. Z grafu (Obrázek 2) vyplývá, že 79 respondentů (87,8 %) se s psychomotorikou setkalo a zbylých 11 respondentů (12,2 %) nikoli.



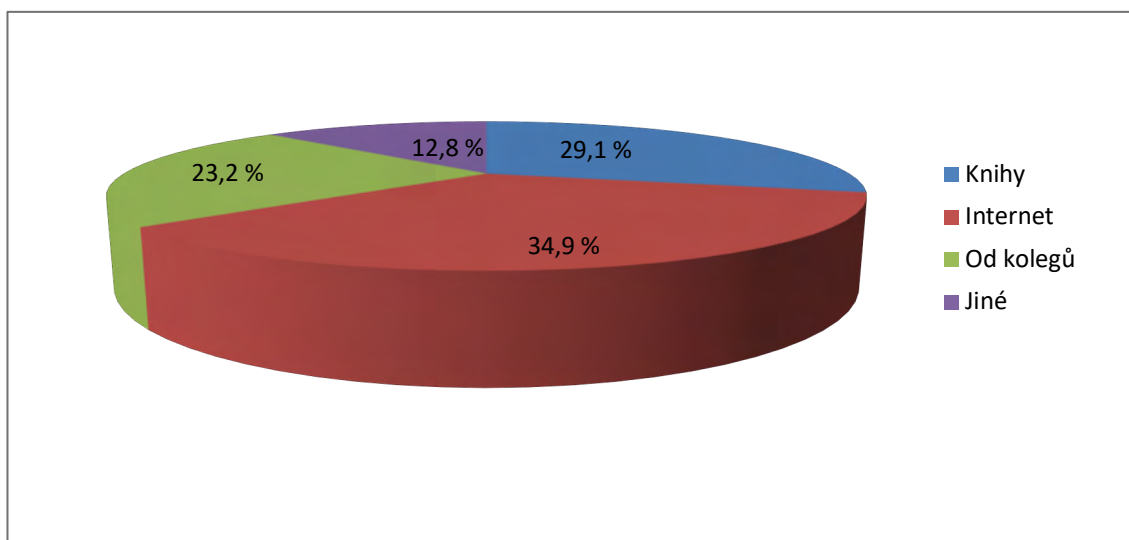
**Obrázek 3 – Rozsah seznámení respondenta s psychomotorikou**

Na otázku, v jakém rozsahu se s psychomotorikou respondent seznámil, odpovídalo 79 respondentů. Jak z grafu (Obrázek 3) vyplývá, nejvíce respondentů, tedy 31 (39,2 %), se s psychomotorikou seznámilo prostřednictvím semináře. Dalších 30 pedagogů, tj. 37,9 %, ví o psychomotorice z vysokoškolských studií a pouze jeden z respondentů (1,3 %) si psychomotoriku vybral jako jeden z volitelných předmětů. Formu samostudia zvolilo 10 pedagogů, tj. 12,7 %. Poslední variantu „Jiné“ vybralo sedm respondentů, tj. 8,9 %, s opakující se odpovědí, že se seznámili s psychomotorikou na školní praxi střední odborné školy pedagogické a na vyšší odborné škole pedagogické.



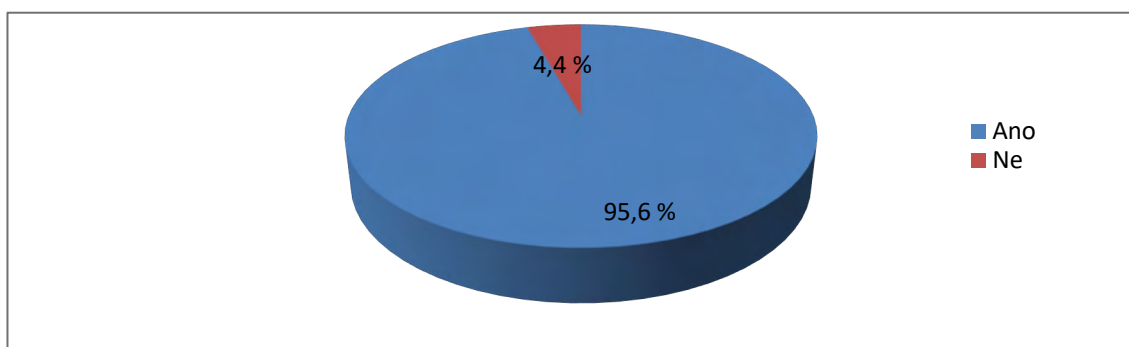
**Obrázek 4 – Zájem respondentů vzdělávat se v této oblasti**

Na desátou otázku v dotazníku již odpovídali všichni respondenti, protože jejím cílem bylo zjistit, zda se chtějí v této oblasti dále vzdělávat. Z grafu (Obrázek 4) je patrné, že převažuje kladná odpověď, a to od 79 respondentů, tj. 87,8 %. Zbýlých jedenáct respondentů (tedy 12,2 %) nemá zájem se v psychomotorice dále vzdělávat.



**Obrázek 5 – Zdroj hledání informací o psychomotorice**

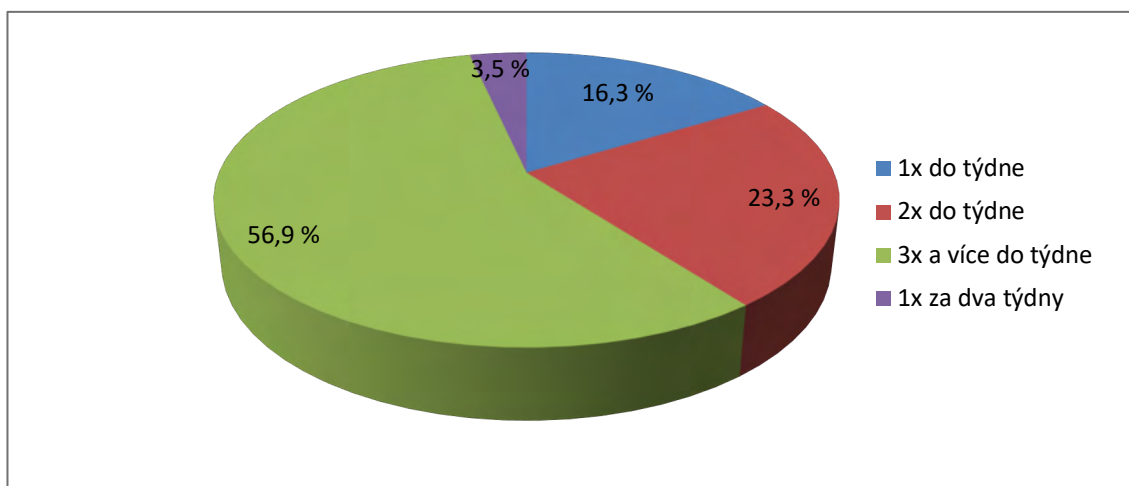
V následující otázce mohli respondenti vybrat více variant odpovědí, celkem jich bylo 172. V grafu (Obrázek 5) jasně převažuje červená barva s variantou „Internet“, kde by se informovalo 60 respondentů, tj. 34,9 %. Druhou nejčastější odpovědí je varianta „Knihy“, tu by využilo 50 respondentů, tj. 29,1 %. Variantu získání informace od svých kolegů by využilo 40, tj. 23,2 %, a poslední variantu „Jiné“ zvolilo 22 pedagogů, tj. 12,8 %, s odůvodněním, že by se zúčastnili semináře či školení v rámci dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků.



**Obrázek 6 – Používání psychomotorické činnosti v průběhu řízené činnosti**

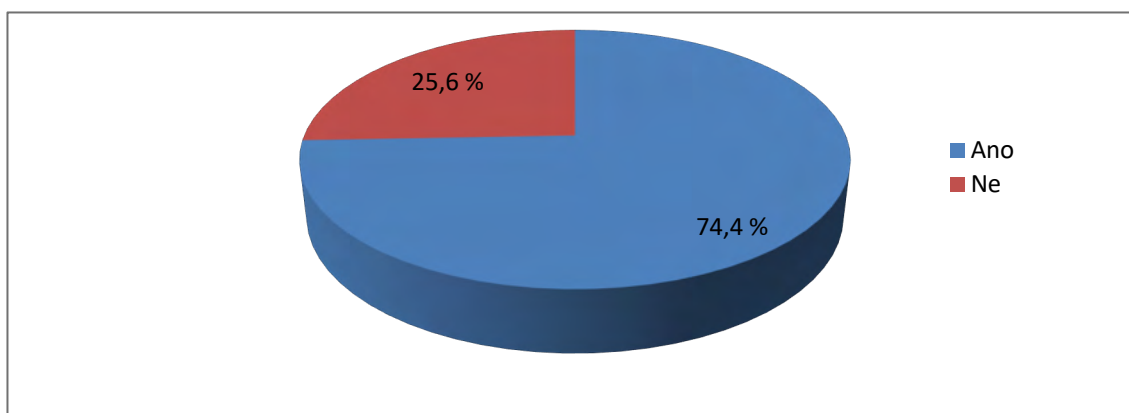
Graf (Obrázek 6) vyhodnocuje otázku, zda pedagogové používají psychomotorické činnosti v průběhu řízené aktivity. Odpověď „Ano“ zvolilo 86 respondentů, tj. 95,6 %. Zápornou odpověď zvolili čtyři respondenti, tj. 4,4 %. Ti na konkrétní otázky o psychomotorických aktivitách dále neodpovídali.





**Obrázek 7 – Četnost zařazení psychomotorických aktivit do řízené činnosti**

Z grafu (Obrázek 7) je na první pohled zřejmé, že více než polovina, přesně 49 respondentů, tj. 56,9 %, zařazuje psychomotorické činnosti třikrát a více do týdne. Druhá nejčastější odpověď byla také uspokojivá, protože 20 respondentů, tj. 23,3 %, zařazuje psychomotorické aktivity dvakrát do týdne. Alespoň jednou týdně využije psychomotorické aktivity čtrnáct pedagogů, tj. 16,3 %, a jednou za dva týdny je zařadí do řízené činnosti jen tři respondenti, tj. 3,5 %.



**Obrázek 8 – Zaměření na zpětnou vazbu po psychomotorické činnosti**

Na následující otázku odpovídalo opět 86 respondentů. Výsledek grafu (Obrázek 8) je poměrně uspokojivý, protože téměř tři čtvrtiny, přesněji 64 respondentů (74,4 %) využívajících psychomotorické činnosti se zaměřuje na zpětnou vazbu a dalších 22 pedagogů, tj. 25,6 %, zpětnou vazbu nepoužívá. V otázce 17 jsem tedy záměrně zjišťovala, jaký k tomu mají respondenti důvod.

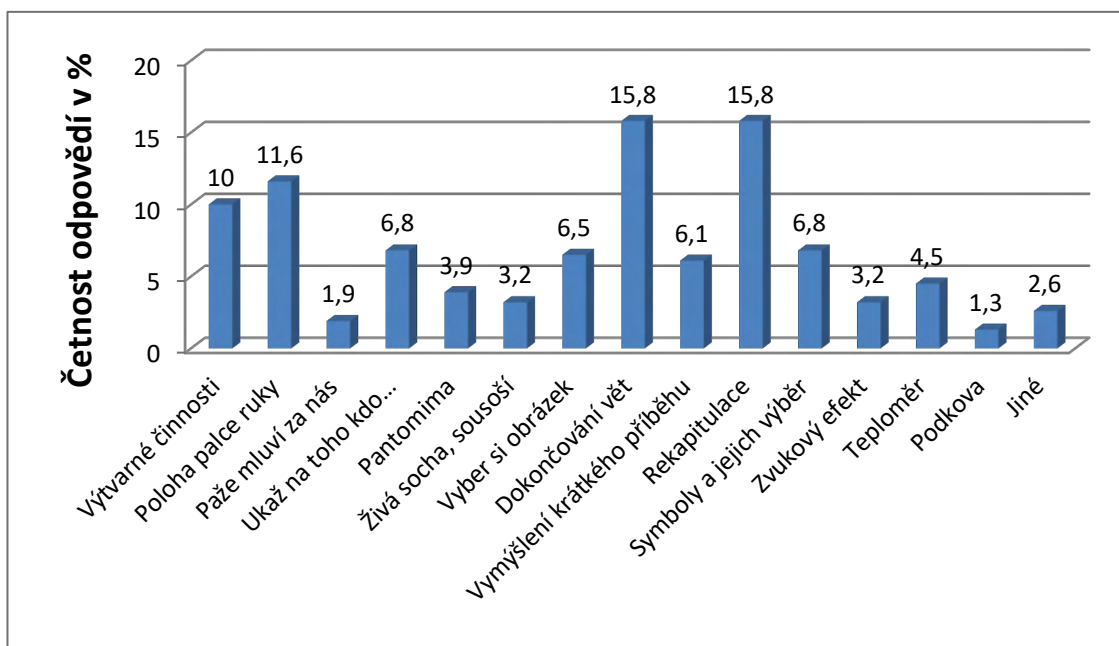
V otázce 15 bylo zjišťováno, jak konkrétní zpětné vazby pedagogů probíhají nejčastěji a k čemu jim slouží. Pedagogové uváděli, že zpětná vazba slouží nejen dětem, ale je velice důležitá pro samotné pedagogy. Probíhá zpravidla rozhovorem v komunikačním kruhu, kde děti hodnotí, co prožily, jak se jim spolupracovalo, co konkrétního se jim na dané činnosti líbilo či nelíbilo a zda chtějí hru opakovat. Uvádím dva příklady netradičního hodnocení činností. Děti popisují své emoce pomocí pocitového totemu či smajlíků s emocemi. Méně často probíhá zpětná vazba formou výtvarné činnosti, jako je kresba či výtvarná improvizace. Pedagogové si tak ověří, zda jsou naplněny výchovné cíle. Zpětná vazba je vede k zamyšlení a inspiraci, co udělat popřípadě jinak, na co se příště více zaměřit a co u dětí rozvíjet.

Respondenti odpovídali otevřeně, tudíž mohu vybrat z opakujících se a nejzajímavějších odpovědí ty nejvíce inspirující:

- „Po dané činnosti nebo aktivitě si s dětmi nejčastěji povídáme, co je zaujalo, co prožívaly, co se jim líbilo či nelíbilo a proč. Díky tomu se snažíme přizpůsobit příští činnosti a aktivity. Záleží nám na tom, aby děti více zaujaly, aby si z nich odnesly co nejvíce nových poznatků, aby se jim líbily apod.“
- „Děti hodnotí celek i jednotlivé úkony. Hodnocení obsahuje i vyjádření o pocitech, ať už příjemných, ale i nepříjemných. Pak hodnotím já – spolupráci, snahu, chování z hlediska bezpečnosti. Na závěr všichni ohodnotíme svým smajlíkem – má svůj výraz a je možnost vybrat z několika.“
- „Děti ukazují po jednom na smajlíky-emoce – radost, smutek, vztek, obavy – doptáváme se v kroužku, proč se tak cítily. Nebo také: „Postaví se ten, kdo...“ se cítí šťastný, smutný, zmatený apod. Slouží mi to hlavně k zamyšlení, co udělat propříště lépe v organizaci, čím přispět k pohodové atmosféře, aby se děti cítily dobře...“
- „Denní hodnocení činností ve třídě. Děti se svěřují panence Zuzaně: „Nejvíce se mně líbilo... Povedlo se mně... Nepovedlo...“ To mi slouží k dalšímu plánování psychomotorických činností.“
- „Zpětná vazba probíhá většinou formou reflektivního dialogu v komunitním kruhu. Slouží k mé informaci, jak děti hru pochopily, jaká zvolily řešení při těžších zadáních, vyprávíme si, jak by šlo např. některé předměty přemístit dalšími způsoby. Dodržování a respektování druhého dítěte – ve snaze aktivitu

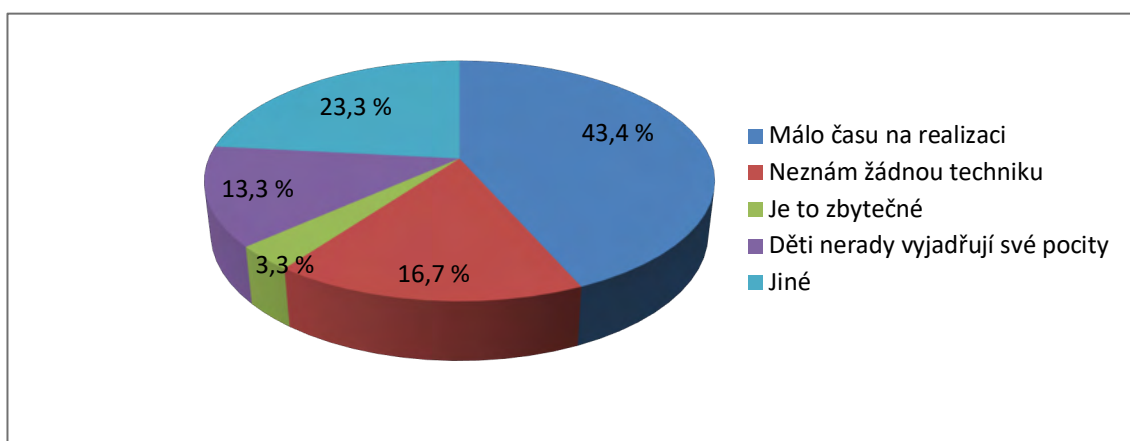
řešit sám a hned se děti předhánějí v řešení. Také vyrovnání se s posledním místem – prohrát činí dětem potíží.“

- „Bavíme se s dětmi, co se nám líbilo, nelíbilo a proč. Mluvíme o tom, rozebíráme to, snažíme se pochopit názor druhých. Pro mě je dobré vědět, jestli se zvolená činnost dětem líbila, a zároveň u toho zjišťuji názory dětí a řeším případné jiné problémy.“
- „Probíhá formou komunikačního kruhu, kde si s dětmi děláme závěr a hodnotíme, nebo máme pocitový totem, a to slouží pro ty děti, které mají problém popsat své pocity, totem jim pomáhá se vyjádřit. Slouží mi k zhodnocení celé činnosti, zda děti bavila, chápaly činnosti, nebo naopak.“
- „Zpětná vazba probíhá na základě pozorování dítěte při činnosti. Potom formou rozhovoru s dítětem, jak se mu pracovalo, dařilo, co mu šlo nejlépe, co mu nešlo a proč, dojdeme ke společnému závěru. Slouží nenásilnou formou k rozvoji dítěte a pro pedagogy především k diagnostice dítěte.“
- „Při práci s dětmi je důležité vnímat jejich zpětnou vazbu, zda je cvičení bavila, zaujala, či nikoliv. Na základě reflexe a sebereflexe je potřeba zhodnotit, zda konkrétní cvičení vede k náležitému rozvoji, působení na zaměřenou oblast i k případnému kladnému posunu u jednotlivých dětí. Je zapotřebí nabízet takové činnosti, které vedou k všestrannému rozvoji dítěte.“
- „Děti mluví o svých prožitcích, které měly v průběhu hry, vedou se rozhovory o tom, kdo činnost vnímal podobně, případně krátké hodnocení pohybem (děti odpovídají na otázky učitelky pomocí pohybu). Zpětná vazba je velmi důležitá a slouží k uvědomování vlastního těla, prožitku, emocí, respektování odlišnosti druhých. Učíme se vyjadřovat své názory a pocity druhým.“



**Obrázek 9 – Techniky využívané u zpětné vazby**

Graf (Obrázek 9) vyhodnocuje, jak jsou konkrétní techniky oblíbené u pedagogů. V této otázce bylo opět možné vybrat z více možností. Na pomyslném prvním místě se stejným počtem 48 hlasů, tj. 15,8 %, se umístila technika „Dokončování vět“ a „Rekapitulace“. Další oblíbenou technikou, nejspíše díky její jednoduchosti, je „Poloha palce ruky“ s 36 hlasy, tj. 11,6 %. Následující oblíbenou technikou jsou výtvarné činnosti, které využívá 31 pedagogů, tj. 10 % z celkového počtu 310 odpovědí. Variantu „Jiné“ zvolilo jen 8 respondentů, tj. 2,6%, kde nejčastěji zaznělo využití smajlíků, ať už jejich kreslení, či přiřazování ke konkrétnímu typu, u kterých rozhoduje barva semaforu a výraz. Též zazněla hra Emotions. Důvodem zvolení sloupcového grafu byla přehlednost informací, protože otázka skýtala velké množství odpovědí.



**Obrázek 10 – Důvod nevyužití zpětné vazby**

Na dotazníkovou otázku číslo 17 odpovídalo jen 22 respondentů s možností výběru z více variant. Jako nejčasnější důvod absence zpětné vazby uvádí graf (Obrázek 10) „Málo času na realizaci“: tuto odpověď vybralo 13 pedagogů, tj. 43,4 %. Druhou nejčastější odpovědí byla varianta „Jiné“ s uvedením důvodu, že mají ve třídě „moc malé děti na vyjadřování pocitů emocí a názorů na prožitek.“ Dalším důvodem byl velký počet dětí na třídě. Nemilým zjištěním byla neznalost technik zpětné vazby ze strany pěti (16,7 %) pedagogů a názor, že děti nerady vyjadřují své pocity, vyjádřený čtyřmi respondenty, tj. 13,3 % z celkových 30 odpovědí.

Druhá otevřená otázka 18 zjišťovala, jaké psychomotorické hry pedagogové rádi využívají. Ze 172 odpovědí patří k nejvíce využívaným psychomotorickým aktivitám činnosti s psychomotorickým padákem. Ty využívá 32 % respondentů. Další oblíbenou aktivitou jsou hudebně-pohybové hry a různá pohybová improvizace k hudbě. To při činnostech praktikuje 15 % pedagogů. Využívanou psychomotorickou činností jsou též překážkové dráhy využívané 13 % respondentů. Pedagogové též uváděli obratnostní hry nesoutěživého charakteru, které zařazuje 12 % z nich. Dále je 8 % z nich využíváno cvičení s netradičními pomůckami, jako jsou PET víčka, přírodniny, pytlíčky plněné peckami aj. Několikrát byly zmíněny i příklady smyslových her rozvíjejících sluch, hmat či zrak. Takové hry využívá 7 % respondentů. Někteří pedagogové, přesně 6 % z nich, využívají pohybovou spolupráci dětí ve dvojici či skupině. Uváděli hry, jako je živé pexeso, pohybové zrcadlo, psaní a kreslení na záda aj. Poslední kategorii jsou rovnovážná cvičení trénující stabilitu, jež využívá 6 %. Je to například přemísťování z místa na místo pomocí koberečků nebo motorických balančních kamenů zvaných obláčky, děti sestavují dráhy, využívají nášlapné lyže či balanční desky s labyrinty.

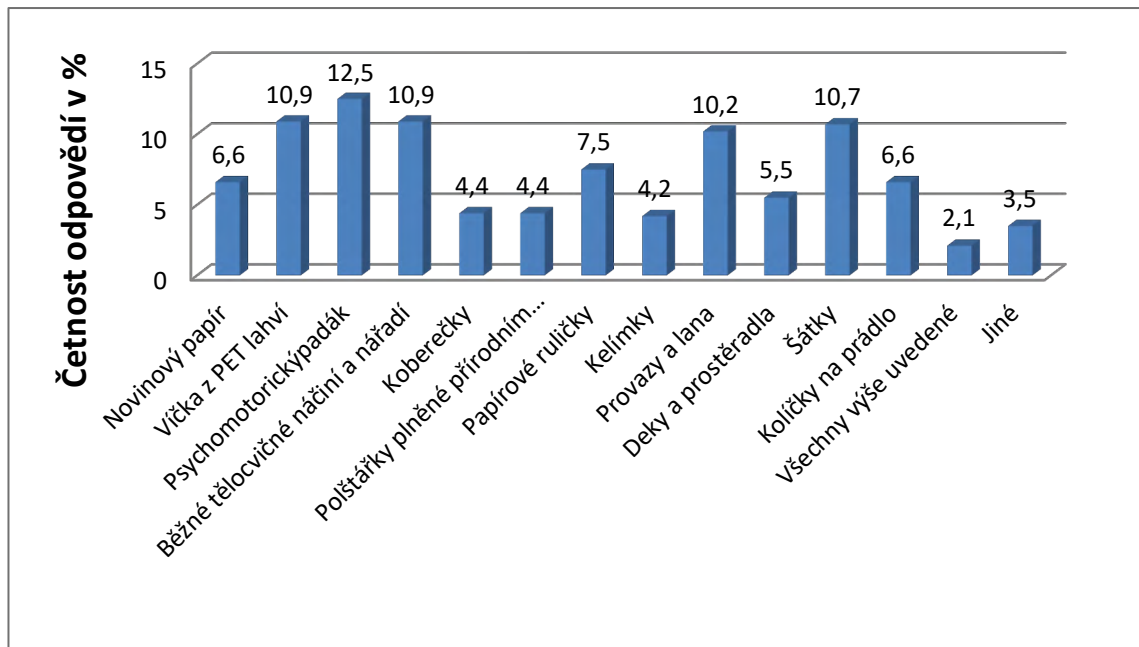
Dotazovaní pedagogové měli uvést dvě hry a stručně je popsat. Uvádím opět výběr nejzajímavějších či nejčastějších příkladů:

- „1. Cestování – zdolávání překážek chůzí, překračováním, prolézáním, výstupy s různou obtížností, s cvičením rovnováhy, se spoluprací s kamarádem nebo skupinou, s během a různými obměnami. 2. Sazení – vycházíme ze společného přesazování rostlin, dále prohlížíme semena (velikost, tvar, barevnost), některá z nich si děti nasejí, pozorují jejich vývoj, ale učí se také o rostliny pečovat, následuje ve dvojicích hra „Co semínko cítí“ – kamarád dle pokynů předvádí na záda druhému svoji dlaní nebo prsty kopání, uhrabání, tvorbu důlku, položení

semínka, zahrabání, déšť, doteky slunce. Zpěv: Vstávej semínko, holala. Pak se děti vymění a následuje zakončení zpětnou vazbou.“

- „Hra s padákem – děti se stejnou barvou výseče podbíhají na dohodnutý signál; hra s míčkem – míček nesmí do otvoru, protiklad – musí co nejrychleji do otvoru uprostřed; senzorní koberečky – příprava úkolů pro kamarády – vzájemná pomoc; vymyšlení her dětmi: ledové kry – překonání úseku na dvou papírových krátech – přenášení váhy, nejkratší (nejdelší) cesta.“
- „Psychomotorická hra „čára“ – děti stojí na vyznačené čáře, jedno dítě musí postupovat po čáře skrze všechny děti, děti ho drží, aby jeho nohy stály pouze na čáře. (Vzájemná pomoc, fyzická výkonnost, důvěra.) PM hra – „živé pexeso“ děti mají ve dvojicích určený nějaký pohyb, který vykonávají. Dítě si je po zavolání „pustí“, ony konkrétní pohyb předvedou. Odkrývá jako pexeso a hledá dle pohybu shodnou dvojici.“
- „1. Hra s plastovými víčky. Děti z nich staví obrazce, například geometrické. Poté chodí podle obrysů a pojmenovávají jednotlivé tvary. 2. Hry s padákem – běh podle barevných výsečí, podbíhání s vyhýbáním a vyvoláváním jmen. Kooperace všech dětí při vyhazování míče na padáku.“
- „Poznej kde: Děti utvoří dvojice. Jedno dítě si lehne na záda a zavře oči. Druhé dítě opatrně, jemně rozloží několik předmětů na jeho tělo. Chvilí počká a předměty opět opatrně sesbírá. Ležící dítě se pokusí vyjmenovat místa, na kterých věci ležely. Děti si vystřídají role. Tanec ve dvojicích s předmětem (nafukovacími míčky), který děti drží mezi čely, následně se místa, kde se předmět drží, mění.“
- „Prolézání kruhu – děti stojí v kruhu, drží se za ruce a v celém kruhu je i jedna obruč (navléknutá na ruku u někoho s dětmi). Dítě, u kterého je zrovna kruh, má za úkol prolézt kruhem, aniž by se rozpojil s kamarády. Kamarádi po straně mu mohou pomoci, ale nesmí být rozpojen kruh z dětí. Takhle proleze obručí každé dítě, poté je konec hry.“
- „Hra „Přeji řeku“: cílem je přejít předem vyznačenou trasu takovým způsobem, aby se dítě nedotklo chodidlem země. K dispozici má pouze tři listy ze stromu nebo tři drátěnky, na které může došlápnout. Hru nebo trasu je možné ztížit dle věkové skupiny dětí.“

- „Hra „Lepiví andílci“: za hudebního doprovodu se děti pohybují v prostoru – chůze po špičkách, po patách, poskoky po jedné noze. Na znamení se zastaví a dle pokynů učitelky se vždy dvě děti spojí příslušnou částí těla např. chodidla, kolena, dlaně, čelo apod.“



**Obrázek 11 – Pomůcky využívané při psychomotorických činnostech**

Z grafu (Obrázek 11) lze rozpoznat, jaké pomůcky využívají pedagogové k psychomotorickým činnostem. Mohli vybrat více pomůcek, což se také stalo, tudíž bylo prováděno vyhodnocení z 576 odpovědí. Nejčastěji zvolenou pomůckou, jak již název napovídá, byl psychomotorický padák se 72 hlasy, tj. 12,5 %. Se stejnou četností bylo vybráno „Běžné tělocvičné náčiní a nářadí“ a „Víčka z PET lahví“, které vyžívá 63 respondentů, tj. 10,9 %. Další hojně využívanou pomůckou jsou šátky, jež vybralo 60 dotázaných (10,7 %), a provazy s lany využívané 59 dotazovanými (10,2 %). Zbylé pomůcky získaly pod 10 %, avšak je namístě říci, že pedagogové využívají všechny nabízené pomůcky. Celkem dvanáct pedagogů, tj. 2,1 %, po přečtení nabídky rovnou vyplnili, že využívají vše. Odpověď „Jiné“ vyplnilo 20 respondentů, tj. 3,5 %, a doplnili pomůcky, jako jsou například nášlapné kameny, balanční prvky, přírodniny, drátěnky a podložky na sezení různého typu (z koberce, molitanu, umělohmotné pěny či běžné polštářky).

Následovala otázka 20 dotazníku, která byla opět otevřená. Měla za cíl zjistit, jak konkrétně jsou výše uvedené pomůcky využívány. Všechny odpovědi byly analyzovány

a zařazeny pod názvy konkrétních pomůcek. Níže je uvedena četnost jejich využití v mateřských školách Královéhradecka:

**Psychomotorický padák** – tuto pomůcku využívají pedagogové nejčastěji. Využívají ho díky jeho multifunkčnímu uplatnění, jak v pohybu, tak položený na zemi. Používá se i s dalšími pomůckami, jako jsou míče – na kutálení míče, balancování aj. Jeho barevné výseče jsou využívány pro hry na poznávání barev – např. místa si vymění ti, kteří stojí u zelené. Oblíbenou hrou je pomalé zvedání padáku, následné podbíhání, točení, vlnobití, déšť aj. Pedagogové též při práci s padákem kombinují pohyb a říkadla, děti s ním cvičí a tančí na hudbu. Děti si prostřednictvím padáku rozvíjejí i svou kreativitu a odvahu, když vymýšlejí cviky samostatně a předvádějí je ostatním. Také se učí spolupracovat a vyjádřit pocity projeveným pohybem. Pod padák se děti také schovávají a následně se podle hmatu poznávají.

**Lana a provazy** – z těch pedagogové nejčastěji tvoří překážkové dráhy a děti po nich chodí a balancují na nich, podlézají je a přelézají; vytváří ve skupinkách velké obrazce, děti tak dle slov pedagogů cvičí jemnou motoriku rukou a prstů, klenbu nožní aj., provaz využívají při seznamovací činnosti „pavučina přátelství“.

**Kolíčky** – využívají se v předškolních zařízeních v úvodních hrách pro honičky na různé způsoby; dále se využívají pro rozvoj jemné motoriky sbírání malých věcí, třídění aj.

**PET víčka** – jsou velice oblíbenou a dostupnou pomůckou. Dá se s nimi snadno manipulovat, uchopení rukou, ale i nohou – hmatové hádanky. Děti staví tematické skupinové stavby, dráhy, cesty. Skládají obrazce, tvary, obrysy např. lidského těla. Mají kladný vliv jak na předmatematické představy, tak pro kreativitu dětí. Stavba mandal a koláží. Využívají je pro rovnovážné cviky na různých částech těla. Při jejich manipulaci v hrách, např. ptáček a krmítka, se rozvíjí jemná motorika dětí.

**Koberečky** (jedná se o malé čtverce přibližně 50 x 50 cm, aby s nimi mohly děti bez problému manipulovat) – při psychomotorických aktivitách je děti různě přesouvají a dle fantazie sestavují; prostřednictvím této pomůcky rozvíjejí dle odpovědí pedagogů hrubou motoriku a také dochází k rozvoji rychlosti; díky nim si děti mohou vymezit svůj prostor při individuálním improvizacním pohybu.



**Novinový papír** – je také velmi oblíbenou a nenáročnou pomůckou. Děti s ním různými způsoby manipulují (mačkají, házejí, překládají, skládají), poznávají jeho vlastnosti (šustění, trhání, hořlavost, váha); prostřednictvím papíru děti spolupracují při společném skládání, vyjadřují pocity z vjemů sluchových, hmatových a zrakových. Pomocí novinového papíru přenáší předměty. Hrají hry, jako je „Koulovaná“, „Přejdi řeku“, „Nešlápní do lávy“. Vytváří papírové kuličky na cvičení pohybová i dechová.

**Papírové ruličky** – využívají se k pohybově-manipulačním činnostem, např. navlékání ruliček – tvorba kuličkových drah, stavba věže; tvorba zvířátek pro další pohybové aktivity; relaxace – kutálení ruliček po těle, spolupráce dětí ve dvojicích.

**Šátky** – pedagogové je používají nejčastěji při tanci s hudbou, děti se učí improvizovat, poznávat materiál a jeho vlastnosti, děti rozvíjejí obratnost při napodobování tance ve dvojicích, slouží k vyjádření nálady a také k relaxaci.

**Kelímky od jogurtů** – patří mezi méně častou pomůcku; používají se k rozvoji postřehu a obratnosti při přehazování míčku z kelímku do kelímku; rozvíjí smyslové vnímání sluchu – naplňují je rozdílnými věcmi a tancují s vlastním doprovodem; stavějí společnými silami dráhy a poté je zdolávají.

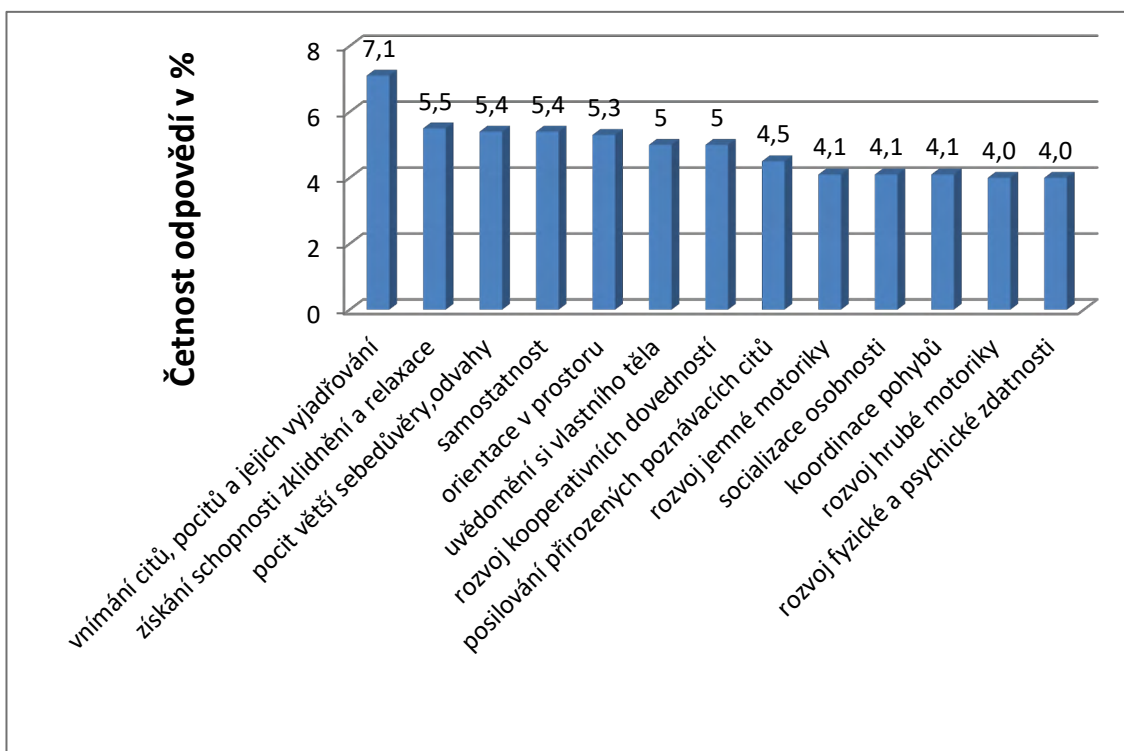
**Přírodniny** – nepatří mezi často využívanou pomůcku, přestože jsou nám nejbližší. Dle fantazie pedagogů lze tancovat s listem na hudební doprovod, používat na obdobný princip aktivit s víčky plody stromů, nebo peříčka na uvolnění při relaxaci (zde pozor na alergie).

**Běžné náčiní a nářadí** – pedagogové zařazují hlavně do překážkových drah. Využívají je k nácviku dynamické rovnováhy při chůzi po zvýšených plochách (lavičky, polokoule, molitanové kostky, šikmé plochy, žíněny).

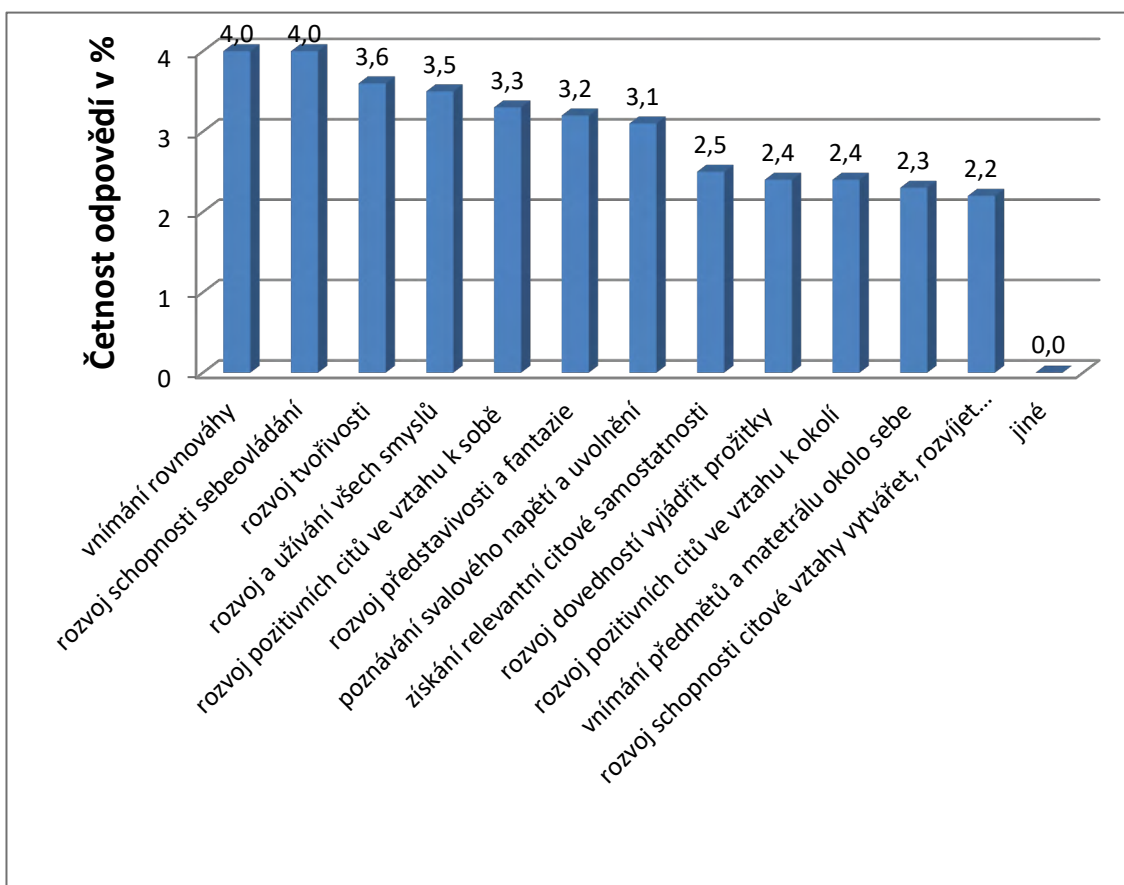
Uvádím příklady některých otevřených odpovědí z dotazníku:

- „Provazy – se zakrytýma očima dojít podle hmatu ke konci – cvičení motoriky rukou a prstů, uvolněnost ruky, pomocné pohyby. Hmatové kameny i přírodniny – ke stimulaci jemné motoriky je vhodné provádět také prostřednictvím dotyků s různými materiály a povrchy.“

- „Padák – dají se s tím vyjádřit pocity, využíváme při posilování, na koncentraci dětí, skupiny. Novinový papír – skládání ve dvojicích na všechny možné způsoby – spolupráce ve dvojici, domluva.“
- „Šátky – vyjádření pohybu, nálady, obratnost. Papírové ruličky – hra ve dvojici – jezdit ruličkou po těle – uvědomění si částí těla a pocity – příjemné x nepříjemné.“
- „Barevné koberečky – louka a včely – rozvoj rychlosti reakce a opakování barev. Noviny – ledové kry – přeskakování, spolupráce, logika, cílem dostat se na druhou stranu s omezeným počtem novin.“
- „PET víčka – ptáčci a krmítka, třídění dle barev, jemná motorika, větší děti mají dřevěnou pinzetu. Padák – schovávání pod padákem, zvedáme dítě na padáku. Lano – pavučina přátelství.“
- „Lano + šňůra na věšení „prádla“: podbíhání, přeskakování, podlézání, zvedání do různých výšek, chůze po laně ležícím na zemi vpřed, vzad, bokem, skoky do a ven, sounož, po jedné noze, přetahování, tvoření obrazců, atd. PET víčka: různé obrazce dle fantazie nebo doplňování předtištěných obrázků, hledání barev po místnosti, třídění, hod do krabice, rovnovážné cviky na různých částech těla.“
- „Šátky – tanec s hudbou, prožitek pohybu; padák – spolupráce s koulením míče po padáku, vyhazování míče na padáku; papírová rulička – speciální dalekohled – pro orientaci v prostoru; novinový papír – papírové koule – hod, koulení, koulování.“
- „Koberečky – vymezení prostoru, po kterém se děti mohou přemisťovat z místa na místo, rozvíjí se spolupráce. PET víčka – skládání obrazců, tvoření cest, směru, sestavování, hmatová cvičení.“
- „Hry s padákem – podbíhání dle barev; míč – cíl míčku dle zadání; dvě děti připraví lano pro ostatní – elipsa, kruh, klikatá cestička – spolupráce dětí – hod na cíl, dopravte ve dvojici do cíle aj.; hmatové hádanky – přírodniny + víčka – uchopení nohou, hmatové hádanky.“



Obrázek 12 – Oblasti pro důraz na zaměření se v předškolním vzdělávání 1/2



Obrázek 13 – Oblasti pro důraz na zaměření se v předškolním vzdělávání 2/2

Předposlední otázka dotazníku byla zadána z důvodu sestavení zásobníku psychomotorických her. Je inspirující informací, na jaké oblasti se při sestavení zásobníku zaměřit. Na tuto otázku odpovídali všichni respondenti bez omezení počtu vybraných odpovědí. Z důvodu rozsáhlé otázky byly její výsledky rozděleny do dvou grafů (Obrázek 12 a 13) pro lepší čitelnost a orientaci ve výsledku. Respondenti celkem odpověděli 780krát, tudíž výsledné procento je nízké díky vyrovnanosti vybraných odpovědí. Bude využito prvních pět odpovědí, které vybrali dotazovaní nejčastěji. Nejvíce pedagogů, tedy 55 (7,1 %), se shodlo na tom, že děti by se potřebovaly více rozvíjet ve „Vnímání citů, pocitů a jejich vyjadřování“. Druhá oblast, na kterou je třeba se dle respondentů zaměřit, je „Získání schopnosti zklidnění a relaxace“, to vybralo 43 pedagogů, tj. 5,5 %. Stejný počet 42 respondentů (tj. 5,4 %) zvolil „Pocit větší sebedůvěry, odvahy“ a „Samostatnost“. Poslední oblastí, kterou zvolilo více než 40 pedagogů, je „Orientace v prostoru“, tu vybralo 41 respondentů (5,3 %) ze všech hlasů. Jak dopadly další oblasti, lze vyčíst z grafů. V předškolním vzdělávání se zaměřujeme na komplexní rozvoj. Je také jasné, že každé dítě je individualita, a názory pedagogů byly v celé škále odpovědí, což svědčí o tom, že žádná odpověď nedostala méně než 10 hlasů. Důvodem zvolení sloupcového grafu byla přehlednost, tato otázka skýtala velké množství odpovědí.

Poslední otázka dotazníku byla dobrovolná a měla za cíl zjistit, zda dotazník vyplnili někteří pedagogové, kteří by měli zájem v oblasti psychomotoriky dále spolupracovat. Na tuto otázku odpovědělo jen pět respondentů, čehož si vážím a jejich jména ponechám pro zachování anonymity nezveřejněná a uschovaná pro případnou další spolupráci.

#### 4.1.1 Shrnutí výsledků dotazníkového šetření

Tato podkapitola shrnuje výsledky dotazníkového šetření.

První z důležitých otázek zjišťovala, zda má respondent jasnou představu, co je to psychomotorika, myšleno v kontextu systému tělesných cvičení. Kladnou informací je, že 88 respondentů (98 %) pojem zná a jen dva respondenti (2 %) nikoli. V rámci svého pedagogického studia se s psychomotorikou setkalo 79 respondentů. Pro seznámení s psychomotorikou byl nejčastěji zvolen seminář či odborný předmět na vysoké škole pedagogické. Další zájem o vzdělávání v této oblasti plynul od 88 % respondentů. Ti by se nejraději vzdělávali z internetových stránek, knih, od svých zkušenějších kolegů či by se rádi zúčastnili odborného školení.

Další důležitá vyhodnocovaná otázka byla, zda pedagogové používají psychomotorické činnosti v průběhu řízené aktivity. Odpověď „Ano“ zvolilo 86 respondentů, tedy přibližně 96 %. Zápornou odpověď zvolili čtyři respondenti. Ti na konkrétní otázky o psychomotorických aktivitách dále neodpovídali.

Zjistilo se, že více než polovina respondentů (přesně 49, tedy 57 %), zařazuje psychomotorické činnosti třikrát do týdne a častěji. Druhá skupina (20 respondentů) zařazuje psychomotorické aktivity dvakrát do týdne. Alespoň jednou týdně využije psychomotorické aktivity čtrnáct pedagogů a jen tři pedagogové je zařadí do řízené činnosti jednou za dva týdny. Dále bylo zjištěno, jaké pomůcky se využívají psychomotorických činnostech. Nejčastěji zvolenou pomůckou byl psychomotorický padák se 72 hlasy. Se stejnou četností bylo vybráno „Běžné tělocvičné náčiní a náradí“ a „Víčka z PET lahví“, které využívá 63 respondentů. Další hojně využívanou pomůckou jsou šátky, ty vybralo 60 dotázaných, a provazy s lany využívá 59 tázaných. Bylo zjištěno, že pedagogové využívají všechny pomůcky, které byly v nabídce, a doplnili i další (nášlapné kameny, balanční prvky, přírodniny, drátěnky a podložky z různých materiálů). Následovalo zjištění, jak se tyto pomůcky využívají, viz analyzované odpovědi na straně 47. Dotazník dále zjišťoval, jaké psychomotorické hry pedagogové rádi využívají. Ze získaných 172 odpovědí patří k nejvíce využívaným psychomotorickým aktivitám činnosti s psychomotorickým padákem. Ty využívá 32 % respondentů. Další oblíbenou aktivitou jsou hudebně-pohybové hry a pohybová improvizace k hudbě. Ty při činnostech praktikuje 15 % pedagogů. 13 % respondentů zařazuje motivované překážkové dráhy. Pedagogové též uváděli obratnostní hry

nesoutěživého charakteru, jež zařazuje 12 % z nich. Dále je 8 % využíváno cvičení s netradičními pomůckami, jako jsou PET víčka, přírodniny, pytlíčky plněné peckami aj. Smyslové hry rozvíjející sluch, hmat či zrak využívá 7 % respondentů. Pohybovou spolupráci dětí ve dvojici či skupině zařazuje 6 %, jedná se o hry, jako je živé pexeso, pohybové zrcadlo, psaní a kreslení na záda aj. Poslední kategorii jsou rovnovážná cvičení trénující stabilitu, ta využívá 6 %. Je to například přemísťování se z místa na místo pomocí koberečků nebo motorických balančních kamenů zvaných obláčky, děti sestavují dráhy, využívají nášlapné lyže či balanční desky s labyrinty.

Na zpětnou vazbu po psychomotorické činnosti se zaměřuje 64 respondentů, tedy přibližně 74 %. Zbylých 22 respondentů zpětnou vazbu nevyužívá. U těchto respondentů byl zjišťován důvod. Nejčastěji zvolili odpověď „Málo času na realizaci“ – tuto odpověď vybralo třináct pedagogů. Druhou nejčastější odpovědí byla varianta „Jiné“ s uvedením důvodu, že mají ve třídě „moc malé děti, na vyjadřování pocitů emocí a názorů na prožitek.“ Dalším důvodem byl velký počet dětí na třídě. Nemilým zjištěním byla neznalost technik zpětné vazby ze strany pěti pedagogů a názor čtyř respondentů, že děti nerady vyjadřují své pocity.

Pedagogové s kladným postavením ke zpětné vazbě v otevřené otázce vyplňovali, jak konkrétní zpětné vazby probíhají a k čemu jim slouží. Pedagogové uváděli, že zpětná vazba slouží nejen dětem, též je velice důležitá pro ně samotné. Probíhá zpravidla rozhovorem v komunikačním kruhu, kde děti hodnotí, co prožily, jak se jim spolupracovalo, co konkrétního se jim na dané činnosti líbilo či nelíbilo a zda chtějí hru opakovat. Pedagogové si reflexí ověřují, zda jsou naplněny výchovné cíle. Zpětná vazba je vede k zamyšlení a inspiraci, co udělat popřípadě jinak, na co se příště více zaměřit a co u dětí rozvíjet. Uvádím dva příklady netradičního hodnocení činností: Děti popisují své emoce pomocí pocitového totemu či smajlíků s emocemi. V praxi se využívá velké množství technik ke zpětné vazbě. Nejvíce oblíbenou je technika „Dokončování vět“ a „Rekapitulace“, ty získaly po 48 hlasech. Následovala jednoduchá technika „Poloha palce ruky“ s 36 hlasy. Další technikou jsou „Výtvarné činnosti“, které využívá 31 pedagogů. Variantu „Jiné“ zvolilo jen osm respondentů, když nejčastěji zaznělo využití smajlíků a barev semaforu.

## 4.2 Zásobník komplexních příprav

Z důvodu častého využití tématu „U vody“ v mateřských školách jsou psychomotorické hry a činnosti motivované tímto tématem a jemu přizpůsobené. Všechny činnosti a hry byly realizovány v průběhu projektového týdne. Tematicky navazovaly na aktivity, které byly uskutečněny v průběhu řízené činnosti. Každá psychomotorická aktivita i hra byla bezprostředně po realizaci hodnocena smajlíky (Příloha č. I) u obou pilotních skupin předškolních dětí. Dále byly psychomotorické činnosti a hry slovně hodnoceny prostřednictvím zúčastněného pozorování pedagogy i mou osobou.

### Psychomotorika s využitím látek

#### „U vody“

**Počet dětí:** 15–25

**Věk dětí:** předškolní 5–6 let

**Cíl/e řízené PA:** V rámci oblasti Dítě a jeho tělo podporujeme, aby si dítě uvědomilo vlastní tělo. Součástí je: „rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky, ovládání pohybového aparátu a tělesných funkcí; rozvoj fyzické a psychické zdatnosti.“ V oblasti Dítě a jeho psychika podporuje učitel: „rozvoj řečových schopností a jazykových dovedností receptivních i produktivních. Rozvoj komunikativních dovedností. Rozvoj a kultivace představivosti a fantazie. Posilování přirozených poznávacích citů. Rozvoj poznatků, schopností a dovedností umožňujících pocity, získané dojmy a prožitky vyjádřit. Získání schopnosti řídit svoje chování a ovlivňovat vlastní situaci“ (dostupné z rvp.cz, 2022).

**Obsah:** Vodním prostředím motivované psychomotorické pohybové úkoly se zaměřením na jednotné téma „U vody“ s použitím netradičních materiálů (různé látky, papírové roličky aj.). Pedagog dětem nabízí činnosti zajišťující spokojenost a radost, které vyvolávají veselí a pohodu. Děti budou vykonávat lokomoční i nelokomoční pohybové činnosti a manipulační činnosti s látkou různých velikostí. Činnosti jsou přiměřené silám a schopnostem dítěte. Úkoly mají viditelný cíl či výsledek, v nichž může být dítě úspěšné. Cvičení v projevování vlastních aktuálních pocitů. Dále se jedná o hry procvičující orientaci v prostoru a k poznávání a rozlišování zvuků. V rámci

reflexe probíhá skupinová konverzace. Komentování zážitků a pocitů z psychomotorických aktivit (rvp.cz).

**Organizační forma:** řízená pohybová činnost – ranní cvičení

**Sociálně interakční formy (SIF):** hromadná / skupinová

**Řídící styl:** úkolový

**Vyučovací metody (VM):** seznamující / nácvičná / hodnotící

**Rozvíjené klíčové kompetence:** pracovní, sociální a personální, komunikativní, řešení problémů

**Provázání přípravy na tělesnou výchovu s celodenním výchovně-vzdělávacím programem:** navázání na pávě probírané téma „U vody“, prožití si daných skutečností (např. potravinový řetězec, koloběh vody v přírodě aj.)

**Poznámky k zajištění bezpečnosti:** dostatečně velký a vhodný prostor pro pohybové činnosti dětí. Vhodná organizace činností pro bezpečnost dětí. Respektovat individuální potřeby dětí.

**Pomůcky:** látky 1 m<sup>2</sup> 25 kusů, 5 kusů dlouhých modrých šálů 1 x 5 m, zavařovací gumičky, psychomotorický padák, zbytky zelených a hnědých látek.

<b>Část hodiny / název aktivity / čas</b>	<b>Obsah učiva, motivace, průběh psychomotorické aktivity/hry</b>	<b>Didaktické poznámky/ pomůcky</b>
<p><b>Úvodní část</b> 1.–5. min.</p>	<p>Přátelským tónem hlasu zahájíme vyučovací jednotku</p> <p>Nyní předškolní děti motivujeme krátkým rozhovorem na následující pohybovou činnost.</p> <p>Např. motivace na první rušnou část A:</p> <p>Děti, víte, kdo žije u rybníka? (žába, komár, vážka, čáp...) A víte, kdo si na kom pochutná?</p>	<p>Děti i s vyučující sedí v kruhu.</p> <p>VM seznamující</p>



	Žába sní mouchu nebo vážku. A víte, koho by snědl čáp? Třeba žabu. Máte pravdu a my si na taková zvířátka, která žijí u rybníka, zahrajeme.	
Rušná část A <b>„U vody“</b> 6.–10. min.	Běh dětí prostorem, který připomíná let vážky: dvě děti jsou na začátku žaby, ty chytají žábími skoky vážky. Protože se žábám daří, je jich čím dál více, vstupuje do hry určený čáp, pohybující se čapí chůzí a chytá žabu, ta se stává také čápem. Když děti princip hry pochopí, může hra začínat třemi rolemi – čáp – žába – vážky; hra končí v momentě, kdy je třída plná čápů.	SIF hromadná VM seznamující Bez pomůcek
Rušná část B <b>„Na malé rybky“</b> 6.–10. min.	Děti běhají prostorem mezi volně položenými látkami, když se řekne čáp, volavka či rybář, děti se musí zastavit kleknout si a schovat se pod látku do bezpečí; když se však řekne vážka, komár, bruslařka, potápka, děti se zastaví a vyskočí na místě, protože to pro rybky neznamena žádnou nebezpečí. Pokud se dítě splete, nic to neznamena, učíme se pracovat s chybou a ponaučit se z ní.	SIF hromadná VM nácvičná Pomůcky – záclony obarvené na modro (1 m <sup>2</sup> ) na počet dětí ve třídě
Rušná část C <b>„Kapky vody a Slunce“</b> 6.–10. min.	Běh dětí prostorem, který připomíná rychlý pohyb padajících kapek. Dvě děti jsou „paprsky Slunce“, ty když se dotknou svými prsty – „paprsky“, voda se vypaří a stávají se též paprsky Slunce. Hra končí v momentu, kdy je třída plná slunečních paprsků. Sluneční paprsky tedy všechny „zvítězí“ nad vodou.	SIF hromadná VM zdokonalovací a zpevňovací Bez pomůcek

<p>Průpravná část A</p> <p><b>„Vílí/ vodníkův tanec“</b></p> <p>11.–14. min.</p>	<p>Každé dítě dostane modrou látku o velikosti 1 m<sup>2</sup> a tanečně improvizuje do rytmu hudby, pro vyjádření aktuálního pocitu dětí všem sdělíme, aby se při tanci tvářili dle své aktuální nálady (jedna píseň). Poté se postaví do kruhu a jeden po druhém ukazují pohyb pro rozcvičení celého těla. Ostatní děti napodobují kamaráda, který je právě na řadě.</p>	<p>SIF hromadná</p> <p>VM seznamující</p> <p>Pomůcky – záclony obarvené na modro 1 m<sup>2</sup> na počet dětí ve třídě</p>
<p>Průpravná část B</p> <p><b>„Tanec řeky krajíně“</b></p> <p>11.–14. min.</p>	<p>Jedná se o rozcvičku na píseň. Děti se chytanou po obvodu velké dlouhé modré látky a na rytmickou píseň se šuměním vody v řece tancují do rytmu hudby ve skupince. Nápadům se meze nekladou. Děti se ve skupině domlouvají, jaký konkrétní pohyb budou společně vykonávat, aby představovaly plynulý a jednotný pohyb vody v řece.</p>	<p>SIF skupinová</p> <p>Děti se rozdělí po 5–6 do skupin</p> <p>VM zdokonalovací</p> <p>Pomůcky – modré látky o rozměru 1x 4 m (cca pět kusů)</p>
<p>Průpravná část C</p> <p><b>„Jak tancuje vodní panenka/ panáček?“</b></p> <p>11.–14. min.</p>	<p>Děti si ze čtverce látky vyrobí pomocí gumiček či izolepy ve dvojici jednoduchou postavičku, ta je bude motivovat do pohybu. Jedno dítě hýbe s postavičkou – to, co dělá postavička, bude druhé dítě napodobovat. Poté se děti vymění. Pokud mají děti odvahy, mohou se svou panenkou předcvičovat ve větších skupinkách.</p>	<p>SIF skupinová</p> <p>VM seznamující</p> <p>Pomůcky – zavařovací gumičky, modré látky 1 m<sup>2</sup></p>

<p>Hlavní část A</p> <p><b>„Žába skáče rákosím“</b></p> <p>15.–25. min.</p>	<p>Jedno dítě je „žába“ a ostatní děti společně s vyučujícím udělají dvě řady naproti sobě „rákosí“, tak aby se žába mezi ně vešla. Rákosí se žabky dotýká, hladí ji, chválí ji a říká jen hezká slova či sousloví v momentu, kdy skáče žába okolo. Vystřídají se všechny děti i vyučující.</p>	<p>SIF hromadná i individuální (ten kdo skáče uličkou)</p> <p>VM seznamující</p> <p>Pomůcky – dlouhé modré látky představující vodu</p>
<p>Hlavní část B</p> <p><b>„Voda teče“</b></p> <p>15.–25. min.</p>	<p>Pro všechny živočichy je voda velice důležitá, proto mají děti za úkol vytvořit „potůček či potrubí“, který ji dovede na to správné místo, do rybníčku. Každé dítě má k dispozici papírovou ruličku, na začátku potrubí se vyše „voda“, kterou představuje modrá kulička z papíru, modrý korálek, malý balonek naplněný vodou aj. Děti mají za úkol pomocí ruliček dostat vodu na předem určené místo, děti posílají vodu a stále prodlužují potůček, takže poslední jde na začátek a stále dokola, než dojdou k cíli a naplní rybník vodou.</p>	<p>SIF skupinová</p> <p>VM seznamovací</p> <p>Pomůcky – papírové ruličky (jedna pro každé dítě)</p>
<p>Hlavní část C</p> <p><b>„Řeka plyne“</b></p> <p>15.–25. min.</p>	<p>Děti se postaví po obvodu a spojí látky vždy kratší stranou. Vytvoří tak dlouhou řeku, zprvu spolupráce v menších skupinkách a později spolupracuje celá třída. Putování kapky vody, kterou představuje kulička z modrého papíru, malý molitanový či plastický míček, řekou. Děti mají za úkol dopravit kuličku z jedné strany na druhou.</p>	<p>SIF hromadná</p> <p>VM nácviková</p> <p>Pomůcky – dlouhé modré látky 1 x 4 m představující vodu</p>
<p>Hlavní část D</p> <p><b>„Žába skáče po kamenech“</b></p>	<p>Děti mají za úkol se pomocí dvou koberečků (lze využít i látkové podsedačky) dostat na druhý konec herny či tělocvičny a zase se vrátit ke svým kamarádům. Jednodušší varianta hry, kdy</p>	<p>SIF hromadná</p> <p>VM nácviková</p> <p>Pomůcky – látkové</p>

15.–25. min.	si děti rozmístí nepravidelně své podsedáky v určitém prostoru a na smluvený signál mají za úkol přeskočit na jiný „kámen“.	podsedáky (lze využít kulaté hranaté, upřesníme dětem, že se jedná o „kameny“)
Hlavní část E <b>„Opuštěná rybka“</b> 15.–25. min.	Jedno až dvě děti jsou „rybka“ (druh ryby si dítě samo určí), ta si sedne doprostřed psychomotorického padáku či velké kulaté látky, tak aby se všechny děti i pedagog vešli po obvodu; děti se střídají a vymýšlí situace, co se nad rybníkem děje. Nastávají různé situace: vysoké vlny – padák jde až nad hlavu rybky, fouká vítr a hraje si s vodní hladinou – děti jemně rozvlní padák. Nastala bouřka – je rozbouřená hladina vody, děti si ze dřepu jeden po druhém stoupnou. Udeřil hrom – všechny děti se postaví a chovají rybku. Vichřice u rybníka – děti si stoupnou a udělají pět kroků na jednu stranu a pět zpátky. Svítí sluníčko a hladina se utiší – děti si sednou k okraji padáku, aj. Nápadům se meze nekladou, situace vymýšlí samy děti.	SIF hromadná VM nácvičná Pomůcky – psychomotorický padák

Závěrečná část A <b>„Kde je žabka“</b> 26.–32. min.	Děti si v rámci výtvarné činnosti vyrobí žabku z papírové ruličky, kterou polepí zbytky zelených či hnědých látek (lze použít PET víčko, dřevěnou kostičku, umělohmotnou žábu, aj.). Jedno dítě leží se zavřenýma očima na zemi a druhé mu žabku v tichosti pokládá na různé části těla. Ležící dítě se pokouší přesně pojmenovat místo, kde se žabka právě nachází. Důraz na vyjádření příjemného a nepříjemného místa na těle.	SIF skupinová VM seznamovací Pomůcky – vyrobené žabky
---	--	--

<p>Závěrečná část B</p> <p><b>„Zvířátka, vyberte si“</b></p> <p>26.–32. min.</p>	<p>Děti se pohybují po třídě jako „zpomalená“ zvířátka vodního ekosystému (žába, ryba, čáp, vážka, aj.); po třídě jsou rozmístěné barevné kartičky – děti si mají za úkol si vybrat dvě a následně si jít sednout do kruhu. Zde si děti nahlas poví, proč si danou barvu vybraly, a druhou kartičku mají za úkol někomu darovat a říci, z jakého důvodu kartičku daroval a proč zrovna vybral tuto barvu.</p>	<p>SIF hromadná</p> <p>VM hodnotící</p> <p>Pomůcky – barevné kartičky min 50 ks (možnost dětí si vybrat barvu svobodně a ne tu, která na ně zůstane)</p>
<p>Závěrečná část C</p> <p><b>„Ryba odpočívá ve vodě“</b></p> <p>26.–32. min.</p>	<p>Děti se položí na záda a dají si přes tělo modrou látku, aby se cítily „jako ryba ve vodě“. Ryba je zprvu v napětí, zatne prsty v pěst, skousne pevně zuby k sobě, poté nastává uvolnění po jednotlivých částech těla. Vše za doprovodu relaxační hudby.</p>	<p>SIF hromadná</p> <p>VM hodnotící</p> <p>Pomůcky – záclony obarvené na modro 1 m<sup>2</sup> na počet dětí ve třídě</p>

**Komunikační kruh** – navození příjemné atmosféry a ukončení řízené pohybové chvílky zpětnou vazbou pomocí jedné z jednoduchých technik (např. teploměr, palec mluví za mě). Na konci děti hodnotí pohybovou chvílku jako celek. Následuje dobrovolné slovní hodnocení dětí, z jakého důvodu takto hodnotily.

#### 4.2.1 Hodnocení realizovaných činností dětmi

Zpětná vazba z jednotlivých aktivit probíhala hned po jejich realizaci, aby hodnocení bylo co nejobektivnější. Realizováno bylo pomocí takzvaných hodnoticích smajlíků. Jejich význam byl dětem vysvětlen. Jedná se o tři smajlíky: první zelený usměvavý, druhý oranžový s neutrálním výrazem a třetí červený smajlík se smutným výrazem. Jejich skutečnou podobu lze vidět na fotografii (Příloha č. I). Děti si jednoho malého mohly pro sebe tajně vzít a při hodnotícím kolečku postupně přikládaly své smajlíky k větším a mohly odůvodnit svůj výběr. Když na děti došla řada, měly možnost říci, proč takto psychomotorickou aktivitu hodnotí (např. jak se v činnosti cítily, jak se jim spolupracovalo s kamarády, co prožívaly a zda se něco nového naučily). Pokud se stalo, že se k danému hodnocení dítě nechtělo vyjádřit, nemuselo. Hodnocení bylo založeno na dobrovolnosti.

**Rušná část** – obsahuje nabídku tří pohybových her:

- Hodnocení hry „**U vody**“: 80 % dětí hodnotilo kladně a 20 % dětí hodnotilo neutrálně.
- Hodnocení hry „**Na malé rybky**“: 100 % dětí hodnotilo kladně.
- Hodnocení hry „**Kapky vody a slunce**“: Všechny 100 % dětí hodnotilo danou hru kladně.

#### **Hodnocení rušné části**

V úvodní rušné části se při první pohybové hře vyskytlo jen 20 % neutrálního hodnocení. To je velice dobrý výsledek. Děti své pocity odůvodnily slovy, že je mrzí, že nebyly vybrány jako chytající čápy už na začátku hry. Cítily se proto trochu naštvané či smutně.

**Průpravná část** – obsahuje tři improvizace tance:

- Hodnocení průpravné části „**Vílí/vodníkův tanec**“: 70 % zúčastněných dětí hodnotilo kladně a 30 % hodnotilo neutrálně.
- Hodnocení průpravné části „**Tanec řeky v krajině**“: Zde 80 % dětí hodnotilo kladně, 10 % neutrálně a zbylých 10 % záporně.
- Hodnocení průpravné části „**Jak tancuje vodní panenka/panáček?**“: 80 % dětí hodnotilo kladně, 10 % neutrálně a zbylých 10 % záporně.

#### **Hodnocení průpravné části**

Kladná hodnocení v průpravné části byla často odůvodněna slovy: „Rád/a tancuju na písničky a byla to zábava, něco nového tancovat s látkou/panáčkem. U individuálního

tance bylo neutrální hodnocení hlavně ze strany chlapců, kteří nechtěli tancovat na píseň „Voda, voděnka“, proto dostali příležitost si zatancovat na Vodnickou píseň, která je o poznání více bavila. Skupinový „Tanec řeky v krajině“ děti převážně hodnotily kladně. Neutrální a záporné hodnocení bylo z důvodu špatné spolupráce ve skupince, kdy se děti nebyly schopné mezi sebou domluvit. Zde se dozvídám, že neznají Vltavu od Bedřicha Smetany, která má od dětí kladné hodnocení. Tanec s panáčky z látky byl dětmi z 80 % hodnocen kladně z důvodu toho, že si mohly vyzkoušet předstoupit před své kamarády a ukázat jim daný pohyb. Neutrální či záporné hodnocení bylo odůvodněno slovy: „mně to tancovat nešlo, styděl/a jsem se, nebo mě někdo jiný strčil“.

**Hlavní část** – obsahuje pět psychomotorických aktivit:

- Hodnocení psychomotorické aktivity „**Žába skáče rákosím**“: 70 % dětí hodnotilo kladně, 20 % hodnotilo neutrálně a zbylých 10 % hodnotilo záporně.
- Hodnocení psychomotorické aktivity „**Voda teče potrubím**“: 60 % dětí hodnotilo kladně, 30 % dětí hodnotilo neutrálně a 10 % dětí hodnotilo záporně.
- Hodnocení psychomotorické aktivity „**Řeka plyne**“: hodnotilo 80 % dětí kladně a 20 % neutrálně.
- Hodnocení psychomotorické aktivity „**Žába skáče po kamenech**“: přesně 70 % hodnotilo kladně a 30 % hodnotilo neutrálně.
- Hodnocení psychomotorické aktivity „**Opuštěná rybka**“: tuto činnost hodnotilo 75 % kladně a 25 % neutrálně.

### **Hodnocení hlavní části**

Při realizaci psychomotorických aktivit bylo vidět na výrazu dětí, že aktivity prožívají se zájmem. U aktivity „Žába skáče rákosím“ hodnotilo 70 % dětí kladně se slovy: „Bylo to zábavné/příjemné skákat uličkou a poslouchat hezká slova, nebo: bylo to hezké, když mě kamarádi pohládili po zádech.“ Neutrálně hodnotily děti s uvedením důvodu, že se zpočátku bály, a záporně hodnotil například chlapec se slovy, že ho někdo místo pohlazení bouchl.

Aktivitu „Voda teče potrubím“ hodnotilo 60 % dětí kladně, protože se jim líbilo, jak posílaly a dopravily kuličku vody na konec potrubí až do rybníčka, dobře se jim spolupracovalo s kamarády. Neutrální hodnocení od 30 % dětí bylo z důvodů nezdaru v propojení potrubí. Záporné hodnocení podala například holčička, která se v průběhu aktivity bála, že kulička vypadne na ni. Skupinovou aktivitu „Řeka plyne“ děti z 80 % hodnotí kladně z důvodu dobré spolupráce s kamarády. Děti měly společně radost, když

se jim povedlo dopravit kuličku z jedné strany na druhou, aniž by jim spadla ven. Při této aktivitě se chválily navzájem. Při aktivitě „Žába skáče po kamenech“ se v dětech projevil soutěživý duch, avšak při zdůraznění, že to není na rychlost, si děti začaly navzájem radit a pomáhat si. Kladně hodnotilo 70 % s důvodem, že rádi skáčou a že bylo hezké, že jim kamarádi radili. Neutrálně hodnotilo 30 % dětí se slovy, že se jim nedařilo či nevěděly, jak si mají ze začátku poradit. Poslední psychomotorickou aktivitu „Opuštěná rybka“ hodnotilo 75 % dětí kladně z důvodu zalíbení v situaci na rybníku a hezkého prožitku, když se psychomotorický padák začal nafukovat či pohybovat. Též děti našly zalíbení ve vymýšlení situací, co se na rybníku může dít. Neutrální hodnocení uvedlo 25 %, protože měly pocit samoty, některé nevěděly, co je čeká.

**Závěrečná část** – obsahuje tři relaxační psychomotorické aktivity:

- Hodnocení závěrečné psychomotorické aktivity „**Kde je žabka?**“: 30 % dětí hodnotilo kladně, stejně tak 30 % hodnotilo neutrálně a zbylých 40 % hodnotilo záporně.
- Hodnocení závěrečné psychomotorické aktivity „**Zvířátka, vyberte si!**“: Zde se vyskytlo kladné hodnocení jen u 20 % dětí a zbytek, tedy 80 % dětí, hodnotilo záporně.
- Hodnocení závěrečné psychomotorické aktivity „**Ryba odpočívá ve vodě!**“: Tuto aktivitu hodnotily kladně všechny děti, tedy 100 %.

#### **Hodnocení závěrečné části**

První relaxační aktivita „Kde je žabka?“ byla hodnocena spíše záporně a neutrálně. Přesně 40 % dětí ji záporně ohodnotilo z důvodu, že byly nejisté, kam žabka skočí, či byly lechtivé. Jedna holčička dokonce říkala, že si přála, aby aktivita brzy skončila, že jí to bylo na některých místech nepříjemné. Při dotazu, proč to neřekla své kamarádce: „bála jsem se jí to přiznat.“ Další závěrečná aktivita byla hodnocena též z velké části záporně, přesně v 80 %. Děti takto hodnotily z důvodu nerozhodnosti. Nevěděly, komu danou kartičku darovat a z jakého důvodu. Přestože proběhla názorná ukázka, byla pro ně aktivita obtížná. Poslední aktivitou byla vedená relaxace „Ryba odpočívá ve vodě“ doprovázená relaxační hudbou, kterou kladně hodnotilo 100 % dětí. Děti zdůvodňovaly svá rozhodnutí příjemným odpočinkem, poslechem hezké hudby, cítily se jistě a v bezpečí schované pod látkou aj.

#### **4.2.2 Vyhodnocení zúčastněného pozorování**

Realizace psychomotorických aktivit byla po pečlivé přípravě bez komplikací. Když se pracovalo s netradičním materiálem, poskytla jsem ho dětem již ráno při volné hře,



aby se s ním mohly lépe seznámit (kusy látek, bílé papírové role na spontánní stavby), na dětech jsem díky poutavému tématu a netradičním psychomotorickým činnostem mohla pozorovat nadšení a zájem o jednotlivé aktivity, které pro ně byly nové. V navštívených školách se stále vyskytují hry se soutěživým charakterem. Když poprvé při rušné části psychomotorické chvílky děti zvítězily všechny, bylo to pro ně velkým překvapením. Nejspíše proto si všechny hry v průběhu týdne velice oblíbily. Při práci s psychomotorickým padákem bylo viditelné nadšení a projev emocí i kreativity dětí. Avšak největší zalíbení jsem pozorovala při improvizovaném tanci na tematickou hudbu za pomoci velkých či malých kusů modrých látek symbolizujících vodu. Děti se při tanci uvolnily a tancovaly do rytmu hudby s nadšením. S oběma skupinami se spolupracovalo bez problémů a zadání všech aktivit bylo dětem srozumitelné, tudíž bych realizované psychomotorické aktivity neměnila.

Všechny výše uvedené psychomotorické aktivity byly realizovány a ověřeny v praxi ve dvou náhodně vybraných mateřských školách vždy po dobu jednoho týdne. Obrazový materiál byl pořízen z průběhu realizace psychomotorických aktivit s menší skupinou dětí. Ukázky je možné vidět v příloze (Příloha č. II až Příloha č. X). Budou použity bez zveřejnění názvu mateřské školy i jmen dětí, pouze pro potřebu doplnění praktické části diplomové práce. Fotografie jsou z mateřské školy, kde zákonní zástupci dětí podepsali souhlas s GDPR. Navíc je práce doplněna písemným souhlasem od zákonných zástupců, který lze najít v přílohové části diplomové práce (Příloha č. XIII).

### 4.3 Analýza rozhovoru hospitujících pedagogů

Otevřené kódování rozhovorů proběhlo po doslovném přepisu mluveného slova (Příloha č. XII). Jako oblasti kódování byly zvoleny následující pojmy a slovní spojení: využívat psychomotoriku / využití psychomotoriky, zařazení, použití, přínos, pomůcky, reflexe a zpětná vazba.

Z rozhovorů se dozvídám, že obě pedagožky využívají psychomotorické aktivity. Musím zde uvést odůvodnění jedné z nich, která tvrdí, že v psychomotorice vidí obrovský potenciál.

Psychomotoriku využívají za účelem možnosti zapojení všech dětí, včetně dětí integrovaných, do činností v běžné mateřské škole. Děti se dle tvrzení jedné z učitelek prostřednictvím her zklidní. Dále se obě paní učitelky shodly na tom, že je v dnešní době důležité upřednostňovat nesoutěživý charakter her, což je jedním ze základních principů psychomotorických her. Z praxe se potvrzuje, že je lepší, když mají všechny děti možnost zažít úspěch. V dnešní době není důležité hnát děti za výkonem s motivací, že porazí či předhoní kamaráda. Zařazení psychomotorických her v těchto mateřských školách je v průběhu dopoledních činností, zpravidla během ranního cvičení před svačinou.

Za přínos psychomotorických her je považována možnost dětí rozvíjet se v celé škále oblastí. Mají kladný vliv na sociální oblast komunikace skrze reflexe. Při samotných aktivitách mají děti prostor k sebevyjádření, ke kterému jsou nenásilnou formou učeny. Získávají schopnost samostatnosti a rozhodnosti, například co právě budou vykonávat za konkrétní pohyb a co sdělí ostatním při reflexi. Psychomotorika, dle slov paní učitelky, dává dětem větší volnost a možnost rozvíjet tvořivé myšlení v pohybovém projevu. Jako přínos je dále shledáván rozvoj emocionální stránky osobnosti, kdy se děti zaměřují na své emoce a učí se je slovně zformulovat a vyjádřit.

K realizaci psychomotorických aktivit používají jak běžné pomůcky, tak ty netradiční, jako je geotextilie, kusy látek, brčka, PET víčka. Shodu v použití pomůcek jsem shledala v psychomotorickém padáku, který využívají obě dotazované. Rozpor měly pedagožky u používaných pomůcek s jejich výrobou. Mladší paní učitelka tvrdí, že není v jejich silách se tematicky připravovat, nebo si dokonce vyrábět nové pomůcky. Naopak starší paní učitelka, která vyrobila již mnoho pomůcek (např. hmatové pexeso,

interaktivní rybky, klapky na oči aj.), tvrdí, že když se pomůcka jednou vyrobí, je dobré ji využít opakovaně, třeba v průběhu celého tematického týdne, ale může se pak hodit kdykoliv k jinému vzdělávacímu tématu.

Při otázce využití zpětné vazby reagovala pozitivně opět jedna paní učitelka. Ta mi také sděluje, jaké techniky zpětné vazby využívá. Jsou to „Teploměr“ a „Palec mluví za tebe.“ Avšak doplňuje, že na reflexi a hodnocení není po všech psychomotorických aktivitách dostatek času, a přiznává, že by na reflexi měly s kolegyní ve třídě více zapracovat. Druhá pedagožka žádné techniky zpětné vazby nezná. Přiznává, že realizace výchovně-vzdělávacího plánu v její třídě pro ni byla velice inspirativní a poučná.

### **Hodnocení hospitujících pedagogů**

Ze stran vedoucích pedagogů praxe byl celý projekt kladně ohodnocen, hlavně za realizaci psychomotorických her a činností. Ocenili připravené pomůcky a originální psychomotorické aktivity se jim velice líbily. Dle hospitujících byly pro děti velkým přínosem nové hry a nápadité netradiční pomůcky, které jsem si připravila a při psychomotorických činnostech používala. Učitelky uváděly, že děti aktivity bavily, byly přínosné nejen pro děti, ale i pro samotné pedagožky. Motivovala jsem jednu z učitelek, která sdělila, že se psychomotorickým činnostem bude více věnovat a tyto aktivity bude ve své praxi častěji zařazovat. Informace jsem čerpala z rozhovorů, které jsou součástí přílohy (Příloha č. XII).

#### **4.4 Vyhodnocení výzkumných otázek**

Tato kapitola popisuje výsledky odpovědí na předem stanovené výzkumné otázky, na jež byly z velké části podány vyhodnocením dotazníku. Vyhodnocené odpovědi jsou doplněny poznatky získanými z hloubkových rozhovorů s pedagogy.

##### **VO1 – Jaké psychomotorické aktivity pedagogové zařazují?**

K nejvyužívanějším psychomotorickým aktivitám patří činnosti s psychomotorickým pádákem. Z celkového počtu 172 psychomotorických činností je využívá 55 respondentů, tj. 32 %, též ho využívají obě paní učitelky, se kterými byl veden rozhovor. Uvádím nejčastější příklady manipulace „Deštník“, dále podbíhání dle barev výseče, kde děti stojí na domluvený signál, spolupráce při koordinaci s míčem na cíl, schovávání se pod pádák a následné rozpoznání kamaráda aj. Další oblíbenou aktivitou jsou hudebně pohybové hry a různá pohybová improvizace k hudbě. To při činnostech praktikuje 26 pedagogů, tj. 15 %. Využívanou psychomotorickou činností jsou též motivované překážkové dráhy využívané 22 respondenty, tj. 13 %. Pedagogové dále uváděli obratnostní hry nesoutěživého charakteru, ty zařazuje 21 z nich, tj. 12 %. O něco méně, čtrnáct pedagogů (8 %), využívá pravidelně cvičení s netradičními pomůckami, jako jsou PET víčka, přírodniny, pytlíčky plněné peckami aj. Několikrát byly zmíněny i příklady smyslových her rozvíjejících sluch, hmat či zrak. Takové hry využívá dvanáct respondentů, tj. 7 %. Někteří pedagogové, přesně jedenáct (tj. 6 %), využívají pohybovou spolupráci dětí ve dvojici či skupině. Uváděly hry, jako je živé pexeso, pohybové zrcadlo, psaní a kreslení na záda aj. Poslední kategorií jsou rovnovážná cvičení trénující stabilitu, ta využívá též jedenáct pedagogů, tj. 6 %. Jedná se například o přemísťování z místa na místo pomocí koberečků nebo motorických balančních kamenů zvaných obláčky, nebo se sestavují dráhy, využívají nášlapné lyže či balanční desky s labyrinty.

##### **VO2 – Jaké pomůcky konkrétně k psychomotorickým aktivitám pedagogové využívají?**

Otázka, jaké pomůcky při psychomotorických aktivitách pedagogové využívají, je podrobně zpracována v grafu (Obrázek 11). Respondenti využívají celou škálu pomůcek, o čemž svědčí vysoký počet 576 odpovědí. Nejčastější psychomotorickou pomůckou je psychomotorický pádák, jež využívá 72 pedagogů, tj. 12,5 % hlasů

z celkového počtu. Pedagogové popsali celou škálu jeho využití. Respondenti dále hojně využívají běžné tělocvičné náčiní a nářadí, jako jsou obruče, vyvýšené plochy, žebřiny a víčka z PET lahví při stavbách různých obrazců a následném prožitku pohybem, tuto aktivitu zařazuje i jedna z dotazovaných pedagožek. Tyto dva typy pomůcek využívá stejně respondentů, přesně 63, tj. 10,9 % hlasů. Další hojně využívanou pomůckou jsou šátky, které využívá 60 respondentů, tj. 10,4 %. Nad deset procent, přesně 10,2 % respondentů (59), využívá k psychomotorickým činnostem provazy a lana. Celkem dvanáct pedagogů, tj. 2,1 %, po přečtení nabídky rovnou vyplnilo, že využívají vše, co bylo v nabídce uvedeno. Odpověď „Jiné“ vyplnilo dvacet respondentů, tj. 3,5 %, a doplnili pomůcky, jako jsou například přírodniny, nášlapné kameny, balanční prvky, drátěnky a podložky různého typu (z koberce, molitanu, umělohmotné pěny či běžné polštářky).

### **VO3 – Jaký je postoj pedagogů k psychomotorice?**

Postoj pedagogů k psychomotorickým aktivitám je velice kladný, protože 86 respondentů (95,6 %), zařazuje psychomotorické aktivity v rámci řízených pohybových činností. Obě paní učitelky v rozhovorech též uvádí, že psychomotorické hry do svého týdenního vzdělávacího plánu zařazují. Svá rozhodnutí odůvodňují tím, že se jim líbí nesoutěživý charakter her. Jedna paní učitelka vidí v psychomotorice obrovský potenciál. Oceňuje širokou škálu oblastí, kterou lze skrze psychomotorické aktivity rozvíjet.

### **VO4 – Jak často psychomotorické aktivity zařazují?**

Uspokojivým faktem je, že více než polovina respondentů (přesně 49, tj. 56,9 %), zařazuje psychomotorické činnosti třikrát a více do týdne. Druhá nejčastější odpověď byla též uspokojivá, protože dvacet respondentů (23,3 %) zařazuje psychomotorické aktivity dvakrát do týdne. Z četnosti zařazení psychomotoriky potvrzujeme, že více než tři čtvrtiny odpovídajících respondentů mají kladný vztah k psychomotorickým aktivitám. Jednou týdně využije psychomotorické aktivity čtrnáct pedagogů, tj. 16,3 %, a jen tři respondenti je zařadí do řízené činnosti jednou za dva týdny, tj. v 3,5 %. Z rozhovorů od paní učitelek se dozvídáme, že paní učitelka se zkušenostmi z vysoké školy zařazuje psychomotorické aktivity třikrát týdně, a druhá paní učitelka, která má minimum zkušeností s psychomotorikou, je zařazuje jen jednou do týdne.

## **VO5 – Jaký postoj mají pedagogové ke zpětné vazbě po psychomotorických činnostech?**

Z 86 pedagogických pracovníků využívajících psychomotorické činnosti se na zpětnou vazbu zaměřují téměř tři čtvrtiny, přesněji 64 respondentů (tj. 74,4 %) – viz graf (Obrázek 8). Lze konstatovat, že je výsledek poměrně uspokojivý. Dále byli respondenti tázáni, jak zpětná vazba nejčastěji probíhá a k čemu pedagogům slouží. Odpovědi jen potvrdily důležitost zpětné vazby a to, že by měla být běžnou součástí všech psychomotorických aktivit. Mezi nejoblíbenější techniky zpětné vazby patří „Dokončování vět“ a „Rekapitulace“, které využívá stejný počet pedagogů, přesně 48, tj. 15,8 % hlasů z celkových 310 odpovědí. Přehled četnosti využití dalších technik lze vyčíst z grafu (viz Obrázek 9).

U zbylých 22 pedagogů, tj. 25,6 %, bylo zjišťováno, z jakého důvodu zpětnou vazbu nevyužívají, podrobně graf (Obrázek 10). Jako nejčastější důvod absence zpětné vazby uvedli respondenti, že mají „málo času na realizaci“: tuto odpověď vybralo třináct z nich, tj. 43,4 %. Druhou nejčastější odpovědí byla varianta „Jiné“ s uvedením důvodu, že mají ve třídě „moc malé děti na vyjadřování pocitů emocí a názorů na prožitek.“ Dalším důvodem byl velký počet dětí na třídě. Nemilým zjištěním byla neznalost techniky jakékoliv zpětné vazby ze strany pěti pedagogů, tj. 16,7 %. Mladší paní učitelka uvádí, že reflexi po psychomotorických aktivitách nezařazují z důvodu omezeného času. Hodnotí až celé dopoledne, před odpoledním odpočinkem. Pokud zařadí rychlé hodnocení, jedná se o techniku Teploměr nebo Palec mluví za nás. Druhá paní učitelka reflexi po psychomotorických aktivitách nezařezuje s odůvodněním, že žádné techniky reflexe nezná. Velmi ocenila, že měla možnost se novým technikám přiučit. Další hodnocení v její třídě již nebude probíhat formou jednoduchých odpovědí „líbilo, či nelíbilo“.

## **VO6 – Chtějí se pedagogové v této oblasti dále vzdělávat?**

Dále bylo zjišťováno, zda by se pedagogové chtěli v této oblasti vzdělávat. Z grafu (Obrázek 4) vyplývá, že převažuje kladná odpověď, a to od 79 respondentů (87,8 %); ti mají zájem se v psychomotorice dále vzdělávat. Na otázku, kde by respondenti hledali další informace, byla s nejvyšším počtem 60, tj. 34,9 %, vybrána varianta vyhledání informací na internetu. Druhou nejčastější odpovědí byla varianta nabytí nových informací pomocí knih, tu by využilo 50 respondentů, tj. 29,1 %. Variantu získání

informace od svých kolegů by využilo 40 respondentů, tj. 23,2 %, a poslední variantu „Jiné“ zvolilo 22 pedagogů, tj. 12,8%, s odůvodněním, že by se zúčastnili semináře či školení v rámci dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků. Zbylých jedenáct respondentů, tedy 12,2 %, nemá zájem se v oblasti psychomotoriky vzdělávat.

Obě paní učitelky sdělují v rozhovoru, že by se v dané oblasti chtěly dál vzdělávat. První paní učitelka je rozhodnutá si své znalosti a vědomosti rozšířit. Při rozhovoru již žádala o odbornou literaturu. Jak jen to bude možné, navštíví odborný seminář. Druhá paní učitelka měla předmět psychomotorika na vysoké škole, přesto by ráda zašla na seminář, kde své znalosti opět rozšíří.

## 5 DISKUSE

V empirické části diplomové práce jsem pomocí kvantitativního i kvalitativního výzkumu zjišťovala, jak se využívají psychomotorické aktivity ve vybraných předškolních zařízeních. Psychomotorika jako směr tělesné výchovy je na našem území přes třicet let a členy Evropského sdružení pro rozvoj psychomotoriky jsme již od jeho založení v roce 1996. Většina z oslovených pedagogů z předškolních zařízení ví, co psychomotorika, myšleno v kontextu systém tělesných cvičení, znamená.

Převážná většina respondentů psychomotoriku využívá ve své praxi a ti prostřednictvím otázek odpovídali, jak psychomotorické aktivity využívají. Odborný text zabývající se totožným tématem v rámci evropsky dostupných elektronických databází se nepodařilo nalézt. Pro srovnání tedy využiji bakalářskou práci Radany Bartoškové (2012), která se zabývala psychomotorikou u dětí předškolního věku. Prostřednictvím šesti interview s předškolními pedagogy, která ve své práci zveřejnila, mohu porovnat některé z jejích otázek. V rámci rozhovorů bylo zjišťováno, jak se v předškolních zařízeních využívají psychomotorické aktivity. Přestože u Bartoškové (2012) pojem psychomotorika znali čtyři pedagogové ze šesti, tj. platila přibližně 66,7% informovanost, psychomotorické aktivity využívala jen polovina z celkového počtu. Tedy tři oslovené pedagožky využívaly psychomotorické aktivity před devíti lety. V porovnání s mým zjištěním, kdy psychomotoriku využívá přes 95 % respondentů, je pozitivním zjištěním, že se procento rapidně zlepšilo. Domnívám se, že důvodem je zařazení psychomotoriky do obsahu studia na středních a vysokých pedagogických školách. Dále nás společně zajímalo, jaké psychomotorické aktivity se využívají. Shodně pedagogové využívají pohybové aktivity ve dvojicích, smyslové hry a činnosti a aktivity s psychomotorickým padákem. Při otázce, jaké náčiní při realizaci psychomotorických aktivit využívají, se objevilo využití běžných náčiní a náradí, stuh, šátků a obručí. Třetina z nich využívá psychomotorický padák, který do výuky zařazuje (v porovnání s údaji zjištěnými v mé diplomové práci) srovnatelný počet respondentů. V rozhovorech s Bartoškovou (2012) jsem již nic dalšího objektivně srovnatelného neshledala.

Psychomotorické činnosti a hry jsou realizovány s celou řadou předmětů, které Adamírová (2010) rozdělila do pěti podskupin (předměty z běžného života, přírodniny, cvičební pomůcky náčiní a náradí, pomůcky výtvarné a hudební, speciální psychomotorické pomůcky). Z vyplněného dotazníku respondenty vyplývá, že



nejčastěji využívanou pomůckou při psychomotorice je padák, dalšími v pořadí byly běžné cvičební pomůcky a pomyslnou třetí příčku zaujímají předměty běžného života. Právě tyto předměty běžného života byly při realizaci psychomotorických aktivit využívány nejvíce. Při psychomotorických aktivitách děti pracovaly s hlavně s látkami (s obarvenou záclonou, s velkými kusy dlouhých látek malými zbytky látek a s nabarvenými papírovými ruličkami od toaletního papíru). Též byl využit psychomotorický padák, se kterým děti manipulovaly s velkým nadšením. Překvapil mě názor pedagožek z rozhovoru, které se neshodly, zda psychomotorické pomůcky vyrábět, či ne. Osobně bych se přiklonila k přístupu, kdy si pedagožka snaží hodně pomůcek svépomocí vyrobit s tím, že pomůcka původně vyrobená na jeden projektový týden se dá využít i opakovaně. Proto je velice ráda vytváří a opakovaně využívá.

Přestože je reflexe zařazená na konec psychomotorické cvičební jednotky, je dle Adamírové (2010) velmi důležitá. Čtvrtina dotazovaných pedagogů reflexi do výuky nezařazuje, což považuji za velký nedostatek. V této části mají zúčastněné děti prostor pro sdělení svých prožitků, pocitů a získaných zkušeností. Právě „Rozvoj vnímání citů, pocitů a jejich vyjadřování“ byl nejčastěji uvedenou oblastí, na kterou je dle pedagogů důležité se zaměřit při rozvoji předškolních dětí. Pokud se reflexe budou opomíjet, nebude na sdělování pocitů jednotlivých dětí dostatečný prostor. Sama jsem při realizaci psychomotorických činností zjistila, že děti opravdu neumí vyjádřit strach či emoci, kterou aktuálně mají či prožívají, nebo se druhým bojí, ba dokonce stydí svěřit.

## 6 ZÁVĚR

Cílem mé diplomové práce bylo zjistit, jak se využívají psychomotorické aktivity v předškolním vzdělávání ve vybraných mateřských školách Královéhradeckého kraje. Následně byl sestaven zásobník psychomotorických her a činností určený pro mateřské školy, který byl ověřen v praxi.

Teoretická část práce v úvodní kapitole stručně popisuje celkový vývoj dítěte předškolního věku. Ústřední část se podrobněji zaměřila na psychomotoriku. Popsala její postavení v systému věd a krátce zmínila historii. Seznámila nás s obsahem psychomotoriky a přiblížila její tři kompetenční oblasti. Prostřednictvím kapitoly o uplatnění psychomotoriky jsme zjistili, ve kterých oblastech může psychomotorika působit. Dozvěděli jsme se, jakým způsobem cvičební lekce psychomotorických činností probíhají. Zmíněny byly možnosti uplatnění psychomotoriky v praxi a její specifické využití v předškolním vzdělávání. Byla popsána psychomotorická hra a s ní spojené herní a didaktické zásady, které by měli předškolní pedagogové v praxi využívat.

V empirické části byl smíšený výzkum sestaven z dotazníku vlastní konstrukce a rozhovoru. Cílem bylo zjistit, jak se využívají psychomotorické aktivity ve vybraných mateřských školách. Kvantitativní výzkumný soubor se skládal z 90 pedagogů zaměstnaných v předškolních zařízeních Královéhradeckého kraje. Dále byl pomocí projektového přístupu sestaven zásobník psychomotorických her a činností motivovaný tématem „U vody“. Proběhlo jejich ověření v praxi a následná zpětná vazba od zúčastněných stran. Součástí ověření praktického programu tvoří kvalitativní hloubkový polostrukturovaný rozhovor, který se uskutečnil se dvěma předškolními pedagogy.

Z výzkumného šetření bylo zjištěno, že pedagogové nejčastěji praktikují psychomotorické aktivity v podobě činností s psychomotorickým pádákem. Ty uvedlo 55 respondentů, tj. 32 %, z celkového počtu 172 uvedených činností. Není divu, že psychomotorický pádák je také nejoblíbenější využívanou psychomotorickou pomůckou. Dále se psychomotorika v předškolních zařízeních realizuje v podobě hudebně-pohybových her a pohybových improvizací k hudbě. Další často využívanou pomůckou jsou PET víčka a běžná školní náčiní a nářadí. Na závěr této práce je na místě říci, že psychomotorické aktivity jsou hojně využívány v pedagogické praxi,

protože více než polovina respondentů (49, tj. 57 %) zařazuje psychomotorické činnosti do běžného pracovního týdne nejméně tři- i vícekrát.

Omezení diplomové práce jsem shledala v tom, že jsem nesehnala dostatečné množství vědeckých prací zabývajících se shodným tématem, se kterými bych mohla více porovnávat získané výsledky a polemizovat nad nimi.

## 6.1 Doporučení pro praxi

Pokud bude mateřská škola používat psychomotoriku jako výchovu pohybem (slovy Blahutkové, 1995), kladně ovlivní osobnost dítěte díky využití pohybu a psychické, potažmo emocionální stránky osobnosti dítěte. Předškolní pedagog by měl psychomotoriku do řízených aktivit zařazovat co nejčastěji. Pro realizaci psychomotorických činností si po získání informací z dotazníků, praxe a rozhovorů s pedagogy dovoluji uvést tato konkrétní doporučení:

- Cíleně si každou psychomotorickou činnost naplánovat, vymyslet vhodnou motivaci nejlépe přizpůsobenou právě probíranému tématu z integrovaného bloku třídního vzdělávacího plánu.
- Předem si připravit pomůcky, které budou ke konkrétním aktivitám či hrám vhodné. Motivují děti předškolního věku do pohybu. Skrze využití pomůcek z různého materiálu získají děti zkušenost o jejich vlastnostech a dokážou ji následně využít i v reálném životě.
- Využívat nesoutěživého charakteru hry, protože děti nemusejí prohrávat, ale mají možnost zažít úspěch bez ohledu na svůj výkon. Samotná hra znamená pro děti prožitek.
- Vyčlenit si dostatek času po psychomotorických aktivitách na reflexi. Děti sdílí s kolektivem své prožitky, názory a vyjadřují své pocity. Zároveň zpětná vazba slouží též pedagogům, kteří si tak ověří, zda jsou naplněny cíle psychomotorických aktivit, a popřípadě inspiruje, jak činnost organizačně pozměnit.
- Pro pedagogy, kteří reflexi nepraktikují, i pro ty svědomité je namístě doporučit alespoň literaturu, kde budou děti pracovat s pocity a naučí se o nich více komunikovat, například při práci s knihou: „Vím, jak se cítíš“ od Zobačové (2020), kde jsou pocity dětí zpracované do názorných obrázků. Ty pak následně

můžou pedagogové použít při reflexi po psychomotorických činnostech či při jiných řízených aktivitách.

## REFERENČNÍ SEZNAM

### Knižní zdroje a články:

Bartošíková, R. (2012). *Vliv psychomotoriky na rozvoj interpersonálních vztahů u dětí předškolního věku*. [Bakalářská práce, Univerzita Tomáše Bati]. Archiv závěrečných prací Theses.cz. <https://theses.cz/id/a3tn8u/?lang=en>

Bednářová, J., & Šmardová, V. (2015). *Diagnostika dítěte předškolního věku: co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let*. Edika.

Blahutková, M. (2007). *Psychomotorika*. Masarykova univerzita.

Blahutková, M., Jonášová, D., Ošmera, M. (2015). *Duševní zdraví a pohyb*. Akademické nakladatelství CERM.

Blahutková, M., Küchelová, Z., Nadolska, A., Sližik, M. (2017). *Psychomotorika pro tebe*. Akademické nakladatelství CERM.

Blahutková, M., Klenková, J. a Zichová, D. (2005). *Psychomotorické hry pro děti s poruchami pozornosti a pro hyperaktivní děti*. Masarykova univerzita.

Dvořáková, H. (2011). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]* (2. vyd.). Portál.

Dvořáková, H. (2015). Vyučování tělesné výchovy pohledem psychomotoriky a podpory zdraví. *Tělesná kultura*, 38(2), s. 65–79. doi: 10.5507/tk.2015.010.

Dvořáková, H. & Louková, T. (2014). Psychomotorické aktivity pro rozvoj osobnosti dítěte v MŠ. *Podpora profesního rozvoje učitelů MŠ v oblasti podpory polytechnického vzdělávání*, doi: CZ1.07/1.3.00/48.0133.

Gavora, P. (2010). *Úvod do pedagogického výzkumu* (2., rozš. vyd.). Padio.

Hátlová, B., & Kichner, J. (2010). *Kapitoly z psychomotorické terapie*. European Science and Art Publishing: Asociace psychologů sportu.

Hátlová, B., Wedlichová, I., & Adámková Ségard, M. (2015). Pojem psychomotorika, historické prameny: Přehledová studie. *Tělesná kultura*, 38(2), s. 9–24. doi: 10.5507/tk.2015.006.

Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace* (4., přeprac. a rozš. vyd.). Portál.

Jucovičová, D., & Žáčková, H. (2014). *Je naše dítě zralé na vstup do školy?*. Grada.

Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2., aktual. vyd.). Grada.

Lourdes Cró, M., & Castro Pinho, A. (2016). Resilience and Psychomotricity: inclusion strategies in Preschool Education. *Arena Journal of Physical Activities*, 5., s. 90–109.

Mertin, V., & Gillernová, I. (2015). *Psychologie pro učitelky mateřské školy* (3. vyd). Portál.

Szabová, M. (1999). *Cvičení pro rozvoj psychomotoriky*. Portál.

Šulová, L. (2019). *Raný psychický vývoj dítěte* (3. vyd). Univerzita Karlova, Karolinum.

Švaříček, R., & Šedřová, K. (2014). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách* (2., vyd). Portál.

Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání* (2., dopl. a přeprac. vyd.). Univerzita Karlova, Karolinum.

Zobačová, H. (2020). *Vím, jak se cítíš* (1. vyd.). Portál.

### **Internetové zdroje:**

*History of Psychomotricity*. Retrieved June 19, 2021, from European Forum of Psychomotricity. Dostupné z: <https://psychomot.org/efp/history/>

Vzdělávací oblasti. Retrived September 10, 2021, from Metodický portál Národního pedagogického institutu. Dostupné z: <https://digifolio.rvp.cz/view/view.php?id=12129>

## **SEZNAM OBRÁZKŮ**

Obrázek 1: Obeznamenost respondentů s pojmem psychomotorika

Obrázek 2: Setkání respondenta v rámci studia s psychomotorikou

Obrázek 3: Rozsah seznámení respondenta s psychomotorikou

Obrázek 4: Zájem respondentů se vzdělávat v této oblasti

Obrázek 5: Zdroj hledání informací o psychomotorice

Obrázek 6: Používání psychomotorické činnosti v průběhu řízené činnosti

Obrázek 7: Četnost zařazení psychomotorických aktivit do řízené činnosti

Obrázek 8: Zaměření na zpětnou vazbu po psychomotorické činnosti

Obrázek 9: Techniky využívané u zpětné vazby

Obrázek 10: Důvod nevyužití zpětné vazby

Obrázek 11: Pomůcky využívané při psychomotorických činnostech

Obrázek 12: Oblasti pro důraz na zaměření v předškolním vzdělávání 1/2

Obrázek 13: Oblasti pro důraz na zaměření v předškolním vzdělávání 2/2

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. I: Fotografie – průběh reflexe s „Hodnotícími smajlíky“

Příloha č. II: Fotografie – průpravná část „Vílí/vodníkův tanec“

Příloha č. III: Fotografie – průpravná část „Tanec řeky v krajině“

Příloha č. IV: Fotografie – průpravná část „Jak tancuje vodní panenka či panáček?“

Příloha č. V: Fotografie – psychomotorická aktivita „Žába skáče rákosím“

Příloha č. VI: Fotografie – psychomotorická aktivita „Voda teče“

Příloha č. VII: Fotografie – psychomotorická aktivita „Řeka plyne“

Příloha č. VIII: Fotografie – psychomotorická aktivita „Žába skáče po kamenech“

Příloha č. IX: Fotografie – psychomotorická aktivita „Opuštěná rybka“

Příloha č. X: Fotografie – závěrečná část relaxace „Kde je žabka“

Příloha č. XI: Nevyplněný dotazník

Příloha č. XII: Přepis rozhovorů

Příloha č. XIII: Souhlas s pořízením fotodokumentace





Příloha č. I: Fotografie – Průběh reflexe s hodnotícími smajlíky



Příloha č. II: Fotografie – Průpravná část „Vlí/vodníkův tanec“



**Příloha č. III:** Fotografie – Průpravná část „Tanec řeky v krajině“



**Příloha č. IV:** Fotografie – Průpravná část „Jak tancuje vodní panenka či panáček?“



Příloha č. V: Fotografie – Psychomotorická aktivita „Žába skáče rákosím“



Příloha č. VI: Fotografie – Psychomotorická aktivita „Voda teče“



**Příloha č. VII:** Fotografie – Psychomotorická aktivita „Řeka teče“



**Příloha č. VIII:** Fotografie – Psychomotorická aktivita „Žába skáče po kamenech“



**Příloha č. IX:** Fotografie – Psychomotorická aktivita „Opuštěná rybka“



**Příloha č. X:** Fotografie – Závěrečná část relaxace „Kde je žabka“

## Příloha č. XI – Nevyplněný dotazník

### Psychomotorické činnosti v předškolním vzdělávání

Dobrý den,

vážená paní, vážený pane,

jmenuji se Anežka Snášelová a jsem studentkou magisterského oboru Pedagogika předškolního věku. Obracím se na vás s prosbou o vyplnění tohoto dotazníku, který zjišťuje, jak se využívají psychomotorické hry a cvičení v pedagogické praxi předškolního vzdělávání na vybraných mateřských školách. Dotazník je anonymní, jeho výsledky budou použity ke zpracování výzkumu k praktické části diplomové práce.

Děkuji Vám za váš věnovaný čas!

#### 1. Jste:

- Žena
- Muž

#### 2. Váš věk (vyberte věkové rozmezí):

- 19-25
- 26-35
- 36-45
- 46 a více

#### 3. Kolik let jste v pedagogické praxi v mateřské škole?

- 0-5 let
- 6- 15 let
- 16-30 let
- 31 a více let

4. Vaše nejvyšší dosažené vzdělání:

- Střední odborná škola s maturitou
- Vyšší odborná škola
- Vysokoškolské vzdělání
- Jiné- uveďte:

5. Jak velká je mateřská škola, ve které učíte?

- 1 třída
- 2 třídy
- 3 třídy a více

6. Kolik obyvatel má přibližně město/vesnice, ve které se školka nachází?

- Město, nad 90 tisíc obyvatel
- Město nad 10 tisíc obyvatel
- Maloměsto do 10 tisíc obyvatel
- Vesnice do 2 tisíc obyvatel

7. Máte jasnou představu o tom, co je psychomotorika? (myšleno v kontextu, jako systém tělesných cvičení)

- Ano
- Ne

8. Setkali jste se v rámci studia s psychomotorikou?

- Ano
- Ne

9. V jakém rozsahu jste se s psychomotorikou seznámil/a?

- semestr na VŠ
- samostudium
- seminář
- volitelný předmět
- Jiné:

10. Měli byste zájem se v této oblasti dále vzdělávat?

- Ano
- Ne

11. Kde byste informace o dalším vzdělávání hledali?

Nápověda k otázce: *Můžete vybrat více odpovědí.*

- Knihy
- Internet
- Od kolegů
- Jiné- uveďte:

CHÁPÁNÍ POJMU PSYCHOMOTORIKA:

Psychomotorika je ucelený systém tělesné výchovy, který využívá pohybu jako výchovného prostředku. Je cílená a odpovědná, ale i hravá a zábavná, podporuje iniciativu, samostatnost, tvořivost a respektuje individualitu každého jedince. Nosným momentem je prožitek. Harmonizuje osobnost v jejím celku. Rozvíjí pohybové schopnosti ale i složku psychickou a společenskou. Důraz je kladen na uvědomování vlastních citů a pocitů, rozvoj empatie, respekt k druhým a rozvoj spolupráce. Dává prostor pro kreativitu. Psychomotorické aktivity mají nesoutěživý charakter, proto se děti z her nevyklučují. Pracuje se zpětnou vazbou. Po aktivitě děti popisují co prožily.

12. Používáte psychomotorické činnosti v průběhu řízené aktivity?

- Ano
- Ne



### 13. Jak často zařazujete psychomotorické činnosti?

- 1x do týdne
- 2x do týdne
- 3x a více do týdne
- 1x za dva týdny

### 14. Zaměřujete se po psychomotorické činnosti na zpětnou vazbu?

- Ano
- Ne

### 15. Jak vaše zpětná vazba probíhá nejčastěji a k čemu vám slouží? Stručně popište.

### 16. Jaké techniky při zpětné vazbě používáte?

Nápověda k otázce: *Můžete vybrat více odpovědí.*

- Výtvarné činnosti (kresba, malba, koláž, modelování)
- Vyber si obrázek (děti mají na výběr ze sady konkrétních či abstraktních obrázků)
- Dokončování vět (Mně potěšilo..., Nikdy bych si nemyslel/a, že..., Nejvíce mě dneska bavilo..., Cítil/a jsem se jako..., Chtěl/a bych poděkovat za...)
- Vymyšlení krátkého příběhu
- Rekapitulace (stručně převyprávět, co se v proběhlé aktivitě stalo)
- Symboly a jejich výběr (děti si vyberou věc, která je symbolizuje, jak se v danou chvíli cítí)
- Zvukový efekt
- Teploměr (využití stran třídy, na stranu s okny se postaví děti, které se v činnosti cítily dobře a protiklad jde ke zdi s nástěnkou, lze si stoupnout i na střed třídy)
- Podkova (jak se dětem pracovalo ve skupině- jedna strana, byly jsme dobrý tým a druhý konec symbolizuje nespokojenost se spoluhráči)
- Palec vzhůru (znamená hodnocení, činnost mě bavila a byla pro mě poučná, palec směřující do země znamená opak, lze však zvolit i mezi polohy)
- Paže mluví za nás (děti zavřou oči, dají paže do polohy, která vyjadřuje, co ve hře prožily- nad hlavou znamená zábava a spokojenost, u země znamená nezájem)
- Ukaž na toho kdo... (Pedagog dává různé varianty a děti mohou ukazovat na toho, ke komu se to dle jejich uvážení hodí: Dnes ti pomohl/a. Ti dobře naslouchá. Komu bys chtěl/a poděkovat.)
- Pantomima
- Živá socha, sousoší
- Jiné:

### 17. Z jakého důvodu nepoužíváte zpětnou vazbu?

Nápověda k otázce: *Pokud zpětnou vazbu POUŽÍVÁTE, otázku PŘESKOČTE.*

- Málo času na realizaci
- Neznám žádnou techniku
- Je to zbytečné
- Děti nerady vyjadřují své pocity
- Jiná:

18. Uvedte příklad dvou oblíbených psychomotorických činností- stručně popište.

19. Vyberte, jaké pomůcky při činnostech používáte.

Nápověda k otázce: *Můžete vybrat více odpovědí.*

- Novinový papír
- Koberčky
- Polštářky plněné přírodním materiálem
- Papírové ruličky
- Kelímky od jogurtů
- Provazy, lana
- Deky, prostěladla
- Šátky
- Količky na prádlo
- Víčka z PET lahví
- Psychomotorický padák
- Běžné tělocvičné náčiní a nářadí
- Všechny výše uvedené
- Jiné:

20. Co s těmito pomůckami děláte? (Uvedte alespoň 2 příklady)

21. Na jaké oblasti podle vašeho názoru, by bylo dobré se u dětí více zaměřit?

- uvědomění si vlastního těla
- poznávání svalového napětí a uvolnění
- vnímání rovnováhy
- orientace v prostoru
- vnímání citů, pocitu a jejich vyjadřování
- posilování přirozených poznávacích citů (zvědavosti, zájmu, radosti z objevování)
- vnímání předmětů a matetrálu okolo sebe
- socializace osobnosti
- pocit větší sebedůvěry, odvahy
- rozvoj samostatnosti
- rozvoj jemné motoriky
- rozvoj hrubé motoriky
- koordinace pohybů
- získání schopnosti zklidnění a relaxace
- získání a rozvoj schopnosti sebeovládání
- rozvoj a užívání všech smyslů
- rozvoj fyzické a psychické zdatnosti
- rozvoj tvořivosti (tvořivého myšlení, řešení problémů, sebevyjádření)
- rozvoj představivosti a fantazie
- rozvoj pozitivních citů ve vztahu k sobě (uvědomění si vlastní identity, získání sebevědomí, sebedůvěry)
- získání relevantní citové samostatnosti
- rozvoj schopnosti citové vztahy vytvářet, rozvíjet a city plně prožívat
- rozvoj poznatků, schopností a dovedností umožňujících pocity, dojmy a prožitky vyjádřit
- rozvoj kooperativních dovedností
- rozvoj pozitivních citů ve vztahu k okolí (širší prostředí ve kterém se dítě nachází - životní prostředí, vlastenecká uvědomělost, ...)
- jiné- uveďte:

22. Pokud byste byli ochotni sdílet své zkušenosti s psychomotorickými aktivitami podrobněji, uveďte, prosím, název MŠ a své jméno pro případnou další spolupráci.

Nápověda k otázce: *Pokud NE, otázku přeskočte.*

---

## **Příloha č. XII – Přepis rozhovorů**

### **Respondent 1 (učitelka se středním pedagogickým vzděláním, 48 let, 26 let praxe)**

15:56

Nyní jsem spustila nahrávání. Úvodem, bych krátce popsala, o co se jedná. Jedná se o kvalitativní výzkum, který má za cíl zjistit, jak se využívají psychomotorické aktivity ve vybraných předškolních zařízeních, a já se chci zeptat:

**Jestli se chcete podílet na tomto výzkumu?** „Ano, ráda pomůžu.“

**A zda se zaznamenáváním souhlasíte?** „Samozřejmě.“

**Takže první otázka a můžete odpovídat, úplně jak chcete, zcela volně, otevřeně.**

#### **1) Jak využíváte psychomotorické aktivity vaší mateřské školy?**

„Tak já si myslím, že psychomotoriku využíváme. Začleňujeme ji do výuky a využíváme ji tak minimálně jednou do týdne. Je to pro zpestření vlastně těch činností, které dětem nabízíme. Jednoduché prvky psychomotoriky zařazujeme v průběhu dopoledne. Někdy i při té řízené činnosti, ale zpravidla při cvičení před svačinou.“

#### **Můžete podrobněji popsat nějaké činnosti?**

„Hodně používáme psychomotorický padák, ten mají děti rády, s tím děláme různé pohybové činnosti, posíláme si míč, podbíháme zvednutý padák. A také si vytváříme i třeba svoje pomůcky, například hmatové pexeso, látkové interaktivní rybky. Spíš jsou třeba zaměřené na procvičování barev, materiálů a tvarů zábavnou formou. Děti po skupinkách dostanou klapky na oči a mají za úkol najít konkrétního kamaráda, najít jeden druh geometrického tvaru aj.“

#### **A z jakého důvodu tedy psychomotorické aktivity používáte?**

„Psychomotoriku využíváme i ke zklidnění dětí. Například do středu umístíme školovou plyšovou rybku, tu houpeme, nadnášíme ji a nakonec uspáváme na padáku. Při psychomotorických aktivitách se vlastně dají zapojit všechny děti, i ty integrované, protože některé děti se třeba nechtějí zapojit do společných činností. Proto psychomotorické aktivity využívám a pak přidávám nějakou zajímavou pomůcku, tak je to třeba i motivuje k přirozenému pohybu. Zapojit se do těch společných aktivit. Je hezké na dětech pozorovat, že pohyb vychází z nich, a ne, že je do toho nutíme.“

Většina z našich dětí upřednostňuje soutěživý charakter her. Já si myslím, že je lepší ho moc nevyužívat, proto ty psychomotorické hry využíváme. Dnes upřednostňujeme nesoutěživé hry, protože některé děti to špatně snáší, když prohrají. Pak je opravdu lepší, když mají možnost, že úspěch zažijí všichni, a ne jenom část z nich. Zásadou na druhou stranu někdy je u někoho trochu potřeba, aby si uvědomil, že není důležité vyhrát, a trošku je usměrnit, ale jinak si myslím, že to je lepší směr než jako všechno jenom hnát na ten výkon, na tu soutěž.“

**2) Jaký je váš názor na realizované psychomotorické aktivity, které vlastně probíhaly celý týden?**

„No, já si myslím, že byly hodně nápadité, jako hezky připravený pro děti. Vlastně i ty pomůcky, všechno to bylo nové, takže určitě je to i zaujalo. Bavilo je to s nimi pracovat, akorát musím říct, že ke konci roku už jsou takové divoké. Jinak všechny aktivity byly předem promyšlené, spojení psychiky s pohybem bylo neskutečné. Například když si děti uvědomily, že by ryby bez vody nemohly žít, měly veliký zájem ten pomyslný potůček z ruliček postavit a dopravit jim do rybníku vodu.“

Poté co jsem viděla vámi realizované psychomotorické činnosti, budeme se tomu více věnovat. Vyhraníme čas k tomu, abychom mohli činnosti zařazovat. Mohli bychom si zpestřit činnosti, protože si myslím, že to je dobrý směr. Moc děkuji.“

**3) Jakým způsobem byste tyto aktivity využívali?**

„Šlo by je třeba i dál modifikovat včetně pomůcek, užívat v průběhu roku. Ponechat princip her, jen vymyslet jinou motivaci nebo obměnit materiál. Když by si nějakou činnost hodně oblíbily a viděla bych, že je stále rozvíjí a má jim co přinést. Mohly by si vlastně navázat na tu činnost samy. Třeba by si pak mohly hrát v menších skupinkách s těmi pomůckami a směly by napodobovat to, co dělaly před tím v činnostech řízených. Plynule by činnost přešla ve volnou hru. A ještě mě nenapadlo pouštět hudbu k psychomotorickým činnostem, my ji pouštíme jen občasně k relaxaci. V tom máme ještě rezervy, musím přiznat.“

**4) V čem vidíte přínosy, a v čem případně limity psychomotorických aktivit?**

„Přínosné vidím to, že se dětem chtělo vždy spolupracovat, více je to vede ke spolupráci i samostatnosti rozhodovat se, co právě budou vykonávat za daný pohyb. Na rozdíl od normální rozcvičky, ve které jsou cviky jasně dané a musejí je dělat. Mají v psychomotorice větší volnost a rozvíjí se i jejich tvořivost v pohybovém projevu.“

A ty limity. Já si myslím, že kdyby se činnosti realizovaly ve velké skupině dětí, tak nebudou takto spolupracovat. Že je to spíše pro menší skupinku dětí, což tady to vlastně bylo. Bylo to moc pěkný. Některé ty činnosti byly náročnější třeba i prostorově, i ty by se asi hůře dělaly s celou skupinou běžné třídy mateřské školy (myšleno v počtu 20 dětí a více). Tady si myslím, že se právě víc jako zapojí a soustředí se u těch daných aktivit.“

##### **5) A co byste na aktivity řekla z pohledu dětí, jak spolupracovaly?**

„Jak jsem již říkala. Bavilo je s těmi pomůckami pracovat, akorát musím říct, že ke konci roku už jsou takové divoké. Takže jakmile pochopily princip dané aktivity, zapojily do činností i jejich hlas. To já bych je hned napomenula, ale vy jste je nechala si činnosti hezky prožít. Jediné, co na ně zabíralo, byly puštěné tematické písňe k činnostem. Jakmile měly poslouchat hudbu při pohybových činnostech, najednou byl klid a bylo vidět, jak si jen pobrukují. Také se jim líbila možnost zapojení do všech aktivit a možnost střídání jejich rolí v aktivitách, když se na tom navzájem shodly.“

##### **6) Co byste k uskutečněným aktivitám řekla z pohledu využitých pomůcek?**

„Byly to překrásné pomůcky, ale představuje to práci navíc. Bylo to úžasný a hlavně pomůcky jste využívali celý týden. Opravdu ty činnosti krásně na sebe navazovaly a všechny věci se daly využít právě v různých momentech a při různých činnostech, tak si myslím, že je fajn, že když se ta pomůcka už jednou vyrobí, že ji použije víckrát, že to není jenom na jedno použití. Není to ztráta času.“

Právě aby si to uvědomili i ti ostatní pedagogové, kteří tvrdí, že je to zbytečné a moc pracné se s tím vyrábět... Na druhou stranu se to může kdykoliv hodit. Najednou pak třeba při přípravě zjistím k úplně jiné činnosti, že by to třeba zrovna tohle šlo využít, a já tam mám hodně takových věcí. A potom je to fajn.“

##### **7) Jakým způsobem využíváte zpětnou vazbu?**

„Samozřejmě se ptáme dětí, jestli je činnost bavila, či nebavila. Formy reflexe, které jste s dětmi na konci řízené pohybové činnosti dělala, se přiznám, že jsme ještě nerealizovaly. Bylo to moc hezké, že vlastně děti mají možnost vyjádřit pozitivní či negativní hodnocení a možnost vyjádřit se v celé škále vlastně, že mají širší možnost. Není to jen dobrý a špatný, ale i něco mezi. U slovního hodnocení se mně líbilo, že děti odůvodňovaly svá hodnocení. A to si myslím, že je fajn. Opravdu bylo vidět, že ty děti

to zvládnou a jsou schopné to zhodnotit a říct, co jim činnost přinesla. A co by chtěly dělat popřípadě i příště nebo jinak.“

**Takže si myslíte, že to dál využijete, inspirovalo vás to? „Určitě.“**

**Na následující otázku jsme teda částečně odpověděly.**

### **8) Jak byly děti schopné pracovat se zpětnou vazbou?**

„Zmínila jsem, že byly schopné vyjádřit své pocity zážitky z těch realizovaných činností. No a myslím si, že je to posunulo někam dál. Některé děti, hlavně ty mladší, mají stále tendenci opakovat to, co třeba vidí nebo slyší u kamaráda, ale u většiny předškolních dětí jsem viděla, že se opravdu nad tím zamyslely a projevily ten svůj názor, neopakovaly názor někoho jiného, ale sdělily ten svůj. Tady to daly najevo a hezky to někdo dokázal i zformulovat. Někdy jsem se až divila, jakým způsobem pak reagovaly na položenou otázku, že ještě pak byly schopny říct, s kým se jim dobře spolupracovalo a z jakého důvodu.“

### **9) Jakým způsobem byste se chtěla v oblasti psychomotoriky dále vzdělávat?**

„Ráda bych se zúčastnila nějakého semináře, abych si sama nějaké psychomotorické hry zažila a naučila se je používat. Já hlavně používám padák. Za mě na škole se psychomotorika nevyučovala, proto se přiznám, že v této oblasti mám trochu nedostatek vědomostí. Víte o nějakých materiálech, co se psychomotoriky týče? Přiznám se, že ve školce žádné nemáme, že určitě musíme doplnit naši knihovničku.“

**Mám zde jednu brožuru, která je zaměřená na psychomotoriku a ještě obsahuje další náměty na činnosti. Tu Vám mohu poskytnout k nahlédnutí a inspiraci. A dám vám další typy na oficiální stránky psychomot.org, kde najdete ověřené informace.**

„To uvítám, děkuji.“

**Chcete se na něco zeptat?**

„Ne, děkuji.“

**Já Vám moc děkuji za rozhovor a Váš čas.**

## **Respondent 2 (vysokoškolsky vzdělaná paní učitelka, 26 let, 2 roky praxe)**

**Dobrý den, já Vás tady vítám. Ze začátku krátce představím, o jaký výzkum se jedná. Jedná se doplňující část k praktické části diplomové práce, která má za cíl zjistit, jak se využívají psychomotorické aktivity ve vybraných předškolních zařízeních. Je to kvalitativní výzkum.**

**A proto se chci zeptat, jestli se chcete podílet na tomto výzkumu? „Ano.“**

**Náš rozhovor bude zaznamenáván. Souhlasíte s tím? „Zajisté.“**

**Přejdeme na první otázku.**

### **1) Jak využíváte psychomotorické aktivity ve vaší mateřské škole?**

„Tak v naší mateřské škole se snažíme využívat psychomotorické aktivity v co největší míře, protože v tom vidíme obrovský potenciál. Samozřejmě ne ve všech případech a za všech situací se dají psychomotorické aktivity využít. Proto je zařazujeme přibližně třikrát do týdne. Občas je potřeba zařadit řekněme řízenější nebo direktivnější styl vedení těch daných aktivit. Soustředíme se na to, aby si děti uvědomily své vlastní tělo, uvědomily si, co při aktivitách prožívají, jaké v nich ta aktivita vyvolala pocity, jak fyzické, tak psychické, jestli se cítí být součástí skupiny, nebo se cítí v aktivitách osamocení.“

**Tak pokračujeme dál. Já se Vás chci zeptat: Jak přesně psychomotorické aktivity probíhají?**

„Největší míru psychomotorických aktivit zařazujeme během ranního cvičení před svačinou. Děti do činností dostatečně motivujeme, někdy se to podaří i do daného tématu. Používáme jak běžných pomůcek, tak i netradiční, jako jsou kusy látky, geotextilie, brčka, PET víčka a jiné. Někdy připravím jen klasickou překážkovou dráhu, když se ji děti naučí absolvovat, probíhá její zdolání ve dvojici například se svázanou rukou, aby se děti mezi sebou naučily spolupracovat a komunikovat. Teď naposledy jsme pracovali s padákem a zpívali jsme u toho Rozvíjej se poupátko. Také činnosti s PET víčky děti baví. Když jsme měli řemesla, převážely děti víčka (stavební materiál) z jedné strany herny na druhou na svém těle různými způsoby (nejprve jsem vymýšlela já a po dvou transpotech se zapojily se svými nápady). Děkuji.“

**Další otázka bude vlastně na realizované aktivity, které jsem realizovala ve vaší mateřské škole.**



**2) Jaký je názor na realizované psychomotorické aktivity, které jste viděla v průběhu týdne?**

„Tak vámi připravené realizované aktivity se mi velice líbily. Řekla bych, že jste dokázala plně využít potenciál vámi připravených pomůcek. To beru jako velký přínos. Ačkoliv je naše školka velmi dobře vybavena, co se týče psychomotorických pomůcek, tak pokud si je učitel tematicky připraví sám, vždy je to pro děti nové jiné zajímavé. Je to pro ně nový prvek, jak návštěva vaše jako nové paní učitelky, tak i netradiční pomůcky, které jste jim přinesla, takže to je první věc, kterou velmi oceňuji. Druhá věc, kterou oceňuji, jsou aktivity jako takové, které děti velmi bavily a určitě pro ně byly přínosné, protože i když využíváme psychomotorické aktivity, ty vaše zařazené byly méně tradiční, a tedy pro děti zase určitým způsobem jinak přínosné. Děkuji.“

**3) Jakým způsobem byste tyto aktivity využívala? (Doplnění otázky na žádost účastníka rozhovoru. Myslím ty, které byly realizovány, a jak by se daly použít nebo jak byste je používali ve vaší praxi?)**

„Určitě do naší praxe zařídíme více nesoutěživých her, protože přestože děti soutěžení baví, je třeba je učit, že ne vždy při aktivitách jde o to vyhrát či prohrát, být lepší než ostatní, ale že samotná ta hra má být prožitkem a že jde o to zúčastnit se, a ne zvítězit. Což samozřejmě dětem naší věkové kategorie dělá zatím potíže pochopit a porozumět tomu, i když se to učíme.“

**4) V čem vidíte přínosy a popřípadě limity psychomotorických aktivit?**

„Přínosy určitě vidím v tom, že psychomotorické aktivity zasahují celou škálu oblastí, ve kterých je děti potřeba rozvíjet. Zasahují sociální oblast komunikace oblast skrze reflexe i při aktivitách samotných děti mají prostor k sebevyjádření, jsou nuceny formulovat svůj vlastní názor a rozvíjí se po emocionální stránce. Jsou nuceny zaměřit se na své emoce a učit se je slovně zformulovat a vyjádřit. Rozvíjí se u nich pocit sounáležitosti. A v tom vidím rozhodně výhodou těchto aktivit.

Nevýhodu aktivit, nejenom těch zařízených, ale všeobecně psychomotorických vidím v tom, že nejsou vhodné pro všechny děti. Některé děti potřebují direktivní způsob, konkrétní úkoly, konkrétní hranice a konkrétní postupy těch daných aktivit, některé děti ba naopak potřebují dobrovolnost, která je jedinečná u psychomotorických aktivit, samozřejmě ne u všech, ale u části psychomotorických aktivit není vhodná pro všechny

děti. Zvláště mladší děti, pokud mají možnost volby, tak preferují se do aktivit spíše nezapojovat.“

**Děkuji za zopakování věty. Můj přepis mluveného slova nefunguje tak dokonale, proto tady máme i s opakováním. Přepis mluveného slova je trochu nahluchlý. Děkuji za upřímnost.**

**5) Co byste na tyto aktivity řekla z pohledu dětí, jak spolupracovaly?**

„Musím říct, že jsem byla překvapená, že i některé děti, které mají se spoluprací, prací v týmu a kooperací s ostatními problémy, se do aktivit velmi dobře zapojily a v určitých chvílích, například při stavbě toho potrubí, byly schopny a dobře spolupracovat. Byly schopny se zapojit a s ostatními se domluvit. Samozřejmě bylo nutné jisté vedení učitele, jistá facilitace, kde při těchto aktivitách učitel působil jako facilitátor. Protože samozřejmě děti vzhledem ke svému věku ještě nedokážou spolupracovat tak, aby se spravedlivě u všech aktivit všichni prostřídaly. A v tu chvíli musí zasáhnout učitelka, které reguluje to, aby všechny děti měly stejné šance. A aktivitu, jak to říct..., si prožít a dohlédnout na to, aby jim aktivita přinesla přesně to, co má. Děkuji.“

**6) A co byste uskutečněným aktivitám řekla z pohledu využitých pomůcek? Jak se vám líbily, jestli tedy všechny využité v mateřské škole používáte. Dále tam byly třeba nějaké netradiční pomůcky?**

„Jak už jsem říkala v jedné z předchozích odpovědí. Tak se mi velmi líbilo, že všechny pomůcky, které jste si přinesla, byly stylizované do tématu daného týdne. My ve školce používáme pomůcky s univerzálním vzhledem a ne zase tak často je upravujeme.“

Velmi mě zaujala aktivita s panenkami, kde vlastně děti musely, samozřejmě za pomoci učitele, si ze začátku vyrobit svoji vlastní vodní vílu, že ano. Což starší asi zvládají, ale mladším dětem jsme to museli pomoci vyrobit při ranních aktivitách. Samozřejmě je to zase velmi kreativní, stran toho, že obyčejný šátek se dá využít v podstatě jako panenka, to bylo překvapující a velmi to oceňuji. Pomůcky byly propracované, byly připravené na míru. Vlastně byly velmi inspirující. Děkuji.

V praxi si myslím, že není v silách učitelky si na každý týden připravit tematicky laděné pomůcky, že je pro ni výhodnější samozřejmě motivačně zapojit do těch aktivit psychomotorické pomůcky. Případně si nějaké dopřipravit, ale na každý týden vyrábět pomůcky laděné do stejného tématu. Není v praxi v silách učitele, aby něco takového

připravil. Estetické hledisko pomůcek je hezké, je doplňující, ale není úplně dle mého osobního názoru nutné.“

**7) Jakým způsobem využíváte zpětnou vazbu po psychomotorických činnostech a zda vůbec s ní pracujete i třeba někdy v průběhu dne?**

„Tak zpětnou vazbu se snažíme využívat většinou v průběhu dne při střídání aktivit, když máme plnit určité přípravy a výukové plány. Není úplně dostatek času na to, abychom po každé aktivitě dělali zpětnou vazbu a reflexi. Čas na práci je v této konkrétní školce docela omezený, ale děláme to tak, že každý den při spaní nebo před spinkáním si povídáme o tom, co jsme celý den prožili, co jsme se naučili. Protože i pro děti je toto přínosné, když rodiče vlastně vyzvedávají a zeptají se jich: „Co jsi celý den dělal?“, tak oni řeknou nic, protože vlastně to, co se stalo před procházkou, už si nevybaví, ale když si to na lehátku před spaním zopakujeme, co jsme dělali, co jsme prožili, co jsme se naučili. Zhodnotíme, jak jsme se přitom cítili. Jestli nás to bavilo, nebavilo. Tak každé dítě se lépe vybaví, co v ten den dělalo, a lépe to vypráví i rodičům. Proto se zaměřujeme vlastně před spinkáním na souhrn celého dne a dáváme prostor v tu chvíli, aby každé dítě si samo pro sebe zhodnotilo. Co se naučilo, co se mu nelíbí, protože rekapituluje. Je pravda, že reflexi nevěnujeme tolik času, kolik by bylo vhodné. Mohli bychom na tom více zapracovat.

Super, děkuji.“

**8) Jak byly děti schopné pracovat se zpětnou vazbou, kterou jste viděla v průběhu tohoto týdne? Jak byly schopné vyjádřit své pocity zážitky z realizovaných činností?**

„Dvě nejčastější stejné zpětné vazby, které v naší mateřské škole využíváme, jsou Teploměr a Palec nahoru, palec dolů a palec doprostřed. Naše konkrétní děti v naší třídě, možná vzhledem k věku, i když se je to snažíme učit. Nejsou schopné dodržovat pravidla ve smyslu zavřených očí. Naše děti prostě nejsou schopné ty oči udržet zavřené. Nevím, jestli nerozumí tomu pokynu, nebo nejsou pouze schopné ho dodržet. Bojujeme s tím už od září, snažíme se to naučit, ale ještě se nám to nepodařilo. Takže potom ta zpětná vazba je trochu narušená tím, že ony spíše dělají to, co vidí. Zejména mladší děti v té třídě dělají to, co vidí u ostatních, než aby vyjadřovaly svůj vlastní názor. Pokud se ještě nepozastavíme nad tím, že některé děti tím, že nedávají pozor většinou na zpětnou vazbu, kterou jste zařadila, nejsou úplně zvyklé, nedávají pozor,

nepochopí přesně, jak a proč by to hodnocení mělo vypadat tak, jak by mělo vypadat. A tím je ta zpětná vazba také ovlivněna. Techniky použité zpětné vazby jako takové vadné nebyly, ale pro naše konkrétní děti v naší třídě je to velmi náročné, i když to trénujeme.“

**Takže si myslíte, že byly schopné se zpětnou vazbou pracovat? Kdybyste na tom pracovali více, že by se v tom posunuly dál?**

„Určitě si myslím, že by se v tom posunuly, ale tak pro třetinu dětí, nevím, jestli vývojově je prozatím prostě nemožné zaměřit se na svůj názor a vyjádřit svůj názor. Dvě třetiny by to určitě zvládly, ale ne všichni.“

**9) Jakým způsobem byste chtěla v oblasti psychomotoriky dále vzdělávat?**

„Kdyby byl čas, což teď moc není, ráda bych absolvovala nějaký praktický seminář, kde bych se inspirovala a zařadila do výuky ještě více psychomotorických činností. Nyní jsem motivovaná a odhodlaná. O psychomotorice toho vím dostatek, měla jsem ji jako předmět jeden semestr na vysoké škole.“

**Chcete se na konci našeho rozhovoru na něco zeptat?**

„Ne, děkuji.“

**Mockrát děkuji za rozhovor.**

## Příloha č. XIII – Souhlas s pořízením fotodokumentace



Univerzita Hradec Králové  
Pedagogická fakulta

### Souhlas s pořízením fotodokumentace

Souhlasím s tím, aby studentka Anežka Snášelová Univerzity Hradec Králové magisterského studijního programu *Předškolní a mimoškolní pedagogika* pořídila fotodokumentaci aktivit na téma „U vody“, kterých se bude účastnit mé dítě. Fotografie budou využity k ukončení magisterského studia do diplomové práce.

Jméno a příjmení zákonného zástupce

Podpis

Michal Zelený  
TOUKŠ STĚPÁN  
KATEŘINA NOŠCOVÁ  
MILAN RUBÍN  
KRISTÝNA BAUEROVÁ  
Janůvková J.  
JAN VNUK  
MARTIN TRPKOŮ  
Záčeková EVA  
BALCAROVÁ ZDĚNKA  
Petr Kimpel  
EVA ZIKHUNDOVÁ  
ALENA ŽOUKOVÁ  
NIKOLA PŠCHOVÁ  
Marie Koutský

