

Rozvoj grafomotoriky u dětí předškolního věku

Eva Matějová

Bakalářská práce
2018



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav školní pedagogiky

akademický rok: 2017/2018

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Eva Matějová**
Osobní číslo: **H15952**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Učitelství pro mateřské školy**
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Rozvoj grafomotoriky u dětí předškolního věku**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše z oblasti rozvoje pregramotných kompetencí dětí předškolního věku.

Vymezení teoretických východisek z oblasti rozvoje grafomotoriky dětí předškolního věku.

Příprava metodiky empirické části, stanovení cílů výzkumu a výzkumných otázek.

Realizace výzkumu analýzou produktů grafických činností dětí.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a Vlasta ŠMARDOVÁ. Rozvoj grafomotoriky: Jak rozvíjet kreslení a psaní. 1. Brno: Computer Press, 2006. ISBN 80-251-0977-1.

DOLEŽALOVÁ, Jana. Rozvoj grafomotoriky v projektech. 2. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1146-4.

HAINSTOCK, Elizabeth G. Metoda Montessori a jak ji učit doma: Předškolní léta. 1. Praha: Pragma, 2013. ISBN 978-80-7349-370-7.

PRŮCHA, Jan. Alternativní školy a inovace ve vzdělávání. 3. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-7178-999-4.

VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie. 1. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

WILDOVÁ, Radka. Aktuální problémy didaktiky prvopočátečního čtení a psaní. 1. Praha: Univerzita Karlova, 2002. ISBN 80-7290-103-6.

Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Jana Doležalová, Ph.D.**
Ústav školní pedagogiky


Datum zadání bakalářské práce: **11. října 2017**

Termín odevzdání bakalářské práce: **27. dubna 2018**

Ve Zlíně dne 11. října 2017


doc. Ing. Aněžka Lengálová, Ph.D.
děkanka




doc. PaedDr. Adriana Wiegerová, Ph.D.
ředitelka ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně

14.12.2012



1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevdělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlázení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpirá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Bakalářská práce aplikačního typu se zabývá rozvojem grafomotoriky u dětí předškolního věku. Záměrem této práce je vytvořit zábavný projekt pro rozvoj grafomotoriky, ověřit jej u vybraných dětí a za pomoci evaluace doporučit pro praxi. Teoretická část je věnována oblastem, které ovlivňují samotný rozvoj grafomotoriky. Věnuje se také oblastem jako je hygiena prvopočátečního psaní a uvolňování těla před kreslením a psaním. Praktická část je zaměřená na rozvíjení grafomotoriky komplexním způsobem v deseti lekcích. Pozorováním dětí a rozborem grafomotorických listů je zjištěna efektivnost projektu.

Klíčová slova: grafomotorika, hygiena prvopočátečního psaní, aspekty grafomotoriky.

ABSTRACT

The bachelor thesis of the application type deals with graphomotorical development of pre-school children. The main aim of this thesis is to create an entertaining project dealing with graphomotorical development prove it by representative sample of children and by using of evaluation method suggest experience for practice. Areas which have influence on graphomotorical development are described in the theoretical part of this thesis. The very initial writing hygiene and stretching of body before writing and drawing are also contained in a part of the thesis. The practical part is concerned with graphomotorical development in a complex kind in ten lessons. The effectiveness of this project is ensured by the analysis of graphomotorical letters and the monitoring of children.

Keywords: graphomotorics, the very initial writing hygiene, graphomotorical aspects.

V první řadě bych velmi ráda poděkovala moji vedoucí práce PhDr. Janě Doležalové, Ph.D. za čas, který věnovala mé práci, ochotu, cenné rady a také připomínky. V druhé řadě děkuji všem dětem, s kterými jsem vzniklý projekt ověřovala, a také jejich rodičům za svolení. A v neposlední řadě děkuji také své rodině za podporu během celého studia.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD.....	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 GRAFOMOTORIKA	12
1.1 DĚTSKÁ KRESBA A JEJÍ ZNAKY	13
2 ASPEKTY OVLIVŇUJÍCÍ ROZVOJ GRAFOMOTORIKY	16
2.1 PSYCHIKA DÍTĚTE V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU.....	17
2.2 VĚK A JEHO VÝZNAM PRO ROZVOJ GRAFOMOTORIKY	19
2.3 MOTIVACE	22
2.4 VLIV JEMNÉ A HRUBÉ MOTORIKY NA ROZVOJ GRAFOMOTORIKY	24
2.5 LATERALITA.....	25
2.6 RODINA A JEJÍ VÝZNAM PRO ROZVOJ GRAFOMOTORIKY.....	27
3 PŘÍPRAVA PŘED GRAFOMOTORIKOU	29
3.1 UVOLŇOVACÍ CVIKY PROSTŘEDNICTVÍM JÓGY	29
3.1.1 Jóga prstů	30
3.2 SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA PŘI PSANÍ	32
3.3 ÚCHOP PSACÍHO A NÁČINÍ	33
II PRAKTICKÁ ČÁST	35
4 PROJEKT GRAFOMOTORIKY U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	36
4.1 ZDŮVODNĚNÍ PROJEKTU	36
4.2 CÍLE	36
4.3 POUŽITÉ METODY	37
4.4 CHARAKTERISTIKA MATEŘSKÉ ŠKOLY	37
4.5 REALIZACE PROJEKTU	37
4.6 SUBJEKTY PROJEKTU	38
5 GRAFOMOTORICKÝ PROJEKT „PROJEKT ROZVOJE GRAFOMOTORIKY“	39

5.1	CHARAKTERISTIKA PROJEKTU	39
5.2	PRŮBĚH LEKCÍ.....	40
5.3	LEKCE Č. 1: ROZVOJ GRAFOMOTORIKY – OSTRÉ OBRATY I.....	46
5.4	LEKCE Č. 2: ROZVOJ GRAFOMOTORIKY – SVISLÉ A VODOROVNÉ ČÁRY	49
5.5	LEKCE Č. 3: ROZVOJ GRAFOMOTORIKY – KRUH.....	51
5.6	LEKCE Č. 4: ROZVOJ GRAFOMOTORIKY – HORNÍ OBLOUK.....	53
5.7	LEKCE Č. 5: ROZVOJ GRAFOMOTORIKY – SPIRÁLA.....	55
5.8	LEKCE Č. 6 ROZVOJ GRAFOMOTORIKY – ŠIKMÉ ČÁRY	58
5.9	LEKCE Č. 7 ROZVOJ GRAFOMOTORIKY – VLNOVKA	59
5.10	LEKCE Č. 8 ROZVOJ GRAFOMOTORIKY – HORNÍ KLIČKY	61
5.11	LEKCE Č. 9 ROZVOJ GRAFOMOTORIKY – LEŽATÁ OSMIČKA	63
5.12	LEKCE Č. 10 ROZVOJ GRAFOMOTORIKY - OSTRÉ OBRATY II	65
6	EVALUACE PROJEKTU	68
6.1	EVALUACE PROJEKTU DĚTMI A RODIČI	69
6.2	AUTOEVALUACE	71
6.3	DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	71
	ZÁVĚR	72
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	73
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	78
	SEZNAM OBRÁZKŮ	79
	SEZNAM TABULEK.....	80
	SEZNAM PŘÍLOH.....	81

ÚVOD

Velkou inspirací pro výběr mé bakalářské práce byla publikace *Rozvoj grafomotoriky v projektech*, se kterou jsem se seznámila ještě dříve než s vedoucí mé práce, tedy i s autorkou zmíněné knihy. Jelikož mě tato problematika zajímala, byla jasnou volbou i pro vznik kvalifikační práce.

Mluvit se dítě učí již od útlého dětství, později k tomu postupně přidává první snahu o kresbu a v další fázi života dospěje do stádia, kdy se učí psát. Všechny tyto atributy vedou k jednomu společnému signifikantu a tím je schopnost komunikace, která je podle mého názoru nejdůležitější součástí našeho každodenního života. Všichni potřebujeme umět komunikovat s okolím a být schopni nejen sdělovat, ale informace i přijímat. Abychom mohli tuto základní dovednost obsáhnout, potřebujeme nejdříve projít jakousi přípravou a posléze postupným osvojením si technik. V konečné fázi dosáhnout cíle, tedy dovednosti, což může být například zmiňované mluvení, kreslení, čtení a psaní. Zejména umět psát je z těchto čtyř složek gramotnosti možná tou nejtěžší, a proto se na osvojení této činnosti musí začít pracovat již od útlého věku. V těchto pár úvodních větách jsem chtěla nastínit, co byl jeden z důvodů, proč jsem si vybrala pro svou bakalářskou práci právě téma rozvoj grafomotoriky u dětí předškolního věku. Právě já, jakožto učitelka v mateřské škole, mohu přímo pozorovat jednotlivý rozvoj malých dětí, kteří jsou právě na začátku svého vývoje, a k jejich rozvoji jim mohu pomoci vhodným způsobem.

Obsah bakalářské práce je zpracován do šesti kapitol. První kapitola se věnuje grafomotorice a jejímu teoretickému vymezení. V druhé kapitole se podrobněji zaměřujeme na aspekty, které mohou určitou částí ovlivňovat rozvoj grafomotoriky. Třetí kapitola seznamuje s možnostmi, jak přispět k lepšímu rozvoji v této problematice. Je zaměřena především na uvolňování těla a v této bakalářské práci hlavně formou jógového cvičení. Dále vyzdvihuje důležitost hygieny psaní před prvopočátečním psaním. Čtvrtá kapitola podrobně seznamuje s potřebou rozvoje grafomotoriky a blíže popisuje s realizací mého projektu. Pátá kapitola se věnuje podrobně všem deseti lekcím zmíněného projektu. Poslední, tedy šestá kapitola, je věnovaná evaluaci ověřovaného projektu, který se týká rozvoje grafomotoriky u dětí předškolního věku a jeho doporučení pro praxi.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 GRAFOMOTORIKA

Hlavní pojem, který je stěžejním mé bakalářské práce je grafomotorika, a proto bychom rádi hned na úvod pomocí odborné literatury a publikací tento pojem vymezili.

Ve Dvořákově slovníku (2001, s. 74) si můžeme k pojmu grafomotorika přečíst: „*specifická motorika, koordinovaná pohybová aktivita při grafických projevech (kreslení, psaní apod.)*“

Například Doležalová (2016, s. 21) ve své publikaci uvádí definici: „*Grafomotoriku nelze chápat jen jako pouhé pohyby ruky při grafických úkonech. Jedná se o činnost mnohem složitější. Grafomotorika je vysvětlována jako soubor senzomotorických činností, které jedinec vykonává při kreslení a psaní.*“

Další zajímavou charakteristiku přináší pedagogický slovník (Průcha, Walterová, Mareš, 2013, s.): „*Soubor psychomotorických činností, které jedinec vykonává při psaní.*“

Bednářová, Šmardová (2011, s. 5) přinášejí trošku obsáhlejší vysvětlení: „*Termínem grafomotorika rozumíme tu část jemné motoriky a psychických funkcí, kterou potřebujeme při kreslení a psaní, a jejíž stupeň vývoje významnou měrou poznamenává kresbu i písemný projev.*“

Otevřelová (2016, s. 118) uvádí, „*Pojem grafomotorika pod sebou skrývá psychické i motorické činnosti, které jsou důležité pro psaní, kreslení a malování.*“

Na základě těchto definic je jasné, že grafomotorika v sobě skrývá spoustu složitých činností, jež jsou na sobě závislé a pro ideální grafomotorický rozvoj se musí, pokud možno docílit jakési jejich syntézy.

Samotný rozvoj grafomotoriky u dětí, zejména v předškolním věku, je sám o sobě velice důležitou věcí. Grafomotorická činnost představuje jistou formu komunikace. Vždyť i dítě samotné už od raného dětství potřebuje umět komunikovat se svým okolím, aby uspokojilo své potřeby, vyjádřilo své strasti nebo naopak spokojenost. To vše souvisí i s gramotností. Význam gramotnosti v naší společnosti je nezpochybnitelný. Těžko si budeme představovat svůj život bez toho, aniž bychom si nebyli schopni přečíst noviny a dozvědět se, co se děje ve světě, okomentovat kamarádovi nebo kamarádce nějakou činnost na Facebooku, prostudovat návod na obsluhu nového přístroje, který jsme si právě pořídili do domácnosti.

Grafomotoriku můžeme použít jako nástroj, který nám může pomoci při diagnostikování psychických stavů dítěte, ať už se jedná například o pocit úzkosti nebo únavy, ale i diagnostikování vlastností jedince nebo jeho nemocí a poruch. (Mlčáková, 2009).

1.1 Dětská kresba a její znaky

V této kapitole bychom rádi navázali na charakteristiky grafomotoriky, uvedené v předchozí části mé bakalářské práce. Ke grafomotorice neodmyslitelně patří pojem dětská kresba. K samotnému prvopočátečnímu psaní předchází kresba dítěte, a i v ní postupně můžeme pozorovat různé prvky písma.

Prvky písma, jak již bylo naznačeno, přibývají ve spontánní kresbě přirozeně s věkem, jimž přechází čáranice a motanice. Z počátku se objevují čáry a kruhy, ale postupně se zvyšujícími se dovednostmi se v dětské kresbě objevují daleko pracnější prvky jako oblouky, spirály, vlnovky, ostré obraty, klíčky aj. Přehledně zpracované prvky rozdělené do skupin náročnosti popisuje Bednářová a Šmardová (2011). V případě, že zjistíme, že u dítěte nedochází k přirozenému grafomotorickému vývoji, se bez znalostí vývoje kresby a prvků odlišné náročnosti neobejdeme.

V samotných počátcích kresby můžeme u dítěte sledovat, jak se u něj vytváří úchop psacího náčiní, také pohybů během kresby, kdy se dítě postupně snaží ovládnout své pohyby, které vycházejí nejprve z ramenního kloubu. Globálně převládají názory autorů, kteří se ztotožňují o jednotném dětském vývoji v oblasti kresby. (Mlčáková, 2009; Otevřelová, 2016)

Pro dětství je charakteristický výtvarný projev. To, v jakém psychickém rozpoložení se dítě nachází, může mít přímý vliv na jeho výtvarný projev. V kresbě dítěte můžeme číst to, v jakém sociálním prostředí žije, co ho obklopuje, co má rádo a jaká kultura či víra má vliv na jeho výchovu. K dalším atributům, které ovlivňují kresbu, může patřit také to, v jakém regionu dítě žije, jaká zde panuje politická nálada a jak moc na něj působí média. (Valachová, 2012; Šupšáková, 2000)

Juříčková (2010) uvádí, že kreslení je pro děti činnost, do které nejsou nuceni, pastelky do rukou berou zcela spontánně kdykoliv během dne, kdy mají potřebu něco zaznamenat. Například i vzpomínka na maminku, dítě jde pro pastelky a namaluje ji obrázek, protože se mu po ní zastesklo. Dítě tedy namaluje právě to, co zrovna prožívá.

(Svoboda, Krejčířová, Vágnerová, 2001) uvádí možnosti použití kresby:

- Za pomoci kresby se můžeme dozvědět, na jaké vývojové úrovni se dítě nachází
- Díky kresbě získáme informaci o úrovni senzomotorických dovedností, tedy to, jaké má dítě vyvinuté zrakové vnímání a jemnou motoriku
- Kresbou je možné zanalyzovat emoční naladění dítěte, ať už se jedná o pozitivní, nebo negativní emoce
- Kresbu lze také využít, jako nástroj pro zjištění některých vztahů dítěte, které uchovává vůči druhým lidem. Pro dítě je snazší problém namalovat než jej převyprávět, proto kresbu také využívají i mj. v oboru psychologie

V dětské kresbě pozorujeme velký výčet znaků, které můžeme odborně pojmenovat. Tyto znaky jsou pro dětskou kresbu charakteristické, díky nim rozeznáme kresbu od dospělého. Dříve tyto znaky v dětské kresbě byly nešťastně označovány jako za chybné, které by se měly záměrem pedagogů napravit. Dnes již díky vědeckému bádání víme, že tyto znaky mají součinnost s vývojovými zvláštnostmi dítěte a díky těmto znakům můžeme označit, na jaké vývojové úrovni se dané dítě nachází. (Hazuková, Šamšula, 2005)

Ráda bych za pomoci odborné literatury vyčlenila několik charakteristických znaků, které se objevují v dětské kresbě:

Transparentnost – jinak také **rentgenové vidění** – Děti zakreslují do výkresu věci z dvou různých pohledů, prostředí vnitřní a vnější. Tato skutečnost se objevuje u dětí ve věku 7–9 let, označují se za všímavé s dobrou pozorovací schopností. (Davido, 2001)

Příkladem z praxe bych uvedla, kdy děvčátko mi maluje maminku, popisuje, jak kreslí dlouhé šaty a pod nimi namaluje pupík a podprsenku.

Orthoskopie neboli **sklápění** – Dalším běžným znakem v dětské kresbě můžeme pozorovat sklápění. Děti nerespektují roviny, těžko rozlišují, co je horizontální a vertikální osa. (Davido, 2001) uvádí za příklad, kdy děvčátko nejspíše chtělo nakreslit, jak se všechny děti drží v kruhu na zahradě za ruce. Výsledkem je obrázek, kde nám může připadat, že děti leží na zemi a koukají o nebe.

Simultaneita, jinak **výtvarné vyprávění** – jedná se o jakýsi sled obrázků, které dítě zachycuje na jeden papír, u této kresby je nutné být a sledovat posloupnost nebo na-

slouchat dítěti, jak dané obrázky doprovází komentářem. Je jinak velmi pravděpodobné, že neporozumíme významu. (Hazuková, Šamšula, 2005)

Zde bych uvedla svůj postřeh z praxe, kde mi chlapeček maloval zážitky z dovolené na jeden papír. Nejprve namaloval moře, rodinu ve vodě, dále pokračoval sluníčkem a vyprávěl, jak jim bylo horko. Poté si nejspíš vzpomněl, že jim na dovolené zapršelo a maloval mráček a kapky, které taky doprovázel tímto komentářem. Během chvíle se objevilo letadlo, kterým na dovolenou přiletěl velbloud, na kterém jezdil a opice, které tam viděl.

Personifikace – Dítě v kresbě připisuje vlastnosti neživým, které jsou charakteristické pro lidské postavy. Např. mrak má oči a pusy. (Hazuková, Šamšula, 2005)

R-princip neboli **kouzlo pravého úhlu** – Uždil (2002) popisuje u dítěte potřebu odlišovat jeden směr od druhého. Je to okamžik, kdy se setkávají dvě odlišné roviny. Dítě zakresluje např. komín kolmo na střeše. Zajímavostí je, že i tento pojem má svůj opak a tím je **grafoidismus** – kdy můžeme pozorovat, že se do kresby již vměšuje sklon písma, jak je patrné z názvu. Kresba ztrácí ostré znaky, zakulatňuje se a je patrná plynulost mezi tvary.

Zobrazovací automatismus – Hazuková a Šamšula (2005) jej označují za pomyslnou brzdu v kreslení, neboť dítě daný prvek používá v každé kresbě bez nějakého hlubšího významu, můžeme tento znak označit za rutinu.

Ze své praxe bych zmínila dívku, která již několik měsíců každé postavě kreslí kudrnaté vlasy až na zem. Podle Hazukové a Šamšuli (2005) se jedná o zalíbení v zrytmizované motorické činnosti, kde může sledovat povedenou viditelnou stopu.

2 ASPEKTY OVLIVŇUJÍCÍ ROZVOJ GRAFOMOTORIKY

V následující kapitole, bychom se pokusili vymezit několik aspektů, které u dítěte určitým způsobem ovlivňují to, jak bude úspěšné v grafomotorice. V úvodu krátce popíšeme tyto části a dále se jim budeme věnovat podrobněji.



Obrázek 1 Schéma znázorňující vlivy, které mohou ovlivňovat rozvoj grafomotoriky (zdroj: vlastní)

Do aspektů ovlivňujících rozvoj grafomotoriky v rámci mé bakalářské práce bychom zařadili také kapitolu zabývající se důležitostí vývoje dítěte po **psychické stránce**.

Dalším aspektem je rozhodně **věk**. Grafomotorické schopnosti se u jedince vyvíjí v rámci etap, ale s rozhodnou příměsí individuality, nicméně vše jasně formuje fyziologický postup. Tím je myšleno, že jinak se bude například graficky projevovat dítě ve věku 1-2 let v porovnání s dítětem třeba o 3-4 roky starším. (Lipnická, 2007).

Dále jsme považovali za důležité zařadit do této práce v rámci aspektů, které mohou přispět svým vlivem k rozvoji grafomotoriky i zmínku o **motivaci**.

K dalšímu faktoru ovlivňujícímu rozvoj grafomotoriky patří neodmyslitelně schopnost ovládnutí **jemné a hrubé motoriky**. (Bednářová, 2011).

Kooperace mezi rukou a okem hraje velkou roli s ohledem na očekávaný progres při čtení a psaní. Je třeba zohlednit potencionální nebezpečí dominantní levé ruky a současně pravého oka (nebo naopak), které může vést k dyslektickým případně jiným obtížím. (Slowík, 2016) Tuto problematiku bychom rádi blíže rozepsali v kapitole 2.5 - **Lateralita**.

Rozvoj grafomotoriky u dětí může mít takzvaně dvě strany mince. Tou první je pozitivní strana a druhou, kterou bohužel musíme vzít také v potaz, je ta negativní. Jednu z hlavních rolí hraje bez pochyb **rodinný kruh**. Jsou to především rodiče daného dítěte, případně sourozenci, kdo určí ten hlavní směr dětského rozvoje. Ať už přihlédneme k sociální situaci dané rodiny nebo zájmu rodičů s dítětem pracovat. (Doležalová, 2016)

2.1 Psychika dítěte v předškolním věku

Od narození člověk prochází vývojovými fázemi, jež jsou pro každé období specifické. Zaměříme se na období, kdy děti navštěvují mateřskou školu, což je věk od 3 do 6-7 let. Abych jako učitelka mohla dítě rozvíjet ve všech oblastech tak, jak zrovna daný jedinec potřebuje, je nutné znát vývojovou psychologii. V průběhu života se u lidí chování, prožívání a potřeby mění a je tomu tak i v předškolním období, kdy dítě ve věku od 3 do 6-7 let zažívá obrovské změny. S ohledem na grafomotoriku bychom zmínili specifika, která se dětí v tomto věku týkají.

Mnoho autorů předškolní období vymezuje různě, většina včetně Vágnerové (2012) se jich ale shoduje na věku od 3 do 6-7 let. Autorka tuto fázi považuje za ukončenou nástupem do základní školy.

Například (Šimíčková-Čížková, 2004) spojuje začátek školní docházky úzce se zralostí organismu daného jedince, což přispívá k lepší adaptaci daného dítěte na jakousi změnu dosavadního režimu. V případě nedostatečně zralého nervového systému u dítěte může dojít k jeho potížím, nejen s ohledem na přizpůsobování se novým podmínkám, jako je pravidelné vstávání, udržení pozornosti a v neposlední řadě nemůže dítě v žádném případě uplatnit své rozumové schopnosti.

„Zráním nervového systému je podmíněna lateralizace ruky a zlepšení veškeré koordinace motorické i senzorické. Zlepšuje se i manuální zručnost a zlepšuje se vnímání, což je podmínkou pro počátky čtení a psaní.“ (Šimíčková-Čížková, 2004, s. 72)

Pro předškolní věk je charakteristickým znakem postupné odpoutávání od rodiny, dítě se stává samostatnějším, zvědavějším, má snahu se prosazovat v sociální skupině podobně starých dětí. K tomu, aby dítě dospělo do této fáze, je nutné si osvojit vzorce chování, znalost rolí a jeho komunikace je na takové úrovni, že je schopné se dorozumívat ve skupině dětí stejného věku. Dále pro tento věk je specifické, že dítě se chová **egocentricky**. Tím rozumíme, že dítě je přesvědčeno, že pouze jeho názor je ten správný, nedokáže ještě brát v úvahu názory druhých. Také smýšlení dítěte je ještě **prelogické** a drží se svého pohledu na svět, které je pro něj do jisté míry jistotou. Nicméně je velice důležité, aby se dítě postupně těchto zábran snažilo zbavit, i když jsou pro tento věk specifické, ale pokud se jim je povede překonat, jsou dobrým základem pro hladší vstup do základní školy. (Vágnerová, 2012)

Erikson období předškoláka označuje za věk iniciativy. Dítě v tomto životním období tíhne k aktivitě, přičemž velice důležitou roli hraje fakt, že tato aktivita dítěti dělá radost. Až po určité době, kdy dítě dosáhne jistého vývojového stupně, může být aktivita využita jako prostředek, který může vést k dosažení nějakého dalšího cíle. (Šimíčková-Čížková, 2004)

Ke kognitivnímu vývoji předškolního dítěte patří vnímání. Dítě tohoto věku vnímá okolní svět především **globálně**, ovšem je schopné se soustředit na detail v případě, že ho něco zaujme. Může to být výrazná barva, případně něco, co aktuálně souvisí s vnitřní potřebou dítěte. U předškolních dětí je velmi důležité, aby jejich zrakové a sluchové vnímání, bylo na vyšší úrovni, a to hlavně z důvodů, že zrakové vnímání rozvíjí názorné myšlení a sluchové vnímání přispívá k rozvoji paměti. (Šimíčková-Čížková, 2004)

Zejména vzájemné propojení schopnosti smyslového vnímání v kombinaci s jemnou a hrubou motorikou přispívají k rozvoji úrovně psaní. Aby dítě bylo schopné rozvíjet psací schopnosti je za potřebí souznění psychické a fyzické vyzrálosti. Celý tento na sebe navazující proces později přispívá ke správnému rozvoji grafomotoriky. (Doležalová, 2016; Fasnerová, 2014)

U dítěte předškolního věku se nejprve utváří bezděčná paměť, na kterou později navazuje utvrzování paměti záměrné, ta se vyvíjí kolem pátého roku života. V tomto období je dítě připraveno získávat a zapamatovat si větší množství informací díky mechanické paměti, dětské zvědavosti spolu s vyvíjenou aktivitou. Dítě je schopné například za pomoci obrázku, vybavit si děj pohádky. (Šulová, 2005)

V této předškolní etapě lidského života se u dětí uzavírá tzv. fáze symbolického předpojmového myšlení, jehož základem je postupné získávání dovedností s ohledem na mateřský jazyk. V tomto období už má dítě utkvělou představu o blízkém okolí. Už nehledá odpověď na otázku: „Co je to?“ nýbrž prahne spíše k odpovědi na otázku „Proč?“ V rámci tohoto období hrají důležitou roli rodiče, kteří jsou hlavním zdrojem odpovědi na tyto přirozené vývojové otázky. Šulová (2005) dále uvádí, že ve věku 3,4-7,8 let dochází k rozvoji tzv. názorného intuitivního myšlení. Kolem tří let věku, má dítě radost z mluveného projevu a sbírá elementární zkušenosti s kreslením. Co dítě v tomto období vidí, tomu se myšlenkově zcela přizpůsobuje. Jedná se o cestu z individuálních sfér do obecných. Pozornost dítěte je sice upjata na to, co vidí, ale již se snaží elementárním způsobem rozčleňovat. Mluvíme o jakémsi prelogickém uvažování. To znamená, že se dítě nesnaží uvažovat logicky. To, aby dítě pochopilo jistý děj, je potřeba, aby v tomto období byla činnost, kterou dítě bude provádět vázána na to, co ho zajímá.

Charakteristické pro předškolní věk je fakt, že dítě má sklon přisuzovat neživým předmětům lidské vlastnosti, odbornou terminologií nazýváme tento druh myšlení jako **antropomorfismus**. Jako příklad si můžeme uvést, kdy dítě přimaluje slunci obličej se všemi lidskými detaily. Dále si uvedme další druh myšlení tohoto věku a tím je **magičnost**, jež je charakteristická tím, že dítě si rádo přibarvuje realitu pomocí své fantazie, která skutečnou realitu posadí do zcela jiného rozměru. Posledním myšlenkovým druhem spojeným s tímto obdobím, který bychom rády zmínily je **arteficialismus**. Jedná se o jakési utkvělé představy dítě o našem světě. Například o vzniku hor, o nichž se dítě domnívá, že vznikly naskládáním kamenů na sebe, které poté vyrostly. (Vágnerová, 2012)

2.2 Věk a jeho význam pro rozvoj grafomotoriky

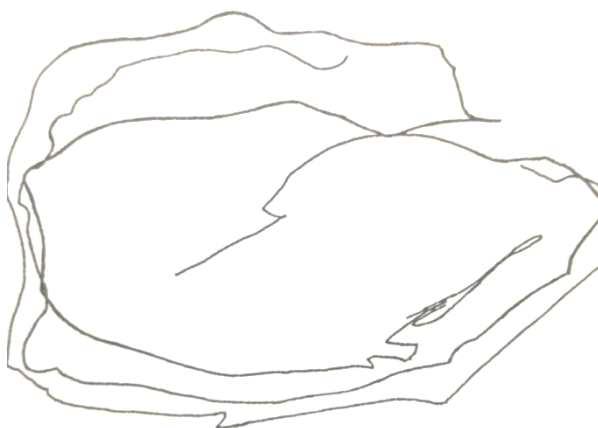
Věk je bezesporu veličina, která má rovněž velký vliv na grafomotorický rozvoj. Nelze s úplnou přesností říct, co bude dítě schopné nakreslit nebo napsat například v 5 letech, protože se jedná o velice individuální záležitost daného jedince. Nicméně na základě jakéhosi fyziologicky daného vývoje s ohledem na věk, se dá přibližně předpovědět, co dítě bude v jednotlivých letech schopno vytvořit.

V této kapitole bychom vymezili, jednotlivá předškolní věková stádia a popsali, co je dítě s ohledem na grafomotorický vývoj schopné vytvořit.

Zhruba kolem druhého roku věku dochází u dítěte k rozvoji kresby. V tomto období je dítě naplněno radostí z toho, že může vzít do ruky psací potřebu a graficky se projevo-
vat. (Zelinková, 2001).

Například (Lipnická, 2007) uvádí, že dítě ve věku 2-3 let si začíná navykat na pou-
žívání tří prstů k úchopu psací potřeby, již pohybuje spontánně s tím, že vytváří jakési kru-
hové obrazce, ale i například svislé nebo vodorovné čáry.

Podobnou charakteristiku věku 2-3 let popisují (Diener, Loose, Piekert, 2011), která
uvádí, že dítě v tomto věku má sklon k „čmárání“ jehož výsledkem jsou ze začátku hranaté
obrazce a později kulaté. Celkově je jedinec v tomto věku schopen koordinovanějšího po-
hybu, a dokonce se mohou objevovat i první náznaky písemného projevu.



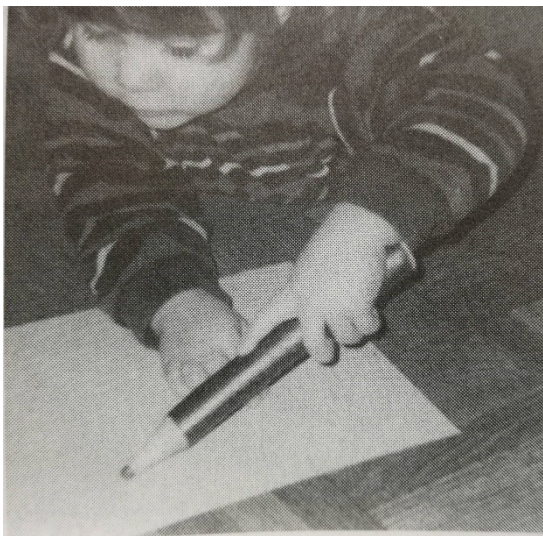
Obrázek 2 Intenzivní čmárání (Diener, Loose, Piekert, 2011, s. 59)

O něco starší jedinci přibližně ve věku 3-4 let už jsou schopni vytvářet postavy,
pomocí nákresu obrazců kruhového tvaru a k tomuto obrazci připojují končetiny, které
mají znázorňovat končetiny, odborně se takovému obrazci říká tzv. „hlavonožec“ (Lipnic-
ká, 2007).

Ve věku tří let u dítěte můžeme pozorovat progres v pohybových schopnostech
rukou. Dítě je v tomto věku schopné napodobit vertikální a horizontální čáry, nebo napří-
klad kruhové obrazce. O rok později to může být například napodobení kříže. (Zelinková,
2001)

Diener, Loose, Piekert (2011), popisují schopnosti dítěte ve věku 3-4 let, tak, že
jedinec je schopen pravidelných kontinuálních pohybů při kresbě. Začíná používat příčný
úchop s nataženým ukazováčkem. Ke grafickým schopnostem, které je dítě v tomto věku

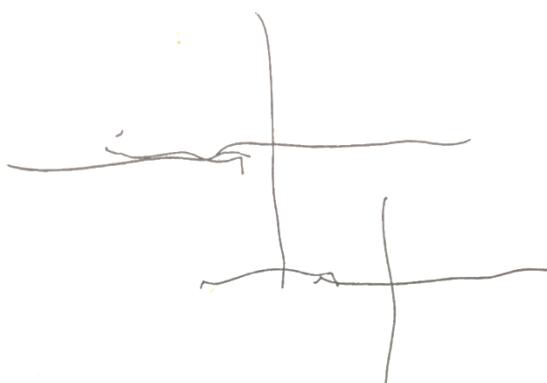
schopné nakreslit patří ze začátku otevřený kruh, ale o něco později i uzavřené kruhové obrazce.



Obrázek 3 Příčný úchop s nataženým ukazováčkem (Diener, Loose, Piekert, 2011, s. 60)

Když dítě dospěje do věku kolem 4-5 let jeho grafická tvorba už se dá nazvat obrázkovou. V tomto věku je zpravidla schopné vyobrazit postavu s trupem, rukama i nohama. Přičemž jeho výtvořiny jsou vytvářeny v přímé závislosti na tom, co dítě vidí okolo sebe. (Lipnická, 2007)

Velice podobnou charakteristiku grafických schopností uvádí Diener, Loose, Piekert (2011), podle nichž je dítě schopno kreslit obrázky, které dávají smysl. Dítě dovede spojit dva body jednou čarou, nebo nakreslí kříž.



Obrázek 4 Dítě umí nakreslit kříž (Diener, Loose, Piekert, 2011, s. 61)

V poslední fázi předškolního období, tzn. ve věku kolem 5-6 let, dokáže předškolaček vytvořit obsahově velice rozmanitou postavu, která má všechny náležitosti, jako je hlava, tělo, ruce, nohy. V tomto věku kreslí různé geometrické tvary, autíčka, domky, stromy apod. V jeho grafickém projevu můžeme nalézt i napodobeniny různých písmen abecedy. (Lipnická, 2007).

Dítě ve věku v rozmezí 5-7 let většinou již nemá problém s uchopením pastelky. Při kreslení postav se můžeme setkat až s deseti různými detaily mimo jiné třeba prsty. Dítě už je bez cizí pomoci schopno obkreslovat postavy. (Diener, Loose, Piekert, 2011).

V tomto období, již dítě předškolního věku má propracovanější schopnost úchopu různých pomůcek, jako jsou např. nůžky, kladívko, nůž. Jeví zájem o činnosti spojené s těmito pomůckami, jako jsou malování, kreslení, polepování. Je schopno vystříhnout nůžkami různé geometrické tvary. Celkově se zlepšuje jeho motorická dovednost. (Schönthaler, 2013)



Obrázek 5 Kresba panáčka s deseti částmi (Diener, Loose, Piekert, 2011, s. 62)

2.3 Motivace

Do aspektů ovlivňujících rozvoj grafomotoriky jsme zařadili dále i motivaci, jelikož ze své praxe v MŠ vím, že motivace je nepostradatelnou částí každé činnosti s dětmi. V praktické části bakalářské práce motivaci využívám nejen při vypracovávání grafomotorických listů, ale také při úvodu lekcí, kdy děti jsou fyzicky a psychicky uvolňovány za pomoci jógových pozic. I zde je důležitou součástí motivace, kdy usiluji o to, aby děti nevnímaly cvičení, jako povinnost, ale hru. Dovolujeme si rovněž citovat Rojovou–Síta:

„Vždyť děti si především chtějí hrát, něco tvořit a vymýšlet. Proto je velmi důležité děti vhodně motivovat.“ (Rojová – Síta, 2007, s. 8)

Motivace by měla být součástí celého učebního cyklu. Existuje několik způsobů, jakým motivaci provést. Jedním z nich může být například hodnocení. To by mělo být prováděno předem v kladném duchu a doplněno třeba o povzbuzování tak, aby mělo dítě pocit, že je uznávané. Pokud se nám povede u dítěte navodit pocit uznání, rozvíjí to u něj další důležité vlastnosti v jeho vlastním rozvoji, například sebevědomí a sebehodnocení. V závislosti na zvýšeném sebevědomí se pozitivně buduje i pozitivní vztah ke škole a všeobecně chuť učit se. (Doležalová, 1998)

Dítě předškolního věku je třeba motivovat jasnými a blízkými cíli, které si dítě může spojit s nějakou jeho konkrétní potřebou nebo činností, například:

„Když mi pomůžeš uklidit dřevo, pojedeme se vykoupat.“ (Pilařová, Šimek, 2012, s. 17)

Předškoláka dobře motivujeme také společnou činností s rodinou samotnou. Dále to může být také zavedení nových podnětů při společné dětské herní činnosti. Přitom všem je nejdůležitější, aby dítě nebylo vzdáleno od svého stabilního zázemí. (Pilařová, Šimek, 2012)

Podle Svobodové (2010) můžeme motivaci rozdělit na dvě skupiny, a sice motivaci vnitřní a vnější. Všeobecně ovšem můžeme říct, že pokud motivace vychází z našeho přesvědčení, zvyšuje se i šance být úspěšný.

Na důležitost vnitřní motivace u dětí předškolního věku poukazuje i Lipnická (2007), která uvádí, že dítě je například motivováno k psaní tím, že pokud se ho naučí, tak bude schopno i číst.

Motivování dětí ze strany učitele v mateřské škole musí být účinné, přičemž hlavní náplň pedagogické činnosti musí být fokusována na zájmy a potřeby dětí, které se projevují jejich emočním zaměřením ke skutečnosti, činnosti apod. (Šmelová, Petrová, Souralová, 2012)

(Zápotočná a Petrová 2010, 2014) ve svých publikacích výborně popisují úlohu učitele v mateřské škole, kdy je nutné spíše zájem o prvopočáteční čtení a psaní udržet, než u dětí vzbuzovat pozornost a zájem o tento psaný text. (Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že děti v tomto věku jsou opravdu vděčné za to, když paní učitelka vezme knihu i v jiné situaci, než před spaním). Autorky se, ale zamýšlejí právě nad skutečností, že tento zájem postupně upadá. Proto se domnívám, že postupem věku u dětí v mateřské škole je nutné

se zaměřit na pozitivní zážitky a zkušenosti ve spojení s psanou podobou komunikace, tak i na funkčnost a účelnost grafického vyjadřování.

2.4 Vliv jemné a hrubé motoriky na rozvoj grafomotoriky

Již od útlého věku dítěte lékaři pozorují, jak se utváří jeho pohybový aparát. Celkovou schopnost organismu pohybovat se, charakterizujeme pojmem motorika. Motorika je neodmyslitelnou součástí vývoje dítěte. Jedná se o první prostředek dítěte, který slouží k poznávání jeho okolního prostředí. Motoriku rozdělujeme do dvou skupin, na hrubou motoriku a jemnou motoriku. (Zelinková, 2001)

Pod pojmem hrubá motorika se skrývá rozvoj tělesných pohybových funkcí, které mají vliv na celkový pohyb dítěte. Do této kategorie spadá např. pohyb hlavou, házení, skákání, chůze, běhání. (www.lexikon.stangl.eu)

Tuhle domněnku potvrzuje (Zelinková, 2017), která píše, že do hrubé motoriky patří zejména pohyby velkých svalů a jako konkrétní činnosti uvádí např. běh, lezení, hry s míčem a dále hry na udržení rovnováhy.

K rozvoji rovnováhy můžeme přispět činnostmi, jako jsou chůze po špičkách, poskakování na jedné noze, protahování nohou v lehu, které přispívají k vylepšení pružnosti nohou v kloubech, dále to může být odraz do výšky nebo dálky. K tréninku běhového rytmu můžeme využít říkadla nebo básničky. Běh samotný může být zdokonalován pomocí změn směru běhu za využití překážek, přidat můžeme také zvýšené nebo šikmé plochy. (Dvořáková, 2011)

Druhým a velice důležitým pojmem je jemná motorika. Pod tímto pojmem si můžeme představit veškeré malé pohybové dovednosti, jako je psaní, pohybování ústy, zapínání knoflíků nebo třeba hraní na klavír. (www.netmoms.de)

S jemnou motorikou se malé děti setkávají dennodenně, a i když si to moc neuvědomují, je těžké si bez dovedností, které do jemné motoriky spadají vůbec každodenní život představit. Ať už děti pomocí hmatů zkoumají vlastní tělo, osahávají různé předměty či dostávají první lekce, jak držet příbor, aby se mohly samy najíst.

Jelikož se všeobecně jemná motorika koncentruje především na pohyby rukou, hlavně u novorozenců můžeme pozorovat, že pokud jim podáváme nějaký předmět a dítě se cítí neohroženě, zcela spontánně rozevře ruce a snaží se předmět uchopit. V momentě,

kdy se předmět dostane do jeho přímého kontaktu, dítě předmět uchopí a rychle pustí. V celém tomto procesu se jedná ze začátku spíše o jakýsi reflex. Na úchopech a cvičení paže je třeba pracovat od útlého věku tak, aby se tyto pohyby zautomatizovaly. (Sabina Pauen, 2011)

Nejen, že rozvoj jemné a hrubé motoriky tvoří důležitou součást dětského rozvoje, ale hlavně úroveň obou motorik má přímý vliv na grafomotoriku. (Zelinková, 2001)

Konečně i o samotné důležitosti pohybových aktivit u dětí předškolního věku s ohledem na jejich pohybový vývoj upozorňuje ve své knize Beaty (2012), která uvádí, že dostatečný pohyb umožní dětem rychlejší rozvoj v koordinaci pohybů, a hlavně umožní jejich menší závislost na cizí pomoci.

2.5 Lateralita

Pro správný rozvoj grafomotoriky je důležitou součástí také lateralita, kterou popíšeme v této kapitole.

Před nástupem na základní školu je nutné, aby dítě vědělo, kterou rukou se mu píše lépe. Někteří autoři uvádějí, že vyhranění se může vyvíjet až do 10. roku. Ale učitelé na základních školách jsou si jisti, že dítě v 1. třídě již musí vědět, kterou ruku bude upřednostňovat při psaní. (Fasnerová, 2018)

Pojmem lateralita rozumíme, dávání přednosti jednomu z párových orgánů, tím máme na mysli: ucho, noha a u grafomotoriky velmi důležitá ruka a oko. Podle toho, který párový orgán dítě upřednostňuje více, můžeme dítě označit za praváka, leváka anebo dítě s nevyhraněnou lateralitou.

Slowík (2016, s. 131) definuje pojem lateralita takto:

„Rozumíme asymetrii párových orgánů, zejména přednostní užívání z jedné párových končetin (ruky, nohy) nebo smyslových orgánů (oko, ucho).“

Křišťanová rozděluje lateralitu podle těchto typů:

Typy laterality:

1. lateralita souhlasná (převaha jedné strany u všech párových orgánů)
2. lateralita nesouhlasná, zkřížená (např. vedoucí ruka levá, vedoucí oko pravé)
3. lateralita neurčitá, nevyhraněná (Křišťanová, 1998, s. 7)

To, jakou ruku dítě upřednostňuje, můžeme pozorovat již kolem třetího roku života. Převážně ve čtvrtém roce, má dítě vyhraněnou lateralitu. Rozumíme tomu tedy tak, že dítě v tomto věku provádí činnosti nejraději a nejlépe jen jednou rukou. Musíme vzít také v potaz, že dítě vyrůstá ve společnosti pravoruké civilizace. A tlak, který na dítě působí z okolí, může mít za následek, že začne využívat méně šikovnou ruku. (Zelinková, 2001)

Situací, kdy dítě pod tlakem společnosti nepřírozeně používá pravou, či levou ruku nazýváme fenotyp.

„**Fenotyp** = výsledný konečný projev lateralit (vnější tlak z okolí působí k preferenci pravé či levé strany).“ (Křišťanová, 1998, s. 8)

Každý z nás přichází na svět s jasně danými genetickými informacemi od svých biologických rodičů. Pokud dítě samo začne upřednostňovat pravou nebo levou ruku na základě svých dědičných informací, nazýváme tento úkaz genotypem.

„**Genotyp** = vrozený základ lateralit na podkladě strukturalizace mozkových hemisfér (v činnosti převládá pravá či levá strana).“ (Křišťanová, 1998, s. 8)

Podle přednostního používání ruky rozlišuje Otevřelová (2016) pět stupňů lateralit:

- vyhraněnou pravorukost
- méně vyhraněnou pravorukost
- nevyhraněnou lateralitu (ambidextrii)
- méně vyhraněnou levorukost
- vyhraněnou levorukost

V případě, že u dítěte není zcela jasná dominance ruky, je nutné dítě pozorovat ve spontánních činnostech. Nejlépe si vést deníček a zapisovat si, v jakých činnostech dítě upřednostňuje danou ruku. Tento základní typ určení dominance ruky spíše využívají rodiče či učitelky v mateřské škole. Možnostmi, kterými můžeme objektivně ověřit lateralitu dítěte je velký výběr. Nejpoužívanější zkoušku lateralit uvádí ve své knize Křišťanová (1998) od Z. Matějčka a Z. Žlaba. V testu se objevuje vkládání korálků do lahvičky, zasouvání kuliček, vkládání klíče do zámku a následné odemknutí, vhození míček do krabice aj. Po absolvování zkouškových úkonů, můžeme jednoduchým výpočtem podle vzorce vypočítat kvocient pravorukosti.

Pokud bychom shrnuli lateralitu, jakožto důležitý aspekt při rozvoji grafomotoriky, je rozhodně nutné respektovat individualitu dítěte, nepřeučovat zjevnou dominanci ruky, a naopak posilovat přirozenou lateralitu. Na následcích nerespektování vyhraněnosti ruky dítěte, se autorky (Lipnická, 2007; Fasnerová, 2018) shodují. Jako možné problémy uvádějí příčinu psychomotorických a vývojových poruch, neurózy, psychózy a ztrátu motivace ke škole a celoživotnímu vzdělávání. Změny se totiž odehrávají hlavně v mozku, kde dochází k různým odchýlkám v hemisférách. Děti mohou mít dále problém s vývojem komunikačních schopností. Tyto problémy, mezi které patří např. koktavost, tiky aj., také zmiňuje Otevřelová (2016).

2.6 Rodina a její význam pro rozvoj grafomotoriky

Leckde se uvádí, že rodina je základ státu, ovšem rodina, a hlavně její pozitivní prostředí hraje velkou roli nejen s ohledem na stát samotný, ale i v oblasti rozvoje grafomotoriky u dětí. Nicméně ne vždy může být tohle prostředí úplně ideální. Uvedme si tři příklady rodinného prostředí:

a) méně gramotní rodiče, nepodnětné prostředí, nižší sociální a ekonomická úroveň, rodiče nejsou zcela schopní ať už z pohledu materiálního, tak i z pohledu jejich edukačních schopností podporovat rozvoj svého potomka.

b) rodina disponuje dostačujícím materiálním zázemím, ovšem, co se týče zájmu o rozvoj dítěte, projevuje se méně.

c) vzdělanost rodičů je na vysoké úrovni, materiální zázemí nechybí, zájem o rozvoj malého dítěte v hravých aktivitách a jeho maximální podpora je samozřejmostí.

Pokud bychom měli z těchto tří uvedených krátkých příkladů rodinného prostředí vybrat ideální podnětné prostředí pro dítě a jeho rozvoj gramotnostních a grafomotorických dovedností budeme mít nejspíš jasno. Totéž by se dalo nejspíš jasně určit o opaku. Rádi bychom ovšem blíže popsali vliv rodiny s ohledem na gramotnostní dovednosti. Dítě samotné od svých rodičů převezme jisté genetické předpoklady, které jej budou ovlivňovat při snaze o progres v různých činnostech. Sociální vliv rodiny hraje pro další rozvoj dítěte nejdůležitější roli. Ať už se budeme bavit o chování, komunikaci nebo vytvářením vztahů mezi jednotlivými rodinnými příslušníky. Všechny tyto aspekty vytváří jakési "puzzle", které postupně zapadají do mozaiky rozvoje malého člena rodiny. Pokud rodiče s dítětem komunikují, přispívají tím k rozvoji jeho rozumových schopností. Další důležitou věcí je,

jaké výchovné prostředky rodiče zvolí. Když má dítě možnost pozorovat své rodiče při psaní nebo čtení a mají z této činnosti viditelnou radost, dítě se tím může nechat také ovlivnit a prahne k snaze o totéž, protože rodiče v tomto případě pro dítě znamenají něco, jako vzor. Když se tyto věci pravidelně opakují, dítě si je postupem času zafixuje a stávají se pro něj samozřejmostí. Nesporný význam má také zpětná vazba rodičů, pokud se jejich potomek snaží klást nějaké otázky nebo napodobuje vypozerovanou činnost. Dobrým příkladem může být například vyprávění pohádek a diskutování o jejich ději. K velice efektivnímu grafomotorickému rozvoji přispěje hlavně situace, kdy se rodičovský přístup spojí s tím, který na dítě čeká v mateřské škole od jeho učitele. Pokud dojde k souznění těchto dvou složek, tak je dítě na velice dobré cestě se velice rychle rozvíjet. Nicméně můžeme říct, že rodiče potřebují spolupráci s učitelem a učitel spolupráci s rodiči. To vše z jednoduchého důvodu, pokud bude učitel znát například styl rodinné výchovy, může tento poznatek převést na další výchovu dítěte v prostředí mateřské školy. Naopak pokud budou mít rodiče bližší informace o tom, na čem děti ve škole aktuálně pracují, mohou tyto informace dále rozvíjet v domácím prostředí. Tato vzájemná výměna informací může přispět k tomu, že se třeba předejde problémům, jako je například nesprávný úchop, nezáměr o psaní, špatná výslovnost apod. Tyto informace rodiče dostanou buď přímým sdělením ze strany učitele anebo na základě postřehů, které zaznamenají z akcí pořádaných mateřskou školou. Na těchto názorech se shodují autorky (Zápotočná, Petrová, 2010; Doležalová, 2016)

O důležitosti vzájemné komunikace mezi rodiči a učitelkou píše i Svobodová (2010), která uvádí, že pro rodiče jsou důležité především pozitivní informace, popisující, z čeho má jejich dítě radost, co zvládá velice dobře a hlavně, co rádo dělá. Tyto informace mají obrovskou cenu v tom, že se rodiče dozví, jakým směrem mohou své dítě dále rozvíjet a přizpůsobovat tím i další rozhodování o směru vývoje jejich dítěte.

3 PŘÍPRAVA PŘED GRAFOMOTORIKOU

Tato kapitola se zabývá prostředky a hygienickými zásadami, kterými je možné docílit lepšího rozvoje grafomotoriky. Již z předešlých kapitol víme, že na rozvoji grafomotoriky se podílí spousta různých aspektů, nemůžeme ale opomenout uvolnění před samotným psaním. Hlavně u prvopočátečního psaní se děti velmi soustřeďují na to, co píší a snaží se o nejlepší výkon, při tom jsou neuvolněné a strnulé. S pojmem strnulostí máme na mysli nejen celé tělo, ale také ruku s prsty. U dětí můžeme pozorovat křečovitě držené psacího náčiní, které vede jak ke špatným grafomotorickým výkonům, tak k brzké únavě a dítě si může vytvořit nechut' ke kreslení či psaní.

3.1 Uvolňovací cviky prostřednictvím jógy

Činnosti, které neodmyslitelně patří k nácviku před samotným psaním a kreslením, jsou mj. uvolňovací aktivity. V této kapitole bychom rádi vyzdvihli jógu. V dnešní úspěchané době, která je plná stresu a napětí, můžeme pozorovat obrovský zájem lidí, kteří se zajímají o jógové cvičení, které jim přináší uvolnění a relaxaci. Jelikož stres se dá lehce přenášet na druhé, není tomu bohužel jinak i u dětí, a proto vznikla i jóga pro děti.

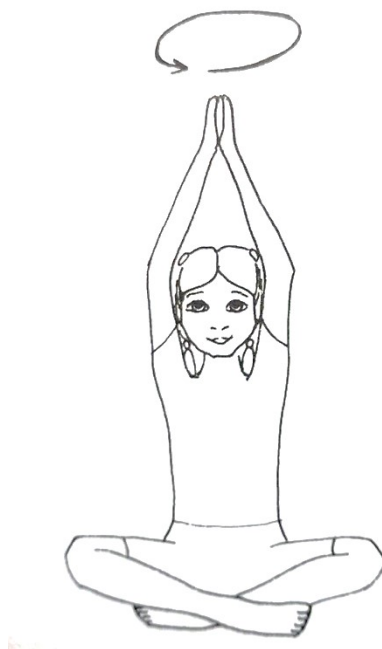
(Nešpor, 1998) ve své knize publikuje, že učit děti jógu pro dospělé, není příliš rozumné, vždy bychom měli respektovat individuální zvláštnosti dětského věku.

Stejný názor sdílí také (Rojová-Síta, 2007, 2017; Nikodemová, 2014; Kronovetrová, 2017), kdy uvádí, že děti bychom těžko přiměli k nějakým dlouhým meditacím či setrávání v pozici, děti si především chtějí hrát něco vytvářet, vymýšlet, a to jim můžeme dopřát také v jógovém cvičení, pokud je budeme správně motivovat. Dětská jóga si bere za úkol být především hravým, zábavným a rytmickým cvičením.

To, že praktikování jógy přináší pozitivní účinky pro naše tělo a mysl je bezesporné. Existuje také mnoho dokladů o tom, že je prospěšně přínosná i u dětí, ať se jedná o snížení depresí, úzkostí či zlepšení soustředění, školního prospěchu, zklidnění organismu, anebo správného držení těla. Jógu lze také využít u dětí, které mají problém s pozorností nebo hyperaktivitou, která jim přináší později problémy i na základní škole. Velmi dobré zkušenosti s tímto praktikováním má i MUDr. M. Zemánková. (Nešpor, 1998; Rojová-Síta, 2007, Kronovetrová, 2017)

Dále také autorky (Doležalová, 2016; Otevřelová, 2016) se přiklánějí k využívání jógy před grafomotorikou, jakožto cvičením, které podporuje svalovou a senzomotorickou koordinaci, prokrvení všech orgánů a v neposlední řadě také cvičení, které navozuje uvolnění těla a rukou.

V józe je důležité naučit se vnímat své tělo, znát své hranice, které jsou nám ještě příjemné a nezacházet do bolesti. Fasnerová (2014) se zmiňuje o kinestetické percepci, což se jedná o vnímání svých pohybů, které se určitým způsobem vážou na tělové schéma. Pojednává o schopnosti vnímat pohyby kloubů, šlach, svalového tonu a samozřejmě celého těla. Tato schopnost umět vnímat své tělo, sehrává velkou roli při nácvičku psacích dovedností u dětí předškolního věku.

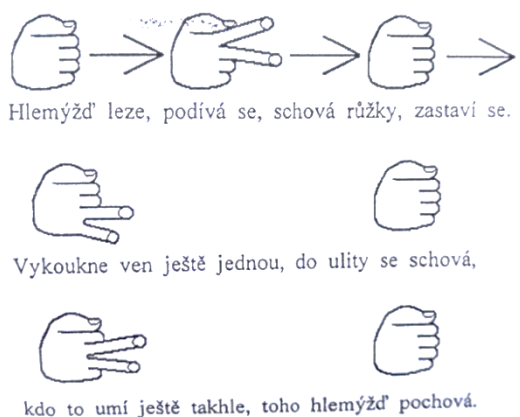


Obrázek 6 Jógová pozice – Květina (Rojová-Síta, 2007, s. 96)

3.1.1 Jóga prstů

Rádi bychom se ještě zmínili o józe prstů, které bychom zde poskytli čestné místo při rozvoji grafomotoriky. Mnoho autorů jako (Mlčáková, 2009; Doležalová, 2016; Lipnická, 2007) uvádí velký výčet hravých cvičení pro prsty, jako jsou např.: Hrajeme na klavír, Kdo umí vějířek, Díváme se brýlemi, Pumpovaly dvě panenky, Prsty se zdraví, Koza rohatá aj.

Podobným cvičením se také věnuje právě výše zmíněná jóga prstů, kterou bychom ale neradi zaměňovali s gymnastikou prstů. Jóga prstů má ale smysl mnohem sofistikovanější. Zajímavým faktem se jeví to, že nejen pozice těla při jógové praxi, ale také pozice prstů, mají určitý vliv na náš organismus. Mezi nejznámější mudry patří např. mudra ovlivňující dech, bolest aj. Ačkoli tyto pozice prstů vypadají velmi jednoduše, až tak jednoduché nejsou. Je za potřebí mnoho úsilí a soustředění, abychom danou sérii cviků zvládli. Pro děti předškolního věku je tato hravá forma velmi užitečná při malování, ručních prací a pro nás stěžejního psaní. Cviky prohlubují celkovou úroveň jemné motoriky, schopnost ovládat své prsty a děti získávají dokonalejší cit v prstech, který je za potřebí také během držení psacích potřeb. (Hájek, 2000)



Obrázek 7 Obr. 6 Jóga prstů – Hlemýžď (Hájek, 2000, s. 7)



Obrázek 8 Jóga prstů – Pavouček (Hájek, 2000, s. 16)

3.2 Správné držení těla při psaní

Jistě každý z nás si vzpomene na to, jak mu doma říkali, aby seděl správně u stolu a nehrbil se. To, jakým způsobem se děti naučí sedět u stolu, ovlivňuje nejen jeho zdraví z pohledu držení páteře, příp. s následkem skoliózy, ale také se výsledky nesprávného držení těla objevují i na papíře. Proto je velmi důležité, jak na děti v tomto ohledu působíme.

Před tím, než začneme děti upozorňovat a vhodně motivovat ke správnému sezení, je nutné dětem vytvořit takové pracovní podmínky, které jsou vždy individuální pro každého zvlášť. Jeden z hlavních požadavků na pracovní podmínky je výška stolu, kde je nutné, aby ruce, které jsou opřené o desku, svíraly pravý úhel. U židle dbáme na to, aby dolní končetiny svíraly úhel 90° a dítě by se mělo opírat celými zády. Abychom předešli kymácení a zajistili stabilitu těla, je potřeba, aby se chodidla dětí dotýkala podlahy. Nesmíme opomenout také vzdálenost očí od podložky, kde se autoři shodují i nad touto skutečností a uvádí 25–30 cm. (Doležalová, 2016; Fasnerová, 2014; Otevřelová, 2016; Lipnická, 2007; Mlčáková, 2009; Křišťanová, 1998, Zápotočná, Petrová, 2014)

3.3 Úchop psacího a náčiní

Jak jsme již výše zmiňovali, nesprávné držení grafického náčiní u dětí způsobuje křeče v ruce, po krátké době jsou unavené, kreslení či psaní nevyhledávají a v neposlední řadě mohou způsobovat nekvalitní výkony, které vedou k neúspěchu ve škole a k demotivaci.

O správném držení tužky nebo pera se zmiňuje mnoho autorů, jako např. (Fasnerová, 2014; Bednářová, Šmardová, 2011; Otevřelová, 2014; Mlčáková, 2009; Lipnická, 2007; Doležalová, 2016) a mnoho dalších. Všichni se shodují na správném držení, které se nazývá tzv. **špetkový úchop**, kdy práci odvádí pouze tři prsty: palec, ukazovák a prostředník. Jakékoliv jiné držení, než špetkové je uváděno za špatné. Tužka tedy leží na prostředníku, ukazovák ji jemně přidržuje z vrchu a palec plní podobnou funkci jako ukazovák, akorát přidržuje tužku z boku a je nepatrně výše než ukazováček. Poslední dva prsty jsou volně ohnuté, malíček se zlehka dotýká papíru a slouží jako podpora.



Obrázek 9 Správný úchop tužky (Doležalová, 2016, s. 42)

Tento úchop je také doporučován, jelikož nejméně zatěžuje svalovou a nervovou soustavu. (Fasnerová, 2014)

Výše zmínění autoři se dále shodují na podpoře špetkového úchopu za pomoci tzv. trojhranného programu. Pomůcky jsou trojhranné, kdy každá strana má místo pro jeden prst, a tedy přirozeně navozují správný úchop. Jedná se trojhranné tužky, pastelky, gumové trojhránky a v případě dětí ve škole, použití pera s ergonomickým tvarem pro prsty.

Správný úchop můžeme navozovat i hravou formou, která je samozřejmě pro děti nejlepším způsobem.

Doležalová (2016) a Otevřelová (2014) ve své publikaci uvádějí **motivační říkanky** pro správné navození psacího náčiní a ze své praxe mohou potvrdit, že opravdu fungují a děti si je oblíbily. Např. Postýlka a Letadélko.

Mnoho autorů např. (Doležalová, 2016; Otevřelová, 2014; Bednářová, Šmardová, 2011, Fasnerová, 2018) se shoduje na vhodnosti využívání **rytmizace** při rozvoji grafomotoriky. Díky rytmu motivační říkanky, děti vedou tah plynuleji, s odvahou a takovéto psaní pro ně je daleko snadnější a dává jim smysl. Velmi užitečné a zdařilé rytmické říkanky připojila Doležalová (1998) do své knihy jako drobnou sbírku motivačních říkadel k prvo- počátečnímu psaní.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 PROJEKT GRAFOMOTORIKY U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

4.1 Zdůvodnění projektu

Rozvoj grafomotoriky u dětí předškolního věku je významný z hlediska školní zralosti a připravenosti. V poslední době se mluví často o velmi početných odkladech nástupu do základní školy a také z mé praxe mohu potvrdit, že na pedagogických poradách je toto téma často řešeno.

Tuto problematiku uvádí také výzkumný pracovník Greger (2017), který se svými kolegy provedl výzkum CLoSE u předškolních dětí a podle výsledků bylo zjištěno, že takřka každé 5. dítě v České republice má odklad školní docházky. Důvodů, proč rodiče volí pro své děti odklady, je hned několik. Greger je pro přehlednost pojmenoval: *Důvody zdůrazňující znevýhodnění dítěte*. Jedná se tedy o nedostatečnou připravenost v oblasti: řeči, pozornosti, samostatnosti a v neposlední řadě i v **grafomotorice**. (Greger, 2017)

Z výsledků výzkumů je tedy zjevné, na které oblasti by se měli učitelé mateřských škol více zaměřit. Jakožto učitelka v MŠ jsem svědkem toho, že grafomotorice není přikládána dostatečná pozornost a důležitost. Děti si osvojují grafomotorické prvky ve špatném pořadí, kdy jejich motorika, CNS a další aspekty nejsou ještě zdaleka připraveny na složitější úkony. Díky odborné literatuře během studia jsem tyto nedostatky začala více vnímat, a proto jsem si také vybrala tohle téma pro svou bakalářskou práci, abych dané problematice lépe porozuměla. Jsem tvůrčí člověk, a proto jsem se rozhodla využít mé nápady a nabyté vědomosti k vytvoření projektu pro rozvoj grafomotoriky u dětí předškolního věku, který bude hravý, zábavný a v něčem nový.

4.2 Cíle

Cíle praktické části

- Vytvořit projekt pro rozvoj grafomotoriky u dětí předškolního věku.
- Zrealizovat uvedený projekt u vybraných dětí předškolního věku.
- Evaluovat projekt pro rozvoj grafomotoriky u dětí předškolního věku.

Cíle projektu

- Rozvíjet u dětí grafomotoriku komplexním způsobem.
- Motivovat děti ke kreslení a budoucímu psaní.
- Seznámit děti s jógou, jako s cvičením s pozitivním prožitkem.

4.3 Použité metody

Použité metody pro evaluaci:

- Pozorování
- Analýza grafomotorických listů
- Analýza kresby postavy

Použité metody a organizační formy rozvoje grafomotoriky nalezneme u každé lekce.

4.4 Charakteristika mateřské školy

Výzkumné šetření jsem zrealizovala v mateřské škole, která spadá pod okres Šumperk. Mateřská škola je pavilonového typu, který je propojen spojovacími chodbami a má dohromady šest tříd. Dvě další třídy se nacházejí v těsné blízkosti na elokovaném pracovišti, kde jsem ve třídě Žabiček zaměstnaná jako učitelka. Třídy jsou uspořádány podle věku, a to dvě třídy předškolních dětí, dvě třídy dětí středního věku, tři třídy nejmenších dětí a jedna třída logopedická s předškoláky. Školní vzdělávací program nese název „Skládám mozaiku“, kde společně vytvořená témata jsou rozpracována tak, aby všechny vzdělávací oblasti byly rovnoměrně naplněny. Mateřská škola disponuje vlastní kuchyní, sklady, kanceláři, ředitelnu a osmi třídami. Kolem školy se rozprostírá velká zahrada, kde každá třída má své zázemí s početnými dětskými prvky. Školní zahrada postupně prochází úpravami, modernizací, a i samotné děti se zapojují do jejího dění, kdy v rámci přírodovědných projektů zasazují stromy a květiny. Třídy jsou pojmenované tak, aby byly lehce zapamatovatelné hlavně dětem: Motýlci, Berušky, Štěňátka, Koťátka, Sluníčka, Hvězdičky a na elokovaném pracovišti třídy Žabičky a Rybičky.

4.5 Realizace projektu

Po konzultaci s paní ředitelkou, jsem se rozhodla realizovat projekt „Rozvoj grafomotoriky u dětí předškolního věku“ ve své třídě. Jelikož mé zadání bakalářské práce je

orientované na děti předškolního věku, bylo nutné se dohodnout s kolegyní, která by mi děti tohoto věku svěřila po dobu projektu. Má kolegyně s realizací projektu také souhlasila a umožnila mi vyzvedávání dětí tak, aby můj projekt nenarušoval řízenou činnost dětí předškolního věku. Tahle organizace nebyla úplně jednoduchá, jelikož probíhala v zimních měsících a děti se musely přemísťovat z jedné budovy na elokované pracoviště. Pro realizaci jsem musela také požádat svoji kolegyni, která by mi vyšla vstříc a během lekcí mi uvolnila třídu, kde jsem již měla připravené veškeré prostředky a pomůcky pro danou lekci.

4.6 Subjekty projektu

Pro ověření mého projektu pro rozvoj grafomotoriky jsem si záměrně vybrala 5 dětí předškolního věku, které jsem měla ve své třídě minulý školní rok. Jednalo se o 3 dívky a 2 chlapce. Záměrně jsem si vybrala dvě dvojčata, protože mě samotnou zajímalo, jak v lekcích budou úspěšné i přesto, že jim jejich paní učitelka navrhla odklad školní docházky z důvodu (cituji): „*Protože jsou nesoustředěné, u ničeho nevydrží a D. špatně mluví*“.

Před realizací projektu jsem se setkala s rodiči a vysvětlila jim, na co je projekt zaměřený a jak budou lekce probíhat. Rodiče byli nadšeni a bez námitek mi podepsali souhlas se zařazením dětí do projektu a také souhlas s fotografováním dětí pro účely této bakalářské práce.

5 GRAFOMOTORICKÝ PROJEKT „PROJEKT ROZVOJE GRAFOMOTORIKY“

5.1 Charakteristika projektu

Projekt se zaměřuje na rozvoj grafomotoriky u dětí předškolního věku. Obsahuje celkem 10 lekcí včetně vstupního a výstupního testu, ve kterém je zvolen stejný grafomotorický prvek pro srovnání výsledků po absolvovaných lekcích. Lekce byly s dětmi realizovány 1x týdně. Projekt se především zaměřuje na uvolnění celého těla, hrubou motoriku, jemnou motoriku, rytmizaci, správné sezení, úchop psacího náčiní a osvojení grafomotorických prvků. Každá lekce obsahuje mnou vymyšlené **příběhy** (viz přílohy), které obsahují **jógové pozice** (viz přílohy). Tyto pozice přímo zapadají do vyprávěného příběhu. Při jednotázných cvičení na tabuli využívám tvar, který je propojený s příběhem. Během nácviku grafomotorického prvku psaní v mouce, využívám **rytmických říkanek** (viz přílohy), které jsou také mnou složené. Samotným vyvrcholením daných lekcí je vypracování **grafomotorických listů**, které jsem tematicky vytvořila pro každou lekci a také je najdeme v přílohách.

Věk dětí zapojených do projektu: 5–6 let

Počet dětí v projektu: 5

Časová dotace projektu: 10 týdnů (leden–březen 2018)

Časová dotace jedné lekce: cca 60 min.

Grafomotorické prvky vybrané do lekcí:

- svislé a vodorovné čáry
- kruh
- horní oblouk
- spirála
- šikmé čáry
- vlnovka
- horní klička
- ležatá smyčka
- ostré obraty (vstupní a výstupní test)

Do projektu jsem vybrala tyto výše zmíněné prvky, samozřejmě, že jich je mnohem více, ale jelikož projekt obsahuje pouze 10 lekcí, vybrala jsem takové prvky, které si nejsou podobné jako např. kruh a elipsa. Tyto grafomotorické prvky je nutné zařazovat již v MŠ, ale s ohledem na úroveň dovednosti dítěte. Musíme mít na vědomí, že ta často nemusí být totožná s věkem. Děti se tedy v mateřské škole hravou formou, začínají seznamovat s prvky, které jsou základem konkrétních písmen.

5.2 Průběh lekcí

Činnosti, které obsahovaly dané lekce, jsem se snažila logicky uspořádat a pořadí vybraných činností jsem vždy dodržela. Uspořádání je pevné s ohledem na děti, které se postupem absolvovaných lekcí začaly orientovat a věděly, jaká činnost bude následovat. Ale jako velmi důležité to pro mě bylo z hlediska obtížnosti na grafomotoriku. Jelikož díky nastudované literatuře vím, že činnosti v grafomotorice, ale i v jiných oblastech, by měly být prováděny od nejjednodušších po složitější, které mj. hlásal už Jan Ámos Komenský.

Před začátkem první lekce jsem dětem stručně vysvětlila, co budeme na lekcích dělat a v jakém pořadí. Jelikož jsem do projektu zařadila také jógové cvičení, které děti neznaly, bylo vhodné dětem jednoduchou formou vysvětlit, co to **jóga** je. Například to, že jogíni si dobře všímají všeho, co je kolem nich, pozorují přírodu, zvířata, hory a věci, které je obklopují. To, co vidí, pak napodobují cvičením na podložce (např. tygra – dětem jsem předvedla). Když cvičí často, jsou zdraví a plní síly. Také jsem dětem předvedla, jak se jogíni a jogínky zdraví. (Sepnuté ruce, lehký předklon a vyslovení slova „Namasté“ – *Zdravím v tobě vše živé*) Takhle jsem se s dětmi zdravila před každou lekcí a přišlo jim to ohromně vtipné. Chlapeček mj. tomu přezdíval „namažté“ a nikdy na tento rituál nezapomínaly.

Před každým cvičením jógy jsem vybírala vhodný způsob rozcvičení tak, aby tělo bylo připravené na pohyb. Danými pohyby jsem u dětí docílila toho, že aktivovaly svalové skupiny, zvýšily si tepovou frekvenci a v neposlední řadě se uvolnily a vykouzily úsměv na tváři. Tyto činnosti byly různé a byly tvořeny podle tématu lekce, např. v první lekci se mnou děti tancovaly jednoduchou sestavu na píseň Zoo, jelikož se téma točilo ohledně zoologické zahrady. V jiné lekci děti poskakovaly snožmo do kruhů, skákaly přes provaz – pohybová hra „Z vody do vody“ aj.

U každé lekce jsem se snažila dětem vytvořit i příjemnou atmosféru ve třídě, která byla důležitá v dalších částech lekce. Před samotným vyprávěním jsem dětem pokládala otázky, které se vztahovaly k danému tématu, abych je lépe motivovala k činnostem.

Abych s dětmi udržela lepší oční kontakt a dané jógové pozice děti dobře vnímaly, rozhodla jsem se, že všechny příběhy budu **vyprávět**. Ze své praxe vím, že vyprávěné příběhy mají u dětí větší kouzlo a získám si tím pozornost všech dětí. Do příběhů jsem v některých případech zapracovala skutečná jména dětí, které se mnou absolvují těchto 10 lekcí. Příběhy jsou jednoduché, krátké, ale snažila jsem se do nich vložit i nějaké ponaučení. Ve chvíli, kdy se v příběhu objevuje jógová pozice, zaujímám danou pozici a vyzívám tím děti ke cvičení. Děti mě napodobují, slovně a „dětským jazykem“ popisují, jak na danou pozici a připomínám dýchání. U některých jógových pozic (např. **kobra** – **využívám** při výdechové fázi písmenko „S“ syčení hada) – (Nesprávné dýchání se u dětí může projevit negativně nejen při mluvení, ale má vliv i na držení těla a v neposlední řadě na zásobování kyslíkem všech orgánů atd.)



Obrázek 10 Jógová pozice – KOČKA



Obrázek 11 Jógová pozice – LOŽKA

Jako další činnost, která následovala, byla kresba uvolňujících **jednotázných** cvičení na tabuli, které samozřejmě souvisely s tématem. Zde jsem se inspirovala z knihy „Jedním tahem“ od Bednářové a Šmardy (2009). U této činnosti jsem se zaměřila na vizuomotoriku, tedy souhry ruky a oka, na plynulost tahu a v neposlední řadě na uvolnění ramenního kloubu. Zde bylo pro mě důležité, aby dítě vedlo tah nepřerušovaně, nezvedalo křídlo od tabule a tah byl plynulý. U tohoto cvičení se děti vždy několikrát prostrídaly. K velkému překvapení pro mě bylo, když mi hlásily, že na tabuli ve své třídě nekreslí.



Obrázek 12 Jednotážené cviky na tabuli

Po jednotázkách následovaly činnosti u stolečku, které úzce souvisely s grafomotorikou. Byly zaměřené na **jemnou motoriku**, kde děti modelovaly z plastelíny nebo tvarovaly měděný drátek do požadovaného grafického prvku. Abych jim tuto činnost vždy zpestřila, zařadila jsem i činnosti, které byly nad rámec. Zde bych zmínila např. lekci, kde jsme se věnovali grafickému prvku – kruh. Děti před modelováním pouštěly korálky do vody a pozorovaly kruhy na hladině. Dále třeba v lekci zaměřené na spirálu děti vymodelovaly tento grafický prvek a foukáním do brčka se snažily dostat polystyrenový míček do středu spirály. Zjistily, že nejde foukat jen z jedné strany, ale musejí obcházet stoleček. Zařazení těchto činností vnímám jako důležité, neboť se děti za pomoci smyslů seznamovaly s grafickými prvky, které následně psaly do grafomotorických listů.



Obrázek 13 Dítě se snaží dostat polystyrenový balonek do středu spirály.

Další částí v lekcích byla **jóga prstů**, kde děti procvičovaly prsty před samotným psaním. Od Hájka (2002) jsem nejvíce využívala jógu prstů, Pavouček a Hlemýžď viz Obrázek 6 a 7, kde si děti zábavnou technikou procvičily a uvolnily prsty před psaním. Postupně se děti cvičení naučily a díky zpětné vazbě jejich učitelek a některých rodičů jsem zjistila, že cvičení prstů zkouší ve třídě i doma ve volné chvíli.



Obrázek 14 Jóga prstů – cvičení Pavouček

Jako předposlední částí lekce bylo zahrnuto **psaní v mouce prstem spolu s rytmi-zací**. Dětem jsem do každé lekce složila říkanku, která samozřejmě byla k tématu dané lekce. Pomocí vytleskávání nebo vyťukávání do stolečku se říkanku naučily. Nejprve jsem dětem předvedla grafický prvek do mouky, aby měly představu při psaní tvaru do vzduchu. Následně za stálého opakování rýmujících se veršů si postupně děti zkoušely tvar do mouky. Tato část nám vždy vzala dosti času, protože děti se postupně střídaly a chtěly stále dokola. I když jsem dětem nechtěla radost z dané činnosti přerušovat, bylo to často nutné, abychom se vlezli do 60 min. Na následujícím obrázku, je zachycen chlapec, který spontánně vzal do ruky papírovou loďku a s vydáváním zvuků, kopíroval ve vzduchu tvar vlnovky. Předváděl své kamarádce, jak loďka pluje po „moři“, po její vlnovce v mouce.



Obrázek 15 Psaní prstem do mouky – vlnovka

Nyní přicházely na řadu **grafomotorické listy**, které jsem dětem vytvořila vždy k tématu lekce. Jako příklad bych uvedla lekci č. 7 (viz P 17), která byla zaměřená na zvládnutí vlnovky. V teoretické části bakalářské práce jsem se snažila nastínit fakt, že ke grafomotorice neodmyslitelně patří také správné sezení, špetkový úchop, postavení ruky, apod. Tak je zcela jisté, že jsem se zaměřila v této části i na tuto problematiku a zaznamenávala si zjištěné poznatky včetně zvládnutí samotného grafomotorického prvku.



Obrázek 16 Děti při vyplňování grafomotorického listu

Děti během celé lekce byly samozřejmě motivovány a slovně povzbuzovány k dobrým výkonům. Odměnou pro ně bylo vymalování obrázku, který se vždy na grafomotorickém listu nacházel, ale s ohledem na čas ho děti někdy nestihly vymalovat. Proto jsem dětem dávala za odměnu domů obrázky zvířat nebo věcí, které se objevily v lekci. Také grafomotorických listů jsem měla připraveno více a děti si je braly domů pro případ, že by si je chtěly vyzkoušet znovu.

Zda tento projekt byl účinný při rozvoji grafomotoriky, jsem se pokusila zjišťovat pomocí **vstupního testu**, do kterého jsem vybrala grafický prvek – **ostré obraty** „zuby“, který podle odborné literatury je řazen do střední obtížnosti. Také pro **výstupní test** v poslední lekci jsem zvolila stejný prvek v jiném tematickém podání. Těmto dvěma testům jsem přikládala větší pozornost a zjišťovala, jaká byla úspěšnost po 10 lekcích.

5.3 Lekce č. 1: Rozvoj grafomotoriky – ostré obraty I

Tabulka 1 Lekce č. 1 – ostré obraty I

Představení lekce č. 1	
Název lekce	Rozvoj grafomotoriky - ostré obraty I
Grafomotorický prvek	Ostrý obrat - vstupní test
Cíle	Uvolnit tělo v jógové pozici Koordinovat pohyby rukou se zrakovou kontrolou při plynulém tahu po tabuli Zvládnout grafomotorický prvek
Kompetence	Dítě má uvolněné tělo za pomoci jógových technik Dítě dokáže vést plynulý tah křídou po tabuli Dítě zvládne nakreslit ostré obraty
Organizační formy	Řízená činnost
Metody	Vyprávění, rozhovor, popis, dovednostně-praktické, práce s grafomotorickým listem
Prostředky a pomůcky	CD s písní Zoo, přehrávač, tužky, pastelky, tabule, křídly, nádoba s moukou, říkanky, jógový příběh "O Ztracené Nině", jógamatky, nastříhané brčka, lepidlo, papír, grafomotorický list
Plánované aktivity	Rozehřátí: taneční sestava na píseň Zoo Jógové cvičení s příběhem "O ztracené Nině" Jednotažné cvičení na tabuli - Velbloud Jógové cvičení prstů s říkankou Výroba "3D modelu" krokodýlích zubů - obtahování prstem Psaní ostrých obrátů do mouky s říkankou "Krokodýl" Grafomotorické cvičení - ostré obraty GL na A4

Pro **Rozehřátí těla** jsem vzhledem k tématu lekce zvolila píseň od Michaely Růžičkové – Zoo. Děti její písně znají, a tak jsem měla vymyšlenou krátkou taneční sestavu.

Otázky před vyprávěním:

- Byli jste už někdy v zoologické zahradě?
- Dokážete si vzpomenout na zvířátka, která jste viděli?

Děti aktivně odpovídaly, vzpomínaly, která zvířata v zoo viděly. Společně jsme počítali, kolik jich dáme dohromady.

Jógové cvičení s příběhem: O ztracené Nině v Zoo (V dalších lekcích již pouze v příloze)

Byla sobota, krásný den, a tak se vydal Tomášek se svou rodinou a sourozenci do zoologické zahrady. Už se nemohl dočkat, až uvidí **KROKODÝLA – JP**, tatínek mu o něm a jeho ostrých zubech nedávno vyprávěl spoustu zajímavostí v encyklopedii. Ale také se moc těšil do terárií na všechny možné **HADY** a **KOBRY – JP**, **TYGRA – JP**,

VELBLOUDA – JP, LVA – JP (řvaní „ááá“ s vypláznutým jazykem má mnoho pozitivních účinků), divoké **KOČKY – JP, MEDVĚDY – JP** a spoustu dalších zvířátek. Jenže najednou viděl holčičku, jak pláče. Šel za ní a ptal se jí, co se stalo a proč brečí. Holčička jménem Nina se totiž v zoologické zahradě ztratila paní učitelce, s kterou tam byla celá třída na výletě. Tomášek si uvědomil, že zvířátka počkají, ale nejprve musí Ninuše pomoci. Tomášek Ninu uklidňoval a společně s jeho rodiči hledali po zoologické zahradě skupinu výletníků. V tu najednou vyděšená paní učitelka volala na Ninu: „Nino! Propána, kde se touláš?!“ a začala se radovat, že je naštěstí v pořádku. Skupina dětí čekala u pavilonu **KROKODÝLŮ – JP**. Nina a paní učitelka moc děkovaly, a protože se Tomášek těšil nejvíce na **KROKODÝLA – JP**, tak prohlídka zoologické zahrady začala s novou kamarádkou Ninou u něj.

Fotky vybraných jógových pozic z lekce č. 1 v (P 21)

Pro jednotazné cvičení v této lekci jsem vybrala tematický obrázek velblouda. Pro první lekci se mi jevil vhodný, jelikož neobsahoval smyčky. Všimla jsem si nevhodného uchopení křídly u dětí. Všech pět dětí kreslilo na tabuli velmi strnule a přerušovalo kresbu. Podle zjištění, děti ve své třídě nemají možnost ke spontánní kresbě na tabuli. V části zaměřené na **jemnou motoriku** děti vyráběly „3D model“ krokodýlích zubů z nastříhaných brček. Na předkreslené obraty přilepovaly trubičky a po zaschnutí je obtahovaly prstem zleva doprava s doprovodem říkanky. Při senzomotorických dovednostech si za pomoci rytmizace upevňovaly daný grafomotorický prvek (P 22). V této lekci jsem děti seznámila s **uvolňováním prstů** pomocí jógových technik za pomoci říkanky „Pavouček“. Aktivně se zapojovaly a snažily se s prsty hýbat za doprovodu říkanky. Děti se seznamovaly s novou aktivitou, a to psaním do mouky. Ve své třídě do ní nepíší, nekreslí a nemají k ní volný přístup. Za pomoci **rytmické říkanky** „Krokodýl“ (P 1) psaly ostré obraty do mouky. Děti se po jednom střídaly a sledovaly svého kamaráda, jak se mu daří grafomotorický prvek a zároveň také procvičovaly říkanku. Před samotným psaním si děti grafomotorický prvek – **ostré obraty** spolu s rytmizací zkoušely do vzduchu. Opisovaly prstem zuby krokodýla na papíře, otočenou stranou tužky naznačovaly psaní a až nakonec děti mohly vyplnit **grafomotorický list**. Během této části lekce jsem pozorovala, jak děti dodržují hygienu psaní (správné sezení, úchop tužky, výšku hlavy od papíru), v neposlední řadě, jak zvládají ostré obraty. Při odevzdávání papíru děti jevíly zájem o to, aby se samy podepsaly. Na konci lekce jsem se jich ptala, s čím byly na této lekci spokojené. (Viz kapitola 6.1. Evaluace projektu dětmi a rodiči).

Reflexe:

Když shrnu celou první lekci, musím říct, že já i děti jsme byli nad míru nadšení. Obávala jsem se, jak budou děti reagovat na jógu, která jim není známá. Ještě žádné dítě se s jógou nesetkalo a nevědělo, co to je. Velmi mě překvapilo, jak se dětem zalíbilo jógové uvítání „Namasté“, kterému hned daly vtipnou přezdívku „Namažté“. Při jógové praxi se děti mezi sebou povzbuzovaly. Velmi dobře zapůsobilo to, že do příběhu byly vsazeny jména přítomných dětí, to si myslím, že celému příběhu velmi pomohlo. Překvapilo mě, že všechny děti byly u jednotažného cvičení strnulé, zvedaly křidu od tabule a zastavovaly při tahu. Měly nevhodný úchop křidy, některým i vypadla z ruky. Zde bych tedy mohla říci, že v lekci č. 1 nebyl splněný jeden ze stanovených cílů. Jemná motorika u dětí byla na standardní úrovni. Nikdo z nich nevyžadoval pomoc a lepení do požadovaného grafického tvaru zvládly všechny děti. Pozitivní ohlas byl při psaní do mouky, s tímto psaním se prý nikdy nesetkaly. Ve své třídě do mouky a písku nepiší, což je samozřejmě škoda a děti to velmi bavilo. Danielka měla stále tendenci mouku ochutnávat. Při józe prstů, děti měly problém, Vítkovi a Tomáškoví jsem musela dopomoci. Děti i přes obtíže s motorikou prstů dále zkoušely prstové pohyby. Při vyplňování grafomotorického listu jsem měla možnost sledovat nesprávné psací návyky. Čtyři špatné úchopy tužky z pěti. Špetkový úchop s palcem, který přesahuje přes ukazováček, měl Tomášek a Daniela. Špetkový úchop s křečovitým držením tužky se objevil u Niny a také u Vítka. Podle mého pozorování, neměl vyhraněnou laterální a měl tendenci dávat hlavu blízko k papíru. S ohledem na tyto nedostatky nedopadl grafomotorický list až tak špatně. Mohla jsem pozorovat nejistotu v ostrých obrazech, kdy se některé děti zastavily a krátkou chvílí přemýšlely nad změnou směru. Sama jsem s lekcí byla spokojená a měla rázem k dispozici mnoho materiálu a fotek. Obtížné pro mě bylo při lekci záraz fotit, mluvit, pozorovat, zapisovat a samozřejmě také slovně děti povzbuzovat.

Pro zajímavost jsem dětem po grafomotorickém listu předložila papír, kde jsem děti poprosila, aby mi nakreslily maminku, jak nejlépe dovedou. Stejný požadavek jsem na ně měla i po poslední lekci. Tyto kresby mezi sebou porovnám a budu analyzovat rozdíl kresby postavy po necelých 3 měsících.

5.4 Lekce č. 2: Rozvoj grafomotoriky – svislé a vodorovné čáry

Tabulka 2 Lekce č. 2 – svislé a vodorovné čáry

Představení lekce č. 2	
Název lekce	Rozvoj grafomotoriky - svislé a vodorovné čáry
Grafomotorický prvek	Svislé a vodorovné čáry
Cíle	Koordinovat pohyby rukou se zrakovou kontrolou při plynulém tahu po tabuli Uvolnit prsty před psaním za pomoci jógy prstů Zvládnout požadovaný grafomotorický prvek
Kompetence	Dítě dokáže vést plynulý tah křídou po tabuli Dítě má uvolněné prsty za pomoci jógových technik Dítě zvládne nakreslit svislé a vodorovné čáry
Organizační formy	Řízená činnost
Metody	Vyprávění, rozhovor, popis, dovednostně-praktické, práce s grafomotorickým listem
Prostředky a pomůcky	CD s písní Žirafa u trať, přehrávač, tužky, pastelky, tabule, křídly, nádoba s moukou, říkanky, jógový příběh "O neposlušné žirafě", jógamatky, grafomotorický list, pomůcka pro smyslové vnímání grafomotorického prvku
Plánované aktivity	Rozehřátí: taneční sestava na píseň - Žirafátko Jógové cvičení s příběhem "O neposlušné žirafě" Jednotážné cvičení na tabuli - Strom Jógové cvičení prstů s říkankou Skládání ohrady z pastelek Psaní svislých a vodorovných čar do mouky s říkankou "V zoologické zahradě" Grafomotorické cvičení - svislé a vodorovné čáry GL na A4

Vzhledem k tématu celé lekce jsem pro **rozehřátí těla** zvolila píseň Žirafátko od Miachaely Růžičkové. Děti po mně se zájmem opakovaly jednoduchou taneční sestavu na známou píseň.

Otázky před vyprávěním:

- Posloucháte své rodiče?
- Co by se vám mohlo stát, kdybyste je neposlouchali?

Děti odpovídaly, že rodiče poslouchají, chlapec odpověděl, že někdy ne a pak dostane od táty na zadek. Dále se děti zapojily do rozhovoru, co by se jim mohlo případně stát, kdyby neposlouchaly své rodiče.

Následovalo **jógové cvičení s příběhem „O neposlušné žirafě“** (P 2). Od druhé lekce, najdeme jógové příběhy v přílohách, včetně vybraných fotek jógových pozic z lekce č. 2 (P 23)

Pro **jednotážné cvičení** jsem v této lekci vybrala jednotážku obrázek stromu. Děti se postupně vystřídalily v tomto cvičení. Dále si procvičily již známé **jógové uvolňování**

prstů z minulé lekce. Pro uvolnění těchto partií cvičily sestavu „Pavouček“. Aktivitou v druhé lekci, kde děti procvičovaly **jemnou motoriku**, jsem zvolila skládání tužek do tvaru ohrady. Pastelky skládaly přímo na grafomotorický list, kde byla vyobrazena žirafa. Po této činnosti jsem dětem předložila papír, který byl zaměřený na smyslové vnímání. Zde byly přilepené špagáty ve tvaru svislých a vodorovných čar. Děti posunovaly prst zleva doprava a shora dolů za **rytmu říkanky** „V zoologické zahradě“ (P 2). Touto stejnou technikou také psaly grafomotorické tvary do mouky a následně do grafomotorického listu.

Reflexe:

Při aktivitách před čtením děti reagovaly, aktivně odpovídaly a vedly rozhovor. Zde posuzuji zvolenou aktivitu za dobře zvolenou. Při jógové praxi byly děti strhnuty do příběhu a pozorně naslouchaly a jógové pozice zvládaly. Vzhledem ke stanoveným cílům mohu potvrdit, že děti již v druhé lekci lépe manipulují s křídou a tahy jsou jistější než v lekci č. 1. Přesto stále přetrvává u některých dětí nevhodný úchop křídly, ale již ji udrží v ruce. U jógového cvičení prstů pozoruji, že si z minulé lekce zapamatovaly některé části cvičení, ale ještě není zvládnuté podle mých představ. Jsem ráda, že jsem ne zvolila jiné jógové cvičení, to by pro ně bylo nejspíš náročné a matoucí. I nadále v dalších lekcích budu pokračovat se stejným uvolňováním prstů. Grafomotorické prvky do mouky i na papír děti zvládly. Stále přetrvává u jednoho chlapce špatný zvyk dávat hlavu velmi blízko stolu, na tuto skutečnost je upozorňován. A před samotným psaním jsou děti upozorňovány na správné sezení. Po upozornění sedí téměř celou dobu u stolečku ve správné pozici. Jelikož jsem pozorovala, že v 1. a 2. lekci měl Vítek problém, zda má činnost vykonávat pravá či levá ruka, měla jsem připravenou zkoušku laterality dle Matějčka a Žlaba. Kvůli nedostatku času, jsem tuto zkoušku přesunula na jiný den před 3. lekcí, kdy jsem za chlapcem přišla do jeho třídy v ranních hodinách a tuto zkoušku laterality provedla. Chlapec reagoval se zájmem a těšil se z pozornosti ostatních dětí. Získané informace jsem si zapisovala do záznamového listu a kvocient pravorukosti jsem poté zjistila výpočtem dle jednoduchého vzorce, který vyjadřuje počet pravostranných reakcí v procentech. Chlapci vyšlo 75 % a zařazuje se tedy do skupiny **méně vyhraněné praváctví P** -. Toto zjištění bylo podle mého názoru důležité, jak pro učitele, tak pro dítě i přesto, že není prioritou mé bakalářské práce. Jelikož správné určení preference laterality, vede k úspěšnému rozvoji dítěte v oblasti prvopočátečního psaní, čtení a následně i při nástupu do základní školy.

5.5 Lekce č. 3: Rozvoj grafomotoriky – kruh

Tabulka 3 Lekce č. 3 – kruh

Představení lekce č. 3	
Název lekce	Rozvoj grafomotoriky - kruh
Grafomotorický prvek	Kruh
Cíle	Uvolnit ruku pomocí jednotažného cvičení Vnímat hmatovým smyslem kruhový tvar z plastelíny Nakreslit kruhové tvary
Kompetence	Dítě má plynulý tah po tabuli Dítě vnímá za pomoci smyslů kruhový tvar z plastelíny Dítě zvládne nakreslit kruhový tvar
Organizační formy	Řízená činnost
Metody	Vyprávění, rozhovor, popis, dovednostně-praktické, práce s grafomotorickým listem, pozorování jevů
Prostředky a pomůcky	Obruče, nádoba s vodou, kamínky, grafomotorický list, tužky, pastelky, plastelína, tabule, nádoba s moukou, říkanky, jógový příběh "Letní koupání", jógamatky
Plánované aktivity	Rozehřátí: cvičení s obručemi Jógové cvičení s příběhem "Letní koupání" Pouštění kamínků do vody - pozorování kruhů Jednotažné cvičení na tabuli - Labuť Jógové cvičení prstů s říkankou Modelování kruhů z plastelíny Psaní kruhů do mouky s říkankou "Hladová labuť" Grafomotorické cvičení - kruh GL na A4

V této lekci pro **rozehřátí těla** jsem zvolila zábavnou aktivitu, a to skoky do obručí snožmo, po levé i pravé noze. Dále děti kroužily obručemi kolem pasu, krku a zápěstí. Obtahovaly obruče dolními končetinami za pomoci smyslů. Úroveň **hrubé motoriky** je u všech dětí standardní a nemají žádné problémy.

Otázky před vyprávěním:

- Už jste někdy házeli kamínky do vody? Co se potom stalo?
- Viděli jste někdy živou housenku? Jak se pohybuje?
- Kam venku vyhazujete odpadky?

Děti výborně spolupracovaly a byly aktivní. Byly motivované do následující aktivity a neskutečně mě překvapila jejich odpověď. (K této činnosti více v reflexi pod lekcí).

Po rozhovorech s dětmi, následovalo **jógové cvičení s příběhem „Letní koupání“** (P 3). Fotky vybraných jógových pozic z lekce č. 3 (P 24)

Děti příběh velice zaujal i díky vzpomínce na housenku z minulého roku. Velmi aktivně se zapojily do jógového cvičení a i přes to, že jógové pozice byly v lekci nové, děti

je kromě jedné zvládly. Po jógovém uvolnění těla se přešlo k aktivitě, kde vhazovaly kamínky do vody, tak jak se vyprávělo v příběhu. Děti měly možnost pozorovat vlnění na hladině vody v podobě kruhů. (P 25) Komentovaly: „Ty brd'o!“, „Jé kroužky!“. Pro **jednotážné cvičení** na tabuli jsem vybrala labuť, která byla i v jógovém příběhu. Chvíli dětem trvalo, než se domluvily, v jakém pořadí půjdou. I přes to, že jsem jim předvedla tah ruky po tabuli, jsem viděla nejistotu v kličkách. Dále následovala aktivita pro rozvoj **jemné motoriky** za pomoci modelování, kde děti využily smyslové vnímání a obtahovaly hotové kroužky prstem. Díky **józe prstů** si děti procvičily a v neposlední řadě i uvolnily prsty. Stále jsem zůstala u říkanky „Pavouček“, abych dětem nepletla hlavu další říkankou. V poslední fázi přišlo na řadu **rytmizované psaní do mouky** s tematickou **říkankou** (P 3) a poté do **grafomotorického listu**. Před psaním jsem je upozornila na správné sezení, úchop tužky a navozovala jsem správný úchop s motivací „Letadélko“.

Reflexe:

Nenapadá mě lepší aktivita na rozehrání těla k tématu lekce kruh, než jsem zvolila. V této aktivitě se děti hned od samého začátku mohly seznamovat s tímto prvkem. Ať už to byly poskoky do obručí, kroužení obručí na zápěstí, kolem pasu, kolem krku, ale také i uvolňování kyčlí při obtahování obručí nohou. V neposlední řadě tímto obtahováním obručí dolními končetinami děti vnímaly tvar i hmatovými smysly. K velkému překvapení došlo u otázky, když jsem se dětí ptala, zda viděly někdy živou housenku. Odpověděly, že ano a když chodily do Žabiček. Před rokem, když jsem byla jejich učitelkou, měli jsme projekt „Kde se vzal ten motýl“ a podařilo se nám najít housenku, kterou jsme měli ve třídě na pozorování. Tento zážitek u dětí byl tak silný, že si jej skoro rok stále pamatují. Takhle zpětná vazba byla pro mě a mou práci cennou informací. Při jógovém cvičení děti neměly větší problém, seznamovaly se s novými jógovými pozicemi. Problém nastal akorát u pozice „LABUŤ“, kde se dětem nedařila pozice na jedné noze, ale opakováním se jistě zlepšila koordinace těla. Do příběhu se mi podařilo vnést i motivaci k uklízení odpadků, což i pro mě osobně má velký význam. Potěšil mě výběr aktivity házení kamínků do vody, zde jsem si jistá, že činnost pro děti měla význam a byla vhodně zařazena. Bohužel jsem měla k dispozici jen malý lavór. U **jednotážného cvičení** měly již jistotu v tahu, ale mohla jsem si všimnout, že ne vždy na obrázku provedly kličku. To ale nehodnotím špatně, protože důležitější věc pro mě byla již zmíněná jistota tahu po tabuli. Další aktivita byla zaměřená na **jemnou motoriku** a v této lekci jsem vybrala modelování plastelíny, kde děti vymodelovaly kroužky různé velikosti, a cílem této aktivity bylo seznámení s tvarem za pomoci

smyslového vnímání. Při psaní do mouky nenastal žádný problém a všechny děti znázorňovaly kruhy. V grafomotorickém listu si Danielka místo kruhu tvořila spirály, které jsou těžším prvkem. Ten je plánovaný v jiné lekci. Po vysvětlení, ať zkusí kruh, jaký viděla na vodě, znázornila kruh, který ale nebyl uzavřený. Zde bych příště dívence dala ještě možnost psaní do mouky, bohužel nás tlačil čas.

5.6 Lekce č. 4: Rozvoj grafomotoriky – horní oblouk

Tabulka 4 Lekce č. 4 – horní oblouk

Představení lekce č. 4	
Název lekce	Rozvoj grafomotoriky - horní oblouk
Grafomotorický prvek	Horní oblouk
Cíle	Uvolnit tělo v jógové pozici Vytvarovat měděný drát do požadovaného tvaru Zvládnout grafomotorický prvek - horní oblouk
Kompetence	Dítě má uvolněné tělo pomocí jógových technik Dítě dokáže vytvarovat drát do požadovaného tvaru Dítě zvládne nakreslit horní oblouk
Organizační formy	Řízená činnost
Metody	Vyprávění, rozhovor, popis, dovednostně-praktické, práce s grafomotorickým listem
Prostředky a pomůcky	Míče, grafomotorický list, tužky, pastelky, tabule, nádoba s moukou, říkanky, jógový příběh "Žabí výlet", jógamatky, měděné drátky
Plánované aktivity	Rozehřátí: hod míčem - horní oblouk Jógové cvičení s příběhem "Žabí výlet" Jednotázné cvičení na tabuli - Motýl Jógové cvičení s říkankou Tvarování oblouků z mědi - obtahování prstem Psaní horních oblouků do mouky s říkankou "Žába" Grafomotorické cvičení - horní oblouk GL na A4

Čtvrtá lekce byla zaměřená na horní oblouk, a tak i v první činnosti, kdy je důležité **rozehřátí těla**, jsem zařadila házení míčem horním obloukem. Děti si stouply od sebe a házely si obouřuc jedním směrem právě zmíněným horním obloukem. Sledovala jsem techniku hodu, to, jaký mají děti při chytání postřeh a obratnost. Tato činnost jim šla velice dobře, a tak se mi potvrdilo, že hrubá motorika je u dětí v naprostém pořádku.

Otázky před vyprávěním:

- Co byste dělali, kdybyste viděli někoho plakat?
- Už jste někomu někdy pomohli v nesnázích?

Děti se do rozhovoru pustily s delším rozmýšlením. Dívka odpověděla, že kdyby někoho viděla plakat, tak by ho pohladila a ptala by se, co se mu stalo. Chlapec si situaci spojil se školkou a povídal, že kdyby někoho viděl plakat, šel by to říct paní učitelce. Na druhou otázku těžko hledaly odpovědi, a tak jsem ji poupravila na jednodušší bez slova „nesnáze“. Po rozhovorech jsme plynule přešli k vyprávění příběhu a **jógovému cvičení** s názvem „Žabí výlet“ (P 4). Fotky vybraných jógových pozic z lekce č. 4 v (P 26).

Jógové cvičení proběhlo v příjemné atmosféře. Vítek rozesmál ostatní děti, když v jógové pozici ŽÁBA začal poskakovat. Jógová praxe byla v této lekci velmi jednoduchá. Po každém příběhu, děti vzpomínaly, jaké pozice se tam nacházely, a ještě si je navzájem znovu ukazovaly. Další činností bylo psaní **jednotazného cvičení** na tabuli a tentokrát jsem vybrala jednotazku, která se jako vždy vyskytovala v příběhu, pro tuto lekci tedy motýl. Jednotazné cvičení bylo s dvěma velkými kličkami a překvapivě je děti v této lekci ovládaly. Následovala aktivita na **jemnou motoriku**, kde cílem bylo, vytvarovat horní oblouk. Následně jsme za pomoci **rytmické říkanky** (P 4), kterou si děti vytleskaly, nacvičovaly prstem horní oblouk přejížděním po vytvarovaném drátku. Pro procvičení prstů za pomoci jógy, jsem v této lekci vybrala novou říkanku „Hlemýžď“. U psaní do mouky, kde měl problém chlapec, který stále psal dolní oblouky. Navedla jsem ho spolu se svou rukou a individuálně mu pomáhala. Na závěr jsem se dětí ptala, jak byly spokojené s lekcí. (více v kapitole 6.1)

Reflexe:

Jsem spokojená s výběrem první aktivity, hlavně vzhledem k tomu, že se tematicky hodí do této lekce. Překvapilo mě, že otázky před vyprávěním byly na děti složité, ale ihned jsem zareagovala a slovo „nesnáze“ vysvětlila a otázku podala jednodušeji. Ale reakce dětí byla milá, vesměs se děti shodly na tom, že by danému člověku pomohly. Tentokrát byl příběh poněkud kratší, zbylo tedy času navíc, aby si děti vzpomněly na pozice a ještě si je několikrát vyzkoušely. Pro jednotazné cvičení jsem vybrala cvik Motýl, mohu říci, že v této lekci byl již znám rozdíl ve srovnání s minulými lekcemi. Tah křídou po tabuli byl již jistější a velmi plynulý, ale také to samozřejmě přisuzuji i lehčímu výběru jednotazky. Dětem se v této lekci dařily i kličky. Při činnosti zaměřené na jemnou motoriku děti tvarovaly horní oblouk. I když jsem jim ukázala, jakým způsobem, určitě bylo lepší jim dát ještě hotový oblouček před ně, jako názornou ukázkou, což jsem po chvíli udělala. Při józe prstů jsem vybrala novou říkanku, je trošku náročnější na ovládnutí prstů. Měla s ní problém i má kolegyně, když si zaujatě zkoušela cviky z dané publikace. Nemyslí si, že je špatně, když

jsem zařadila tohle cvičení, jelikož častým trénováním je možné docílit dobrých výsledků. S jedním chlapcem bylo nutné psát horní oblouček s vedením jeho ruky, měl stále tendenci psát dolní oblouk. Pokud by tento projekt zaujal nějakou paní učitelku, doporučila bych ji při tomto zjištění, nepokračovat s těžšími variantami, ale vrátit se k tomuto prvku a obměňovat činnosti, kterými by docílila u dítěte zdárného zvládnutí grafomotorického prvku. S ohledem na individualitu každého dítěte, nelze tedy shrnout úspěšnost všech dětí do jednoho. U chlapce, který nezvládal horní oblouk v grafomotorickém cvičení, je naopak důležité vyzdvihnout, že se potýkal s problémy spojené s vyhraněností ruky, ale v této lekci sám přemýšlel nad tím, která ruka je opravdu lepší, a to ve všech aktivitách a vždy se sám ujistil, že pravou rukou mu činnosti jdou lépe. Nenásilnou formou, jsem tedy u chlapce docílila toho, že sám se ujišťuje v preferenci laterality, to je nyní důležitější než zvládnání grafomotorických prvků, jelikož je to první krok v úspěšnosti a správného rozvoje grafomotoriky.

5.7 Lekce č. 5: Rozvoj grafomotoriky – spirála

Tabulka 5 Lekce č. 5 – spirála

Představení lekce č. 5	
Název lekce	Rozvoj grafomotoriky - spirála
Grafomotorický prvek	Spirála
Cíle	Vymodelovat tvar spirály z plastelíny Umístit polystyrenovou kuličku do středu spirály Zvládnout grafomotorický prvek - spirála
Kompetence	Dítě dokáže vymodelovat tvar spirály Dítě umístí polystyrenový míček na požadované místo Dítě zvládne nakreslit požadovaný prvek
Organizační formy	Řízená činnost
Metody	Vyprávění, rozhovor, popis, dovednostně-praktické, práce s grafomotorickým listem
Prostředky a pomůcky	Polystyrenové míčky, plastelína, brčka, grafomotorický list, tužky, pastelky, tabule, látkový tunel, nádoba s moukou, říkanky, jógový příběh "O drzé kobře", jógamatky
Plánované aktivity	Rozehřátí: Prolézání tunelem Jógové cvičení s příběhem "O drzé kobře" Jednotážné cvičení na tabuli - Sova Jógové cvičení s říkankou Foukání brčkem do polystyrenového míčku Psaní spirály do mouky s říkankou "Kobra" Grafomotorické cvičení - spirála GL na A4

Jako vždy jsme lekci započali rozehrátí těla. Než děti přišly do třídy, měla jsem na koberci již připravený látkový tunel. Čekala jsem, co na to budou říkat a nechala je. Ihned padaly dotazy, na co to zde děti mají a jestli mohou do tunelu. Prolézání tunelem bylo jednoduché a tak jsem děti motivovala k tomu, aby tunel prolézaly jako hadi a plazily se tunelem a použily při tom jen své ruce. Spontánně děti začaly napodobovat hada i se syčením, tím nevědomky podpořily správné zásobování všech orgánů kyslíkem a našla by se spousta dalších pozitivních účinků. Po této aktivitě, jsem dětem položila otázky, které přímo souvisely s další plánovou činností.

Otázky před vyprávěním:

- Viděli jste někdy hada? Kde? Jakou měl barvu?
- Víte něco o sově? Jaká je sova? Co dělá v noci?

Děti na otázky reagovaly se zájmem a musela jsem je mírnit, protože se překřikovaly. Děti se pochlubily, že hada viděly v zoologické zahradě. Dívenka povídala, že hada chová její strejda, ale že by na něj nešáhla. Když přišla řeč na sovu, dvě děti ji dokázaly charakterizovat, že je chytrá. Dále, že v noci nespí a loví. Plynule jsme přecházeli k jógovému cvičení s vyprávěním „O drzé kobře“ (P 5). Vybrané fotky z jógových pozic z lekce č. 5 v (P 27).

Při **jógovém cvičení** jsem zařadila pozici velblouda. Tato pozice je poměrně náročná, jelikož se děti musí uvolnit tak, aby zaklonily hlavu a rovněž i trup. Může se zdát, že tato pozice není příliš vhodná, ale samozřejmě jsem dohlížela na to, aby zde byly prováděné pomalé pohyby s jistěním. Některé děti byly tak zdatné, že než jsem k nim přišla, již byly v této pozici. U této ásany je nutné zaklonění již od hrudní páteře, samozřejmě dbáme na pomalé pohyby a důležité je mít správné postavení horních končetin, a to stažené dolů. V případě této ásany se děti chytají za paty. Zda je cvik vhodný do MŠ jsem si ověřila u paní doc. Dvořákové. (www.hana-dvorakova.cz)

Využila jsem také pozice sovy, kde děti při výdechu a vyslovení „hūūūū“ lehce poklepávaly na hrudník dlaní a tím zvuk přerušovaly. *(Tato jógová pozice je vhodná pro uvolnění a v poslední řadě prohlubuje dech.)* Plynule jsme přešli k **jednotáznému cvičení**, kde děti měly na tabuli sovu a postupně se u cvičení střídaly. Velkou zábavou pro děti byla vybraná aktivita zaměřená na **jemnou motoriku**, a to modelování spirály. V této aktivitě mj. také děti zapojovaly dechové cvičení foukáním do brčka a musely se orientovat

v prostoru. Dětem se aktivita velmi líbila, tak měly možnost se několikrát vystřídat. Využilo se vymodelované spirály a za pomoci **rytmizace** byla obtahována. Dále pokračovaly i v mouce s říkankou „Kobra“ (P 5). Vybrané fotky ze psaní do mouky přikládám pro představu do přílohy (P 28). Po procvičení prstů a říkankou „Hlemýžď“ se děti věnovaly grafomotorickému cvičení na papíře. Grafomotorický prvek byl u všech zúčastněných dětí zvládnutý. T. i přes to, že měl ruku bez známek křečovitého držení, stále po upozornění ihned sklouzl ke špatnému úchopu tužky.

Reflexe:

Myslím si, že první aktivita byla zvolena vhodně a děti ji spontánně doplnily syčícím. V jógovém cvičení se objevilo několik pozic, které děti cvičily již v první lekci, a mile jsem byla překvapena, že si na ně vzpomněly. Zařadila jsem zde také pozici velblouda, která je považována za složitější. Mohla jsem zaznamenat pokrok, kdy děti tuto pozici zvládly mnohem lépe než v první lekci. Některé děti dokázaly již zaklonit hlavu, a tedy provést tuto asánu ve složitějším provedení. Přes to, že jednotažka v podobě sovy je složitější, jelikož obsahuje mnoho kliček, byla zde již jistota tahu. Samozřejmě, že děti neprovedly všechny kličky, ale jak jsem zmiňovala v předešlých lekcích, zaměřovala jsem se na plynulost tahu. Při aktivitě, kde děti zapojily jemnou motoriku, jsem se těšila z velkého úspěchu. Přiznám se, že jsem čekala nadšení, ale reakce dětí byla nad očekávání. Děti po krátké chvíli přišly na to, že musí obcházet stoleček, aby se míček při foukání zakutálel až do středu. Příště bych dětem dala spíše používanější plastelínu, podala jsem dětem úplně novou a měly problém s rozmodelováním tvrdé plastelíny, ale ve výsledku tvar dokázaly stočit do požadovaného tvaru. V této lekci byly všechny stanovené cíle splněny.

5.8 Lekce č. 6 Rozvoj grafomotoriky – šikmé čáry

Tabulka 6 Lekce č. 6 – šikmé čáry

Představení lekce č. 6	
Název lekce	Rozvoj grafomotoriky - šikmé čáry
Grafomotorický prvek	Šikmé čáry
Cíle	Uvolnit tělo v jógových pozicích Koordinovat pohyby rukou se zrakovou kontrolou při plynulém tahu po tabuli Zvládnout grafomotorický prvek - šikmé čáry
Kompetence	Dítě má uvolněné tělo pomocí jógových technik Dítě dokáže vést plynulý tah křídou po tabuli Dítě zvládne nakreslit požadovaný prvek
Organizační formy	Řízená činnost
Metody	Vyprávění, rozhovor, popis, dovednostně-praktické, práce s grafomotorickým listem
Prostředky a pomůcky	Pěnové pásky, špejle, plastelína, grafomotorický list, tužky, pastelky, tabule, nádoba s moukou, říkanky, jógový příběh "Bouřka v lese", jógamatky
Plánované aktivity	Rozehřátí: Chůze po pěnových páskách - smyslové vnímání Jógové cvičení s příběhem "Bouřka v lese" Jednotázné cvičení na tabuli - Jehličnatý strom Jógové cvičení s říkankou Tvoření stromu z modelíny a špejli Psaní šikmých čar do mouky s říkankou "Bouří bouřka v lese" Grafomotorické cvičení - šikmé čáry GL na A4

V této lekci jsem pro **rozehřátí těla** před jógovým cvičením zařadila chůzi po pěnových páskách. Děti jsem se ptala, zda ví, jak vypadá strom a zda by mi pomohly jej skládat z daných pěnových pásků. Souhlasily a ihned se pustily do skládání. Poté děti chodily bosé jen po pěnových páskách. Chůze po měkkém materiálu se jim moc líbila, a jakmile „prošlapaly“ celý strom, opakovaly chůzi. Dále jsem jim navrhla, aby chůzi vyzkoušely se zavřenými očima.

Otázky před vyprávěním:

- Kam se schováte před bouřkou?
- K čemu jsou nám dobří kamarádi?

Děti na otázky odpovídaly ostýchavěji i proto, že byly jen ve dvou. Na vině tomu je chřipková epidemie. Povzbudila jsem děti tak, že jsem sama na tyto otázky odpověděla. Následovalo **jógové cvičení s vyprávěním** „Bouřka v lese“ (P 6). Vybrané fotky z jógových pozic z lekce č. 6 nalezneme v (P 29).

Jógové cvičení proběhlo bez obtíží, vybrané pozice byly jednoduché. Následovalo psaní na tabuli, kde pro **jednotažné cvičení** jsem vybrala strom. Obě děti činnost provedly jistým tahem a několikrát se ještě vystřídaly. Poté jsme s dětmi společně vytvářely strom z plastelíny a špejlí. Nejdříve si děti rozválely kmen a do něj zapichovaly špejle, tak aby byly v jedné rovině. V činnosti **uvolňování prstů** jsem zařadila zpět již známé jógové cvičení „Pavouček“. Proběhlo **psaní do mouky**, kde děti za rytmu říkanky (P 6) znázorňovaly šikmé čáry „větve stromu“ a následně **grafomotorické cvičení**.

Reflexe:

Bohužel jsem nedokázala ovlivnit počet dětí na této lekci. Myslím si, že i tím, že byla absence třech dětí, lekce neprobíhala s takovou energií, jako ty před tím. Podařilo se vše, co jsem si naplánovala, děti se zapojovaly do všech činností a cíle byly splněny. Zrovna na lekci byly dvě děti, které jsou méně upovídáné a málo se projevují než zbylé tři chybějící, tak bylo pro mě náročné tuto lekci stále udržovat ve veselé atmosféře. Grafomotorické cvičení děti zvládly bez dopomoci, ale s T. stále pracujeme na správném úchopu.

5.9 Lekce č. 7 Rozvoj grafomotoriky – vlnovka

Tabulka 7 Lekce č. 7 – vlnovka

Představení lekce č. 7	
Název lekce	Rozvoj grafomotoriky - vlnovka
Grafomotorický prvek	Vlnovka
Cíle	Uvolnit tělo v jógových pozicích Skládat papír podle vzoru Zvládnout grafomotorický prvek - vlnovku
Kompetence	Dítě má uvolněné tělo pomocí jógových technik Dítě dokáže poskládat papír podle vzoru Dítě zvládne nakreslit požadovaný prvek
Organizační formy	Řízená činnost
Metody	Vyprávění, rozhovor, popis, dovednostně-praktické, práce s grafomotorickým listem, hra
Prostředky a pomůcky	Papír A4, grafomotorický list, tužky, pastelky, tabule, nádoba s moukou, říkanky, jógový příběh "Dobrodružství na moři", jógamatky, lano
Plánované aktivity	Rozehřátí: PH - Z vody do vody Jógové cvičení s příběhem "Dobrodružství na moři" Jednotažné cvičení na tabuli - Hvězda Jógové cvičení s říkankou Skládání loďky z papíru Psaní vlnovky do mouky s říkankou "Loďka v moři" Grafomotorické cvičení - vlnovka GL na A4

Pro lekci č. 7, která od začátku do konce je motivovaná vodou, jsem pro **rozehřátí těla** zvolila pohybovou hru „Z vody do vody“. Tato hra je mezi dětmi velice oblíbená, je zaměřena hlavně na hrubou motoriku a pohotovou reakci. Před děti jsem natáhla lano, které znázorňovalo konec vody a začátek souše. Děti jsem jako v každé lekci vhodně motivovala k tomu, aby si danou situaci, ve které se nachází, uměly představit. Při povelu „z vody“ nebo „do vody“ musely rychle reagovat a nesplést se.

Otázky před vyprávěním:

- Už jste se někdy plavili lodí po moři? Byly vlny?
- Zažili jste nějaké dobrodružství? Kde?

Děti po první aktivitě měly velmi dobrou náladu a v té se pokračovalo i při rozhovorech. Dívka mi sdělila, že na dovolené s rodiči byly vlny obrovské a lomcovaly s lodí. Chlapec popisoval své dobrodružství v Dino Parku, jak se bál hýbajících dinosaurů. Následovalo **jógové cvičení s vyprávěním** „Dobrodružství na moři“ (P 7). Vybrané fotky z jógových pozic z lekce č. 7 k nahlédnutí v (P 30).

Během **jógové praxe** jsem měla možnost pozorovat děti ve velmi veselé náladě. Nové jógové pozice zkoušely s radostí a zájmem. Při uvolňování těla byla zařazena relaxace a během ní všichni leželi na podložce a „pozorovali“ hvězdy. Uvolněné končetiny jsem kontrolovala zvedáním a jemného pouštění k zemi. Po cvičení jsme plynule přešli k tabuli, na které jsem jako **jednotážné cvičení** vybrala hvězdu, která se vyskytovala i v jógovém příběhu. Pro procvičení **jemné motoriky**, jsem zařadila skládání papíru do tvaru loďky. Cílem této činnosti bylo napodobit skládání podle mě. Každou fázi jsem skládala před dětmi a ony po mně opakovaly postup. V části, kde děti **uvolňovaly prsty** pomocí jógové říkanky, byla vybraná říkanka „Pavouček“. Zvolený grafomotorický tvar pro tuto lekci děti procvičovaly ve vzduchu, v mouce, prstem po papíru, a nakonec v **grafomotorickém listu** za podpory **rytmické říkanky** (P 7). Nebylo zapomenuto ani na hygienu při psaní a evaluaci.

Reflexe:

Podle reakce dětí jsem byla ujištěná, že vstupní aktivita pro rozehřátí těla byla naprosto vhodně zvolená. Děti se uvolnily, byly veselé, a to pro mou lekci bylo velmi důležité. Pokračovaly i v otevřené konverzaci, kdy se rozpovídaly o svých zážitcích. Naprosté uvolnění těla jsem měla možnost pozorovat i při relaxaci, kdy jsem děti obcházela a zkou-

šla uvolněné končetiny. Byly bez známek jakéhokoliv napětí. Využila jsem i své fantazie a dětem popisovala padající hvězdy a záři, kterou po obloze zanechávají atd. Byl to opravdu nezapomenutelný zážitek. Tomuto okamžiku chyběla snad jen nějaká mysteriozní hudba. U chlapce, který měl problém s lateralitou na začátku lekcí, jsem nezaznamenala během lekce „chut“ využívat levou ruku. Již upřednostňoval pravou ruku a jednotažné cvičení na tabuli bylo již pravdu svižné. Velice dobře hodnotím výběr aktivity pro jemnou motoriku. Chlapec zde zareagoval spontánně, a to tak, že se vstal z místa a šel za holčičkou, která zrovna psala do mouky. Vzal svou loďku a naznačoval s ní, jak pluje loďka po jejích vlnách. V této lekci při grafomotorickém cvičení jsem zaregistrovala již výrazné změny u všech dětí. Jak úchop, správné sezení, tak i u chlapce zvednutou hlavu do požadované výšky. Děti také při jógovém cvičení byly vtáhnuty do děje příběhu. Stanovené cíle byly podle mě splněny.

5.10 Lekce č. 8 Rozvoj grafomotoriky – horní kličky

Tabulka 8 Lekce č. 8 – horní kličky

Představení lekce č. 8	
Název lekce	Rozvoj grafomotoriky - horní kličky
Grafomotorický prvek	Horní kličky
Cíle	Uvolnit tělo v jógových pozicích Koordínovat pohyby rukou se zrakovou kontrolou při plynulém tahu po tabuli Zvládnout grafomotorický prvek - horní kličku
Kompetence	Dítě má uvolněné tělo pomocí jógových technik Dítě dokáže vést plynulý tah křídou po tabuli Dítě zvládne nakreslit požadovaný prvek
Organizační formy	Řízená činnost
Metody	Vyprávění, rozhovor, popis, dovednostně-praktické, práce s grafomotorickým listem
Prostředky a pomůcky	Starý telefon se šňůrou, lano, grafomotorický list, tužky, pastelky, tabule, nádoba s moukou, říkanky, jógový příběh "Kouzelné sluchátko", jógamatky, plastelína
Plánované aktivity	Rozehřátí: Poskoky snožmo a po jedné noze do kliček z lana Jógové cvičení s příběhem "Kouzelné sluchátko" Jednotažné cvičení na tabuli - Telefon Jógové cvičení s říkankou Modelování horních kliček z plastelíny Psaní horních kliček do mouky s říkankou "Telefonní sluchátko" Grafomotorické cvičení - horní kličky GL na A4

Tato lekce byla zaměřená na horní kličky, proto jako aktivitu pro rozeřtání všech svalových skupin jsem vybrala poskoky snožmo a po jedné noze do vytvořených kliček z lana. Po tomto rozeřtání následovaly otázky před vyprávěním.

Otázky před vyprávěním:

- Znáte na pohádky od Mach a Šebestové? Co měli kouzelného?
- Vzpomenete si na jméno pejska, který se v pohádkách objevoval?
- Co byste si přáli, kdybyste měli sluchátko, jako Mach a Šebestová?

Děti se do rozhovoru pustily s velkým zájmem. Nejvíce jsme se zdrželi u poslední otázky, kde se děti zamýšlely nad tím, o co by poprosily do kouzelného sluchátka. Např. uvedu: Malé štěňátko, auto na ovládání a živého koně s barevnou hřívou. Následovalo **jógové cvičení** s vyprávěním nazvané „Kouzelné sluchátko“ (P 8). Vybrané fotky z jógových pozic z lekce č. 8 v (P 31)

Během **jógového praxe** jsem nechala děti, zda si vzpomenou na dané pozice a poprvé jim je nepředcvičovala. Již se opakovaly ty, které kromě pozice opice znaly. Pro **jednotázné uvolňující cvičení** na tabuli, jsem zvolila jednotažku telefon. Dané cvičení bylo sice plné klíčků, ale s velkým překvapením, bylo zvládnuto. Pro jógové uvolnění prstů jsem pro změnu zvolila říkanku „Hlemýžď“. Děti jsem seznámila se starým telefonem s kroucenou šňůrou. A nechala jsem je, aby si osahaly strukturu a tím je motivovala k **psaní do mouky** za pomoci rytmické říkanky „Telefonní sluchátko“, kterou jsem pro tuto lekci přímo složila. (P 8) Jako poslední aktivitou následoval **grafomotorický list**, kde jsem jako v předešlých lekcích nepozorovala pouze zvládnutí daného prvku, ale také hygienu při prvopočátečním psaní.

Reflexe:

Pro rozehrání těla jsem vybrala poskakování do klíčků z lana, které jsem nachystala já. Zde bych příště zapojila děti a nechala bych je klíčky vytvořit. Určitě by to pro ně nebylo jednoduché, tak bych jim na začátku samozřejmě pomohla. Ale tato varianta by byla určitě vhodnější, už proto, že by se děti mohly podílet na přípravě lekce a hlavně, vnímaly by tvoření tohoto již složitějšího tvaru. Během rozhovorů jsme se trochu zdržely, děti měly chuť komunikovat, tak jsem tuto činnost nepřerušovala. Při józe jsem byla mile překvapena, když si děti vzpomněly na všechny jógové pozice, které byly v této lekci. Opakovaly se, ale samozřejmě úplně jinak tematicky sestavené. Opět velké zlepšení jsem zaznamenala u náročné pozice velblouda. Velký úspěch měla jógová pozice lev, kde děti mohly zařvat z plných plic a nebyly kárané za to, jak křičí. (Užívaly si tuto chvíli). Myslím si, že je nutné nechat děti projevit. Zde mám výbornou zkušenost s dívkou, která je plachá, příliš nemluví, ale když se mohla vžít do určitého zvířete, tak neváhala ani silně zakřičet. Muselo to pro ni v danou chvíli být tak svobodné, uvolňující a naplňující energií. Při jednotažném

cvičení dětí uvolňovaly horní končetinu na obrázku telefonu, kde jsem pozorovala, že stačilo projet dvě až tři kličky a děti měly pohyb zautomatizovaný a kličky jim na tabuli nedělaly problém. Děti psaní do mouky zvládaly bez zjevných obtíží. Chlapec, který měl na začátku problém s lateralitou, v této lekci opět bez většího zaváhání psal již jen pravou rukou. U grafomotorického listu jsem mu asistovala a slovně podporovala. Ostatní děti grafomotorický list zvládly bez dopomoci.

5.11 Lekce č. 9 Rozvoj grafomotoriky – ležatá osmička

Tabulka 9 Lekce č. 9 – ležatá osmička

Představení lekce č. 9	
Název lekce	Rozvoj grafomotoriky - ležatá osmička
Grafomotorický prvek	Ležatá osmička
Cíle	Uvolnit tělo v jógových pozicích Skládat papír podle vzoru Zvládnout grafomotorický tvar - ležatá osmička
Kompetence	Dítě má uvolněné tělo pomocí jógových technik Dítě dokáže poskládat papír podle vzoru Dítě zvládne nakreslit požadovaný tvar
Organizační formy	Řízená činnost
Metody	Vyprávění, rozhovor, popis, dovednostně-praktické, práce s grafomotorickým listem
Prostředky a pomůcky	Plastové válce, grafomotorický list, tužky, pastelky, tabule, nádoba s moukou, říkanky, jógový příběh "Vyhlídkový let", jógamatky, papír A4
Plánované aktivity	Rozehřátí: Létání kolem překážek - běh s upažením Jógové cvičení s příběhem "Vyhlídkový den" Jednotázné cvičení na tabuli - Zajíc Jógové cvičení s říkankou Skládání letadla z papíru Psaní ležaté osmičky do mouky s říkankou "Vrtulník" Grafomotorické cvičení - ležatá osmička GL na A4

Pro **rozehřátí těla** v této lekci jsem zařadila běh, ale aby se aktivita nezdála všední, využila jsem tématu a na koberec rozmístila válce, kterým se děti při běhu s upažením (letadla) vyhýbaly. Následně jsem pokládala motivační otázky, které děti navodily do další aktivity.

Otázky před vyprávěním:

- Už jste někdy letěli letadlem/vrtulníkem? Jaký je v nich rozdíl?
- Co byste si přáli k narozeninám?

Děti odpovídaly se zájmem. Otázky byly lehké a samozřejmě všechny děti věděly rozdíl v těchto dopravních prostředcích. Aktivně popisovaly detaily vrtulníku a letadla. Postupně

jsme přecházeli k **jógovému cvičení s vyprávěním** nazvané „Vyhlídkový let“ (P 9). Vybrané fotky z jógových pozic z lekce č. 9 nalezneme v (P 32).

V 9. lekci se opět objevovaly jógové ásany, které děti již znaly z minulých lekcí, tak jsem mohla pozorovat nadšení z toho, že děti věděly, jak na danou pozici. Ale také se zde objevily i **uvolňující pozice**, se kterými se nesetkaly a s velkým zájmem je ihned zkoušely. Po vyprávění se děti přesunuly k tabuli, kde jsem již měla nachystané **jednotázné cvičení** s motivem zajíce, který zazněl v příběhu. Následovala aktivita zaměřená na **jemnou motoriku** v podobě skládání letadla z papíru. S dětmi jsem seděla u stolečku a postupné fáze při skládání papíru jsme prováděli zároveň. Pro **uvolnění prstů** před psaním jsme využili jógové cvičení s motivační říkankou „Pavouček“, kterou již všichni zvládali sami. Dále jsme přecházeli k **psaní do mouky a grafomotorickému listu** s prvkem ležaté osmičky pomocí **rytmizace** „Vrtulník“ (P 9). Tento prvek je v tomto projektu jeden z nejtěžších i podle literatury je řazen již mezi nejsložitější.

Reflexe:

Když zhodnotím výběr první aktivity, tak bych ji nezařadila do těch „TOP“. Byly zde už lepší, ale nepodařilo se mi na téma letadlo najít vhodnou píseň k tanci, jak jsem měla původně v plánu. Ale při činnosti jsem změnila názor, děti „létání“ mezi překážkami bavilo a doslova se rozehrály. Ještě jsem mohla např. pomocí Orffových nástrojů vytvářet rytmus, na který by děti reagovaly rychlostí letu a zároveň se vyhýbaly překážkám. Při jednotázném cvičení jsem podle mě vybrala jednotážku střední náročnosti, protože nebyla složitá a neobsahovala mnoho kliček. Byla spíše roztáhlá po tabuli, a tak jsem mohla pozorovat, jak jsou děti obratné hlavně v ramenním kloubu, ze kterého pohyb vycházel. S výběrem jsem spokojená a u dětí nenastal žádný problém. Kladně hodnotím aktivitu, kde děti skládaly letadla z papíru. Byly nadšené, že si něco sami vyrobí a byly nedočkavé, zda opravdu seskládané letadlo poletí. I přes první neúspěchy u některých dětí při psaní ležaté osmičky do mouky děti nebyly demotivované, ale hravě zkoušely tento grafomotorický prvek stále dokola. Po chvíli jsem tuto část z důvodu časové tísně musela ukončit a přešli jsme ke grafomotorickému listu. Tak jako před každým psaním, děti psaly prvek do vzduchu, prstem do papíru, obráceným koncem tužky, a nakonec hrotem tužky. Neobratnost v úchopu psacího náčiní přetrvává u Tomáška. Přes navození správného úchopu hravou formou po chvíli sklouzne k nesprávnému úchopu a palec se přemístí na ukazovák. Troufám si říci, že chlapec má nesprávný úchop tak zafixovaný, že náprava bude stát více úsilí. U ostatních dětí je znatelné zlepšení ve všech směrech a to: správné sezení, požadovaná

vzdálenost hlavy od stolu, zmíněné úchopy apod. Měla jsem možnost pozorovat nesprávné postavení ruky, kdy tužka i přes správný úchop směřovala jinam, než je požadované. Až v této lekci mě napadlo nalepit plastové oko na konec tužky. Děti byly motivované, že „očičko kouká na ramínko“, překvapivě to fungovalo, ale soustředění se přesunulo na toto místo více než bylo nutné. I přes to, že u některých dětí jsem při grafomotorickém listu slovně dopomáhala a povzbuzovala, tak tato lekce s ohledem na stanovené cíle byla úspěšná.

5.12 Lekce č. 10 Rozvoj grafomotoriky – ostré obraty II

Tabulka 10 Lekce č. 10 – ostré obraty II

Představení lekce č. 10	
Název lekce	Rozvoj grafomotoriky - ostré obraty II
Grafomotorický prvek	Ostrý obrat - výstupní test
Cíle	Uvolnit tělo v jógové pozici Koordínovat pohyby rukou se zrakovou kontrolou při plynulém tahu po tabuli Zvládnout grafomotorický prvek
Kompetence	Dítě má uvolněné tělo za pomoci jógových technik Dítě dokáže vést plynulý tah křídou po tabuli Dítě zvládne nakreslit ostré obraty
Organizační formy	Řízená činnost
Metody	Vyprávění, rozhovor, popis, dovednostně-praktické, práce s grafomotorickým listem
Prostředky a pomůcky	CD s písní V jednom lese na pasece, přehrávač, tužky, pastelky, tabule, křídly, nádoba s moukou, říkanky, jógový příběh "Na chalupě", jógamatky, měděný drát, grafomotorický list
Plánované aktivity	Rozehřátí: taneční sestava na píseň - V jednom lese na pasece Jógové cvičení s příběhem "Na chalupě" Jednotážné cvičení na tabuli - Jehličnatý strom Jógové cvičení prstů s říkankou Tvarování "zubů pily" z mědi - obtahování prstem Psaní ostrých obrátů do mouky s říkankou "Pilka" Grafomotorické cvičení - ostré obraty GL na A4

Děti věděly, kolik grafomotorických lekcí je se mnou čeká a vždy po lekci v rámci krátké evaluace jsme si počítaly, kolikrát se spolu ještě uvidíme. Dnešní lekce byla veselá stejně, jako každá, ale již na začátku mi děti hlásily, že je to dneska naposledy. V 10. lekci, tedy v poslední, jsem zařadila ostré obraty. Vstupní a výstupní grafomotorické listy jsou pro mě stěžejní a budu je dále analyzovat.

Pro **rozehřátí těla** jsem zařadila krátkou taneční sestavu na písničku „V jednom lese na pasece“ od Michaely Růžičkové, jak jsem zmiňovala výše, dětem jsou tyto písně blízké. Po rozehřátí jsem měla pro děti připravené otázky před vyprávěním, které je měly ještě více motivovat a vtáhnout do následujícího jógového cvičení.

Otázky před vyprávěním:

- Jezdíte s rodiči na chalupu?
- S čím si tam hrajete? Máte tam nějaké kamarády?

Děti v této lekci odpovídaly poměrně stejně, jako v jiných lekcích, zapojovaly se a hlásily se o slovo. Pro děti, které chalupu nemají, jsem měla v zásobě otázku, zda jezdí k babičce a dědečkovi a co s nimi rádi dělají. Dále následovalo **jógové cvičení** s vyprávěním s názvem „Na chalupě“, které nalezneme v (P 10). Vybrané fotky z jógových pozic z lekce č. 10 v (P 33)

I v této lekci se opět objevovaly jógové pozice, které děti již uměly. S obrovským zájmem je ukazovaly těm, které si nemohly vzpomenout, nebo je neznaly z důvodu, že na dané lekci před tím nebyly. Pro **jednotážené uvolnění** u tabule jsem vybrala obrázek jehličnatého stromu. Děti obtahovaly jednotáčku plynule a svižně, tak měly možnost se ještě mnohokrát vystřídat. Jako aktivitu pro **jemnou motoriku** jsem zvolila tvarování drátků do tvarů zubů (ostrých obratů), které následně obtahovaly prstem, a i za pomoci smyslů, vnímaly tento tvar. Pro **uvolnění prstů** jsem zvolila dětem nejbližší jógovou říkanku „Pavouček“. Následovalo **psaní do mouky** a na **grafomotorický list**, které bylo podporováno rytmickou říkankou pro dané téma „Pilka“ (P 10).

Reflexe:

Poslední lekce (výstupní) v tomto projektu probíhala se stejným grafomotorickým prvkem jako v lekci první. V této lekci pro mě bylo důležité již využitý prvek zakomponovat tak, aby děti neměly pocit, že tohle již „dělaly“. Proto jsem se snažila opět o téma, které zaujme již od prvních aktivit, a to rozehrájí těla, kde jsem dohledala tematickou písničku od známé zpěvačky, kterou děti znají. Příběh jsem se snažila složit tak, aby v něm bylo mnoho jógových prvků, které již děti znají a měly dobrý pocit z toho, že odchází z poslední lekce s tím, že se během projektu mnohému naučily. Dále byl příběh zaměřený také na grafomotorický list, ve kterém se objevily pily na dřevo. U jednotáženého cvičení jsem byla opravdu mile překvapená, jelikož zde byly jasné výsledky, kterým se budu více věnovat v kapitole evaluace. Jsem také spokojená s výběrem aktivity pro jemnou motoriku. Pro děti byl netradiční materiál zajímavý a se zájmem tvořily zuby pily. Nebylo potřeba nijak zvlášť nikomu dopomáhat. Psaní do mouky nedělalo dětem nejmenší problém, psaly hbitě a rytmicky za pomoci doprovodu říkanky „Pilka“. Díky pozorování jsem také zjistila, která jógová říkanka je u dětí oblíbenější a zařadila jsem ji do poslední lekce. Zde jsem již akti-

vitu pouze pozorovala a dokumentovala, protože děti se ji naučily z paměti a pohyby prstů zvládaly bez mé dopomoci. Při grafomotorickém listu jsem měla možnost zaznamenat podobné skutečnosti, jako v 9. lekci. Více tedy v kapitole evaluace, kde se budu blíže věnovat vstupnímu a výstupnímu grafomotorickému testu. Mé stanovené cíle pro poslední lekci byly splněny.

6 EVALUACE PROJEKTU

Celkové vyhodnocení projektu s názvem „Projekt rozvoje grafomotoriky“ je uskutečněno na základě reflexí ze všech lekcí. Projekt je komplexní, a tedy přiměřeně ovlivňuje celou osobnost dítěte. Myslím si, že v mém projektu jsem dodržela důležité zásady jako je postup od jednoduchého ke složitějšímu. Zvolené aktivity byly uspořádány logicky od hrubé motoriky až k nejjemnějším pohybům při grafomotorickém listu.

V projektu je také dodrženo pravidlo uvolňování paže, a to nejprve na svislé ploše a později ploše vodorovné. (Fasnerová, 2018)

V průběhu projektu jsem děti pozorovala a zjištěné informace průběžně zapisovala, aby mi dále posloužily při celkovém zhodnocení. V přílohách tedy můžeme najít mj. fotky jógových pozic ze všech lekcí, ale také tabulky (P 35), ve kterých jsem se snažila přehledně zobrazit zjištěné skutečnosti. Např. vývoj jednotazného cvičení a vývoj úchopů psacího náčiní na začátku a na konci grafomotorického projektu u všech dětí.

Při vyprávění jógových příběhů jsem se snažila, aby spolu s otázkami, které měly děti uvést do daného tématu, byly přiměřené věku dětí. Dovolím si tvrdit, že tato motivace byla velmi úspěšná. Po uvolnění těla děti často shrnuly jógové pozice spolu s celým příběhem, kde jsem tímto způsobem děti podněcovala ke komunikaci.

Při jednotazném cvičení v prvních lekcích jsem zaznamenala neuvolněnost horní končetiny u všech dětí. Měly problém udržet křídlo a často jim vypadávala z rukou. To si také vysvětluji i tím, že neměly možnost kreslit na svislou plochu. Postupem v lekcích děti nabíraly obrovskou jistotu a plynulost tahu po tabuli. Mé pozornosti také nesměly uniknout úchopy psacího náčiní, které jsou velmi důležité při rozvoji grafomotoriky a to, jak si děti vedly, jsem samozřejmě zaznamenávala. K velkému překvapení 4 děti z 5 měly špatný úchop, který jsem se během lekcí snažila s dětmi napravovat uvolňováním těla a končetin, ale také pomocí metodického vedení. U jednoho chlapce zlepšení bohužel nenastalo, a to přisuzuji dlouhodobému zafixování tohoto úchopu. Z odborných literatur se můžeme dočíst, že tato problematika se již při zafixování těžko napravuje, ale přestože náprava není jednoduchá, je možná. I přes špatný úchop lze zvládat grafomotorické listy, jak jsem měla možnost vidět u zmiňovaného chlapce. Ale domnívám se, že je důležité tento špatný úchop přeučit na správný, jelikož nesprávným úchopem může docházet k rychlé únavě, a tedy nezájmu o psaní či kreslení. Dále také tento nesprávný úchop může dělat dítěti potíže ve škole, kde nebude např. schopen při diktátu či opisování z tabule stačit ostatním dětem.

Jeden z dalších úspěchů v tomto projektu je fakt, že ve 3. lekci, si chlapec začal uvědomovat, že používá obě ruce, ale jen s jednou je to lepší. Zareagovala jsem na danou situaci a provedla u chlapce orientační test laterality podle profesora Zdeňka Matějčka a logopeda Zdeňka Žlaba. Výpočtem podle vzorce bylo zjištěno méně vyhraněné praváctví. U chlapce během lekcí, které trvaly necelé 3 měsíce, došlo k ustálení pravé ruky.

Dále pro ověření projektu jsem vytvořila grafomotorické listy, mezi kterými byly i testy vstupní a výstupní. Ty jsem na konci projektu mezi sebou porovnála a došla jsem ke skvělým výsledkům, které jsou přehledně znázorněné u jednotlivých dětí v příloze (P 36). Přestože se některým dětem dařily prvky již ve vstupním testu, u výstupního jsem mohla pozorovat, jak všechny děti nyní psaly ostré obraty svižně, s jistotou a nepřemýšlely nad změnou směru tak, jak v testu vstupním.

Jako zajímavost, jsem do projektu zařadila i kresbu lidské postavy. Děti na začátku a na konci projektu nakreslily postavu své maminky a já tyto dvě kresby opět mezi sebou analyzovala. (P 37) Došla jsem k závěru, že progres nastal u každé kresby, ať už se děti zaměřily více na oblast obličeje nebo těla. A pozoruhodné je to, že u některých dětí se již objevilo znázornění krku, dále horní končetiny byly připojovány do výše ramen a oblečení zdokonalováno detaily.

Během lekcí se objevily také překážky, které nešlo bohužel ovlivnit. A touto překážkou bylo chřipkové období, kdy nemoc zasáhla i děti zapojené do projektu, kde nastaly absence dětí v lekcích a účast tedy nebyla stoprocentní.

I přes tuto nepříjemnost byl projekt velmi zdařilý a jeho efektivita byla potvrzena. Myslím si, že nejen na dětech zanechal pozitivní stopu. Zájem o dění nastal, jak u rodičů, tak i u mých kolegyně, které se inspirovaly a vyžádaly si po mně metodiku jógy prstů, které využily ve své třídě. Jsem ráda, že má zainteresovanost na bakalářské práci také přispěla k „rozhýbání ledů“ v naší mateřské škole a mladší kolegyně byly lépe seznámeny s vhodným rozvojem grafomotoriky, a to za pomoci komplexního přístupu a výběru grafomotorických prvků k patřičnému věku dětí a jejich schopnostem.

6.1 Evaluace projektu dětmi a rodiči

Hodnocení dětí jsem se snažila nepodcenit, jelikož se domnívám, že pro nás učitele v mateřské škole, ale i v jiném zařízení je nutné znát pocity a názory dětí na dané aktivity, abychom aktivity mohly vylepšit nebo je využívat častěji. Hodnocení dětí jsem si všímala

jak v průběhu lekce, tak po lekci. Bohužel nezbývalo mnoho času a evaluace probíhala již v šatně, jelikož jsem musela uvolnit třídu dětem, které se chystaly k obědu. Když bych na začátek uvedla nespokojenost dětí, týkala se hlavně toho, kdy neměly dostatečný časový prostor pro psaní do mouky, anebo když nestihly domalovat obrázek na grafomotorickém listu. Psaní do mouky bylo jednou z nejoblíbenějších aktivit v projektu, a to mě vedlo i k myšlence, zavést do všech tříd podnosy s moukou nebo navrhnout paní ředitelce nakoupení pískovniček. Milé reakce na tento projekt se ke mně dostávaly jak od dětí, tak od rodičů. Velkým překvapením bylo, když jsem se náhodou na Velikonočním tvoření v MŠ dala do řeči s některými maminkami, které měly děti zapojené do projektu a sdělovaly mi své zážitky. Např. maminka se zmínila o tom, jak spolu s dítětem začaly cvičit jógu. Poskytla dítěti podnos s moukou, do které si kreslí i doma. Dále bych uvedla příklad, kdy mě kontaktovala i maminka (má známá) na sociální síti, jak si děti grafomotorické lekce vychvalují a vyplňují GL, které si mohly vzít domů. Také popisovala, jak měla možnost doma pozorovat své dcerky při vyprávění nějakého příběhu a u něj cvičily jógové pozice.

Zde bych uvedla přímo některé reakce dětí zapojených do projektu: „*Paní učitelko, kdo bude příště v příběhu?*“ „*Budu tam já?*“ Při rozehřívací aktivitě z Vody do vody: „*Můžeme ještě jednou?*“ Při psaní do mouky: „*To kreslení do mouky je bezva, když se mi to nepodaří, tak to rychle můžu smazat.*“ „*Mmmm, to chutná jako cukříček.*“ (Holčička měla stále potřebu ochutnávat mouku a hrát si s ní). „*Já bych to chtěla ještě zkusit.*“ „*Paní učitelko, já už mám doma taky mističku na psaní.*“ Při jógovém cvičení: „*To je lehký, to cvičím s mámou.*“ „*To bylo dneska super, když jsme řvali jako lvi!*“ Při jednotázném uvolňování na tabuli v prvních lekcích: „*My ve třídě nemáme tabuli, ach jo!*“ Při zkoušce poskládaného letadla z papíru: „*Ty jo, to moje letadlo letělo nejdál!*“ „*Můžu udělat jedno i Adélce?*“ Při pozorování kruhů na vodě: „*Jé, kruhy, 1, 2, 3, 4, 5*“ „*Já tam nevidím, posuň se!*“ „*Mně se líbilo házení kamínků do vody.*“

Postřehla jsem také prosociální chování, kdy děti pomáhaly svým kamarádům při jógovém cvičení a danou pozici jim předvedly či komentovaly, jak na ni.

Před každou lekcí jsem pozorovala, jak se děti chtěly ukázat před kamarády a nejspíše i přede mnou, jak si pamatují jógové pozice.

V lekci č. 7, vstal chlapec od stolu a kamarádce, která psala do mouky vlny, naznačoval poskládanou loďkou, jak po nich pluje a komentoval: „*Nahoru, dolů, nahoru, dolů.*“

6.2 Autoevaluace

Člověk těžko hodnotí svou práci objektivně, ale s čistým svědomím mohu říci, že pro vytvoření tohoto projektu jsem se snažila udělat to, co bylo v mých silách. Ale věřím, že vždy je co vylepšovat, a tak se nebráním dalším úpravám tohoto projektu do budoucna. Již teď při závěrečném shrnutí se zamýšlím nad tím, že jsem mohla do projektu, mj. přispět i vlastní tvorbou jednotažných cvičení. Daný projekt budu využívat i ve třídě svých mladších dětí, ale nejprve je nutné jej přizpůsobit jejich věku. Jsem vděčná této práci, jelikož jsem měla možnost nabýt nové poznatky a zkušenosti, které budu dále uplatňovat.

6.3 Doporučení pro praxi

I přes to, že v dnešních podmínkách v mateřských školách není možné se individuálně věnovat jen pěti dětem, jako jsem měla možnost při projektu já. Doporučila bych menší skupinky dětí. Učitel je pak schopný sledovat nesprávné návyky při prvopočátečním psaním a vhodným způsobem je včas eliminovat. Dále považuji za důležité grafomotoriku rozvíjet komplexním způsobem a tím efektivně ovlivňovat celkovou gramotnost. Nabízet činnosti, které právě tuto soustavu ovlivňují, a tím je: čtení, psaní, naslouchání a samozřejmě i mluvený projev. Neopomíjet motivaci, jakožto důležitou součást všech aktivit. Využívat podpůrné techniky jako: slovní podporu i ve smyslu říkanek, které dětem zautomatizují pohyb. Dále podporu smyslovou, kdy za pomoci hmatu a zraku dětí vnímají např. vy-modelovaný prvek. V projektu se mi velmi osvědčila obyčejná tabule a ráda bych doporučila paním učitelkám, aby aspoň jednu menší měly pro děti k dispozici a daly jim tu možnost ji spontánně využívat. V neposlední řadě již zmiňovaná mouka na psaní nebo pískovničky, které se těší u dětí velkému úspěchu.

ZÁVĚR

V bakalářské práci jsem se zabývala rozvojem grafomotoriky u dětí předškolního věku. Vstup na základní školu je pro dítě jakýmsi vývojovým milníkem a každý rodič a pedagog si přeje, aby tento přestup byl pro dítě co nejpřirozenější. Proto je vhodné dítě připravovat na vstup na základní školu již v předškolním věku tak, aby bylo rovnoměrně a komplexně rozvíjeno ve všech oblastech. Toho dosáhneme správným metodickým vedením, ale nezapomeňme, že i s láskou, pochopením a porozuměním jeho individuality.

Teoretická část je ve větší míře věnovaná aspektům, které mohou ovlivňovat rozvoj grafomotoriky, a není vhodné tyto blíže popsání oblasti podceňovat. U každého dítěte mají určitý podíl na tom, jakým způsobem se bude dítě rozvíjet. Další kapitola je věnovaná přípravě před grafomotorikou, která má určitý podíl na úspěšnosti v tomto směru a měla by jí být věnovaná značná část pozornosti.

Jedním z cílů bakalářské práce bylo ověřit vytvořený projekt pro rozvoj grafomotoriky u dětí předškolního věku. Projekt byl zaměřený na všechny oblasti, které komplexně ovlivňují celkovou úroveň grafomotoriky.

Během celého projektu jsem měla možnost si s dětmi užít plno zábavy. Sledovat, jak se zájmem poslouchají vyprávění příběhů. Jak se s každou lekcí zdokonalují a s radostí se pouští do jógového cvičení, připravených aktivit, a dokonce i grafomotorických listů. Skládání příběhů, rytmických říkanek a vytváření grafomotorických listů tak, aby každá lekce byla tematicky propojená od začátku až do konce, bylo náročné. Ale přesto velmi inspirativní a motivující do budoucna.

Na základě vypracování bakalářské práce jsem nabyla nových vědomostí, které už nyní využívám ve své praxi. Proto by mě velice těšilo, kdyby má práce inspirovala další učitelky v mateřských školách a ke grafomotorice by přistupovaly komplexním přístupem. Zároveň se nebály do projektu věnující se grafomotorice, popustit uzdu fantazie při výběru témat.

Díky reflexím, zjištěným informacím během lekcí a zpětné vazby, kterou mi děti v průběhu poskytovaly, hodnotím daný projekt jako úspěšný. Věřím, že tento projekt nebyl přínosný jen mně, ale samozřejmě i dětem, které si odnesly nové zkušenosti a jejich úroveň grafomotoriky, byla pozdvihnuta na lepší úroveň, která byla jasně prokázána.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Knižní publikace:

- [1] BEATY, Janice J. *Skills for preschool teachers*. 9th ed. Upper Saddle River, N.J.: Pearson Education, c2012. ISBN 978-0130388407.
- [2] BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a Vlasta ŠMARDOVÁ. *Rozvoj grafomotortiky: jak rozvíjet kreslení a psaní*. Dotisk 1. vydání, Brno: Computer Press, 2011, 80 s. ISBN 978-80-251-0977-9.
- [3] BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a Richard ŠMARDA. *Jedním tahem: Uvolňovací grafomotorické cviky*. Praha: DYS-centrum, 2009, 56 s. ISBN 978-80-904494-6-6.
- [4] DOLEŽALOVÁ, Jana. *Prvopočáteční psaní*. 2. vydání. Hradec Králové: Gaudemus, 1998, 124 s. ISBN 80-7041-938-5.
- [5] DOLEŽALOVÁ, Jana. *Rozvoj grafomotoriky v projektech*. Vydání druhé. Praha: Portál, 2016, 168 s. ISBN 978-80-262-1146-4
- [6] DVOŘÁK, Josef. *Logopedický slovník:[terminologický a výkladový]*. 2. upr. a rozš. vyd. Žďár nad Sázavou: Logopedické centrum, 2001, 223 s. ISBN 80-902536-2-8
- [7] DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*, aktualiz. vydání, Praha: RAABE, 2011, 146 s. ISBN 978-80-86307-88-6.
- [8] FASNEROVÁ, Martina. *Prvopočáteční čtení a psaní*. Praha: Grada, 2018, 288 s. ISBN 978-80-271-0289-1.
- [9] FASNEROVÁ, Martina. *Současné předlohy písma na primární škole jako součást reformy ve školství*. Vyd. 1. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014, 139 s. ISBN 978-80-244-3992-1.
- [10] HÁJEK, Pavel. *Jóga prstů nejen pro děti: dynamická cvičení motoriky prstů pro každý věk*. Vyd. 1. Plzeň: Pedagogické centrum, 2000, 18 s. ISBN 80-7020-071-5.

- [11] HAZUKOVÁ, Helena a Pavel ŠAMŠULA. *Didaktika výtvarné výchovy I*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2005, 129 s. ISBN 80-7290-237-7.
- [12] KŘIŠŤANOVÁ, Ladislava. *Diagnostika laterality a metodika psaní levou rukou*. 4. upr. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 1998, 45 s. ISBN 80-7041-914-8.
- [13] LIPNICKÁ, Milena. *Rozvoj grafomotoriky a podpora psaní: preventivní program, který pomáhá předcházet vzniku dysgrafie*. Praha: Portál, 2007, 62 s. ISBN 978-80-7367-244-7.
- [14] LOOSE, Antje C., Nicole PIEKERT a Gudrun DIENER. *Grafomotorika pro děti předškolního věku: cvičení pro děti ve věku od 4 do 8 let*. Vyd. 4. Přeložil Eva BOSÁKOVÁ. Praha: Portál, 2011, 166 s. ISBN 978-80-7367-883-8
- [15] MLČÁKOVÁ, Renata. *Grafomotorika a počáteční psaní*. Praha: Grada Publishing, a.s., vydání první, 2009, 224 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2630-4.
- [16] NEŠPOR, Karel. *Jóga pro děti: relaxace, příběhy, cvičení*. Praha: Velryba, 1998, 85 s. ISBN 80-85860-09-0.
- [17] NIKODEMOVÁ, Monika. *Jóga ve školce: pohybové hry a aktivity inspirované jógou pro předškolní děti*. Ilustroval Patricie KOUBSKÁ. Praha: Portál, 2014, 144 s. ISBN 978-80-262-0623-1.
- [18] OTEVŘELOVÁ, Hana. *Školní zralost a připravenost*. Vydání první, Praha: Portál, 2016, 144 s. ISBN 978-80-262-1092-4
- [19] PAUEN, Sabina. *Vom Baby zum Kleinkind: Entwicklungstagebuch zur Beobachtung und Begleitung in den ersten Jahren*. Springer Berlin Heidelberg: Springer Spektrum Akademiker Verlag, 2011, 260 pages. ISBN 978-3-8274-2780-9.
- [20] PILAŘOVÁ, Dagmar a Petr ŠIMEK. *Diagnostika školní zralosti*, Praha: RAABE, 2012, 134 s. ISBN 978-80-87553-52-7.

- [21] PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 7., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2013, 395 s. ISBN 978-80-262-0403-9.
- [22] ROJOVÁ-SÍTA, Věra. *Jóga, hry a pohádky: [soustředění, pozitivní vztahy, držení těla, obratnost]*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007, 115 s. ISBN 978-80-7367-240-9.
- [23] SCHÖNTHALER, Erna. *Grafomotorik und Händigkeit: Ergotherapie bei Kindern*. Stuttgart: Georg Thieme Verlag, 2013, 200 seiten, ISBN 978-3-13-163741-3
- [24] SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2016, 168 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0095-8.
- [25] SVOBODA, Mojmir, Dana KREJČÍŘOVÁ a Marie VÁGNEROVÁ. *Psychodiagnostika dětí a dospívajících*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001, 791 s. Studium. ISBN 80-7178-545-8.
- [26] SVOBODOVÁ, Eva a kol., *Vzdělávání v mateřské škole: školní a třídní vzdělávací program*. Praha: Portál, 2010, 168 s. ISBN 978-80-7367-774-9.
- [27] ŠENKOVÁ, Svatava a Yvetta VORÁČOVÁ. *Jogínci*. Praha: Albatros Media, 2016. ISBN 978-80-7448-056-0.
- [28] ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Kompendium obecné a vývojové psychologie: studijní obor Informační technologie ve vzdělávání*. Vyd. 1. Ostrava: Ostravská univerzita, Pedagogická fakulta 2004, 111 s. ISBN 8070423641.
- [29] ŠMELOVÁ, Eva, Alena PETROVÁ a Eva SOURALOVÁ a kol. *Připravenost dětí k zahájení povinné školní docházky v kontextu současného kurikula*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012, 312 s. ISBN 978-80-244-3345-5.
- [30] ŠULOVÁ, Lenka. *Raný psychický vývoj dítěte*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2004, 247 s. ISBN 80-246-0877-4.
- [31] ŠUPŠÁKOVÁ, Božena. *Detský výtvarný prejav: prostriedok poznávania a komunikácie*. Pedagogická orientace 2000, č. 4, 69–75 s. ISSN 1211-4669.

- [32] UŽDIL, Jaromír. *Čáry, klikyháky, paňáci a auta: výtvarný projev a psychický život dítěte*. 5. přeprac. vyd. Praha: Portál, 2002, 125 s. ISBN 80-7178-599-7.
- [33] VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012, 531 s. ISBN 978-80-246-2153-1.
- [34] VALACHOVÁ, Daniela. *Didaktika výtvarnej výchovy v primárnom vzdelávaní*. Bratislava: Univerzita Komenského, 2012, 123 s. ISBN 978-80-223-3215-6.
- [35] ZÁPOTOČNÁ, Oľga a Zuzana PETROVÁ. *Jazyková gramotnosť v predškolskom veku*. Trnava: Pedagogická fakulta Trnavská univerzita v Trnave, 2010, 91 s. ISBN 978-80-8082-404-.
- [36] ZÁPOTOČNÁ, Oľga a Zuzana PETROVÁ. *Vzdelávacia oblasť „Jazyk a komunikácia“*. Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum, 2014. ISBN ISBN 978-80-8052-894-2.
- [37] ZELINKOVÁ, Olga. *Dyspraxie: vývojová porucha pohybové koordinace*. Praha: Portál, 2017, 144 s. ISBN 978-80-262-1266-9.
- [38] ZELINKOVÁ, Olga. *Pedagogická diagnostika a individuální vzdělávací program: [nástroje pro prevenci, nápravu a integraci]*. Vydání první, Praha: Portál, 2001, 207 s. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-544-x.

Internetové zdroje:

- [39] DVOŘÁKOVÁ, Hana: *Zakázané cviky*. Hana Dvořáková [online]. [cit.03.04.2018]. Dostupné z: http://www.hana-dvorakova.cz/zakazane_cviky.html
- [40] Feinmotorik [online]. Copyright © FOCUS Online Group GmbH 2018 [cit. 02.04.2018]. Dostupné z: <https://www.netmoms.de/magazin/kinder/kindesentwicklung/feinmotorik/>
- [41] Grobmotorik [online]. Copyright © Werner Stangl Linz 2018 [cit. 02.04.2018]. Dostupné z: <http://lexikon.stangl.eu/11008/grobmotorik/>

- [42] JUŘIČKOVÁ, Simona. Dětská kresba jako prostředek poznání. *Učitelské listy*. 2010, **2010**(03).

Učitelské listy: Simona Juříčková: *Dětská kresba jako prostředek poznávání osobnosti dítěte*. *Učitelské listy* [online]. [cit. 03.04.2018] Dostupné z: <http://www.ucitelske-listy.cz/2010/02/simona-jurickova-detska-kresba-jako.html>

Časopisy:

- [43] GREGER, David. Mají všechny děti ve vzdělávání stejné šance? *Informatorium 3-8: Časopis pro mateřské školy a školní družiny*. Praha: Portál, 2017, **24**(3), 14–15. ISSN 1210-7506.
- [44] KRONOVETROVÁ, Markéta. I ve škole můžete s dětmi vyzkoušet jógu. *Týdeník školství*. Praha: Dictum, 2017, **25**(36), 10. ISSN 0862-9641.
- [45] ROJOVÁ-SÍTA, Věra. Jóga otvírá cestu k sebepoznání. *Informatorium 3-8: Časopis pro mateřské školy a školní družiny*. Praha: Portál, 2017, **24**(3), 28–29. ISSN 1210-7506.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

Aj.	A jiné
CNS	Centrální nervová soustava
Č.	Číslo
GL	Grafomotorický list
L(?)	Lekce (číslo)
Mj.	Mimo jiné
MŠ	Mateřská škola
Např.	Například
Obr.	Obrázek
P	Příloha
S.	Strana
Tzv.	Tak zvaně

SEZNAM OBRÁZKŮ

<i>Obrázek 1 Schéma znázorňující vlivy, které mohou ovlivňovat rozvoj grafomotoriky (zdroj: vlastní)</i>	16
<i>Obrázek 2 Intenzivní čmárání (Diener, Loose, Piekert, 2011, s. 59)</i>	20
<i>Obrázek 3 Příčný úchop s nataženým ukazováčkem (Diener, Loose, Piekert, 2011, s. 60).....</i>	21
<i>Obrázek 4 Dítě umí nakreslit kříž (Diener, Loose, Piekert, 2011, s. 61).....</i>	21
<i>Obrázek 5 Kresba panáčka s deseti částmi (Diener, Loose, Piekert, 2011, s. 62)</i>	22
<i>Obrázek 6 Jógová pozice – Květina (Rojová-Síta, 2007, s. 96).....</i>	30
<i>Obrázek 7 Obr. 6 Jóga prstů – Hlemýžď (Hájek, 2000, s. 7)</i>	31
<i>Obrázek 8 Jóga prstů – Pavouček (Hájek, 2000, s. 16).....</i>	32
<i>Obrázek 9 Správný úchop tužky (Doležalová, 2016, s. 42)</i>	33
<i>Obrázek 10 Jógová pozice – KOČKA.....</i>	41
<i>Obrázek 11 Jógová pozice – LOŽKA</i>	41
<i>Obrázek 12 Jednotažné cviky na tabuli</i>	42
<i>Obrázek 13 Dítě se snaží dostat polystyrenový balonek do středu spirály.</i>	43
<i>Obrázek 14 Jóga prstů – cvičení Pavouček</i>	43
<i>Obrázek 15 Psaní prstem do mouky – vlnovka</i>	44
<i>Obrázek 16 Děti při vyplňování grafomotorického listu</i>	45

SEZNAM TABULEK

<i>Tabulka 1 Lekce č. 1 – ostré obraty I</i>	46
<i>Tabulka 2 Lekce č. 2 – svislé a vodorovné čáry</i>	49
<i>Tabulka 3 Lekce č. 3 – kruh</i>	51
<i>Tabulka 4 Lekce č. 4 – horní oblouk</i>	53
<i>Tabulka 5 Lekce č. 5 – spirála</i>	55
<i>Tabulka 6 Lekce č. 6 – šikmé čáry</i>	58
<i>Tabulka 7 Lekce č. 7 – vlnovka</i>	59
<i>Tabulka 8 Lekce č. 8 – horní kličky</i>	61
<i>Tabulka 9 Lekce č. 9 – ležatá osmička</i>	63
<i>Tabulka 10 Lekce č. 10 – ostré obraty II</i>	65

SEZNAM PŘÍLOH

- P 1 (Lekce č. 1) Jógový příběh: **O ztracené Nině v ZOO** + říkanka: **Krokodýl**
- P 2 (Lekce č. 2) Jógový příběh: **O neposlušné žirafce** + říkanka: **V zoologické zahradě**
- P 3 (Lekce č. 3) Jógový příběh: **Letní koupání** + říkanka: **Hladová labuť**
- P 4 (Lekce č. 4) Jógový příběh: **Žabí výlet** + říkanka: **Žába**
- P 5 (Lekce č. 5) Jógový příběh: **O drzé kobře** + říkanka: **Kobra**
- P 6 (Lekce č. 6) Jógový příběh: **Bouřka v lese** + říkanka: **Bouří bouřka v lese**
- P 7 (Lekce č. 7) Jógový příběh: **Dobrodružství na moři** + říkanka: **Lod'ka v moři**
- P 8 (Lekce č. 8) Jógový příběh: **Kouzelné sluchátko** + říkanka: **Telefonní ho vor**
- P 9 (Lekce č. 9) Jógový příběh: **Vyhlídkový let** + říkanka: **Vrtulník**
- P 10 (Lekce č. 10) Jógový příběh: **Na chalupě** + říkanka: **Pilka**
- P 11 Grafomotorický list lekce č. 1 ostré obraty „**Krokodýlí zuby**“
- P 12 Grafomotorický list lekce č. 2 svislé a vodorovné čáry „**Ohrada pro žirafu**“
- P 13 Grafomotorický list lekce č. 3 kruhy „**Labutí jezero**“
- P 14 Grafomotorický list lekce č. 4 horní oblouk „**Žabka Kuňkalka**“
- P 15 Grafomotorický list lekce č. 5 spirála „**Drzá kobra**“
- P 16 Grafomotorický list lekce č. 6 šikmé čáry „**Stromy v lese**“
- P 17 Grafomotorický list lekce č. 7 vlnovka „**Vlny na moři**“
- P 18 Grafomotorický list lekce č. 8 horní klička „**Telefonní šňůra**“
- P 19 Grafomotorický list lekce č. 9 ležatá osmička „**Vrtulník**“
- P 20 Grafomotorický list lekce č. 10 ostré obraty „**Pilka**“
- P 21 Fotky vybraných jógových pozic z lekce č. 1
- P 22 Rytmy a upevňování grafomotorického prvku v lekci č. 1

- P 23 Fotky vybraných jógových pozic z lekce č. 2
- P 24 Fotky vybraných jógových pozic z lekce č. 3
- P 25 Fotky pozorování kruhů na hladině v lekci č. 3
- P 26 Fotky vybraných jógových pozic z lekce č. 4
- P 27 Fotky vybraných jógových pozic z lekce č. 5
- P 28 Fotky ze psaní do mouky z lekce č. 5
- P 29 Fotky vybraných jógových pozic z lekce č. 6
- P 30 Fotky vybraných jógových pozic z lekce č. 7
- P 31 Fotky vybraných jógových pozic z lekce č. 8
- P 32 Fotky vybraných jógových pozic z lekce č. 9
- P 33 Fotky vybraných jógových pozic z lekce č. 10
- P 34 Seznam jógových pozic využitých v projektu
- P 35 Vývoj jednotažného cvičení a úchopu psacího náčiní u dětí na začátku a na konci projektu
- P 36 Úroveň grafomotorických dovedností dětí v průběhu projektu
- P 37 Analýza kresby lidské postavy na začátku a na konci projektu
- P 38 Souhlas zákonných zástupců s použitím fotografií dětí do bakalářské práce
- P 39 Jednotažné cvičení využité v projektu

PŘÍLOHA (P 1): LEKCE Č. 1 JÓGOVÝ PŘÍBĚH A ŘÍKANKA

Jógový příběh: O ztracení Nině

Byla sobota, krásný den a tak se vydal Tomášek se svou rodinou a sourozenci do zoologické zahrady. Už se nemohl dočkat, až uvidí **KROKODÝLA – JP**, tatínek mu o něm a jeho ostrých zubech nedávno vyprávěl spoustu zajímavostí v encyklopedii. Ale také se moc těšil do terárií na všechny možné **HADY** a **KOBRY – JP**, **TYGRA – JP**, **VELBLOUDA - JP**, **LVA – JP** (*řvaní „ááá“ s vypláznutým jazykem má mnoho pozitivních účinků*), divoké **KOČKY - JP**, **MEDVĚDY – JP** a spoustu dalších zvířátek. Jenže najednou viděl holčičku, jak pláče. Šel za ní a ptal se jí, co se stalo a proč brečí. Holčička jménem Nina se totiž v zoologické zahradě ztratila paní učitelce, s kterou tam byla celá třída na výletě. Tomášek si uvědomil, že zvířátka počkají, ale nejprve musí Ninušce pomoci. Tomášek Ninu uklidňoval a společně s jeho rodiči hledali po zoologické zahradě skupinu výletníků. V tu najednou vyděšená paní učitelka volala na Ninu: „Nino! Propána, kde se touláš?!“ a začala se radovat, že je naštěstí v pořádku. Skupina dětí čekala u pavilonu **KROKODÝLŮ – JP**. Nina a paní učitelka moc děkovaly, a protože se Tomášek těšil nejvíce na **KROKODÝLA – JP**, tak prohlídka zoologické zahrady začalas novou kamarádkou Ninou u něj.

Říkanka: Krokodýl

„Ostré zuby, jako pila,
dej si pozor na krokodýla“

PŘÍLOHA (P 2): LEKCE Č. 2 JÓGOVÝ PŘÍBĚH A ŘÍKANKA

Jógový příběh: O neposlušné žirafě

Děti, povím Vám příběh o žirafí holčičce, která byla neposlušná a doplatila na to. Maminka **ŽIRAFKA – JP** a její dcerka se vydaly na návštěvu za tetou, ale malá žirafka si tentokrát nedala říct a pobíhala ze strany na stranu, předbíhala maminku a neposlouchala na slovo. Když procházely lesem, stále dělala hlouposti. Táhle utíkala za **ZAJÍCEM – JP** a **SRNKOU – JP**, kteří byli akorát ze **ŽIRAFKY – JP** vystrašení. Mamince se také schovala za **MOSTKEM – JP**, kde u vody provokovala **ŽÁBY - JP**. Nic na ni neplatilo a maminka na ni volala, ať se vrátí, že se půjdou zpět domů. To malá **ŽIRAFKA - JP** se naštvála a začala utíkat mamince ještě rychleji. Najednou zakopla o pařez starého **STROMU – JP**. To vám byly kotrmelce. **ŽIRAFKA – JP** samozřejmě plakala. Maminka ji doběhla a také ji první vyhubovala. Žirafka musela do nemocnice a dlouhou dobu byla upoutaná na lůžko – (**relaxace, dýchání - JP**), protože si zlomila nožičku. Později se mamince omluvila a slibovala snad stokrát, že už jí nikdy nebude utíkat a bude jí vždy poslouchat.

Říkanka: V zoologické zahradě

„V zoologické zahradě,

stojí mládě v ohradě.

Dlouhý jazyk, dlouhé nohy,

po mámě má dobré vlohy.“

PŘÍLOHA (P 3): LEKCE Č. 3 JÓGOVÝ PŘÍBĚH A ŘÍKANKA

Jógový příběh: Labutí jezero

Je letní den a Danielka s Deniskou se už nemohou dočkat, až se s maminkou vydají koupat k jezírku. Jdou pěšky a tak cestou pozorují poletovat **MOTÝLKY – JP**, které sedají z květiny na **KVĚTINU – JP**. Danielka volá na maminku, aby se šla rychle podívat na **HOUSENKU – JP**, kterou našla na velkém listu, určitě chroustá, co to jde, aby se brzy stala krásným **MOTÝLEM – JP**, pomyslela si. Během pozorování přistane Denisce **BERUŠKA – JP** na dlani. „Jééé, maminko, ta je ale krásná“ volá Deniska úžasem. Za nedlouho přichází k velkému kulatému jezírku. Na obloze je jen **SLUNÍČKO – JP** a po mráčku ani stopy, děvčátka se rychle běží ochladit do vody. Házejí kamínky do vody a pozorují, jak voda vytváří krásná kolečka. Ale hlasitým výskáním vyplaší **LABUTĚ – JP**, které pluly okolo kulatého jezírka. Později, když odchází domů, je maminka upozorní, aby po sobě posbíraly vše, co si přinesly. Aby se ta **BERUŠKA – JP**, **MOTÝLEK – JP**, a **LABUTĚ – JP** nemusely koukat na nepořádek, který tu lidé zanechali.

Říkanka: Labuť

„Krouží labuť dokola,
ke břehu už připlouvá,
hledá něco k snědku,
našla pouze PETku.“

PŘÍLOHA (P 4): LEKCE Č. 4 JÓGOVÝ PŘÍBĚH A ŘÍKANKA

Jógový příběh: Žabí výlet

Jednoho dne se žabí rodinka vydala na výlet. Mezi žabkami byla **ŽABKA - JP** Kuňkalka, která se ráda zapovídala na každém rohu. Tentokrát to bylo, když se právě s celou rodinkou vydali na výpravu za **VODOPÁDY – JP**. Žabky zrovna přeskakovaly přes **MOSTEK – JP**, ale Kuňkalka se dala do řeči s **MOTÝLKEM – JP**, tuhle zase se **ZAJÍČKEM – JP** a najednou zjistila, že je sama a nikdo nikde! Žabka Kuňkalka plakala na kamínku a volala o pomoc. Najednou viděla naproti sobě skákat cizí **ŽABKU – JP**. Ptala se, co se děje a proč brečí. Kuňkalka ji vysvětlila, co se stalo a cizí **ŽABKA – JP** byla tak hodná, že ji pomohla najít cestu k **VODOPÁDŮM – JP** a tam se shledala s celou svou rodinou. Starší **ŽABCE – JP** moc děkovala a pozvala ji na společný piknik u **VODOPÁDŮ – JP**.

Říkanka: Žába

„Skáče žába tam a sem,
být dobrým skokanem, je její sen.“

PŘÍLOHA (P 5): LEKCE Č. 5 JÓGOVÝ PŘÍBĚH A ŘÍKANKA

Jógový příběh: O drzé kobře

Jednoho dne si tak kobra ležela na kameni a vyhřívala se na **SLUNÍČKU - JP**. Okolo šla **VELBLOUDICE - JP** s mládětky a velmi ji **KOBRA - JP** vylekala. Zasyčela rozzlobeně tak nahlas, že nebohé **VELBLOUŽÁTKO - JP** se leklo a klopýtlo. **KOBRA - JP** nadávala a syčela na všechny, co chodili okolo. Syčela taky na **ŽIRAFU - JP**, **TYGRA - JP** a ostatní zvířátka. Všichni z toho byli nešťastní, protože **KOBRA - JP** se vyhřívala zrovna na cestě, kde se všechna zvířátka chodila k vodě napít. To se dozvěděla i moudrá **SOVA - JP**, tu drzá **KOBRA - JP**, tak naštvála, že to letěla vyřešit. Rozzlobená **SOVA - JP** nabrala při letu rychlost a zaútočila na **KOBRU - JP**, ta se vylekala a stočila se do klubička a **SOVA - JP** ji vyhubovala, chytla ji do drápů a odnesla hodně daleko. Od té doby, měla zvířátka klid a nikdo už je cestou k vodě nezlobil.

Říkanka: Kobra

„Kobra hlavu vystrčí,
hbitý jazyk zasyčí,
pozor děti, je tu had,
asi už má velký hlad“.

PŘÍLOHA (P 6): LEKCE Č. 6 JÓGOVÝ PŘÍBĚH A ŘÍKANKA

Jógový příběh: Bouřka v lese

Do lesa přichází noc a s ní i bouřka, **PRŠÍ - JP** a **VÍTR - JP** fouká. Každé zvířátko v této kalamitě zůstává doma a nevystřkuje ani čumáček ze svých domečků. Za to **JEŽEK - JP**, moc domů nespíchal, protože je noční tvor a zrovna po lese hledal něco k snědku. „Bum!“ „Bác!“ Zaburácelo v lese a po nějaké době **VÍTR - JP** a **DĚŠŤ - JP** utichl, tak jak bouřka přišla, tak i rychle odešla. Tu přichází ráno a **SLUNÍČKO - JP** vychází na obzor. Zvířátka se v lese pomalu probouzí, ale **JEŽEK - JP** marně hledá svůj vchod do **STROMU - JP**, ve kterém bydlí jeho rodina. Pláče a volá o pomoc. To uslyší **ZAJÍC - JP** a příběhne za **JEŽKEM - JP**. „Co se děje, proč tu tak vyvádíš?“ Ježek odpovídá: „Nemůžu se dostat za svou rodinou, protože ta noční bouřka shodila pár **STROMŮ - JP** a tento mi zablokoval vchod.“ No, ale samotní nezvládneme takový těžký **STROM - JP** odsunout od dveří. Povídá **ZAJÍC - JP**: „Víš co, vymyslíme plán.“ Zvířátka běhala po lese a volala na všechny kamarády, za nedlouho se jich u stromu sešlo tolik, že stačilo třikrát pořádně zabrat za **STROM - JP** a dveře se uvolnily. **JEŽEK - JP** a jeho celá rodina byla šťastím bez sebe. Všem zvířátkům mnohokrát děkoval a byl rád, že když je opravdu potřeba, není nikdy na nic sám.

Říkanka: Bouří bouřka v lese

„Bouří bouřka v lese,
strom se celý třese.
Pozor, ježku! Padá stromek,
padá přímo na tvůj domek!

PŘÍLOHA (P 7): LEKCE Č. 7 JÓGOVÝ PŘÍBĚH A ŘÍKANKA

Jógový příběh: Dobrodružství na moři

Bylo léto a jak už to tak bývá, lidé jezdí na dovolenou. Vítek s jeho bráškou Tomáškem a sestrou Ninou byli štěstím bez sebe, když konečně dorazili k moři. S rodiči pořádali spoustu výletů, ale na jednom z nich zažili opravdové dobrodružství. Jednoho dne, když krásně pálilo **SLUNCE - JP**, se tatínek rozhodl, že se vypraví s celou rodinou na vypůjčené **LOŤCE - JP** kolem malých ostrovů, které byly okolo. Děti během plavby pozorovaly ve vodě různé **RYBY - JP** a také **ŽELVY - JP**. Byly výletem na **LOŤCE - JP** tak nadšené, že si ani nevšimly škaredého mraku, který se na ně hnál. To, ale naštěstí zpozoroval tatínek s maminkou, protože začal velmi silně foukat **VÍTR - JP**. Chtělo to rychlé jednání, protože se na rodinu hnala velká bouře. Tatínka napadlo, zajet na blízký ostrov a tam se před bouří schovat. **LOŤKU - JP** pořádně připoutali, aby jim ji **VÍTR - JP** neodfoukl. Schovali se do menší jeskyně, která je před silnou bouří ochránila. Než byl zase klid, trvalo to nějakou chvíli a už byla bohužel skoro tma. Děti s maminkou měly strach, co si na osamělém ostrově počnou, ale tatínek je uklidňoval, že dnes už tu přespí a ráno se vyjede zpět. Lehli si na pláži na deky a než usnuli, pozorovali nádherné **HVĚZDY - JP** na obloze. Nikdy tak krásnou oslňující zář neviděli, protože ve městě kvůli osvětlení, není možné třpytící se oblohu spatřit. Ráno tu bylo hned, **SLUNÍČKO - JP** svými paprsky probudilo děti do krásného dne a po krátkém prozkoumání ostrova se celá rodina vydala v pořádku zpět do přístavu.

Říkanka: Loďka v moři

„Kymácí se loďka v moři,
na obloze už to bouří.
Počkáme, než bouřka přejde,
do kajuty každý sejde.“

PŘÍLOHA (P 8): LEKCE Č. 8 JÓGOVÝ PŘÍBĚH A ŘÍKANKA

Jógový příběh: Kouzelné sluchátko

To jednou ve škole v hodině přírodopisu se už Vítek nudil. Zrovna probírali všelijaká zvířata a výklad paní učitelky ho nebavil. Říkal si sám pro sebe: „Jóó, to kdybychom se na ta zvířata jeli třeba někam podívat, ale takhle na malém obrázku je sotva vidím. Vítek byl z toho tak rozmrzelý a usnul. Začalo se mu zdát o kouzelném sluchátku, jako měla Mach a Šebestová. Když vycházel ze školy, jedno takové sluchátko našel pod **STROMEM – JP**, nevěřil svým očím, ale sebral ho ze země a zavolal do něj „Haló, haló!“ Vzápětí se ze sluchátka ozval hlas: „No prosím, co to bude tentokrát?“ Vítek nemeškal ani chvíli a zavolal do sluchátka: „Haló, já bych prosil **VEBLOUDA – JP** a **OPICI – JP**. Najednou se před ním objevila zvířata, o kterých mluvila paní učitelka ve škole. „Páni!“ zvolal Vítek. „To je aspoň hodina přírodopisu, teď si je aspoň můžu pořádně prohlédnout.“ Jenže Vítek chtěl ještě další! Volal do sluchátka: „Haló, haló, já bych prosil ještě **TYGRA – JP**, **ŽIRAFU – JP** a taky **LVA – JP!**“ Přání zvolaná do sluchátka se začala plnit a najednou před školou začala běhat skutečná divoká zvířata! Blížil se k němu **LEV – JP**, král zvířat a Vítkovi se začala třást kolena, jakmile **LEV – JP** zařval, Vítek se strachy probudil a zjistil, že se mu děti ve třídě smějí a paní učitelka ho napomíná. „Vítku, copak jsi dělal v noci, že tu ve třídě spíš a ještě nám tu řveš jako **LEV- JP!**“ Vítek se usmál a byl rád, že to byl opravdu jen sen.

Říkanka: Telefonní sluchátko

„Telefonní sluchátko,

zadrnčí jen na krátko.

Haló, haló, kdo je tam?

Vyřídím a pokládám.“

PŘÍLOHA (P 9): LEKCE Č. 9 JÓGOVÝ PŘÍBĚH A ŘÍKANKA

Jógový příběh: Vyhlídkový let

Dvojčátka Danielka a Deniska si přála k 6. narozeninám neobvyklý dárek. Proletět se vrtulníkem. Děvčátka chtěla vidět z výšky, jak vypadá naše zem. Jóó, takový dárek není jen tak a málo komu se vyplní, hlavně u takových malých dětí. Jenže Danielka a Deniska měly štěstí, narodily se ve stejném měsíci, jako jejich maminka, takže slavily narozeniny všechny tři dohromady. Když v den oslavy přišla rodina na návštěvu, všechny tři dostaly, krásné **KVĚTINY- JP**. Po sfouknutí **SVÍČEK – JP** na dortu, přicházel na řadu ten nejmenší a zároveň i největší dar. Maminka dostala obálku a dala ji otevřít Denise a Danielce, děvčátka z obálky vytáhla obrázek vrtulníku a maminka jim přečetla věnování. Celá rodina darovala mamince a holkám vyhlídkový let. Den vyhlídkového letu vrtulníkem nastal a maminka s dcerkami nasedla do vrtulníku. Děvčátka pozorovala, jak vzdušný vír od vrtulí roztancoval **STROMY – JP**. Vrtulník se vznesl a už uháněl krajinou. Pan pilot to vzal rovnou přes velké jezero, kde děvčátka pozorovala z **OKÉNKA – JP LABUTĚ – JP**. Všichni byli v úžasu a nevěděli kam se koukat dřív. Nyní to vzal pilot přes **MOST – JP** a děvčátka ukazovala na proudy malinkatých aut, tak akorát do ruky. Po chvíli už byli nad kopečky zelené krajiny, po kterých se probíhaly houfy **SRNEK – JP** a **ZAJÍCŮ – JP**. Vyhlídkový let utekl velmi rychle, **SLUNÍČKO – JP**, už zapadalo a tak se pilot obrátil zpět na přistávací plochu.

Říkanka: Vrtulník

„Vrtulník už startuje a vrtule rotuje,
Je to tady, letíme, velký maják míjíme“

PŘÍLOHA (P 10): LEKCE Č. 10 JÓGOVÝ PŘÍBĚH A ŘÍKANKA

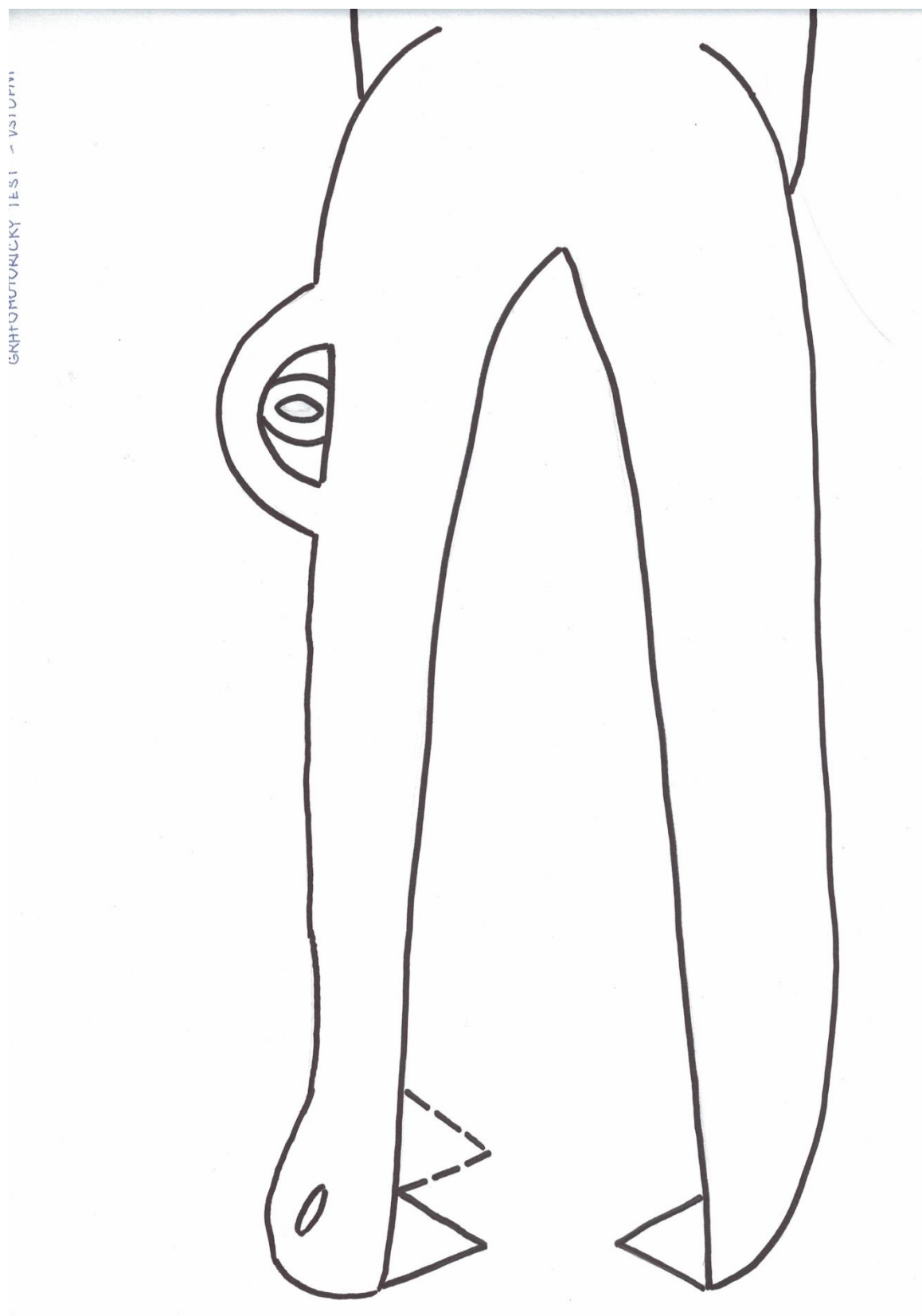
Jógový příběh: Na chalupě

O víkendu se tatínek rozhodl, že se pojede pracovat na chalupu. Tomášek tam jezdíval moc rád, brával s sebou **PSA – JP** Maxíka, se kterým dováděl u lesa. Tatínek se Tomáška ptal, jestli s ním půjde na dříví. Samozřejmě, že chtěl a velmi rád. Táta popadl sekeru, pilu a Tomášek velký proutěný koš na polínka. Když procházeli loukou, bylo slyšet, jak cvrčci cvrlikají a **KOBYLKY – JP** poskakují vedle nich. Tomášek byl ještě malý na to, aby vzal s tátou do ruky pilku a pracoval jako on, ale nezahálel a pomáhal mu nosit malé kousky dřeva do košíku. Jak **SLUNÍČKO – JP** svými paprsky zasvítilo na čerstvě pořezané dřevo, linula se okolo přenádherná vůně. Když Tomášek pozoroval tátu, jak pěkně mu jde práce od ruky, usedl mu na nos krásný barevný **MOTÝL – JP**. A po chvíli podletěl na modrou **KVĚTINU – JP**. Tom se opatrně přiblížil, aby mohl pozorovat, jak **MOTÝLEK – JP** saje nektar. V tu chvíli se rozštěkal **PES – JP** Maxík, protože v dálce zahlédl **SRNKY – JP**, jak se pasou na louce. To už ale **MOTÝLEK – JP** zmizel za **STROMEM – JP**. Jakmile byli v lese hotoví, došli zpět k chalupě. „Za takovou pomoc, to chce odměnu!“ povídá táta. Ukázal Tomáškovi, jak se rozdělává oheň a nakonec si na něm opekli špekáčky.

Říkanka: Pilka

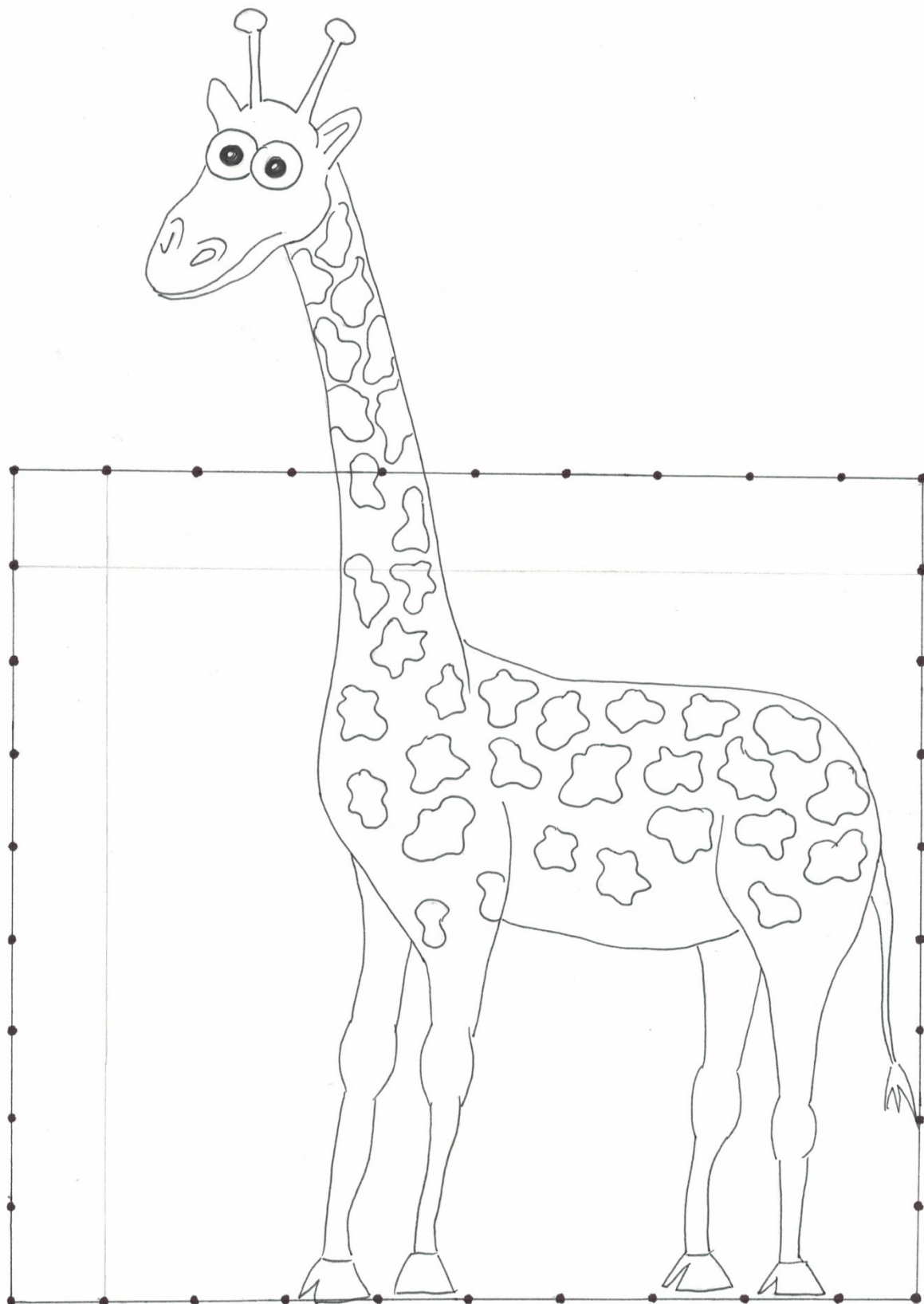
„Řízy, řízy,
jednou sem, jednou tam,
v ruce ostrou pilku mám.
V zimě dřevem přiložíme,
v domečku si zatopíme“.

**PŘÍLOHA (P 11): GRAFOMOTORICKÝ LIST LEKCE Č. 1 OSTRÉ
OBRATY**



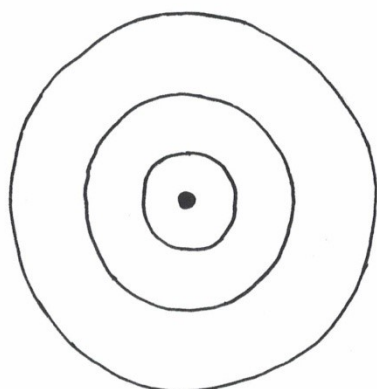
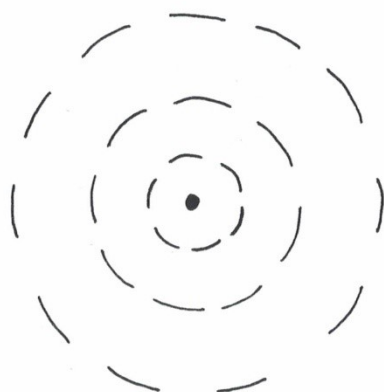
PŘÍLOHA (P 12): GRAFOMOTORICKÝ LIST LEKCE Č. 2 SVISLÉ A VODOROVNÉ ČÁRY

GRAFOMOTORICKÝ LIST 2

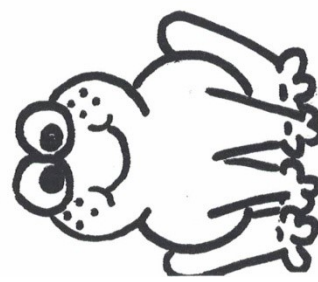
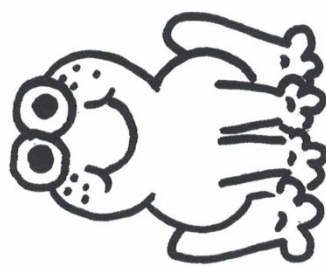
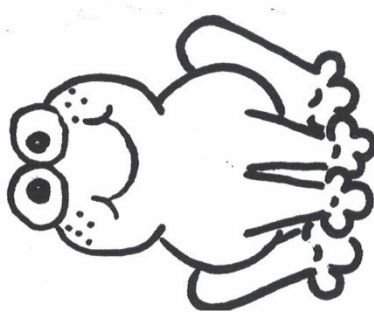
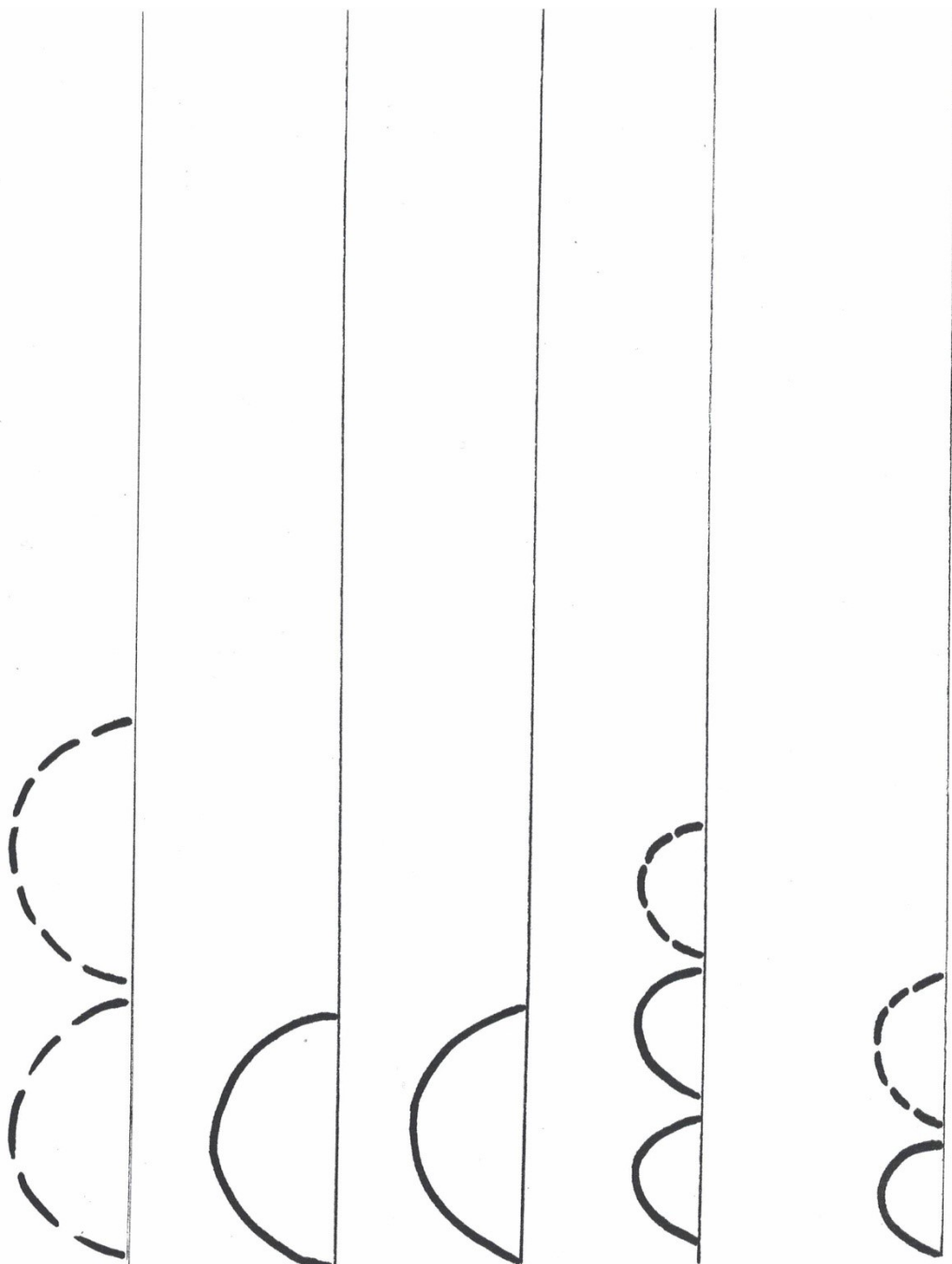


PŘÍLOHA (P 13): GRAFOMOTORICKÝ LIST LEKCE Č. 3 KRUHY

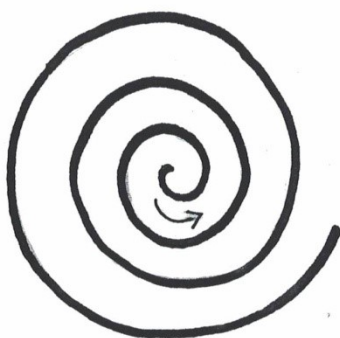
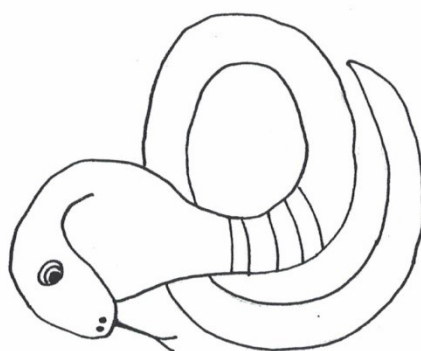
GRAFOMOTORICKÝ LIST 3



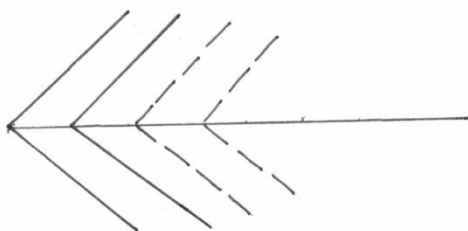
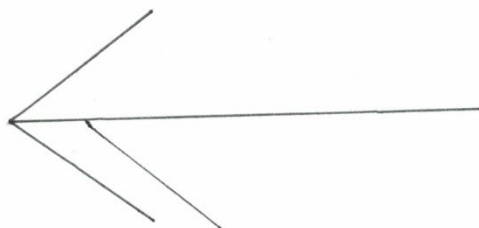
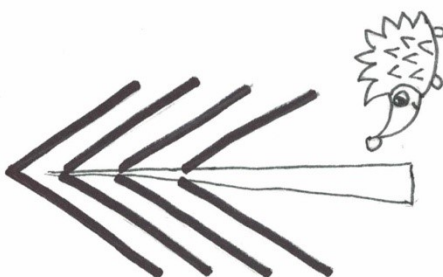
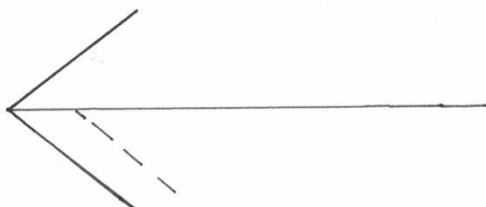
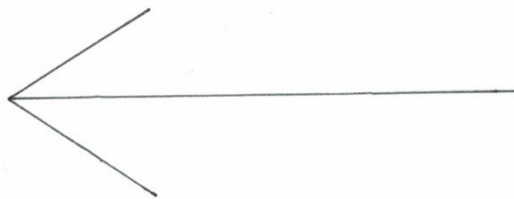
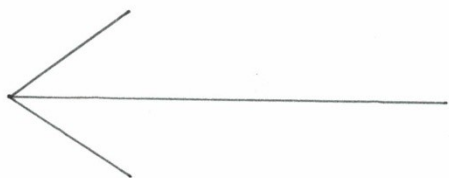
**PŘÍLOHA (P 14): GRAFOMOTORICKÝ LIST LEKCE Č. 4 HORNÍ
OBLOUK**



PŘÍLOHA (P 15): GRAFOMOTORICKÝ LIST LEKCE Č. 5 SPIRÁLA

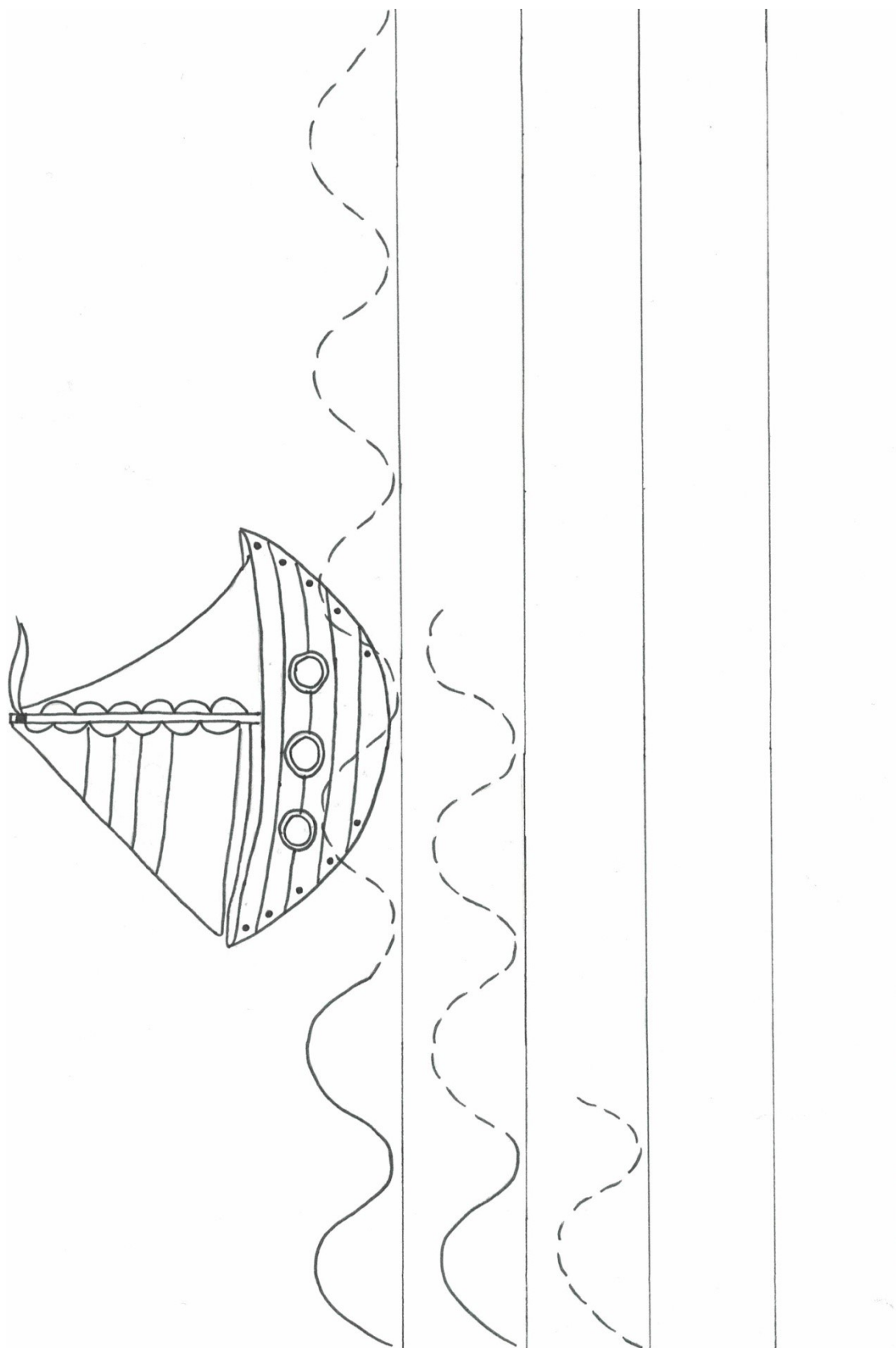


**PŘÍLOHA (P 16): GRAFOMOTORICKÝ LIST LEKCE Č. 6 ŠIKMÉ
ČÁRY**

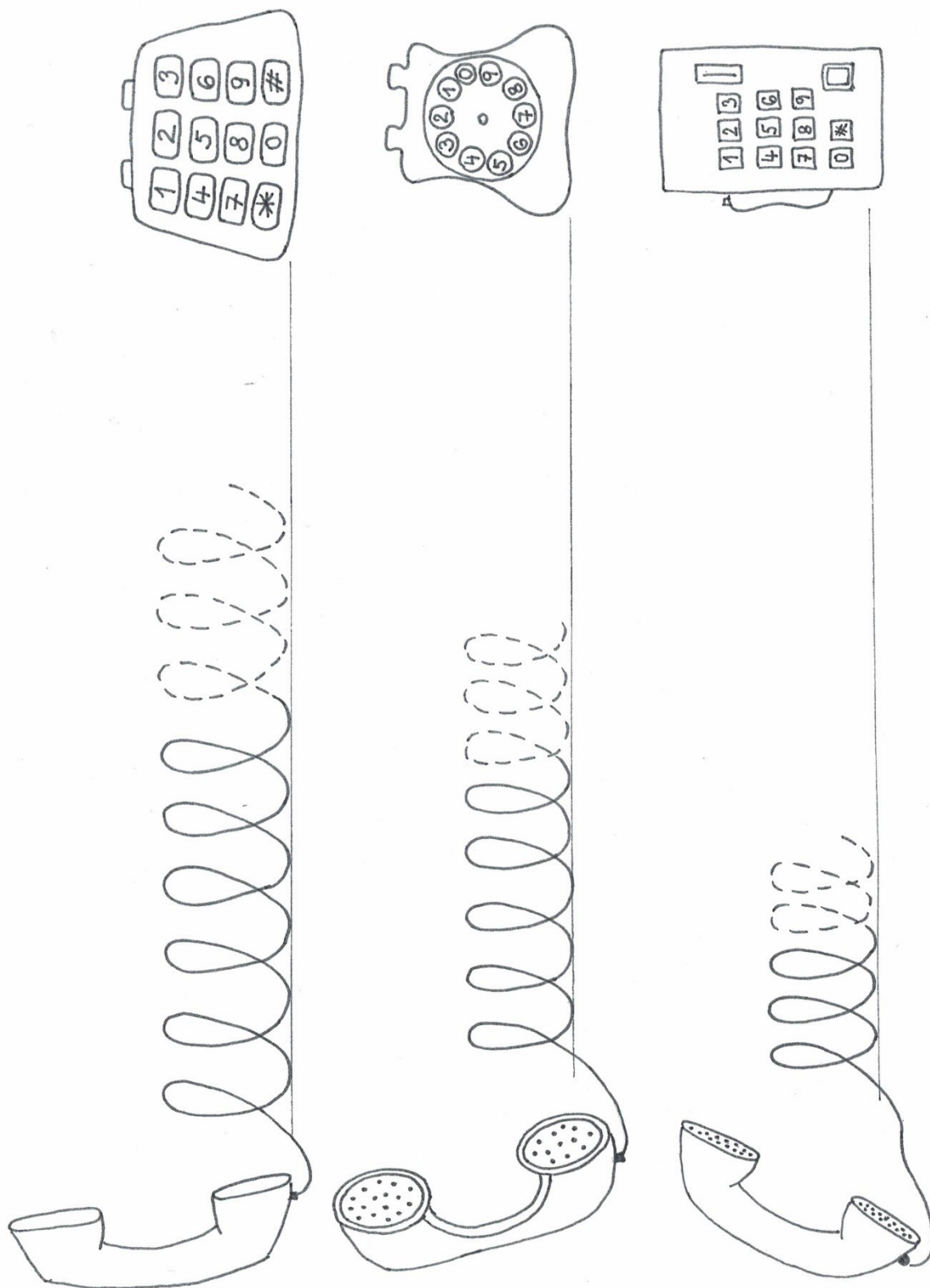


PŘÍLOHA (P 17): GRAFOMOTORICKÝ LIST LEKCE Č. 7

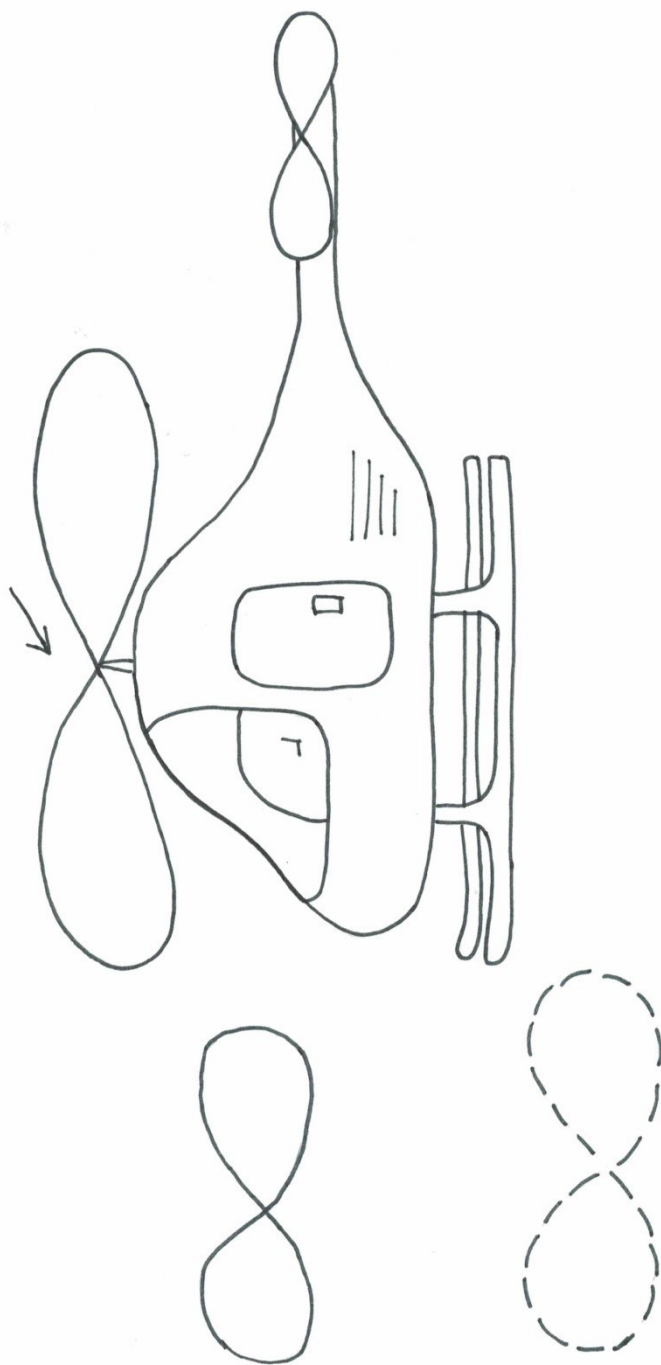
VLNOVKA



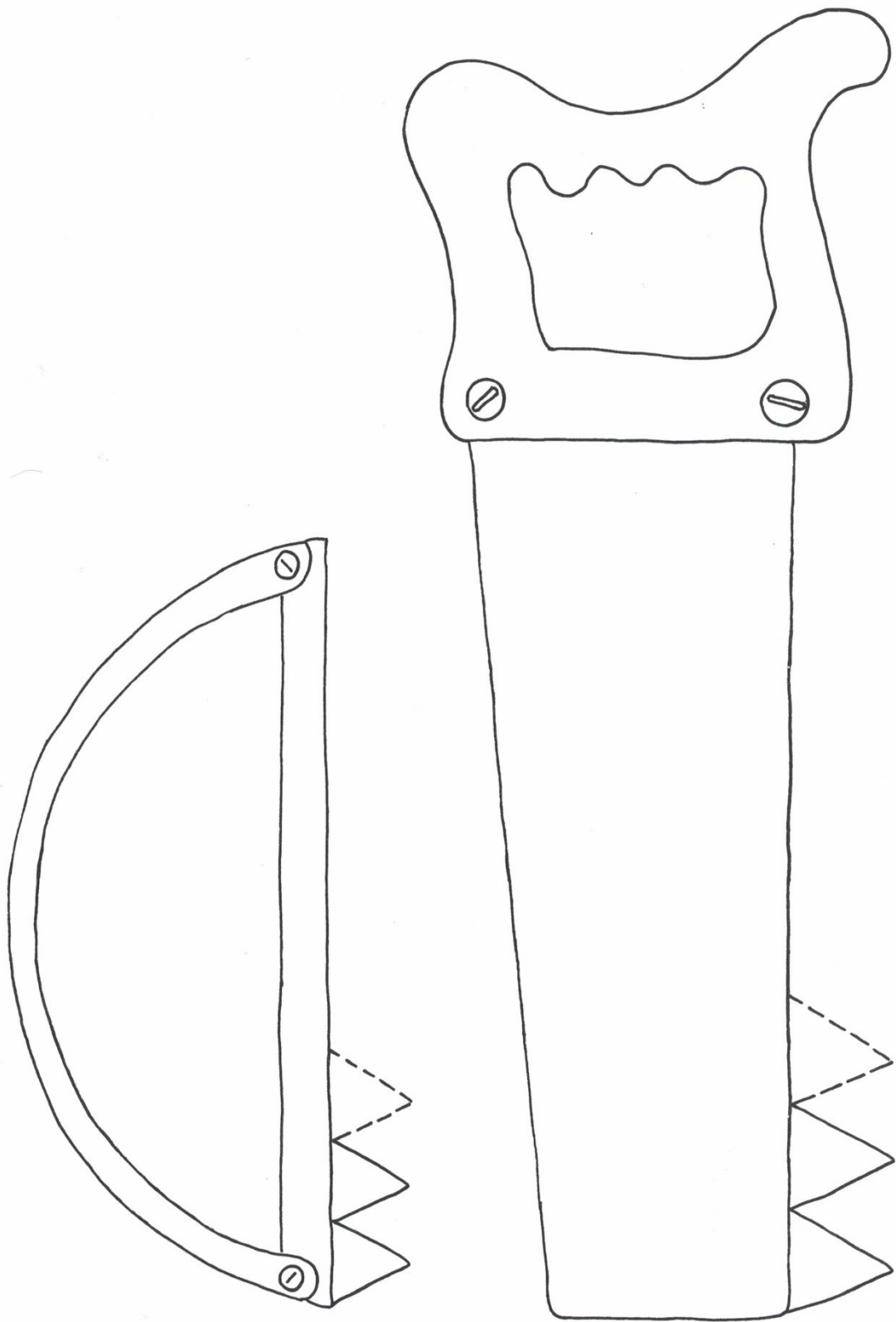
**PŘÍLOHA (P 18): GRAFOMOTORICKÝ LIST LEKCE Č. 8 HORNÍ
KLIČKY**



**PŘÍLOHA (P 19): GRAFOMOTORICKÝ LIST LEKCE Č. 9 LEŽATÁ
OSMIČKA**



**PŘÍLOHA (P 20): GRAFOMOTORICKÝ LIST LEKCE Č. 10 OSTRÉ
OBRATY II**



**PŘÍLOHA (P 21): FOTKY VYBRANÝCH JÓGOVÝCH POZIC
Z LEKCE Č. 1**



**PŘÍLOHA (P 22): RYTMIZACE A UPEVŇOVÁNÍ
GRAFOMOTORICKÉHO PRVKU V LEKCI Č. 1**



**PŘÍLOHA (P 23): FOTKY VYBRANÝCH JÓGOVÝCH POZIC
Z LEKCE Č. 2**



**PŘÍLOHA (P 24): FOTKY VYBRANÝCH JÓGOVÝCH POZIC
Z LEKCE Č. 3**



PŘÍLOHA (P 25): POZOROVÁNÍ KRUHŮ NA HLADINĚ V LEKCI Č.

3



**PŘÍLOHA (P 26): FOTKY VYBRANÝCH JÓGOVÝCH POZIC
Z LEKCE Č. 4**



**PŘÍLOHA (P 27): FOTKY VYBRANÝCH JÓGOVÝCH POZIC
Z LEKCE Č. 5**



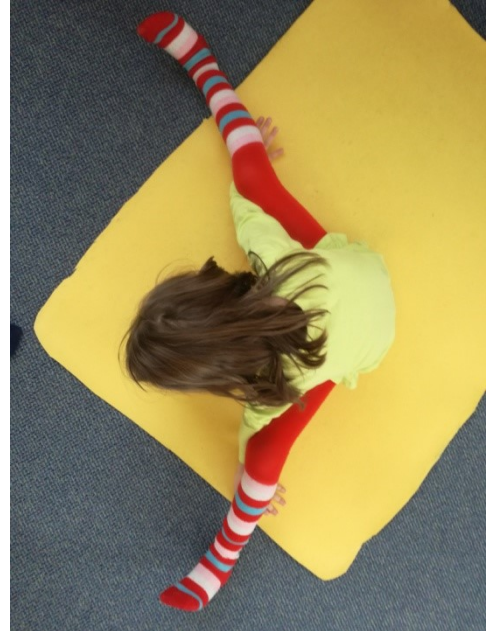
PŘÍLOHA (P 28) FOTKY ZE PSANÍ DO MOUKY Z LEKCE Č. 5



**PŘÍLOHA (P 29): FOTKY VYBRANÝCH JÓGOVÝCH POZIC
Z LEKCE Č. 6**



**PŘÍLOHA (P 30): FOTKY VYBRANÝCH JÓGOVÝCH POZIC
Z LEKCE Č. 7**



**PŘÍLOHA (P 31): FOTKY VYBRANÝCH JÓGOVÝCH POZIC
Z LEKCE Č. 8**



**PŘÍLOHA (P 32): FOTKY VYBRANÝCH JÓGOVÝCH POZIC
Z LEKCE Č. 9**



**PŘÍLOHA (P 33): FOTKY VYBRANÝCH JÓGOVÝCH POZIC
Z LEKCE Č. 10**



PŘÍLOHA (P 34): SEZNAM JÓGOVÝCH POZIC VYUŽITÝCH V PROJEKTU

- 1. Beruška:** Sedíme v dřepu, dlaně jsou opřené o podložku. S výdechem se vyhrbí záda a svěší hlava ke kolenům. S nádechem se záda napřímí, zvedne hlava a podíváme se ke stropu.
- 2. Děšť:** Postavíme se vzpřímeně a vzpažíme. Nyní přecházíme pomalu do dřepu a paže vedeme do předpažení. Přitom střídavě svíráme ruce do pěstí s palcem uvnitř a roztahujeme prsty do vějířku.
- 3. Housenka:** Sedíme v sedu na patách. Paže položíme na zem a suneme se vpřed. Podložky se dotýkáme dlaněmi, hrudníkem, kolena a špičkami prstů u nohou. Po té se vrátíme do výchozí polohy.
- 4. Hvězda:** Sevřeme prsty v pěst s palcem uvnitř a pak prsty široce roztáhneme.
- 5. Ježek:** Leh na zádech, přednožíme skrčmo, rukama obejmeme kolena a přitáhneme je co nejbližší k tělu.
- 6. Kobra:** Ležíme na břiše, čelo nebo brada jsou opřené o podložku. S nádechem se hlava zvedá do hrudního záklonu, pánev zůstává na podložce, pohled směřuje vzhůru. S výdechem se vracíme do původní polohy.
- 7. Kobylka:** Ležíme na břiše, ruce jsou podél těla. S nádechem zanožíme jednu nohu a s výdechem ji položíme zpět. Nohy střídáme.
- 8. Kočka:** Vycházíme ze sedu na patách, záda jsou vzpřímená, dlaně na stehnech. S nádechem přejdeme do kleku a s výdechem vyhrbíme záda, opřeme dlaně o podložku a skloníme hlavu. S nádechem prohne páteř a hlavu zvedneme.
- 9. Krokodýl:** Ležíme na břiše, nohy mírně roznožené. Překřížíme paže a dlaně položíme na ramena a bradu nebo čelo opřeme o překřížené paže. Zhluboka dýcháme.
- 10. Květina:** Sedíme ve zkříženém sedu, máme rovná záda, paže visí podél těla. S nádechem vzpažíme a sepneme ruce nad hlavou. Pomalu se ukláníme do stran a provádíme malé kroužky trupem.
- 11. Labuť:** Stojíme ve stojí spojné. Přeneseme váhu na jednu nohu a druhou zanožíme skrčmo. S nádechem uchopíme prsty skrčené nohy, druhou ruku předpažíme a mírně se překlóníme. S výdechem se vracíme do původní polohy.

12. Lev: Sedíme v sedu na patách, dlaně jsou na kolenou. Zhluboka se nadechneme a s výdechem doširoka roztáhneme prsty, vyplázneme jazyk a zařveme.

13. Lod'ka: Sedíme s nataženýma nohama. Ruce opřeme vedle těla kousek za sebe, nohy pokrčíme tak, že se země dotýkají jen patami. Jakmile najdeme rovnováhu, nohy natáhneme před sebe a předpažíme ruce.

14. Medvěd: Stojíme ve stoji mírně rozkročném. Upažíme, pokrčíme paže v loktech, ruce sevřeme v pěst a provádíme úklony.

15. Most: Pokrčíme nohy v kolenou, zvedneme pánev, paže volně podél těla. Trup můžeme podepřít pažemi, volně dýcháme, položíme se zpět na podložku.

16. Motýlek: Sedíme, skrčíme nohy, spojíme chodidla k sobě, rukama chytíme špičky prstů a přitáhneme paty k tělu. Kolena pohybujeme nahoru a dolů.

17. Okénko: Stojíme ve stoji rozkročném. Předkloníme se a ruce položíme na kolena. Hlava je mezi nohama.

18. Opice: V předklonu položíme dlaně na zem, kolena jsou propnutá a hlava skloněná. Chodíme dopředu a dozadu.

19. Pes – Klekneme si na čtyři, dlaně dáme pod ramena a zatlačíme je do země, prsty u rukou protáhneme a zpevníme lokty. Nohy máme na šířku zadečku, zvedneme se na špičky a zadeček směřuje vysoko do nebe.

20. Relaxační pozice – Ležíme na zádech, paže a nohy máme mírně od sebe, zavřené oči a klidně dýcháme.

21. Ryba: Ležíme na zádech. S nádechem zakloníme hlavu a opřeme se dlaněmi a lokty o podložku. S výdechem uvolníme.

22. Sluníčko - Stojíme ve stoji spojném. S nádechem jdou ruce přes upažení do vzpažení a s výdechem se vrací zpátky k tělu.

23. Sova: Posadíme se do sedu na patách. Zhluboka se nadechneme a při výdechu napodobujeme zvuk, který vydává sova (húúúú). Při houkání lehce poklepáváme na hrudník (tímto způsobem se zvuk přerušuje).

24. Srnka - Ležíme na břiše, opíráme se o lokty a bradu položíme do dlaní. Skrčujeme střídavě nohy do zanožení.

25. Strom - Stojíme ve stoji spojném. Zaměříme se na jeden bod před sebou a váhu těla přeneseme na jednu nohu. Druhou nohu skrčíme únožmo a chodidlo položíme na vnitřní stranu stehna. Upažíme a poté opakujeme na druhou stranu.

26. Svíčka: Ležíme na zádech, pokrčíme kolena a dlaně zapřeme do podložky. Nohy hodíme za hlavu na špičky prstů. Postupně zvedáme stehna nahoru. Ruce vytočíme směrem nahoru a ohneme v loktech. Dlaně přiložíme na záda a podpíráme. Vytahujeme nejprve jednu nohu a potom druhou.

27. Tygr - Sedíme v sedu na patách a s nádechem přejdeme do kleku. S výdechem přecházíme do vzporu klečmo, skláníme hlavu a přitahujeme koleno k hlavě. S nádechem prohneme záda, zvedneme hlavu a zanožíme. Střídáme nohy.

28. Velbloud - Klečíme, pomalu se zakláníme a paže svěsíme za záda. Rukama uchopíme obě paty a vrátíme se zpět do kleku. Tuto pozici nacvičujeme velmi pozvolna.

29. Vítr - Zhluboka se nadechujeme a dlouze vydechujeme. Foukáme do dlaně, květiny nebo pírka.

30. Vodopád: Stoj spojný, s nádechem vytahujeme ruce nad hlavu a s výdechem se předkláníme, až se dotkneme dlaněmi o podložku. Povolíme hlavu a dýcháme.

31. Zajíc - Sedíme v sedu na patách, ruce jsou na kolenou. S nádechem vzpažíme a s výdechem se předkloníme s nataženými pažemi. Čelo a celá předloktí se dotýkají podložky, hýždě zůstávají na patách. S nádechem přecházíme opět do sedu.

32. Žába - Jsme v dřepu, nohy jsou rozkročené. Předpažíme, spojíme dlaně a s nádechem přitáhneme k tělu. Lokty tlačíme do kolen. S výdechem svěsíme hlavu a vyhrbíme záda.

33. Želva: Sedíme v sedu roznožném, ruce jsou položené na stehnech. S nádechem pokrčíme nohy. S výdechem se předkloníme a protáhneme ruce pod kolena, nohy napneme a čelo přitiskneme k podložce.

34. Žirafa: Stojíme ve stoji spojném. Propleteme prsty a vzpažíme. Ve vzpažení si stoupneme na špičky a protáhneme se.

(Rojová-Síta, 2007; Nikodemová, 2014; Šenková, Voráčová, 2016)

PŘÍLOHA (P 35): VÝVOJ JEDNOTAŽNÉHO CVIČENÍ A ÚCHOPU PSACÍHO NÁČINÍ U DĚTÍ NA ZAČÁTKU A NA KONCI PROJEKTU

JMÉNA DĚTÍ	PLYNULOST JEDNOTAŽEK NA ZAČÁTKU PROJEKTU	PLYNULOST JEDNOTAŽEK NA KONCI PROJEKTU
Daniela		
Denisa		
Nina		
Tomáš		
Vítek		

JMÉNA DĚTÍ	ÚCHOP NA ZAČÁTKU PROJEKTU		ÚCHOP NA KONCI PROJEKTU	
Daniela	Špetkový úchop s palcem, který přesahuje přes ukazováček		Špetkový úchop	
Denisa	Špetkový úchop		Špetkový úchop	
Nina	Hrstičkový úchop		Špetkový úchop	
Tomáš	Špetkový úchop s palcem, který přesahuje přes ukazováček		Špetkový úchop s palcem, který přesahuje přes ukazováček	
Vítek	Špetkový úchop s křečovitým držením		Špetkový úchop	

**PŘÍLOHA (P 36): ÚROVEŇ GRAFOMOTORICKÝCH DOVEDNOSTÍ
DĚTÍ V PRŮBĚHU PROJEKTU**

DANIELA			
GRAFOMOTORICKÝ PRVEK	ZVLÁDÁ	ZVLÁDÁ S DOPOMOCÍ	NEZVLÁDÁ
Ostré obraty (vstupní test)		X	
Svislé a vodorovné čáry	X		
Kruh		X	
Horní oblouk	X		
Spirála	nepřítomná		
Šikmé čáry	nepřítomná		
Vlnovka	nepřítomná		
Horní klička	X		
Lžatá osmička		X	
Ostré obraty (výstupní test)	X		

DENISA			
GRAFOMOTORICKÝ PRVEK	ZVLÁDÁ	ZVLÁDÁ S DOPOMOCÍ	NEZVLÁDÁ
Ostré obraty (vstupní test)	X		
Svislé a vodorovné čáry	X		
Kruh	X		
Horní oblouk	X		
Spirála	X		
Šikmé čáry	X		
Vlnovka	X		
Horní klička	nepřítomná		
Lžatá osmička	X		
Ostré obraty (výstupní test)	X		

NINA			
GRAFOMOTORICKÝ PRVEK	ZVLÁDÁ	ZVLÁDÁ S DOPOMOCÍ	NEZVLÁDÁ
Ostré obraty (vstupní test)	X		
Svislé a vodorovné čáry	nepřítomná		
Kruh	X		
Horní oblouk	X		
Spirála	X		
Šikmé čáry	nepřítomná		
Vlnovka	X		
Horní klička	X		
Lžatá osmička	X		
Ostré obraty (výstupní test)	X		

TOMÁŠ			
GRAFOMOTORICKÝ PRVEK	ZVLÁDÁ	ZVLÁDÁ S DOPOMOCÍ	NEZVLÁDÁ
Ostré obraty (vstupní test)		X	
Svislé a vodorovné čáry	nepřítomný		
Kruh	nepřítomný		
Horní oblouk	X		
Spirála	X		
Šikmé čáry	X		
Vlnovka	nepřítomný		
Horní klička	X		
Lžatá osmička	X		
Ostré obraty (výstupní test)	X		

VÍTEK			
GRAFOMOTORICKÝ PRVEK	ZVLÁDÁ	ZVLÁDÁ S DOPOMOCÍ	NEZVLÁDÁ
Ostré obraty (vstupní test)	X		
Svislé a vodorovné čáry	X		
Kruh	X		
Horní oblouk		X	
Spirála	X		
Šikmé čáry	nepřítomný		
Vlnovka		X	
Horní klička		X	
Lžatá osmička		X	
Ostré obraty (výstupní test)	X		

PŘÍLOHA (P 37): ANALÝZA KRESBY LIDSKÉ POSTAVY NA ZAČÁTKU A NA KONCI PROJEKTU

V bakalářské práci jsem se také zaměřila na kresbu lidské postavy. Jelikož není prioritou této práce, ale sloužila především pro mou představu a je zahrnuta již v přílohách.

Kresbu můžeme označit za přirozenou součást dítěte, která se vyvíjí přibližně do 10. věku dítěte. A mně tedy vedle rozvoje grafomotoriky, která byla v této práci stěžejní, také zajímalo, jak se během lekcí projeví jejich vývoj i na zmiňované kresbě. Díky ní, může více porozumět danému dítěti a jsme také schopni z kresby vyčíst orientační informace o jejich úrovni.

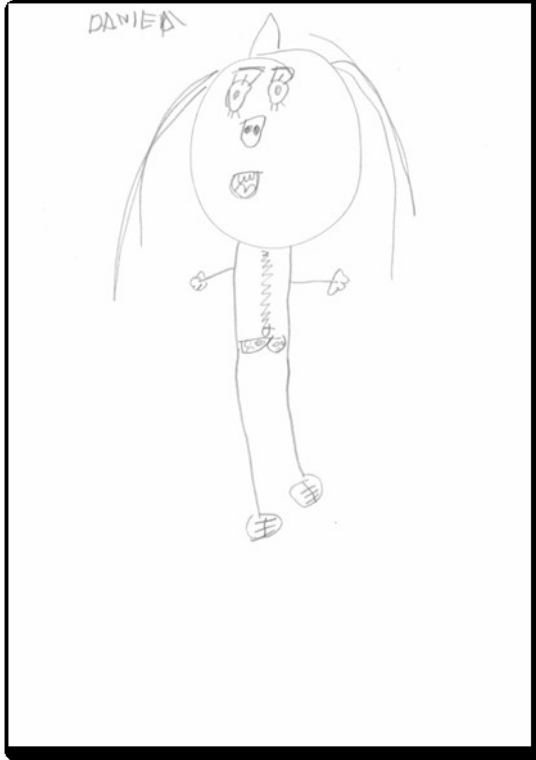
Je ale především důležité, nezapomínat na to, že i když je kresba vnímána jako prostředek pro posouzení vývojové úrovně (*známe např. Jiráskův orientační test školní zralosti*), tak není vhodné, využívat pouze kresbu pro zmiňované posouzení. Mohlo by být pro dané děti ukřivďující. Je známo, že u dětí, které vykazují vyšší inteligenci, se může objevit podprůměrná kresba lidské postavy a naopak. (Bednářová, Šmardová, 2011)

Na začátku a na konci projektu jsem děti požádala, aby mi namalovaly svou maminku, jak nejlépe dovedou. Pokaždé měly děti k dispozici pouze tužku a papír A4. V průběhu kresby jsem se snažila vždy zaznamenávat, jak se během kresby postavy verbálně a neverbálně projevují. V následující tabulce jsem se pokusila vyzdvihnout velmi stručně důležité informace v kresbě dětí, které byly zapojeny do projektu.

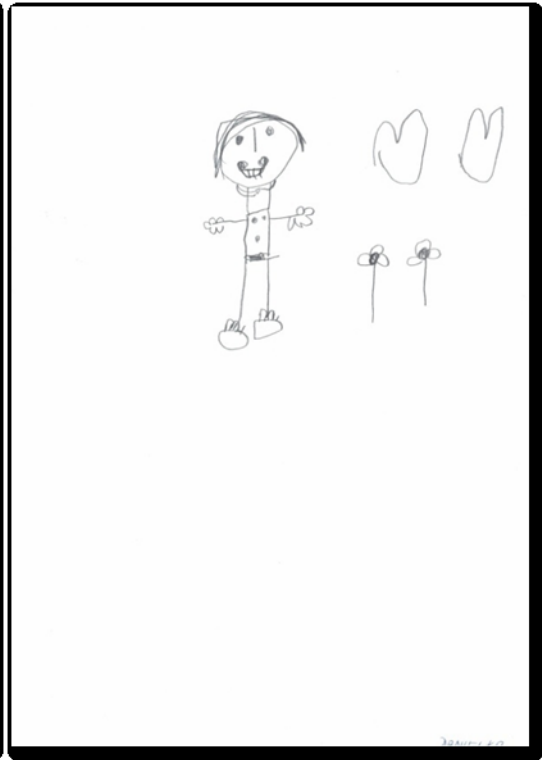
Jména dětí	Kresba postavy (maminky) na začátku projektu	Kresba postavy (maminky) na začátku projektu
Daniela	Využitá celá plocha papíru A4. Velikost hlavy není příliš v souladu s tělem. Znázornění horních končetin je jednodimenzionální. Čtyři prsty na ruce. Při kresbě detailů v obličejové části se směje nosu. Komentuje: "To vypadá jako prase." Strhuje na sebe pozornost. Detaily (zednutá ofina na hlavě, obočí, řasy, oči, nos, zuby v puse, tkaničky, zip).	Dívka nevyužila celou plochu pro kresbu postavy a nechávala si prostor pro další objekty. Postava je opět jednodimenzionální, ale obsahuje plno detailů. Hlava má všechny detaily, jako (vlasy, oči, nos, pusu, zuby). Nohy mají boty s tkaničkami. Nyní můžeme vidět již znázorněný krk a límeček od košile. Při kresbě prstů si počítala do pěti. Detaily na těle komentovala: "Tohle jsou prsa, pupík a pipinka." Srdíčka a kytky nejspíše znázorňují vřelý vztah k mamince.
Denisa	Dívka využila celé A4. Končetiny jsou znázorněny dvoudimenzionálně. Nohy jsou zakreslené paralelně a zakončené chodidlem. Ruce mají tři prsty a směřují do stran. Jako detaily můžeme pozorovat (obočí a zip na mikině).	Opět dívka využila celý papír. Postava je dvoudimenzionální. H. končetiny již blíže k ramenům, ruce s třemi prsty. Nohy stále paralelně bez rozkroku, ale již pozorujeme detail tkaniček u bot. Zajímavostí již je i znázorněná špička bot. Dívka komentuje: "Tohle je vestička a knoflíky na košili." Obličej má všechny detaily krom obočí, ale plně se věnovala kresbě zubů.
Nina	Dívka využila celé plochy papíru. Kresba je montovaná. Horní končetiny jsou dvoudimenzionální a připojeny k prostřední části trupu se třemi prsty. Postavě chybí krk. Minimální náznak chodidel.	Opět využitá celá plocha A4. Až překvapivě dívka opět znázornila postavu velmi podobně. Nyní ale přibyly detaily (znázorněná obuv, dekorace na šatech,..) Postava má již krk. Horní končetiny jsou dvoudimenzionální a připojeny v úrovni ramen. Ruce mají již pět prstů.
Tomáš	Není využita celá plocha papíru. Horní a dolní končetiny jsou jednodimenzionální. Nitkové prsty - pro dítě jsou důležité a při znázorňování si je i počítá. Znázorněné detaily (zdobení na šatech, vlasy, uši, oči, pusa, nos a dokonce brýle).	Chlapec již přizpůsobil velikost postavy velikosti papíru. Počet prstů je opět správný a při kresbě si je potichu počítá. Postava má opět všechny detaily vyjmenované u první kresby. S úsměvem dodává "Maluji brýle." "Teď namaluji knoflíky."
Vítek	Chlapec využil celé plochy papíru. Postava je dvoudimenzionální. Ruka má dva prsty a dolní končetiny jsou bez chodidel. Nohy jsou montované paralelně bez rozkroku. Překvapivě má hlava spoustu detailů (obočí, řasy, nosní dírky, pusy, zuby)	Opět využitý celý papír. Postava je znázorněna dvoudimenzionálně. Ruce směřují, tak jako u první kresby do stran. Nohy jsou zakresleny paralelně. Nově zde můžeme vidět krk. Nyní má hlava méně detailů než při první kresbě, pozornost se nejspíš přesunula k oděvu a obuvi. Jsou doplněny o grafomotorické prvky. Během kresby byl chlapec velmi veselý a kresbu komentoval za doprovodu smíchem.

DANIELA

1.



2.



DENISA

1.

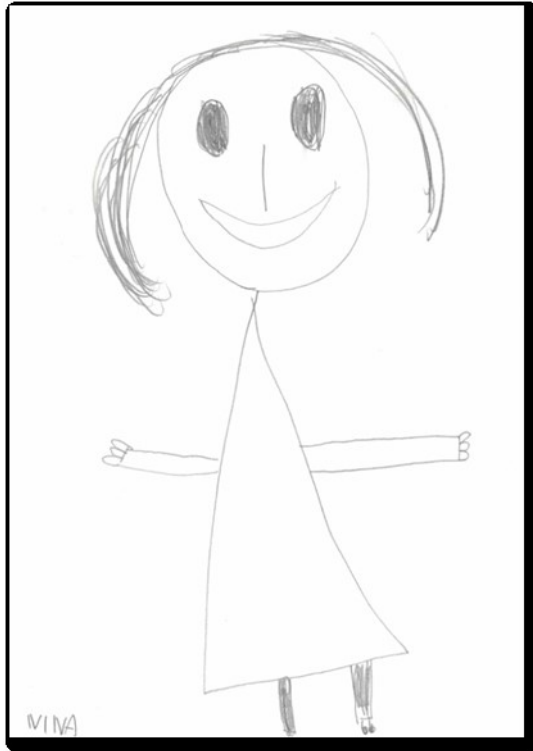


2.

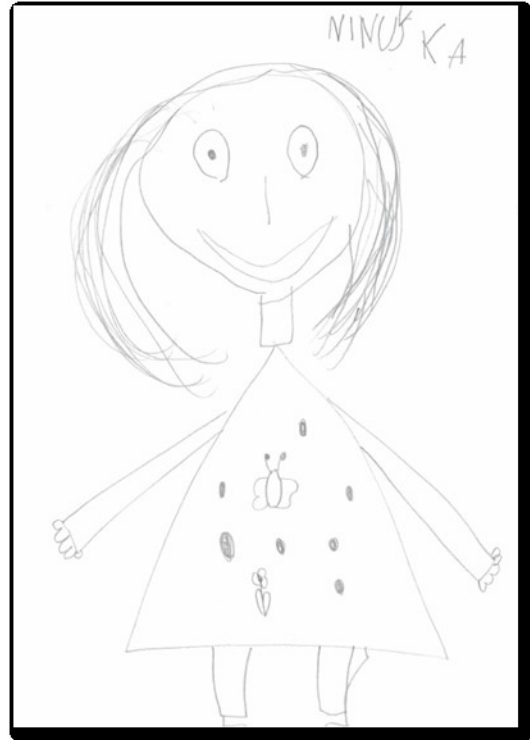


NINA

1.



2.

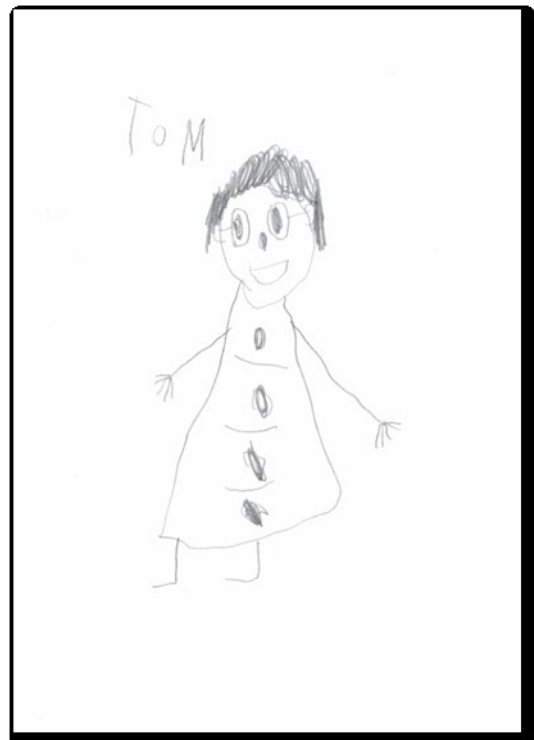


TOMÁŠ

1.



2.



VÍTEK

1.



2.






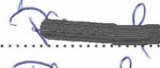
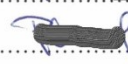
PŘÍLOHA (P 38): SOUHLAS ZÁKONNÝCH ZÁSTUPCŮ S POUŽITÍM FOTOGRAFIÍ DĚTÍ DO BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Souhlas s použitím fotografií dětí do bakalářské práce

Vážení rodiče,

touto cestou Vás žádám o souhlas s tím, že fotografie dětí během grafomotorických lekcí mohou být použity jako součást bakalářské práce. Pokud budete mít zájem, na konci lekcí Vám mohu fotografie z grafomotorických lekcí poskytnout na USB flash disk.

Děti zapojené do grafomotorických lekcí:

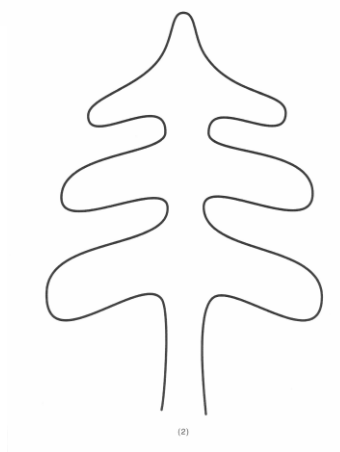
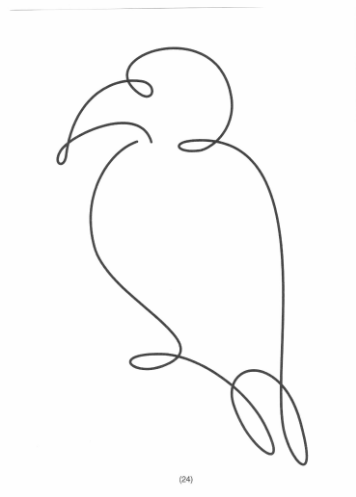
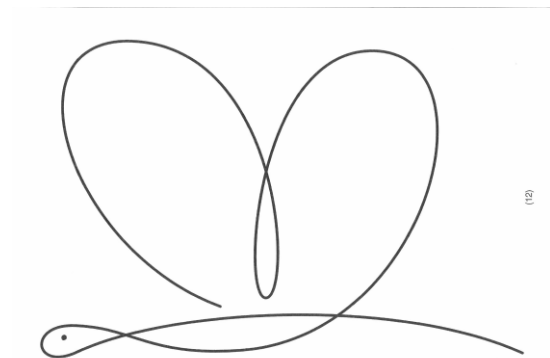
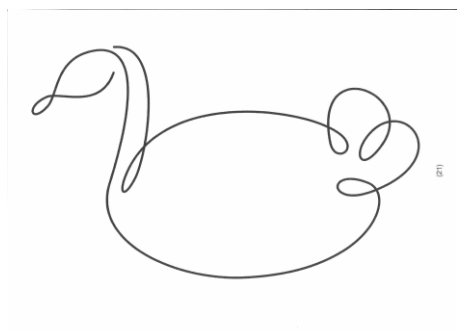
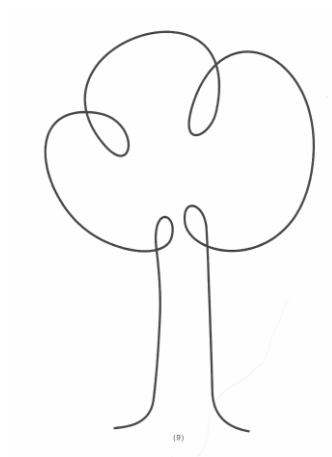
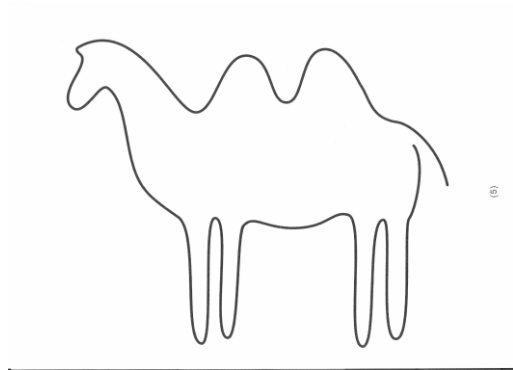
██████████á Nina	podpis zákonného zástupce:	
██████████ Tomáš	podpis zákonného zástupce:	
Vítek ██████████	podpis zákonného zástupce:	
Daniela ██████████	podpis zákonného zástupce:	
Denisa ██████████	podpis zákonného zástupce:	

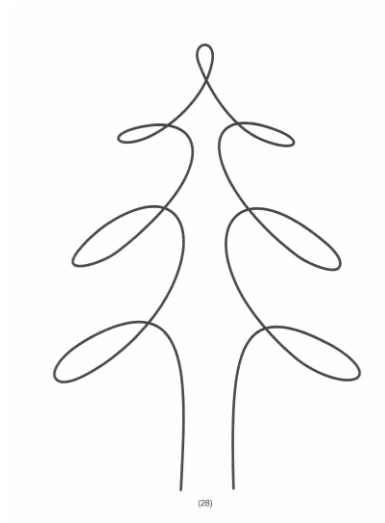
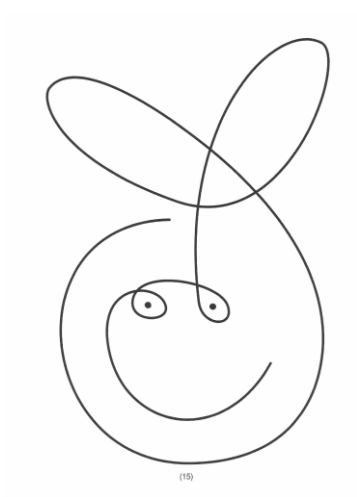
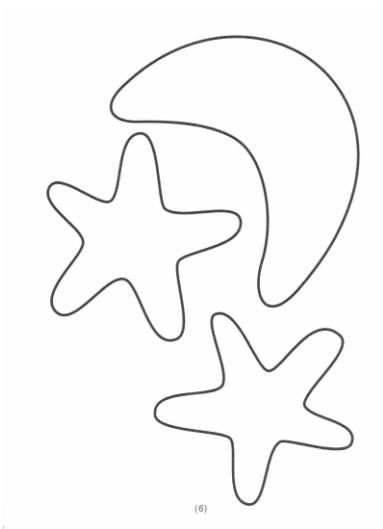
Děkuji za Vaši vstřícnost.

Eva Matějová,

učitelka MŠ ██████████

PŘÍLOHY (P 39): JEDNOTAŽNÉ CVIČENÍ VYUŽITÉ V PROJEKTU





(Bednářová, Šmarda, 2009)