

# SEMINÁŘ č.3

## ➤ PREZENTACE NA ZADANÉ TÉMA :

( neklid a agresivita u dětí- Doležal, Jalová,Valenta

psychomotorické hry – Sýkorová, Kesslerová, Kejzlar

hračka jako prostředek osobnostního rozvoje – Smrčková,  
Zelenková

pohybové hry jako zábavný prostředek rozvoje dovedností –  
Jančíková, Šmarda

fyziologický účinek pohybové hry – Šimoníček, Matějka, Kolečkář )

## ➤ VEDENÍ HER :

( hry na rozvoj emocí a komunikace – Kubala, Smrčková,Valenta

hry pro posílení psychické odolnosti- Kolečkář, Chvátal, Doležal

skupinové hry – Jalová. Kesslerová, Sýkorová

hry pro rozvoj zdravé osobnosti - Matějka, Šebesta

a didaktické hry – Fučíková,Kejzlar, Zelenková)

# 1. PSYCHOMOTORIKA

- je propracovaná vědní disciplína, spadající pod vědní obor kinantropologie.
- pojem vyjadřuje úzkou spojitost a vzájemný vliv psychiky a motoriky člověka (jedná se o pohybovou aktivitu, která je zaměřena na prožitek z pohybu a která vede k poznávání vlastního těla, okolního světa i prožitku z pohybových aktivit).
- využívá pohybu jako výchovného prostředku, ke svému působení využívá jednoduché herní činnosti, činnosti s nářadím a náčiním, kontaktní prvky, prvky muzikoterapie i relaxační techniky (nesoustřeďuje se jen na rozvoj pohybových schopností nebo tělesnou zdatnost, ale i na psychickou stránku osobnosti).
- především v dětském věku rozvoj motoriky ovlivňuje rozvoj vnímání, představ, myšlení, poznání, tedy kognitivní oblasti.

# „Cílem psychomotoriky „

- je prožívání radosti z pohybu, ze hry a z tělesných cvičení a vytvoření tzv. bio – psycho – socio – spirituální pohody člověka,
- je získat co nejvíce zkušeností vnímání a pohybu ze tří oblastí:
  1. oblasti vlastního těla – poznat své tělo, vytvořit si mapu těla, poznat funkci jeho celku i jednotlivých částí, chápat nejen pohybové schopnosti, ale i prožívat různé pocity a city a vyjadřovat je pohybem. Naučit se přijímat tělo takové, jaké je.
  2. oblasti materiální – seznámit se s prostředím, s předměty, s jejich vlastnostmi, možnostmi a jejich využitím.
  3. oblasti společenské – poznat společenské prostředí, poznávat druhé, jejich city, pocity a přání (nejdříve navazovat kontakty, komunikovat, spolupracovat, v závěru pomáhat druhým i za cenu potlačení sebe sama).

# Psychomotorika jako výchova pohybem spolupracuje s :

- pedagogikou,
- psychologii (kladně ovlivňuje emocionální stránku osobnosti),
- sociologií (zasahuje do interakce jedince s kolektivem, vede ke spolupráci, komunikaci, kontaktu),
- fyziologií (posiluje fyzickou zdatnosti),
- etikou (učí odpovědnosti za druhého, poctivosti při hře a pomoci),
- estetikou (napomáhá k vnímání krásy pohybu) .

# Psychomotorická cvičení

- využívají se ve všech věkových kategoriích od předškolního věku až po osoby starší,
- mají velké uplatnění u cvičenců zdravých i u jedinců zdravotně oslabených a méně pohybově nadaných,
- nejčastěji používanou technikou psychomotoriky je hra (napomáhá k rozvoji dětské osobnosti přirozeně, nenásilně, podněcuje k seberealizaci, má silný emotivní účinek).

# Běžně využívané pomůcky při

psychomotorických hrách:

- vozíky,
- šátky, švihadla,
- tyče, kelímky,
- míče, nafukovací balónky,
- šlapadla, chůdy,
- velká plachta a padák
- PET vršky, štěrchadla,
- koberečky, deky, noviny,
- cyber válec - novinkou mezi psychomotorickými pomůckami .

# Didaktické zásady psychomotoriky:

- vlastní **začátek hodiny** probíhá v kroužku kolem učitele, v sedu na lavičkách nebo na zemi.
- **učitel nepřikazuje** - stojí stranou nebo pomáhá a radí tam, kde je třeba (tento postup vyžaduje dobrou přípravu učitele).
- **nepospíchá se** - spěch nedovoluje prožitek a narušuje pohodu.
- hravost, **zábavnost a pestrost** charakterizují celý výchovný proces.
- první **pomůcky** by měly být dynamické a nenáročné na ovládnání.
- učitel **obměňuje** co nejvíce situace se stále stejnou pomůckou a nabízí nové varianty.
- **neúspěchy** při zacházení s určitým náčiním **jsou cenné** - právě při pohybu s ním se po prvním negativním výsledku cvičenec naučí, že musí některé své pohyby usměrnit.
- posuzování pohybových **pokroků** by se mělo odehrávat jen na úrovni každého cvičence, **ne v porovnání** s ostatními.
- závěr hodiny se opět odehrává ve společném seskupení – vzájemné povídání o prožitých aktivitách

# Skladba cvičební jednotky:

- přivítání v kruhu kolem učitele
- rušná, zahřívací část (honičky aj.)
- průpravná část – cvičení s náčiním nebo nářadím, první pomůcky by měly být nenáročné na ovládání, postupně náročnost zvyšujeme
- relaxace – jednotlivci nebo ve dvojicích, za doprovodu slova učitele, hudby, bez pomůcek nebo s pomůckami
- rozhovor o prožitcích v kruhu kolem učitele



- „*Psychomotorické hry* se od běžných her odlišují zejména použitím netradičních pomůcek, ale i tím, že zde není vítězů ani poražených. Vítězové jsou všichni, kteří se těchto her zúčastňují“.
- „Je vhodné kombinovat psychomotorické činnosti tak, aby některé obsahovaly nácvik s novým nářadím nebo náčiním, jiné kruhový provoz nebo překážkové dráhy, a vše aby prolínaly soutěže a hry.“
- Psychomotorických her lze s úspěchem využívat v kterékoli části hodiny TV (tedy v rušné, průpravné i závěrečné části hodiny).

## 2. Hra a hračka

### jako prostředek osobnostního rozvoje

- hra je význačným rysem dětského duševního života, při ní se vytváří a projevuje osobnost dítěte,
- útlé dětství je věkem hry v pravém slova smyslu (hra malých dětí rozvíjí poznání zevního světa, vztahy k věcem a lidem a později tvůrčí fantazii), ve školním věku žije dítě střídavě v oblasti práce a hry (větší dítě se ve hře učí vyvíjet fyzické a duševní úsilí a ukáznuje se přijímáním pravidel dětského kolektivu, v němž má možnost rozvíjet svou iniciativu, odpovědnost a organizační schopnosti), a v dospělosti je hra zatlačena do pozadí prací,

# Dětská hra

## má několik vývojových období

- V prvních dvou letech si dítě hraje samo (pozorování, manipulace s hračkami) a nevšímá si okolí.
- V třetím roce si již hraje raději mezi ostatními dětmi, je jejich činností stimulováno, i když si hraje i nadále samo.
- Ve čtvrtém roce silně vzrůstá zájem o ostatní děti. Dítě napodobuje ve hře jiné děti a účastní se společně s nimi určité činnosti, aniž dochází ke skutečné spolupráci.
- Od pátého roku nastává období skupinových her, kde mladší děti mívají ve hře zatím stejné úkoly, u starších se však již objevuje dělba úloh a úkolů.
- Od desátého roku nabývá hra mnohem přísnějších kolektivních forem a postupně se stává hrou sportovní, tj. spojuje se s určitými tělovýchovnými cíli, pravidly.

# Dělení her

## I. Hry individuální:

- hry manipulační (kostky, kbelíček),
- hry destruktivní (rozebírání věcí),
- hry konstruktivní (vystřihování, modelování),
- hry úlohové (na maminku, na doktory).

## II. Hry skupinové:

- bez skutečné spolupráce (na honěnou),
- se stejnými úlohami (na schovávanou),
- s různými úlohami (na vojáky).

# Hlavní zásady her :

- **správná organizace hry** (někteří rodiče chybně tím, že se o hru svých dětí vůbec nestarají-jestliže si děti hrají, jak chtějí a kdy chtějí, trpí jejich hra jednotvárností nebo končí na překážkách, které děti nemohou samy odstranit, jiní rodiče naopak věnují hře nadměrnou pozornost- ustavičně se dětem do hry vměšují a nakonec je odsuzují do role pasivních diváků, skutečně hrát si může s dítětem zase jen dítě, třetí druh rodičů zahrnuje děti množstvím hraček- děti přebíhají bez zájmu od jedné hračky k druhé, u žádné nevydrží a nakonec se nudí nebo své hračky kazí a rozbíjejí ),
- musíme dbát na to, aby **dítě nepřebíhalo od jedné činnosti k druhé**, ale aby se dovedlo s jednou hračkou zaměstnávat stále déle a déle.
- **nejcennější jsou hry tvořivé**, které mají s prací společné to, že mají určitý cíl a vedou k trvalému výsledku činnosti (kreslení, modelování).

# Definice hračky

- Předmět ke hře dětí i dospělých
- Slouží k:
  - Upoutání pozornosti
  - Zabavení
  - Rozvíjení motorických schopností
  - Rozvíjení psychických schopností



# Typy hraček

## ➤ Osvojení sociálních návyků

- Plyšové hračky
- Panenky
- Domácí mazlíčci

## ➤ Vzdělávací hračky

- Stavebnice z písmen
- Obrázkové knížky
- Leporelo

## ➤ Hračky rozvíjející pohybové schopnosti

- Švihadlo
- Různé typy míčů
- Žonglovací pomůcky



➤ Hračky na rozvoj myšlení

- Hlavalamy
- Stolní hry – šachy, dáma



➤ Hračky na rozvoj fantazie a kreativity

- Stavebnice
- Pastelky + papír



➤ Hračky pro rozvoj trpělivosti

- Puzzle
- Hudební nástroj





# Hračka

- od druhého měsíce věšíme nad postýlku různé barevné a lesklé předměty,
- od čtvrtého měsíce je snižujeme tak, aby je dítě mohlo uchopit- a brzy mu je pak vkládáme do rukou,
- jakmile se dítě dovede převrátit na bok, klademe hračky před ně a vedle něho- tím stimuluje rozvoj jeho pohyblivosti,
- kolem šestého měsíce dovede dítě uchopit prsty malé předměty (kostka, kulička)- musíme děti stále hlídat, aby si je nestrkalo do úst,
- až do devátého měsíce se dítě dovede zaměstnávat v téže době jen jednou hračkou a teprve v posledním čtvrtletí si dovede hrát s dvěma, později i s více hračkami současně (klepe jedním předmětem o druhý, staví dvě kostky na sebe, vkládá kuličku do misky).

# Hračky

## po 1.roce života (období hraček )

- nejvhodnější hračkou druhého roku jsou kostky- na nich dítě cvičí pohyby rukou a prstů, používá jich ke konstruktivním hrám (věž, most, vláček), a skládá je podle předlohy,
- nejcennější hračkou je hmota (plastelina, písek, papír),
- na druhém místě jsou hračky polohotové (stavebnice, omalovánky, vystřihovánky) ,
- a na posledním místě teprve hračky hotové (panenky, vozíčky, autíčka, knížky s obrázky (leporela), cenné pro rozvíjení řeči a poznávání zevního světa atd.) ,
- důležité je, aby si s hračkami dítě skutečně **hrálo**- aby vymýšlelo, stavělo, kombinovalo a nepřebíhalo od hračky k hračce, od jednoho nedokončeného úkolu k druhému.

### 3. Pohybové hry jako zábavný prostředek rozvoje schopností a dovedností

- Po nástupu do první třídy dochází k výraznému snížení pohyb. aktivity
- Neuspokojení pohybové potřeby vede k nekázní dětí v hodinách
- Důležité je efektivně naplňovat potřebu pohybu v hodinách Tv, o přestávkách
- Pohybové hry by měly být základním vyučovacím prostředkem v Tv, ve vyšších ročnících by měly sloužit jako průprava ke sportovním hrám

# Pohybové hry

- Jsou záměrné a uvědoměle organizované pohybové aktivity 2 a více lidí, v prostoru a čase, s předem dohodnutými pravidly
- Hry jsou charakterizovány napětím, radostí a uplatněním známých dovedností
- Hry jsou provázeny tvořivou činností
- Hlavním cílem pohybových her je socializace dítěte
- Jsou zdrojem emocí a citů ( prožitek a radost z pohybu děti zpětně motivuje k zopakování činnosti)
- Jsou doporučovány pro přitažlivý obsah, zaměřený na zdokonalování schopností, získání a rozvoj pohybových dovedností

# ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

- Pohybové schopnosti se vymezují jako souhrn dispozic jedince, potřebných ke splnění pohybového úkolu
- Soustavný rozvoj pohyb. schopností dětí zvyšuje jejich tělesnou zdatnost, odolnost i výkonnost
- Efektivní provedení libovolné pohyb. činnosti je obvykle zajištěno více než 1 pohyb. schopností  
( např. skok vysoký – vyžaduje zapojení rychlosti, výbušné síly končetin, projevy obratnosti)

# Obecné principy rozvoje pohyb. schopností :

Základem v rozvoji poh. schopností je tělesné zatěžování (objem , intenzita, frekvence) v kombinaci s odpočinkem (délka, charakter), aplikace zatížení se mění v závislosti na věku, pohlaví i aktuálním rozvoji dětí

- Rozvíjet všechny základní poh. schopnosti (rychlost, síla, vytrvalost, obratnost)
- Tělesné zatížení zvyšovat postupně (dávkovat přiměřeně dle předpokladů dítěte)
- Rozvíjet poh. schopnosti plánovitě a pravidelně (při plném zdraví)
- Koncentrovat rozvoj poh. schopností do určitých cyklů a pravidelně výsledky kontrolovat

# Pohybová aktivita dětí

(zásady pohybových her)

- **ROVNOST**- účastník hry by si měl zažít každou roli ve hře
- **ÚČAST**- každý by měl být aktivní
- **ÚSPĚCH**- měl by zažít úspěch(stačí i zlepšení)
- **DŮVĚRA**- hra nesmí být zákeřná
- **PŘIMĚŘENOST**- obsah hry musí odpovídat úrovni dovedností dětí a věku
- **NÁVAZNOST**- respektovat fyziologické zákonitosti organismu
- **JEDNODUCHOST**- „od nejjednoduššího ke složitějšímu“
- **RYCHLOST**- názornost a rychlost uvedení hry
- **OBMĚNITELNOST**- hry střídat

DOBŘÁ HRA PROBUDÍ U DĚTÍ ZÁJEM, ZVYŠUJE JEJICH CHUŤ DO CVIČENÍ.

# 4. Fyziologický účinek pohyb. hry

- Z fyziolog. hlediska je pohybová hra cvičení s přestávkami vynucenými vlastní pohybovou činností střední a submaximální intenzity
- Již je překonaný názor nevhodnosti vysoce intenzivní pohyb. aktivity pro děti nebo doporučení provádět jen dlouhodobou (více než 30 min) a nepřetržitou aktivitu střední intenzity.
- Pro děti je mnohem lepší intenzivnější, ale přerušovaná aktivita (děti se rychleji unaví ale také rychleji regenerují).
- Cílem by měla být kumulace kratších (10 -15 min) a intenzivnějších pohybových aktivit během celého dne. Min by mělo dítě denně strávit pohyb. aktivitou přibližně 60 min.
- Pohyb. hry by měly být pestré a všestranně rozvíjející, neboť mezník pro osvojení širokých pohyb. dovedností je nástup puberty.



# Fyziologie tělesné zátěže

## ➤ Předškolní věk (do 6 let)

Nejdříve ukončuje růst a vývoj mozek.

Na konci předškolního věku ovládá dítě základní pohybové činnosti typu lezení, běh, skok, hod.

## ➤ Mladší školní věk (6 – 11 let)

Plynulý růstu všech orgánů, lavinovitě přibývá nových vědomostí, rozvíjí se paměť a představivost. Děti charakterizuje impulsivnost, slabě je vyvinuta vůle, schopnost dlouhodobě se soustředit a nadměrná pohyb.aktivita s množstvím zbytečných pohybů = pohybový luxus (dítě chvíli neposedí).

Z hlediska tréninku to představuje plodné období pro rozvoj koordinačních schopností, dobré jsou předpoklady pro pohyblivost a rychlostní schopnosti. Nejsou vhodné podmínky pro soustředěnější vytrvalostní a silový vývoj. Děti jsou snadno ovladatelné, čehož lze využít k osvojování norem chování ve sportu.

### ➤ Starší školní věk (11 – 16 let)

Intenzivní rozvoj, tělesné dospívání probíhá u děvčat zhruba do 17 let, u chlapců do 18 let. Pro sport je významné, že vzestup pohlavních hormonů zřetelně zvyšuje svalovou sílu.

Celkově se puberta projevuje sníženými koordinačními schopnostmi. S přibývajícím věkem se zvyšují rozdíly mezi chlapci a děvčaty. Proces pohybového učení probíhá v této době nejrychleji a nejefektivněji. Dochází ke komplexnímu rozvoji rychlostních schopností. Období od 10 – 13 let je považováno za optimální pro získání „rychlostního základu“. Anaerobní cvičení delšího trvání a s velkou zátěží při silovém tréninku mohou vést k extrémnímu vyčerpání, a nejsou tedy vhodná.

### ➤ Dorostový věk (15 – 18 let)

Plný tělesný rozvoj předznamenává počátek let dosud nejvyšší pohybové výkonnosti. Od 16 let je možné výrazněji zvyšovat tréninkové nároky, koncem dorostového věku přichází doba maximální trénovatelnosti. Nic nebrání rozvíjení všech pohybových schopností.

# Pohybové schopnosti v TJ

- **RYCHLOST** ( 6 - 11 let )
- **OB RATNOST** ( 9 - 12 let )
- **VYTRVALOST** ( po 8 roce života)
- **SÍLA** ( po 15 roku života)