



METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM V PREŠOVE



ROMA EDUCATION FUND - RÓMSKY VZDELÁVACÍ FOND

**ANDREA MULIČÁKOVÁ
TEŽANA USTOHALOVÁ**

PSYCHOMOTORICKÉ HRY V ŠKOLE



2007

METODICKO–PEDAGOGICKÉ CENTRUM PREŠOV

RÓMSKY EDUKAČNÝ FOND

**Andrea MULIČÁKOVÁ
Teťana USTOHALOVÁ**

PSYCHOMOTORICKÉ HRY V ŠKOLE

- 2007 -

Predhovor

Hľadanie adekvátnych metód a foriem práce, ktoré by podporovali u detí túžbu po poznaní, motiváciu učiť sa a získavať skúsenosti, a tým rozvíjať svoju osobnosť, nie je v pedagogike ničím novým. Radosť v detských srdciach a úsmev na ich tvári môžeme vykúziť správne volenými aktivitami a vhodným prístupom k ich osobnosti. Jednou z ciest je aj využívanie psychomotorických hier a cvičení v praxi. Vychádzajúc z individuálnych potrieb detí sme sa v tejto publikácii zamerali na poskytnutie psychomotorických hier ako prostriedku. Prostredníctvom nich vieme stimulovať motoriku, reč a rozvíjať osobnosť dieťaťa, čo je predpokladom úspešného štartu školopovinných detí v procese ich zaradenia sa do edukačného procesu. Často práve motorika a reč tvoria oblasť, ktorú potrebujeme viac stimulovať.

Podnetom na využívanie psychomotorických hier v škole boli predovšetkým stretnutia s PaedDr. Marie Blahutkovou, PhD., ktorá na svojich seminároch dokázala strhnúť dospelých k neočakávaným aktivitám, spontánnym prejavom a radosťou z hry a pohybu.

Vychádzali sme aj zo skúseností učiteľov základných škôl, ktorí zaznamenávajú čoraz viac žiakov s poruchami reči, pričom si neuvedomujú, do akej miery sa obmedzené motorické zručnosti detí podpisujú na zlyhávaní rečového vývinu.

Pri ponúkaných hrách sme využívali vrchnáčiky z PET fliaš a nápady, ktoré nám pomáhali tvoriť aj samé deti, za čo im patrí naše poďakovanie.

Obsah

Úvod.....	7
1 Dialektická podmienenosť vývinu reči	8
1.1 Myslenie a vývin reči	8
1.2 Motorika a vývin myslenia	9
2 Psychomotorická hra.....	10
2.1 Aspekty psychomotorických hier.....	10
2.2 Využitie psychomotorických hier.....	12
2.3 Špecifické využitie psychomotorických hier.....	14
3 Využitie psychomotorických hier v škole.....	17
3.1 Námety psychomotorických hier.....	17
3.2 Zhrnutie praktických skúseností	32
Záver.....	34
Zoznam bibliografických odkazov.....	35
Prílohy.....	36

Úvod

Predkladaná práca vychádza z najprirodzenejšej potreby detí – potreby hrať sa. Hrou môže byť aj psychomotorická hra, starostlivo vybraná a prispôbena potrebám detí i edukačného procesu, zameraná na rôzne oblasti ich psychického a fyzického vývinu.

Táto publikácia by mala prispieť po metodickej i odbornej stránke všetkým pedagógom nultých ročníkov základných škôl, prípravných ročníkov špeciálnych základných škôl, či učiteľom pôsobiacim na prvom stupni ZŠ v procese výchovy a vzdelávania detí a žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami. Námety pre svoju činnosť tu nájdú aj učiteľky materských škôl. Iskru k spracovaniu tejto témy, bola účasť na seminári dr. Blahútkovej, ktorú organizovalo Metodicko-pedagogické centrum v Prešove. Tu vznikla tá pravá motivácia, aby sme sa psychomotorickým hrám venovali hlbšie a cielene.

Ak pracujeme s deťmi, ktoré majú problémy s rečou a motorikou vieme, že sa tieto následne odrážajú aj pri osvojovaní školských zručností, akými sú čítanie, písanie a počítanie. Je nesmierne dôležité opierať sa a vychádzať z faktorov, ktoré sa podieľajú na správnom vývine reči, ku ktorým neodmysliteľne patrí myslenie, motorika, zrak, sluch a vhodné sociálne prostredie. My sme sa zamerali na úzke prepojenie vývinu reči, myslenia a motoriky ako východiskového bodu, čo sa snažíme prenášať do našich navrhovaných psychomotorických hier.

Námety hier, ktoré vám ponúkame, sa dajú využívať kdekoľvek a kedykoľvek - v škole, predškolskom zariadení, školskom klube... Jednotlivé hry a cvičenia sa dajú rôzne prispôbovať adekvátnej úrovni detí.

Pri ponúkaných hrách sme využívali vrchnáčiky z PET fliaš a nápady, ktoré nám pomáhali tvoriť aj samé deti, za čo im patrí naše poďakovanie.

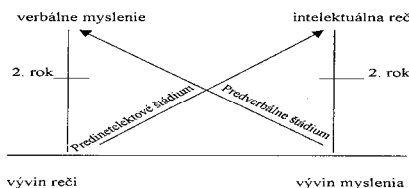
Predkladanou publikáciou sa pousilujeme ukázať na možnosti, ako sa dajú zaujímavým a finančne nenáročným spôsobom rozvíjať u detí motorické a komunikačné zručnosti i celá osobnosť dieťaťa - žiaka. Snahou je čo najefektívnejšie deti stimulovať a motivovať ich na spoluprácu. Ponúkame konkrétne vlastné námety psychomotorických hier a cvičení, ktorých úlohou je pomáhať rozvíjať psychické i motorické vlastnosti detí.

1 DIALEKTICKÁ PODMIENENOSŤ VÝVINU REČI

Faktory, ktoré ovplyvňujú a podmieňujú vývin reči úzko súvisia nielen s rečovým, ale i telesným a psychickým vývinom. Medzi nimi existuje zložitá vzájomná súvislosť na báze viacnásobnej spätnej väzby. Tieto faktory podmieňujú celkový vývin dieťaťa. Medzi tie, ktoré podmieňujú vývin reči patria podľa Lechta (2000) myslenie, motorika, zrak, sluch a sociálne prostredie.

1.1 Myslenie a vývin reči

K problematike dialektického vzťahu myslenia a reči v rámci ontogenézy najvýstižnejšie pristupoval Vygotskij (In: Lechta, 2000), ktorý túto vývinovú spätosť názorne chápe asi takto:



Kuric (In: Lechta, 2000) tvrdí, že prelom vo vývine myslenia a reči nastáva v treťom roku života. Dieťa začína chápať znaky, pričom schopnosť používať znaky vzniká v praktickej činnosti, dieťa si postupne osvojuje názvy predmetov, s ktorými prichádza do kontaktu, slová – znaky nahrádza reálnymi predmetmi.

V predškolskom veku, po treťom roku života sa senzorické myslenie nahrádza tzv. konkrétnym, názorným myslením. Je tesne spojené s činnosťou, ktorú dieťa vykonáva. Allen (2002) hovorí o tzv. synpraktickom myslení. Okolo štvrtého až piateho roku vývin myslenia ovplyvňuje rečové prejavy okrem iného tak, že dieťa začína usporadúvať pojmy do určitých pojmových kategórií (napr. jablko, pomaranč – ovocie). V logopédii sa po štvrtom roku hovorí o procese tzv. intelektualizácie reči, ktoré pretrváva až do dospelosti a dostáva sa z úrovne predpojmovej na vyššiu úroveň názorného myslenia.

Dieťa pred vstupom do školy začína chápať podstatné znaky predmetov a javov a tvorí špeciálne pojmy. Konkrétne myslenie však ostáva základným a abstraktné ho iba čiastočne dopĺňa. Vo štvrtom až piatom roku sa objavujú prvé elementárne induktívne súdy a pred vstupom do školy aj deduktívne súdy. Pre usudzovanie v tomto veku je typické predčasné zovšeobecňovanie, dieťa postupne prechádza od povrchných a globálnych javov k analytickým súdom, tvrdí Řičan (2005).

Všetky tieto okolnosti sa prejavajú najnápadnejšie na rečových prejavoch dieťaťa. V užšom zmysle, prudký vývin myšlienkových procesov v tomto období môže mať aj negatívny vplyv. Je známe, že dieťa okolo tretieho roku prechádza na druhsignálovú úroveň a tento prechod sa zvyčajne prejaví v rečovej oblasti vo forme tzv. fyziologických ťažkostí reči. V úsilí vyjadriť sa dochádza k rôznym neplynulostiam (zadržáva sa, opakuje slabiky, slová, atď.). Pri správnej stimulácii a primeraných postojoch prostredia dieťa toto obdobie prekonáva bez následkov (Lechta, 1985).

1.2 Motorika a vývin myslenia

Rozvoj motoriky je mimoriadne dôležitý nielen pre reč, ale aj pre rozvoj poznávacích činností, sociálneho správania. Hovorenie je predovšetkým precízne koordinovaný proces jemnej motoriky rečového aparátu (Sovák, 1984). Dvořáková (2002) hovorí, že rytmus je akýmsi spojivom medzi motorikou a rečou a práve toto má nesmierny význam pre rozvoj artikulácie. Suhweier (in. Lechta, 2000) zdôrazňuje, že učenie chôdze a reči nastupuje zvyčajne v rovnakom čase, pričom vývin jemnej motoriky rúk v tomto období zaostáva za rečovou motorikou. Ak je vývin motoriky primeraný veku, obvykle aj vývin reči prebieha v rámci normy. Ak však zaostáva vývin jemnej motoriky, zvyčajne zaostáva aj vývin reči napriek tomu, že úroveň hrubej motoriky je v norme alebo nad ňou. Aj podľa Sováka (1984) vývinové nesprávne vonkajšej zvukovej stránky reči (ak nejde o výraz patologických vplyvov) sa všeobecne pokladajú za fyziologický jav zhruba do siedmeho roku života – teda aj v predškolskom veku sa tieto nesprávne tolerujú. Dovtedy je aj možná spontánna úprava fyziologických nesprávností.

Okrem týchto spomínaných faktorov na správny vývin reči výrazne vplýva aj sluch, zrak a vhodné sociálne prostredie.

2 PSYCHOMOTORICKÁ HRA

Psychomotorickou hrou alebo cvičením podnecujeme zúčastnených k seberealizácii, k vlastnému stvárneniu. Hra (zvlášť pri spontánných činnostiach) je často zrkadlom, v ktorom sami seba spoznáme. Má silný emotívny účinok a stavia nás do nezvyčajných situácií, v ktorých sa odkrývajú stránky osobnosti, ktoré málo poznáme, alebo o nich dokonca ani nevieme (Pokorná, 1998). „Hra je zdrojom nových, neopakovateľných zážitkov, pri ktorých sa prejavujú všetky zložky duševného života: rozum, fantázia, city a rozvíja sa naša osobnosť“ (Langmeier, 1998).

Psychomotorické hry sa od bežných hier odlišujú najmä použitím netradičných pomôcok, ale aj tým, že tu niet víťazov ani porazených. Víťazmi sú všetci, ktorí sa týchto hier zúčastnia. Zvyčajne sú zamerané na telesnú schému, rovnováhu, priestorovú orientáciu, hmatové vnímanie, zrakové a sluchové vnímanie.

Hrami vedieme deti k tvorivej činnosti. Spoločne s nimi skúšame nájsť nové cesty a spôsoby, pretože i malý úspech má pre ne veľký význam. Pokiaľ je to možné, je dôležité zapojiť do týchto hier všetky zmysly.

Snahou a cieľom tu nie je výkon, ale ovládanie svojho tela. Psychomotorické hry podporujú rozvoj osobnosti v ranom detstve. Zmysly, motorika, city a neskôr i reč tvoria základ detského vývinu (Herm, 1994).

2.1 Aspekty psychomotorických hier

Hry majú, ako vraví Canfield (1997), komplexne rozvíjať vlastnosti dieťaťa. Podľa Dvořákovej (2002) hrou máme stimulovať a učiť. Szabová (2001) delí psychomotorické hry podľa troch aspektov:

- a/ aspekty stimulačné a rozvíjajúce,
- b/ aspekty rehabilitačné,
- c/ aspekty spoločenské a sociálne.

a/ Psychomotorické hry sú pohybové aktivity, zamerané na stimuláciu, rozvoj a podporu psychomotoriky. Spájajú motorický a psychický prejav do jednotného vyjadrenia.

U detí tieto hry podporujú rozvoj pohybových zručností a schopností, prispievajú k rozšíreniu škály pohybových prejavov hrubej a jemnej motoriky. Rozvíjajú koordináciu pohybov, orientáciu v priestore, rovnováhu, umožňujú vnímanie svojej telesnej schémy a upresňujú možnosti pohybu tela. Kultivujú pohyb, rozvíjajú vzťah k vlastnému telu, ukazujú na možnosť pohybu jedinca i jeho skryté rezervy. Odstraňujú pocit pohybovej nedostatočnosti a neschopnosti. Táto

oblasť zasahuje hlavne zložku neuromotoriky (Szabová, 2001).

Zmyslové vnímanie a pohybová reakcia na základe vjemu sa zapája hlavne pri popise hry, uvedení do deja, vysvetlení pravidiel a pri realizácii hry. Hráči reagujú na základe počutého a videného. Niekedy musí dieťa hmatať, privoňať, či ochutnať. Tým pôsobíme na senzoryckú zložku psychomotoriky.

Každá hra má svoj príbeh, ktorý je podkladom pre plné prežitie citov a emócií. Dieťa si často musí zapamätať inštrukcie, popremýšľať nad riešením úlohy, koncentrovať pozornosť pri ich plnení, zapojiť predstavivosť a na základe toho konať. Tým sa prirodzene posilňujú, stimulujú a trénujú psychické funkcie i psychomotorika.

Podľa Šimanovského (1996) majú hry predovšetkým spoločenský charakter. Deti musia reagovať na ostatných kamarátov – spoluhráčov, spolupracovať, komunikovať a spoločne tvoriť. Toto všetko rozvíja sociometriu, ktorej podstatnými zložkami sú interakcia (výmena dôležitej informácie) a transakcia (vyjadrenie svojich vlastných myšlienok, názorov, postojov, citov a emócií).

Hry svojou prirodzenosťou, spontánnosťou a hrovou atmosférou umožňujú odreažovať sa, príjemne sa uvoľniť, prežiť pocit užitočnosti, radosti a úspechu. Psychomotorické hry prinášajú radosť, spokojnosť a stimulujú vývin osobnosti dieťaťa (Blahútková, 2002).

b/ O rehabilitácii hovoríme vtedy, keď ide o možnosť nápravy poškodenej alebo narušenej funkcie. Ide o činnosť, ktorá zmiernuje orgánové defekty a obnovuje narušenú funkciu alebo vlastnosť orgánu a smeruje k dosiahnutiu optimálneho stavu (Szabová, 2001).

K psychomotorickým hrám neoddeliteľne patrí pohyb, preto je rehabilitácia zameraná aj na poruchy pohybového aparátu. Príčiny týchto porúch môžu byť rôzne: úrazy, telesné oslabenie alebo postihnutie, zmyslové postihnutie, znížená schopnosť pohybu v dôsledku iného ochorenia, zlé návyky držania tela, nesprávna chôdza, nedostatok pohybovej aktivity a pod.

Psychomotorické hry nemajú nahradiť rehabilitačné metódy, ale sú zamerané na stimuláciu a rozvoj pohybu. Môžu byť obohatením, hrovým a tvorivým rozšírením podporujúcich cvičení, môžu sa zaradiť k prostriedkom využitým v rámci zdravotnej telesnej výchovy. U oslabených jedincov tak môžeme prispieť k zvýšeniu celkovej zdatnosti, zlepšeniu výkonnosti oslabených orgánov, pričiniť sa o rozvoj funkčných rezerv základného pohybového aparátu (Blahútková, 2002).

Účinné sú hry zamerané na výkon, ale aj hry, ktoré stimulujú viac oblastí. Vyberajú sa hry zamerané na zlepšenie pohyblivosti, posilnenie svalstva, na zlepšenie nervovo svalovej koordinácie. Pri týchto hrách sa postupuje od najjednoduchších cvikov, pričom postupne sa ich náročnosť zvyšuje. Pri problémoch s držaním tela sa dbá na správny postoj v rôznych hrových situáciách

a snahou je dosiahnuť trvalú zmenu (Szabová, 2001).

c/ Psychomotorické hry majú predovšetkým zábavný aktívny charakter. Ide o takú zábavnú pohybovú aktivitu, ktorá nekladie vysoké nároky na prípravu, ani nevyžaduje výnimočné pohybové schopnosti. Tieto hry sa môžu hrať v miestnosti, v prírode a dajú sa prispôsobiť počtu zúčastnených.

Hry môžu hrať rodičia s deťmi, súrodenci medzi sebou, vrstovníci. Prinášajú nové podnety, rozvíjajú pohybové schopnosti, obohacujú vzájomné kontakty, zlepšujú a upevňujú vzťahy, tvrdí Blahútková (2002). Deti môžu zažiť príjemný pocit partnerstva, úspechu a ocenenia.

Súrodenci a kamaráti pri hrách zažívajú okrem zábavy i dobrý pocit zo spolupráce, pocit dôležitosti, učia sa vychádzať v ústrety druhému a pomáhať si navzájom. Zisťujú, že sú rovnako dôležití, že každý má svoju hodnotu a ako sa hovorí: „Vo dvojici to ide lepšie“.

2.2 Využitie psychomotorických hier

Psychomotorické hry majú široké uplatnenie a veľmi dôležité miesto v rozvoji všestranných schopností dieťaťa. Môžeme ich využívať všade tam, kde je cieľom rozvíjať osobnosť dieťaťa – v škole i mimo nej (Dvořáková, 2002).

Didaktické hry

Hry môžeme zaradiť aj do hlavného zamestnania. Prinášajú spestrenie, oživenie zamestnania, ako aj obohatenie o nové poznatky (Canfield, 1997). Prostredníctvom hry ako najprirodzenejšej činnosti sa deti učia spontánne, rýchlejšie a s radosťou. Odbúrava sa stres, úzkosť a strach z neúspechu.

Psychomotorické hry prinášajú pozitívny efekt v rôznych oblastiach výchovno-vzdelávacieho procesu. Podľa Blahútkovej (2002) je vhodné zaradiť takéto hry do rôznych zamestnaní, najmä telesnej výchovy, hudobno-pohybovej výchovy a ďalších zamestnaní, ktoré si vyžadujú spoluprácu detí v triede a rozvoj komunikačných zručností.

Hru je možné zamerať priamo na výchovno-vzdelávací cieľ a použiť ju na precvičenie pred činnosťou, počas nej, či v závere ako relaxačnú aktivitu na uvoľnenie.

Na začiatku písania (kreslenia) môžeme použiť hru na precvičenie prstov (jemná motorika) a v priebehu zamestnania ju využijeme na celkové odreagovanie a uvoľnenie. V jazykovej výchove je dobré precvičiť si oromotoriku, v priebehu vyučovacej jednotky môžeme čítané spestriť hrou s pohybom, pantomímou, dramatisáciou. Na telesnej výchove môžeme využiť hry na rozvoj hrubej motoriky, koordináciu pohybov, orientáciu v priestore a rovnováhu. Pri hudobnej výchove sa

využívajú hry s pesničkami, riekankami, básničkami, rytmické hry sprevádzané pohybom. Výtvarnú výchovu môžeme oživiť hrami s obrázkami so zameraním na grafomotorické cvičenia.

V každej činnosti sa okrem poznatkov rozvíja aj psychická stránka dieťaťa. Pri hrách pracujeme so sebauvedomovaním a sebahodnotením (hry zamerané na telesnú schému) s kontaktmi, komunikáciou (skupinové hry), s prekonávaním prekážok (koordinácia pohybov, orientácia v priestore, rovnováha) s tolerovaním odlišností (hry s tematikou pomoci iným).

Hra v priebehu zamestnania má, okrem záujmu detí o nové poznatky, aj iné pozitívne účinky. Podľa Szabovej (2001) tu dochádza ku zvýšenej koncentrácii pozornosti. Väčšina detí pri hre, ktorá ich zaujme zabúda, že sa učí a dokáže sa sústrediť oveľa dlhšie, čo sa následne dá využiť aj pri iných činnostiach. Na zvýšenie koncentrácie sú špeciálne zamerané hry, ktoré rozvíjajú rovnováhu tela. Pri psychomotorických hrách počas zamestnania je dôležité zapojiť viacero zmyslov a spôsobov na získavanie poznatkov. Je to hmat, pohyb, emócie.... Pomocou hry primeranej veku umožníme deťom upevniť a prehĺbiť vedomosti, schopnosti a návyky, a to všetko nenútené a s radosťou.

Počas edukačného procesu je vhodné využívať aj relaxáciu v podobe krátkych uvoľňovacích hier. Môžeme ich zaradiť na začiatok - na odbúrание trémy a strachu, v priebehu - keď deti prejavujú známky únavy, či na konci - ako oddych alebo precítenie predošlej činnosti, doplnenej o zážitok s vlastnou fantáziou. Môžeme na to použiť aktívne hry s vyklopkávaním na telo, končatiny, masáže, tanec, precvičenie tela.

Hry vo voľnom čase

Činnosti, ktoré prebiehajú mimo školy nám poskytujú veľký priestor na využitie psychomotorických hier u detí. Umožňujú hrať hry, ktoré sú náročnejšie na obsah, čas i priestor. Uplatnenie psychomotorických hier je naozaj široké. Podľa zamerania ich môžeme rozdeliť na:

- relaxačné činnosti,
- rekreačno-zábavné činnosti,
- výchovné činnosti.

Relaxačné činnosti sa využívajú najmä, ako tvrdí Szabová (2001), po náročnejšom zamestnaní, vyžadujúcom vyššiu koncentráciu pozornosti. Tieto činnosti poskytujú uvoľnenie, odreagovanie a oddych. Vyberáme hry jednoduché, ktoré by mali byť nenáročné a nesúťaživé, aktívne alebo pasívne. Z aktívnych hier to môžu byť hry zamerané na hrubú, jemnú motoriku, či koordináciu pohybov. Z pasívnych hier využijeme – hry v ľahu zamerané na telovú schému.

Rekreačno-zábavné činnosti sú zamerané na zregenerovanie, zábavu,

odreagovanie, vybitie energie, vyšantenie sa alebo využitie času zmysluplným spôsobom. Pri každej takejto hre musíme myslieť na záujmy a potreby detí. Hry modifikujeme a obohacujeme i originálnymi nápadmi detí, ktoré majú radosť z toho, že sú užitočné.

Výchovné činnosti vychádzajú a korešpondujú s témou jednotlivých výchovných činností. Psychomotorické hry môžeme využívať vo výtvarných, jazykových, hudobných, telovýchovných, pohybových, matematických, environmentálnych, prosociálnych aj pracovných činnostiach. Každá výchovná činnosť je zameraná na rozvoj osobnostných kvalít detí – ich charakterových vlastností, emocionality, schopnosti empatie, schopnosti adaptačného a prosociálneho správania. V rámci hier sa u detí prirodzene a spontánne podporuje súťaživosť, spolupráca, pomoc druhým, tvorivosť, originalita, schopnosť riešiť situácie a prekonávať prekážky (Dvořáková, 1995).

V každom prípade využitie takýchto hier prináša zábavu, uvoľnenie a pritom sa rozvíja psychická, motorická i sociálna stránka osobnosti dieťaťa.

2.3 Špecifické využitie psychomotorických hier

Pod špecifickým využívaním rozumieme zaradenie psychomotorických hier do výchovno-vzdelávacieho procesu u osôb s postihnutím, zdravotne oslabených, chorých, narušených a u osôb s problémami vo fyzickej, psychickej a sociálnej oblasti. Lang (1998) tvrdí, že takíto jedinci potrebujú individuálny prístup a špeciálny spôsob práce. Odborníci zaoberajúci sa výchovou a vzdelávaním jedincov s postihnutím, alebo detí s narušením, môžu využívať psychomotorické hry v praxi tak, že ich cielene zameriavajú na oblasti, kde je potrebná stimulácia, rozvoj kompenzácie, podpory a nápravy. Tieto hry sa dajú podľa Szabovej (2001) využiť pri rôznych druhoch postihnutia.

Jednotlivé postihnutia majú svoje špecifiká, a preto aj pôsobenie psychomotorických hier je konkrétne zamerané na diagnostikou zistenú, narušenú alebo oslabenú funkciu. Hry je možné cielene prispôbovať a modifikovať.

Dieťa s mentálnym postihnutím sa vyznačuje zvýšenou hravosťou, slabšie rozvinutou jemnou a hrubou motorikou, zhoršenou koordináciou pohybov a celkovou neobratnosťou (Szabová, 2001). Výchova pomocou hry je pre neho prirodzená a je ideálnym prostriedkom získavania vedomostí, zručností a návykov. Hry sú zamerané na rozvoj artikulačného a pohybového aparátu, na rozvoj telovej schémy a správneho držania tela, na zlepšenie orientácie v priestore a čase, a v neposlednom rade na zlepšenie koncentrácie pozornosti. Z psychomotorických hier sa dajú využiť všetky, v prípade potreby môžeme hru zjednodušiť (skrátiť motiváciu alebo postup).

Sluchové postihnutie sa spája najčastejšie s poruchami porozumenia a reči.

Pre lepší rozvoj reči je veľmi dôležité cvičiť a rozvíjať jazyk, hovoridlá, mimiku a jemnú motoriku. Mimika a pantomimika, ktorá sa vyskytuje v mnohých hrách je deťom so sluchovým postihnutím veľmi blízka. Je dôležité ju podporovať a rozvíjať nielen z hľadiska pohybových schopností, ale aj pre pocit úspechu, ktorý zabezpečuje lepšie sebahodnotenie detí. S poruchami reči sa často spája aj plytké dýchanie a často sa tu vyskytujú aj poruchy držania tela. Vhodné sú vzpriamovacie a rovnovážne cvičenia. Podľa Herm (1994) u sluchovo postihnutých je dôležitá orientácia v priestore, pre ktorú sú vhodné špeciálne psychomotorické hry. Často sa stretávame s problémom bariér, ktoré si nepočujúci vytvárajú vo vzťahu k počujúcim. Tu sa dajú veľmi účinne využiť hry skupinové a hry zamerané na telesnú schému.

Zníženie alebo chýbanie zrakovej kontroly u zrakovo postihnutých spôsobuje špecifické pohybové nedostatky – strnulosť pohybu, nesprávne držanie tela, zníženú koordináciu pohybov a pod. Na ich elimináciu pôsobia hry z oblasti hrubej motoriky, koordinácie pohybov a rovnováhy. Hry z oblasti jemnej motoriky pomáhajú rozvíjať jemné pohyby - schopnosti a návyky, ktoré sú potrebné pre každodenný život. Hry zamerané na mimiku umožňujú uvedomiť si svoj výraz tváre, zbaviť sa zlozvykov, rozšíriť a pochopiť škálu mimických prejavov.

Pri výchove zrakovo postihnutých sa kladie veľký dôraz na orientáciu v priestore (Herm, 1994). Vnímanie telesnej schémy uľahčuje poznanie vlastného tela, zvyšuje sa schopnosť sebahodnotenia a prináša poznanie vlastných (často potlačených) možností.

Psychomotorické hry pre jedincov s telesným postihnutím vyberáme podľa druhu postihnutia. Pokiaľ je to možné, kompenzujeme ho rozvojom oblastí, ktoré nie sú postihnuté. Napr. u detí s postihnutím horných končatín volíme hry z oblasti hrubej motoriky zamerané na rozvoj pohybov nôh a tela. Naopak pri postihnutí dolných končatín vyberáme hry z oblasti jemnej motoriky. Pri poruchách držania tela vyberáme hry zamerané na hrubú motoriku, rovnováhu a koordináciu pohybov. Hry na orientáciu v priestore upravujeme tak, aby boli pre účastníkov s rôznymi druhmi postihnutia, prípadne skupiny kombinujeme. Pri vyrovnávaní sa so svojím postihnutím môžeme použiť aj hry z oblasti rozvoja telesnej schémy.

Zdravotne oslabení a chorí jedinci sa často musia podrobovať pomerne prísnemu režimu – rehabilitácia, lieky, lekárske prehliadky, obmedzenie fyzického pohybu a pod. Všetky deti majú potrebu pohybu a zážitku, ktorá nie je dostatočne uspokojovaná (Blahútková, 2002). Psychomotorické hry pomáhajú prekryť túto ich potrebu, aj keď viac ako u iných skupín sa musí dodržiavať pravidlo nepreťažovať. Môžu sa hrať v prírode i v miestnosti, rozvíjajú pohybové schopnosti detí a majú aj rehabilitačný charakter. Pre tieto deti je možné zostaviť špeciálne programy zamerané na oblasť, ktorá potrebuje podporu – napr. pri prieduškovvej astme a alergiách volíme hry s dýchaním a rozširovaním hrudníka, so záklonovými

pozíciami, s relaxačnými účinkami a pod.

U detí s narušenou komunikačnou schopnosťou môžeme využiť predovšetkým hry zamerané na hrubú a jemnú motoriku, ktorá do značnej miery vplýva na rozvoj reči. Volíme tu hry stimulujúce oromotoriku. Osvedčili sa neverbálne techniky, ktoré stimulujú hovorený prejav. Pri zajakavosti môžeme napr. využiť hry s pohybom, tancom a rytmom, spevom a riekankami.

Hry z oblasti rovnováhy podporujú koncentráciu pozornosti, z oblasti telesnej schémy posilňujú uvedomovanie si svojho vlastného tela a jeho funkcií. U detí s neurózami reči volíme hry nesúťažného charakteru, neskôr môžeme pridávať súťaživé prvky, ale také, kde každý môže určitým spôsobom vyhrať.

Pri poruchách správania môžeme využívať akékoľvek hry, ktorých cieľom je zlepšenie pohybovej kultúry, držania tela, rozvoj jednotlivých oblastí psychomotoriky a využitie energie konštruktívnym spôsobom. Podľa Canfielda (1997) sa dôraz kladie na dodržiavanie pravidiel hry, spoluprácu, správnu komunikáciu, schopnosť prispôbiť sa, myslieť na ostatných a schopnosť pomáhať. U týchto detí je veľmi dôležitá pochvala a vyzdvihnutie kladných vlastností nad napomínaním a pokarhaním.

Z uvedeného vyplýva, že psychomotorické hry majú skutočne veľmi široký vplyv a využitie na rozvoj psychických aj motorických funkcií u rôznych jedincov, pri rôznych postihnutiach či ich kombináciách.

3 VYUŽITIE PSYCHOMOTORICKÝCH HIER V ŠKOLE

Psychomotorické hry pomáhajú pozitívne rozvíjať celú osobnosť dieťaťa či žiaka vo všetkých jej už spomínaných oblastiach. Nedostatočne rozvinutá motorika výrazne ovplyvňuje rozvoj komunikačných zručností – reči. Jednotlivé hry sme zostavili ako aktivity, ktoré vzišli z praktických skúseností pri práci s deťmi. Reagujú na potreby detí, ich schopnosť rozvíjať hrubú a jemnú motoriku, komunikačné zručnosti ako aj na potrebu rozvíjať celú ich osobnosť. Naším zámerom bolo zostaviť hry, ktoré by rozvíjali motoriku, myslenie, komunikačné zručnosti, priestorovú orientáciu, telovú schému, zmyslové, emocionálne a sociálne vnímanie.

Psychomotorické hry môžeme využívať takmer na všetkých predmetoch (slovenský jazyk, matematika, telesná výchova, hudobná výchova, výtvarná výchova, prvouka, vlastiveda, individuálne logopedické cvičenia), či už v telocvični, v triede na koberci alebo v lavici. Vrchnáčiky z PET fliaš, ktoré tvoria základnú pomôcku pri hrách, si deti rady nosia samy z domu a nazbierať ich nie je až také náročné, pretože sa do toho s nadšením zapájajú všetci. Neskôr sa vrchnáčiky budú v škole objavovať takmer všade s možnosťou ich využitia takmer v každej triede, pri rôznorodých činnostiach.

3.1 Námety psychomotorických hier

Využitie psychomotorických hier v škole je naozaj neobmedzené a tvorivé. Je na samotnom učiteľovi, ktoré z nich a kedy si zvolí. My vyberáme a ponúkame iba tie, ktoré sa nám zdajú najefektívnejšie a ktoré si deti najviac obľúbili. Hry sú spracované podľa náročnosti, dajú sa rôzne obmieňať. Náročnosť stupňujeme postupne podľa šikovnosti detí. Uvádzame celý postup ako pracovať s deťmi, čo sledujeme. V postrehoch je uvedené, čo pri danej hre môžeme od detí očakávať, zaregistrovať, na čo sa máme sústrediť, čo môže najviac deti zaujať, pretože nás môžu hocikedy milo prekvapiť.

1 Slniečko

Cieľ: Pomocou masáže prstov a ruky precvičiť si jemnú motoriku rúk.

Pomôcky: Farebné vrchnáčiky z fliaš.

Motivácia: Dnes ráno vyšlo na oblohu teplé slniečko. Je teplé a hrejivé. Chce nás zohriať svojimi teplými lúčmi. Svetí nám na tvár, aby sme sa naňho usmievali a aby sme neboli smutní a zamračení. Chce nás vidieť vysmiateych a veselých. Šibal jeden nám svieti na naše ruky a chce, aby sme mu zakývali. Zakývajte spolu nášmu slniečku s úsmevom na tvári.

Postup: Deti sedia v kruhu na koberci. Pred sebou majú kopy farebných vrchnáčikov. Vyberú si z kopy vrchnáčiky farby, ktorá sa im páči a žmolia, prehadzujú, vyhadzujú si ich v rukách. Najprv jeden, potom pridajú druhý, tretí... Vyberú vrchnáčiky rovnakej farby a vložia si ich medzi prsty. Týmto „slniečkom“ zakývajú skutočnému slniečku. Snažia sa to urobiť tak, aby im vrchnáčiky nevypadli.

Obmena: Vložiť vrchnáčiky so zatvorenými očami. Dieťa má povedať, akú farbu si vybralo a prirovnať ju k niečomu: žltá ako slnko, zelená ako tráva.

Postrehy: Touto hrou rozvíjame hmatové schopnosti, zmyslové vnímanie (hlavne so zatvorenými očami), vnímanie teplých farieb ako aj ich poznávanie. Deti tu najčastejšie siahajú po žltej a červenej farbe. Tvoria prirovnania, čím sa rozvíja ich slovná zásoba. U detí, ktoré sú menej zdatné v jemnej motorike je dôležité povzbudenie, pretože to nie je na začiatku jednoduché a chce to hlavne trpezlivosť.

2 Farebné akvárium

Cieľ: Pomocou manipulácie s vrchnáčikmi precvičovať jemnú motoriku prstov a rúk.

Pomôcky: Farebné vrchnáčiky a širšia nádoba alebo vedierko.

Motivácia: Šikovní rybári chcú uloviť čo najviac rýb vo vode. Nejaká sa im nedarí. Pomôžeme im?

Postup: Deti sedia v kruhu alebo stoja pri stole. V nádobe sa nachádzajú farebné vrchnáčiky. Ich úlohou je chytiť aspoň jednu ryбку. Snažia sa chytať ryбку postupne podľa pokynov najprv dvoma prstami, potom troma, štyrmi a nakoniec všetkými prstami.

Obmena: Chytáme striedavo dvoma, troma, štyrmi prstami a nakoniec všetkými; lovíme obidvoma rukami; chytáme ryбку so zažmúrenými očami tak, aby sme ulovili čo najviac rýb, ktoré si deti spočítavajú.

Postrehy: Hrou stimuluje koncentráciu, hudba v pozadí navodzuje uvoľnenie. Deti si nacvičujú plynulý uchop. Deti cvičia uchop postupne, až kým ho neurobia plynulo. Potom idú na ďalšie kroky. Túto hru majú radi hyperaktívne deti, ktoré hra stimuluje ku koncentracii. Tieto deti sa veľmi snažia, pozorujeme u nich zmenu v správaní, sú pokojnejšie.

3 Farebný náhrdelník

Cieľ: Naučiť sa manipulovať s vrchnáčikmi a precvičovať si jemnú motoriku prstov a rúk.

Pomôcky: Farebné vrchnáčiky s dierkami, špagát alebo gumička.

Motivácia: Dve šikovné deti, Janko a Betka, si prezerali veľkú rozprávkovú knihu. Uvideli tam chlapčeka, ktorý bol iný ako ony. Bol čiernej farby. Na krku mal čosi, čo sa podobalo na zviazané kvety. Deti nevedeli čo to je a tak utekali za mamkou s otázkou: „Mamka, čo má ten chlapček na krku?“. Mamka im vysvetlila, že ďaleko za morom, kde odlietajú lastovičky, žijú ľudia, ktorí si svojich dobrých kamarátov uctievať tak, že im na hlavu a krk dávajú veniec z kvetov na znak úcty a priateľstva. Skúste sa teraz preniesť na takýto ďaleký ostrov a z týchto našich vrchnáčikov urobte pre svojho kamaráta náhrdelník.

Postup: Deti si vrchnáčiky navliekajú na gumičku či špagát. Sedia na koberci alebo za stolom. Robia si z farebných vrchnáčikov náhrdelník.

Obmena: Deti pracujú podľa farebného nákresu, striedajú dve, tri ľubovoľné farby pravidelne, navliekajú náhrdelník akoby vo sne so zatvorenými očami, obkresľujú vrchnáčiky a maľujú náhrdelník.

Postrehy: Hra je zameraná na koncentráciu, zmyslové (hmatové) vnímanie. Je vhodným stimulom pre deti s ĽMD na spomalenie pohybov ruky i celého tela. Sledujeme u detí schopnosť zachovať poradie. Postupujeme od jednoduchších cvičení k náročnejším. Deti si potom môžu zatancovať na pieseň V. Guľáša: „Afrika“. Sledujeme u detí i sociometrické vzťahy, kto dá komu náhrdelník. Upevňujú sa sociálne vzťahy. Náhrdelníky sa môžu využiť v hre „Si môj kamarát?“

4 Si môj kamarát?

Cieľ: Sústrediť sa na koordináciu pohybov pre udržanie rovnováhy, precvičovať hrubú motoriku.

Pomôcky: Farebné vrchnáčiky.

Motivácia: V jeden krásny deň sa zajačiky vybrali na návštevu k svojim veľkým kamarátom medvedíkom na druhej strane lesíka. Ako tak išli, zrazu prišli k rieke. Keďže zabúdili a vracaj sa im nechcelo, museli pekne krásne prejsť cez riek. Pomôžeme im spolu prejsť riekou? Ukážeme si ako.

Postup: Deti stoja za čiarou. Z vrchnáčikov si do kruhov poskladáme kamienky, alebo použijeme navlečené vrchnáčiky. Úlohou detí je pomaly prekračovať vodu a stúpať do kruhu. Cieľom je dostať sa na druhý breh, ktorý je označený čiarou.

Obmena: Deti skáču znožmo, prekračujú jednou nohou so zatvorenými očami (vo dvojici), kamarát ho naviguje držiac za ruku a slovne ho navádza, kde má stúpiť nohou (napr. ľavou nohou dopredu, vpravo, vľavo, málo, veľa); navigácia slovná – kamarát ho nedrží.

Postrehy: Hrou rozvíjame priestorovú orientáciu, pozornosť, hrubú motoriku, koordináciu pohybov, udržanie rovnováhy, sociálne a kamarátske vzťahy. So zaviazanými očami deti majú problémy, ak začnú kamarátovi dôverovať, ide to plynulejšie a deti sú odvážnejšie.

5 Lezie ježko, lezie v lese

Cieľ: Precvičovať a rozvíjať hrubú motoriku, koncentráciu, vedieť sa sústrediť na koordináciu pohybov, cvičiť priestorovú orientáciu, rozvíjať rečové zručnosti a správnu artikuláciu.

Pomôcky: Farebné vrchnáčky, maňuška ježka, šatka.

Motivácia: V jeden jesenný deň, keď už vonku bolo chladno, v našej záhrade som zbadala, že sa pod stromom niečo hýbe. Zľakla som sa a rozmýšľala, čo to asi môže byť. Uhádnete deti? (Pod šatkou hýbeme maňuškou ježka a deti hádajú, čo je to). Čo tam ten nezbedný ježko robil? Ako si zvieratká robia zásoby na zimu? (Rozvíjame reč o zvieratkách, o tom ako, a prečo si odkladajú potravu na zimu, ktoré zvieratká poznajú a či poznajú zvieratká podľa zvukov). A takého ježka si napodobníme aj my a ja vám hneď ukážem ako.

Postup: Deti pracujú vo dvojiciach. Jeden napodobňuje ježka (podpor kľačmo), druhý poukladá vrchnáčky ako jabĺčka na chrbát ježka. Snahou je prejsť do brlôžka tak, aby si doniesol ježko najviac jablák. Deti sprevádzajú pohyb riekankou „O ježkovi“: Lezie ježko, lezie v lese,
jablčka si domov nesie.
Ježko pichá do všetkých strán,
ja sa chytiť nenechám.

Obmena: Ježko lezie dozadu; deti si jablák v cieľi spočítajú.

Postrehy: Táto hra je vhodná najmä pre hyperaktívne deti. Dieťa sa koncentruje, do cieľa si chce doniesť čo najviac jablák. Hru deti súťaživo prežívajú, povzbudzujú sa, aj keď hra nemá súťaživý charakter.

6 V galérii

Cieľ: Pomocou vrchnáčikov rozvíjať grafomotorické zručnosti, precvičiť jemnú motoriku prstov a rúk, rozvíjať vlastnú tvorivosť, estetické cítenie a pozornosť.

Pomôcky: Plastelína, farebné vrchnáčky, polystyrén, výkresy, farbičky, temperové farby.

Motivácia: V jednom kráľovstve žil veľmi dobrý pán kráľ a jeho dve dcéry. Dcéry boli veľmi smutné, pretože ich dobrý škriatok, ktorý ich zabával maľovaním, sa zrazu niekam stratil. Kráľ nebol rád, keď videl svoje dcéry smutné, a tak prikázal svojim trubačom vyhlásiť, že hľadá šikovných a dobrých maliarov pre svoje dve krásne dcéry, ktorí by jeho najkrajšie princezné rozveselili obrázkami. Maliarov sa zišlo neúrekom, no princezné boli vyberavé. A tak šikovných maliarov hľadajú dodnes. Aj my sa môžeme pokúsiť rozveseliť princezné svojimi obrázkami a pokúsme sa zahrať na maliarov.

Postup: Obkresľujeme ceruzkou vrchnáčky (kruhy) na výkres do rôznych tvarov

a obrázkov (napr. tvar slniečka, loďky a iné), ktoré potom deti vyfarbia.

Obmena: Vtláčame vrchnáčky do polystyrénu podľa predlohy; potláčame vrchnáčky namaľované temperovými farbami podľa predlohy, alebo tvoríme obrázky samostatne, podľa vlastnej fantázie; vtláčame vrchnáčikom obrázok do plastelíny;

- deti si na koberci skladajú rôzne obrázky z vrchnáčikov podľa predlohy alebo podľa vlastnej fantázie,
- obkresľujú vrchnáčky na farebný papier a z vystrihnutých farebných kruhov si lepia obrázky na výkres.

Postrehy: Týmito cvičeniami rozvíjame grafomotoriku a precvičujeme zároveň jemnú motoriku prstov a celej ruky ako aj správne držanie ceruzky. Hyperaktívne deti kladú dôraz na obsah obrázka, nie na výber farieb. Chcú byť prví, preto im navrhujeme urobiť po pochvale aj iný obrázok. Podľa predlohy sa im pracuje ľahšie, dbáme na presné farby, čím cvičíme presnosť, ale stimulujeme i pozornosť. Šikovnejšie deti necháme neskôr tvoriť na základe vlastnej tvorivosti a fantázie. Nároky postupne sťažujeme.

7 Postavme si svoj hrad

Cieľ: Manipuláciou s vrchnáčikmi precvičovať jemnú motoriku, rozvíjať pozornosť, vlastnú fantáziu, estetické cítenie.

Pomôcky: Farebné vrchnáčky.

Motivácia: Bol raz jeden chlapec Jožko, ktorý sa veľmi chcel stať murárom, aby si mohol postaviť svoj domček. Raz, keď Jožko zaspal, prisnil sa mu veľmi pekný sen. Ocitol sa v rozprávkovej krajine uprostred veľkého hradu. Kráčaľ, kráčaľ a uvidel plačúceho kráľa. Zlostný drak mu jeho hrad zničil svojimi veľkými nohami. Kráľ so svojimi ľuďmi chcel hrad opraviť, no nevedeli ako to urobiť a tak vyhlásil, že hľadá šikovného murára. Keď sa Jožko predstavil, kráľ sa veľmi potešil, že opäť bude mať svoj hrad a Jožko sa radoval, že sa mu splní sen. My spoločne Jožkovi pomôžeme, dobre deti?

Postup: Deti z farebných vrchnáčikov skladajú hradné múry (hrajú sa na murárov). Vrchnáčky ukladajú striedavo tak, ako sa ukladajú tehly pri stavbe domu. Hrad si môžu deti skrášliť vyrobenými zástavkami z farebného papiera alebo téglikmi od jogurtu.

Obmena: Deti si skladajú malý hrad z rôznych farieb (z jednej, z dvoch farieb); šikovnejšie a zručnejšie deti si postavia veľký hrad.

Postrehy: Deti pracujú v skupine a snažia sa vzájomne spolupracovať. Pri hre sa prejavujú sociometrické vzťahy a vždy sa prejaví vodcovský typ, ktorý riadi celú stavbu. Deti pracujú precízne, cvičenie a hra si vyžadujú maximálne sústredenie. Keď si dieťa zvykne na malé neúspechy (ak mu múr spadne), pri náročnejšej úlohe

sa vôbec nad neúspechom nepozastavuje a pracuje ďalej, akoby sa nič nestalo. Deti majú silnú motiváciu, trpezlivosť, chuť a elán a veľmi sa hrdia svojim dielom.

8 Farebný dážď

Cieľ: Cvičeniami rozvíjať jemnú a hrubú motoriku, rozvíjať rytmus, obratnosť a pozornosť.

Pomôcky: Farebné vrchnáčiky.

Motivácia: V jednej záhrade sa spolu hrali deti. Šantili a vystrájali. Slniečko sa na nich nevedelo vynadávať, aké boli šikovné. Bolo mu ľúto, že sa nemôže zahrať spolu s nimi, a tak pre nich čosi vymyslelo. Spolu so svojimi kamarátmi - mrakmi sa rozhodli, že deťom pošlú z oblohy farebný dážď. My si teraz ukážeme, ako to vyzeralo v ich záhrade, keď pršal farebný dážď.

Postup: Deti vyhadzujú z kopy farebné vrchnáčiky do výšky tak, akoby pršalo. Vrchnáčiky vyhadzujú nad seba. Najprv pomaly, potom rýchlejšie. Tempo striedame.

Obmena: Deti vyhadzujú vrchnáčiky nad seba; ak vyhodí, snahou je chytiť aspoň jeden; snaží sa chytiť čo najviac; vyhodí, tleskne rukami a chytiť; vyhodí, otočí sa a chytiť.

Postrehy: Hyperaktívne deti sa tu vedia veľmi dobre vyšantiť. Motoricky menej zdatné deti si spočiatku vrchnáčiky iba pohadzujú a nevyhodia do vzduchu, boja sa, že nechytia ani jeden. Opakovanými cvičeniami sa u detí vytvára sebaistota, podporuje sa sebavedomie a dieťa nadobúda istotu.

9 Vieš kto som? (hra na zoznámenie)

Cieľ: Precvičiť pozornosť, pamäť, prostredníctvom hry rozvíjať jemnú motoriku, rozvíjať slovnú zásobu, učiť sa rozpoznávať zvuky zvierat.

Pomôcky: Farebné vrchnáčiky.

Motivácia: Medzi deti zavítal šašo a ten poznal všetky ich mená. Deťom sa to nepozdávalo a pýtali sa ho, ako to dokáže. Prosili ho, aby im prezradil svoje kúzlo. Šašo bol milý a veľmi rád sa s deťmi podelil so svojím kúzlom.

Postup: Posadíme sa pohodlne do kruhu (môžeme roznožiť nohy tak, aby sa nám dotýkali chodidlami alebo do sedu skrížneho tak, aby to bolo deťom príjemné).

a/ Začínajúci povie svoje meno a pošle vrchnáčik po obvode kruhu. Chytí ho ďalší, povie svoje meno a posúva vrchnáčik ďalej.

Obmena:

b/ Vrchnáčik posielame po obvode a každý hráč povie krstné meno suseda sediaceho vľavo, vpravo.

c/ Začínajúci povie svoje meno a pošle vrchnáčik ďalšiemu ľubovoľnému

- kamarátovi. Vrchnáčik hádzeme tak dlho, kým sa vystriedajú všetci.
- d/ Začínajúce dieťa povie krstné meno toho, komu vrchnáčik posiela.
 - e/ Ak sa deti poznajú, môžeme mená vymeniť za názvy zvierat, kvetov.
 - f/ Pri zvieratkách deti vydávajú zvuk, ktorý dané zviera vydáva, príp. ako voláme ich mláďa.

Postrehy: Aj dieťa, ktoré má problémy so sústredením, sa viditeľne koncentruje a snaží sa zapamätať to, čo má. Deti si navzájom pomáhajú a podporujú sa.

10 Farebná skákacia škôlka

Cieľ: Precvičiť jemnú a hrubú motoriku, orientáciu v priestore, rozvíjať svoju pozornosť a koncentráciu, rozvíjať matematické predstavy (poznávanie geometrických tvarov, čísel) a zlepšovať koordináciu pohybov.

Pomôcky: Farebné vrchnáčiky a predloha „skákacej škôlky“.

Motivácia: Jedno krásne popoludnie sa deti hrali v parku. Skákali, šantili, hádzali si loptu, hrali sa v piesku. Keď tu zrazu prišiel k nim farebný šašo, ktorý mal pre nich vo farebnom veľkom vreci jedno prekvapenie. Vysypal im veľa krásnych farebných vrchnáčikov. Ukázal im, ako sa dá poskladať taká naozajstná skákacia škôlka. Ukázal im jeden obrázok a hru, ktorú chceli všetky deti hneď vyskúšať. Skúsime to aj my?

Postup: Deti prezrú nakreslenú predlohu a podľa predlohy alebo podľa vlastnej farebnej fantázie si z vrchnáčikov poskladajú farebnú „skákaciu škôlku“, ktorú si hneď môžu aj vyskúšať. Dieťa si vyberie svoj farebný kamienok. Hodia si svoj vrchnáčik do prvého políčka. Keď sa trafia, políčko preskočia na jednej nohe. Skákanie cez škôlku im ukážeme. Keď sa vracajú, vrchnáčik musia zodvihnúť na jednej nohe. Pri zvládnutí úlohy nasleduje druhé dieťa, postupne sa striedajú. Keď sa dieťaťu nepodarí hodiť, nasleduje druhé a prvé dieťa hádže do toho políčka, do ktorého sa netrafilo.

Pre motoricky menej zdatné deti „škôlku“ upravíme a skrátime na menej častí a môžeme dovoliť deťom skákať znožmo, príp. prekračovať podľa ich motorických schopností.

Obmena: Deti si urobia škôlku, kde jednotlivé políčka majú rovnakú farbu; postupne pravidlá upravujeme a pomaly sťažujeme.

Postrehy: Deti hru veľmi obľubujú, majú z nej veľkú radosť. Nie je problém s disciplinovanosťou detí, tolerujú aj iné pravidlá (u menej zdatných detí).

Dávajú veľký pozor, aby sa ich „dielo – škôlka“ nezničilo. Ak sa tak stane, spontánne si to opravia a ide ďalší. Povzbudzujú sa navzájom a cítiť tu zdravé súťaženie. Hyperaktívne deti sa upokoja a koncentrujú. Hru musíme učiť postupne, je náročnejšia pre deti, ktoré majú problémy s udržaním rovnováhy, ale opakovaním a precvičovaním sa jednotlivé pohyby automatizujú.

11 Domček, domček, kto v tebe býva?

Cieľ: Cvičeniami rozvíjať hrubú a jemnú motoriku, priestorovú orientáciu, upevňovať sociálne vzťahy a rozvíjať koncentráciu.

Pomôcky: Farebné vrchnáčky.

Motivácia: Deti motivujeme známou detskou rozprávkou: „Domček, domček, kto v tebe býva?“.

... Zvieratká sa zместili do domčeka, aj keď ich bolo veľa. Skúsime to aj my?

Postup: Z farebných vrchnáčikov si deti poskladajú okrúhle domčeky rôznej farby a veľkosti (väčšie, menšie – podľa vlastnej fantázie). Môžeme využiť aj náhrdelníky už vopred deťmi urobené. Rozmiestnenie si volia deti samé v danom priestore. Domček musí byť iba z vrchnáčikov jednej farby. Niektoré deti si môžu postaviť aj viac svojich domčekov. Deti sa pohybujú voľne v priestore ako zvieratká. Na počutý signál sa snažia dostať do domčeka počutej farby. Musia byť v domčeku, nie mimo neho, lebo by ho mohol zbadat' „nezbedný vlk“ .

Obmena: Pohyb v priestore obmieňame: lezenie po štyroch, plazenie, behanie. Farby domčekov meníme.

Postrehy: Deti sa zbiehajú spontánne (keď je domček malý – deti stoja aj na jednej nohe, chytajú sa a držia sa navzájom, aby nespadli). Upevňujú sa sociálne vzťahy. Vodcovské typy detí majú tendenciu čpnúť si a nechcú pustiť k sebe do domčeka nikoho. Hyperaktívne deti skladajú viac domčekov a predovšetkým malé. Vyrovnané deti robia domčeky priestorovo väčšie a širšie, kde sa zместí viac detí.

12 Húsenice

Cieľ: Precvičiť jemnú a hrubú motoriku, priestorovú orientáciu, zmyslové vnímanie, koordináciu pohybov a naučiť sa udržiavať rovnováhu. Rozlišovať a poznávať znaky prírody, hudobných nástrojov, precvičovať reč a slovnú zásobu.

Pomôcky: Vrchnáčky, krtince (škatule, novinový papier), vopred zhotovené stromy z kartónu, nahrávky a obrázky hudobných nástrojov, obrázky stromov.

Motivácia: Za lesom pri rybníku si lesné zvieratká pripravili koncert. Zvieratká hrali na hudobných nástrojoch. (Aké hudobné nástroje, deti, poznáte? – rozprávame sa, ukazujeme obrázky a púšťame si nahrávky). Na koncert si pozvali aj hostí - malé húsenice zo susedného lesa. Cesta cez les nebola krátka a ony museli zdolávať prekážky. (Aké prekážky ich mohli stretnúť? – stromy – aké stromy poznáme?; rozprávame sa a ukazujeme si obrázky, kvety...) Nezbední krtkovia sa hrali a narobili v lese krtince – vysvetlíme si pojem. A my chceme kamarátkam húseniciam pomôcť dostať sa cez prekážky na druhú stranu lesa, aby prišli na koncert, lebo sa tam veľmi tešili.

Postup: Deťom ukážeme priestor, v ktorom sa majú pohybovať. Prekážky (stromy

a krtnice) máme pripravené a rozložíme ich do priestoru. Deti si skladajú z farebných vrchnáčikov húsenice a snažia sa obísť prekážky. Nakoniec si svoje malé farebné húsenice navzájom spoja (pomôžeme im, príp. im ukážeme) tak, aby vznikli dve, tri dlhé húsenice. Ich cieľom je dostať sa z jednej strany lesa na druhú. Deti prechádzajú z jednej strany na druhú ako húsenice – plazia sa a dávajú pozor, aby si húsenice nezbúrali.

Obmena: Deti chodia naboso po svojej húsenici - masáž chodidiel, snažia sa udržať si rovnováhu; jeden z dvojice má zaviazané oči a nechá sa druhým kamarátom viesť pomaly na druhú stranu; deti si môžu húsenice nakresliť – obkresliť vrchnáčky na výkres a farebne si ich farbičkami vymalovať; húsenice si dieťa môže aj podľa obkreslených vrchnáčikov vystrihnúť a nalepiť, prípadne niektoré časti si dokreslí podľa vlastnej tvorivosti.

Postrehy: Ak si kamaráti vo dvojici dôverujú, dieťa sa nechá voľne viesť, nebojí sa, pohyby sú plynulé a koordinácia pohybov nie je narušená. Ak dieťa nedôveruje, pohyby sú strnulé, neisté a dieťa sa bojí.

13 Dúhové slniečko

Cieľ: Rozvíjať jemnú a hrubú motoriku, rozvíjať tvorivosť, precvičiť poznávanie farieb, rozvíjať priestorovú orientáciu, koordináciu pohybov a udržiavanie rovnováhy, podporovať správne dychové cvičenia, rozvíjať slovnú zásobu.

Pomôcky: Farebné vrchnáčky, obrázok dúhy.

Motivácia: Keď sa raz na detskom ihrisku hrali deti, zrazu začal fúkať vietor, ktorý silnel (fúkame ako vietor) a z oblohy začalo pršať (prstami a jazykom napodobňujeme dážď). No pršalo trochu inak ako zvyčajne, kedy všetci zmoknú a sú mokří. Z mrakov pršal farebný dážď. Ako si vy predstavujete farebný dážď? (odpovede deti sú rôzne – padajú farebné kvety, farebné lístie, hračky, cukriky...). Keď prestalo pršať, zrazu sa na oblohe zjavilo niečo také – dúha (deťom ukážeme obrázok dúhy). Miško deťom povedal, že dúha je veľmi dobrá kamarátka so slniečkom, že sa vždy spolu hrajú, keď vonku prší. My máme radi slnko tiež, a tak si jedno také farebné dúhové slnko urobíme a spolu sa s ním zahráme.

Postup: Úlohou detí je zo všetkých vrchnáčikov, ktoré majú urobiť jedno krásne slniečko. Deti ho tvoria na základe svojej vlastnej fantázie, estetického ctenia. Pomôžeme im so základným veľkým kruhom, ktorý im predkreslíme kriedou, aby sa mali tvarovo o čo oprieť. Detaily necháme na tvorivosti detí, aby mali priestor sa realizovať. Keď je slniečko hotové, tak sa s lúčmi slniečka zahráme. Cez lúče slnka deti potom prekračujú a striedajú pritom nohy tak, aby lúčom neublížili. Tempo zrýchľujeme.

Obmena: Preskakovanie lúčov znožmo, na jednej nohe, preliezanie po štyroch.

Postrehy: Dieťa psychicky a motoricky vyrovnané – zrelé, ukladá vrchnáčky tak,

že si ukladá vedľa seba vrchnáčiky rovnakej farby, alebo strieda dve farby, prípadne sa s farbami hrá podľa vlastnej fantázie. Hyperaktívne dieťa ukladá hocijako, hocijaké farby, nedbá na vzhľad a chce položiť čo najviac vrchnáčikov. Ide o skupinovú hru, deti si vedia zadeliť úlohy, nehádajú sa, vedia si rýchle nájsť svoje miesto a pomôcť svojmu kamarátovi. Tu vidieť, že aj dieťa, ktoré je menej obľúbené v kolektíve, tu má svoje miesto a pociť, že patrí do skupiny.

14 Na lúke - hra na telo

Cieľ: Naučiť sa pohybovať v priestore, vedieť skoordinať pohyby, rozvíjať telovú schému, matematické predstavy.

Pomôcky: Vrchnáčiky, tamburína.

Motivácia: Malé zajačiky sa rozhodli, že sa budú hrať na lúke. Mamka zajačica im povedala, aby si dávali pozor, lebo v neďalekom lese sa pohybuje zlý vlk, ktorý by im mohol ublížiť. Zajačiky mamku počúvli, no iba trošku. Mamke povedali, že sa vlka neboja, lebo majú svoje domčeky, do ktorých sa schovajú a zamknú. My sa zahráme s nimi.

Postup: Farebné vrchnáčiky sú vysypané na jednej kope. Deti si pripravia v určenom priestore svoje domčeky z farebných vrchnáčikov. Domček je iba z vrchnáčikov jednej nimi vybranej farby. Pred domček si umiestnia 10 vrchnáčikov inej farby. To sú ich kľúče, ktorými sa zamknú.

A hra začína...

Zajačiky sa podľa rytmu pohybujú v priestore pomedzi domčeky. Keď začujú signál, že sa blíži vlk (úder na tamburínu) a počujú číslo, koľkými kľúčmi sa majú zamknúť, rýchle vojdú do svojho domčeka, pred domčeka si dovnútra vezmú daný počet kľúčov - vrchnáčikov. V domčeku musia dať na zem toľko častí svojho tela, koľkými kľúčmi sa zamkli. Ich kombinácie sú ľubovoľné a je na deťoch, ako si poradia. (Poznámka: prsty predstavujú 5, dlaň 1). Akonáhle sa povie číslo, učiteľ odpočítava do 10. Dovtedy má dieťa čas na rozloženie sa v domčeku. Deti skontrolujeme a hra pokračuje ďalej.

V závere urobíme deťom relaxáciu na podložke.

Obmena: - deti na signál musia navštíviť iný, nie svoj domček,

- deti sa pohybujú podľa hudby,

- pohyb po priestore obmeníme na chodenie, lezenie,...

Postrehy: Na svoje domčeky (ich prácou urobené dielo) si deti dávajú veľký pozor, aby sa mu nič nestalo, privlastňujú si ich. Nemajú rady, ak sa mu niečo stane. Tu vedíme deti k tomu, aby sa ospravedlnili, prípadne to opravili. Pri tejto hre deti nerobia rozdiely (rasové – rómske dieťa, ktoré v kolektíve odmietajú). Pri hre dieťa nerobí rozdiely, chce sa dostať do domčeka, takže ide do domčeka kamaráta, ktorého „nemá veľmi rado“.

15 Neposlušný veвериčiak

Cieľ: Pomocou hry rozvíjať jemnú a hrubú motoriku, zmyslové vnímanie, pestovať zdravé sebavedomie, prežívať pocit solidarity, kamarátstva.

Pomôcky: Farebné vrchnáčky, deka.

Motivácia: Neposlušný veвериčiak Jurko sa iba tak lenivo prizeral, ako si jeho kamaráti upratujú svoj domček a pripravujú zásoby na zimu. Nechcelo sa mu pomáhať. Jeho kamaráti sú šikovní a usilovní. Starajú sa, aby v zime mali čo - to pod zub. Mrzelo ich, že im Jurko nepomáha. Chcú sa ísť hrať na lúku a keby im Jurko pomohol, hrali by sa o niečo skôr. Rozhodli sa, že Jurkovi pomôžu nielen upratať jeho domček, ale pomôžu mu aj nazbierať oriešky na zimu, aby v zime mal čo jesť. Sú predsa jeho kamaráti a ako hovorí dedko veвериčiak: „Kamaráti si majú pomáhať!“ Pomôžeme im, deti, a spolu sa zahráme. Zistíme, či je aj Jurko šikovný a či si nejaké oriešky na zimu nechá v zásobe.

Postup: Vyberieme jedného neposlušného veвериčiak, ktorý bude na deke. Ostatné deti sú na koberci a pred sebou majú kopu vrchnáčikov(oriešky). Na pokyn deti nosia oriešky do domčeka. Úlohou detí je doniesť na deku k Jurkovi čo najviac orieškov. Úlohou Jurka, ktorý oriešky nechce, je vyhadzovať donesené oriešky po jednom z domčeka - deky preč. Hru končíme odpočítaním 10, 9,1. Deti a Jurka pochválime za šikovnosť a usilovnosť.

Obmena: Vyberieme dvoch „neposlušných veвериčiakov“; deti nosia po jednom oriešku, po dvoch vrchnáčikoch (úchop dvoma prstami); nosia vrchnáčky iba jednej farby; nosia vrchnáčky a pritom skáču ako zajačky; vrchnáčky si k domčeku posúvajú nohou a potom ich dávajú do domčeka; deti nosia oriešky na chrbte jednej, oboch rúk.

Postrehy: Za veвериčiak je vhodné vybrať dieťa hyperaktívne, alebo dieťa so zníženým sebavedomím, s nízkou mierou kooperácie, prosociálnosti.

16 V rybníku

Cieľ: Učiť sa orientovať v priestore, zladovať koordináciu pohybov a rozvíjať matematické predstavy.

Pomôcky: Švihadlá, farebné vrchnáčky a kruhy.

Motivácia: V jednej krajine, kde žili veľmi dobrí ľudia, sa raz objavil namyslený vodník. Predstavte si, chcel si privlastniť celý rybník akoby mu patril. Ľudia s tým nesúhlasili, lebo pri rybníku sa často hrávali deti, chodili sa tam kúpať, ľudia tam často lovili ryby. Vodníka sa veľmi zľakli a báli sa ho. Keď si vodník popoludní zvykol podriemať, vymysleli si plán, ako si rybky postupne poprenášajú do svojho nového rybníka, ktorý si spravili. Či to bolo ľahké, to uvidíme, keď si to vyskúšame.

Postup: Deťom pripravíme rybník zo švihadiel a vopred im aj poskladáme rybky

z vrchnáčikov, ktoré sú otočené hore dnom. Deti musia preniesť rybku z veľkého rybníka do svojho „úchopovým“ spôsobom. Musia preniesť celú rybku a aj si ju uložiť priestorovo, tak ako bola predtým. Dôležité je preniesť celú rybku s presným počtom vrchnáčikov.

Obmena: Preniesť iba jednu rybku ľubovoľnej farby; preniesť iba jednu rybku nami určenej farby; preniesť čo najviac rýb.

Postrehy: Hra nie je jednoduchá a vyžaduje si zručnosť, trpezlivosť a dostatočnú mieru koncentrácie, no deťom sa aj napriek drobným neúspechom páči.

17 Sochy

Cieľ: Precvičiť si orientáciu v priestore, koordináciu pohybov, rozvíjať telovú schému a stimulovať koncentráciu pozornosti.

Pomôcky: Farebné vrchnáčiky.

Motivácia: Deti, poznáte rozprávku o Šípkovej Ruženke? (deti rozprávajú). Celé kráľovstvo bolo zakliate a všetci boli premenení na kamenné sochy. Čo myslíte, ako sa asi ako sochy mohli cítiť vo svojich polohách? Vyskúšame si to aj my.

Postup: Dvojica detí si zvolí svoju sochu. Dané dieťa si zvolí takú polohu, ktorá mu najviac vyhovuje a v ktorej sa cíti príjemne. Ostatné deti okolo neho z vrchnáčikov obkladajú sochu, robia obrysy tela.

Obmena: Pracujeme v trojiciach; ležiacemu zaviažeme oči; deti sa snažia pomaly ľahnúť si do vytvorenej polohy - „formy“; deti líhajú so zaviazanými očami; vrchnáčiky ukladajú na telo ležiaceho dieťaťa; so zaviazanými očami skúmajú „formu“ sochy a vlastným telom sa snažia uložiť sa do rovnakej polohy.

Postrehy: Hra je vhodná pre hyperaktívne deti, ktoré sa upokoja a uvoľnia. Sú plné očakávaní z jednotlivých úloh. Hru veľmi prežívajú a výborne sa koncentrujú. Napodobňovanie formy so zaviazanými očami je náročnejšie, no pre deti zábavné.

18 Narodeninová torta

Cieľ: Precvičiť telo a prsty, orientovať sa v priestore, precvičiť koordináciu pohybov a naučiť sa dostatočne koncentrovať a správne dýchať.

Pomôcky: Farebné vrchnáčiky.

Motivácia: Lenka, naša kamarátka mala narodeniny. Mamka s ockom a kamaráti z Lenkinej triedy jej pripravili oslavu. Upekli jej tortu, ktorá mala šesť sviečok. Koľko prstov na to potrebujeme? Čo to pre Lenku znamená? (že čoskoro pôjde do školy). Sviečky na torte musela sfúknuť. Ako fúkame? (ukážeme). Aby sme boli aj my Lenkine kamaráti, pripravme jej tiež tortu, ale takú, ktorá poteší, no nedá sa zjesť. Lenke urobíme tortu z farebných vrchnáčikov.

Postup: Deti si vyberú základnú farbu – vrchnáčiky, ktoré poukladajú do štvorca

tak, aby na každej strane mali rovnaký počet vrchnáčikov. Do stredu vrchnáčikov kladú vrchnáčiky inej farby, potom opäť zmenia farbu až nakoniec pridajú jeden vrchnáčik, ktorý predstavuje čerešničku na torte.

Obmena: Tortu skladáme dokladaním podľa farieb; deti môžu pracovať v skupine, prípadne vo dvojiciach.

Postrehy: Hra je pre deti príťažlivá, páči sa im. Skladanie torty dokladaním je náročnejšie a vyžaduje si oveľa väčšiu pozornosť a presnosť pohybov pri ukladaní. Môže sa stať, že sa deťom nedarí, začínať však treba s malými tortičkami, aby im čo najmenej padali. Aj napriek neúspechom prídu prvé úspechy a o to väčšia tolerancia a váženie si svojej práce. Dieťa musí pochopiť, ako má ukladať vrchnáčiky, aby mu to nespadlo. Veľmi pekne pracujú hyperaktívne deti, ktoré tu musia vynaložiť veľa úsilia a trpezlivosti.

19 Križovatka

Cieľ: Pomocou hry rozvíjať motoriku, telovú schému, priestorovú orientáciu, zmyslové vnímanie, pozornosť, orientovať sa v oblasti dopravnej výchovy.

Pomôcky: Farebné vrchnáčiky a šatky.

Motivácia: Deti určite poznáte všetci naozajstnú križovatku. Čo ste si všimli na križovatke? (zebru - prechod pre chodcov, semaforey). Aké farby sú na semafore a čo znamenajú? (zelený panáčik - voľno, môžem prejsť, červený panáčik – stoj a oranžová farba – pripraviť sa). Čo musíme urobiť, ak chceme prejsť cez križovatku? (poobzerať sa vpravo, vľavo). My si podobnú farebnú križovatku urobíme všetci spolu a aj sa zahráme. Ideme sa pustiť do práce.

Postup: Deti si rozoberú vrchnáčiky a každé dieťa si robí svoju vlastnú cestu. Tieto cesty deťom pomôžeme navzájom pospájať. Deti koordinujeme tak, aby si robili širšiu cestičku. Tak širokú, aby sme mohli cez ňu prejsť, aby sa tam zmestili „dve autá“. Deťom pri práci pomáhame. Keď je križovatka hotová, deti sa postavia na začiatok cestičiek. Následne na pokyn sa deti začínajú po križovatke pohybovať a cieľom je dostať sa na druhý koniec križovatky. Pritom dávajú pozor, aby do seba nenarážali a boli k sebe ohľaduplní. Musia sa koncentrovať a snažiť sa udržať rovnováhu.

Obmena: Prechádzajú križovatku naboso; chodia s rozpaženými rukami ako lietadlo; nechajú sa viesť kamarátom vo dvojici, ktorý je vpredu; prechádzajú vo dvojici so zaviazanými očami a vedie ich slovné kamarát, ktorý je vzadu; dieťa prechádza so zaviazanou šatkou na očiach samo, bez opory; orientuje sa hmatom na chodidlách, aby nevybočilo; cestu musí však poznať, viackrát ju prejsť.

Postrehy: Deti majú z hry veľkú radosť a zábavu. Náročnejšie je to zvládnuť so zaviazanými očami. Spočiatku sú kroky neisté a veľmi opatrné. Keď však kamarátovi dôveruje, ide to ľahšie. Sú voči sebe ohľaduplní. Keď si nechcu

križovatkou zbúrať, musia sa koncentrovať na chôdzu, čím sa pohyby a koordinácia pohybov spomaľuje. Utužujú sa sociálne vzťahy. Keď dieťa nemá odvalu sa do hry zapojiť, nenútime ho, zapojí sa neskôr samo spontánne.

20 Škriatkovia

Cieľ: Precvičiť koordináciu pohybov, priestorovú orientáciu, pozornosť, upevniť poznávanie farieb.

Pomôcky: Farebné vrchnáčiky.

Motivácia: V lese našli škriatkovia jeden veľký schovaný poklad. Veľmi sa potešili. Ako si vy predstavujete poklad? (rôzne odpovede). No, predstavte si, že to bolo veľmi veľa ovocia a zeleniny. V tom čase sa už blížila pani zima. Škriatkovia majú ovocie a zeleninu veľmi radi, lebo obsahuje veľa vitamínov. Oni chcú byť zdraví, tak sa rozhodli, že si urobia aj nejaké zásoby na zimu. A my im pomôžeme a spolu s nimi sa zahráme.

Postup: Každé z detí si vyberie z kopy vrchnáčik jednej farby a prirovná ho k nejakému ovociu a zelenine. Tvoria prirovnania: napr. červený ako jablko, žltý ako citrón, banán. Úlohou každého dieťaťa je ľubovoľným spôsobom povyberať tie vrchnáčiky, ktoré sú jeho vybranou farbou. Za čiarou si deti robia svoje zásoby na zimu. Hra začína štartom. Spôsob premiestnenia je na každom dieťati a na jeho fantázii (po jednom, v hrsti, do trička,...). Snažíme sa dostať čo najviac vrchnáčikov za čiaru. Hru končíme odratávaním 6, 5, 4, 3,... 0 STOP. Učiteľ spolu s deťmi spočíta vrchnáčiky a nezabudne všetkých pochváliť. Pochválime deti, aké boli šikovné, ako škriatkom bude v zime dobre, že nebudú chorí, lebo jedia vitamíny, ktoré sú zdravé.

Obmena: Z nazbieraných vrchnáčikov si môžu šikovnejšie deti postaviť pyramídu.

Postrehy: Deti pracujú šikovne. Keď počujú odpočítavanie, začínajú pracovať oveľa rýchlejšie a podvedome sa viac snažia. Robia to s veľkým nasadením, spontánne a s radosťou.

21 Hra na zoznámenie

Cieľ: Rozvíjať motoriku, prehlbovať vnímanie sociálnych vzťahov.

Pomôcky: Vrchnáčiky, tamburína, hudba.

Motivácia: Zajačiky sa stretli na jednej veľkej narodeninovej oslave. Keďže prišli z rôznych miest lesa, nepoznali sa. Tak sa potrebovali zoznámiť a navzájom sa spriatelíť.

Postup: Deti voľne pobejú v priestore (aj na hudbu) s vrchnáčikom v ruke. Na pokyn tamburínou, alebo prerušenie hudby sa zastavia, otočia sa k najbližšiemu kamarátovi, predstavia sa krstným menom a vymenia si vrchnáčiky. Hra pokračuje

ďalej.

Obmena: Namiesto mien hovoria deti číslo a ukážu ho na prstoch ruky; okrem predstavenia dieťa povie niečo pekne o sebe, alebo o svojom kamarátovi, môže vyjadriť svoje pozitívne pocity (ako sa cítim, ako si pekne oblečená, máš pekne papuče...).

Postrehy: Tu máme možnosť u detí pozorovať rôzne poruchy správania, problémy v komunikácii, sociálne fóbie, prejavy agresívnosti (strkanie, dupanie, kopnutie a pod.), no i láskavosť, úsmev či pohladenie. Deťom trvá trochu dlhšie, kým pochopia, čo majú robiť a vzťahy z rodinného prostredia sa tu veľmi pekne zrkadlovo ukážu.

22 V obchode

Cieľ: Precvičiť jemnú a hrubú motoriku, rozvíjať matematické predstavy, naučiť deti slušnému správaniu sa pri nakupovaní – poprosiť poďakovať.

Pomôcky: Obrázky ovocia a zeleniny, vrchnáčky – „peniaze“, deka a stôl, príp. magnetická tabuľa.

Motivácia: V jednom meste v ďalekej krajine existoval taký obchod, kde si deti mohli hocičo kúpiť za farebné peniaze, skoro také isté, ako sú naše farebné vrchnáčky. My teraz vojdeme do nášho obchodu a zistíme čo si tam môžeme kúpiť. No predtým, ako vojdeme do obchodu, čo musíme urobiť? (slušne pozdraviť, poprosiť a poďakovať). Tak deti nech sa páči, vojdite!

Postup: Za stolom alebo na zemi sedí predavač. Na stole, alebo magnetickej tabuli, sú rôzne obrázky ovocia a zeleniny s číslami od 1 – 10 (tzn. čo koľko stojí). Deti prichádzajú postupne a pýtajú sa, koľko stojí to, či ono. Potom si zo škatule musia vybrať toľko peňazí, aby mohli zaplatiť. Nesmú zabúdať na slušné správanie a čarovné slová prosím a ďakujem. Do hry snažíme zapojiť všetky deti.

Obmena: Chceme si kúpiť zvieratko, kvety.

Postrehy: Hrou rozvíjame matematické predstavy, čísla, počet, slušné správanie, komunikáciu. Deťom sa to páči, no potrebujú určitý čas, aby si zvykli na to, že musia počkať, nepredbiehať sa, poďakovať. Zaujímavý postreh - dievčatá sa zvyknú hrať na obchod aj cez prestávky a predávajú si bábiky a hračky. Nepotrebujú riadenú hru, samé si delia úlohy.

23 Väčší, menší, najmenší

Cieľ: Precvičiť jemnú motoriku, priestorovú orientáciu, naučiť sa porovnávať veľkosť a upevňovať si geometrické tvary, rozvíjať koncentráciu, presnosť a stimulovať logické myslenie.

Pomôcky: Vrchnáčky, nákresy geometrických tvarov na výkresoch.

Motivácia: Deti, spoznala som troch nových kamarátov – súrodencov - bratov, ktorí vyzerali úplne odlišne. Ako asi vyzerali podľa vás? (deti hovoria rozdiely - veľkosť, tvar, vek,...). Skutočne prvý je veľký (najstarší), druhý menší (prostredný) a tretí je najmenší (najmladší). Koľko rokov asi tak mohli mať? My sa teraz spolu posnažíme poskladať obrázky z vrchnáčikov tak, aby sa podobali na týchto troch bratov.

Postup: Deti vyberú nákres s geometrickým tvarom (trojuholník, kruh, štvorec, obdĺžnik) a pomocou vrchnáčikov vyplnia nákres. Následne sa snažia urobiť menší a najmenší, väčší a najväčší tvar. Dávajú pozor na presný počet vrchnáčikov podľa nákresu.

Obmena: Deti pracujú s vrchnáčikmi jednej vybranej farby; vyplnia geometrické tvary vrchnáčikmi; pracujú bez nákresu a samostatne si skladajú tvary podľa veľkosti.

Postrehy: Šikovnejšie deti veľmi rýchlo pochopia, čo sa od nich vyžaduje a čo robíme. Tu môžeme pozorovať, aké je u detí logické myslenie a ako rýchlo dokážu reagovať a flexibilne pracovať. Môže sa stať, že dieťa postaví ako príklad pyramídu alebo niečo iné, čo môže byť námetom na ďalšiu hru. Deti samé prídu na to, že pri štvorci je počet vrchnáčikov rovnaký na všetkých štyroch stranách.

3.2 Zhrnutie praktických skúseností

Musíme mať vždy na pamäti, že pri hrách vychádzame z individuálnych potrieb a aktuálnej úrovne psychomotorických zručností každého dieťaťa. Hry sú zamerané na stimuláciu oblastí, ktoré deti potrebujú viac rozvíjať a stimulovať, čo má následne veľký vplyv na osvojenie si učiva a zručností v prvom ročníku základnej školy.

Navrhované psychomotorické hry pomáhajú deťom pri adaptácii, tvorení sociálnych vzťahov v rámci triedy. Manipuláciou s vrchnáčikmi si deti hravým a im veľmi príťažlivým spôsobom rozvíjajú motoriku a reč.

Ako veľmi pozitívne je účelné využitie tzv. odpadového materiálu – farebných vrchnáčikov z PET fliaš, čím deti vedieme k ochrane životného prostredia. Je to správne využiteľný odpad, ktorý je finančne nenáročný a nepatrí len do koša. Aj týmto spôsobom chránime naše životné prostredie.

V rámci psychomotorických hier a cvičení odporúčame uplatňovať zásadu nevyhnutnosti vyprovokovať dieťa k spontánnemu prejavu, zásadu primeranosti, postupnosti, zásadu individuálneho a multisenzoriálneho prístupu, zásadu komentovania, názoru, zásadu sociálneho aspektu a zásadu od jednoduchého k zložitému.

Okrem už spomínaných výhod nesmieme zabudnúť, že si deti cvičia pamäť, pozornosť, presnosť, pohotovosť, pravo-ľavú orientáciu atď. Hrami sa deti

koncentrujú, stimulujú k lepšiemu výkonu a získavajú kontrolu nad samým sebou. Hry ich provokujú spontánne a tvorivo sa prejavovať, čo ich motivuje. Tu nie je víťazov ani porazených, víťazi sú všetci. Výsledky ďalšieho smerovania žiakov, ktorí mnohokrát úspešne zvládajú nároky na nich kladené, hovoria za všetko.

Z našich zistení a praktických skúseností sme vychádzali aj pri formulácii niektorých odporúčaní do praxe:

- zapojiť do hier všetky deti bez rozdielu, no nenútiť ich – sami sa zapoja,
- nebať sa experimentovať s vrchnáčikmi, pretože nám ponúkajú širokú škálu uplatnenia a využitia počas celého výchovno-vzdelávacieho procesu,
- využívať psychomotorické hry aj ako relaxačný prostriedok počas vyučovania,
- využívať vrchnáčiky aj pri didaktických hrách ako názornú pomôcku, napr. v matematike,
- pri hrách nechať priestor pre deti na ich vlastnú tvorivosť a kreativitu,
- cez hry pestovať u detí dôveru v seba samého a k svojim spolužiakom,
- prostredníctvom psychomotorických hier môžeme zistiť sociometriu kolektívu,
- pochváliť deti aj za malý úspech, pretože sa neskôr nebudú báť zvládať aj náročnejšie úlohy,
- hry sú vhodným nástrojom ako zamestnať a aktívne zapojiť hyperaktívne deti,
- pri hrách postupovať od jednoduchších činností k náročnejším, na ďalšiu úlohu prejsť až vtedy, ak zvládnú predchádzajúcu.

Záver

Cieľom našej publikácie bolo navrhnúť také námety psychomotorických hier, prostredníctvom ktorých by učitelia aj ďalší pedagogickí zamestnanci pomáhali deťom rozvíjať motoriku, reč a ich celú osobnosť. Naplnenie všetkých cieľov pri jednotlivých hrách je reálne, hry sú odskúšané. Deti si hry ľahko obľúbia, aktívne sa zapájajú, spolupracujú a emotívne prežívajú. Bez problémov dokážu rozprávať o svojich pocitoch a zážitkoch. Aj menej zdatné deti zažívajú pocit úspechu a radosti. Veľmi povzbudzujúco pôsobí fakt, že hyperaktívne deti sa v hrách spontánne nájdu a takto ich aktívnym spôsobom môžeme zamestnať. Pri ďalších činnostiach práve tieto deti pracujú oveľa koncentrovanejšie a pozornejšie.

Hry okrem motoriky a reči stimulujú aj pozornosť, pamäť, priestorovú orientáciu, tvorivosť, pozitívne výsledky môžeme zaznamenať aj v rozvoji telovej schémy. Konkrétne návrhy hier môžeme použiť nielen u žiakov prvých ročníkov, v prípravných ročníkoch špeciálnych škôl, ale aj ako preventívno-stimulačný program v materských školách. Sú vhodným materiálom pre učiteľov, ako spestriť proces učenia.

Hry sú vyskúšané v praxi. Jednotlivé námety sú jasné, zrozumiteľné a detailne popísané. Smerujú od jednoduchých k zložitejším a náročnosť sa stupňuje postupne podľa šikovnosti detí. Predložené námety hier poskytujú učiteľom i dospelým rady, postrehy a postupy v práci ako s týmito psychomotorickými hrami pracovať.

Keďže učenie u detí je tvorivou činnosťou, hry ponúkajú priestor na realizáciu kreatívnych nápadov detí i pedagógov. Pevne veríme, že je to ďalší vhodný a kvalitný materiál, ktorý nájde uplatnenie u mnohých v praxi.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- ALLEN, Eillen. 2002. **Přehled vývoje dítěte**. Praha: Portál. ISBN 8071786144
- BLAHÚTKOVÁ, Mária. 2002. **Psychomotorika pre každého**. Prešov: Rokus. ISBN 8089055249
- CANFIELD, Jack. 1997. **Hry pro zlepšení motivace a sebezpečí žáku**. Praha: Portál. ISBN 8071781363
- DVOŘÁKOVÁ, Hana. 2002. **Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte**. Praha: Portál. ISBN 8071786934
- GUZIOVÁ, Katarína. a kol. 1999. **Program výchovy a vzdelávania detí v materských školách**. Bratislava: Ministerstvo školstva SR. ISBN 8096772112
- GUZIOVÁ, Katarína. a kol. 2005. **Rozvíjajúci program výchovy a vzdelávania detí s odloženou povinnou školskou dochádzkou v MŠ**. Bratislava: Ústav informácií a prognóz školstva. ISBN 8070984155
- HERM, Sabine. 1994. **Psychomotorické hry: 92 her zaměřených na motorický rozvoj dětí v materskej škole**. Praha: Portál. ISBN 8071781398
- LANG, Greg. - BERBERICHOVÁ, Chris. 1998. **Každé dítě potřebuje speciální přístup**. Praha: Portál. ISBN 8071781444
- LECHTA, Viktor. 1985. **Správne rozvíjame reč nášho dieťaťa**. Bratislava: Ústav zdravotnej výchovy.
- LECHTA, Viktor. 2000. **Symptomatické poruchy reči u detí**. Bratislava: Univerzita Komenského.
- MĀSIAR, Pavel. 2005. Požadavky na úpravu písomných prác a bibliografické odkazy. Prešov: Metodicko-pedagogické centrum. ISBN 8080453888
- POKORNÁ, Viera. 1998. **Cvičení se specifickými poruchami**. Praha: Portál. ISBN 8071782289
- ŘÍČAN, Pavel. 2005. **Psychologie**. Praha: Portál. ISBN 8071789232
- SMITH, Charles. 1994. **Třída plná pohody**. Praha: Portál. ISBN 8085282828
- SOVÁK, Miloš. 1984. **Logopédie předškolního věku**. Praha: Slovenské pedagogické nakladatelství.
- SZABOVÁ, Magdaléna. 2001. **Preventívni a nápravní cvičení**. Praha: Portál. ISBN 8071785040
- ŠIMANOVSKÝ, Zdenek. 1996. **Hry pomáhají s problémy**. Praha: Portál. ISBN 8085282933

PRÍLOHY

1 Slniečko



2 Farebné akvárium



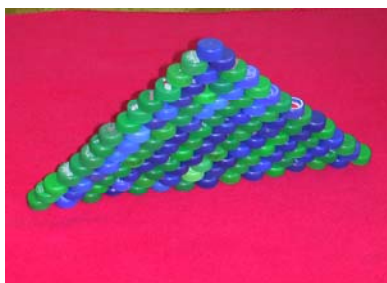
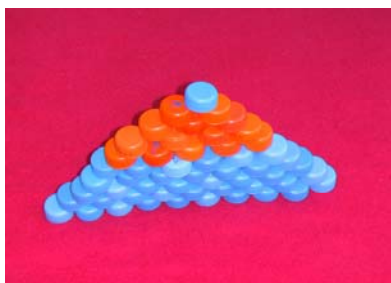
3 Farebný náhrdelník



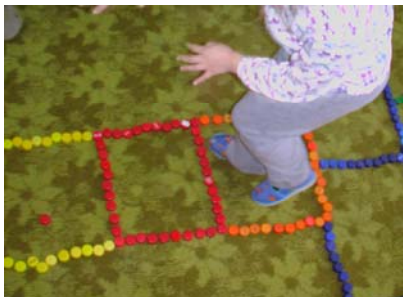
6 V galérii



7 Postavme si hrad



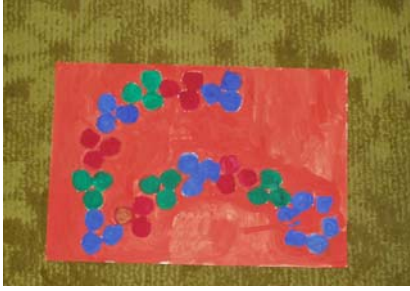
10 Farebná skákacia škôlka



11 Domček , domček , kto v tebe býva?



12 Húsenice



13 Dúhové slniečko



14 Na lúke – hra na telo





18 Narodeninová torta



23 Větší, menší, nejmenší



Názov : Psychomotorické hry v škole
Publikácia bola vydaná za finančnej podpory:
© ROMA EDUCATION FUND
- RÓMSKY VZDELÁVACÍ FOND
Projekt: Pod'me spolu do školy,
kód projektu SLOO8, 1974/2006

Autori : Mgr. Andrea Muličáková
Mgr. Teřana Ustohalová

Recenzent : PaedDr. Alica Dragulová

Jazyková úprava : PhDr. Zora Mihoková

Vydavateľ : Metodicko-pedagogické centrum v Prešove

Za vydanie zodpovedá : PaedDr. Ivan Pavlov, PhD., riaditeľ MPC

Tlač : Rokus s. r. o., Sabinovská 55, Prešov

Náklad : 300 ks

Rok vydania : 2007

1. vydanie

Nepredajné!

Určené pre vzdelávacie potreby pedagogických zamestnancov škôl
a školských zariadení SR.

ISBN 978-80-8045-496-8

