

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**CÍLENÁ POHYBOVÁ INTERVENCE PRO DÍTĚ
PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU S PORUCHOU POZORNOSTI
SPOJENOU S HYPERAKTIVITOU**
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Bc. Lucie Hamerníková

Předškolní a mimoškolní pedagogika, obor Učitelství pro mateřské školy

Vedoucí práce: Mgr. Petra Špottová, Ph.D.

Plzeň 2020

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 23. července 2020

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Mé poděkování patří Mgr. Petře Špottové, Ph.D. za odborné vedení, trpělivost a ochotu, kterou mi v průběhu zpracování bakalářské práce věnovala. Dále bych chtěla poděkovat dětem, které se mnou spolupracovaly.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁLÍ ZADÁNÍ MÉ PRÁCE

OBSAH

1	ÚVOD.....	6
2	ROZBOR TEORETICKÝCH VÝCHODISEK DANÉ PROBLEMATIKY	8
	2.1 SYNDROM ADHD	8
	2.2 VYMEZENÍ POJMU	9
	2.3 PŘÍČINY VZNIKU A VÝSKYT ADHD	10
	2.4 TYPICKÉ PROJEVY SYNDROMU ADHD	11
	2.4.1 Porucha pozornosti.....	12
	2.4.2 Hyperaktivita	12
	2.4.3 Impulzivita	12
	2.5 DIAGNOSTIKA ADHD	13
	2.6 KOMPLEXNÍ PŘÍSTUP K LÉČBĚ DĚTÍ S ADHD	14
	2.7 ZÁSADY PRÁCE S DĚTMI S ADHD	15
	2.8 CHARAKTERISTIKA PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	16
	2.8.1 Psychomotorický vývoj.....	17
	2.8.2 Školní zralost.....	20
	2.9 CHARAKTERISTIKA CVIČEBNÍ JEDNOTKY	21
	2.9.1 Úvodní část	21
	2.9.2 Rušná část.....	22
	2.9.3 Průpravná část.....	22
	2.9.4 Hlavní část.....	22
	2.9.5 Závěrečná část.....	23
3	CÍLE PRÁCE, ÚKOLY PRÁCE, HYPOTÉZY	24
	3.1 CÍL PRÁCE	24
	3.2 ÚKOLY PRÁCE	24
4	METODIKA.....	25
	4.1 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÝCH SOUBORŮ	25
	4.2 VÝZKUMNÁ SITUACE	25
	4.3 VÝZKUMNÉ METODY	25
	4.4 METODY ZPRACOVÁNÍ VÝSLEDKŮ	25
5	VÝSLEDKY A DISKUZE	26
	5.1 KAZUISTIKA PROBANDA	26
	5.1.1 Eva 5 let	26
	5.1.2 Tomáš 5 let	26
	5.2 UKÁZKA CVIČEBNÍ JEDNOTKY A ANALÝZY ZAPOJENÍ PROBANDA	28
	5.2.1 Cvičební jednotka č.1.....	28
	5.2.2 Cvičební jednotka č.2.....	32
	5.2.3 Cvičební jednotka č.3.....	35
	5.2.4 Cvičební jednotka č.4.....	38
	5.2.5 Cvičební jednotka č. 5	41
6	ZÁVĚR	44
7	RESUMÉ.....	46
8	SEZNAM LITERATURY	48
9	PŘÍLOHY.....	I

1 ÚVOD

Ke své bakalářské práci jsem si vybrala téma Cílená pohybová intervence pro dítě předškolního věku s poruchou pozornosti spojenou s hyperaktivitou zejména proto, že se stále více vyskytuje dětí v mateřských, ale i základních školách s touto problematikou. Syndromem ADHD trpí více jak 3-7 % dětské populace (Barkley, 2006) a v dospělosti se pohybuje mezi 4-5 % (Goodman, 2009). Přesto touto diagnózou trpí každé osmé dítě a je v současné době často probíraným a diskutovaným tématem. Poruchou pozornosti trpí zejména tedy děti, ale zhruba u třetiny z nich může přetrvávat až do dospělosti.

Dítě s poruchou ADHD vykazuje příznaky nesoustředěnosti nebo hyperaktivity či impulzivity. První příznaky můžeme pozorovat v kojeneckém období, kdy děti často pláčou, mají obtíže se spánkem, jsou neklidné a hůře sají. Nápadněji se však symptomy projevují v batolecím období, kdy jsou děti velmi živé, bez zábran, nedokáží se soustředit na hru, bývají pohybově neobratné. S přibývajícím věkem pak můžeme pozorovat problémy s udržení pozornosti, paměti, jemná motorika je nepřesná. Není-li porucha rozpoznána včas, může být dítě odmítáno svým okolím, začne se chovat asociálně až vzdorovitě.

Práce je rozdělena na dvě hlavní části, a to na část teoretickou a praktickou. Cílem celé bakalářské práce bude předložit ucelený přehled o problematice syndromu ADHD a navrhnout a ověřit cílenou pohybovou intervenci do prostředí mateřské školy pro děti s daným problémem. Následně vytvořená konkrétní pohybová intervence by mohla být inspirací dalším pedagogickým pracovníkům, ale i rodičům, aby mohli s dětmi vytvořené cviky doma opakovat. Tato práce může pak posloužit i dětem, které dosud necvičily, či pro zlepšení kondice u dětí zdravých. Domnívám se, že celkové vnímání a pohyb spolu úzce souvisí. Nabídkou vhodných pohybových aktivit tak můžeme dětem pomoci vydat ze sebe potřebnou energii a v případě cvičení ve skupině je to také příležitost k navazování nových kamarádství a známostí.

V následující kapitole se zaměřuji na syndrom ADHD jako na poruchu pozornosti s hyperaktivitou, vymezení pojmu, příčiny vzniku, typické projevy syndromu ADHD,

diagnostiku, léčbu a zásady pro práci s dětmi s ADHD a obecně pojednává o charakteristice předškolního věku a pohybové intervenci.

Praktická část této bakalářské práce obsahuje návrh a písemnou přípravu příkladů pohybové intervence pro předškolní děti s ADHD, jejich aplikaci a ověření jednotlivých aktivit v prostředí MŠ.

2 ROZBOR TEORETICKÝCH VÝCHODISEK DANÉ PROBLEMATIKY

V této části bakalářské práce jsem se zaměřila na dosavadní teoretické poznatky týkající se syndromu ADHD, na příčiny vzniku, jeho typické projevy, diagnostiku, léčbu a na zásady práce s dětmi s ADHD. Blíže charakterizuji předškolní věk a tvorbu cvičební jednotky. K zpracování byla použita pouze uvedená odborná literatura a další zdroje.

2.1 SYNDROM ADHD

Pod anglickou zkratkou ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) se skrývá syndrom deficitu pozornosti spojený s hyperaktivitou (Mazánková, 2018).

Začneme širokou skupinou dětí. Na první pohled zdravých dětí bez žádných zjevných obtíží – a právě proto nám v předškolním věku připadají nadměrně zlobivé a schválně protivné a vzdorovité. Občas ale dokáží být i milými společníky, což situaci jen zhoršuje. Protože na ně obvykle hledíme jako na děti, které se, když chtějí, dovedou chovat dobře, často máme dojem, že jediné, co jim schází, je výprask.

Dle Mazánkové (2018) sem patří děti tiché a zasněné, odevzdaně uzavřené, netečné a apatické. Ale také děti aktivní. Do této skupiny můžeme zařadit i děti, které jsou trvale nespolečenské a neschopné podřídit se jakékoliv autoritě. Tyto děti se zdánlivě nedokáží přizpůsobit ani zhodnotit důsledky svého chování

Trpí-li dítě ADHD a není-li porucha rozpoznána včas, může být odmítáno svými kamarády, začne se chovat asociálně a začne být krajně vzdorovité. Pokud se tomuto jevu nevěnuje pozornost, bude mít dítě ještě větší sociální problémy a porucha bude hodnocena jako porucha chování (Train, 2002).

Jako i další onemocnění má ADHD další subtypy, které nám blíže popisují například Guetz a Uhlíková (2009) ve své publikaci. Informují nás o tom, že ne u všech dětí se porucha ADHD projevuje stejným způsobem. Podle zastoupení příznaků nepozornosti, hyperaktivity a impulzivity rozlišujeme jednotlivé subtypy ADHD.

1. Subtyp s převažující poruchou koncentrace

Do této kategorie spadá 25–35 % pacientů s ADHD. Tyto děti mají obtíže s pozorností, ale nejsou nikterak výrazně hyperaktivní a impulzivní. Z tohoto důvodu u nich není porucha ADHD odhalena v předškolním věku, neboť tyto děti nebudí v tomto věku pozornost. Porucha je většinou u nich odhalena až se zahájením školní docházky (Goetz, Uhlíková, 2009).

2. Subtyp s převažující hyperaktivitou a impulzivitou

Do této kategorie spadá asi 10–20 % pacientů s ADHD. Více příznaků svědčí o hyperaktivitě a impulzivitě než o nepozornosti. U těchto dětí je porucha odhalena již v předškolním věku, neboť se od ostatních dětí odlišují svou výraznou živostí a unáhleností v jednání (Goetz, Uhlíková, 2009).

3. Smíšený typ ADHD

Do této kategorie spadá většina pacientů. Odhadem můžeme říci, že se vyskytuje asi u 50 % všech dětských pacientů s ADHD. U těchto dětí se projevuje nepozornost, hyperaktivita i impulzivita (Goetz, Uhlíková, 2009).

2.2 VYMEZENÍ POJMU

„ADHD, hyperkinetická porucha, LMD (lehká mozková dysfunkce), LDE (lehká dětská encefalopatie) - to všechno jsou pojmy, které jsou nebo dříve byly používány v souvislosti s popisem obtíží spojených s poruchami pozornosti, hyperaktivitou a impulzivitou“ (Vlasatá, 2013, str.6).

Porucha pozornosti s hyperaktivitou, zkratka ADHD, patří mezi tzv. neurovývojové poruchy. Jedná se o vrozenou nerovnováhu centrální nervové soustavy. Zjednodušeně řečeno, každá část mozku si zraje jinak rychle, přičemž si jeho jednotlivé části vyměňují informace pomaleji, než je potřeba. To se pak projevuje nepozorností (mozek si neumí z množství podnětů vybrat ty podstatné), motorickým neklidem (dítě je stále v pohybu) a impulsivitou. (Škrdlíková, 2015).

Různé studie odhadují, že asi 70 % dětí s touto poruchou trpí přidruženými problémy. Mohou být rovněž postiženy úzkostnými stavy a poruchami nálady, obtížemi v komunikaci, či specifickými poruchami řeči a učení (Train, 2002).

ADHD, hyperaktivita či porucha pozornosti jsou vlastně synonyma. Můžeme tedy říci, že různými slovy říkáme totéž.

2.3 PŘÍČINY VZNIKU A VÝSKYT ADHD

Příčiny symptomů ADHD z čistě vědeckého hlediska souvisí s výzkumem v mnoha vědeckých disciplínách včetně antropologie, genetiky, neurofyziologie, psychologie, sociálních věd a jistě mnoha dalších. Poznatky, které nám tyto obory přinášejí, pomáhají chápat složitý mechanismus ADHD (Munden, Arcelus, 2002).

Dnes je již známo, že hlavní příčinou problémů těchto dětí je velmi drobné, minimální poškození nervové soustavy, ke kterému dochází v raném vývoji (Mazánková, 2018).

Podle Traina (2002) se většina vědců domnívá, že tato porucha je dědičná. Řada dětí trpících touto poruchou má otce, kteří jí v dětství také trpěli. Naopak méně z nich má matky s příznaky ADHD. I ostatní příbuzní takového dítěte mívají častěji než jiní lidé problémy s poruchami chování a emocí, se specifickými poruchami učení či poruchami sociálních vztahů.

Děti s ADHD mají také dle novějších studií o něco menší oblasti mozkové tkáně v pravém frontálním laloku. Frontální lalok mozku disponuje různými funkcemi, mezi něž například patří plánování a ovládání podnětů (Munden, Arcelus, 2002).

Dle Škrdlíkové (2015) můžeme příčiny vzniku ADHD dělit na příčiny vycházející z medicínského hlediska a příčiny vycházející z psychosociálního hlediska.

Mezi příčiny vzniku ADHD u dětí z medicínského hlediska je nejčastěji uváděn vliv dědičnosti, a to zejména v přímé mužské linii, nezralost centrálního nervového systému, zhoršený energetický stav organismu, organické poškození mozku, příčiny neurofyziologické a neurochemické (Škrdlíková, 2015).

Mezi příčiny vzniku ADHD u dětí z psychosociálního hlediska je nejčastěji uváděno nevhodné výchovné působení rodiny. Přičemž pohled na míru vlivu výchovy se u jednotlivých odborníků liší. Někteří odborníci vlivům výchovy žádný význam nepřikládají, jiní je považují za okrajové téma, nebo za faktor prohlubující potíže (Škrdlíková, 2015).

Dle Alana Traina (2002) se odhadovaný výskyt této poruchy u předškolních dětí pohybuje kolem 3-5 %.

Ačkoliv se údaje liší podle toho, v jaké části byl průzkum prováděn a u jaké populace, zdá se, že ADHD se vyskytuje v celosvětovém měřítku u 1-5 % obyvatelstva. Zdá se, že počet chlapců je vyšší než počet děvčat, i když se nejspíše chlapce daří více podchytit, protože mají větší sklon k hrubému chování a jejich problémy jsou proto nápadnější (Train, 2002).

Nediagnostikované děti a jejich rodiny se pravděpodobně potýkají se zbytečnými problémy, které jsou případně léčitelné (Munden, Arcelus, 2002).

2.4 TYPICKÉ PROJEVY SYNDROMU ADHD

Syndrom ADHD se projevuje poruchou chování a učení, které se pojí s odchylkami ve funkci centrální nervové soustavy. Problematika těchto dětí se stále více dostává do podvědomí nejen odborníků, tedy pedagogů, ale i laické veřejnosti.

Dříve byly děti s těmito poruchami a projevy v chování a učení označovány za špatně vychované, hloupé a zlobivé (Mazánková, 2018).

První jemné příznaky můžeme pozorovat až v kojeneckém období, kdy děti mohou být neklidné, často bez příčiny pláčou, mají obtíže se spánkem a hůře sají. Nápadnější je to v batolecím období, kdy jsou děti velmi živé a naprosto bez zábran. Nedokáží se soustředit na hru, bývají pohybově neobratné.

S přibývajícím věkem u dětí vyvstávají obtíže ve všech kognitivních funkcích, mají problémy s udržením pozornosti, s pamětí, motoricky jsou neobratné, jemná motorika je nepřesná, narušená je též koordinace oko-ruka. Děti hůře vnímají a chápou vzájemné souvislosti.

Dítě však nemusí nutně trpět všemi uvedenými příznaky. Postupným zráním nervové soustavy se mohou projevy minimalizovat. Často může pomoci i jen prostý odklad školní docházky (Mazánková, 2018).

Syndrom ADHD má tři hlavní symptomy:

2.4.1 PORUCHA POZORNOSTI

Ačkoliv nejvýraznější potíže způsobuje u ADHD impulzivita a hyperaktivita, mohou mít děti rozsáhlé problémy také proto, že se nedokáží delší dobu soustředit. Dítěti se často nedaří pozorně se soustředit na podrobnosti nebo dělá chyby z nepozornosti. Často má problémy udržet pozornost při plnění úkolů nebo při hraní. Nejednou se zdá, že neposlouchá. Zdráhá se při vykonávání různých úkolů (Mazánková, 2018).

Náročné je pro tyto děti například učit se plavat nebo jezdit na kole. Děti často mají nějakou vrozenou schopnost naučit se těmto dovednostem. Dokud jim však nepomůžeme udržet pozornost tak dlouhou dobu, aby to mohly udělat, nejsou schopné danou činnost zvládnout (Munden, Arcelus, 2002).

2.4.2 HYPERAKTIVITA

Existují záznamy o tom, že děti postižené ADHD byly neobyčejně aktivní již v děloze, před narozením. Hondě pláčí a špatně spí. Někdy se dozvídáme, že bylo těžké dítě si naklonit a rozveselit ho, že nemělo rádo tělesný kontakt.

Často bezděčně pohybuje rukama a nohama, nebo se vrtí na židli. V situacích, kdy by mělo zůstat sedět, opětovně vstává ze židle. Tyto děti mívají potíže hrát si v tichosti a jsou nepřiměřené upovídané.

2.4.3 IMPULZIVITA

Klíčovým nedostatkem u ADHD je neschopnost zamezit reakci na impulz, a to jak vhodné, tak nevhodné. RusselBurkley (2006) se domnívá, že hlavním problémem je neschopnost ovládnout své reakce na signály, podmínky nebo události nesouvisející s tím, co právě dělají. Je to vlastně jednání bez přemýšlení o tom, co by mohlo následovat.

Jako příklad bychom mohli uvést bezpečnost na ulici. U spousty dětí se nedá spoléhat na to, že půjdou bez doprovodu bezpečně po chodníku. Jejich rodiče vědí, že

když uvidí někoho nebo něco, co je zaujme, mohou vstoupit do rušné silnice, aniž by se předem rozhlédly (Burkley, 2006).

Aby byly symptomy ADHD klinicky významné a aby splňovaly diagnostická kritéria, musí se vyskytovat ve větším počtu a v dostatečném stupni vážně postihovat daného jedince (Munden, Arcelus, 2002).

Peter Jenson z USA spolu s několika významnými kolegy zveřejnil v odborném časopise *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* v prosinci roku 1997 zajímavý poznatek. Spolu s dalšími vědci zkoumají vliv klíčových symptomů poruchy pozornosti-impulzivita a hyperaktivity – v závislosti na prostředí, v němž se dítě vyskytuje. Chování dítěte s ADHD má následující charakteristiky, a to nadměrná ostražitost, rychlá orientace v prostoru, či nadměrná aktivita.

Takovýto jedinec by byl za krutých a nepříznivých fyzických podmínek ve výhodě. Jistě by se z nich mohli stát i výborní válečníci. V důsledku toho, že se společnost stala průmyslovější a organizovanější, bezpečnější a dostatečně zajištěná potravinami, jsou zbytky ADHD chápány jako nevýhoda. Mnozí lidé v dnešní společnosti s tímto deficitem bývají vnímáni jako lidé s poruchou (Munden, Arcelus, 2002).

2.5 DIAGNOSTIKA ADHD

V současné době již umíme tuto poruchu a veškeré s ní spojené projevy diagnostikovat.

Získané poznatky o této problematice velmi pomohly i rodičům těchto dětí, kteří bývali dlouhá léta osočováni z nedokonalé výchovy a z absence vhodného rodičovského působení.

Tuto poruchu je obtížné zjistit dříve, než kolem čtvrtého či pátého roku věku dítěte. Mladší děti málokdy dokáží u nějaké činnosti vydržet. Avšak mladší děti s ADHD nejsou např. schopné sedět klidně u jídla nebo u pohádky (Train, 2002).

Lékaři a další odborníci se kdykoli je to možné, snaží stanovit diagnózu. V rámci diagnostikování jakékoliv fyzické, psychické, emoční nebo behaviorální poruchy a její léčby je důležité, aby se všichni zúčastnění odborníci shodli na tom, v čem je vlastně

chyba. Jakmile je totiž symptomům přiřazena určitá diagnóza, mohou obvykle mladí lidé, dospělí nebo jejich rodiny vyhledat konkrétní pomoc (Mundsen, Arcelus, 2002).

Není jednoduché rozlišit lidi s mírnou poruchou ADHD od krajně hyperaktivních „normálních“ lidí. Diagnóza ADHD se určuje velice těžko. Neexistují pro ni žádné správné diagnostické testy, symptomy se liší podle věku, situace a podmínek. Porucha je léčitelná, avšak není-li diagnóza stanovena a jedinec se vhodně neléčí, může podléhat depresím a úzkostem.

Ke stanovení diagnózy jsou vypracovaná mezinárodní kritéria. V současné době jsou pro diagnostické účely užívány dva termíny, jedná se o syndrom ADHD, který vychází z Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN 10), a dále o tzv. hyperkinetický syndrom vycházející z Diagnostického a statistického manuálu duševních poruch (DSM–5). V České republice se užívá především terminologie Světové zdravotnické organizace uvedená v Mezinárodní klasifikaci nemocí (Munden, Arcelus, 2002).

ADHD má vždy stejné složky, impulzivitu, nepozornost a hyperaktivitu. Symptomy se mění podle toho, co se právě děje, nebo jak se dítě cítí. Aby se u lidí dala diagnostikovat porucha ADHD, je nutné získat vyšetření kvalifikovaného a dostatečně zkušeného odborníka. Může jím být lékař, obvykle psychiatr pro děti či pediatr (Munden, Arcelus, 2002).

K potvrzení toho, že někdo splňuje diagnostická kritéria ADHD je nutné získat představu o jeho osobnosti, vztazích v rodině i mezi kamarády, osobních přednostech a slabých stránkách (Munden, Arcelus, 2002).

Příloha č.1

2.6 KOMPLEXNÍ PŘÍSTUP K LÉČBĚ DĚTÍ S ADHD

Léčba ADHD vyžaduje komplexní přístup. Projevy ADHD lze zmírnit nastavením správného režimu. Pro děti spočívá především v úpravě denního rozvrhu a výchovných a vyučovacích metod. Je potřeba trpělivost a tolerance, dodržovat domluvený rozvrh, pro děti je důležité, aby jim dospělí pomáhali a zároveň poskytli dostatek „volnosti“ na denní snění, pohyb a někdy i neobvyklé záliby (Essa, 2011).

Všechny symptomy a potíže s nimiž se lidé s ADHD potýkají jsou případně léčitelné. Poruchou ADHD trpělo i několik slavných osobností, například Winston Churchill a J. F. Kennedy. Je jen třeba najít způsob léčby, který by fungoval (Munden, Arcelus, 2002).

Pomoc bez léčiv můžeme najít v sociálních službách u psychologa či rodinného terapeuta. Pracovníci v sociálních službách dokáží dítěti najít místo na letním táboře, nebo kontaktovat místní instituce, které dítě potřebuje (Essa, 2011).

Psychologové na rozdíl od lékařů nepředepisují na léčbu tohoto onemocnění žádné léky. Specializují se na zvládnutí obtíží bez medikace. Využívají nejrůznější techniky pracující s myšlenkami, pocity, sebedůvěrou a chováním (Ess, 2011).

Mezi rodinné terapeuty patří obvykle sestry, lékaři s atestací v příbuzném oboru, nebo již zmiňovaní psychologové a sociální pracovníci. Cílem není říkat rodinám, co mají dělat, nebo je soudit, ale poskytnout jim možnost vyjádřit se a navrhnout řešení problémů, kterým stojí tvář tvář (Munden, Arcelus, 2002).

Dle Munden a Arceluse (2002) na pomoc lidem s ADHD existuje také řada léčebných postupů s užíváním léků. Pro děti se středně těžkou až těžkou poruchou může znamenat užívání medikamentů skutečnou změnu v chování i myšlení, stejně jako ve vztazích k ostatním lidem. Pokud lékař dítěti léky předepíše, měl by mu dostatečně vysvětlit důvod, proč by mělo léky začít brát. Některé děti mohou mít dojem, že dostaly léky, protože zlobí. Léčbu pak mohou pokládat za trest, a ne za něco, co by jim mohlo v budoucnu pomoci.

2.7 ZÁSADY PRÁCE S DĚTMI S ADHD

Řada pedagogů je v této problematice vzdělaná a dále se vzdělává. Je však velmi důležité, aby rodina vytvořila pro dítě bezpečné prostředí, naplněné láskou a pochopením. O vytvoření přátelského a bezpečného prostředí by se měli pokusit i pedagogové a asistenti pedagoga. Zároveň je však třeba v rodině i ve škole zavést pro dítě řád a pevný, pravidelně až stereotypně se opakující denní režim. Dítě by mělo vědět, kde jsou stanovené hranice. Jednání s dítětem by mělo být slušné a vlídné, ale důsledné (Mazánková, 2018).

Pedagog a asistent pedagoga by měli u dítěte zachytit i velmi drobné úspěchy, umět je za ně pochválit a dále tyto drobné úspěchy s pozitivním nadšením předat rodičům. Pochvala je pro dítě velkou motivací a pro rodiče představuje psychickou podporu. Abychom předešli nevhodným projevům dítěte, doporučuje se pravidelné střídání aktivit náročných na soustředění, pozornost a další kognitivní funkce s aktivitami, u kterých si dítě může odpočinout a být pohybově aktivní. K plnění úkolů by dítě mělo dostat vždy jasné, stručné instrukce, složitější úkoly by měly být rozfázovány (Mazánková, 2018).

Shrnutí hlavních zásad práce s dětmi s ADHD

- Vytvoření přátelského prostředí
- Jasné nastavení denního režimu a pravidel
- Důslednost
- Úzká spolupráce s rodinou
- Střídání aktivit
- Nekřičet na dítě, neponižovat jej
- Orientace na úspěchy dítěte
- Stručné a jasné instrukce

2.8 CHARAKTERISTIKA PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Dle Bednářové a Šmardové (2015) jsou děti předškolního věku všechny děti od 3 do 6 let. Tímto obdobím se často rozumí období rozkvětu a hry. Děti si rády, cíleně a systematicky hrají, což jim napomáhá ke zdravému vývoji. Dítě chce objevovat svět, a často zapojí i přihlížející rodiče. Velice typická je otázka: Proč? Řeč je používána převážně k regulaci svého chování. Následujícím prostředkem vyjádření se stává malba a výtvary všeho druhu. Zvýšená potřeba socializace dítěte a celkové osamostatnění je v tomto období znát. Dítě se dokáže samo najíst, obléct a vykonat úkony každodenní hygieny.

Dochází ke zrychlení růstu. Děti v tomto období obvykle měří 90-120 cm, váží 15-25 kg. Výrazný je růst dlouhých kostí a nárůst svalové hmoty. Pro tento věk je typické

osvojení si špatných pohybových stereotypů a je ohrožena páteř dítěte. Proto je žádoucí pravidelná pohybová aktivita a občasné protažení. V tomto období by se měly děti vyvarovat nošení těžkých předmětů, neboť hrozí nebezpečí kýly. V tomto věku se také utváří obranyschopnost dítěte. Je nutná zdravá, pestrá a vyvážená strava, která dítěti dodá potřebné živiny a zároveň jej motivuje ke správným stravovacím návykům, protože přestavba těla je pro děti velice psychicky i fyzicky náročná (Bednářová, Šmardová, 2015).

2.8.1 PSYCHOMOTORICKÝ VÝVOJ

U předškolních dětí probíhá spousta změn, ať už fyzických, psychických, nebo sociálních.

Motorický vývoj

Navazuje se na základy položené v období batolete. Dítě lépe koordinuje své pohyby. Nabývá obratnosti rukou, nohou i trupu. Na jednu nohu se dítě postaví kolem třetího roku, později stojí na jedné noze s krátkou výdrží, kolem pátého roku zvládá přeskoky z jedné nohy na druhou. Pohyb po celý život ovlivňuje zejména rovnováha. Nezbytně nutná je pro některé sporty (Bednářová, Šmardová, 2015).

V oblasti jemné motoriky, která zahrnuje pohyb prstů, při kterých dochází k zapojení menších svalových skupin, se dítě stává zručnější. Její rozvoj umožňuje zvládnutí běžných denních činností souvisejících s oblékáním, hygienou, jídlem a dalším. Neustále se vyvíjí kresba, navléká korálky na nit, dokáže si zavázat tkaničky (Bednářová, Šmardová, 2015).

Vnímání

Vnímání patří mezi důležité procesy pro dítě předškolního věku. V tomto věku je dítě hodně zvědavé, všímá si detailů a rádo se směje. V období mezi pátým a šestým rokem už dítě pozná skoro všechny barvy, rozezná barevné odstíny. Zdokonaluje se sluchové vnímání. Dítě dokáže více rozlišit zvuky, které k němu doléhají a snaží se je napodobit. Tímto dochází k učení řeči (Bednářová, Šmardová, 2015).

V prostoru dítě nedokáže odhadnout vzdálenost. Přeceňuje bližší objekty na úkor vzdálených. Časem se příliš nezabývá. Existence je zaměřená na přítomnost a opakující se děje. Hodiny, týdny, měsíce se mu zdají delší než dospělým (Bednářová, Šmardová, 2015).

Myšlení a řeč

Předškolní období je velmi ovlivněno rozvojem myšlení a řeči. Myšlení je názorné, ovlivněno aktuálním děním. Předškolák zkoumá vztahy a jejich vzájemné souvislosti.

Před nástupem do školy dítě rozezná delší vzdálenosti, je relativně samostatné a učí se souvislostem. S myšlením nicméně souvisí i řeč. V tomto věkovém rozmezí se řeč vyvíjí velmi rychle. Ve třech letech opakuje slova, postupně rozšiřuje slovní zásobu a v šesti letech, při nástupu do školy, je dítě schopno souvisle mluvit v jednoduchých i rozvířených větách. Při rozšiřování slovní zásoby a učení se napomáhají říkanky, písničky a jednoduché pohádky, které je dítě nakonec schopné opakovat a převyprávět (Bytešníková, 2007).

Předškolnímu věku se také přezdívá období fantazie. Dítě je schopno představivosti, ale jeho fantazie je mnohem omezenější než u dospělých. S radostí si vymýšlí a sní, oživuje neživé věci, dává jim lidské vlastnosti. Okolní jevy připisuje magickým silám (Bytešníková, 2007).

Dítě a hra

Ve věku od tří do šesti let se stává hra dominantní činností dítěte a významně ovlivňuje rozvoj jeho osobnosti. Pomocí her je dítě záměrně stavěno do modelových situací, které se učí řešit a na které může v budoucnu narazit. Rozvíjí to tedy jeho myšlení, vnímání a učení ale také způsobilost k citům, které jsou základem pro mezilidské vztahy (Bednářová, Šmardová, 2015).

Jak už jsme výše zmínili hra převládá v činnostech dítěte. Odlišit ji tedy od práce nebo od jiných činností je často složité, neboť hry se objevují i při krmení, přebalování a u veškerých ostatních činnostech, které bychom zařadili mezi práci. Pomocí her se malé děti začínají seznamovat s běžnou denní rutinou jako stlaní postele, základy hygieny a

oblékání, čištění zubů atd. Nicméně při samotném nácviku jednotlivých návyků je pomoc rodičů důležitá. Je nezbytné, aby dítě v pozdějším věku tyto dovednosti zvládalo a bylo tak připraveno na osamostatnění se v podobě mateřské školky a školy. Rodiče by neměli při těchto činnostech více asistovat, ale měli by nechat své děti, aby se s tím „popraly“ samy. Tím se dětem zlepšuje hrubá i jemná motorika, stávají se obratnější ve většině činností (Bednářová, Šmardová, 2015).

Dle Bednářové a Šmardové (2015) je dalším typem her, které se u dětí objevují, hry s fantazií a dítě si hraje s imaginárním kamarádem. V brzkém věku děti nepotřebují kamarády na písku, vystačí si samy. Dokáží si hrát a vymýšlet svůj vlastní fantazijní svět.

Než dítě nastoupí do školy, zvládá i hry, při nichž se musí dodržovat určitá pravidla. Pomocí těchto her se učí vzájemnému respektu a komunikaci s ostatními a dodržování daných pravidel (Bednářová, Šmardová, 2015).

Sociální vývoj

Předškolní období je velice důležité z hlediska socializace dítěte. Charakteristickým znakem dětí předškolního věku je postupné uvolňování vazby na rodinu. Ve 3 letech mohou děti zahájit docházku do mateřských škol. Postupným poznáváním a přijímáním sociálních rolí, je závislost na rodiči postupně uvolňována a dítě si osvojuje určité vzorce chování. Aktivity, které dítě vyvíjí, již nejsou samoúčelné, ale mají svůj význam a umožňují dítěti se prosadit ve skupině vrstevníků. Při hraní na písku můžeme jasně sledovat vývoj dítěte předškolního věku.

Děti ve 3 letech většinou mají své kamarády a kamarádky, na které se těší a rády si s nimi hrají. Hrají si spolu, a ne odděleně, a dokonce mají společné cíle hry. V tomto věku, tedy od 3 do 6 let, se také utváří individualita a osobnost jedince. Pro pozdější zdravé sebevědomí dítěte se stává důležitý vznik takzvaného vědomí vlastní identity. Dítě přijímá názory druhých nekriticky. Právě v tomto věku převážně do 6 let jsou dítětem přebírány takzvané rodinné vzory. Vzory chování rodičů jsou dítětem podvědomě přebírány. Jejich chování k sobě a k ostatním lidem, jejich komunikace, řešení problému a vyznávání citů to vše dítě podvědomě vnímá a valnou většinu chování přebírá a uplatňuje v pozdějším věku (Bednářová, Šmardová, 2015).

Dítě potřebuje mít ke svému vývoji dostatek podnětů. Současně ale potřebuje čas, aby se naučilo hrát si samostatně a tvořivě. Aby vše, co dělá, naplno prožívalo.

2.8.2 ŠKOLNÍ ZRALOST

Dle Bednářové a Šmardové (2011) můžeme obecně školní zralost vymezit jako dosažení takového stupně vývoje (v oblasti fyzické, mentální, emocionálně-sociální), aby se dítě bylo schopno bez obtíží účastnit výchovně-vzdělávacího procesu; nebo alespoň bez větších obtíží, nejlépe s radostí a dychtivostí.

Zejména pedagogická společnost začala krom pojmu školní zralost používat pojem školní připravenost. Školní připravenost zahrnuje kompetence v oblasti kognitivní, emocionálně-sociální, pracovní a somatické, které dítě nabývá a rozvíjí učením, sociální zkušeností (Bednářová, Šmardová, 2011).

Goleman (1997) vyjmenovává sedm nejdůležitějších aspektů této schopnosti:

1. Sebevědomí. Dítě by mělo mít pocit, že plně kontroluje a dokáže zvládnout svoje pohyby, chování okolní svět. Mělo by být přesvědčeno, že když se do něčeho pustí, setká se jeho snaha s úspěchem a dospělí mu v případě potřeby pomohou.
2. Zvědavost. Pocit, že je dobré a zajímavé dovídat se nové věci a že učení je příjemné.
3. Schopnost jednat s určitým cílem. Přání a schopnost ovlivňovat dění a jednat vytrvale. To souvisí s uvědomováním si vlastních schopností.
4. Sebeovládání. Schopnost přizpůsobovat a ovládat vlastní chování způsobem odpovídajícím věku; smysl pro vnitřní sebekontrolu.
5. Schopnost pracovat s ostatními. Tato schopnost je postavena na tom, jak dítě dokáže být chápáno ostatními a zároveň ostatním rozumět.
6. Schopnost komunikovat. Přání a schopnost si prostřednictvím slov vyměňovat myšlenky, pocity a představy. Tato vlastnost úzce souvisí s důvěrou dítěte v lidi kolem sebe a s příjemnými pocity plynoucími z činnosti sdílené s ostatními dětmi nebo s dospělými.
7. Schopnost spolupracovat a nalézt při společné činnosti rovnováhu mezi vlastními potřebami a potřebami ostatních.

Dle Golemana (1997) jsou při posuzování školní zralosti jsou především důležité tyto vlastnosti:

1. Tělesný (somatický) vývoj a zdravotní stav
2. Úroveň vyspělosti poznávacích (kognitivních) funkcí
3. Úroveň práceschopnosti (pracovní předpoklady, návyky)
4. Úroveň zralosti osobnosti (emocionálně-sociální)

2.9 CHARAKTERISTIKA CVIČEBNÍ JEDNOTKY

Dle Zemánkové a Vyskotové (2010) by provedení pohybových činností mělo probíhat v dobře větraném prostoru tělocvičny, herny či třídy. Venkovní prostor je možné využít v letních měsících a za příznivého počasí.

Jestliže při intenzivnějších pohybových činnostech, jež jsou do cvičební jednotky často zařazovány, dochází k pocení, průběh pohybu by neměl být limitován nevhodným oblečením. Proto je jak pro děti, tak i pro učitele a učitelky v mateřských školách či cvičitele doporučován cvičební úbor (Zemánková, Vyskotová, 2010).

Čas cvičební jednotky rozdělujeme do pěti na sebe navazujících částí, které mají své odlišné funkce i průběh. Běžná cvičební jednotka u dětí předškolního věku většinou trvá 45–60 minut (Zemánková, Vyskotová, 2010).

2.9.1 ÚVODNÍ ČÁST

Úvodní část celé cvičební jednotky by měla trvat přibližně tři až šest minut. Tato část zastává hlavně motivační a organizační funkce. Vlastně se jedná o takové seznámení s průběhem naší společné pohybové aktivity.

Děti svoláme a shromáždíme kolem sebe (většinou v poloze sed, turecký sed). Přijatelným způsobem jim sdělíme obsah cvičební jednotky, nejlépe společně se vstupní motivací (např. „...dnes si zahrajeme na zvířátka...“). V průběhu naší úvodní řeči překontrolujeme pohledem cvičební oblečení dětí včetně obuvi a jejich aktuální zdravotní stav (Zemánková, Vyskotová 2010).

2.9.2 RUŠNÁ ČÁST

Zajišťuje zejména vstupní zahřátí organismu. Délka trvání tohoto úseku je zhruba dvě až čtyři minuty.

Do tohoto segmentu zařazujeme obzvláště pohybové hry. Dále můžeme zařadit rozmanité a radostné pohybové činnosti jako je běh, chůze, poskoky atd.

Pro rušnou část nejsou vhodné štafetové nebo soutěživé hry, protože pohybovou činnost provozují současně všechny děti a při výše jmenovaných činnostech se zapojuje vždy jen část dětského kolektivu. Vhodné nejsou ani honičky, při kterých dochází k maximálnímu zatížení svalstva při rychlých změnách směrů (Volfová, Kolovská, 2008).

2.9.3 PRŮPRAVNÁ ČÁST

Průpravná část podporuje správné držení těla a protažení svalstva, které má tendenci se zkracovat a aktivaci svalstva, které má tendenci ochabovat.

Jedná se o lehké protažení těla, kdy děti na koberci nebo na podložce zaujmou místo tak, aby měly kolem sebe dostatek volného prostoru na provedení cviků předváděných vyučujícím či cvičitelem. Začínáme vsedě a zařazujeme cviky uvolňovací, zpevňovací a protahovací. U mladších dětí provádíme většinu cviků právě v nižších polohách. Důvodem je větší soustředění na provedení a snadnější aplikace jednotlivých cviků. Učující či cvičitel cvik vždy sám předvádí, aby dítě mělo názornou ukázkou. Snažíme se opravovat chyby, a to i při větším počtu dětí kdy opravujeme zejména ty chyby, jež mají hlavní vliv na průběh pohybu. Při provádění cviků pravidelně dýcháme (Zemánková, Vyskotová, 2010).

2.9.4 HLAVNÍ ČÁST

Jedná se o nejdelší část celé cvičební jednotky, která trvá zhruba dvacet až třicet minut.

Hlavní část může mít několik podob. Jednou z nich je hodina motivační. Další variantou je hodina expoziční neboli výkladová a děti v této hodině seznamujeme s něčím novým. Existuje také hodina fixační, tedy opakování toho, co už umíme. V hodině fixační

zdokonalujeme, osvojujeme si pohybové dovednosti (kotoul, přihrávka, běh) a rozvíjíme schopnosti (kondiční a koordinační).

V hlavní části cvičební jednotky můžeme využít hromadné organizační formy, nejčastěji při nácviu nových pohybových dovedností či při pohybových hrách. Využíváme také skupinové formy práce, která je vhodná při cvičení na stanovištích. Individuální formu zařazujeme dle situace.

Pro maximální využití cvičebního prostoru a času zařazujeme kruhový provoz, tedy cvičení na stanovištích, či doplňková cvičení.

Doplňková cvičení nám pomáhají zamezit ztracenému času a doplňují hlavní činnost. Měla by obsahovat činnosti, které děti dobře znají a jsou jednoduché na organizaci.

2.9.5 ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Závěrečná část probíhá v časovém rozmezí tří až sedmi minut. Snažíme se v ní o zklidnění organismu a činnosti zařazujeme dle toho, co jsme dělali s dětmi v předchozích aktivitách. Tato část může zahrnovat například zpevňovací cvičení či prvky relaxace s hudbou i bez hudby.

3 CÍL PRÁCE A ÚKOLY

3.1 CÍL PRÁCE

Cílem bakalářské práce je předložit ucelený přehled o problematice syndromu ADHD a navrhnout a ověřit cílenou pohybovou intervenci do prostředí mateřské školy pro děti s danou diagnózou.

3.2 ÚKOLY PRÁCE

Na základě výše stanoveného cíle si stanovuji následující úkoly:

- a) seznámení se syndromem ADHD – projevy, příčiny vzniku a výskyt, diagnostika, terapie,
- b) návrh a příprava cílené pohybové intervence,
- c) tvorba vhodné metodiky práce – výběr výzkumného souboru a kontaktování MŠ, pozorování,
- d) aplikace a ověření jednotlivých pohybových aktivit v prostředí MŠ,
- e) analýza pozorovaných údajů a vyvození závěrů pro praxi.

4 METODIKA

4.1 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU

Výzkumný soubor se skládá ze 2 předškolních dětí ve věku pěti let (bližší kazuistika v kapitole: Kazuistika probanda). Šetření proběhlo v Mateřské škole Holýšov tak, aby výzkum probíhal u dětí s potvrzenou poruchou ADHD a byl co nejkompaktnější.

4.2 VÝZKUMNÁ SITUACE

Před samotným šetřením jsem za pomoci paní ředitelky dané mateřské školy požádala rodiče o souhlas pro výzkumné šetření a diagnostiku jejich dětí. Rodiče obou dětí s účastí v projektu souhlasili a děti se tak mohly mého šetření zúčastnit. Provádění jednotlivých cvičebních úkonů probíhalo v měsíci červnu 2020 v tělocvičně MŠ Holýšov za přítomnosti paní učitelky obou dětí. Pandemie koronaviru a s ním spojená opatření bohužel znemožnila včasnější práci s probandy.

4.3 VÝZKUMNÉ METODY

Pro svoji bakalářskou práci budu využívat metodu pozorování. Pozorování je založeno na sledování a následné analýze jevů, které lze vnímat smysly. Jedná se o výzkumnou metodu, je záměrné, cílevědomé a systematické. Jeho nevýhodu spatřujeme však z možnosti ovlivnění průběhu pozorovaných jevů účastí pozorovatele. V naší výzkumné studii jsme použili přímé a zúčastněné pozorování.

4.4 METODY ZPRACOVÁNÍ VÝSLEDKŮ

Bakalářská práce je zpracována formou případových studií dvou probandů. Obsahuje podrobné kazuistiky a výsledky odborného pozorování cílených pohybových aktivit s důrazem na vyzdvižení individuálně optimálního řešení.

5 VÝSLEDKY A DISKUZE

5.1 KAZUISTIKA PROBANDA

5.1.1 EVA 5 LET

Rodinná anamnéza

Eva žije v úplné rodině se starší sestrou. Matka i otec však nemají na děti dostatek času. Otec pracuje jako generální ředitel a matka je lékařka. Matka je na děti velmi přísná, křičí. Otec je doma mnohdy jen večer. Chybí pevný denní režim. Každý den tráví čas na nějakém ze svých kroužků, kam jí vozí nejčastěji babička.

Školní anamnéza

Dívka navštěvuje třídu předškoláků, Včeliček, v mateřské škole. Eva byla hyperaktivní od narození, ADHD u ní bylo diagnostikováno mezi 3.-4. rokem. Je to zvědavé dítě. Dokáže být občas tvrdohlavá a za svým názorem si pevně stojí. Když se snaží, dokáže udržet pozornost, ale musí ji daná věc zaujmout. Má sklony k tomu, že si věci dělá po svém. Má ráda děti i dospělé, neboť je hodně upovídaná, dobře navazuje kontakt s jinými lidmi. Bohužel ale vždy funguje podle nálady. Když se špatně vyspí, je nepříjemné s ní v tyto dny vyjít. Jinak je to holčička vcelku empatická. Umí si získat pozornost kamarádů, někdy ale narazí na to, že je moc hyperaktivní a děti si s ní nechtějí hrát.

5.1.2 TOMÁŠ 5 LET

Rodinná anamnéza

Tomáš pochází ze sociálně slabé rodiny. Vyrůstá bez vlastního otce. Matka často střídá nové partnery. Chlapec má staršího sourozence, kterého však v raném věku matka odložila, a tak se na jeho výchově podílí babička. Tomáš je ve školce od začátku pracovní doby, tedy od 6 hodin ráno, až do 16 hodin odpoledne. Matka je bez většího zájmu, často na něj křičí, což se projevuje na Tomášově psychickém stavu.

Školní anamnéza

Tom navštěvuje stejnou školku jako Evička, ale chodí do jiné třídy, do třídy Berušek. U Tomáše bylo diagnostikováno ADHD. Tomáš je chytrý a zvědavý chlapec. Jeho schopnost být pozorný je ale hodně narušená, celkově je velmi neklidný a hodně impulzivní. Má velice dobrou paměť, ale pouze na to, co ho zajímá. Má svoje určité rituály, pokud mu je někdo naruší, tak se s ním pak špatně komunikuje a pracuje. Tom je chlapec citlivý, i když ne vždy to umí dát najevo.

5.2 UKÁZKA CVIČEBNÍ JEDNOTKY A ANALÝZY ZAPOJENÍ PROBANDA

5.2.1 CVIČEBNÍ JEDNOTKA Č. 1

Úvodní část

Ocitli jsme se v přírodě a všude kolem nás zní zpěv ptáků a zvuky zvířat. Pojďte prozkoumat svět kolem nás a společně si hrát.

Rušná část

Chůze po špičkách nebo po patách, chůze pozadu, ve dřepu.

Naklánění zpevněného těla do různých směrů, přirovnáváme ke stromu, který se kymácí ve větru.

Skákej jako veverka: po dvou nohách, na jedné noze, do různých směrů, pozpátku, skákání v ostrých úhlech (blesky), panák.

Skoky s obratem o 45°, 90°, 180°.

Průpravná část

Pro protažení využijí prvky jógy, které nám připomínají různá zvířátka.

Kočka – základem je vzpor klečmo. Proneseme větu „Kočka líže mléko“. Děti si sednou na paty, vyhrbí záda a sníží hrudník k podložce, poté prohnutě zvedají hlavu a opět se zvednou na ruku. Můžeme několikrát opakovat.

Had – lehne si na břicho, lokty dáme na úroveň ramen a vzepřeme se na nich. Pupík se snažíme stále lepit k podložce. Položíme se zpět do lehu na břicho. Můžeme se pak opřít o celé dlaně a vzepřít.

Lev – klek sedmo a dlaně opřeme o stehna. Zakloníme hlavu a prohne se v zádech. Při dalším opakování zařveme jako lev.

Motýlek – sedneme si. Chodidla spojíme plosky nohou před sebou a ruce uchopí palce nohou. Narovnáme záda a pohybujeme koleny. Motýl letí.

Opička – vzpor dřepmo, dlaně se dotýkají země. Vzpor stojmo, ale snažíme se, aby nám dlaně zůstaly na zemi a měli jsme natažená kolena, neprohýbaly je. Zvedáme nohu a ruku jedné strany a hlavu natočíme stejným směrem. Směry pravidelně měníme.

Medvěd – Medvěd se probudil a hledá potravu. Chodíme po tělocvičně a nakláníme trup na jednu stranu a vystřídáme. Při tom zvedáme od země opačnou nohu a snažíme se udržet rovnováhu.

Hlavní část

V hlavní části se zaměříme na cviky, ale především hry, které budou napomáhat k zlepšování jednotlivých znaků týkajících se ADHD (hyperaktivita, nesoustředěnost,...).

- Napodobování

Strom opory – žáci utvoří dvojice (lépe podobné tělesné výšky), opírají se navzájem zády se spojenými pažemi. Jejich úkolem je dostat se do dřepu a sedu, beztoho, aby se rozpojili.

Dítě vyjádří pomocí těla svoji momentální náladu.

Jedno z dětí předvádí pohyby, ten druhý opakuje.

Děti předvádějí sebe, jako zvíře.

- Orientace v prostoru

a) Dítě má zavázané oči a pohybuje po tělocvičně za určitým zvukem (tleskání, dupání...).

pomůcky: šátek

b) Dítě drží se zavázanýma očima balónek v rukou a pohybuje s ním do různých směrů dle mých instrukcí.

pomůcky: šátek, nafukovací balónek

c) Dítě odvedeme se zavázanýma očima na jiné místo a poté se snaží dostat zpět tam, kde původně stálo.

pomůcky: šátek

d) Z kuželů vytvoříme slalom a dítě pomocí florbalové hole provede svůj míček slalomem a vrátí se zpět.

pomůcky: florbalová hůl, tenisák, kužely

- Hod míčem

Použijí měkký míč, který dětem nevyklouzne. Postaví se naproti sobě a zkusíme basketbalové přihrávky obouruč. Přihrávky trčením, spodem. Jednou rukou, druhou rukou.

pomůcky: overball

Poté zkusíme střely na připravenou branku. Kopeme góly.

pomůcky: brána (můžeme udělat z kuželů)

Závěrečná část

V závěrečné části se zaměřím zejména na dechová a relaxační cvičení.

Děti leží na zádech, ruce volně podél těla, připažit. Provádí nádech do břicha tak, aby se co nejvíce nafouklo jako balón a povolíme. Několikrát opakujeme.

Děti leží na zádech, ruce volně podél těla. Provádí nádech do hrudníku, aby se zvedl co nejvíce a vyfoukneme. Několikrát opakujeme.

Dítě leží na zádech, ruce volně podél těla. Se vzpažením se volně a pomalu nadechne, s výdechem vrací paže zpět k tělu.

Ležíme na zádech, nohy i ruce roztažené od těla. Zavřeme oči a uvolníme postupně všechny části těla. V duchu si představujeme hrušku, jakou má barvu, tvar, jak chutná atd. Měníme předměty.

Cvičení provádíme za zvuků jemné hudby (zvuk moře, lesa...).

Na konci tělo opět zaktivujeme, a to od prstů, kotníky, zápěstí. Uvědomíme si naše boky, ramena a už celé tělo. Pomalu vstaneme.

REFLEXE:

Eva prováděla dané cviky vcelku ochotně. Nejvíce se jí líbila dechová cvičení, i přesto, že cvičení vyžadovalo klidnou polohu vleže. Tato cvičení měla také na Evu mírný, zklidňující účinek.

U Tomáše bylo znát, že si nejvíce užil cvičení v hlavní části cvičební jednotky. Nejvíce ho bavilo napodobování pohybů toho druhého a cviky na vyjádření emocí, které byly naprosto bez problému. Tom se nemusel soustředit na konkrétní informace a zapamatování si instrukcí.

5.2.2 CVIČEBNÍ JEDNOTKA Č. 2

Úvodní část

Děti, pamatujete na malého kulatého Koblížka? Ten utekl od babičky a dědečka a my si na něj zahrajeme...

Rušná část

- Pohybová hra: Jdeme, běžíme, stát!

Střídání chůze, běhu, na slovo „stát“ zastavit. Předvedení pohybu zvířete, po předvedení opět opakujeme střídání chůze, běhu... učitelka doprovází slovně: "Jdeme, běžíme, stát!", s dostatečnými pomlkami cca 10 vteřin, aby děti mohly přejít z chůze do běhu.

1. zastavení: Koblížek potká zajíce: vzpor stojmo, skokem do vzporu dřepmo
2. zastavení: Koblížek potká vlka: klek sedmo, rotace trupu s pohledem vpravo a vlevo
3. zastavení: Koblížek potká medvěda: kolébavá chůze s napjatými dolními končetinami, ruce pokrčit upažmo, předloktí kolmo vzhůru
4. zastavení: Koblížek potká lišku, liška si odnáší Koblížka na zádech: lezení ve vzporu klečmo, učitelka položí každému dítěti na záda drátěnku, děti pak všechny odnesou na určené místo

Průpravná část

Každé dítě dostane malý molitanový míček.

"Koblížek je zvědavý a všude se chce podívat."

1. Sed zkřížný skrčmo, přendávat míček z PR do LR a zpět několikrát kolem trupu.
2. Sed zkřížný skrčmo, ruce drží míček, vzpažit, skrčit upažmo, míček se dotýká týl a opět vzpažit.
3. Sed zkřížný skrčmo, míček na zemi vedle trupu, LR pokrčit připažmo vzadu, PR na míček, kutálením vpravo od těla úklon trupu a zpět do ZP, totéž vlevo.
4. Sed, míček v obou dlaních, mírný předklon, míček kutálet prsty po natažených dolních končetinách až ke kotníkům, popřípadě na špičky a zpět. Kolena nekrčit.

5. Leh pokrčmo, skrčit vzpažmo paže s míčkem, míček se dotýká hlavy. Přednožit pravou, dotknout se míčkem nohy a zpět, totéž levou.

6. Leh pokrčmo, skrčit předpažmo, míček v dlaních, nádech, s výdechem sunout míček po hrudníku až na kolena, zvednout z podložky hlavu a ramena a pomalu vrátit zpět.

Hlavní část

- Hra na Koblížka

pomůcky: 3 velikosti míčů

Děti si stoupnou za sebe a předávají si míč otáčením v trupu. Po předání běží vždy ten, kdo stojí jako první za svého kamaráda, dokud se celá dvojice nedostane za určené území. Poté si cvičenci předávají míč otáčením na opačnou stranu, nad hlavou nebo v předklonu, či mohou mezi dolními končetinami.

Hru lze obměňovat střídáním velikostí podávaných míčů.

- Koblížkovy cesty

pomůcky: 2 molitanové míčky, lavička, košík, kužely, obruč, textilní tunel

Vytvoří se 3 stanoviště. U každého stanoviště stráví děti přibližně 5 minut, aby měly dostatečný prostor si danou aktivitu vyzkoušet.

a) Chůze podél lavičky, rukou vést míček po lavičce, na konci skutálet míček do košíku. Variantou pak může být chůze zprava i zleva, chůze obkročmo, kutálení PR, LR, střídavě.

b) Chůze ve vzporu dřepmo, slalom mezi kužely, rukou vedeme míček, na konci slalomu obruč, dítě se před ní postaví, upustí míček do obruče a po odrazu jej chytí. Další varianty jsou lezení ve vzporu sedmo pokrčmo vzad, míček na bříše.

c) Lezení ve vzporu klečmo textilním tunelem, míček vedeme rukou, na konci tunelu leží obruč – meta, z ní dítě hází svůj míček do připraveného koše.

- Zvířátka si hrají s Koblížkem

pomůcky: molitanový míček

Děti si sednou naproti sobě a posílají si míček mezi sebou. Úkolem dětí je míček

uchopit a kutálením opět poslat dál, neházet.

Závěrečná část

- Koblížku hop

pomůcky: molitanový míček

Děti stojí v prostoru a každý drží svůj míček. Úkolem dětí je umístit míček dle informací od paní učitelky. Jde o procvičení orientace v prostoru a celkové uvolnění.

Povely: Hop, Koblížku na nos, na ucho, na vlasy, na koleno, za záda, do pravé ruky, na rameno, pod krk, pod nohy, na levý bok, do podpaží, pod koleno, na oko..... pod tričko – a už jsem tě snědla, MŇAM!

REFLEXE:

Cílem této cvičební jednotky bylo zdokonalení obratnosti při manipulaci s míčem horními končetinami. Jelikož se ve cvičeních hodně spolupracovalo, byla jsem zvědavá na spolupráci Evy a Tomáše. Musím konstatovat, že cviky prováděly oba nad očekávání správně, avšak u některých cvičení bylo vidět, že je chtějí mít rychle za sebou. U hry s názvem „Jdeme, běžíme stát“, tak měl Tomáš větší problém s uposlechnutím povelů, musela jsem mu daný pokyn třeba i několikrát znovu zopakovat. Při kutálení míčků po lavičce se oba předháněli a už nedodržovali pravidla, která jsme si společně určili. Pro další cvičení bych nejspíše zvolila méně náročné úkoly.

5.2.3 CVIČEBNÍ JEDNOTKA Č. 3

Úvodní část

Ptáci až doteď žili na místech, kde je teplo. A čekali, až se u nás oteplí, aby zase mohli přilétnout. Někteří ptáčci čekali v hnízdech se svou maminkou a tatínkem a připravují se na svůj první let, kdy poprvé opustí hnízdo. A na takové ptáčky my si teď zahrajeme.

Rušná část

- Běh na signál

pomůcky: obruče

„Do hnízda“ - děti se shromáždí do obruče

„Letíme“ - děti se rozběhnou po tělocvičně

- 4 malé obruče za sebou – skok na jedné noze (střídání nohou, pokud zvládnou), skok snožmo, chůze bosou nohou po velké obruči, prolézání obručí, slalom mezi obručemi

Průpravná část

Ptáček si potřebuje protáhnout křídélka, aby se mu dobře létalo

1. Ptáček je zvědavý a vykukuje z hnízda – stoj mírně rozkročný, stříška z rukou, ptáček vykukne z hnízda – vystrčíme hlavu a zaleze rychle zpátky – vrátíme hlavu. Poté z hnízda opět vykukne a podívá se na jednu stranu (rotace), na druhou stranu a zaleze vykukne z hnízda, podívá se na oblohu (záklon), na zem (předklon) a zaleze. Opakujeme třikrát.

2. Ptáček si protahuje nožky – sed – vztyčit a sklopit špičky (plantární/dorzální flexe) střídavě pravou a levou – změna.

3. Ptáček našel žízalu a ta se stočila – leh na zádech, vzpažit – skrčit přednožmo, kolena na hrudník, ruce na kolena, hlava předklon, uvolním a leh na karimatce – ptáček se celý protáhne – vzpažit, nohy u sebe a protahujeme se, co nejvíc to jde a povolíme. Opakujeme třikrát.

4. Ptáček se rozhlíží – sed turecký, ruce na ramena a otáčíme se celým trupem pomalu na jednu stranu a pak na druhou (rotace vpravo/vlevo).

5. Ptáček si uvolnil nožky – leh přednožit – vytřásání končetin, předpažit, ptáček se převrátil na záda a vytřepává nožky, nekope, ale vytřepává, střídáme protřepávání nohou a paží, volný leh.

6. Ptáček fouká do peříčka. K tomuto cviku jsou třeba pomůcky jako je peříčko, tenký papírový kapesník, čtvereček z toaletního papíru apod.

7. Ptáček je zvědavý, vykukuje a unaví se.

Sed zkřížený skrčmo, ruce volně na kolenou – pomalu vzpažit, roztáhnout prsty od sebe, mírný záklon hlavy, upažením předpažit, sed ohnutě, výdech – celkové uvolnění.

Hlavní část

Využila jsem opět cvičení na stanovištích, které jsem pozměnila k tématu. Na každém stanovišti byly děti 3-5 minut, aby se ve cvičení dostatečně prostřídaly.

- pomůcky: malé a velké obruče, kuželky, molitanové destičky

1. stanoviště obruče – běhání z jedné do druhé

2. stanoviště kuželky – slalom

3. stanoviště – běh s přeskokem přes tyč

4. stanoviště – chůze po vodní hladině. Přecházení přes molitanové destičky, které jsou od sebe umístěny v různých vzdálenostech. Děti se nesmí dotknout chodidlem země.

- Pohybová hra: Na vlaštovky. Děti běhají na tlesknutí k určenému místu a přinesou předmět požadovaný paní učitelkou.

Závěrečná část

Ptáci se rozhodli pro odpočinek ve svých hnízdech.

Děti si sednou do tureckého sedu. Ve dvojici si poklepávají prstíky na záda kamaráda, napodobují kapky deště. Děti se mezi sebou střídají. Ptáčci jsou ale už velmi unavení, již usínají a poslouchají zvuky a hlasy kolem sebe. Děti si lehnou a z připravené nahrávky poslouchají relaxační hudbu, zvuky přírody.

- pomůcky: Mp3 nahrávka se zvuky a hlasy zvířat (kuňkání žab, ptáci, štěkot psa, bzukot, bouřka apod..)

REFLEXE:

Tom zřejmě neměl svůj den, jelikož při cvičení pod různými záminkami odbíhal, všímal si všeho okolo a měl neustálou potřebu něco sdělovat nebo ukazovat. Obzvláště ho zajímaly pomůcky, se kterými zrovna necvičil, a i poté, co jsme je odklidili z dohledu, se po nich sháněl. Dělal mu problém zůstat chvíli na místě a byly případy, kdy i po několikátém zopakování nevěděl, co má vlastně dělat. Ke všemu však přistupoval s velkým nadšením, i když u aktivity nakonec dlouho nevydržel.

U Evičky proběhlo cvičení bez větších problémů. Jak jsem se dozvěděla, ptáci jsou její nejoblíbenější zvířata, tudíž ji hodina zaujala a Eva se snažila o maximální soustředěnost.

5.2.4 CVIČEBNÍ JEDNOTKA Č. 4

Úvodní část

Říká se, že pes je nejlepší přítel člověka. Děti, co vše o pejskovi víte? A na jednoho takového pejska si právě teď zahrajeme.

Rušná část

Pejscí si rádi hrají s balónem, a tak si s ním pohrajeme i my.

- Hra: Honem pošli míč

- pomůcky: molitanový míč, kulička, medicinbal, tenisový míček

Děti sedí naproti sobě a snaží se si co nejrychleji posílat míč mezi sebou. Míč by se neměl nikam zakutálet. Střídáme různé velikosti a hmotnosti míčů.

- Hra: Nafouknutý balónek

- pomůcky: gumový nafukovací balónek

Každé z dětí má svůj nafouknutý balónek. Jejich úkolem je míček neustále odbíjet nad hlavou a pohybovat se při tom v prostoru. Pokaždé, když se děti setkají, musejí si balónky vyměnit.

Průpravná část

-pomůcky: overbally

1. Pes se seznamuje s míčem – leh na zádech, míč držíme pevně v obou dlaních, předpažíme, ramena dolů. Míč si předáváme obloukem nad hlavou z jedné ruky do druhé.
2. Pes zkouší, co míč vydrží – leh na zádech, pokrčit upažmo, overball držíme v dlaních a co nejvíce zatlačíme do míče a povolíme.
3. Pes si míč schoval – leh na zádech skrčmo, overball dáme mezi stehna a hrudník a snažíme se ho tlačení udržet. Pomalu pohybujeme kolena do stran, malé kroužení.
4. Pes ztratil míč – sed pokrčmo na overballu, dlaně na zemi za tělem. Pomalu zvedáme pánev nahoru, hlava jde do předklonu a opět položíme.

5. Psovi se zakutálel míč – klek sedmo, overball držíme v dlaních, uděláme předklon a overball kroužíme po zemi tak, aby hýždě byly stále na patách a zpět.

6. Pes se unavil – leh na břicho, čelo opřené o dlaně – uvolňujeme tělo.

Hlavní část

Cvičení na stanovištích

1. Stanoviště – děti hází vrchním obloukem, jednoruč na žíněnku vzdálenou přibližně 3-4 metry. Můžeme použít i malé molitanové míčky.

- pomůcky: žíněnka, drátěnky

2. Stanoviště – děti se převalují s overballem na žíněnce.

Leh na zádech, overball umístíme mezi kolena, ruce zkřížmo na hrudníku. Pomalu se otáčíme na pravý bok a zpět, levý bok a zpět.

Sed skrčmo, stehna tlačíme k hrudníku, bradu na hrudník. Overball můžeme umístit pod bradu, mezi kolena, mezi stehna. Pomalu se kolébáme.

- pomůcky: overbally, žíněnka

- Hra: Pes v cirkuse

Každý cvičenec si vezme jeden kelímek od jogurtu a jeden pingpongový míček. Jejich úkolem je jednou rukou míček vyhazovat a druhou rukou chytat do kelímku. Můžeme dát dětem kelímek do každé ruky a míček si pak musejí přehazovat z jednoho kelímku do druhého.

- pomůcky: kelímek od jogurtu, pingpongový míček

Každé z dětí si položí kelímek na temeno hlavy. Mají za úkol pohybovat se po prostoru, aniž by jim kelímek spadl z hlavy. Můžeme uspořádat soutěž, kdo dojde jako první s kelímek na svém místě na předem určené místo.

- pomůcky: kelímek od jogurtu

Závěrečná část

- pomůcky: rulička od toaletního papíru – rulička představuje pejskovu kost

Troubíme do ruličky – hluboký nádech, hluboký výdech.

Sed roznožný – rolujeme si ruličku po stehně, po dlaních, vedle sebe, po bříše.

Hra s ruličkou – ruličku si předáváme z dlaně do dlaně, kolem krku, kolem těla, kolem jedné nohy, kolem obou nohou.

Vyhazovat ruličku do vzduchu a chytat ji.

Ve dvojici proti sobě – ruličku nadhodíme, chytíme a vyměníme si ji. Ruličku nadhodíme, tleskneme, chytíme a vyměníme si ji. Ruličku obtočíme kolem nohy a vyměníme si ji apod.

REFLEXE:

Tomáš při hlavní části cvičení, zejména při cvicích na žíněnce, prováděl velké množství rychlých pohybů, často padal na zem, dělal kotouly, převracel se, stavěl se na hlavu a velmi často také cenil zuby a vyplazoval jazyk. Znázorňoval psa dle vlastní fantazie.

Dále se aktivně zajímal o všechny pomůcky – kelímek od jogurtu, tenisový míček, papírovou ruličku. Neustále s nimi něco zkoušel a přenášel je z místa na místo.

S Evou se opět pracovalo skvěle. Jelikož spolupracovala výrazněji lépe než Tomáš, snažila jsem se vyzorovat, která část proběhlé intervence pro ni byla nejtěžší. Větší problémy měla s přenášením kelímku na temeni hlavy. Ostatně i Tomáš. Snažila se být co nejrychleji v cíli a už se nedokázala soustředit na udržení rovnováhy.

5.2.5 CVIČEBNÍ JEDNOTKA Č. 5

Úvodní část

Dnes se ocitneme v lese. Kdo tam žije? Jaký kdo v lese je? Co tam můžeme všechno vidět? Koho můžeme slyšet? Děti, dnes se vydáme společně do lesa.

Rušná část

Každé dítě si jako „nasadí batoh, obuje a pevně zaváže boty“ a společně se vydáme na výlet do lesa. Po tělocvičně jsou rozmístěny zelené kužely, které budou znázorňovat stromy. Za poslechu písně „Pěší výlet“ učitelka střídá různé pohyby.

- chůze – volná chůze po lese, vyhýbáme se mezi stromy
 - běh – běh po lesní cestě
 - chůze ve výponu – v lese se pohybujeme potichu
- pomůcky: zelené kužely, píseň Pěší výlet od Zdeňka Svěráka a Jaroslava Uhlíře, rádio

Průpravná část

Čeká nás protažení a podpora správného držení těla s písničkou s jógovými prvky, Probudíme sluníčko.

- sluníčko – nataženýma rukama opíšeme celé kolo
- za horou svítí maličko – hora – ruce spojíme na prsou dlaněmi k sobě, aby směřovaly prsty nahoru
- probudíme stromy v lese – stromy – stoupneme si pevně na obě nohy, abychom měli dobrou rovnováhu
- každý těžké větve nese – dáme ruce nad hlavu (do tvaru písmena V)
- a když vítr zafouká – nohama stojíme pevně na zemi, ruce se kývou trochu doprava a trochu doleva
- listí letí do kouta – ruce dáme k tělu a pomalu jdeme do dřepu

- v lese řape lištička – klekneme si na kolena, zadek necháme nahoře, dlaně položíme na zem, ruce necháme napnuté – zvedáme kousek od země střídavě jednu a poté druhou ruku

- vlk a líná myšička – vlk – stoupneme si, trochu pokrčíme nohy v kolenech a dáme celé dlaně na zem (čím méně jsou děti ohebné, tím vzdáleněji budou mít ruce od nohou), hlava jde v prodloužení s páteří (nezakláníme ji ani netlačíme na prsa)

- myšička – klekneme si a zadek položíme na paty, natažené ruce položíme před sebe dlaněmi na zem

- tiše děti zajíc spí – zajíc – stále klečíme a hýždě jsou položeny na patách, ruce pomalu natahujeme, co nejdále od sebe a hlava jde s prodloužením páteře (děti se dívají na zem)

- ať ho nikdo nevzbudí.

Hlavní část

Dětem ukážeme zvířátka z lesa, které si pojmenují. Přiřadí ke zvířátkům jejich stopy. Následně děti seznámíme s tím, jak které zvířátko běhá.

1. Myška – běhá po špičkách
2. Zajíc – při běhu zakopává nohama
3. Ježek – běží zúženou stopou mezi 2 lany
4. Srnka – při běhu vysoká kolena
5. Jezevec – běhá stranou

Využijeme celý prostor tělocvičny. Na začátek je položen obrázek zvířete a od něj povede různě klikatá cesta stop. Až stopy dovedou dítě k obrázku jiného zvířete, tak dítě změní způsob běhu, cestu dítěti udávají zase stopy. Dítě vystřídá postupně všechna zvířata.

- pomůcky: obrázky zvířátek (srnka, myška, zajíc, ježek, jezevec) a jejich stopy, 2 lana

Závěrečná část

Na závěr dnešního cvičení s dětmi zklidníme naše tělo a pokusíme se relaxovat. Děti se položí na záda, zavřou oči a poslouchají krátkou nahrávku CD se zvuky lesa. Děti otevrou oči a říkají, jaké zvuky slyšely.

- pomůcky: CD se zvuky lesa

REFLEXE:

Při uskutečnění této cvičební jednotky byly obě děti velmi divoké. Ale musím konstatovat, že spíše nedávaly pozor, než že by tentokrát odmlouvaly, nebo odmítaly něco dělat. Pro oba bylo vcelku těžké orientovat se ve zvířecích stopách a projít trasu správně. Pro další cvičení s dětmi bych tento postup jistě zjednodušila.

6 ZÁVĚR

Cílem naší práce bylo předložit ucelený přehled o problematice syndromu ADHD a navrhnout a ověřit cílenou pohybovou intervenci do prostředí mateřské školy pro děti s danou diagnózou. V teoretické části je vytvořen přehled informací o syndromu ADHD, který je přehledně uspořádán do jednotlivých kapitol. Na základě studia dostupné literatury jsem vybrala skupiny cvičení, která se hodí pro zvládání obtíží provázející děti s hyperkinetickou poruchou. Z těchto cvičení jsem utvořila cílené pohybové jednotky s danou tematikou tak, aby děti cviky co nejvíce zaujaly. Věřím, že cíl práce byl tímto splněn.

Přínos pro praxi vidím v přímém využití navržených pohybových intervencí, které jsou zaměřené na děti s ADHD a mohou sloužit jako inspirace pro cvičení dětem s hyperkinetickou poruchou i jejich rodičům. Hlavní přínos těchto cvičení by měl spočívat ve zmírnění projevů hyperaktivity, impulzivity, deficitu pozornosti a dalších přidružených příznaků. Dále vlastní zkušenost, kdy jsem zjistila, že je důležité nepodceňovat přípravu a obrnit se velkou dávkou trpělivosti a velkou mírou empatie, jelikož práce s hyperaktivními dětmi není vždy snadná.

U některých hyperaktivních dětí se problémy často zmenší, u jiných se během obtížného období dospívání negativní poruchy mohou zhoršit a vést k problémům spojeným se školní docházkou, nebo dokonce k asociálnímu až kriminálnímu chování. Děti s převahou nepozornosti mají srovnatelně lepší vyhlídky než ty, které jsou převážně hyperaktivní a impulzivní.

Domnívám se, že při práci s těmito dětmi a zejména v učení je důležité dát prostor sociálnímu učení, tedy učit se od lidí kolem sebe, od svého sociálního prostředí. Tyto děti potřebují porozumění a lásku, vyžadují speciální přístup. Nemělo by se zapomínat na to, že učíme celou osobnost, nejen rozum ale i tělo a emoce. Touto cestou by se pak mohl ubírat další rozvoj práce. Podrobněji rozebrat postupy, jak s dětmi s ADHD pracovat, jak je zaujmout a obohatit.

Vzhledem k tomu, že jsem u dětí působila jen krátkou dobu, nemohu z pozorování vyvodit žádné závěry týkající se dlouhodobějšího působení. Můžu však poukázat na to, že

Tomáš ani Eva nechtěly zkoušet ta cvičení, při kterých musejí být nějakou dobu v klidu. Zejména odmítaly různé relaxační techniky. Naopak nejvíce (především Tomáše) je zaujaly cvičení, kdy měly polohou těla vyjadřovat své emoce. Bavily je i cvičení zaměřená na orientaci v prostoru.

Celkově ke všemu přistupovaly obě děti pozitivně a s nadšením a vše si chtěly vyzkoušet. Můžu také potvrdit, že dítě s hyperkinetickou poruchou, i když v tomto případě velmi milé a přátelské, není úplně snadné zvládnout. Na druhou stranu je možná nadměrná živost a velká zásoba energie lepší varianta než nezáměr a nechuť do pohybu.

7 RESUMÉ

Předložená bakalářská práce nabízí písemné návrhy pohybových intervencí. Veškeré navržené cvičební jednotky jsem s dětmi s hyperkinetickou poruchou vyzkoušela a pomocí metody pozorování jsem vyvodila příslušné závěry. Cílem práce bylo předložit ucelený přehled o syndromu ADHD a ověřit cílenou pohybovou intervenci v prostředí mateřské školy pro děti s danou diagnózou.

Výzkumného šetření se účastnily dvě děti ve věku pěti let.

Ve výsledném zhodnocení jsem zjistila, že dechová cvičení mají na děti s diagnózou ADHD mírný zklidňující účinek. Velké nadšení vyvolaly cviky, kde se děti nemusely soustředit na konkrétní informace a zapamatovat si konkrétní instrukce. Jednalo se především o napodobování pohybů toho druhého a o cviky na vyjádření emocí. Naopak největší problémy jsem zaznamenala při cvičení s pomůckami. Děti si s pomůckami hrály, i když už je nepotřebovaly a zajímaly je i poté, co jsem je odklidila z dohledu. Na cvičení se už dále nesoustředily a sháněly se po dalších pomůckách, se kterými si mohou hrát.

Klíčová slova: syndrom ADHD; předškolní věk; pohybová intervence; kvalita života; mateřská škola

SUMMARY

The presented bachelor thesis offers written proposals for movement interventions. I tried an unsolicited exercise unit with children with hyperkinetic disorder and with the help of observation methods I drew the possibility of conclusions. Focus on ADHD and targeted physical interventions in the environment of kindergartens for children with a given diagnosis.

Two children aged five participated in the research survey.

In the final evaluation, I found that breathing exercises have a mild calming effect on children diagnosed with ADHD. Exercises aroused great enthusiasm, where children did not have to focus on specific information and remember specific instructions. It was mainly about imitating the other's movements and exercises to express emotions. On the contrary, I noticed the biggest problems when exercising with aids. The children played with the aids, even though they no longer needed them and were interested in them even after I removed them from sight. They no longer focused on the exercises and looked for other aids they could play with.

Key words: ADHD syndrome; preschool age; physical intervention; quality of life; Kindergarten

8 SEZNAM LITERATURY

Aktuální dokument neobsahuje žádné prameny.

BARKLEY, Russel. *Attention Deficit Hyperactivity Disorder: A handbook for diagnosis and treatment* (3rd edition). New York: Guilford Press, 2006, 800-365-7006.

BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a Vlasta ŠMARDOVÁ. *Školní zralost: Co by mělo dítě umět před vstupem do školy*. Brno: Computer Press, 2011. ISBN: 978-80-251-2569-4.

BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a Vlasta ŠMARDOVÁ. *Diagnostika dítěte předškolního věku*. Brno: Edika, 2015. ISBN: 978-80-266-0658-1.

BYTEŠNÍKOVÁ, Ilona. *Rozvoj komunikačních kompetencí u dětí předškolního věku*. Brno: Masarykova univerzita, 2007. ISBN: 978-80-210-4454-8.

COOK, Patricia a Nancy O'DELL. *Neposedné dítě: Jak pomoci hyperaktivním dětem*. Praha: Grada Publishing, 1999. ISBN 80-7169-899-7.

ESSA, EVA. *Jak pomoci dítěti*. Brno: Computer Press, 2011. ISBN: 978-80-251-2928-9.

GOETZ, Michal a Petra UHLÍKOVÁ. *ADHD. Porucha pozornosti s hyperaktivitou*. Praha: Galén, 2009. ISBN: 978-80-7262-630-4.

GOLEMAN, Daniel. *Emoční inteligence*. Praha: Metafora, 1997. ISBN: 978-80-7359-334-6.

GOODMAN, MD David W. *The Black Book of ADHD*. MBL Communications, 2009. B00527N3NW.

JANDERKOVÁ, Dita, Jitka KENDÍKOVÁ, Jarmila KLÉGROVÁ, Iva STRNADOVÁ, Jana SWIERKOSZOVÁ a Zdenka ŽENATOVÁ. *SPU a ADHD*. Praha: Raabe, 2016. ISBN 978-80-7496-215-8.

MAZÁNKOVÁ, Martina. *Inkluze v mateřské škole*. Praha: Portál, 2018. ISBN: 978-80-262-1365-9.

MUNDEN, Alison a Jon ARCELUS. *Poruchy pozornosti a hyperaktivita*. Praha: Portál, 2002. ISBN: 80-7367-188-3.

ŠKRDLÍKOVÁ, Petra. *Hyperaktivní předškoláci. Výchova a vzdělávání dětí s ADHD*. Praha: Portál, 2015. ISBN: 978-80-262-0928-7.

TRAIN, Alan. *Nejčastější poruchy chování dětí*. Praha: Portál, 2002. ISBN: 80-7178-503-2.

- VLASATÁ, Marie. *ADHD – vím, co s tím?!: příručka o poruše pozornosti s hyperaktivitou*. Praha: Junák – svaz skautů a skautek ČR, 2013. ISBN 978-80-7501-054-4.
- VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada, 2008. ISBN: 978-80-247-2317-4.
- VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. *Předškoláci v pohybu 2*. Praha: Grada, 2009. ISBN: 978-80-247-2748-6.
- VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. *Předškoláci v pohybu 3*. Praha: Grada, 2011. ISBN: 978-80-247-3590-0.
- ZEMÁNKOVÁ, Marie a Jana VYSKOTOVÁ. *Cvičení pro hyperaktivní děti*. Praha: Grada, 2010. ISBN: 978-80-247-3278-7.

9 PŘÍLOHY

Příloha 1

DIAGNOSTICKÁ KRITÉRIA

Zde platí minimálně buď 1. (A1) nebo 2. (A2) varianta.

A 1. Šest nebo více následujících příznaků nepozornosti přetrvává po dobu nejméně šesti měsíců v takové míře, že má za následek nepřízpůsobivost dítěte a neodpovídá jeho výkonu.

Nepozornost

- často se mu nedaří pozorně se soustředit na podrobnosti nebo dělá chyby z nepozornosti ve škole, při práci nebo při jiných aktivitách;
- často má potíže udržet pozornost při plnění úkolů nebo při hraní;
- často se zdá, že neposlouchá, když se na něj přímo hovoří;
- často nepostupuje podle pokynů a nedaří se mu dokončit školní práci, domácí práce nebo povinnosti na pracovišti (nikoliv proto, že by se stavělo do opozice nebo nepochopilo zadání);
- často mívá problémy zorganizovat si úkoly a činnosti;
- často se vyhýbá vykonávání úkolů, nedělá je rádo, zdráhá se např. dělat domácí práce, které vyžadují soustředěné duševní úsilí (např. školní nebo domácí úkoly);
- často ztrácí věci potřebné pro vykonávání úkolů nebo činností (například hračky, školní pomůcky, pera, knížky nebo nástroje);
- často se dá lehce vyrušit vnějšími podněty;
- často zapomíná na každodenní povinnosti.

A 2. Šest (nebo více) následujících příznaků hyperaktivity či impulzivity přetrvává po dobu nejméně šesti měsíců v takové míře, že má za následek nepřízpůsobivost dítěte a neodpovídá jeho vývojovému stadiu.

Hyperaktivita

- často bezděčně pohybuje rukama nebo nohama nebo se vrtí na židli;
- často při vyučování nebo jiných situacích, kdy by mělo zůstat sedět, vstává ze židle;
- často pobíhá nebo popochází v situacích, kdy je to nevhodné (u dospívajících dětí nebo dospělých se takové chování může omezit na subjektivní pocity neklidu);
- často mívá potíže tiše si hrát nebo v klidu něco jiného dělat;
- bývá často „na pochodu“ nebo se chová, jakoby „jelo na motor“;
- často bývá nepřiměřeně upovídané.

Impulzivita

- často vyhrkne odpověď dřív, než byla dokončena otázka;
- mívá problém vyčkat, až na ně přijde řada;
- často přerušuje ostatní nebo se jim plete do hovoru (např. skáče jiným do řeči, ruší je i při hře).

B. Některé příznaky hyperaktivity, impulzivity nebo nepozornosti či narušení funkčnosti byly přítomny již před 7. rokem věku.

C. Některé zhoršení funkce vyplývající z příznaků se projevuje ve dvou nebo více oblastech života (např. škola / zaměstnání – doma).

D. Musí být jasně patrné zhoršení v oblasti společenské, vzdělávací nebo v zaměstnání.

E. Příznaky nelze přičíst zároveň přítomné pervazivní vývojové poruše, schizofrenii či poruše nálady nebo je není možné lépe vysvětlit jinou duševní poruchou (poruchou nálady, úzkostnou poruchou, disociativní poruchou, poruchou osobnosti). (Goetz, Uhlíková, 2009, str. 60-61)

Příloha 2

Ukázka průvodního dopisu pro rodiče

Vážení rodiče,

Do rukou se vám dostává souhlas se zpracováním anonymních údajů o vašem dítěti.

Jmenuji se Lucie Hamerníková, jsem studentkou Západočeské univerzity v Plzni, kde studuji obor Předškolní a mimoškolní pedagogika. Píši závěrečnou práci na téma Cílená pohybová intervence pro dítě předškolního věku s poruchou pozornosti spojenou s hyperaktivitou.

Pro mou práci potřebuji navrhnout a ověřit cílenou pohybovou intervenci do prostředí mateřské školy pro děti s diagnostikovanou poruchou ADHD. Jde o aplikaci a ověření jednotlivých pohybových aktivit v prostředí mateřské školy.

Cvičení bude probíhat za běžného provozu v tělocvičně MŠ, a to za přítomnosti paní učitelky.

Předem děkuji za případnou spolupráci a možnost pracovat s vaším dítětem. Výsledky pozorování pak poslouží jako inspirace pro cvičení s dětmi s ADHD pedagogickým pracovníkům, ale i rodičům.

Informovaný souhlas zákonného zástupce:

Jméno a příjmení dítěte..... Datum narození.....

Prohlášení:

Souhlasím/nesouhlasím s aplikací cílené cvičební jednotky u mého dítěte.

V.....dne.....

Podpis zákonného zástupce.....