



PSYCHOMOTORIKA

Psychomotorika představuje ucelený pohybový program, který je postavený na těsném spojení pohybu, prožitku a percepce. Lze ji tedy chápat jako výchovu pohybem, kde jde o spontánní prožívání radosti z pohybu (Blahutková, Koubová, 1995). Psychomotoriku lze provádět velmi hravě, zábavně, nápaditě a promyšleně s využitím různých známých i velmi netradičních pomůcek (například kelímky od jogurtů, noviny, kolíčky na prádlo, nafukovací balonky, provázky, deky, plata od vajíček, různé míčky atd...).

Velkou výhodou této disciplíny je především její komplexní přesah do jiných oborů. Může se jednat například o pedagogiku (výchova pohybem), sociologii (komunikace, spolupráce, práce ve skupině), psychologie (emoce, chování), fyziologie (zdatnost, obratnost), estetika (vyjádření krásy pohybu), etika (pravidla, fair-play) a mnoho dalších.

Psychomotorické hry jsou charakteristickým prvkem psychomotoriky a obsahují zábavnou a hravou formou možnosti nácviku pohybu. Využívají se nejen u dětí, ale i u dospělých a seniorů. Velkou výhodou je snadná modifikace pro osoby se speciálními potřebami.

Zásady psychomotorických her (Blahutková, 2007):

1. Motivování žáků do hry – možné prostřednictvím atraktivnosti pomůcek, barevnosti, originalitou, povzbuzováním, hudbou atd...
2. Pomůcky připravujeme vždy dopředu, aktivitu si časově i obsahově rozvrhneme.
3. Hru vysvětlíme a ujistíme se, zda žáci pochopili pravidla hry
4. Je vhodné se do hry také zapojit a být žákům rovnocenným partnerem.
5. Kde je to vhodné a možné využijeme hudebního doprovodu.
6. Žákům necháváme prostor pro vlastní řešení problému, tvořivost.
7. Po každé hře sdílíme s žáky jejich pocity.
8. Při hrách ve dvojicích je vždy nutné prohodit role.



Cílem psychomotoriky je pomocí psychomotorických her zajistit podporu pohybového, citového, poznávacího, sociálního a osobnostního rozvoje jedince. Cílem výuky by mělo být dítě mající prožitek z pohybu. V psychomotorice začínáme vždy pracovat s jednotlivci, potom ve dvojicích až po skupinu.

Szábová a Sližík (1999) dělí psychomotoriku do několika dílčích oblastí:

- 1) Neuromotorika
- 2) Senzomotorika
- 3) Sociomotorika

Neuromotorika zahrnuje oblast jemné a hrubé motoriky, orientace v prostoru, rovnováhu, koordinace pohybů a schéma těla. Neuromotorika obsahuje také pohybové aktivity podmíněné či nepodmíněné, volní i mimovolní, reflexní, a to bez ohledu na druh podnětu, který ji vyvolá.

V senzomotorice se řeší motorická akce nebo reakce na jednotlivé podněty (sluchové, zrakové, hmatové, čichové, chuťové a další...) Psychomotorické hry zaměřené na motorické akce nebo reakce jedince realizované například bez zrakové či sluchové kontroly jsou zejména u dětí velmi oblíbené.

Sociomotorika označuje pohyb, chování, jednání ve společnosti – škole, rodině, zaměstnání. V psychomotorických hrách se využívá působení jedince či skupiny.

Trávníková (2015) uvádí, že psychomotorické hry se v českém prostředí objevují po roce 1989 a těší se čím dál větší oblibě. Z pohledu pohybových aktivit můžeme psychomotoriku rozdělit na dva proudy:

- a) psychomotorická terapie (praktikuje se především v Dánsku, Švýcarsku či Francii)
- b) psychomotorické hry jako forma hravé výchovy pohybem (především Německo, Česká republika a jiné)

Adamírová (2006) zmiňuje 3 základní úkoly psychomotoriky:

- 1) poznání svého těla
- 2) seznámení se s prostředím, s předměty



3) poznání společenského prostředí a osob

ad 1) Poznání schématu svého těla, poznání jeho funkcí jako celku, naučit se tělu rozumět, prožívat různé city a pocity a umět je tělem vyjádřit, umět tělo ovládat a přitom je přijímat takové jako je.

Adamírová dále dělí poznání svého těla z fyziologického hlediska (zmapování těla, vnímání velikosti těla a jeho částí, rozlišení a vnímání těla v klidu a v pohybu, vnímání vnitřních orgánů...), kognitivní zkušenosti (znalost těla a jeho částí, chápání tělesných procesů, identifikace s vlastním tělem...) a emocionální zkušenosti (cit pro tělo, prožívání těla, vnímání pocitů a citů a jejich vyjádření...).

ad 2) Seznámení se s předměty, které jsou kolem nás. Pochopení možností jejich využití. Jedná se např. o předměty v běžném životě (knihy, židle, noviny...), přírodniny (kaštiny, listy, květy, tráva, větvičky, kameny...), cvičební pomůcky, náčiní, nářadí (vybavení hřišť, tělocvičen...), pomůcky výtvarné, hudební atd.

ad 3) Poznání prostředí, v němž žiji, vyrůstám. Naučit se poznávat své vrstevníky, kamarády. Naučit se spolupracovat, komunikovat, navazovat kontakty...

V současné době se koncept psychomotoriky, a především psychomotorické hry využívají nejen ve školském prostředí, ale také například v prostředí nemocničním. Pro svoji velkou míru modifikace se dají využít nejen u osob ze zdravotním postižení, ale také u osob se zdravotním znevýhodnění.

Seznam literatury:

Adamírová, J. (2006). *Hravá a zábavná výchova pohybem. Základy psychomotoriky*. Praha: ČASPV.

Blahutková, M. (2007). *Psychomotorika*. Brno: CDVU MU.

Blahutková, M., & Koubová, J. (1995). *Psychomotorika aneb prožitek z pohybu*. Brno: CDVU MU Brno.

Szabová, M., & Sližík, M. (1999). *Cvičení pro rozvoj psychomotoriky: stimulační hry pro děti od 3 do 10 let*. Praha: Portál.

Trávníková, D. (2014). Psychomotorické aktivity. In T. Vyhlídal, O. Ješina, et al. *Pohybové aktivity v dětské onkologii*. Olomouc: Powerprint.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

