

Štátny pedagogický ústav v Bratislave

**Špecifiká programu výchovy a vzdelávania v materskej škole
pre zrakovo postihnuté deti**

Spracovali: Božena Péchyová
Jana Petříková
Mgr. Katarína Strečanská
Mgr. Anna Širilová

**Koordinoval
a upravil:** PhDr. Ondrej Németh

Schválilo Ministerstvo školstva Slovenskej republiky

rozhodnutím číslo CD-2006-20545/47191/a-1:095 zo dňa 15. januára 2007

s platnosťou od 1. septembra 2007

Výchova v materskej škole pre zrakovo postihnuté deti sa uskutočňuje podľa Programu výchovy a vzdelávania detí v materských školách, ktorý Schválilo Ministerstvo školstva Slovenskej republiky rozhodnutím č. 197/99-41 zo dňa 28.5.1999 ako základný pedagogický dokument pre materské školy.

Zrakové vnímanie je jedným z najvýznamnejších zdrojov informácií o okolitom svete. Viacerí autori uvádzajú, že prostredníctvom zraku získava jednotlivec 70 až 90% všetkých informácií. Z tohto pohľadu ovplyvňuje zrakové postihnutie celú osobnosť a psychický vývoj zrakovo postihnutého dieťaťa. U intaktnej populácie v predškolskom veku je zrak hlavným zdrojom informácií o blízkom i vzdialenejšom okolí.

Predškolský vek označujú viacerí autori ako obdobie iniciatívy, ktorého hlavnou potrebou je aktivita a sebapoznávanie. V poznávacích procesoch má významné miesto vnímanie, najmä zrakové. Zrakovo postihnuté deti problémy v tejto oblasti buď spontánne kompenzujú zvýšenou verbálnou aktivitou, alebo prechádzajú do pasivity a informácie o okolitom svete prijímajú len v sprostredkovanej podobe. Niektoré problémy v oblasti života v spoločnosti nie sú tak ani priamym dôsledkom zrakového postihnutia, ale častejšie vznikajú ako výsledok nevhodného chovania sa rodiny k zrakovo postihnutému dieťaťu.

Špecifiká programu výchovy a vzdelávania zrakovo postihnutých detí v predškolskom veku spracovali odborníčky na pedagogiku zrakovo postihnutých predškolského veku z materskej školy pre zrakovo postihnuté deti z Bratislavy a z Levoče.

V špecifikách programu výchovy a vzdelávania v materskej škole pre zrakovo postihnuté deti sú rozpracované ciele a úlohy Programu výchovy a vzdelávania detí v materských školách tak, aby zohľadňovali ciele výchovy zrakovo postihnutých a plne rešpektovali zásady výchovy a vzdelávania zrakovo postihnutých, najmä zásadu prevencie zrakovej defektivity, korekcie zrakovej defektivity, integrácie zrakovo postihnutých, ako aj zásady kompenzácie a reedukácie zraku.

Napriek skutočnosti, že Špecifiká programu výchovy a vzdelávania v materskej škole pre zrakovo postihnuté deti poskytujú pomerne ucelený pohľad na problematiku inštitucionalizovanej predškolskej výchovy zrakovo postihnutých detí, je potrebné, aby bol pri ich praktickej realizácii vždy dôsledne realizovaný individuálny prístup ku každému zrakovo postihnutému dieťaťu v predškolskom veku.

PhDr. Ondrej Németh

Obsah

Úvodné slovo	2
Špecifiká práce so slabozrakými deťmi	4
Špecifiká práce s deťmi so zvyškami zraku.....	4
Špecifiká práce s nevidiacimi deťmi	8
TELESNÁ VÝCHOVA	12
PRACOVNÁ VÝCHOVA	16
PROSOCIÁLNA VÝCHOVA	18
ROZUMOVÁ VÝCHOVA	19
JAZYKOVÁ VÝCHOVA	22
MATEMATICKÉ PREDSTAVY	23
ESTETICKÁ VÝCHOVA	24
VÝTVARNÁ VÝCHOVA	25
LITERÁRNA VÝCHOVA	26
ZMYSLOVÁ VÝCHOVA	26
PRIESTOROVÁ ORIENTÁCIA A SAMOSTATNÝ POHYB	
ZRAKOVO POSTIHNUTÝCH DETÍ V MATERSKEJ ŠKOLE	29

Špecifiká práce so slabozrakými deťmi

Slabozraké deti tvoria z pohľadu možnosti využitia zraku v materskej škole pre zrakovo postihnuté deti výrazne heterogénnu skupinu, preto je mimoriadne dôležité, aby sa všetci, ktorí s týmito deťmi budú aktívne pracovať dôkladne oboznámili s celým dokumentačným materiálom a dôkladne poznali diagnózu každého jedného dieťaťa.

V intenciách humanistickej defektológie vnímame zrakovo postihnuté dieťa predovšetkým ako dieťa, a to so všetkými jeho typickými prejavmi.

Ťažisko výchovno-rehabilitačnej práce materskej školy so slabozrakými deťmi spočíva v dôslednom uplatňovaní zásad tyflopädagogiky, a to najmä zásady prevencie, komplexnosti, jednotnosti, optimálneho prostredia, socializácie, kompenzácie, reedukácie a rehabilitácie. Hlavnou úlohou zrakovej výchovy slabozrakých detí je rozvíjať zrakové vnímanie detí, pomocou súboru techník, metód a postupov podporovať u dieťaťa optimálne využívanie zraku. Je mimoriadne dôležité, aby sa zraková stimulácia uskutočňovala vždy v úplne uvoľnenej a príjemnej atmosfére. Východiskom musia byť činnosti, ktoré sú dieťaťu príjemné, prirodzené a ich výkon mu nespôsobuje problémy. V rámci prípravy na vstup do školy je dôležité popri činnostiach zameraných na zrakovú stimuláciu rozvíjať najmä sluch a hmat. Vzhľadom na požiadavku čo najväčšej komplexnosti prijímaných a spracovávaných informácií je u slabozrakých detí rovnako dôležité sústrediť sa na systematický rozvoj aj ďalších kompenzačných mechanizmov (čuch a chuť). Uvedomele sa precvičuje priestorová orientácia a samostatný pohyb.

V rámci výchovy k dodržiavaniu zásad zrakovej hygieny je potrebné deti systematicky viesť k návyku dodržiavania času priamej zrakovej práce stanovenej očným lekárom.

Intenzita a kvalita osvetlenia významnou mierou ovplyvňujú úroveň zrakového vnímania slabozrakých žiakov. Možnosti zrakovej práce jednotlivých detí sú priamo závislé na primeranej intenzite a požadovanej kvalite osvetlenia pracovnej plochy a priestoru, v ktorom sa deti pohybujú. U svetloplachých detí je potrebné mať vždy na zreteli možnosť ich nežiaduceho oslnenia.

U slabozrakých detí, ktoré nemajú porušený farbocit, je dôležité pravidelne nacvičovať schopnosť rozlišovať a správne pomenovať farby. Rozlišovanie farieb má o. i. veľmi dôležitú úlohu v priestorovej orientácii – rozlišovanie plôch a tvarov.

Dodržiavanie tyflopädických zásad a požiadaviek zrakovej hygieny v práci so slabozrakými deťmi vedie k optimálnemu rozvíjaniu a využívaniu zraku, ako aj potrebných kompenzačných mechanizmov.

V každodennej práci v materskej škole je treba u detí vytvárať návyk sústavne používať predpísanú korekčnú optiku. Deti postupne učíme správne s ňou narábať, vhodne ju ošetrovať a odkladať na vopred určené miesto.

Požiadavkám zrakovej hygieny musia zodpovedať aj priestory v ktorých sa pohybujú slabozraké deti. Jednotlivé miestnosti majú byť priestranné s dostatočným osvetlením, ktoré zodpovedá norme osvetlenia tried pre slabozraké deti. Steny miestností materskej školy by mali mať svetlé farby, s kontrastom stropu a stien. Kontrast medzi stropom a bočnými stenami vyvoláva efekt zosilnenia intenzity osvetlenia. Miestnosti majú byť zariadené svetlým nábytkom tak, aby jeho farba neabsorbovala príliš mnoho svetla. Na reguláciu intenzity denného svetla sú najvhodnejšie žalúzie, ktoré neobmedzujú dostatočný prístup denného rozptýleného svetla, ale zároveň umožňujú eliminovať priamy dopad slnečných lúčov.

V rámci telesnej výchovy a všetkých pohybových aktivít detí, je potrebné dôsledne rešpektovať odporúčania očného lekára..

Špecifiká práce s deťmi so zvyškami zraku

Ciele a úlohy materskej školy v práci s deťmi so zvyškami zraku zohľadňujú tak stupeň vývoja dieťaťa, ako aj dôsledky zrakového postihnutia, ktoré ovplyvňujú život zrakovo postihnutého dieťaťa v predškolskom zariadení.

U detí so zvyškami zraku sa pomerne často vyskytujú odchýlky vo vývoji, ktoré podľa vývojových noriem nezodpovedajú ich fyzickému veku. Nerovnomernosti, vo vývoji dieťaťa (vývin ustrnutý, obmedzený, oneskorený alebo prerušený) môžu byť spôsobené nedostatkom, alebo skreslením vizuálnych informácií o okolitom svete, prípadne problémami v sociálnych kontaktoch s blízkym, aj vzdialenejším okolím, ako aj z neprimeranými nárokmi okolia na zrakovo postihnuté dieťa.

Ustrnutie a obmedzenie vo vývine zrakovo postihnutého dieťaťa má spravidla trvalé následky, ale oneskorený vývin má reverzibilný charakter a vďaka cieľavedomej odborne vedenej výchovnej práci v materskej škole môže prísť k postupnému približovaniu sa k vývinovej norme.

Základnou podmienkou práce s deťmi so zvyškami zraku je úplná znalosť ich zdravotného stavu, predovšetkým schopnosti využívania funkčného zraku, podľa ktorého sa riadi práca s deťmi a stála spolupráca s očným lekárom. Dôraz sa má dať i na výsledky psychologických vyšetrení pri prijatí dieťaťa so zvyškami zraku do materskej školy. Správy o zdravotnom stave detí sú prísne dôverné a sú podkladom špeciálnej práce s nimi.

Pre výchovnú prácu s deťmi so zvyškami zraku je potrebné o. i. vedieť, v ktorom období života dieťaťa zrakové postihnutie vzniklo a či je to postihnutie stabilizované alebo progresívne.

Za osobitne dôležité treba považovať rozvíjanie zvyškov zraku (zrakovú stimuláciu), a to predovšetkým za účelom skvalitnenia funkčného využívania zraku, t. j. schopnosti v maximálnej možnej miere aktívne využívať zvyšky zraku v podmienkach bežného života. Zrakovej stimulácii by malo predchádzať vyšetrenie u očného lekára, s ktorým by mal špeciálny pedagóg konzultovať tak individuálny plán zrakovej stimulácie, ako aj mieru optimálneho zaťaženia zraku. Rozlišovať sa majú zrakové chyby statické a progresívne a podľa nich sa má usmerňovať výcvik používania zvyškov zraku i výcvik kompenzácie nedostatkov zrakového analyzátora ostatnými zmyslami.

Nedostatočné zrakové vnímanie sa buď nahrádza, alebo sa jeho dôsledky znižujú vnímaním ostatnými zmyslami. Vo výchove a vzdelávaní detí so zvyškami zraku nemožno určiť presnú hranicu medzi zrakovou, hmatovou a sluchovou výchovou, ktoré sú základné a dopĺňajú sa výchovou vnímania čuchom a chuťou. V zásade ide o výchovu striedania spôsobu práce, predovšetkým zrakovej, hmatovej a sluchovej, využívaním ostatných kompenzačných činiteľov na získanie čo možno najkomplexnejších a najpresnejších poznatkov v rámci výchovných požiadaviek materskej školy. Vo výchovnej práci sledujeme rozvoj všetkých schopností, ktorými deti disponujú a zároveň o doplnenie ostatných schopností so zreteľom na budúce uplatnenie sa detí so zvyškami zraku v základnej škole.

Schopnosť nahradiť alebo striedať zrakové vnímanie s vnímaním hmatovým závisí od troch podstatných schopností: umenia hmatať, združovať hmatové vnemy s myslením, rozvíjať a budovať hmatovú pamäť. Hmatom získané vnemy sa združujú s vnemami zrakovými a ďalšími vnemami získanými ostatnými zmyslami; ide teda o získanie čo najkomplexnejšej informácie.

Pri výchovnej práci s deťmi so zvyškami zraku treba venovať veľkú pozornosť hygiene, najmä zrakovej, ale i dobrým podmienkam vybavenia priestoru, kde sa deti zdržiavajú. Potrebné je zabezpečiť vhodné osvetlenie makropriestoru, v ktorom sa deti pohybujú a rovnako aj mikropriestoru na pracovnej ploche.

Dostatočná intenzita a požadovaná kvalita osvetlenia je jedným zo základných predpokladov využívania zraku vo výchovnej práci. Svetlo a rozličné farebné úpravy prostredia o. i. vplývajú aj na znižovanie zrakovej i celkovej únavy detí so zvyškami zraku a zlepšujú schopnosť zrakového rozlišovania.

Svetloplachým deťom so zvyškami zraku je potrebné zabezpečiť také podmienky, pri ktorých nebude dochádzať k nevhodnému podráždeniu zdrojom svetla alebo jeho odrazmi.

U detí, ktoré majú očným lekárom predpísanú špeciálnu optiku /ďalekohľadové okuliare, turmony, lupy, šošovky/ je potrebné sústavne a cieľavedome utvárať návyky správne ju používať, ošetrovať a vhodne odkladať.

Výchovno-vzdelávací proces v materskej škole sa premieta do relatívne ustálených organizačných foriem.

Organizačné formy predškolskej výchovy, ktoré sa uplatňujú aj v materskej škole pri práci s deťmi so zvyškami zraku sú hry, ranné cvičenie, zamestnanie, didaktické aktivity, pobyt detí vonku, záujmové činnosti a činnosti zabezpečujúce životosprávu. Každá organizačná forma vyžaduje, aby bola vykonávaná len pri úplnom poznaní dôsledkov zrakového postihnutia detí a jeho vplyvu na spôsob a možnosť špeciálnej práce s deťmi so zvyškami zraku.

Hra je činnosť, ktorá v predškolskom veku najviac podnecuje a všestranne ovplyvňuje fyzický, psychický a sociálny rozvoj zrakového postihnutého dieťaťa, prirodzene sa v nej uplatňuje spontánnosť a tvorivá aktivita dieťaťa.

Spontánne hry detí so zvyškami zraku, ktoré sa neuskutočňujú podľa vopred určených pravidiel sú spočiatku obsahovo chudobnejšie a niektoré sa odlišujú od spontánnych hier intaktnej populácie. Jednou z úloh materskej školy je preto cieľavedome a systematicky pôsobiť na ich obohatenie.

Z pedagogického hľadiska sa hry rozdeľujú do niekoľkých skupín, a to podľa obsahu, formy, organizácie a účasti učiteľky v hre detí. Veľkú skupinu tvoria tzv. tvorivé hry, ktoré si do značnej miery deti vytvárajú samy; ich obsahom je svet, v ktorom dieťa žije, jeho rodina, škola, okolie a niektoré udalosti z verejného života. Tieto hry sa delia na:

- námetové, sú to hry na niekoho alebo na niečo, znázorňujú človeka v činnostiach a vo vzťahoch k druhým ľuďom, pričom deti preberajú rôzne úlohy rôznych osôb,
- dramatizujúce, zakladajú sa na tvorivej reprodukcii deja rozprávky alebo inej literárnej alebo dramatickej predlohy,
- konštruktívne, ktorých materiálom sú stavebnice rôznych rozmerov, tvarov a stavebných spôsobov, prírodný a iný špeciálny konštruktívny materiál.

Druhú veľkú skupinu tvoria hry s pravidlami, ktoré deti prijímajú v hotovej podobe, majú stály obsah a presné pravidlá.

Delia sa na:

- pohybové hry, ich hlavným znakom je pohybová činnosť s prirodzenými pohybmi ako chôdza, beh, lezenie, hádzanie a i. a zapájanie rôznych svalových oblastí,
- didaktické hry, ich podstata spočíva predovšetkým v riešení rozumových úloh, ktoré sú prostriedkom upevňovania, precvičovania a dopĺňania osvojených poznatkov, schopností a návykov,
- špecifickú skupinu tvoria hry zamerané na rozvoj zmyslového vnímania.

Do tejto skupiny hier sa začleňujú hlavne cvičenia akomodácie, cvičenia rozlišovania zrakov, cvičenia rýchlosti zrakového vnímania, cvičenia zrakovej lokalizácie. Všetky tieto cvičenia, ktoré pôsobia na rozvoj zvyškov zraku detí sa môžu využiť formou hier.

Dôležité je, aby si učiteľky uvedomovali potrebu svojej stálej prítomnosti pri hre s ťažko zrakovým postihnutým dieťaťom nielen z bezpečnostných dôvodov, ale aj preto, že hru treba chápať ako prirodzenú detskú činnosť, v ktorej sa deti rozvíjajú a ktorá poskytuje najpriaznivejšie podmienky pre výchovné pôsobenie.

Ranné cvičenie sa v podobe motivovaných cvičení s riekankami, zdravotných a relaxačných cvikov, cvičení s náčiním, bez náčinia, podľa hudby s dramatickou motiváciou a pod. uskutočňuje spravidla integrovane v rámci dopoludňajších výchovno-vzdelávacích činností. Do zdravotných a relaxačných cvikov sa zaraďuje systematický výcvik akomodácie, orientácie v mikro a makropriestore a zrkové rozlišovanie napr. rozlišovanie farieb a kontrastu, pozorovanie, napr. pozorovanie pohybov zrakom.

Zamestnanie ako organizačná forma výchovno-vzdelávacieho procesu v materskej škole závisí od výberu cieľov a konkrétneho obsahu.

Jedným z významných zamestnaní v materskej škole pre deti so zvyškami zraku je zmyslová výchova.

Postupnosť zamestnaní v priebehu týždňa netvorí nemenný časový systém, ale rešpektuje sa v ňom komplexnosť výchovného pôsobenia a vytvárania žiadúceho systému vedomostí, schopností a návykov, pričom je potrebné zohľadňovať aj dosiahnutú úroveň uspokojovania individuálnych potrieb detí, ktorá spätne tvorí prirodzenú motiváciu pre aktivity detí.

V najstaršej vekovej skupine sa sústreďujú deti v priebehu dňa na 5 - 10 minút na rozličné zábavné alebo hrové činnosti /hádanky, kvízy, skladanie slov, rytmizáciu, sluchovú hru a pod./. Táto „opakovacia chvíľka“ nemá mať typickú formu zamestnania a ani ho nemá nahrádzať. Nezaraďuje sa presne v určenú dobu, ale vhodne sa využívajú medzičasy.

Popoludňajšie činnosti tvoria náplň do odchodu detí z materskej školy, pričom sa rešpektuje zvýšená únava detí z celodenného pobytu v skupine rovesníkov a zaraďujú sa také činnosti, ktoré deti zaujmú, ale nekladú zvýšené nároky na ich výkon. Väčšinu tvoria hry a činnosti podľa vlastného výberu detí.

V didaktických aktivitách sa striedajú rozličné hry a výchovno-vzdelávacie činnosti detí, ktoré sa vzťahujú na ciele a obsah jednej alebo niekoľkých výchovných aktivít zameraných predovšetkým na reedukáciu a kompenzáciu zraku.

Pobyt detí vonku so zameraním predovšetkým na priestorovú orientáciu a samostatný pohyb, rozličné pohybové a športové hry, poznávacie, estetické a pracovné výchovno-vzdelávacie činnosti atď. sa uskutočňuje s rozličným obsahovým zameraním. Možnú úroveň náročnosti pohybových a športových hier je potrebné individuálne u každého dieťaťa so zvyškami zraku konzultovať s očným lekárom.

Zaujímavé činnosti (uskutočňované prevažne v popoludňajšom čase) umožňujú v rámci spontánnych hier a upevňovania získaných poznatkov prostredníctvom rozličných tvorivých činností realizovať individuálnu tyflopédickú starostlivosť zameranú predovšetkým na reedukáciu zraku a rozvíjanie kompenzačných mechanizmov.

Stanovenie optimálnej organizácie života v materskej škole je v kompetencii vedenia materskej školy. Konkretizácia organizačných foriem denného poriadku je spravidla výsledkom ich prerokovania v kolektíve odborných pracovníčok, lekárov, špeciálnych pedagógov a rodičov, pričom sa zohľadňujú konkrétne podmienky školy.

Organizácia života v materskej škole sa uskutočňuje v zásade tromi spôsobmi:

- priamou špecifickou starostlivosťou - zameranou na takú organizáciu života a činnosti, ktorá zaručuje maximálnu bezpečnosť detí a ochranu ich zdravia, rozvíja zrkové funkcie, šetrí zrak a zrkovú hygienu, prevenciu pred úrazom zraku,
- výchovným vplyvom - ktorý spočíva vo vštepovaní zásad bezpečného konania a ochrany zdravia deťmi samými, ochrane zraku, aby dokázali nebezpečné, zdraviu a život ohrožujúce situácie rozpoznávať, vyhýbať sa a predchádzať im, chrániť si zrak,
- diagnostickou starostlivosťou, pri ktorej tyflopéd v spolupráci s oftalmológom pozorujú zrkové možnosti a stav rozvoja funkcie zraku detí, so zreteľom na správnosť budúceho zaradenia jednotlivých detí do základných škôl.

Uvedené spôsoby tvoria neoddeliteľnú jednotu a vzájomne sa dopĺňajú. Ťažiskom realizácie je celkový režim v materskej škole a obsah jednotlivých výchovných zložiek. Pri

zabezpečovaní ochrany zdravia a bezpečnosti detí je potrebné sa sústrediť na nasledovné okruhy:

- nebezpečenstvo poškodenia zraku (pracovné prostredie, pri nevhodnom používaní optických pomôcok, nedostatočnom a nesprávnom celkovom a lokálnom osvetlení, ale aj pri oslnení a v nevhodnom pracovnom prostredí),
- nebezpečné hry - opatrnosť pri hre ako najbežnejšej detskej činnosti, ale aj najčastejšej príležitosti k úrazu. /Vhodnosť priestoru, nebezpečné miesta v teréne, možnosť zablúdiť, nebezpečie utopenia sa, možné prvky prejavov vzájomnej agresivity detí a pod./,
- nebezpečné predmety - ich rozlišovanie, ignorovanie, alebo správne zaobchádzanie s nimi /napr. úlomky skla, hrdzavé kusy železa, klince, drôty, drevené triesky, ihlice, nože, nožnice, bodné, sečné a strelné zbrane, náboje, neznáme veci/,
- nebezpečné zvieratá (poznávanie zvierat, ich vlastností a reakcie pri styku s ľuďmi) – nebezpečie ohrozenia ľuďmi (varovať deti so zvyškami zraku pred neodôvodnenou a prílišnou dôverou voči neznámym osobám - čo však nemá vyústiť do všeobecnej nedôvery k ľuďom)
- nebezpečné zariadenia - najmä vodovodná, plynová, elektrická inštalácia, samostatné pokusy obsluhy spúšťacích mechanizmov /kohútiky, vypínače/, poškodené vedenie, stroje v činnosti atď., nebezpečenstvo požiaru - dôsledky hry so zápalkami, manipulácia s otvoreným ohňom a horľavinami -správanie zrakovo ťažko postihnutých detí pri požiaroch,
- nebezpečné choroby - príznaky nemoci, informácie detí o ich telesných pocitoch (zhoršené videnie, nepokoj, skleslosť, únava, teplota, nevoľnosť, zvracanie a pod.)
- nebezpečenstvá cestnej premávky - poškodenie zdravia, života, výchova a príprava detí ako aktívnych a pripravených účastníkov cestnej premávky istota a sebadôvera,
- osobitné nebezpečenstvo - živelné pohromy, katastrofy, náhle poveternostné zmeny /v horách a v zime - školy v prírode/.

Všetky uvedené i ďalšie okruhy predstavujú celok obsahovo i formálne veľmi rôznorodý, prelínajúci sa v jednotlivých činnostiach v práci materskej školy.

Špecifiká práce s nevidiacimi deťmi

Vstup nevidiaceho dieťaťa do materskej školy podstatne mení spôsob jeho života. Nové podmienky si vyžadujú zmenu pôvodného stereotypu, ktorý sa u dieťaťa vytvoril v rodine. Na nevidiace dieťa veľmi silno pôsobí najmä zmena vzťahov, s ktorými sa musí vyrovnávať v skupine rovesníkov. Postupne sa učí začleniť sa do skupiny, spoločne sa hrať, uznávať rovnoprávnosť druhých detí, deliť sa o vzťahy dospelých. Začínajú sa utvárať prvé požiadavky a záujmy detí, získavajú sa prvé návyky života v kolektíve rovesníkov.

Organizáciu dňa tvorí jednoduché, pedagogicky zdôvodnené, cieľavedomé usporiadanie všetkých zložiek života detí v materskej škole. Denný poriadok rešpektuje vekové osobitosti nevidiacich detí v materskej škole. Denný poriadok je vhodné prekonzultovať s ošetrovujúcim očným lekárom, prípadne s rodičmi, čím sa vytvorí podmienky pre uplatnenie optimálneho zastúpenia individuálneho prístupu, zároveň sa zabezpečí kontinuita výchovného pôsobenia v jednotlivých vekových skupinách materskej školy, a prehĺbi aktívna zaangażovanosť rodiny .

Organizácia dňa má významnú úlohu v telesnom a duševnom vývoji dieťaťa. Ak sa činnosti (napr. zamestnanie, oddych, vychádzky spánok, zmyslová výchova a pod. striedajú v určitej postupnosti, deti nadobúdajú potrebnú sústavu návykov. Správanie dieťaťa sa stáva organizovanejšie, dieťa sa podriaďuje určitému rozvrhu a primeraným požiadavkám. Súčasne s telesným rozvojom sa pristupuje k rozvoju sebaobslužných návykov podobne, ako u intaktnej populácie.

Zvýšenú individuálnu starostlivosť a zvýšenú pozornosť (najmä pri zmyslovej výchove) je potrebné venovať nevidiacim deťom, ktoré nastúpia do materskej školy neskôr.

V materskej škole sa v práci s nevidiacimi deťmi veľký dôraz kladie na výchovu pozornosti, vôle, aktívne ovládanie spoločenských návykov a pravidiel správania. Vytvorené stereotypy zahŕňujú potom nielen sústavu určitých činností, ale i celú sústavu vnútorných reakcií vo forme motívov, citov a túžob dieťaťa, ktoré sa postupne zovšeobecňujú, zdôvodňujú a zhodnocujú na základe vývoja každého jednotlivca. Z pohľadu zabezpečenia čo najväčšej efektívnosti a kontinuity vo výchovnej práci s nevidiacimi deťmi je veľmi dôležité poznať a rešpektovať špecifiká rodinného prostredia a prípadne širšieho sociálneho prostredia, v ktorom nevidiace dieťa žilo pred vstupom do materskej školy.

Veľmi dôležitou úlohou je rozvíjanie reči nevidiacich detí. S dieťaťom treba hovoriť zreteľne a správne. Mimoriadnu dôležitosť pri rozvíjaní reči má dôsledná konkretizácia pojmov ako prevencia možného sklonu k verbalizmu u nevidiacich detí. Prípadné oneskorenie v rozvoji reči nevidiaceho dieťaťa môže nastať v dôsledku nedostatku, obmedzenia alebo skreslenia vizuálnych vnemov, ale príčinou môže byť aj málo podnetné prostredie, prostredie v ktorom sa s dieťaťom málo hovorí. Dôsledky zrkovitého postihnutia v kombinácii s málo podnetným sociálnym prostredím sa môžu prejaviť i v obsahovej stránke reči. Učiteľka v materskej škole, ktorá je pre nevidiace deti v rozličných životných situáciách oporou a silným životným vzorom, je spravidla vzorom aj v rámci rozvoja hovorenej reči. Vzťah k učiteľke sa prejavuje v potrebe okamžitého bezprostredného vyjadrovania zážitkov, citových zážitkov, túžob, želaní a zámerov pri rozličných činnostiach. Preto nevidiace deti len veľmi ťažko znášajú prípadný nedostatok pozornosti, časový odklad svojich výpovedí, nepozornosť a netrepezlivosť pri sociálnom kontakte zo strany učiteľky.

V najstaršej vekovej skupine sa, ako priamy dôsledok predchádzajúceho výchovného pôsobenia, objavujú určité kvalitatívne zmeny v oblasti telesného a psychického vývoja. Dieťa je istejšie vo svojich pohyboch má väčšiu výdrž pri státí, sedení a chôdzi, podstatne menej rýchlo sa unaví. Z toho pramení zvýšenie výkonnosti dieťaťa.

Postupne nastupujú zmeny v oblasti poznania /prechod od odrazu ojedinelých, nerozčlenených javov k odrazu podstatných znakov a súvislostí/.

Ku koncu predškolského obdobia dochádza u nevidiacich detí k rozvoju záujmov a potrieb, skvalitňujú sa hodnotiace postoje, ako prejav subjektívneho vzťahu k prostrediu. Kvalitatívne zmeny vo vôľovej oblasti sa premietajú vo vyššej úrovni osvojených a upevnených návykov. Postupne sa zvyšuje úroveň aktivity a iniciatívy, a to od napodobňovania až k cieľavedomému konaniu.

Nevidiace dieťa však môže ešte stále na rozličné podnety pomerne jednoducho reagovať, a to buď prejavmi radosti alebo odmietaním. Pozitívna alebo negatívna reakcia nemusí byť vždy viazaná na konkrétny jav, osobu alebo predmet, ale môže byť aj prejavom značnej emotívnosti dieťaťa. Ak má nevidiace dieťa spracovať v potrebnom množstve a kvalite pocity a podnety zo spoločných činností s ostatnými deťmi, je potrebné, aby malo možnosť odpočinúť si a zbaviť sa určitého napätia, prípadne, aby malo aspoň občas možnosť voľby medzi hrou uskutočňovanou v kolektíve rovesníkov a možnosťou individuálnej hry.

V materskej škole je potrebné utvárať podmienky pre uplatňovanie širokej ponuky činnosti, u ktorých vopred predpokladáme že budú pre nevidiace deti atraktívne, budú im poskytovať radosť, pocit bezpečia a dostatok kvalitných sociálnych podnetov. Práve prostredníctvom ponuky zaujímavých činností je treba nevidiace deti už v predškolskom veku viesť k určitej miere samostatnosti.

Veľký vplyv na nevidiace dieťa má aj prostredie, v ktorom prežíva podstatnú časť dňa. Priestorové usporiadanie, výber a usporiadanie hračiek, pomôcok, vhodná voľba špeciálnych pomôcok, materiálov, kvetov, by mali pôsobiť na nevidiace dieťa tak, aby v ňom vyvolávali

pocit pohody, pokoja a bezpečnosti a podľa možnosti boli motivujúce pre každú činnosť dieťaťa.

Pre život dieťaťa v materskej škole je dôležitá i atmosféra v čase príchodu do školy. Dieťa by malo mať pri príchode do materskej školy pocit, že je očakávané a prijímané s láskavosťou a pozornosťou. Rovnako dôležitá je atmosféra i pri jeho odchode z materskej školy, je dôležité aby dieťa odchádzalo domov s pocitom uspokojenia z prežitého dňa.

Rodičov treba upozorniť na náročnosť pobytu, zvýšenú únavnosť detí v kolektívnom zariadení a poučiť ich o individuálnej práci s jednotlivými deťmi i špeciálnej práci s celou skupinou zrakovo postihnutých detí.

S rodičmi treba prerokovať úpravu denného režimu detí, upozorniť na negatívne výsledky neskorého ukladania detí na spánok a porušovanie denného poriadku cez soboty a nedele.

Vo výchovno-vzdelávacej práci s nevidiacimi deťmi sa uplatňujú rovnaké organizačné formy predškolskej výchovy ako pri práci v materskej škole s deťmi so zvyškami zraku, a to hry, ranné cvičenie, zamestnanie, didaktické aktivity, pobyt detí vonku, záujmové činnosti a činnosti zabezpečujúce životosprávu.

Všetky organizačné formy priebehu dňa môžu byť doplnené činnosťami, ktoré si deti zvolia samy a navodených činností. Vo výchovno-vzdelávacej práci majú rovnocenný význam. Úlohy programu treba preto plánovať do všetkých činností a nemožno ich sústreďovať len do zamestnaní.

Hra je činnosť, ktorá v predškolskom období najviac podnecuje a všestranne ovplyvňuje fyzický, psychický a sociálny rozvoj nevidiaceho dieťaťa. Nevidiacim deťom treba dať dosť príležitostí na vhodnú hru. Učiteľka má byť nielen nápaditým a citlivým spoluhráčom, ale správnymi metódami má súčasne kontrolovať a usmerňovať priebeh a úroveň hry. Hry nevidiacich detí sú spočiatku po obsahovej stránke jednoduchšie, úlohou učiteľky je preto systematicky a cieľavedome pôsobiť na ich obohatenie.

Z pedagogického hľadiska sa hry rozdeľujú na niekoľko skupín podľa obsahu, formy, organizácie a účasti učiteľky.

Veľkú skupinu tvoria tzv. tvorivé hry, ktoré si deti do značnej miery vytvárajú samy, ich obsahom je svet, v ktorom žijú, rodina, škola, internát, okolie a niektoré udalosti z verejného života.

Tieto hry sa delia ďalej na:

- námetové, sú to hry na niekoho alebo na niečo, znázorňujú človeka v činnosti a vo vzťahoch k druhým ľuďom, kde deti preberajú rôzne postavy rôznych osôb,
- dramatizujúce, ktoré sa zakladajú na tvorivej reprodukcii deja rozprávky alebo inej literárnej alebo dramatickej predlohy,
- konštruktívne, ich materiálom sú stavebnice rôznych rozmerov, tvarov a stavebných spôsobov, prírodný a iný špeciálny konštrukčný materiál.

Druhú veľkú skupinu tvoria hry s pravidlami, ktoré deti prijímajú v hotovej podobe, majú stály obsah a presné pravidlá.

Delia sa na:

- pohybové hry, ich hlavným znakom je pohybová činnosť s prirodzenými pohybmi ako chôdza, beh, lezenie, hádzanie a i. a zapájanie rôznych svalových oblastí,
- didaktické hry, ich podstata spočíva predovšetkým v riešení rozumových úloh, ktoré sú prostriedkom upevňovania, precvičovania a dopĺňania osvojených poznatkov, schopností a návykov.

Špecifickú skupinu tvoria hry zamerané na rozvoj zmyslového vnímania, ktoré sú orientované predovšetkým na rozvíjanie kompenzačných činiteľov. Z dôvodov uplatňovania zásad bezpečnosti a ochrany zdravia nevidiacich detí je mimoriadne dôležitá stála fyzická prítomnosť učiteľiek počas hier detí. Hru treba chápať ako prirodzenú detskú činnosť, v ktorej

sa deti rozvíjajú a ktorá poskytuje najpriaznivejšie podmienky pre zámerné výchovné pôsobenie.

Pre zdravý telesný rozvoj nevidiacich detí sú mimoriadne dôležité ranné cvičenia, pričom sa do ranného cvičenia zaraďuje aj výcvik v orientácii v mikro a makropriestore a výcvik v samostatnom pohybe.

V dennom poriadku by mal byť vymedzený čas i na systematické otužovanie, ktoré začíname postupne až po preverení zdravotného stavu detí. Najmladšie deti využívajú zväčša otužovanie vzduchom, u vyšších vekových skupín sa pridáva otužovanie vodou. Pri otužovaní sa vychádza z podmienok školy.

Zamestnanie ako forma predškolskej výchovy a vyučovania nerozširuje len okruh vedomostí a schopností, ale prispieva i k etickej výchove. Pri zamestnaní treba mať na zreteli psychické osobitosti nevidiacich detí (veľkú emocionálnosť, konkrétnosť myslenia, potrebu hry a pod).

Významná časť zamestnaní v materskej škole v práci s nevidiacimi deťmi je zameraná na rozvoj kompenzačných činiteľov - náhradných zmyslov, výchovu vnímania náhradnými zmyslami a rozvíjanie schopnosti zapamätať si.. Takáto kompenzácia výpadku zrakového analyzátoru je u nevidiacich základom každej výchovnej práce v materskej škole.

Stanovenie optimálnej organizácie života nevidiacich detí v materskej škole je rovnako ako pri deťoch so zvyškami zraku v kompetencii vedenia materskej školy. Konkretizácia organizačných foriem denného poriadku je i tu spravidla výsledkom prerokovania v kolektíve odborných pracovníčok, lekárov, špeciálnych pedagógov a rodičov, pričom sa zohľadňujú konkrétne podmienky školy.

TELESNÁ VÝCHOVA

Špecifiká – slabozraké deti

Obsah telesnej výchovy pre slabozraké deti je vychádza z " Programu výchovnej práce pre jasle a materské školy" s úpravami, ktoré vyplývajú zo zrakových chýb detí. Tento obsah predstavuje maximum, ktoré je splniteľné v prípade slabozrakých detí. K úlohám telesnej výchovy sa pristupuje individuálne, podľa stavu zraku jednotlivých detí a podľa stupňa ich psychomotorického vývoja. Jednotlivé cviky sa vyberajú a upravujú podľa odporúčania očného lekára a možností slabozrakých detí. Vylučujú sa cviky, ktoré sú z hľadiska zrakových chýb detí neprípustné. Ide o hlboké driekové záklony, silové cvičenia, preťahovanie, pretláčanie, kotrmelce, skoky na tvrdú podložku, široký stoj rozkročný, výdrž a ďalšie cviky, ktoré vylúči očný lekár podľa typu zrakovej chyby. V nadväznosti na odporúčania očného lekára v telesnej výchove dôsledne uplatňujeme zásadu individuálneho prístupu a v rámci nej podľa konkrétnych požiadaviek niektoré cviky modifikujeme alebo ich nahrádzame inými, ktoré sú pre dané dieťa prípustné.

V rámci telesnej výchovy uplatňujeme cvičenia akomodácie, cvičenia zrakového rozlišovania, cvičenia rýchlosti zrakového vnímania, cvičenia zrakovej lokalizácie, teda cvičenia, ktoré stimulujú funkcie oslabeného zraku.

Pri voľbe telovýchovného obsahu a metód práce je východiskom podrobná znalosť všestranného rozvoja dieťaťa a znalosť jeho individuálnych osobitostí, najmä stavu ich zraku. Telesná výchova sa má prispôbiť zdravotnému stavu detí. Deti, ktoré majú určené očným lekárom čiastočné alebo úplné oslobodenie od telesnej výchovy, nesmú trpieť pocitom „vyradenia“ z kolektívu rovesníkov. Tieto deti treba vhodným spôsobom zapájať do činnosti ostatných detí / spojenie s hudobnou výchovou, sprievod detí rytmickým pohybom, hrou na rytmické nástroje atď./ Vhodné je tiež spájať telesnú výchovu s jazykovou výchovou

/jednoduché riekanky, básne, piesne /. Pre slabozraké deti je pri jednotlivých cvikoch veľmi dôležitá motivácia, slovný sprievod učiteľky a názorná ukážka.

Cvičenie sa dopĺňa činnosťami na rozvoj zmyslového vnímania. Okuliare, ktoré deti nosia, sa (podľa možnosti pri telesnej výchove neodkladajú, pretože by sa mohli výrazne zhoršiť podmienky vizuálneho vnímania).

V dennom režime sa telesná výchova vyučuje v týchto organizačných formách :

- v rannom a odpoľudňajšom cvičení
- v telovýchovnom zamestnaní
- pri pobyte vonku
- pri telovýchovných chvíľkach a aj ako pohybová aktivizácia medzi ďalšími výchovnými programami.

Osobitný dôraz sa kladie na nápravu špecificky chybného držania tela slabozrakých detí. Ide o chybný stoj, celkové chybné držanie tela a prípadne o pokrivenie chrbtice. Potrebný výcvik sa v rámci telesnej výchovy venuje nedostatočnej koordinácii, presnosti a rýchlosti pohybov, ktoré vyplývajú zo zrakového postihnutia.

Zdravotná úloha sa rozširuje o špeciálne úlohy, ktoré vyplývajú zo zrakových chýb detí. Menovite ide o prevenciu úrazov, najmä zraku.

Úloha vzdelávacia sa dopĺňa o starostlivosť o vypestovanie návykov zrakovej hygieny, ďalej návykov používania špeciálnej optiky a starostlivosti o ňu .

Úlohy telesnej výchovy sú doplnené o :

- úlohy zamerané na rozvíjanie samostatného pohybu detí a ich orientácie v priestore.
- precvičuje sa technika orientácie v priestore,
- technika bezpečnosti pri pohybe v priestore a technika samostatného pohybu v priestore.
- nácvik odhadu vzdialeností, sledovanie pohybu / lopty, ruky a pod./,
- rozvíjanie priestorového videnia / pri hrách, pri gymnastických cvičeniach a pod./
- upevňovanie správnych návykov pri pohybe slabozrakých detí v priestore

Do zdravotných cvikov sa zaraďujú prvky špeciálnej liečebnej a profylaktickej gymnastiky.

Chôdza

Systematicky sa odstraňujú nevhodné návyky chôdze. Ide o nekoordinovanú chôdzu slabozrakých detí, chybné držanie tela a nevhodné držanie hlavy / napr. nevhodný predklon /.

Beh

Využíva sa beh po špičkách / bez tvrdého dopadu/. Jedná sa o mierny beh, pri ktorom sa postupne zvyšuje rýchlosť. Rýchlosť behu je daná možnosťami zraku a orientáciou detí v priestore.

Skok

Pri skoku sa rozlišujú možnosti slabozrakých detí so zreteľom na druh, stupeň a charakter ich zrakovej chyby. Vhodnosť nacvičovania skoku pri jednotlivých deťoch určí očný lekár. Akrobatické cviky sú vylúčené.

Hádzanie

Pri hádzaní a rôznych druhoch manipulácie s loptou sa používa iba ľahká, nafukovacia lopta. Predplavecká výchova / len s povolením očného lekára /. Pri niektorých oftalmologických diagnózach sa neodporúča skok do vody, kĺzanie na kĺzačke a sánkovanie.

Lyžovanie možno nacvičovať len pri zvýšenom pedagogickom dozore a so súhlasom očného lekára. Odporúča sa jazda po prešliapanej stope.

Špecifiká – deti so zvyškami zraku

Obsah telesnej výchovy detí so zvyškami zraku je zhodný s obsahom "Programu výchovnej práce v jasliach a v materskej škole" pre materské školy bežného typu s výnimkou úprav, ktoré u detí so zvyškami zraku vyplývajú z rozsahu a charakteru ich postihnutia.

Obsah telesnej výchovy detí so zvyškami zraku predstavuje maximum požiadaviek na deti, u ktorých je do značnej miery oslabený zrakový analyzátor. Pre každé dieťa sa jednotlivé cviky vyberajú podľa jeho zrakovej chyby a vylučujú sa cviky, ktoré sú podľa odporúčania očného lekára neprípustné pre ťažké zrakové postihnutie /napr. hlboké bedrové zákľony, silové cviky, prieťahy, pretlaky, kotúle, skoky na tvrdú podložku, široký stoj rozkročný, výdrž a pod./.

V nadväznosti na oftalmologickú diagnózu sa deťom individuálne vhodné cviky vyberajú alebo prispôsobujú.

Do telesnej výchovy detí so zvyškami zraku zaraďujeme cvičenia akomodácie, cvičenia zrakového rozlišovania, rýchlosti zrakového vnímania a zrakovej lokalizácie, t. j. cvičenia ktoré aktívne pôsobia na rozvoj funkcie zvyškov zraku. Cvičenie je potrebné organizovať tak, aby deti nemuseli odkladať korekčné pomôcky /okuliare/.

Voľbe telovýchovného obsahu a metód práce predchádza podrobná znalosť dosiahnutej úrovne rozvoja detí a znalosť ich individuálnych osobitostí, najmä dôkladná znalosť ich oftalmologickej diagnózy. Telesná výchova sa prispôsobuje zdravotnému stavu detí. Deti, ktoré majú očným lekárom čiastočné alebo úplné oslobodenie od telesnej výchovy, nesmú mať pocit vyradenia z kolektívu, preto ich treba vhodným spôsobom zapájať do uskutočňovaných činností /spojenie hudobnej a jazykovej výchovy, sprievod detí rytmickým pohybom, hrou na nástroje, spevom atď./

Pre deti so zvyškami zraku je osobitne dôležitá motivácia pri jednotlivých cvikoch, slovný sprievod učiteľky a názorná ukážka. Uvedené prvky cvikov sa dopĺňajú činnosťami na rozvoj zmyslového vnímania.

Zdravotná úloha sa rozširuje o špeciálne úlohy, ktoré vyplývajú zo zrakových chýb. Ide najmä o prevenciu poškodenia zraku, úrazov očí a vytváranie správnych návykov pri pohybe v známom i neznámom priestore.

Vzdelávacia úloha sa dopĺňa o starostlivosť o vypestovanie návykov zrakovej hygieny a návykov používania špeciálnej optiky.

Úlohy telesnej výchovy sú doplnené o úlohu rozvíjať samostatný pohyb a orientáciu v priestore. Precvičuje sa technika orientácie v priestore, technika bezpečnosti pri pohybe v známom aj neznámom priestore a technika samostatného pohybu.

Deti treba viesť k prekonávaniu prirodzených i umelých prekážok. Precvičuje sa odhad vzdialeností, sledovanie pohybu /ruky, lopty a pod./, rozvíjanie priestorového videnia pri hrách, gymnastických cvičeniach a pod. Pri orientácii v priestore ide o orientáciu v mikro a makro priestore. Veľká pozornosť pri pohybe detí so zvyškami zraku sa venuje upevňovaniu správnych návykov. V rámci samostatného pohybu v priestore sa precvičuje chôdza podľa výrazných orientačných bodov, chôdza podľa vodiacej línie atď.

V dennom poriadku sa telesná výchova vyučuje v týchto organizačných formách:

- v rannom a popoludňajšom cvičení,
- v telovýchovnom zamestnaní,
- pri pobyte vonku,
- pri telovýchovných chvíľkach, ako pohybovej aktivizácie medzi ďalším výchovným programom.

Osobitný dôraz sa kladie na nápravu chybného držania tela ako dôsledku ťažkej zrakovej chyby /chybný stoj a celkové chybné držanie tela/. Rovnaká pozornosť sa venuje i nedostatočnej koordinácii, presnosti a rýchlosti pohybu.

Do zdravotných cvikov sa zaraďujú prvky špeciálnej liečebnej a profylaktickej gymnastiky.

Chôdza detí so zvyškami zraku býva často nekoordinovaná, sprevádzaná nesprávnym držaním tela a nevhodným držaním /predklonom/ hlavy. Nevhodné návyky je potrebné systematicky odstraňovať.

Špecifiká – nevidiace deti

Obsah telesnej výchovy nevidiacich v materskej škole pre zrakovo postihnuté deti nadväzuje na obsah "Programu výchovnej práce v jasliach a v materských školách", pre materské školy bežného typu s výnimkami, ktoré zohľadňujú odlišností psychomotorického vývoja nevidiacich detí.

Úlohy telesnej výchovy nevidiacich sa v materskej škole uplatňujú komplexne pri každej pohybovej činnosti.

Zdravotná úloha telesnej výchovy sa rozširuje o zvýšenú starostlivosť o správny rast, somatický a funkčný vývin. Osobitne sa rozširujú úlohy zamerané na správne držanie tela nevidiacich detí, pretože chybné držanie tela býva často dôsledkom ich zrakového postihnutia. Systematicky sa precvičujú všetky hlavné svalové oblasti tela dieťaťa. Smerujú na uvedomovanie si pohybov ako jednej z terapeutických metód pri odstraňovaní mimovoľných pohybov a iných zlozvykov.

Vzdelávacia úloha sa rozširuje o vypestovanie návykov bezpečnej orientácie v priestore a samostatný pohyb detí.

Úlohy telesnej výchovy sa dopĺňajú o úlohu rozvíjať samostatný pohyb a orientáciu v priestore: /so zreteľom na nedostatok funkcie zrakového analyzátora/. Precvičuje sa technika pohybu, technika orientácie v priestore, technika bezpečnosti pri orientácii v priestore a technika samostatného a bezpečného pohybu v priestore.

Deti treba viesť k prekonávaniu prirodzených i umelých prekážok. Cielene sa precvičuje odhadovanie vzdialeností a využívanie zvukových podnetov. Veľká pozornosť pri pohybe nevidiacich detí v priestore sa venuje upevňovaniu správnych návykov. Úlohy výcviku samostatného pohybu v priestore sú rozšírené o špecifické požiadavky, zamerané na sociálnu integráciu nevidiacich detí.

V dennom poriadku sa telesná výchova uskutočňuje v týchto organizačných formách:

- v rannom a popoludňajšom cvičení,
- v telovýchovnom zamestnaní,
- pri pobyte vonku,
- pri telovýchovných chvíľkach, ako pohybovej aktivizácii medzi jednotlivými výchovnými programami.

V rámci nápravy chybného držania tela sa zameriavame aj na cviky, ktoré na právu prípadného pokrivenia chrbtice. Osobitná pozornosť sa venuje nedostatočnej koordinácii, rýchlosti a presnosti pohybov, ktoré vznikli ako dôsledok výpadku funkcie zraku.

Do zdravotných cvikov sa zaraďujú cviky liečebnej a profylaktickej gymnastiky.

Chôdza

Chôdza nevidiacich detí je nekoordinovaná, s nesprávnym držaním tela a nevhodným držaním hlavy. Nevhodné návyky treba systematicky odstraňovať, pričom hlavná pozornosť sa má venovať návyku správnej a rytmickej chôdze.

Beh

Úlohou telesnej výchovy je automatizovať správne návyky pri behu, postupne zvyšovať zdatnosť a vytrvalosť. Precvičovať striedanie chôdze a behu. Pri precvičovaní behu využívať zvukové navádzacie signály.

Skok

Podmienky nácviu skoku sa prispôsobujú individuálnym schopnostiam jednotlivých nevidiacich detí (problémy pri nácviu skoku sa môžu prejavíť ako dôsledok sťaženej orientácie v priestore, a tým aj zvýšeného pocitu neistoty).

Hudobno - pohybová výchova

Úlohy hudobno-pohybovej výchovy sa zdôrazňujú a zvyšujú so zreteľom na potrebu získavania pohybovej istoty detí a zlepšovanie koordinácie pohybov; za tým účelom sa dopĺňajú aj úlohy zmyslovej výchovy.

Sánkovanie a lyžovanie

Sánkovanie a lyžovanie sa uskutočňuje podľa možností materskej školy a podľa miestnych podmienok, a to len pri zvýšenom pedagogickom dozore /lyžovanie; vo vyjazdenej stope/. Najväčší dôraz sa kladie na uskutočňovanie telesnej výchovy vonku a to v každom období. Dôvodom na vynechanie pobytu vonku sú len silné mrazy, prudký dážď alebo víchrica a pod.

PRACOVNÁ VÝCHOVA

Úlohy z „Programu výchovy a vzdelávania detí v materskej škole“ sa pre zrakovo postihnuté deti plnia s výnimkami, ktoré vytvárajú podmienky psychomotorického vývoja detí s nedostatkom funkcií zrakového analyzátora.

V pracovnej výchove pre nevidiace deti je osobitne dôležité privykať ich na pracovnú aktivitu, rozvíjať vôľu prekonávať prekážky, vypestovať a posilňovať istotu detí pri drobných prácach. Každá práca sa má vykonávať individuálne s prihliadnutím na vývinový stupeň jednotlivých funkcií dieťaťa. Z toho vyplývajú aj špecifické požiadavky pre jednotlivé deti.

U slabozrakých a prakticky nevidiacich sa v rámci pracovnej výchovy rozvíja farebné vnímanie tvarov, rôznych materiálov a ich vlastností, pričom sa zrak maximálne stimuluje, rozcvičuje, využíva, ale aj primerane i šetrí (podľa pokynov očnému lekárovi).

Úroveň funkčnosti zraku je do značnej miery pozitívne alebo negatívne ovplyvňovaná prostredím, v ktorom sa slabozraké dieťa nachádza.

Všetky deti so zrakovým postihnutím nevnímajú svet rovnakým spôsobom. Ich zrakové vnímanie je ovplyvňované mnohými faktormi (druh a stupeň zrakového postihnutia, schopnosť vnímania farieb, okulomotorika (pohyb očí), kognitívne schopnosti (rozumová úroveň a porozumenie toho, čo vidí).

Dôležitú úlohu má osvetlenie prostredia, farba, kontrast, veľkosť a vzdialenosť. Pre dieťa také podmienky, ktoré mu poskytujú bohaté vizuálne zážitky a podnecujú ho k využívaniu zraku. Pri zrakových činnostiach je veľmi dôležité osvetlenie (množstvo, druh, nasmerovanie a poloha svetla). Zvýšením kontrastu medzi pozadím a predmetom, ktorý má dieťa sledovať, sa javí prezentovaný predmet viditeľnejším. Zrakovo postihnuté dieťa potrebuje na lokalizáciu a rozpoznanie spravidla viac času. Je dôležité začínať s jednoduchými podnetmi a postupovať k náročnejším, komplexnejším.

Sebaobsluha je súčasťou pracovnej výchovy.

Niektoré deti sa pri nástupe do materskej školy nevedia obliekať, vyzliekať, čo môže byť zapríčinené výpadkom zraku, ich mentálnou úrovňou, ale aj prílišnou ochrannou starostlivosťou zo strany rodičov. Úlohou učiteľa je viesť dieťa od útleho veku k sebaobsluhe. Tieto zručnosti a návyky by mali nacvičovať v prirodzených situáciách a podmienkach. Zložitejšie úlohy je potrebné rozdeliť na viac jednoduchých častí a potom spojiť do celku. Na začiatku nácviu dieťa opakuje úkony s dospelým – systémom ruka v ruku a s verbálnym

opisom. Neskôr vykonáva činnosť za asistencie dospelého a na záver všetko prevádza samostatne.

Výučba sebaobslužných činností musí byť pevnou súčasťou celého výchovno-vzdelávacieho procesu.

Námety na sebaobslužné činnosti (nevidiaci, prakticky nevidiaci, slabozrakí)

a. Základné hygienické návyky

- nácvik sebaobsluhy na WC - samostatne sa obslúžiť na veľkej a malej potrebe,
- postupné samostatné chodenie na WC súvisiace s priestorovou orientáciou,
- nácvik sebaobsluhy pri umývaní, umývanie tváre, rúk, používanie mydla, uteráka, zubnej pasty, kefky,
- používanie vreckovky.

b. Sebaobslužné činnosti pri stolovaní

- nácvik správneho držania lyžice,
- samostatné jedenie s použitím lyžice (dôraz klásť na čistotu pri jedení),
- samostatné pitie z hrnčeka,
- orientácia na stole (nájde a správne použije vlastný pohár, lyžicu a tanier),
- odnášanie špinavého riadu na vopred určené miesto.

c. Sebaobslužné činnosti pri obliekaní

- identifikácia šatstva (pomenovanie jednotlivých častí odevu),
- rozlišovanie hmatom predných a zadných častí odevu,
- vyzúvanie topánok, ak sú rozviazané šnúrky alebo uvoľnené remienky,
- zoblíkanie vrchnej časti odevu a nohavíc, ak sú rozopnuté,
- samostatné obliekanie vrchnej a spodnej časti odevu,
- ovládanie rôznych druhov zapínania (zipsy, suché zipsy, gombíky, cvoky a pod.),
- samostatná činnosť v šatni (obliekanie kabáta, nájdenie pútka a vešanie),
- samoobslužná činnosť pri obúvaní, vyzúvaní, správne obúvanie pravej a ľavej topánky,
- samostatné dokončenie obliekania (vyzliekania) alebo len s minimálnou pomocou pri zapínaní.

d. Udržiavanie poriadku v osobných veciach

- vedenie detí k systému odkladania osobných vecí, hračiek,
- vhodné označenie osobných vecí žiaka jednoduchým reliéfnym tvarom, ktoré musí byť na všetkých veciach rovnaké.

e. Sebaobslužné činnosti v kuchynke

- dokonalé poznávanie prostredia, zariadenia a riadu,
- poznávanie šporáka, peci, chladničky a pod.,
- poznávanie základných potravín,
- umývanie a utieranie riadu,
- umývanie stola, jednoduchá pomoc pri varení (chápanie ako sa pripravuje jedlo),
- nalievanie tekutiny do hrnčeka.

f. Špeciálne práce

Výcvik hmatu

- modelovanie trojrozmerných predmetov,
- práca s kolíkmi (zatĺkanie kladivom do otvorov),

- práca so šesťbodovou tabuľkou (ukladanie klinčekov do riadku, v poradí šiestich bodov),
- kombinácie rôznych bodov na mozaike,
- kreslenie na špeciálnu fóliu,
- vyfarbovanie obrázkov, ktoré spĺňajú tyfopedické požiadavky
- navliekanie korálok na drôtik alebo šnúrku,
- prevliekanie šnúrok otvormi na doštičke,
- manipulácia s nožnicami, strihanie papiera, skrutkovanie,
- nalepovanie papiera, rôznych prírodnín a pod.,
- vyfarbovanie geometrických tvarov,
- grafomotorické zručnosti (písanie rovných, vodorovných, šikmých, oblúkovitých čiar),
- modelovanie podľa predlohy (had, snehuliak, slimák atď.),
- navliekanie farebných tvarov.

PROSOCIÁLNA VÝCHOVA

Špecifiká – slabozraké deti

Prosociálna výchova vychádza pri slabozrakých deťoch z „Programu výchovy a vzdelávania pre materské školy“. Bolo by vhodné viac sa venovať v tejto oblasti sociálnej integrácii slabozrakých detí. Pripraviť ich aj na negatívne prejavy spoločnosti, v ktorej sa budú pohybovať, povzbudzovať ich pri prekonávaní prekážok, ktoré vyplývajú z nedostatku zraku, posilňovať v nich zdravé sebedovetomie a vyrovnanie sa s postihnutím. Je dôležité učiť aj intaktné deti vhodnému správaniu v interakcii s postihnutým dieťaťom.

Špecifiká – deti so zvyškami zraku

Aj tu sa vychádza z „Programu výchovy a vzdelávania pre materské školy“. Iné, prispôbené môžu byť metódy edukácie detí so zvyškami zraku. Je dôležité viesť tieto deti k tomu, aby sa zmierili so svojím postihnutím, nie však aby túto skutočnosť zneužívali. Dôležitá je aj sociálna integrácia, budovanie vzťahov medzi zrakovo postihnutými, medzi intaktnými a zrakovo postihnutými deťmi, a samozrejme aj so širším sociálnym okolím. Deti by sa mali naučiť kompenzovať negatívne spoločenské prejavy. Je dobré, ak sa naučia dať si drobný reálny cieľ, ktorý sa snažia dosiahnuť. Naučia sa na jednej strane prekonávať prekážky, niečo dosiahnuť, na druhej strane byť tolerantní voči iným.

Špecifiká – nevidiace deti

Úlohy prosociálnej výchovy preberá tyfopedagóg z „Programu výchovy a vzdelávania pre materské školy“, najlepšie s využitím zážitkového učenia, ktoré je aj pre nevidiacich najúčinnnejšie. Uplatňuje sa tu špecifický prístup v práci s nevidiacimi deťmi. Tieto deti všetky informácie prijímajú slovným opisom, alebo konkrétnym príkladom, čo sa dá využiť aj v úlohách prosociálnej výchovy (napr. spísanie pravidiel, na ktorých sa všetci dohodnú hravou formou, námetové hry zamerané na správanie, atď.). Dôraz sa kladie na individuálnosť práce s každým dieťaťom, takisto na vyrovnávanie vplyvov sociálneho prostredia, v ktorom deti vyrastajú. Individuálnosť spočíva v naučení pre vidiace deti samozrejmych vecí ako sú jedenie na verejnosti, nákup, varenie, cestovanie, telefonovanie a pod. Je dôležitá sociálna integrácia nevidiacich medzi intaktných ľudí a ich príprava aj na negatívne alebo neisté správanie ostatných ľudí.

ROZUMOVÁ VÝCHOVA

Špecifiká – slabozraké deti, deti so zvyškami zraku a nevidiace deti

Rozumová výchova nemá vo svojom ciele a v prostriedkoch zásadné odchýlky od „Programu výchovnej práce pre jasle a materské školy“ pre zdravé deti.

ROZVÍJANIE POZNANIA

Špecifiká – slabozraké deti

V rozvíjaní poznania sú odlišnosti. Treba sa viac orientovať na rozvíjanie poznávania oslabeným zrakovým analyzátorom. Deti, ktoré prichádzajú do materskej školy obyčajne nedokážu dostatočne a vhodne používať svoj oslabený zrakový analyzátor z dôvodu nedostatočne rozvinutého zrakového vnímania. Nevedia zrakom sledovať a získavať poznatky zo svojho života a okolia. K tomuto ich treba viesť a zároveň dodržiavať časový limit zrakovej práce, ako jednotlivcom určil očný lekár. Okrem reedukácie zraku do tejto oblasti patrí aj systematické cvičenie a využívanie ostatných zmyslov, ktoré vyrovnávajú nedostatky zrakového vnímania.

Pri požiadavkách prezerania si obrazových publikácií pôjde o ich výber, podmienený zrakovými možnosťami detí a požiadavkami zrakovej hygieny.

Rozlišovanie farieb - deti potrebujú dostatočnú časovú rezervu, aby sa naučili vnímať a rozlišovať farby tam, kde sa neznalosť farieb javí ako nedostatok rozlišovania, porušenie citu pre farbu na fyziologickom základe sa určuje obyčajne v neskoršom veku.

Zoznamovanie s prírodou

Zoznamovať sa s prírodou treba v takých podmienkach, aby deti s oslabeným zrakom mohli pozorovať javy a dobre ich vnímať. Netreba sa zameriavať na detaily, ale zdôrazniť charakteristické črty pozorovaných javov.

Vzhľadom na zrakové oslabenie detí je výchova k poznávaniu predmetov a ich vlastností veľmi dôležitá pre ich celkový rozvoj.

Pri poznávaní domácich zvierat treba dbať hlavne na bezpečnosť detí. Ťažké je pozorovanie zvierat vo voľnej prírode, preto sa deti s nimi zoznamujú pomocou obrázkov alebo prostredníctvom diafilmu. Z hygienických dôvodov sa priamo nestarajú o kŕmidlá pre zvieratá.

Špecifiká - deti so zvyškami zraku

V špecifikách úloh rozvíjania poznania ide o vnímanie a pozorovanie poškodeným zrakovým analyzátorom a vnímanie hmatom a sluchom. Pritom úlohou je získavať zrakové predstavy ako dominantné predstavy v oblasti rozvoja, predstáv a pri budovaní zrakovej pamäti. Predstavy, ktoré deti získali, zostávajú i keby sa v neskoršom veku zhoršila funkcia zraku. Nejde tu len o získavanie zrakových predstáv, ale o rozvíjanie a skvalitňovanie funkcie zraku pri optimálnych svetelných podmienkach a výcviku používania optiky.

K tomu pristupuje aj cvičenie zrakovej pozornosti, rýchlosti zrakového vnímania, cvičenie zrakovej lokalizácie, rozlišovanie a cvičenie akomodácie na rozvíjanie zvyškov zraku a rozvíjanie priestorového videnia. So zrakovým rozlišovaním súvisí aj výcvik farebného cítenia, ak nie je farbocit porušený na fyziologickom podklade. Zrakové vnímanie treba dopĺňať vnemami kompenzačných analyzátorov. Striedanie rôznych druhov zmyslového

vnímania podstatne obmedzuje únavu detí. Sústavné uplatňovanie a rozvíjanie všetkých zmyslov, teda aj ťažko poškodeného zraku je podmienkou celkového rozvoja detí. Obsah výchovnej práce v rozumovej výchove treba vyberať tak, aby bol primeraný duševnej úrovni každého dieťaťa, a aby zodpovedal aj zrakovým možnostiam detí so zvyškami zraku a prípadným odlišnosťami ich psychomotorického vývoja:

Obsah výchovnej práce

Sviatky, pamätné dni.

Do príprav na oslavy pamätných dní treba zaradiť oboznámenie detí s prípravou Dňa nevidiacich. Pri oboznamovaní s obrázkami rôznych miest rodnej krajiny sa majú predkladať obrázky málo detailné, kontrastné, farebne kontúrované, nelesklé, podľa možnosti ich rozlišovania ťažko poškodeným zrakom.

Predmety a ich vlastnosti.

Na predmetoch majú deti rozlišovať tvary, farby, materiál a poznávať ich účel. Vychádza sa pritom z poznávania jednoduchých tvarov, s jednoduchým vonkajším a vnútorným členením.

Pri rozlišovaní farieb majú deti rozlišovať hlavne základné farby. Pri rozlišovaní farieb vedľajších si treba uvedomiť obtiažnosť alebo nemožnosť rozlíšenia niektorých skupín farieb, vzhľadom na charakter zrakovej chyby /napr. fialovú, zelenú, hnedú/. Výcvik

v rozlišovaní farieb sa má často a priebežne opakovať, skôr ako sa príde k záveru, že u dieťaťa ide o poruchu farbocitu alebo farbosleposť. Deti, ktoré nemôžu farby rozlišovať, môžu ich triediť podľa sýtosti alebo jasú. O priebehu rozlišovania farieb jednotlivých detí sa majú viesť a priebežne doplňovať záznamy. Funkciu a vlastnosti predmetov poznávajú deti predovšetkým vlastnou manipuláciou s predmetmi. Požiadavky na rozlišovanie predmetov, tvarov, farieb a funkcií sa postupne zvyšujú.

Pri poznávaní a pozorovaní predmetov sa u detí so zvyškami zraku prísne dodržiavajú tyflopédické požiadavky, najmä požiadavky zrakovej hygieny. Zrakové poznávanie sa dopĺňa hmatovým, prípadne poznávaním ostatnými zmyslami. Poznávanie konkrétnych predmetov sa dopĺňa poznávaním kontrastne a farebne vyjadrených obrázkov alebo modelov, táto činnosť je pre deti so zvyškami zraku so zreteľom na ich celkový rozvoj veľmi dôležitá.

Oboznamovanie sa s prírodou.

Pri pozorovaní rastlín v prírode si majú deti všímať iba ich charakteristické znaky. Uvedomovať si len základné znaky, pretože detailné pozorovanie je pre deti so zvyškami zraku veľmi ťažké. Zrakové predstavy sa opäť doplňujú hmatovými predstavami, prípadne vnímaním ostatnými zmyslami. Pri pozorovaní detailov sa plne využíva špeciálna optika; táto požiadavka sa uplatňuje pri každom pozorovaní.

Domáce zvieratá

Pozorovanie domácich zvierat sa z dôvodov zrakovej hygieny a obtiažnosti zvyčajne nerobí priamo, ale kombinuje sa s pozorovaním zvierat na obrázkoch príp. trojrozmerných pomôckach, pri vhodnom umiestení, názornosti, dostatočného osvetlenia a s použitím špeciálnej optiky.

Voľne žijúce zvieratá

Deti pozorujú len tie javy, ktoré môžu postihnúť poškodeným zrakom alebo hmatom. Pozorovanie sa dopĺňa sluchovými alebo aj čuchovými vnemami, najmä prenesenými

spôsobmi. Deti pozorujú charakteristické obrázky alebo trojrozmerné pomôcky. Z hygienických dôvodov sa vylučuje priame kŕmenie vtákov pri kŕmidlách.

Ľudské telo

Rozširuje sa o poučenie o zraku, ochrane poškodeného zraku, zrakovej hygiene a prevencii proti úrazom očí.

Neživá príroda

Pozorovanie v prírode sa uskutočňuje predovšetkým sprostredkované. Netreba sa zamerať na detaily, ale zdôrazniť charakteristické črty pozorovaných tvarov. Pozorujú pri úplnom využívaní špeciálnej optiky charakteristické obrázky a modely.

Špecifiká – nevidiace deti

Rozvíjanie poznania

Rozvíjanie poznania ovplyvňuje celkový rozvoj a je pre nevidiace deti dôležitou úlohou a má vlastné špecifiká.

Poznatky nevidiacich detí, ktoré prichádzajú z rodinného prostredia, bývajú nepresné, nejasné, neúplné alebo celkom chýbajú. Preto sa rozvíjanie poznania zaraďuje medzi prvoradé úlohy. Poznávanie je závislé od sústavného cviku hmatovej, sluchovej, ale aj čuchovej a chuťovej citlivosti. Neľahkou úlohou je provokovať schopnosť nevidiacich detí vnímať hmatové vnemy, vycvičiť si hmatovú pozornosť, vypestovať pamäť na hmatové vnemy a združovať hmatové vnemy s myslením.

Poznatky, ktoré nevidiace dieťa získa hmatom, môže náležite využiť len vtedy, ak si ich dokáže udržať v pamäti; poznávanie sluchom je pre nevidiace deti ľahšie. Výchova nevidiacich detí k mysleniu závisí od spájania získaných vnemov náhradnými zmyslami, častého opakovania, udržiavania v pamäti, jej vybudovania, ale i spájania s myšlienkami detí, pričom treba uprednostňovať konkrétnosť.

Obsahovú náplň plánu výchovnej práce treba vyberať tak, aby bola primeraná duševnej úrovni každého dieťaťa, zodpovedala aj jeho rozumovým možnostiam a prípadným odlišnostiam ich psychomotorického vývoja.

Obsah výchovnej práce

Bezpečnosť na ceste

Zdôrazňovať požiadavku, aby deti nechodili bez sprievodcu a nezdržovali sa na vozovke.

Oboznamovať deti so signalizáciou určenou pre nevidiacich.

Viesť ich k využívaniu sluchovej pozornosti a upriamovať ju na správnu reakciu a na bezpečnosť správania sa na ulici.

Ľudia a ich práca

Oboznamovať sa s prácou v MŠ a v jej najbližšom okolí prenesenými spôsobmi, najmä rozhovorom detí s ľuďmi. Oboznamovať ich s prácou nevidiacich dospelých ľudí.

Sviatky, pamätné dni

Do prípravy na oslavy sviatkov treba zaradiť oboznámenie s prípravou Dňa nevidiacich.

Predmety a ich vlastnosti

Poznávanie predmetov a ich vlastností je jednou z najťažších úloh, ktorej plnenie podstatne ovplyvňuje rozvoj nevidiacich detí a preto sa v nej všetkými spôsobmi uplatňuje kompenzácia náhradnými zmyslami.

Je potrebné, aby dieťa hmatom vnímalo priestorové rozmery predmetov, ich tvar, plochu, veľkosť, vzdialenosť i zmenu polohy a druh materiálu, z ktorého sú zhotovené. Treba si uvedomovať skutočnosť, že dieťa hmatom vníma synteticky a dbať na to, aby deti vychádzali od poznávania tvarov s jednoduchým vonkajším aj vnútorným členením a poznávali funkciu predmetov. Funkciu a vlastnosti predmetov poznávajú nevidiace deti predovšetkým vlastnou manipuláciou s nimi.

Oboznamovanie s prírodou

Rastliny :

Pri poznávaní rastlín náhradnými zmyslami treba si všímať podstatné znaky, ktoré si nevidiace deti môžu dobre uchovať v pamäti. Z tohto dôvodu sa robí aj výber pozorovaných rastlín.

Pozorovanie domácich a voľne žijúcich zvierat:

To isté sa týka aj pozorovania zvierat. Zvyšuje sa pri ňom pozornosť na bezpečnosť detí. Pri pozorovaní vypchatých /i voľne žijúcich zvierat/ treba dbať na hygienu tohto pozorovania. Z hygienických dôvodov sa vylučuje priame kŕmenie vtákov pri kŕmidlách.

Ľudské telo:

Do poznatkov o ľudskom tele sa včleňuje špecifická úloha uvedomovania si záberu ľudského tela v priestore a vykonávanie pohybov.

Neživá príroda:

Aj tu platí zužovanie výberu pozorovaných predmetov a javov, vystihovanie základných charakteristík, za účelom pevného uchovania si poznatkov získaných pozorovaním náhradnými zmyslami v pamäti nevidiacich detí.

JAZYKOVÁ VÝCHOVA

Špecifiká – slabozraké deti

Úlohy jazykovej výchovy sa pre slabozraké deti neodlišujú od úloh pre zdravé deti. Výnimkou je zvýšená starostlivosť o správnu výslovnosť, ktorá je napriek svojej obtiažnosti veľmi dôležitá pre rozvoj detí. Z tohoto dôvodu sa venuje zvýšená pozornosť logopedickej starostlivosti.

Špecifiká – deti so zvyškami zraku

Úlohy jazykovej výchovy dané "Programom výchovnej práce v jasliach a v materskej škole" sa preberajú.

Predpokladom rozvíjania slovnej zásoby je utváranie konkrétnych predstáv, ktoré deti so zvyškami zraku majú nepresné, neúplné alebo skreslené. Pre nevyhnutnosť rozvíjania slovnej zásoby sa konkrétne predstavy musia stále spresňovať a doplňovať.

Osobitná pozornosť sa venuje tým slovám, ktoré nie sú pri poruche zrakového vnímania podložené konkrétnou predstavou /špendlíková hlavička, blcha, mrakodrap, pohorie, nebo, mraky, hviezdy, mesiac pod./.

Odstraňuje sa verbalizmus, ktorý nie je podložený konkrétnymi predstavami. V jazykovej výchove sa kontrola získaných poznatkov uskutočňuje, okrem ústneho vyjadrovania, aj prostredníctvom ich výtvarných prejavov. Aktívna slovná zásoba detí sa nemá líšiť od aktívnej slovnej zásoby zdravých detí.

U detí, ktoré majú poruchu reči, treba dbať na zvýšenú logopedickú starostlivosť.

Špecifiká – nevidiace deti

V jazykovej výchove sa celkom preberajú úlohy dané „Programom výchovnej práce v jasliach a v materských školách“ v podmienkach tyflopedickej práce s nevidiacimi deťmi.

Požiadavky sa zvyšujú v oblasti budovania jazykového fondu na základe konkrétnych predstáv, tieto majú nevidiace deti nepresné, nedostatočné, alebo im úplne chýbajú. Kompenzáciou náhradnými zmyslami sa buduje sústava konkrétnych predstáv, na ktorej sa potom môže budovať konkrétne vyjadrovanie. Odstraňuje sa tým nevhodný verbalizmus, ktorý u detí vznikol na základe nedostatočného vnímania náhradnými zmyslami, alebo z nepodnetného prostredia. Osobitná pozornosť sa venuje slovám, ktoré pri nedostatočnom zrakovom vnímaní nie sú podložené konkrétnou predstavou /veselý pohľad, mesiac, hviezdy, zamračené dieťa a pod./ Buduje sa slovná zásoba, ktorá sa nelíši od slovnej zásoby zdravých detí.

Dôsledky nevidomosti detí sa odrážajú i v obsahovej stránke reči. Oneskorenie vo vývoji reči môže nastať aj z dôvodu nemožnosti upozorovania.

Aby reč nevidiacich detí mala správny obsah a dobrú výslovnosť, treba jej venovať veľkú pozornosť. Okrem slovo – významovej stránky pri rozvoji reči sa zvyšujú aj požiadavky na jej zvukovú stavbu reči.

Deťom s poruchou výslovnosti treba venovať zvýšenú logopedickú starostlivosť.

MATEMATICKÉ PREDSTAVY

Špecifiká – slabozraké deti

Rozvíjanie matematických predstáv, pojmov a začiatkov logického matematického myslenia je neoddeliteľnou súčasťou výchovnej práce. Požiadavky sú však doplnené o zvýšenú starostlivosť v rámci orientácie v priestore, ktorá je čo do zvládnutia pre deti veľmi náročná. Orientácia v mikro a makropriestore uľahčuje neskorší výkon počtových úkonov a vytváranie geometrických predstáv.

Špecifiká – deti so zvyškami zraku

Úlohy, pri vytváraní matematických predstáv, dané "Programom výchovnej práce pre jasle a materské školy" možno plniť s použitím špeciálnych metód, pomôcok a úprav vo všetkých čiastkových úsekoch výchovnej práce.

Pre deti so zvyškami zraku je osobitne dôležitá orientácia v priestore, vzťahy medzi objektmi v priestore a v rovine. Tejto výchovnej úlohe sa musí venovať opakovaná pozornosť - podľa druhu a stupňa zrakovej chyby sa cvičí viac individuálne. Veľmi náročný je pre deti so zvyškami zraku problém „Cesty a labyrinty“. Nájsť cestu k určenému cieľu sa uskutočňuje po špecifických úpravách prostredia na špeciálne upravených pomôckach, deti sa pohybujú medzi predmetmi nepohyblivými a pevne stojacimi na zemi. Navádzacie signály na zrakovú orientáciu sa kombinujú a dopĺňujú so zvukovými signálmi.

Elementárne grafické znázorňovanie sa uskutočňuje hrubými štetcami, temperou a tušom na kolíčkovej, stavebnicovej a mozaikovej kreslenke.

V úlohe oboznamovania s číslami sa číselný rad rozširuje do šiestich ako špeciálna príprava na čítanie bodového písma. Pri tejto činnosti sa používajú špeciálne šesťbodové tabuľky.

Špecifiká – nevidiace deti

Využívaním špeciálnych tyflopédických metód, zásad, úprav a pomôcok možno splniť výchovné úlohy pri utváraní matematických predstáv dané "programom výchovnej práce v jasliach a v materských školách".

Osobitnú pozornosť treba venovať výchove orientácie v priestore vzťahom medzi objektmi v priestore a v rovine.

Táto výchovná úloha sa s nevidiacimi deťmi plní individuálne, s prihliadaním na stupeň súčasného vývinu, s cieľom dosiahnuť požiadavky uplatňované voči zdravým deťom.

Najťažší je výchovný úsek "Cesty a labyrinty". Nájsť cestu k určenému cieľu sa vykonáva jednak špecifickými úpravami prostredia, jednak na špeciálne upravených pomôckach. Deti sa pohybujú medzi nepohyblivými a pevne stojacimi predmetmi na zemi; túto činnosť uskutočňujú navádzacími zvukovými signálmi.

Elementárne grafické znázorňovanie sa vykonáva rôznymi spôsobmi, podľa tyflopédických požiadaviek /kolíková mozaika, stavebnica, kreslenka, modelovanie/.

V úlohe oboznamovania sa s číslami sa číselný rad rozširuje do 6, ako príprava na čítanie bodového písma. Pri tejto činnosti sa používajú špeciálne šesťbodové tabuľky.

ESTETICKÁ VÝCHOVA

Špecifiká – slabozraké deti

V estetickej výchove sa venuje všetkým úsekom, ktoré obsahuje „Program výchovy a vzdelávania pre materské školy“, musia sa však dodržiavať požiadavky zrakovej hygieny, to znamená kratší čas na prácu so zrakom, prácu striedať s oddychom. Zamerať sa na farebné vnímanie (výrazné farby), vnímanie tvarov (výrazné kontúry), vnímanie odlišností rôznych materiálov a ich vlastností, estetické cítenie pri úprave najbližšieho prostredia napriek zrakovému postihnutiu.

Špecifiká – deti so zvyškami zraku

Estetické vnímanie detí so zvyškami zraku je v dôsledku zrakovej chyby obmedzené vo výtvarnej výchove, no pri dodržiavaní špecifických požiadaviek zrakovej výchovy a hygieny (vzdialenosť očí od pracovnej plochy, osvetlenie, primerané pomôcky - hrubý štetec, syté, jasné temperové farby, veľký formát matného papiera a pod.) dokážu deti vyjadriť svoju túžbu po činnosti, realizovať dané úlohy, aktívne prejsť svoje city, postoje. Týmto deťom sú blízke slovo i hudba a emotívne na ne pôsobia. Ostatné ciele a úlohy vychádzajú z „Programu výchovy a vzdelávania pre materské školy“.

Špecifiká – nevidiace deti

V estetickej výchove sú nevidiace deti obmedzované užším okruhom umenia, ktoré môžu vnímať zmyslovým analyzátorom, teda sluchom alebo hmatom. Významnú úlohu má teda hudba, umenie hovoreného slova, trojrozmerné výtvarné umenie (sochárstvo, drotárstvo, a pod.). Tu môže nastať situácia, že nevidiace dieťa môže pokladať za krásne také predmety, ktoré sa zrakom hodnotia inak. Aj výrobky nevidiacich detí sa posudzujú z hľadiska ich

hmatových možností. Nevidiace deti chcú byť tiež činné, chcú vymýšľať, tvoriť, vyjadriť svoje city, skúsenosti, ale aj sny a túžby, chcú robiť to, čo majú radi. A práve tu majú takúto možnosť.

HUDOBNÁ VÝCHOVA

Špecifiká – slabozraké deti

Cieľ hudobnej výchovy, takisto aj úlohy, ktoré obsahuje „Program výchovy a vzdelávania pre materské školy“ netreba upravovať. V speváckych činnostiach sa okrem melódie dáva dôraz na rytmus. Zamerať sa treba aj na koordináciu pohybov s hudbou, v rámci hudobno-pohybových činností. Striedanie pohybov, či už zmena vo výraze, alebo v tempe je pre slabozraké deti náročnejšia, preto by sa tejto činnosti malo venovať viac času. Pri počúvaní hudby učiť deti nebáť sa vyjadriť pocity, ktoré pri počúvaní prežívajú, či už slovom alebo pohybom.

Špecifiká – deti so zvyškami zraku

Pri deťoch so zvyškami zraku sa nemenia požiadavky určené „Programom výchovy a vzdelávania pre materské školy“, dáva sa však dôraz na hudobno-pohybovú činnosť. Dôležité je naučiť deti koordináciu pohybu tela s hudbou, zmysel pre rytmus a prežívanie „nálady“ skladieb alebo piesní.

Špecifiká – nevidiace deti

Hudobná výchova je dôležitá pre psychický i emocionálny rozvoj osobnosti nevidiaceho dieťaťa. V edukačnom procese sa preberajú úlohy z „Programu výchovy a vzdelávania pre materské školy. Dieťa je obmedzené iba tým, že nemôže vyjadriť pocity z hudby vlastným prejavom. Rozvíjajú sa tu základné estetické pocity k hudbe a dôležité je zamerať sa aj na hudobno-pohybovú oblasť (nekontrolované pohyby využiť na stimulačnú činnosť)

VÝTVARNÁ VÝCHOVA

Špecifiká – slabozraké deti

Vo výtvarnej výchove sú určité obmedzenia a odlišnosti pre slabozraké deti a vyplývajú z ich obmedzených zrakových možností.

Výtvarné vyjadrovanie predstav by mali slabozraké deti zvládnuť bez výraznejších problémov, je tu však potrebné dodržiavať zrakovú hygienu, používať kontrast. Zaujímavou časťou je modelovanie, pretože sa ním rozvíja priestorová predstavivosť a pri výraznejších farbách, prípadne pri kontraste podložka – modelovacia hmota, môžeme túto činnosť využiť aj na stimuláciu zraku. *Kreslenie a maľovanie* obsahuje odchýlky v úlohách pre slabozrakých. Tvoria sa úlohy, ktoré sa prispôbia zrakovému vnímaniu slabozrakého dieťaťa, plnia sa individuálne alebo skupinovo, podľa toho, ktoré zrakové predstavy dopĺňajú alebo spresňujú. Používajú sa jasné, výrazné farby, kontrastné s papierom (napr. žltá - zelená, biela - čierna a všetky ostatné farby,...). Nepoužívajú sa nevýrazné farby, farby ktoré majú lesklú alebo slabú stopu (obyčajné farbičky, voskové farby, drievka,...).

Špecifiká – deti so zvyškami zraku

Úlohy, ktoré určuje „Program výchovy a vzdelávania pre materské školy“ ostávajú nezmenené. U detí so zvyškami zraku je zobrazovanie predstáv podmienené nedostatočným, skresleným alebo odlišným vnímaním. Učiteľ, v spolupráci s tímom odborníkov by mal zistiť, čím sú nedostatky prejavu spôsobené (emócie, rozumové poznatky, predstavivosť, farba, získané zrakové poznatky). Zrakové predstavy sa spresňujú a dopĺňajú podľa zrakových možností a optimálnych podmienok zrakovej hygieny, dôležitý je výber vhodných materiálov, prostriedkov, motivácie. Náročné pre deti so zvyškami zraku je vystihnúť tvar a kombináciu tvar - farba, u niektorých detí sa môže prejavovať parciálne vnímanie, na vystihnutie tvaru potrebujú väčšiu časovú rezervu. Problémom je aj vnímanie architektonických celkov (ulica, budova, park, atď.). Pozorujú sa iba orientačne, preneseným spôsobom. Tým, že sú zrakové predstavy u týchto detí nepresné, nedostatočné, alebo im chýbajú, je dôležité, aby ich získavali práve vo výtvarnej výchove. Potrebujú na to optimálne svetelné podmienky a dodržanie podmienok zrakovej hygieny, opakované pozorovanie, objasnenie. Najvhodnejšie, na čo najdlhšie uchovanie predstavy v zrakovej pamäti, sú kontrastné obrázky (napr. na pauzovací papier), osvetlené na svetelných boxoch, využitie farieb. Materiál na výtvarný prejav detí by mal byť výrazne farebný, matný, so sýtou stopou. Zrakové predstavy sa môžu dopĺňať hmatovými, príp. ostatnými predstavami, získanými ostatnými zmyslami.

Špecifiká – nevidiace deti

V tejto výchove sa tiež vychádza z „Programu výchovy a vzdelávania pre materské školy“, uplatňujú sa tu však špecifiká práce s nevidiacimi deťmi. Významným pre nevidiace deti je čítanie plastických obrázkov, podľa hmatových schopností detí sa môžu pripraviť obrázky najznámejších predmetov. K poznávaniu dvojrozmerné zobrazených predmetov prídeme postupne, najprv dieťa musí poznať:

- 1) konkrétny trojrozmerný predmet
- 2) plošné podpovrchové zobrazenie, silueta

Individuálne, u mimoriadne šikovných nevidiacich detí je možné pokúsiť sa pracovať aj s plastickou basreliéfovou podobou a kontúrovaným zobrazením (obrazy s bodkovanou alebo hladkou líniou).

Vzťah k výtvarnému umeniu získajú nevidiaci aj objavovaním vlastností predmetov, ktoré denne používajú a rozlišujú ich (tvar, veľkosť, povrch, štruktúra, hmotnosť, umiestnenie v priestore, praktický význam, pocit – príjemné, nepríjemné). Mali by postupne pochopiť aj zložitejšie vzťahy a súvislosti; celok – jeho časti, predmet – jeho okolie, predmet – človek, predmet – materiál, praktickosť- krása vecí, ktoré sú okolo nás. Nevidiace deti sa radi hrajú s modelovacími hmotami, najvhodnejšie sú pre nich voňavé hmoty, aj hmoty, ktoré vydávajú pri stláčaní zvuk. Hmotu deti tvarujú stiskom, zlepovaním, ťapkaním, valkaním rukou, aj s valčekom na podložke, vyťahujú časti z celku, spájajú ich. Postupne treba zvyšovať nároky na hmatovú citlivosť (trojrozmernosť), upevňovať pritom hygienické návyky.

LITERÁRNA VÝCHOVA

Špecifiká – slabozraké deti

Všetky úlohy v literárnej výchove slabozraké deti zvládnu bez problémov. Pozornosť treba zamerať na rozvíjanie správnych predstáv detí, na rozvoj fantázie, na rozlišovanie

fantázie od skutočnosti. Dať deťom priestor na zoznámenie sa s písaným textom, to znamená zabezpečiť výraznejšie kontúry písma, taktiež farebne a kontúrami výraznejšie obrázky (napr. prerozprávať rozprávku podľa obrázku).

Špecifiká – deti so zvyškami zraku

Úlohy literárnej výchovy vychádzajú z „Programu výchovy a vzdelávania pre materské školy“ a deti so zvyškami zraku ich celkove môžu plniť. Zamerať sa treba na rozvoj fantázie, aby deti vedeli rozlíšiť skutočnosť a fantáziu, dať im možnosť zoznámiť sa s písaným textom (zväčšené písmo, knihy v braillovom písme /podľa diagnózy/).

Špecifiká – nevidiace deti

V literárnej výchove využívame úlohy z „Programu výchovy a vzdelávania pre materské školy“. Prísť do prvého kontaktu s vekuprímeranou knihou môžu deti pomocou hmatových knižiek, ktoré môžu byť trojrozmerné (napr. postavy z rozprávky ušité zo starých látok, prilepené suchým zipsom na tvrdé podložky spojené do tvaru knihy), dvojrozmerné (napr. vystrihnuté predmety z rôznych materiálov, prilepené na tvrdý papier spojené do tvaru knihy, deti si môžu vytvoriť vlastný príbeh zoradením predmetov podľa seba; plastické, reliéfne obrázky), neskôr knihy písané braillovým písmom. Príprava čítania braillovho písma môže byť aj prostredníctvom označených predmetov dennej spotreby. Na predmet sa nalepí lístok s braillovým písmom, keď si dieťa predmet zoberie, nahmatá si napísanú časť a vie, čo tam je napísané. Pre nevidiace deti sú dobré aj zvukové nahrávky (rozprávky) a zvukové knihy.

ZMYSLOVÁ VÝCHOVA

V materskej škole pre zrakovo postihnuté deti je samostatnou výchovnou zložkou. Uskutočňuje sa individuálne, ale zároveň sa prelína všetkými výchovnými zložkami.

Zrakové postihnutie nevedie automaticky k zlepšovaniu uchovaných zmyslov. Sluchové a hmatové pocity nadobúdajú väčší význam ako u vidiacich detí (u jednotlivcov so zvyškami zraku a u slabozrakých majú pre ich orientáciu v priestore a celkový život veľký význam obmedzené zrakové pocity).

Každý zo zmyslov má byť zapojený do vzdelávania, aby sme dieťa podporili v poznávaní prostredia. Hmatová skúsenosť je pre ťažko zrakovo postihnutých rozhodujúca, pretože väčšinu informácií o svete môžu získať práve hmatom. Rovnako dôležitý je aj sluch. Interpretácia počutého im umožňuje fungovať vo svete. Čuch a chuť dopomáha hlbšie porozumieť okolitý svet. Rovnako dôležité je uvedomiť si, že asi 80% detí legálne nevidiacich má určitý zrakový potenciál, takže im pomôže využitie farieb, kontrastu a svetla.

Aby dieťa dosiahlo prirodzené zručnosti, musí byť venovaná sústavná starostlivosť výcviku rúk. Schopnosti manipulácie s predmetmi sa nerozvíjajú samy od seba, ale v dlhodobom procese. Aby dieťa dokázalo predmet uchopiť, musí sa to naučiť. Problém vyplýva z toho, že nemôže pozorovať, ako iní s predmetom zaobchádzajú, a jednak z toho, že po prvom dotyku nemá ešte predstavu, ako predmet vyzerá vcelku. Niektoré hmatové pocity pôsobia na dieťa odporivo. Preto ho nenúťme ohmatávať veci, ktoré odmieta. Môže to byť studený kov, plyšová hračka a pod.. Všetky veci, ktoré dieťa pozná, sa stávajú jeho hračkami. Hračka sa necení podľa toho, koľko stojí v obchode, ale ako sa s ňou dokáže pohrať a čo z tejto hry má. Aj kúsok papiera môže mať cenu pre rozvoj jemnej motoriky.

Zrak a svalový systém je najdôležitejšou zložkou aktívneho systému rovnováhy. Vzhľadom k neúčasti zraku môžeme u nevidiacich predpokladať, že rovnováha je o niečo

horšia než u vidiacich, čím nastávajú problémy v hrubej motorike, ktorej treba venovať sústavnú pozornosť. Pohybový analyzátor má mimoriadny význam pre pracovnú činnosť človeka, pre človeka so zrakovým postihnutím sa ešte znásobuje.

U slabozrakých detí a detí so zvyškami zraku treba rozvíjať tie zrakové funkcie, ktoré im ešte zostali. Zámerne sa precvičujú, aby sa mohli využívať na aktívne získavanie zrakových informácií. Základnou úlohou je vybudovať u detí zrakovú pamäť, v ktorej sa udržia získané predstavy. Spočiatku treba rozvíjať zrakovú rozlišovaciu schopnosť, cvičiť rýchlosť zrakového vnímania a zrakovej lokalizácie. K tomu pristupuje i výcvik v poznávaní farieb (jas a sýtosť). Pokračuje sa v rozlišovaní predmetov, sledovaní pohybujúcich sa predmetov, rozlišovaní tvarov, pozorovaní obrázkov (najmä v kombinácii predmet – obrázok – model), rozvíjaní zrakovej orientácie v makropriestore. U slabozrakého podporujeme súčinnosť ruky a zraku.

Deti môžu byť na rozličnej mentálnej úrovni, preto úlohy treba vyberať citlivo, primerane intelektuálnej úrovni detí. Činnosť má byť pre dieťa zábavou, preto vždy hľadáme vhodnú motiváciu. Je dôležité mať neustále na pamäti, že čokoľvek, čo s dieťaťom precvičujeme, nemá zmysel, pokiaľ to nerobíme opakovane a pravidelne.

NÁMETY NA ČINNOSTI

JEMNÁ MOTORIKA – výcvik hmatu (nevidiaci, prakticky nevidiaci, slabozrakí)

- v tyflopédickej knihe identifikovať tvary s reliéfnou líniou,
- otáčanie strán v knihe,
- rozlišovanie predmetov hmatom (malý, veľký, dlhý, krátky, vysoký a pod.),
- rozlišovanie predmetov hmatom (drsný, hladký, teplý, studený),
- priraďovanie kúskov látok,
- navliekanie (kolieska, rôznych tvarov na drevenú tyč, korálok na drôtik, šnúrky),
- triedenie geometrických tvarov,
- manipulácia s jednoduchými stavebnicami (skladať do seba jednotlivé zapadajúce časti),
- hľadanie plávajúcich predmetov vo vode,
- stláčanie žinky vo vode,
- vyhľadávanie skrytých drobných predmetov v piesku,
- rozlišovanie rôznych potravín hmatom,
- pexeso – tvorenie dvojíc,
- odskrutkovanie, zaskrutkovanie závitových predmetov,
- štipcovanie (výcvik pinzetového úchopu),
- plnenie fliaš drobnými predmetmi – šošovica, fazuľa, hrach, korálky (výcvik pinzetového úchopu),
- skladanie drobných mincí do pokladničky (výcvik pinzetového úchopu).

HRUBÁ MOTORIKA – nevidiaci, slabozrakí, žiaci so zvyškami zraku

- nácvik samostatnej chôdze po schodoch s oporou o zábradlie,
- prenášanie rôznych predmetov na lyžičke,
- skok na mieste oboma nohami (len po konzultácii s očným lekárom),
- krátky postoj na jednej nohe,
- nácvik rôznych príkazov o pohybe tela (úklon, záklon, predklon, drep a pod. len po konzultácii s očným lekárom),
- lezenie na šmýkačku a spustenie sa po nej,
- nácvik pohybu na trojkolke,
- plazenie popod nízke prekážky,

- chodenie po štyroch,
- polohovanie z chrbta na brucho (ovládanie trupu), len po konzultácii s očným lekárom
- chôdza po špičkách,
- chôdza vzad a bokom,
- pochodovanie podľa hudby,
- hádzanie tenisovej loptičky na 2m – 3m,
- chytanie, hádzanie, kotúľanie, búchanie ozvučenej lopty,
- samostatné hojdanie hojdačky po rozhojdaní,
- sedenie na zemi s prekríženými nohami,
- nácvik behu bez zakopnutia (zo začiatku za ruku s dospelým),
- hra na sochy.

ZRAKOVÁ STIMULÁCIA – prakticky nevidiaci, slabozrakí

- dokresľovanie chýbajúcich častí tváre,
- navliekanie pestrofarebných tvarov (korálky),
- guľková mozaika (rozlišovanie, pomenovanie farieb),
- skladanie kociek (výrazných farieb) podľa predlohy,
- hľadanie geometrických tvarov na obrázku,
- vyfarbovanie geometrických tvarov, vystrihovanie,
- prezeranie obrázkov v knihe (ak je potrebné za pomoci lupy alebo televíznej lupy),
- skladanie rozstrihaných častí obrázkov,
- vyhľadávanie obrázkov na vzorovanom prostredí,
- hra s obrázkovým pexesom,
- práca s maľovankami.

PRIESTOROVÁ ORIENTÁCIA A SAMOSTATNÝ POHYB ZRAKOVO POSTIHNUTÝCH DETÍ V MATERSKEJ ŠKOLE

Význam priestorovej orientácie a samostatného pohybu pre postihnuté deti

Samostatný pohyb a priestorová orientácia majú značný vplyv na kvalitu života zrakovo postihnutého človeka. Táto kvalita závisí práve od miery osvojenia si schopností samostatnej orientácie v priestore. Rozvoj priestorovej orientácie je proces dlhodobý, vyžadujúci si systematickosť, vytrvalosť, ucelenosť, trpezlivosť a tiež pozitívny prístup tak nevidiaceho jedinca, ako aj pedagóga.

K samostatnosti vedú rodičia svoje dieťa už od narodenia. Učia ho chodiť, hovoriť, neskôr prejavíť vlastný názor.

Tieto skutočnosti však mnohokrát chýbajú, alebo sú obmedzené v ranom živote zrakovo postihnutých detí. Napriek tomu, že zvládnu chôdzu, nevedia kam by mali či chceli ísť, a tak chodia za ruku s dospelým alebo starším súrodencom. Hrajú sa s hračkou, ktorú dostanú, obliekajú si to, čo im vybrali iní. Rozvoj náhradných zmyslov – hmatu, sluchu a čuchu sa čiastočne deje prirodzeným vývinom a čiastočne závisí od podpory zo strany okolia. Tým, že rodičia svoje postihnuté dieťa ochraňujú pred možnými úrazmi, pádmi a pod., sa stáva, že ho niekedy držia v ohradenom prostredí alebo posteli. Takto dospelí, aj keď nevedome, bránia dieťaťu v pohyblivosti, v malom tréningu, prekážajú mu v jeho orientačnej činnosti a možnosti včleniť sa do prostredia.

Vedenie dieťaťa k samostatnosti v pohybe, vedomé rozvíjanie jeho pohybových schopností a podpora orientácie v neznámom priestore by mali patriť k základným zložkám výchovy zrakovo postihnutých detí.

Hra ako základ rozvoja priestorovej orientácie a samostatného pohybu detí

V materskej škole pre nevidiacich sa v jednotlivých výchovách realizuje konkrétna schopnosť priestorovej orientácie a samostatného pohybu, čím sa utvárajú predpoklady pre správny rozvoj orientačných schopností nevidiaceho dieťaťa.

Ideálnym prostriedkom je hra. Hra sa má vyberať tak, aby dieťaťu poskytovala radosť z pohybu a aby prostredníctvom nej mohlo aj subjektívne poznať, že robí pokroky. To znamená dôkladne uplatňovať zásadu malých krokov a postupne viesť dieťa od známeho k menej známemu, od jednoduchšieho k zložitejšiemu, pri súčasnom rešpektovaní individuálnych odlišností jednotlivých detí a špecifického hodnotenia známeho a neznámeho, jednoduchého a zložitého.

Už v ranom detstve pri hrách s vlastným telom získava zrakovo postihnuté dieťa predstavu o sebe, o svojom tele. U zdravých detí s prvými krokmi prichádzajú aj prvé hry - dieťa chytá predmety a napodobňovaním dospelého s daným predmetom manipuluje. Nevidiace dieťa je ochudobnené o možnosť odpozerania činností, a preto je potrebné, aby bolo vedené k manipulácii s predmetmi. Samostatne bez pomoci nemôže pochopiť vzťahy medzi predmetmi v okolí a ich funkcie. Dôležité je, aby škála hier bola čo najširšia a boli v nej zastúpené všetky druhy.

Manipulačné hry (triedenie drobných predmetov, vkladanie tvarov, vybaľovanie, otáčanie kľúčom vo dverách, prilievanie vody. ...) - dieťa sa učí pinzetový úchop, ťahanie, stáčanie, gúľanie, hrkanie, skrútkovanie a iné. Prítom získava predstavy o vlastnostiach rôznych materiálov (hladký, drsný, mäkký, ľahký ťažký a pod.).

Pohybové hry (naháňacky, loptové hry, hry so stavebnicami,...) - dieťa sa pri nich učí behať, skákať, šmýkať, padať, chytáť loptu, skákať na jednej nohe a pod. Získava skúsenosti z priestorovej orientácie – pociťuje rôznosť terénu, vníma dôležitosť zvukov, uvedomuje si rozloženie predmetov v miestnosti.

Námetové hry (na obchod, na poštu, na domácnosť,...) - približujú deťom svet dospelých, učia ich rozumieť sociálnym vzťahom a správne reagovať v bežných životných situáciách.

Kolektívne hry - pomáhajú deťom zaradiť sa do skupiny iných detí. V kolektíve si navzájom odovzdávajú skúsenosti zo zvládnutia rôznych životných situácií, a to ich motivuje k zvládnutiu neznámych situácií.

Hry s predpaličkou - ide o hry, pri ktorých dieťa tlačí pred sebou nejaký predmet (hračku), slúžiaci ako predpalička, napríklad kočiar, vrtuľník s dlhou rúčkou, veľké auto a pod. Pri týchto hrách sa dieťa pohybuje smelšie, predpalička mu dáva pocit bezpečia. Spoznáva svoje okolie a pripravuje sa na chôdzu bielou palicou.

Cieľ priestorovej orientácie a samostatného pohybu zrakovo postihnutého dieťaťa v materskej škole

Cieľom výchovy priestorovej orientácie je vytvoriť základné zručnosti a návyky, ktoré zdokonaľujú a rozvíjajú schopnosť nevidiaceho dieťaťa dosiahnuť primeraný stupeň mobility. Zvládnutie problému priestorovej orientácie je základným predpokladom života nevidiacich detí. Jeho úspešnosť významne ovplyvňuje ich psychický stav a sčasti odstraňuje prílišnú závislosť od vidiacich osôb.

Pôsobenie jednotlivých častí výchovy priestorovej orientácie a samostatného pohybu možno rozdeliť do dvoch základných skupín :

1. premiestňovanie v priestore (telesná výchova),

2. rozvíjanie konkrétnych predstáv o priestore a poznanie objektívnej reality, rozvoj schopností abstrakcie a chápanie vzťahov medzi jednotlivými javmi (výtvarná výchova, pracovná výchova).

U zrakovo postihnutých detí je dôležité rozvíjať pohybové schopnosti i priestorové predstavy v malom i väčšom priestore. S dieťaťom nacvičujeme jednotlivé pohyby s našou pomocou a potom ho vedieme, aby pohyb uskutočnilo samo. Pritom sa snažíme o chápanie pojmov hore, dole, uprostred v malom priestore i v súčinnosti s pohybom.

Orientácia v makropriestore

Pri vstupe do materskej školy sa dieťa oboznamuje s novým prostredím. Učíme ho priestorovú orientáciu a vedieme ho k samostatnému pohybu v triede, v budove školy i v teréne. V triede oboznamujeme dieťa s rozmiestnením nábytku, naučíme ho, kde je stôl, umývadlo, odpadkový kôš, skrine, dvere. Vedíme dieťa k tomu, aby sa samostatne pohybovalo. V prvých dňoch majú deti zvyčajne odmietavý postoj, strach z nového a neznámeho prostredia, sú zvyknuté na kontakt s dospelou osobou. Ako motiváciu využívame jednoduché hry. Učíme deti orientačné body, ktoré im pomôžu ľahšie sa v miestnosti zorientovať, napr. výstupky, rohy, steny. Keď dieťa vedieme určitým priestorom, musíme mu ho popisovať. Priestor si pritom môže ohmatávať rukou, prípadne malou paličkou, s ktorou si predlžuje hmat.

Po zvládnutí priestoru v triede deti postupne zoznamujeme s inými miestnosťami na chodbe i v celej budove. Učíme ich trasy, ktoré počas dňa najčastejšie využívajú: trieda – WC, denná izba – trieda, denná izba – WC, denná izba – jedáleň, denná izba – vrátnica a iné. Pri tejto činnosti dodržiavame zásady bezpečného pohybu a dieťa pri jeho cestách za samostatnosťou sledujeme.

Druhou časťou pohybu v makropriestore je pohyb v teréne. Deti sa učia absolvovať pravidelné každodenné prechádzky do blízkeho okolia MŠ alebo na školský dvor. Počas nich sa učia presúvať v skupinách a vzájomne si pomáhať. Slabozraké dieťa pomáha nevidiacemu dieťaťu a upozorňuje ho na prekážky. Dieťa sa učí využívať v orientácii čuch (ideme okolo pekárne – cítiš?), hmat nôh (rozlišovanie asfaltu, trávy, pôdy, piesku...). Čuch je menej smerový zmysel ako sluch, ale dá sa ním ucítiť napr. parkovisko, autá, kanály – páchnu pred búrku atď. Dieťa cvičíme v tichom prostredí, v hluku sa orientuje ťažko. Upozorňujeme ho na počuté zvuky.

Orientácia v mikropriestore

Súčasne s orientáciou v makropriestore učíme dieťa zvládnuť orientáciu v mikropriestore. Myslíme tým stôl, podložku, reliéfne obrázky, knihy. Počas hier sa dieťa stretáva s množstvom hračiek a stavebníc. Sú to často rôzne predmety, ktoré umiestňuje podľa pokynov učiteľa na stole alebo podložke. Pritom sa učí poznávať pojmy hore, dole, vpravo, vľavo a iné.

Telesná zdatnosť

Dobrá telesná zdatnosť je prvým predpokladom pre rozvoj samostatného pohybu a priestorovej orientácie. Aby sme mohli u dieťaťa trénovať a posilňovať telesnú zdatnosť, musíme ho najprv naučiť všetky možné telesné pohyby a zoznámiť ho s rôznymi druhmi športu. Pred nástupom do školy by dieťa malo byť telesne rozvinuté a malo by účelne a správne koordinovať svoj pohyb.

Námety na činnosti

3. - 4. rok

- Deti učíme plávať, tancovať – uskutočňujeme hudobno - pohybové hry (Kolo, kolo, mlynské, Na zajačika...).
- Pripravujeme rôzne pohybové súťaže, napr. kto prvý dobehne do cieľa, kto najdlhšie vydrží na jednej nohe, kto dlhšie vydrží visieť za obe ruky a pod. Vždy dbáme na bezpečnosť.
- Hráme s deťmi hru „Na zvieratká“ – najprv musíme dieťa naučiť typické pohyby zvierat, napr. zajac- poskoky, žaba – poskoky z drepu, had – plazenie, rak – chôdza dozadu; potom deťom dávame úlohy, aby zvieratká napodobňovali.
- Využívame športové hry - deti naučíme pohyby rôznych športových disciplín.

5. – 6. rok

- Rozvíjame telesnú zdatnosť, skákanie na jednej nohe.
- Učíme deti hádzať s označenou loptou, cvičíme postreh.
- Rozvíjame plávanie, otužovanie, jazdenie na bicykloch.
- Hráme s deťmi hry:
 - „Na vláčik“ – dospelý predstavuje lokomotívu, deti sa pochytajú za seba okolo pása a napodobňujú pohyb dospelého. Dospelý pohyb slovne komentuje: ideme rýchlo, vchádzame do stanice, ideme hore kopcom atď.,
 - „Na sochy“ - pustíme hudbu, deti tancujú a pohybujú sa podľa rytmu. Keď hudbu zastavíme, dieťa musí zostať stáť a zotrvať v danej polohe.

Udržiavanie rovnováhy

K rozvoju samostatného pohybu je dôležité správne držanie tela a s tým súvisiace udržiavanie rovnováhy. U dieťaťa musíme najprv vytvoriť správnu predstavu o jeho vlastnom tele.

Námety na činnosti

3. - 4. rok

- Učíme dieťa čo najdlhšie stáť s chodidlami tesne pri sebe, tak, aby sa dotýkali špičky a päty. - Cvičíme stoj na jednej nohe.
- Dieťaťu dávame úlohu kráčať po úzkom pruhu drsnej látky tak, aby nevykročilo mimo nej.
- Hráme „Hru s balónom“ – deti ležia na chrbte, nohy majú zdvihnuté pred sebou, na chodidlách majú položený balón, ich úlohou je udržať ho na danom mieste čo najdlhšie.

5. - 6. rokov

- Hráme s deťmi hry:
 - „Jozko Paprika, koľko je hodín?“ - zadávame úlohy tri kroky vpred, skok vzad...,
 - „Na lodičky“ – deti predstavujú lodičky na vode. Sedia na zemi, ruky a nohy majú zdvihnuté a snažia sa udržať rovnováhu. Z hry vypadáva ten, kto sa rukou či nohou dotkne zeme.
- Vonku robíme činnosti: jazda na trojkolke, hojkanie na hojdačke a pod.

Koncentrácia

Z hľadiska priestorovej orientácie je dôležité, aby sa dieťa dokázalo sústrediť na vlastné pohyby a na polohu svojho tela v priestore. V predškolskom veku by táto predstava mala byť aspoň približná s ohľadom na osvojené vedomosti. Pred nástupom do školy by sa dieťa malo dokázať sústrediť na činnosť asi 15 minút.

Námety na činnosti

3. - 4. rok

- Od dieťaťa žiadame plnenie jemu primeraných úloh, podporujeme ho v činnostiach, ktoré ho bavia a súčasne sú účelové a užitočné.
- Zadávame deťom aj náročnejšie úlohy, pri ich riešení im pomáhame a učíme ich spolupráci a trpezlivosti.
- Čítame deťom rozprávky a potom žiadame ich interpretácie.
- Rozvíjame tanečné cítenie - napr. tanec podľa rytmu bubna, rytmus striedame.

5. – 6. rok

- Uskutočňujeme hry:
 - „Na sochy“ – dieťa musí zotrvať v danej polohe a vydržať až do začatia ďalšieho kola,
 - „Ráno vstanem“ – deti dopĺňujú činnosti, ktoré za sebou ráno nasledujú.
- Na zem položíme šesť krabíc tak, aby tvorili šesťbodie. Do každej krabice dáme určitý predmet. Necháme si dieťaťom predmety dôkladne preveriť, potom predmety z krabíc vyberieme. Úlohou dieťaťa je, aby tieto predmety vložilo do krabíc tak, ako boli predtým.

Odvaha

Pestovať odvahu od raného veku je u nevidiaceho dieťaťa pre život potrebné, pretože určitú dávku odvahy bude často potrebovať v rôznych situáciách. Je nutné dieťa zbavovať prílišného strachu, i keď istá miera strachu je žiaduca, lebo vedie dieťa k dodržiavaniu bezpečnostných pravidiel pohybu.

Námety na činnosti

3. – 4. rok

- Deti učíme podľa ich schopností plávať, jazdiť na bicykloch.
- Hráme hry:
 - „Na bádateľa“ – dieťa neznámym terénom nasleduje zvukový signál a pri ňom nájde poklad,
 - „Na horolezca“ – do bezpečnej výšky umiestnime zvonček. Dieťa má za úlohu vyliezť na neznámu horu a zazvoniť na zvonček.

5. - 6. rok

- Hráme hru „Na indiána“ – dieťa má za úlohu v známom priestore ísť po trase. V určitom mieste môže byť určitá prekážka, ktorú treba prekonať alebo splniť určitú úlohu.
- Pri plávaní sa hráme s deťmi rôzne hry vo vode.

Budovanie sebavedomia

Zdravé sebavedomie je veľmi dôležité pre optimálny rozvoj osobnosti a pre jeho socializáciu. Zvlášť pre nevidiaceho jedinca je jeho pravá miera dôležitá pre uplatnenie sa v spoločnosti vidiacich a pre jeho integráciu. Dieťa si pri samostatnom pohybe a orientácii musí dôverovať a byť presvedčené, že zvládne i menšie ťažkosti, ktoré so sebou samostatný pohyb prináša.

Námety na činnosti

3. – 4. rok

Deti zoznamujeme s rôznymi činnosťami, aby si mohlo vybrať tú, ktorá ho najviac baví a zaujíma. V kolektíve detí striedame činnosti tak, aby každé dieťa mohlo v určitej činnosti vyniknúť a získať uznanie ostatných.

5. - 6. rok

U dieťaťa podporujeme rast zdravého sebavedomia, ktoré zodpovedá jeho možnostiam a schopnostiam. Každému dieťaťu dáme úlohu, aby si pripravilo nejakú básničku alebo pesničku, ktorú naučí ostatných. Rozvíjame aj dramatizáciu, napr. hrou „Domček, domček, kto v tebe býva?“

Rozvoj sluchu

V predškolskom veku sa u dieťaťa sústreďujeme na to, aby dokázalo rozoznávať blízke osoby podľa hlasu a poznalo základné charakteristické zvuky jednotlivých činností v domácnosti. Dieťa by malo dokázať určiť smer zvuku, ísť za zvukom a pomocou sluchu odhadnúť vzdialenosť.

Námety na činnosti

3. – 4. rok

- Deti majú spoznať podľa hlasu rôzne zvieratá.
- Hráme hru „Na mlyn“ – deti chodia v kruhu podľa rýchlosti prúdu vody, svojim pohybom sa prispôsobujú rytmu.

5. - 6. rok

- Možnosť hádzania ozvučenou loptou.
- Hranie hry „Na detektíva“ – po miestnosti sú umiestnené predmety vydávajúce zvuk, každému dieťaťu povieme, čo má hľadať.

Rozvoj čuchu

Podľa čuchu sa dieťa môže uistiť o svojej pozícii v priestore, môže získavať prehľad o okolí a o činnostiach, ktoré práve prebiehajú.

Námety na činnosti

3. – 4. rok

- Zoznamujeme deti s charakteristickými vôňami jednotlivých prostredí, a to nielen mestských, napr.: lúka, les, rybník, vzduch po daždi, pred dažďom.
- Upozorňujeme na zápach ohňa, plynu, zoznamujeme deti s čistiacimi prostriedkami.
- Hráme hru „Na zeleninára“ – podľa čuchu (chuti) zeleniny alebo ovocia nám má dieťa podať tú, ktorú si prajeme.

5. – 6. rok

Hráme hry:

- „Na babku korenárku“ - približne ako na zeleninára,
- „Na čarodejníkov“ – deti varia kúzelný lekvár podľa nášho receptu, pričom im dávame rôzne pokyny, napr.: pridaj dve lyžičky cukru, štipku soli, prilej ocot....

Rozvíjanie hmatania rukou

Hmatanie rukou je pre nevidiace dieťa veľmi dôležitý nielen pre lepšiu orientáciu v priestore, ale i pre každodennú činnosť a zvlášť pre zvládnutie čítania Braillovho písma. Hmatanie rukou preto rozvíjame každodennou činnosťou, ktorú dieťa vykonáva .

Námety na činnosti

3. – 4. rok

- Oboznamujeme deti s rôznymi materiálmi: sklo, kov, drevo, papier, zem, piesok.
- Navliekame s deťmi korálky na drôtik, neskôr na šnúрку, stavíme kocky, triedime predmety rôznych geometrických tvarov.
- Modelujeme z plastelíny, skladáme rôzne tvary z papiera.
- Využívame rôzne prírodné materiály, hry na piesku.
- Primerane veku učíme deti pomáhať v domácnosti.

5. – 6. rok

- V rôznych činnostiach zoznamujeme deti so šesťbodím.
- Do škatuľky nasypeme rôzny drobný obsah a to isté nalepíme na vrch krabice, pričom zadáme dieťaťu úlohu zavrieť krabičku vrchnákom s rovnakým obsahom.
- Učíme deti rozoznávať hmatom nábytok, steny, okná, dvere.
- Hráme hry:
 - „Na bádačov“ – hádaj, čo je to?
 - „Na kúzelnú paličku“ – dávame rôzne materiály (drevo, sklo, papier, plastelína, miska s vodou), dieťa má po dotyku paličkou ukázať daný predmet.

Rozvíjanie hmatania nohou

Pozitívny prínos informácií získaných prostredníctvom hmatu nohou spočíva v bezprostrednosti a rýchlosti ich spracovania nevidiacim. Hmatanie nohou rozvíjame od raného veku dieťaťa.

Námety na činnosti

3. – 4. rok

- Na vychádzke môžeme hrať hry:
 - „Na hlásateľa“ - deti nám hlásia zmenu povrchu vždy, keď ju zaznamenajú,
 - „Na bádateľa“ – deti majú za úlohu dostať sa k pokladu tak, že dotykom nohy vyhmatajú trasu, ktorá je určená na zemi lanom.

5. – 6. rok

- Hra „Na šikovné nohy“ – deti sedia vedľa seba a podávajú si predmet nohami, pozície sa často striedajú.

Odhad vzdialenosti

Schopnosť nevidiaceho jedinca správne odhadnúť vzdialenosť prispieva k zvýšeniu jeho sebavedomia a istoty v samostatnom pohybe a podstatne mu uľahčuje jeho samostatnú orientáciu v známom prostredí.

Námety na činnosti

3. – 4. rok

- Rozlišovanie rôznych krokov – malé, veľké.
- Hra „Na zvieratká“ - dieťa podľa dĺžky kroku predvádza zvieratá, ktoré mu zadávame. Dlhý krok – slon, menší – medveď, ešte menší – pes, malý – my.
- Dieťa má ísť po určenej trase a každý druhý krok položí na zem kocku, pri ceste späť kocku opäť vezme.

5. – 6. rok

- Do výšky pásu dieťaťa natiahneme lano s uzlami vo vzdialenostiach jedného metra. Dieťa ide pozdĺž lana a počítá uzly, na konci lana vezme hračku a prinesie ju naspäť - tam, odkiaľ začal.
- Obmena – lano položíme na zem. Dieťa pozdĺž lana poukladá k uzlom rôzne predmety. Na ceste späť odhaduje, kde aký predmet leží a vezme ho.
- Upevňujeme predstavu blízkeho a vzdialeného: dieťaťu zadáme úlohu ukladať kolíky do mozaiky (podložky) tesne vedľa seba, blízko seba, ďalej od seba.

Odchýlka od priameho smeru

Schopnosť udržiavania priameho smeru je veľmi dôležitá zvlášť pre bezpečnosť samostatného pohybu zrakovo postihnutého.

Námety na činnosti

3. – 4. rok

- Dieťa učíme ísť priamo za naším hlasom.
- Pri prechádzke dávame deťom úlohu, aby šli jednou nohou po tráve a druhou po chodníku.
- Rozvíjame prikladanie kociek rovno do radu.
- Učíme deti vzájomne kotúľať ozvučenú loptu.

5. – 6. rok

- Postavíme si plot z domina. Ak bude rovný, môžeme ho jedným dotykom zhodiť.

- Hráme hru „Na vláčik“ – ktorý vláčik prejde najlepšie danú trasu. Vláčik ide po koľajniciach vytvorených lanom. Na prvú zastávku ide priamo za zvukom, na ďalšiu pozdĺž skál (stena), prejde tunelom (zo stoličiek) a po koľajniciach (drsny pruh látky) dôjde do cieľa.

–

Odhad uhla a pravo-ľavá orientácia

Odhad uhla je veľmi dôležitý pre presnosť samostatného pohybu nevidiaceho, prispieva k bezpečnosti a spokojnosti v samostatnom pohybe. V predškolskom veku dieťaťa sa sústreďujeme predovšetkým na to, aby si dieťa bezpečne osvojilo pravo-ľavú orientáciu. Pre budúce zvládnutie obrátov cvičíme s deťmi pokyny: pod' späť, otoč sa dookola, otoč sa čelom vzad, postav sa tvárou k zvuku, chrbtom k zvuku a podobne.

Námety na činnosti

3. - 4.rok

Dieťa sedí na zemi, vedľa seba má napravo i naľavo misky. Pred sebou má kocky a valčeky, jeho úlohou je dávať kocky do pravej misky a valčeky do ľavej.

5. – 6. rok

- Deti sedia v rade za sebou. Posledný dostane šeptom pokyn, napr. dotkni sa pravou rukou na pravé rameno toho, kto sedí na pravej strane od teba.
- Pracujeme s modelom domu. Dieťa plní naše pokyny: otvor ľavé okno, do pravého horného okna polož kvet a pod.

Vnímanie sklonu dráhy

Vnímať sklon dráhy poskytuje nevidiacemu jedincovi informácie o danom prostredí, ktoré mu doplní jeho celkovú predstavu o okolí a prispeje k jeho bezpečnosti. Dieťa by sa malo naučiť pohotovo vnímať výškové zmeny trasy .

Námety na činnosti

3. – 4. rok

- Stále upozorňujeme dieťa na zmenu sklonu cesty.
- Vytvárame priestorové predstavy na modeloch.
- Dieťaťu na naklonenej rovine pomocou auta predvedieme, že pokiaľ má auto ísť do kopca, musí ho tlačiť, a pokiaľ sa auto dostane na rovinu, v pokoji stojí .

5. – 6. rok

- Schopnosť dieťaťa vnímať sklon dráhy kontrolujeme tak, že ho necháme, aby nás na zmenu sklonu upozorňovalo.
- Necháme dieťa jazdiť na trojkolke a spoznávať, že do kopca musí šliapať viac a z kopca naopak nemusí.
- Zmenu sklonu možno predviesť pomocou schodišťa, zvlášť tam, kde sú schody súčasťou bezbariérového prostredia so šikmým nájazdom .

Zoznámenie sa s predpaličkou

Ovládať dlhú palicu sa učí dieťa v školskom veku. Je však dôležité, aby sa na túto skutočnosť pripravilo. Dieťa by malo mať predstavu, na čo palica slúži. Zameriame sa na vyhľadávanie predmetov (napr. dvere) a bezpečnosť pri chôdzi v priestore (upozorňuje dieťa na prekážky). Na to využijeme predpaličku. Ako predpalička poslúžia aj hračky na kolieskach – kočiarik pre bábiky, vrtuľník tlačný dopredu dlhou rúčkou, veľké auto a pod. alebo ľahké predmety – lopta, kruh - Hoola Hop, metla a iné.

Námety na činnosti

3. – 4. rok

S deťmi hráme „Hru s kúzelnou paličkou“ - dieťa upozorníme na zázračnú moc paličky, ktorá mu umožní dopredu poznať jeho cestu. Dieťaťu dáme úlohu, aby šlo s paličkou smerom k stene, pričom keď sa pri tlačení paličky sotva dotkne steny, palička vydá zvuk (dospelý napr. zazvoní zvončekom).

5. – 6. rok

- Dieťa má za úlohu ísť priamo za zvukom a pred sebou tlačiť hračku. Keď rozozná prekážku, má sa zastaviť a prekážku odstrániť.
- Pre deti vytvoríme prekážkovú dráhu. Kto dráhu najrýchlejšie a bez chyby prejde, ten vyhrá. (Prekážkovú dráhu môžeme vytvoriť aj vonku.)

Rozvoj priestorovej orientácie v predškolskom veku súvisí s celkovým rozvojom dieťaťa a uplatňuje sa v každej jeho činnosti. Výchova priestorovej orientácie v tomto veku predstavuje predovšetkým výcvik a rozvoj všetkých zmyslov, ktoré sa pri nich uplatňujú.

Wiener rozdeľuje výchovu priestorovej orientácie a samostatného pohybu podľa jeho obsahu do troch základných skupín: **prvky priestorovej orientácie a samostatného pohybu, technika dlhej bielej palice a orientačná analyticko–syntetická činnosť**.

Do prvkov priestorovej orientácie a samostatného pohybu zaraďujeme zvládnutie základných techník pohybu bez palice, napr. základný návyk bezpečnostného postoja alebo chôdze s vidiacim sprievodcom. Ďalej sem patrí rozvoj prirodzených pohybovo-orientačných schopností, rozvoj sluchovej orientácie, odhad uhlov, vzdialeností, posilňovanie stability, chôdza po schodišti.

Technika dlhej bielej palice sa začína cvičiť až v školskom veku dieťaťa, ale už v predškolskom veku môžeme dieťa na túto techniku pripraviť.

Orientačná analyticko –syntetická činnosť zahŕňa využívanie informácií všetkého druhu, ktoré zrakovo postihnutým umožnia presnejšiu a ľahšiu orientáciu v priestore.

K bezpečnému pohybu je nutné naučiť zrakovo postihnutého správnym a bezpečnostným postojom tak, aby boli dodržané fyziologické i estetické zásady pohybu. Rozoznávame **horný a dolný bezpečnostný postoj**. *Horný* slúži k ochrane tváre a hlavy. Nevidiaci si kryje tvár pravou rukou vytočenou dlaňou von, ktorú má umiestnenú asi desať centimetrov pred tvárou. *Dolný postoj* sa používa k ochrane pred prekážkami umiestnenými vo výške pásu - nevidiaci má ruku spustenú pozdĺž tela tak, že prsty ruky sa dotýkajú stehna druhej nohy. Bezpečnostné postoje sa môžu používať podľa potreby súčasne alebo samostatne. Tým, že dieťa včas naučíme tieto bezpečnostné postoje využívať, zabránime vzniku nepríjemných zážitkov zo samostatného pohybu. Dieťa upozorníme tiež na to, že bezpečnostný postoj nemusí používať vždy, ale len vtedy, keď si nie je v pohybe isté.

Okrem bezpečnostných postojov učíme dieťa od malička aj **zásady správnej chôdze so sprievodcom**.

Hlavnou zásadou tejto techniky je, že sa zrakovo postihnutý drží sprievodcu zozadu tesne pod lakťom a ide pol kroku za ním. U malého nevidiaceho dieťaťa nemôžeme túto zásadu z hľadiska jeho výšky dodržať. Dieťa sa nás preto drží za ruku alebo zápästie. Keď ho vedieme, neustále mu popisujeme prostredie a jeho charakteristické znaky. Upozorňujeme na všetky zmeny v prostredí.

K samostatnému pohybu patrí tiež **chôdza po schodišti**. Tú nacvičujeme zo začiatku ako samostatnú činnosť. Dieťa by malo najprv bezpečne zvládnuť výstup a zostup po schodišti za pomoci dospelého, až potom na známych miestach samostatne. Samostatnú chôdzu po schodoch v známom prostredí dieťa zvláda okolo šiesteho roku. *Klzná prstová technika (trailing)* sa používa najčastejšie pri pohybe v známych budovách a miestnostiach - zrakovo postihnuté dieťa sa pohybuje rovnobežne so stenou, trailing prevádza tak, že ruku drží vo výške pred sebou. Prstami ruky, ktoré sú zahnuté dozadu, kľže po povrchu steny. Dbá o to, aby prsty boli otočené vždy proti smeru pohybu, a to preto, aby nenarážalo do rôznych výčnelkov a nerovností povrchu steny.

Našou snahou je prispieť k výchove samostatného pohybu dieťaťa všade tam, kde je to možné.

Ak je dieťa od raného veku správne vedené a má k svojmu vývoju zaistené optimálne podmienky, je vytvorený základ pre jeho ďalší osobný rast a plnohodnotný život.