

Motorický rozvoj dětí

Předškolní a mladší školní věk

Rozvoj psychomotoriky dětí předškolního věku

- Motorika znamená pohyb a pojem psychomotorický označuje důležité spojení a vzájemné ovlivňování vývoje pohybu a psychiky. Tato souvislost je nejvíce viditelná v prvních měsících života. Dítě nejdříve reflexně pohybuje končetinami, později jsou pohyby cílené na zvukové a jiné hračky. Zapojuje se zrak sluch, odhad vzdálenosti, vnímání vlastního těla. **Vliv pohybu na psychický vývoj je zřejmý i ve školním věku při osvojování psaní, čtení a sportovních aktivit.**

Pohybový vývoj

- Probíhá v etapách, které je důležité sledovat, ne však se jimi otrocky řídit. Individuální odchylky jsou běžné a nemusí znamenat vývojové opoždění.

Hrubá motorika

Lezení

- Po prvních aktivitách dítěte (zvedání hlavičky, otáčení se na břicho a zpět, sezení) nastupuje přibližně v šesti měsících období lezení, které je pro vývoj velmi důležité. **Dítě střídá ruce a nohy v protilehlých stranách těla, nervové dráhy z levostranných končetin směřují do motorických oblastí pravé hemisféry a opačně. To znamená, že jsou aktivovány obě části mozku.** Rozvíjí se svalstvo pletence ramenního i pánevního, dítě zvedá hlavu, utváří se zakřivení páteře. Vynechání tohoto období může nepříznivě ovlivnit nejen pohybový vývoj dítěte. I když dítě později používá k pohybu chůzi, lezení zůstává významnou pohybovou aktivitou (podlézání překážek, lezení v tunelu, hry využívající lezení).

Chůze

- Z etapy lezení dítě přechází do stoje s oporou o nábytek, dělá první krůčky. Chůze se stává nejen prostředkem pohybu ale i poznávání. Zlepšuje se koordinace, chůze je plynulejší, zvyšuje se vytrvalost. Kolem druhého roku dítě zvládá pohyb po schodech nahoru a dolů. **Ze zkušeností paní učitelek z mateřských škol vyplývá, že mnozí rodiče považují chůzi po rovině i po schodech za zatěžování dítěte.** Do třídy ho přinášejí, nesouhlasí s delšími vycházkami, s výlety na škole v přírodě. Vzdálenost, kterou dítě zvládne, je individuální. , nicméně alespoň dva kilometry může zdravé tříleté dítě bez obtíží ujít. Nezapomínejme, že chůze je nejzdravější pohybovou aktivitou po celý život.
- *Náměty pro cvičení: Zdolávání překážek při chůzi, chůze po čáře, po zvýšené ploše, chůze vpřed i vzad, v daném rytmu se zpěvem, střídají se krátké a dlouhé kroky, měníme směr.*

Běh

- Jako běh označujeme aktivitu, kdy jsou bez opory a v jednom okamžiku obě nohy nad zemí. Postupně je běh plynulejší (nemusí být rychlejší), zlepšuje se koordinace pohybů rukou a nohou, dítě se učí v běhu zastavit, měnit směr.

- *Náměty pro cvičení:*

Běh po nerovném terénu, se změnou směru na pokyn, mezi překážkami, chůze i běh po šikmé ploše nahoru a dolů, střídání běhu a chůze. Není vhodný vytrvalostní běh.

Stoj na jedné noze, poskoky, rovnovážná cvičení

- Na jednu nohu se dítě postaví kolem třetího roku, později stojí na jedné noze s krátkou výdrží, kolem pátého roku zvládá přeskoky z jedné nohy na druhou. Rovnováha ovlivňuje pohyb po celý život. Nezbytně nutná je pro některé sporty (například sportovní gymnastika, lyžování, krasobruslení), balet a jiné činnosti.

- *Náměty pro cvičení:*

Poskoky na místě, na jedné noze, skok do dálky, přes překážky, přeskoky přes švihadlo, skákání „panáka“. Cvičení rovnováhy při chůzi na zvýšené ploše, stojí na jedné noze.

- **Základní pohybové dovednosti: lezení, chůzi, běh a skok, zvládne dítě do tří let. Poté již tempo rozvoje není tak viditelné.** Zrání a stimulace vedou ke zlepšení koordinace, přesnosti a plynulosti pohybů, k orientaci v prostoru, rozvíjení smyslového vnímání, vnímání vlastního těla. Vývoj hrubé motoriky je v základech ukončen před nástupem do školy.

Rozvoj hrubé motoriky – celkový rozvoj

- Vhodné sporty: lezení na horolezecké stěně (propojování hemisfér)
- Plavání
- Atletika
- Gymnastika, judo, karate, turistika, joga, strečink, relaxace, driblování s míčem

Cvičení

Rovnováha

- Houpání na balančních podložkách či míčích – rovnováha
- Rytmické pohyby – rytmické skákání po jedné noze
- akrobacie, chůze po laně, parkour ap.

Hry s míčem

- Pro zdravě se vyvíjející dítě není problém zvládnout kutálení míče, házení a chytání i kopání do míče.
- Pro děti neobratné jsou míčové hry černou můrou ještě na základní škole.
- Připomínám spojení psychiky a motoriky. Chytání míče vyžaduje odhad vzdálenosti a tím i doby, kdy míč přiletí.
- Ruce jdou míči naproti a ve správnou dobu se přibližují, aby míč neskončil uprostřed obličeje.
- Kopnutí do míče vyžaduje rovnováhu pro stoj na jedné noze, když druhá míč vykopává, odhad prostoru a též vnímání vlastního těla (kam dosáhnu nohou).

Jemná motorika

- Zahrnuje pohyby prstů, při kterých se zapojují menší svalové skupiny. Její rozvoj umožňuje zvládnání běžných denních činností souvisejících s oblékáním, hygienou, jídlem a dalším. Opět souvisí s celkovým psychickým vývojem, protože jednotlivé pohyby jsou cílené, vyžadují koncentraci pozornosti, výše uvedené dovednosti, přesnější koordinaci pohybu se zrakovým vnímáním. Přirozený vývoj vede k větší samostatnosti dítě. **Pokud rodiče dítě oblékají, zapínají mu knoflíky, obouvají ho a krmí, brzdí přirozený vývoj.** Je sice hezké, že dítě ovládá prsty tablet nebo počítač, jsou to ale pohyby dosti jednotvárné. Ruka je vybavena k provádění mnohem náročnějších úkonů.
- Součástí jemné motoriky je též cvičení artikulačních orgánů (rty, jazyk, pohyb čelistí), které zajišťují správnou výslovnost. (Střídavé nafukování tváří, olizování lžičky, lízání zmrzliny, pohyby jazyka zleva doprava, cvičení rtů, podporování komunikace dítěte.) **Ve skupině dětí s nesprávnou výslovností bývá více těch, které mají nedostatky v pohybovém vývoji.**
- *Náměty pro cvičení:*
- *Stavění věže z kostek, navlékání korálek, sebeobsluha (samostatné oblékání, jídlo, používání příboru), hygiena (čištění zubů, mytí, smrkání), hry se stavebnicí, stolní hry, šroubování, skládání papíru, vytrhávání, později stříhání. Některé děti hrají na klavír, flétničku.*

Grafomotorika

- Je značení pro činnosti spojené se psaním, kreslením a malováním. Kresba se vyvíjí přibližně od druhého roku. Dítě má radost z toho, že jeho pohyb zanechává stopu. Od tří let postupně zvládá svislé a vodorovné čáry i kruh. V dalších letech následuje křížek a čtverec, před nástupem do školy též trojúhelník. Od „hlavonožce“ (hlava a končetiny bez těla) mezi druhým a třetím rokem se v kresbě objevuje více detailů, které jsou ukazatelem úrovně kresby (oči, nos, prsty, knoflíky, vlasy a další)
- Uvedené poznatky patří k odborné výbavě každého pedagoga v běžné mateřské škole. Citlivý rodič vnímá tyto vývojové etapy jako přirozené. Shrneme-li uvedené poznatky a náměty, je zřejmé, že běžný život staví dítě do situací, které postupně ovládá na základě psychomotorického vývoje. Je nepochybně dobré přicházet s dalšími podněty. Stejně důležité je ale sledovat, jak dítě na nové a nové podněty reaguje, zda je schopno náměty dospělých opakovat a samostatně je rozvíjet, zda není nabídkou aktivit přehlcené.

Co vývoji prospívá

- Nejrůznější prolézačky, žebříky a další nářadí vedou ke koordinaci pohybů, vnímání prostoru a uvědomování si vlastního těla i posilování svalstva.
- Dítě cítí, jak vysoko dosáhne, kam zvedne nohu, cvičí rovnováhu.
- **Pokud je bojácné a neví si rady, není třeba ztrácet nervy, ale pomoci, ukázat mu, „jak být šikovný“.** Položit nohu na nejbližší příčku, přehmátnout rukou a další. Dítě musí mít jistotu, že ho dospělý v případě potřeb zachytí a pomůže zdolat překážku.
- Naopak vůbec nepomohou „podpory“ typu „lez, podívej se na... Je mladší, a jak je šikovná“.

Zrychlený nebo opožděný vývoj

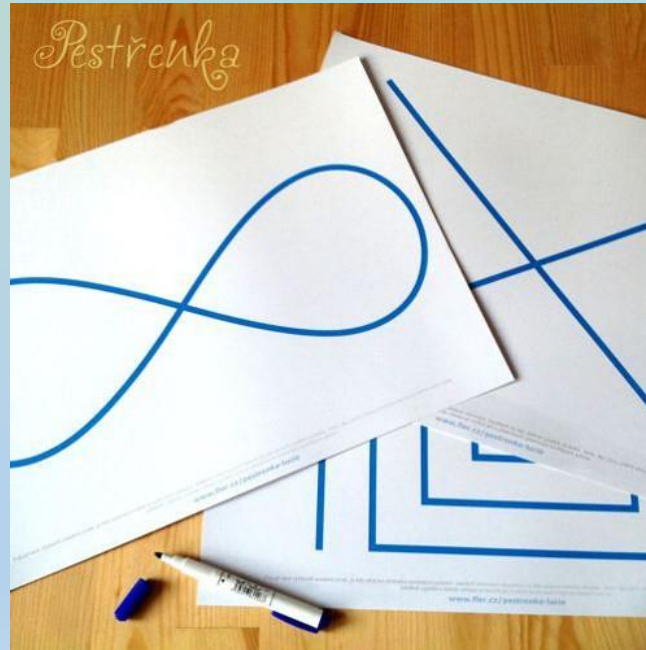
- **Co dělat, když vývoj dítěte neprobíhá podle uvedených etap, je zrychlený nebo opožděný?** Je-li zrychlený pohybový vývoj přirozeným projevem všestranně zdravě se rozvíjejícího dítěte, je vše v pořádku.
- Přílišná snaha o urychlení dítěti neprospívá. Například vynechání období lezení je na škodu, i když dítě „uteče roku“ a staví se i chodí o několik měsíců dříve.
- Jestliže je dítě vývojově opožděné nebo neobratné, je nevhodné učit ho v předškolním věku například bruslit a přihlašovat do hokejového oddílu.
- Vývojovými etapami musí procházet postupně. Jestliže nezvládá činnosti běžné v mladším věku, je třeba se k nim vrátit a postupovat v souladu s vývojem.
- **Opožděný pohybový vývoj nemusí rodiče znepokojoovat. Variabilita vývoje je běžný jev a dítě ve většině případů vše dožene.** Pokud tomu tak není, je třeba konzultovat obtíže s dětskou lékařkou, která může doporučit další odborné vyšetření u neurologa, fyzioterapii a další.

- Pro všechny děti ve věku dvou až čtyř let, bez ohledu na jejich pohybovou zdatnost, je vhodné cvičení rodičů s dětmi, které od sedmdesátých let šířila u nás i v zahraničí doc. Jana Berdychová. Společný prožitek pohybu je přínosem pro dítě i rodiče. Rodič poznává možnosti svého potomka, dítě se neobává ani náročnějších cviků, protože cítí oporu. Méně obratnému dítěti pomůže rodič při zvládnutí cvičení bez strachu z neúspěchu.
- Rozvíjení pohybových dovedností dítěte pomáhají různé formy základní tělesné výchovy (sokolská všestrannost), plavání, stimulační programy pro rozvoj psychomotoriky pro předškoláky. I vrcholoví sportovci se shodují v názoru, že nejzdravější je všestranný pohyb dítěte jako základ pozdější specializace. Stimulace psychomotorického vývoje dítěte probíhá od narození dítěte, vychází z letitých zkušeností celých generací a je obohacována moderními znalostmi a postupy. Zdravý rozum a zkušenost jsou mnohdy prospěšnější než hodiny strávené na internetu s cílem zajistit co nejvíce aktivit pro psychomotorický vývoj svého dítěte. Příliš mnoho zájmových činností slouží spíše k podpoře sebevědomí „supermatky“ než vývoji dítěte. Dítě potřebuje mít ke svému vývoji dostatek podnětů. Současně ale potřebuje čas, aby se naučilo hrát si samostatně a tvořivě. Aby vše, co dělá, naplno prožívalo.

Propojování hemisfér

Cvičení pro mladšího školáka

Cvičení na propojování levé a pravé mozkové hemisféry vedou ke zlepšení pozornosti, koordinaci pohybů, koordinaci očí a rukou, zlepšení soustředění a zvýšení aktivity při učení, aktivizují mozkové části a zlepšují výměnu informací mezi pravou a levou hemisférou, přední a zadní částí mozku.



Cvičení:

- Propletenec - vestoje propleteme ruce a překřížíme nohy, pak je vyměníme.
- Tleskání – rytmicky tleskáme do dlaní s kamarádem proti sobě, tleskáme křížem, vymyslíme určitou sekvenci, kterou opakujeme a zrychlujeme tempo. Nebo se při společném tleskání snažíme dostat ze sedu do stoje.
- Tanec křížem – levou rukou se dotýkáme pravého ucha a opačně. Levým loktem se dotýkáme pravého kolena a opačně.
- Dřep – uděláme hluboký dřep kvůli protažení Achillových šlach a lýtek (v lýtku se hromadí stresové hormony)

Křížové pohyby

- Loket levé ruky se dotkne kolena pravé nohy, loket pravé ruky se dotkne kolena levé nohy (počítejme s tím, že zpočátku to většině dětí nepůjde). Opakujeme 20x. Je dobré toto cvičení provádět denně na začátku vyučování. Až děti dobře zvládnou křížové pohyby, je vhodné je kombinovat s pohyby stejnosměrnými (stejná ruka, stejná noha, každá 10x). Končíme však vždy pohybem křížovým! Můžeme zpívat písničku Jedna, dvě, Honza jde.

Spojené prsty

- Opřeme prsty obou rukou o sebe horními bříšky a 1 minutu si představujeme písmeno X (palec levé ruky s palcem pravé ruky, ukazováček levé ruky s ukazováčkem pravé ruky až po malíčky).
- Levá ruka představuje pravou hemisféru, pravá levou. Pomocí představy X propojujeme obě mozkové hemisféry.
- Pleskání rukou ve dvojicích nebo každý sám křížem a rovnoběžně.

Končíme vždy křížem!

- Běhání nebo jízda v osmičce
- Indiánské poskoky
- Křížové pohyby v poskoku.
- Představíme dětem 4 pohybové figury: **Pizza** (leh na zádech, ruce a nohy jsou roztažené do písmene X), **špageta** (leh na zádech, ruce jsou vzpažené na šířku ramen, nohy jsou natažené rovně), **vařené špagety** (leh s rukama ve vzpažení, vlníme se celým tělem), **rohlík** (poloha vleže na boku s lokty přitaženými ke kolenům). Poté už jen vyvoláváme různé pozice a děti reagují zaujetím příslušné pozice.

Hra: Nohy - ruce

- Cíl: Podpora rozvoje spolupráce mozkových hemisfér, motoriky, rytmického cítění.
- Děti sedí v kruhu.
- Instrukce: Která noha začíná, tam se signál posílá. Učitelka předvede signál: dup levou nohou - dup pravou nohou. Signál postupuje po kruhu směrem vlevo, každé dítě začíná levou nohou, pak teprve dupne pravou. (Stoj rozkročný – L noha se „spojí“ s P nohou souseda (dupou současně)).

Hra: Mateník

- Cíl: Podpora rozvoje spolupráce mozkových hemisfér.
- Děti stojí v kruhu. Udělají čtyři kroky vpřed. Při prvním kroku tlesknou. Stejně tak při pohybu zpět - čtyři korky vzad a při 1. kroku tlesknou.
- Děti opakují základní model: čtyři kroky vpřed a vzad a tlesknou při každém 2. kroku.
- Děti opakují základní model: čtyři kroky vpřed a vzad a tlesknou při každém 3. kroku.
- Děti opakují základní model: čtyři kroky vpřed a vzad a tlesknou při každém 4. kroku.

Opisujeme kruhy

- Nadzvedneme pravou nohu a opisujeme kruhy ve směru hodinových ručiček. A levou rukou opisujeme kruhy proti směru hodinových ručiček. Oba pohyby provádět současně.

Verze s trojúhelníkem a kruhem

- Levá ruka kreslí do vzduchu trojúhelník a pravá kruh.
- Stupeň 1: Levá natažená ruka maluje před tělem ve vzduchu rovnou čáru.., pravá opisuje kolo.
- Stupeň 2: Stejně, ale levá je rychlejší, pravá pomalejší a obráceně.
- Stupeň 3: Levá ruka opisuje pravý úhel a pravá ruka ve vzduchu kreslí kolo.
- Stupeň 4: Kružte kyčlí jako při břišním tanci, levá ruka opisuje pravý úhel.

Slon (osmičky ušima)

- Mírný stoj rozkročný, pokrčíme nohy, jednu ruku vzpažíme a hlavu (ucho) pevně přitiskneme k rameni téže ruky. Přitom očima sledujeme natažené prsty této paže. Píšeme do vzduchu co největší ležaté osmičky. Začínáme vždy od středu nahoru doprava nebo doleva, píšeme osmičky (10x jednou rukou, 10x druhou a 10x oběma; uši jsou stále přitisknuté).
- Obměna: místo osmiček píšeme písmena (slova). Nejprve každou rukou zvlášť, pak oběma najednou.
- Cvičení uvolňuje krk, zklidňuje zrak.
- Před diktátem je vhodné napsat těžká slova tímto způsobem.

Ležatá osmička

- Celým tělem nebo jednotlivými částmi těla kreslíme ležaté osmičky
- Tužkou nebo fixem nakreslíme co největší ležatou osmičku na papír A3 nebo A4 . Čím větší osmičku můžeme namalovat, tím lépe; při individuální práci využijeme tabuli:
- - 3x obtáhneme pravou rukou, začneme od středu vlevo nebo vpravo nahoru, dbáme na to, aby se střed osmičky nacházel ve středu našeho těla -3x levou rukou totéž.
- - 3x oběma rukama stejným směrem (bud' obě ruce současně drží jeden fix, nebo je v každé ruce jeden).
- -3x oběma rukama protipohybem, každá ruka drží fix, začneme od středu: levá ruka doleva nahoru, pravá doprava nahoru, pak se překříží a dokončí osmičku.
- Při cvičení neskláníme hlavu, sledujeme očima celý pohyb.
- Cvičení pomáhá zlepšit koordinaci ruky a očí a vyvážit obě poloviny mozku.
- Zlepšuje vzhled písma. Je vhodné pro děti, které přeskakují řádky a pletou si slova.

Souběžnost

- Vezmeme si kus papíru a do každé ruky tužku. Oběma rukama začneme naráz kreslit zrcadlově stejné tvary – čísla, písmena, obrazce... Pokud nám to připadá těžké pomáháme si pokyny nahlas – kreslím dolů, kreslím vpravo.... Koordinace oko – ruka – řeč (nataženými rukama před sebe - ve vzduchu - v úrovni očí - malujeme pomyslná čísla, písmena, obrazce.... Opět zrcadlově!)

Bubnování

- Bubnujte oběma rukama najednou a každou vytvářejte jiný rytmus.

Hlazení břicha a poklepávání na temeno

- Pravou rukou si jemně hladíme břicho ve směru hodinových ručiček, levou dlaní shora poklepeme na temeno hlavy (lehké údery posilují naše myšlení). Vyměnit.

Hravé malování (dvojí kreslení)

- V každé ruce máme jednu tužku nebo fix (fix lépe klouže po papíře) a oběma rukama současně malujeme postavy, tváře, symboly nebo obrazy (domeček, sluníčko, stromeček). Necháme na žácích, zda namalují současně dvě sluníčka každou rukou nebo jedno sluníčko oběma rukama.
- Malování má uklidňující vliv na oči, rozvíjí tvořivost, usnadňuje psaní.

Další prospěšná cvičení

Pohyby krkem (masírování hlasivek).

- Zvednutá ramena a hlava se pohybuje zleva dolů doprava a zpět (nikoli dozadu). Pohyb zakončíme hlavou v předklonu a výdechem. Cvičení je vhodné pro zřetelný hlas.

Sed přešvihem

- Leh na záda, ruce v týl a hmitáme loktem proti kolenu (křížem).

Kobra

- Leh na břicho, pokrčené ruce spočívají dlaněmi na zemi pod rameny, nohy jsou natažené. S výdechem zvedáme hlavu a vzpíráme se do natažených rukou (poloha kobry). Volně dýcháme, vydržíme 5 až 10 s a vracíme se pomalu zpět. Čelo položíme na podlahu, chvíli odpočineme. Opakujeme 4x.
- Cvičení působí na koordinaci ruky a očí.

Dýchání břichem.

- Uvolníme tělo, položíme ruce na břicho a napodobujeme zvuk mašinky. Cvičíme vestoje či vleže. Cvičení zlepšuje trávení, rychle uklidňuje.

Hra kdo spadne do jezera.

Mezi dvěma hráči vymezíme prostor (jezero). Děti mají mezi sebou lano a na povel se začnou přetahovat. Kdo spadne do jezera, prohrává (vhodné na uvolnění napětí a měření sil)

Pumpování lýtka

- Vzpor rukama o lavici, nohy v pozici „ve střehu“. S nádechem je pata zadní nohy zvednutá, s výdechem patu položíme na zem, „pumpujeme“ lýtko. Pomocí tohoto cvičení pocítíme velký příval energie, která se v nohou nahromadila během dlouhého sezení. Dostaví se nová chuť do učení, aktivita.

Drak

- Hluboký předklon, překřížíme pokrčené nohy. Paže se zvedají (drak létá). Při nádechu jdou paže nahoru, při výdechu dolů. Pocit lehkosti po celodenní práci (sezení), příliv energie.

Myslíčí čapka

- a) Palec položíme doprostřed ucha, dvěma prsty zezadu uchopíme boltec a masírujeme od středu ucha nahoru (jako bychom chtěli rozvinout uši). Opakujeme 3x zespoda nahoru. Masírujeme obě uši najednou.
- b) Masírujeme seshora po obvodu až na lalůček (3x).

Žonglujte s třemi míčky

- Dívejte se skrze míčky – necilte na ně pohled – jinak vám spadnou. Překonáme uchopovací reflex a tím uvolníme mysl. Povolují bloky těla.

Prevence nesprávného psychomotorického vývoje

- Respektování a podpora vývojových etap. Nepřetěžovat dítě. Je obtížné přesně říci, co je přetěžování dítěte. Zdravé a nadané dítě ochotně absolvuje všechny kroužky a pohybové aktivity, které rodiče najdou. Jiné dítě se podřídí přání rodičů, ačkoliv ho některé činnosti nebaví. **Obecně lze říci, že dítě má mít možnost výběru a radost z pohybu, bez ohledu na přání rodičů.** Signálem, že je něco špatně, může být neklid a únava dítěte, obtíže s usínáním, buzení v noci, podrážděnost a další.
- **Omezení mobilních telefonů a tabletů.** Technický pokrok nelze zastavit, můžeme ale zamezit nepříznivému dopadu na vývoj dítěte. U předškolního dítěte bychom měli čas trávený na telefonu nebo tabletu počítat na minuty a preferovat jiné činnosti.
- **Totéž platí o sledování televize.** Několikahodinové sledování televize nebo hra na tabletu většinou vede k nesprávným návykům při sezení a k oslabování svalstva. S nedostatkem pohybu souvisí mělké dýchání, narušení krevního oběhu i obezita.
- **Výběr vhodných programů pro dítě.** Agresivita, která se projevuje při některých počítačových hrách a ve filmech, se může přenášet do běžného života.
- **Zvážení, zda je pro dítě vhodná jednostranná zátěž.** Některé sportovní oddíly provádějí nábor předškolních dětí. Rodič rozhoduje za dítě, zda bude vystaveno v tomto věku zátěži, která je na budoucí sportovce kladena.
- Každé dítě je osobnost s fyzickými, psychickými a emočními zvláštnostmi. Základní potřeby jsou však lidským bytostem společné. Je to potřeba lásky, bezpečí a přijetí rodiči bez ohledu na výkon. V posledních letech se individualitě věnuje mnoho pozornosti. Sledujeme, co si dítě přeje, jeho přání plníme, respektujeme, co chce, a co nechce. Je to zcela správně? Má malé dítě dostatek zkušeností a vědomostí, aby si mohlo diktovat, co se bude kolem něho odvíjet? Svoboda dítěte a podpora individuality musejí mít své hranice, které umí vytyčit milující a rozumný rodič.