**Psychomotorický vývoj dítěte
Rozvoj hrubé a jemné motoriky**

**Motorika**

* Celková pohybová schopnost organismu
* První prostředek v procesu poznávání okolního světa
* Klíčová v rozvoji kognitivních funkcí

**Motorický vývoj**

* *„Změny pohybových dovedností člověka, které probíhají po celý život. Projevují se změnami nervosvalové koordinace, změnami v kontrole a řízení pohybových aktivit, v kvalitě prováděných aktivit. Pohybové dovednosti se mohou zlepšovat zráním a výcvikem, mohou se také zhoršovat (vady, nemoci, úrazy).“* (Průcha, Walterová, Mareš, 2013, str.160)

**Psyhomotorika**

* *„Termín vyjadřující úzkou souvislost a vzájemnou podmíněnost, psychické a tělesné (svalové aj.) složky činnosti a prožívání u řady typů úkolů v praxi i při školním učení. V podobném smyslu se užívá termín senzomotorika“* (Průcha, Walterová, Mareš, 2013, str.236)
* Vývoj specificky lidských schopností jako je:
	+ Vzpřímená chůze
	+ Přesná koordinace činnosti rukou a koordinace ruka – oko
	+ Vyvinutá schopnost komunikace – řeči a porozumění řeči
	+ schopnost sociálního chování
* Je určován především neurologickým vývojem dítěte
* V prvním roce je velmi rychlý a vede k velkému pokroku ve všech oblastech
* Správné posouzení PM vývoje dítěte umožňuje časnou diagnostiku a terapii
	+ Časná intervence umožňuje dosažení co nejvyšší kvality vývoje u dětí s různými problémy, resp. zdravotním postižením

**Oblasti rozvoje PM**

* Hrubá motorika
* Jemná motorika
* Vnímání
* Řeč
* Sociální oblast

**Posouzení psychomotorického vývoje dítěte**

* **Využití různých metod hodnocení, například:**
	+ Vývojové šetření podle Vlacha a Vojty
	+ Mnichovská funkční vývojová diagnostika
	+ Vyšetření dle Gesella
	+ Škály Bayleyové – BSID
	+ Denverský screeningový test
* Všechny děti nemají stejné tempo vývoje (některé jsou rychlejší ve vývoji vzpřimování, jiné zase pomalejší ve vývoji řeči apod.)
* V prvním roce je tolerance odchylek +- 1 měsíc
* **Existují ovšem určitá klíčová období:**
	+ Správná poloha na bříšku do konce 4. měsíce
	+ Lezení v 9. měsících

**Hrubá motorika a její stimulace**

* Zajišťuje **držení těla** (posturální) a **pohyby velkých svalových skupin** (lokomoční)
* Zahrnuje pohyby nohou, rukou trupu
* Její vývoj je ukončen ve 4 letech věku dítěte
* Zrání a stimulace vedou ke zlepšení koordinace, přesnosti a plynulosti pohybů, k orientaci v prostoru, rozvíjení smyslového vnímání, vnímání vlastního těla
* Je základním předpokladem pro kvadru/bipedální lokomoci, schopnost přetáčení, chůzi, běh, jízdu na čemkoliv (odrážedlo, koloběžka, kolo), dosahování konkrétních objektů (natahování, šplhání apod.) …
* Vývoj hrubé motoriky je v základech **ukončen před nástupem do školy**
* Mezi základní pohybové dovednosti patří lezení, chůze, běh a skok

**Lezení**

* Základní motorická dovednost
* Nastupuje přibližně v 6. měsících
* Dítě střídá ruce a nohy v protilehlých stranách těla, nervové dráhy z levostranných končetin směřují do motorických oblastí pravé hemisféry a opačně = jsou aktivovány obě části mozku
* I když dítě později používá k pohybu chůzi, lezení zůstává významnou pohybovou aktivitou pro předškolní věk
* **Jak procvičovat lezení?**
	+ Podlézání překážek
	+ Lezení v tunelu
	+ Hry využívající lezení (kombinované hry zahrnující více pohybů, které se střídají)
	+ Lezecké stěny

**Chůze**

* prostředek pohybu i poznávání
* Přichází po etapě lezení a stoje s oporou u nábytku
* Chůze je nejzdravější pohybovou aktivitou po celý život – zdravé tříleté dítě ujde alespoň dva kilometry
* **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**

* Aktivita, kdy jsou bez opory a v jednom okamžiku obě nohy nad zemí.
* Postupně je běh plynulejší (nemusí být rychlejší)
* **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.
	+ Pro dětí předškolního věku není zcela vhodný vytrvalostní běh (nedostatečné fixovaná správná postura při běhu – bolesti zad apod.)
	+ Slalom mezi stromy, přeskakování kamenů nebo běh do schodů
	+ Děti baví i běhání pozadu, po straně

**Skok**

* 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
* **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, stoji na jedné noze

**Základní chyby rodičů, které ovlivňují pohybový vývoj dětí**

* **Omezování pohybu**
	+ Namísto volné chůze je preferována fixovaná pozice v sedačce, chodítku nebo kočárku
	+ Vhodné je ponechat dětí na koberci či podlaze, kde nehrozí pád. Děti tak mají pevnou oporu a mohou objevovat prostředí
* **Pasivní sezení**
	+ Fixace dítěte v sedu (např. s polštářkem) dříve, než je zádové svalstvo dostatečně pevné
* **Chůze za ruce**
	+ Při dlouhodobém držení dítěte za ručičky při snaze o samostatnou chůzi si dítě zvykne rychle na oporu a nebude nucené samo udržovat rovnováhu
* **Chyby v předškolním věku**
	+ Období nutného nacvičování koordinace, prostorové orientace a stability
	+ Není vhodné pro toto období volit jednostranný sport (např. tenis apod.)
	+ Vhodné je testování více sportů (základy je možné předávat už v předškolním věku)
		- Gymnastická cvičení, běh, jóga, fotbal, …
		- Optimální je plavání

**Jemná motorika a její stimulace**

* Jemná motorika je definována jako schopnost obratně kontrolovaně manipulovat s malými předměty v malém prostoru
* Zahrnuje všechny malé pohyby vyžadující přesnost při plněné motorického úkolu prováděné:
	+ Rukama
	+ Ústy či nohama
* **K jemné motorice se řadí:**
	+ Manipulační aktivity, grafomotorika, logomotorika, oromotorika, vizuomotorika a mimika
* JM je reprezentována v PV zejména kresbou

**Vývoj jemné motoriky**

* **Do konce batolecího období**
	+ Do konce tohoto období se u dítěte fixují **účelné pohybové vzorce**
	+ Mechanická manipulace s předměty se stává smysluplnou, dítě **napodobuje,** později **konstruuje**
	+ Koordinace je p**řesnější a diferencovanější**, stejně jako schopnost pouštění
	+ Postupně se zdokonaluje i **jemná motorika** prstů. V 15. měsících dává dítě korálky do hrnku a také je vyndává, ve třech letech dovede navlékat korálky na návlek s pevným hrotem.
	+ Pokroky v jemné motorice zaznamenáváme i v **sebeobsluze.** Začátkem druhého roku se dítě učí zacházet se lžící, pít z hrnečku a osvojuje si postup oblékání. Ve třech letech stoluje dítě samo.
	+ V tomto věku je důležité soustavně pozorovat dítě a poprvé posoudit, zda dává přednost některé ruce, a pokud ano, která to je (Monatová, L. 2000).
* **Předškolní věk**
	+ V předškolním věku, tedy od 3 do 6, příp. do 7 let dítě vyspívá nejen po stránce motorické, ale i tělesné, intelektové, citové i společenské
	+ Dítě začíná projevovat zájem o různé nástroje, učí se s nimi manipulovat
	+ Pro další vývoj má velký význam rozvoj manuální zručnosti a senzomotorické koordinace
	+ Kolem čtvrtého roku se výrazně vyhraňuje lateralita
		- Dominantní ruka se uplatňuje především ve složitějších úkonech, které jsou náročné na koordinaci a přesnost
	+ Celková aktivita dítěte od třetího do šestého roku souvisí s tím, jaké podmínky a možnosti pohybu pro rozvoj motorických schopností dítěti vytváříme (Mertin & Gillernová, 2010)
	+ Děti mají v tomto období velkou potřebu pohybu a odhadem jejich pohybová aktivita trvá až šest hodin denně (Kouba, 1995)
	+ Pohyby při kreslení jsou více koordinované. Objevují se hranaté i kulaté formy, začíná intenzivní kreslení. Pastelku dítě uchopuje již do prstů – **hrstičkový úchop**
	+ Kolem 4,5-5. roku se postupně vytváří **špetkový úchop**

**Stimulace jemné motoriky v předškolním věku**

* **Kresba jako významný nástroj rozvoje JM**
* **Cvičení na pohyby rukou**
	+ Pohybové hry s říkankou či písní
	+ **Pohyby prstů**
		- dotýkání prstů obou rukou (i bez zrakové kontroly), postupné dotýkání palce s dalšími prsty, oddalování, přibližování prstů, „hra na klavír“
	+ **Sestavy dlaní**
		- dotyk špičkami prstů o sebe
	+ **Cvičení pohybové paměti**
		- opakování cviků předvedených učiteli
	+ **Prstová abeceda**
* **Nácvik stříhání**
	+ Do rozvoje jemné motoriky patří také stříhání
	+ Důležitý správný výběr nůžek – ostré ale bezpečné (kulatá špička)
	+ Preference pravé vs. levé ruky
	+ **Tipy na rozvoj:**
		- Vystřihování proužků libovolné šířky
* **Náměty pro cvičení** (Zelinková 2019)
	+ Stavění věže z kostek
	+ Navlékání korálků
	+ Sebeobsluha (samostatné oblékání, jídlo, používání příboru)
	+ Hygiena (čištění zubů, mytí, smrkání)
	+ Hry se stavebnicí
	+ Stolní hry, šroubování
	+ Skládání papíru, vytrhávání, později stříhání.
	+ Hra na hudební nástroje
* **Cvičení rozvíjející jemnou motoriku a senzomotorickou-koordinaci**
	+ Uvolňování nežádoucího svalového napětí, zdokonalení pohybových dovedností k souhře
	+ Různé drobné ruční práce – práce doma, na zahradě, manipulace s nářadím, pletení copánků, pomlázek
	+ Vlepování dílků barevného papíru do předkresleného obrysu
	+ Vytváření stínovaných obrázků prsty, dlaněmi
	+ Práce s přírodními materiály, navlékání různých materiálů
	+ Prstové barvy – vytváření/dotváření obrázků
	+ Modelování, tvarování těsta, …
	+ Vyšívání, háčkování, pletení, šití, vázání uzlů
	+ Skládání papíru, puzzle, mozaiky
	+ Stavebnice – Merkur, Lego,
	+ Výroba vlastní knihy – vlepování, koláže, …
	+ Stříhání – v libovolném směru, poté mezi čárami, po silné čáře a teprve poté po nezvýrazněné čáře
* **Cvičení k rozvoji oromotoriky**
	+ Střídavé nafukování tváří
	+ Olizování lžičky
	+ Olizování zmrzliny
	+ Pohyby jazyka zleva doprava
	+ Pohyby rty
	+ Cvičení artikulace
	+ Podporování dítěte v komunikaci
		- Papírový sníh – odstřihování rohů papíru, až je celý papír rozstříhaný na malé kousky
		- Stříhání dle nakreslených čar (předkreslené nebo předkreslí dítě)
		- Stříhání složitějších obrazců (domeček, strom…)
		- Střihání a lepení – vystřihování částí a jejich lepení do připraveného obrázku;
		- Stříhání a sklad do celku