

# 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 stojí 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 děti 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, stojí 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 děti 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 plnění 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 **přesnější 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 vospívá 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 laterálita
    - 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 písni
  - **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-koodinaci**
  - 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 čarami, po silné čáře a teprve poté po nevýrazněné 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...)
    - Stříhání a lepení – vystřihování částí a jejich lepení do připraveného obrázku;
    - Stříhání a sklad do celku

