

(Ne)obratní předškoláci

Stejně jako po miminku nemůžeme chtít, aby hned po narození začalo chytat hračky do ruky, nemůžeme chtít ani po školákovi, aby ihned začal psát. K tomu, aby dítě dokázalo provést jemný, konkrétní pohyb, potřebuje umět ovládat nejdříve velké svalové skupiny, a postupem času se naučí ovládat i menší svalstvo, které mu umožní drobnější pohyby.



Jedno bez druhého nejde, proto je důležité u předškoláků trénovat nejen jemnou, ale i hrubou motoriku, která je základem pro obratnost dítěte.

Proč je pohyb důležitý

Pohyb je jednou z cest, díky které dítě poznává svět. Jakmile batole začne chodit, otevírají se pro něj nové možnosti poznání a vývoj nabírá na obrátkách. Stejně důležitý je pohyb i pro předškolní děti, protože podněcuje nervovou soustavu, jejíž vývoj jde ruku v ruce s motorickým vývojem. Nedostatek pohybu může vést ke zdravotním potížím, které mohou vyústit do civilizačních chorob, jako je čím dál častější obezita. Dobré pohybové návyky naučené v dětství jsou naopak něco, co dítěti jen tak někdo nevezme a co se nezapomíná.

Hrubá motorika jako základ

Pohyb je přínosný i ze sociálního hlediska, protože se často odehrává ve skupině dětí, kde si mohou trénovat vymezení svých rolí, komunikaci v týmu, řešení sporů, mohou testovat své schopnosti, porovnávat, soutěžit a navazovat nové vztahy. Z pohledu školy je však pohyb důležitý zejména pro trénink hrubé a jemné motoriky. Hrubá motorika jakožto nácvik rovnováhy, stability, zručnosti a obratnosti je důležitá pro to, aby dítě dokázalo ovládat

své tělo a zaměřovat se postupně na jemnější a přesnější pohyby.

K tomu, aby se naučilo psát, jsou sice potřeba jemné pohyby ruky, ty ale vycházejí ze stability celého těla. Nedostky v hrubé motorice nejsou samy o sobě pádným důvodem pro odklad školní docházky. Mohou na ně ale navazovat nedostatky v jemné motorice, pravolevé orientaci nebo pozornosti, které už mohou nástup do školy značně zkomplikovat a mohou tak být důvodem k odkladu.

Jemné pohyby

Pod pojmem jemná motorika si mnoho lidí představí pouze grafomotoriku, tedy hybnost jemných svalových skupin dlaní a prstů, které nám umožňují kreslit, psát a malovat. Mezi jemnou motoriku je však třeba zařadit i hybnost svalů kolem úst, rtů a jazyka, souhrnně nazývanou oromotoriku, která je důležitá pro správnou výslovnost hlásek a artikulaci. Má-li dítě mluvit zřetelně, potřebuje k tomu ovládat tyto jemné svaly, které mu umožní správnou výslovnost. Ta je důležitá nejen při nácviku čtení, ale i při psaní, kdy si dítě pro sebe říká písmeno/slovo, které chce napsat, a pokud ho nesprávně řekne, je pravděpodobné, že ho i nesprávně napíše. A v neposlední řadě mezi schopnosti jemné motoriky řadíme také vizuomotoriku neboli koordinaci oka a ruky.

Nápadné obtíže

Potíže v oblasti grafomotoriky jsou jedny z nejčastějších příčin odkladu školní docházky. Dítě, které nerado kreslí, jeho kresba je oproti vrstevníkům jednoduchá, tužku drží křečovitě a grafomotorická cvičení dělá s odporem, je svou nezralostí nápadně jak v rodině, tak v mateřské škole. Ne vždy je potřeba hned házet flintu do žita. Pokud se na potíže s grafomotorikou přijde včas, dá se zaměřenými cvičeními na uvolnění ruky, správný úchop a kresbu během půl roku dosáhnout dobrých výsledků, takže odklad není potřeba. Do toho je ale potřeba zapojit i rodiče, kteří budou s dítětem doma pracovat na zlepšení této oblasti. Někdy se však i přes veškerou snahu grafomotorika nezlepší a pak nezbyvá než nechat dítě dozrát ještě o rok déle.

Oromotorika

Před nástupem do první třídy by dítě mělo umět správně vyslovovat všechny hlásky. Mnoho dětí však stále zápolí s výslovností, nejčastěji s hláskami R a Ř. U některých se výslovnost upraví sama, s některými je potřeba na správnou výslovnost cíleně pracovat. Aby dítě správně artikulovalo, musí se naučit ovládat jemné svaly jazyka, rtů a tváří neboli oromotoriku. K tomu dobře slouží artikulační cvičení, jako je nafukování tváří, vyplazování jazyka, olizování rtů, špulení pusy apod. Pokud

má dítě v této oblasti problémy, je dobré doporučit návštěvu logopeda, který zhodnotí, zda je v daném případě potřeba odklad, či nikoliv.

Ruka a oko

Ke správnému psaní potřebuje dítě zkoordinovat jemné pohyby ruky a oka, které určuje a kontroluje výsledný směr. Pro některé děti je to náročný úkol, který zvládají jen s obtížemi a brzy se vyčerpají. Obzvláště pro děti s poruchou pozornosti, které se nevydrží soustředit příliš dlouho, bývá koordinace ruky a oka zpočátku obtížná. Stejně jako grafomotoriku je možné trénovat i vizuomotoriku, ideálně se zapojením rodiny a domácích cvičení.

Důvody k obavám

V posledních letech tráví předškolní děti čím dál více času před obrazovkami mobilů, tabletů a televizí. Podle průzkumů to může být i několik hodin denně, které mohly strávit pohybem nebo kreativní činností, jež by je rozvíjela. Výzkumy ukazují, že čím více času děti tímto způsobem tráví, tím horší jsou jejich motorické dovednosti. Což je logické, vzhledem k tomu, že sezením u her či pohádek se děti kotrmelcům nenaučí. Stejně tak jako u jemné motoriky je důležitý praktický nácvik, který na plochem dotykovém displeji není možný. Zároveň se zhoršuje i kvalita spánku (pravděpodobně vlivem světla, které vyzařují obrazovky, je snížena produkce melatoninu) a tím i odpočinku dítěte.

Způsob trávení volného času je samozřejmě závislý na rodičích a na tom, kolik času svému dítěti věnují a jak ho využijí. Mnoho rodičů si není vědomo škodlivosti přílišného využívání elektroniky a možná si ani neuvědomují, jak je potřebné dítě učit drobným dovednostem, jako je třeba zavazování tkaniček. Ve snaze ulehčit dítěti oblékání dostane suché zipy, ale tím mu bohužel nepomohou vzhledem k tomu, že nedostatky ve zručnosti se zákonitě projeví i jinde.

Neobratné děti

Specifickou skupinou co do motorické obratnosti bývají děti s hyperaktivitou a poruchou pozornosti. Člověk by řekl, že pokud je dítě hyperaktivní, bude mít pohybu dostatek, a tím pádem na tom bude s motorikou dobře. Tyto děti sice bývají divoké a jejich všude plno, ale bohužel bývají také neobratné a těžkopádné. Problémy jsou vidět také v jemné motorice. Podle studie z minulého roku mají děti s ADHD odlišnou strukturu tzv. pyramidové dráhy, která začíná v motorické a senzitivní kůře mozku a končí v míše. Její funkci je ovládat právě jemné motorické svaly na končetinách, děti s ADHD však mají nižší hustotu vláken, což se může projevit právě nižší zručností, a proto v případě velkých problémů není odklad školní docházky na škodu.



Obrázek z MŠ Jahůdka, Praha 4 – Modřany

Vývojová dysfázie

Problémy v jemné i hrubé motorice se často objevují také u dětí s vývojovou dysfázií, jak píše klinická logopedka Eva Kolesová: „Mívají problémy s koordinací pohybů rukou, nohou (např. stoj na jedné noze, poskoky snožmo, na jedné noze, střídavé pohyby oběma rukama, kličkování mezi kužely, dítě mívá problémy s jízdou na koloběžce, na kole, lyžích).“ Vzhledem k tomu, že potíže s motorikou jsou u těchto dětí zastíněné problémy v oblasti řeči, dostává dítě odklad většinou z jiného důvodu, ale i tak přijde čas navíc pro dozrání jemné i hrubé motoriky vhod.

Pravolevá orientace

Pro úspěšný start ve škole je mimo jiné potřeba, aby se dítě orientovalo v prostoru a rozlišovalo pravou a levou stranu. Od malička je dobré vést dítě k tomu, aby sledovalo a řadilo věci zleva doprava, čímž si navvykne na daný postup a usnadní si počátky čtení a psaní.

Mezi jemnou motoriku je třeba zařadit i hybnost svalů kolem úst, rtů a jazyka souhrnně nazývanou oromotorika, která je důležitá pro správnou výslovnost hlásek a artikulaci. Má-li dítě mluvit zřetelně, potřebuje k tomu ovládat tyto jemné svaly, které mu umožní správnou výslovnost.

Ne všechny děti zvládnou v předškolním věku rozlišit pravou a levou stranu, ale co si budeme povídat, znám několik dospělých, co s tím mají problémy dodnes. Důležitější pro školní výuku je vyhraněná lateralita, jinými slovy zda se ví, jaká ruka a oko je u dítěte dominantní.

U většiny dětí je to již v předškolním věku jasné, ale přesto se může stát, že dítě při kreslení ruce stále ještě střídá. Předtím než dítě nastoupí do školy, je potřeba, aby vědělo, která ruka je dominantní a kterou bude využívat k psaní. Pokud si dítě stále není jisté, je možné v pedagogicko-psychologické poradně nechat dítě vyšetřit nejen kvůli odkladu školní docházky, ale také z důvodu zjištění lateralit. Může se stát, že nevyhraněná lateralita je jen jednou z oblastí, ve které je dítě nezralé, a že bude v daném případě lepší nechat dítě ve školce o rok déle. Stejně tak se však může ukázat, že dítě je po všech stránkách na školu připravené, jen patří do té malé skupinky dětí, které nemají vyloženě dominantní ani jednu ruku.

Dobré základy

Před nástupem do první třídy musí dítě zvládnout mnoho věcí, některé dokáže „levou zadní“, aniž by si uvědomilo, že se něco učí, na jiných musí pracovat, aby si dané dovednosti osvojilo. Jemná a hrubá motorika jsou základem, na kterém dítě buduje další dovednosti, z nichž pak vychází při učení detailnějších a přesnějších pohybů. Čím pevnější a stabilnější tyto základy budou, tím snadnější bude pro dítě stát v září na startovní čáře a vyrazit kupředu vstříc novým zážitkům. ■

PhDr. Lucie Kvasničková