

# Tipy a triky na rozvoj hrubé motoriky

Potíže s hrubou motorikou má, oproti dřívějším dobám, nezanedbatelné procento dětí v předškolním i mladším školním věku. Naší snahou bylo vytvořit pomůcku nejen pro vyučující základních škol, ale především pro učitele mateřských škol a rodiče. Podívejme se na tipy, jak by mohli pedagogičtí pracovníci i zákonné zástupci lépe pracovat s dětmi, u nichž se projevují některá oslabení. Pokud totiž děti mají v některé z těchto oblastí deficit, nepodávají výkony odpovídající jejich schopnostem. Právě zde se spirála horších a posléze špatných školních výsledků začíná pozvolna roztáčet.

**MGR. IVA KOPECKÁ, MGR. DAGMAR ŽENKOVÁ**

**H**ry dnešních dětí se výrazně liší od her minulých generací, což se často odráží na jejich připravenosti na školní docházku. V mnoha ohledech, především při práci s technikou, jsou dnešní děti vyspělejší **na úkor fyzických aktivit i percepčních a percepčně motorických funkcí**. Hry minulých generací nenásilně rozvíjely ty funkce, které dnes musíme u dětí **posilovat cíleným nácvikem**. Např. školka s míčem či švihadlem podporovala pohybovou dovednost a koordinaci, odhad i serialitu (posloupnost prvků). Obyčejná hra na schovávanou rozvíjela prostorovou orientaci, sluchové vnímání i trpělivost a sebevládání. Hra „Všechno lítá, co peří má“ vedla děti k převádění slovních instrukcí do pohybu, tudíž

podporovala nejen intermodalitu, ale i schopnost rychlé reakce. Aktivita „Čáp ztratil čepičku“ upevňovala znalost barev a zrakové vnímání.

Takováto situace je pro všechny zúčastněné velmi demotivující, i když východiskem může v mnoha případech být **zaměření se na oslabenou funkci**.

**„ Nedostatky hrubé motoriky se projevují nešikovností, nemotorností dítěte a nekoordinovaností jeho pohybů.**

Stává se, že si učitelé mateřských a základních škol stěžují, že někteří rodiče se dítěti dostatečně nevěnují, nerozvíjejí smyslové vnímání či neprocvičují právě probírané učivo. Rodiče, kteří s dítětem každodenně pracují, nemohou pochopit, proč se jejich péče neodráží ve výkonech dítěte.

Z tohoto důvodu se budeme postupně zabývat projevy jednotlivých **oslabení v těchto oblastech**:

- jemná motorika,
- řeč a myšlení,
- smyslové vnímání (zrakové a sluchové),
- plošná a prostorová orientace,



**Chytré hrani**



- paměť,
- serialita,
- intermodalita.

Přineseme náměty i na hravé činnosti, které pomohou děti rozvíjet. Následující řádky jsou určeny pedagogickým pracovníkům, kteří se věnují **předškolákům, dětem s odkladem školní docházky i žákům s dosud nevyráznými smyslovými a motorickými funkcemi**.

## Rozvoj hrubé motoriky

Hrubá motorika se rozvíjí již od narození a **cvičí se při všech tělesných hrách**. Měla by vždy vycházet ze správného držení těla a **postupně se zdokonalovat**. Důležité je postupovat od jednoduššího

pohybu ke složitějšímu a od největšího rozsahu pohybu k menšímu. Nejsnadnější pohyb je ve vodě.

### Cvičení s náčiním

Tyto aktivity jsou považovány za obtížnější. Např. **hry s míčem**:

- podávání,
- kutálení,
- házení na určitý cíl (kos – nejdříve molitanové, hadrové míčky, míčky na suchý zip, papírové koule... snadno uchopitelné),
- prosté chytání, chytání s odrazem o zed' či zem, školka,

- driblování, slalom,
- kopání na branku, příhrávky,
- hra s míčem za pomocí dalšího předmětu – hokejky, pálky, raketky, klacku,
- hra s nafukovacími balonky – jejich udržení co nejdéle ve vzduchu pomocí pinkání,
- hra s kroužky, kuželkami, stuhami.

### Cvinky s křížením osy těla

Tyto cvinky jsou náročnější, vyžadují **výšší míru soustředění**, a proto je lépe zvládají spíše **mladší školáci**. Pro představu uvádíme některé z nich.

### Hrubou motoriku lze rozvíjet následujícími činnostmi:

- zpevňováním a uvolňováním celého těla nejprve vleže, pak přes sed do stoje,
- plazením s pravidelným střídáním rukou a nohou; důležité je držet hlavu v ose těla,
- **lezením po čtyřech**, po kolenu, vpřed, vzad, s hlavou vztyčenou/skloněnou,
- tleskáním,
- střídáním kleku a sedu na patách,
- chůzí po schodech, po nakloněné rovině, po špičkách, po patách, v podřepu, po kládě, po obrubníku, po provaze ležícím na zemi, pochodem se střídáním rytmu,
- **podporou rovnováhy** – stoj na jedné noze, holubička,
- během – střídáním rytmu, změnou směru na povel či zařazením určitého cviku, slalomem mezi různými předměty,
- skákáním po jedné noze, sounož, skákáním do vymezeného prostoru (kruh, panák), poskakováním do stran, dopředu a dozadu; seskakováním ze stoličky, lavičky, ze schodu; skákáním na trampolíně, skádacích hradech; přeskoky švihadla (velkého i malého),
- **poskoky na místě** se spojenýma nohami; otáčením těla kolem vlastní osy,
- poskoky se spojenýma nohami s vytáčením špiček na jednu stranu a rukou na stranu druhou,
- poskoky s levou nohou vepředu a pravou vzadu s výměnou nohou a rukou,
- po zvládnutí této poskoků je možné přidat ruce tak, že vepředu bude levá noha a pravá ruka, poskokem se pozice rukou i nohou vymění,
- prolézáním a podlézáním pod stolkem, židlí,
- **přelézáním nejrůznějších překážek**, „opíci dráha“; přeskakováním různých předmětů,
- přetáčením – válení sudů,
- kolébáním zprava doleva, zepředu dozadu,
- hrou na sochy (štronzo).

**Ukázka cviků ve stojí:**

- předklon; pravá ruka se dotkne špičky levé nohy; levá ruka se dotkne špičky pravé nohy,
- pravá ruka se v mírném předklonu dotkne levého kolena; levá ruka pravého kolena.

**Ukázky cviků v sedu na zemi s napnutýma nohami s oporou za tělem:**

- pravá pokrčená noha kříží levou nohu a dotkne se země vedle levého kolena; levá pokrčená noha kříží pravou nohu a dotkne se země vedle pravého kolena,
- napnutá pravá ruka kříží osu těla a dotkne se země po levém boku; napnutá levá ruka kříží osu těla a dotkne se země po pravém boku,
- dospělý a dítě sedí proti sobě; dospělý s pokrčenými koleny, dítě má nohy napnuté; střídavě se dotýká pravým chodidlem pravého kolena dospělého a levým chodidlem levého kolena dospělého.

**Ukázky sledu několika cviků**

- vsedě tlesknout na kolena; tlesknout rukama do dlani,
- vsedě tlesknout na kolena; tlesknout vedle nohou,
- vsedě tlesknout na kolena; ruce zkřížit na ramena,
- vsedě tlesknout na svá kolena; tlesknout na ruce protisedícího,
- vsedě tlesknout na svá kolena; pak obě osoby tlesknou křížem pouze pravou rukou; tlesknout na svá kolena; obě osoby tlesknou křížem pouze levou rukou,
- stoj spatný; předpažit; upažit; připažit; sestavu opakovat,
- stoj spatný; pokrčenou nohou přednožit; unožit a přinožit.

**Ukázky koordinace odlišných pohybů končetin**

- podle slovního doprovodu se cvičící dotýkají jednotlivých částí těla v pořadí – hlava, ramena, kolena, palce (u nohou), kolena, palce, kolena, palce, hlava, ramena, kolena, palce, oči, uši, pusa, nos,

- ruce v bok; při poskoku měnit postavení nohou (pravá vpřed, levá vzad a naopak),
- předchozí poskoky doplnit o střídavé kmitání rukama dopředu a dozadu,
- stoj spatný; pravá ruka předpažuje a levá souběžně vzpažuje; pohyb rukou se střídá,
- stoj spatný; pravá ruka vzpažuje a levá souběžně upažuje; pohyb rukou se střídá,
- dvojice stojí čelem proti sobě, každý tleskne do dlani; křížem tlesknou pravou rukou na pravou ruku; každý tleskne do dlani; křížem tlesknou levou rukou na levou ruku; každý tleskne do dlani; nakonec tlesknou oběma rukama pravou proti levé; každý tleskne do dlani,
- pravá ruka předpažená, levá připažená; pravá upažená, levá předpažená; pravá připažená, levá upažená; pravá ruka předpažená, levá připažená,

tedy snaží nejen udržet rovnováhu, ale také rozpohybovat miček a dostat ho do „domečku“. Díky tomu je cvičení pro děti mnohem zábavnější.

**Házecí hra – kroužky**

Házecí hru lze využít v interiéru i exteriéru. Děti si házením na cíl **procvičují zručnost**, ucí se soustředěnosti a koordinaci pohybu.

**Skákací guma**

Zlepšuje tělesnou kondici a **koordinaci pohybu**. Lze ji umístit do úrovně kotníků, půli lýtka, do úrovně kolenního stehna a pasu. Čím výše guma je, tím je pohyb složitější. Přes gumu skáčeme snožmo, střídavě po jedné noze a se zkříženýma nohami.

Ke hře je potřeba alespoň tří hráčů. Dva mají napnutou gumi navlečenou na kotníky tak, aby tvořila obdélník. **Třetí skáče školku**, která obsahuje

**„Dítě pohybovou koordinaci zdokonaluje i při nápodobě pracovních činností dospělých, jakými jsou vysávání, zametání, utírání, vyndávání prádla z pračky a pomoc při jeho věšení.“**

- pravá i levá ruka cvičí ve stejném sledu, pouze o dobu později (pravá ruka předpažená, levá připažená; pravá upažená, levá předpažená; pravá vzpažená, levá upažená; pravá připažená, levá vzpažená; pravá ruka předpažená, levá připažená),
- stoj spatný, ruce upažené; poskokem roznožit, současně připažit; poskokem stoj spatný, ruce upažit.

pět sad po pěti cvicích. Sady se odlišují pouze pozicí gumy.

Skáče se tak, že dítě stojí nejdříve na jedné straně gumy, pak skočí do obdélníku a nakonec na druhou stranu gumy. Děti se po skončení školky vystřídají. Ten, kdo držel gumi, jde nyní skákat. Děti si u skákání užijí mnoho legrace, a ještě si zlepší fyzickou kondici.

**Švihadlo**

Kromě již zmíněných oblastí **posiluje celkovou** kondici, vytrvalost, břišní svaly a svaly i klouby horních a dolních končetin.

**Školka:**

1. Desetkrát přeskocíme švihadlo snožmo.
2. Devětkrát přeskocíme švihadlo střídavě pravou a levou nohou.

3. Osmkrát přeskočíme na pravé noze.
4. Sedmkrát přeskočíme na levé noze.
5. Šestkrát přeskočíme snožmo se zkříženýma nohami.
6. Pětkrát přeskočíme snožmo, šviadlo točíme dozadu.
7. Čtyřikrát přeskočíme se střídáním přeskoku snožmo a se zkříženýma nohami.
8. Třikrát přeskočíme švihadlo na pravé noze, švihadlem točíme dozadu.
9. Dvakrát přeskočíme švihadlo na levé noze, švihadlem točíme dozadu.
10. Posledním cvikem je tzv. „vajíčko“ – švihadlo přeskočíme snožmo a točíme jím dozadu, ruce jsou zkřížené před tělem.

#### Zamotej se

Hra je určena pro dva hráče stojící na dvou rohožích a jednoho rozhodčího, který roztočí dvě káči. Podle symbolů, které padnou, dává pokyny hráčům, kde se mají dotknout rohože rukama či nohami. Ten, **kdo první neudrží svou pozici**, sice prohrává, ale zdravě protáhne tělo.

K rozvoji hrubé motoriky slouží i **atrakce na dětských hřištích** (prolézačky, skluzavky, houpačky, sítě, provazy, šplhadla, trampolíny atd.). Menší děti mohou vozit kolečko, používat dětské zahradní náčiní. Děti však můžeme **rozvíjet i v přírodě** a bez drahých pomůcek. Můžeme házet kameny do vody, šísky na určený cíl, klacky do dálky atd. Velké kameny pomohou při lezení a skákání, klády a spadlé kmeny při udržení rovnováhy. Na měkké lesní cestičce mohou děti skákat panáka, schovávat se za stromy, obíhat přírodní překážky, běhat mezi nimi slalom atd. Využít však můžeme i staré noviny a letáky – zmuchlané poslouží jako míče.

#### Projevy oslabení v hrubé motorice

V mladším věku mají jedinci s oslabením hrubé motoriky **obtíže s obtíží s ob-**



**lékáním**, se zavazováním tkaniček, zapínáním knoflíků. Vázne u nich sebeobsluha. Obtížněji zvládají činnosti a aktivity běžného života vyžadující udržení rovnováhy (např. jízda na kole, lyžování, bruslení).

V tělesné výchově jim dělá potíže zopakování předcvičované sestavy, **přesnost pohybu**, běh mezi překážkami, přeskok švihadla, lyžování, chůze po kladině atd.

Obtížně si osvojují pohybové dovednosti, proto je vhodné cvičit konkrétní cvik až do jeho úplného zvládnutí. **Osvědčila se i rytmizace** pomocí nejrůznějších říkanek a písniček.

Na úrovni hrubé motoriky je závislá **i jemná motorika** ruky a mluvidel a grafomotorika. Rozvojem jemné motoriky se budeme zabývat příště.

Autorky metody ROPRATEM jsou pedagožky