

Rozvíjení motoriky u dětí: Od běhání z kopce ke správnému psaní

Mgr. Veronika Machurková

Děti se dnes hýbou čím dál tím méně. Jejich tělo tak nemá dostatek šancí, jak procvičovat motoriku, a to jak tu hrubou, tak i jemnou. Horší fyzická kondice má dopady i na takzvanou grafomotoriku a na základní školu vstupují děti s potížemi s psaním a kreslením. Jak se do tohoto procesu mohou zapojit mateřské školy? A jak motoriku dětí vhodně podpořit?

V dnešní době se děti čím dál méně přirozeně hýbou. Tělo má méně příležitostí ke zlepšování fyzické stránky, procvičování motoriky. To se odráží nejen při pohybových aktivitách, ale i drobnějších pracích, kdy se zapojují jemnější svalové skupiny a je potřeba větší koncentrace. Častěji do základních škol přicházejí děti, které mají problém s držením tužky, vedením linky, psaní je bolí – odstranit tyto potíže stojí hodně úsilí i času.

Základ motoriky už od narození

Motoriku dělíme na hrubou a jemnou. Za **hrubou motoriku** považujeme pohyby velkých svalových skupin a kloubů, **uvědomění si vlastního těla**, jeho ovládání, **rovnováhu**. Jen si představte, co musí proběhnout, pokud se chceme zvednout a udělat krok. Velmi zjednodušeně: uvědomíme si, co chceme udělat, mozek vysílá signál do svalů, aby se pohnuly, ty se aktivují, stoupneme si, musíme mít v pořádku rovnovážné ústrojí, abychom neupadli a udrželi se na nohou. Pak se jedna

noha zvedne, opět zafunguje rovnováha, protože stojíme jen na jedné noze, došlápneme zvednutou nohou na zem, přesuneme těžiště a rovnováhu na novou stojnou nohu a zvedneme druhou, vše se opakuje. Zároveň si musíme uvědomit, kde jsme, kde máme nohy, aniž bychom se na ně podívali, kde jsou ruce, jak nám pomáhají. A to vše zkoordinovat dohromady a plynule provést. Těch úkonů je opravdu hodně.

Jen si vzpomeňme na vývoj dítěte od novorozence do doby, než začne běhat, kolik toho musí udělat, jak se nadře, kolikrát upadne a zase se zvedne, jak se snaží zorientovat v prostoru.

„ Je potřeba děti motivovat k pohybu v předškolním věku, kdy se rády přirozeně hýbou. Později už je těžší je pro pohyb nadchnout.

Děti v **mateřské škole** stále nejsou natolik obratné, aby se vyrovnaly v pohybu dospělým, to dokážou až daleko později. Ale v tuto dobu probíhá důležité období, a to je **zdokonalování již**

naučených pohybů, stávají se jistějšími a rychlejšími, **získávají k pohybu vztah**. Děti v tomto věku rády někde lezou, běhají, prolézají, přeskakují, hází míčem atd. Pokud ale v tomto období zaspíme, bude daleko těžší v pozdějším věku je pro pohyb nadchnout.

Jemná motorika, jinak také obratná, je motorika drobných svalů. Často si pod ní představíme jen motoriku končetin, ale patří do ní i **koordinace ruky při psaní a kresbě** (grafomotorika), ruky (později tužky) a oka (vizuomotorika) a v neposlední řadě **motorika mluvidel** (oromotorika).

Dítě se již od nejranějšího věku snaží uchopovat věci do ruky, zprvu,

jakmile cokoliv podráždí nervy na dlaních, se ruka stáhne do sevření a dítě drží. Jedná se o tzv. primární reflex, který dítěti slouží historicky a fyziologicky k přežití. Později, jak jde vývoj



dítěte kupředu, umí věci uchopovat cíleně, dívá se na předmět, vztahuje k němu ruku, a pokud je v dosahu, opět uchopuje a nepustí. Pustit samovolně a cíleně chycený předmět je až vývojově vyspělejší úkon. Ještě později dítě začíná uchopovat drobné předměty do tzv. špetky, tedy mezi palec a ukazováček.

Aby ke všemu výše zmíněnému vůbec mohlo dojít, musí se do procesu zapojit i **vizuomotorika**, která se postará o to, aby dítě dokázalo ruku zaměřit na předmět tam, kde ho oko vidí. Dítě se učí poznávat vzdálenost, **orientovat se v prostoru**, koordinovat své pohyby od těch hrubých k nejjemnějším.

To vše by bylo ještě málo, pokud by si dítě neuvědomovalo vlastní tělo. Dítě nejprve objevuje své tělo skrze hmat – strká si ručičky do úst, objevuje jednotlivé prsty. Rychle se přidává i zrak – dívá se na ruce, sleduje pohybující se prsty, pak oboje spojí a jednou rukou se dotýká druhé, táhne se za prsty, svírá je. A najednou, když zvedne na zádech nohy, objeví i je. Je fascinující, jak si dokáže malé dítě

strčit nožičky až do úst a objevovat prsty i na nich.

Tím vším se aktivuje i **oromotorika**, dítě objevuje dutinu ústní, zjišťuje, že není určena jen k sání, každým strčeným předmětem se ujišťuje, kde má dásně, jazyk, patro, tváře, rty, každým hlasovým projevem objevuje mimické svaly na obličeji, zkouší kapacitu čelistních kloubů, možnosti hlasivek. Posléze dokáže zkoordinovat vše tak, aby se jen místo křiku ozývaly i jiné zvuky, opakuje oboustranné baba-ba, zkouší nové a nové zvuky, skřeky, smích, až začne opakovat slabiky a říkat první slova. K dokonalé řeči je to ale ještě dlouhý kus cesty a její velmi dynamický úsek probíhá právě v předškolním věku.

Kresba jako prostředek komunikace

Grafomotorikou rozumíme část jemné motoriky – motoriku ruky **umožňující psaní a kreslení**. Pokud má dítě deficit v některé složce motoriky, je pravděpodobné, že se tento problém odrazí i při kresbě nebo později psaní.

Obecně lze říct, že jsou jednotlivé složky motoriky spolu provázané, a pokud vnímáme u dítěte problémy v jemné motorice nebo již v hrubé, lze předpokládat, že se tato neobratnost projeví i při jemnějších pohybech (ruky, mluvidel).

V mateřské škole je nejrozšířenějším grafomotorickým projevem dítěte **kresba**. Její význam má velký přesah do dalších oborů. Během ní se u dítěte projeví jeho obratnost, představivost, ale i psychické rozpoložení, mentální úroveň, barvocit, úroveň zrakového vnímání a prostorová orientace a vnímání perspektivy a mnoho dalšího. Může být **kommunikačním prostředkem**, rehabilitačním nebo terapeutickým nástrojem. I proto je kresba a její úroveň po formální a obsahové stránce důležitým diagnostickým nástrojem pro řadu odborníků. Paní učitelky ji používají během pedagogické diagnostiky, kromě nich ale i speciální pedagogové a psychologové (např. u diagnostiky školní zralosti, diagnostiky v PPP a SPC), logopedi (logopedická depistáž nebo komplexní vyšetření u klinického logopeda), případně

pediatři, kliničtí psychologové, psychiatři atd.

Během pedagogické diagnostiky není žádoucí hned dítě nechat kreslit postavu, nemusíme dělat odborný rozbor kresby, stačí nám dítě **pozorovat a dávat si věci do souvislosti** – jen velký pozor na předsudky a unáhlená rozhodnutí. My jako pedagogové si všímáme především toho, jak se u dítěte kresba vyvíjí dlouhodobě, zda nevyka-

staví různé opičí dráhy aj. Ale také mohou lépe procvičovat další důležité oblasti, která s hrubou motorikou nebo s motorikou obecně úzce souvisí, a to je **vnímání rytmu a rytmyzace**. Paní učitelky říkají nejrůznější básničky a říkanky, zpívají písničky, vytleskávají nebo bubnují na bubínek a děti na pokyn reagují, aktivně se zapojují do rytmyzace, nebo jen pasivně vnímají rytmus slov, tempo, zvukomalbu atd.

nosti, jež současně rozvíjí i některé další oblasti: zrakové vnímání, hmat, vizuomotoriku, grafomotoriku, prostorové vnímání a orientaci v prostoru atd. Z oblíbených aktivit můžeme jmenovat: stavění z kostek, navlékání, skládání puzzle, mozaik, práci se stavebnicemi, s nářadím (šroubování, úchop kleštěmi, zatloukání), provlékání a uzlování, namotávání, modelování, oblékání panenek, plyšáků, zamykání a odemykání, práci s papírem (skládání, muchlání, vytrhávání, lepení).

Během rozvoje hrubé i jemné motoriky bychom neměli zapomenout na zapojení křížových pohybů a pohybů, kdy končetina překračuje střed těla.

” Kreslení může být dobrý pedagogický nástroj pro diagnostiku, pozorujeme vývoj dětské kresby či nápadné změny.

zuje vývojové odchylky od ostatních, zda dítě kreslí rádo/nerado, případně **nápadných změn v kresbě**: dítě kreslilo rádo, najednou nechce, kreslilo přiměřeně svému věku, najednou kresba stagnuje nebo jde její úroveň dolů, dítě začne jen čárat atp. Můžeme sledovat, jaké používá barvy, zda kreslí po celém papíru, kde je střežní výjev na obrázku a jeho velikost, poměr k ostatním, propracovanost atd.

Rozvoj jemné motoriky také můžeme rozdělit na část neřízenou a řízenou. Za neřízené procvičování jemné motoriky považujeme veškeré **sebeobslužné činnosti**. Když dítě zkouší si samo připravit věci, obléknout se, zvládnout základní hygienu, úkony při stolování atd., tím vším nenápadně trénuje jemné pohyby končetin i celého těla, zlepšuje koordinaci pohybů, uvědomění si svého těla atd.

Samozřejmě je žádoucí, aby byly zařazeny **řízené činnosti** na rozvoj jemné motoriky. Opět se jedná o čin-

Psaní jako souhra celého těla

Aby bylo dítě připraveno po fyzické stránce na kresbu nebo psaní, musí mít na dostatečné úrovni hrubou a jemnou motoriku. Pohyb důležitý při kresbě nebo psaní vychází již z ramene, zároveň musí dítě zvládnout sedět rovně potřebnou dobu, náčiní musí držet pevně, ale zároveň uvolněně vést tah. S cílenými cvičeními na rozvoj grafomotoriky není třeba pospíchat, do přibližně čtyř let si dítě vystačí jen

Jak na rozvoj motoriky v MŠ

Ve většině, možná téměř ve všech mateřských školách se chodí každý den ven, a to za skoro každého počasí. To má velký pozitivní význam pro **rozvoj hrubé motoriky** – přesnost a jistotu pohybů, zlepšování fyzické výkonnosti, rovnováhy i posilování imunity. Děti potřebují přirozenou chůzi, běh, běh kolem překážek a přes překážky, podlézání, přelézání, lezení, skákání, přeskakování, ručkování atd. To vše **za různých podmínek v různém terénu** (na volném prostranství, do kopce, po rovině, na hřišti atd.).

Ve vnitřních prostorách (ve třídách nebo někde i tělocvičnách) procvičují paní učitelky cíleně jednotlivé svalové skupiny, učí děti se správně protahovat, dýchat, zařazují cviky zaměřené na rozvoj rovnováhy, hrají s dětmi koordinační hry, cvičí na speciálních nářadích a s nástroji, které venku nejsou,





s neřízenými činnostmi. Důležité je **podporovat zájem** u dětí, které ho mají, a přivést ke kresbě i děti, které tuto činnost nevyhledávají. Pokud ani po čtvrtém roce nevyhledává dítě kresbu, začínáme cíleně rozvíjet i grafomotoriku, pokud jsme do té doby rozvíjeli dostatečně hrubou i jemnou.

S nácvikem začínáme ideálně **vestoje** a vlastně i **bez psací potřeby**. Nemusíme mít vůbec nic, jen kreslit velké tvary do prostoru (vlny, kruhy, čáry, spirály atd.). Nebo si můžeme vzít širokou stuhu a zkusit ji rozpohybovat do nejroztodivnějších vln, spirál, kol, smyček atd. – jakýkoliv pohyb, který by uvolnil a zpevnil rameno a loket.

Dalším způsobem, jak rozvíjet grafomotoriku, je kresba na velký formát, ideálně papír o velikosti A3 a větší, balicí papír, flipchart atd., aktivita opět probíhá nejlépe vestoje, pokud chybí stojany na papír, můžeme dlouhý papír přehodit přes dveře, nalepit na ně, případně na stole, dítě ale bude stát.

Další druh aktivit je u dětí také velmi oblíbený, není náročný na přípravu a nestojí téměř nic. Co je nevýhodou, většinou zůstane nepořádek. **Kresba prstem** do jakéhokoliv sypkého materiálu rozvíjí jak jemnou motoriku, tak přímo grafomotoriku, vizuomotoriku a další. Na uvolnění napětí nejen ruky dobře poslouží různé modelíny

(ne moc tuhé), kinetický písek, ale i různé domácí hmoty, děti velmi baví kombinace škrobu a vody – tato směs se chová opravdu zvláště, a nejen děti to opravdu baví zkoumat. Jen si u těchto aktivit dobře rozvrhněte, kdy a kam je zařadíte, ať nejste překvapeni, co po vašem tréninku najdete všude možně mimo určenou podložku/tác, stůl.

Pokud se přesuneme už do **polohy vsedě** a dáme dítěti do ruky tužku a před něj papír, musíme ohlídat kromě uvolněného pohybu z ramene sezení, psací náčiní, úchop a postavení ruky a papíru.

Dítě by mělo sedět na místě pro něj určeném nebo jeho výšce přizpůsobeném a upraveném. **Chodidla jsou opřena** o zem nebo pevnou podložku (např. stupínek), kolena svírají přibližně pravý úhel (dítě nohy nenatahuje před sebe ani neskládá pod židli, natož jakkoliv pod sebe na židli. **Páteř je rovná**, hlava je v jejím prodloužení, ramena jsou ve stejné výšce a celý trup se naklání mírně dopředu, ale jen tak, aby se hrud' neopírala o stůl, paže v lokti svírají přibližně pravý úhel, dítě je má volně na stole, nelehá si na ně. Hlava je od podložky přibližně 20 až 30 centimetrů.

Tužky nebo pastelky by měly být spíše širší, dostatečně dlouhé, aby pohodlně přesahovaly záhyb mezi ukazovákem a palcem, tuha by měla být spíše měkčí – lépe barví a děti to nenutí tolik tlačit, jen aby měly hezkou sytou barvu na obrázku. Samozřejmě můžeme s dětmi používat i fixy, u nich se hůře trénuje správný tlak na ně.

Správným úchopem by měl být **úchop špetkový**, kdy tužka leží na posledním článku prostředníku, seshora je přidržovaná ukazovákem a palcem v oblasti bříšek a bez zbytečného tlaku (projevuje se např. prohnutím ukazováku, ujížděním palce přes). Dítě v batolecím věku drží psací náčiní tzv. dlaňovým úchopem, tomu by se měl přizpůsobit i výběr speciálních potřeb. Pokud je dítě starší a rádo kreslí a je zručné, začne uchopovat pastelku víceméně správně do špetky



nebo do hrníčkového úchopu (tužka leží až na prsteníku, seshora ji přidržují souhlasně ukazovák s prostředníkem bříšky a bříško palce je proti nim v opozici). Vzhledem k tomu, že odborníci uvádějí, že se úchop psacího náčiní ukotvuje kolem pátého roku, doporučuji nečekat se správným nácvikem a začít co nejdříve kolem čtvrtého roku. Pokud se nácvik nechá až do tříd předškoláků, nejde u objevených problémů o navození správného úchopu, ale už o přecvičování, což je daleko ná-

ročnější, a ne vždy úspěšné. A po nástupu do prvního ročníku je často jakákoliv snaha marná. V současné době se řada odborníků shoduje na tom, že za dostačující lze považovat i již zmíněný **úchop hrníčkový**.

Tužka směřuje svým koncem k rameni, při pohybu tužkou se zápěstí nehýbe, pohyb obstarává rameno a loket. Po tuto část je metodika psaní pravou a levou téměř totožná. Papír však si praváci a leváci naklánějí jinak, leváci mají výše levý horní roh, praváci

pravý horní roh. Existuje písanka pro leváky, kde jsou učené tvary i na pravém konci řádku, tudíž je dítě lépe vidí a nemusí vytáčet ruku do tzv. drápu.

Většina dětí kreslí v předškolním věku ráda, kreslí známé tvary, osoby nebo postavy, které jsou jim blízké. Na začátku s dítětem začínáme psát rovné čáry (vodorovně a svisle) a kruhy, pak až další tvary, pravidelně zařazujeme uvolňovací a rozcvičovací, jako nejrůznější dráhy (mohou být jedno nebo dvoudimenzionální), jednotažky atd.

Způsobů, jak trénovat grafomotoriku, je spousta, nácvik v pracovním sešitě je nedílnou součástí, neměl by však být převažujícím nebo dokonce jediným způsobem. Možností, jak procvičovat jednotlivé části motoriky, je nepřeberné množství, důležité je, aby si aktivitu všichni užili, zapojili se, a tím zlepšovali také klima třídy a pocít sounáležitosti a přidávali společné zážitky.

Aktivace i relaxace během psaní

Před každým začátkem řízeného a ideálně i neřízeného psaní by mělo dojít k aktivaci potřebných svalových skupin a kloubů, například plavba kraula a znaku, uvolňování kloubů krouživými pohyby s básničkou.

Mezi možnostmi, jak uvolnit prsty, radíme: tleskání prsty, hru na klavír, svírání a otevírání ruky v pěst, trénink koordinace (ukazovák, prostředník, prsteník, malík, ťukají popořadě do bříška palce) či jiný obdobný cvik.

Na konci psací aktivity by opět mělo dojít k vyklepání rukou, uvolnění svalů a kloubů, relaxaci.

I během psaní můžeme rychle prsty procvičit a zrelaxovat, například vymalováním malého jednoduchého tvaru krouživými pohyby.

Autorka je speciální pedagožkou.