

Tipy na rozvojové aktivity



Časová orientace



Emoční zralost



Grafomotorika



Hrubá motorika



Vysvětlení oblasti Hrubá motorika

Hrubá motorika se týká pohybů, které provádíme většími svalovými skupinami. Zajišťuje tedy například chůzi, běh, lezení, házení nebo pohyby trupu. V rámci hrubé motoriky je velmi důležitá i koordinace pohybů. Hrubá motorika úzce souvisí s jemnou motorikou, grafomotorikou a motorikou mluvidel. V podstatě lze říci, že pokud má dítě dobrou hrubou motoriku, nebude mít takové obtíže v oblasti jemné motoriky, grafomotoriky a následně i v oblasti motoriky mluvidel. Vše se vším souvisí a navazuje na sebe.

V případě opoždění motorického vývoje bývá často opožděný i vývoj řeči a s vývojem řeči je spjat rozvoj myšlení. Bez rozvoje motoriky by tyto vyšší funkce stagnovaly. Dítě by se proto mělo v předškolním věku v dostatečné míře věnovat nejrůznějším pohybovým aktivitám – běhání, lezení, skákání, jízdě na kole a koloběžce, lezení do výšky, házení míče, kopání do míče apod. Rozvíjení hrubé motoriky tak může vhodnými pohybovými a sportovními aktivitami podporovat rodina i mateřská škola.

Tipy na doma pro rozvoj této oblasti

Horký brambor - Zvolte si prostor (nejlépe venku). Vyberte vhodně velký míč. Čím více hráčů, tím zajímavější průběh aktivity. Poté dítěti řekněte, že míč je horká brambora, kterou jste právě vytáhli z trouby, a že ji nejlépe zchladíte tak, že si ji budete co nejrychleji předávat. Musíte však dávat pozor, aby vám nespadla, to by se pak nedala jíst.

Házení míče či míčku - Jedná se o běžný nácvik házení a chytání míče. Volte různé velikosti. Naučte dítě házet míč horním obloukem.

Fotbal - Zpočátku je vhodný nácvik kopání do míče. Dítě kope většinou špičkou chodidla, postupně jej můžete učit kopat vnitřní stranou chodidla. Dobré je také ukázat mu, jak míč zastavit a položit na něj chodidlo. Jedná se spíše o trénink dovedností při kopání míče. Pravidla fotbalu bývají pro děti předškolního věku složitá na pochopení. Nicméně je vhodné, když si na kolektivní sporty navykají již v tomto období.

Florbal - Učte dítě zacházet s florbalovou holí. Trefovat se s ní do míče a postupně také trefovat branku. Učte dítě zastavit míč a nastavit si jej tak, aby mohlo vystřelit na bránu.

Školka s míčem - Hru je možné hrát ve více variantách. Jak odrazem míče o zeď, tak odrazem o zem. 10x hod' obouruč míč na stěnu a odražený chyt', aniž by dopadl na zem, 9x hod' na zeď, nech jednou odrazit i od podlahy a chyt', 8x hod' na zeď, tleskni před tělem a míč chyt', 7x hod' na zeď, tleskni za i před tělem a míč před dopadem chyt', 6x hod' na zeď pravou rukou a pravou ho i zachyt', 5x totéž levou, 4x hod' o zem pod pravou nohou a obouručně chyt', 3x totéž pod levou nohou, 2x hod' o zeď otočen zády, otočit ke stěně a chytit, 1x hod' o zeď, otočit se o 360 stupňů a chytit před dopadem. Jedná se náročnou variantu hry. Dle vaší fantazie si můžete hru upravit, aby nebyla pro dítě příliš náročná.

Opíčí dráha - Vytvořte pro dítě překážkovou dráhu. Děti tuto aktivitu zbožňují a rády vymýšlejí různé její obměny. Dbejte na bezpečnost. Vhodné jsou překážky, kde se skáče po jedné noze či snožmo, také kde se podlézá či přelézá. Dále takové, kde se běhá či plazí, nebo se válí sudy. Pokud neznáte správnou techniku kotoulů, vyhněte se jim.

Slalom - Zvolte vhodný prostor, kde budete s dítětem aktivitu vykonávat. Na vyznačení trati využijte cokoli z vašeho okolí. Vhodnější jsou pomůcky, které dítě nemůže přeskočit, ale musí je skutečně obejít. Toto vám velmi usnadní vysvětlování

principu slalomu dítěti.

Přeskakování/ skákání - Trénujte s dítětem jak skoky do dálky, tak skoky na místě či na přesně určené místo. Dále je vhodné zařadit i seskakování z menší výšky pro odbourání strachu.

Skákání panáka - Na zem nakreslíme panáka. Tři políčka pro nohy, dvě pro ruce, jedno pro krk a kulatou hlavu rozdělíme na poloviny. Lze políčka očíslovat (zvláště pokud již dítě přečte číslice). Zpočátku se snažíme, aby dítě panáka pouze proskákalo, později hlídáme přešlapy. Dále můžeme zařadit skákání pouze po jedné noze nebo dle výběru. Úplně nejtěžší je vhození kamenu do políčka. Tomu se pak při skákání musíme vyhnout a především při cestě zpět tento kámen zvednout.

Skákání na trampolíně - Může být jak zcela neřízené, tak řízené vámi. Můžete dítě naučit například padat na zadeček a potom se zvednout, či jiné prvky dle vlastní fantazie. Vždy je třeba brát velký zřetel na bezpečnost.

Skákání přes švihadlo - Trénujte s dítětem skákání přes švihadlo. Nastavte správnou délku švihadla. Ideální délka švihadla se vybírá následovně: postavíte se snožmo doprostřed švihadla, uchopíte oba konce a vztáhnete je přímo vzhůru. Konce by měly být zhruba ve výšce podpaží. Ukažte dítěti, že pohyb švihadla vždy vychází z rukou a jeho poloha je za zády. V neposlední řadě je potřeba dítě upozornit, že přeskok probíhá "jako když cválá kůň", tedy nejprve jedna noha a za ní druhá. Umí-li dítě základní přeskok, můžete vymýšlet složitější varianty přeskoku.

Rovnovážná cvičení - Trénink rovnováhy je velmi důležitou a užitečnou činností v předškolním období. Můžete trénovat například holubičku, čápa, pozice z dětské jógy atd.

Jízda na odrážedle - Jízda na odrážedle napomáhá k lepšímu držení rovnováhy a koordinaci pohybu. Nácvik držení rovnováhy na odrážedle může dítěti pomoci s pozdějším učením se jízdy na kole. Doporučujeme věnovat čas výběru vhodného typu odrážedla (vyhledat si doporučení fyzioterapeutů).

Jízda na koloběžce - Je velmi důležitá pro trénink rovnováhy, ale i pro zlepšení koordinace mezi jednotlivými částmi těla. Zejména děti s deficitem v oblasti hrubé motoriky mohou mít s jízdou na koloběžce velké problémy.

Jízda na kole - Obdobně jako jízda na koloběžce je důležitá pro trénink rovnováhy a zlepšení koordinace pohybů.

Válení sudů - Při válení sudů je třeba dbát na to, aby ruce dítěte směřovaly nad hlavu. Další úroveň je válet sudy tak, aby se ruce nad hlavou a nohy od stehů dolů nedotýkaly podložky - dítě se tak koulí pouze po trupu (trénuje tak zpevnění, kulivý pohyb musí vykonat zapojením vnitřních svalů, nikoliv švihem končetin)

Skákání v pytli - Při seznamování s touto aktivitou nikdy nezávodte, hrozí nebezpečí úrazu.

Plazení - Využívejte různé rekvizity jako například tunely. Můžete si doma udělat "žížalí hrad", dále můžete podlézat mezi nohami židlí.

Chození po provaze - Na podlahu umístěte provaz, může být různě zatočený. Nechte dítě, aby po provaze chodilo bosé a kladlo jednu nohu za druhou.

Pinkání do nafouknutého balónku - Pusťte si doma hudbu a udělejte si "party". Cílem je, aby balónek nespadol na zem. Dále můžete pinkat například vařečkami či stočenými novinami a hru tak oživit.

Kuželky - Udělejte si z PET lahvi kuželky (naplňte je z části vodou, nebo ještě lépe pískem) a místo koule použijte obyčejný míč.

Pétanque - Lze hrát se soupřavou na pétanque. Obměnou hry může být například vytvoření vlastních kamenů z běžných oblázků a jejich nabarvení. Nakreslete na zem křídou kruh s vyznačeným středem a zkuste se trefit kamenem co nejbliže středu kruhu.

Házení míčky na cíl - Postavte např. z plechovek pyramidu a nechte dítě, ať se do ní trefuje tenisovými míčky. Obměnou může být prohození míčků obručí.

Tanec s pentlemi - Pusťte si doma vaši oblíbenou hudbu a dejte dítěti barevné stužky. Nechte jej spontánně tančit na hudbu.

Tanec s rytmickými nástroji - Využit můžete prakticky cokoli, co vydává zvuk, nemusí se jednat pouze o hudební nástroje, použít můžete například poklice na hrnce, vařečky, lžičky atd. Můžete si hrát na vojáky a pochodovat do rytmu úderů, předstírat, že jste vlak, hrát si na indiány tancující kolem ohně.

Pohyby před středovou osu těla - Dítě kříží pohyby rukou a nohou, tím zlepšuje propojení obou mozkových hemisfér. Těmito pohyby se podporuje spolupráce hemisfér, zlepšuje se tak mozková aktivita a tím i jemná motorika a grafomotorika.

Tance na písni z celého světa - Pusťte si video, jak tančí indiáni, Číňané, Afričané a jiné národy a zkuste tyto tance s dítětem napodobovat.

Basketbal - Zpočátku dítě zkouší driblovat. Poté je dobré nahrávat druhým a strefovat se do basketbalového koše (přizpůsobenému velikosti dítěte) či do nějaké branky nebo nádoby.

Dřepy - Dítě zkouší dřepy. Nejprve zkouší při celém procesu stát celými plochami noh na zemi, poté na špičkách s rozpaženými rukama. V poslední fázi se zavřenými očima. To celé může zkusit také jen na jedné noze

Pohybové hry - Dítě kříží pohyby rukou a nohou, tím zlepšuje propojení obou mozkových hemisfér. Těmito pohyby se podporuje spolupráce hemisfér, zlepšuje se tak mozková aktivita a tím i jemná motorika a grafomotorika.

Pantomíma - Hrajte s dětmi pantomimické hry (napodobování pohybů bez vydávání jakéhokoliv zvuku). Například zahrajte zvířátka, jednoduchá povolání, pohádkové postavy apod. Jeden z vás může předvádět, druhý hádat.

Skákání žabáka - Dítě skáče jako žába (ze dřepu do výšky směrem dopředu) na určené místo.

Skok na jedné noze - Dítě skáče na jedné noze do vzdálenosti 15 kroků. Když je zdatnější, může přitom posunovat puk či nějaký předmět.

Skok přes překážky - Dítě přeskakuje provázek nebo nějaký předmět v různých výškách. Dbáme na bezpečnost.

Rytmické pohyby - Předved'te dítěti rytmičné pohyby a poproste ho, ať je co nejpřesněji napodobí. Pomoci nám mohou známé dětské pohybové říkanky či tanečky. Můžete s dítětem vymyslet a nacvičit krátkou sestavu. Př. Hlava, ramena, kolena, palce, ... (postupně zrychlujeme).

Všechno lítá, co má peří - Vyvolávač si sedne čelem k ostatním dětem a začne říkankou: „Všechno lítá, co peří má – pelikán“. Protože pelikán létá, dají všichni ruce nahoru a vyvolávač pokračuje: „Všechno lítá, co peří má – bačkora“. Protože bačkora nelétá, nechají všichni ruce dole. Říkanka se stále opakuje s novými slovy, tempo se zrychluje a kdo se první splete, vypadne ze hry. Kdo zůstane poslední ve hře, je novým vyvolávačem.

Máte vlastní tip pro ostatní rodiče? Pošlete nám jej na rozvojdite@isophi.cz Díky! ❤️



Jemná motorika



Pozornost



Pracovní zralost



Prostorová představivost



Předmatické představy



Sebeobsluha



Sluchové vnímání



Sociální porozumění



Verbální myšlení



Zrakové vnímání



© 2021 isophi, Verze 0.0.2 T

