

ROZVÍJENÍ JEMNÉ MOTORIKY A MANIPULAČNÍCH POHYBŮ U DĚTÍ V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

Cílem léčebné rehabilitace u dětí s DMO je zlepšit hybnost horních končetin a naučit dítě pohybům, které bude potřebovat v běžném životě. **Rozvoj motoriky ruky má mimořádný význam z hlediska sebeobsluhy, školní úspěšnosti a později pracovního uplatnění.**

Cvičení pro rozvoj základních pohybových dovedností rukou:

- cílený pohyb ruky k viděnému předmětu
- sevření předmětu v dlani
- pohybování i uchopení viděného předmětu
- držení předmětu proti palci
- mačkání, hnětení (papír, těsto, hlína)
- přemísťování viděného předmětu (uchopit a jinde pustit, „vyhazování“ věcí...)
- tahání za pokrývku, za provázek
- kladení předmětu na určité místo
- podávání někomu, vracení
- předávání z ruky do ruky
- krouživý pohyb („točit klikou u mlýnku“)
- čmárání po papíře tužkou v dlani, prstem od barvy
- uchopování drobných předmětů

U dětí s poruchou hybnosti je významnou součástí předškolní přípravy také **příprava ruky na psaní**. Uvolňovací cviky a průpravná cvičení začínají jednoduchými pohyby paží a rukou ve vzduchu „motáme klubičko“, „vaříme“, „mácháme prádlo“ atd. Pak pohyby děti zobrazují na pracovní ploše – kresba prstem do písku, do krupice, mokrou houbou na tabuli atd. Cvičení je vhodné doprovázet říkadlem, písničkou. Rytmiizace zlepšuje plynulost a koordinaci pohybu.

Než přistoupíme k nácvičku grafických cviků nebo kreslení, je třeba cvičit ruku:

- svíráním a rozevíráním dlaně v teplé vodě
- sbíráním malých plovoucích předmětů ve vodě
- masáže vedoucí ruky, hlazení
- masáže vedoucí ruky masážními kroužky, míčky, ježky
- fiktivním psaní v míse s krupicí
- psaní hůlkou v písku
- válivé, krouživé, vytahovací pohyby dlaní a prstů při práci s hlinou
- navlékání dřevěných korálků různých velikostí
- skládání dřevěných kostek v komíny, ohrady, ale i plastické reliéfy apod.

Etapy průpravných grafických cvičení

I. etapa - velké pohyby vykonané celou paží s přechodem přes loketní kloub k zápěstí. V této etapě používáme velký formát papíru (volně na zemi, upevněný na tabuli, lavici).

II. etapa - používáme stejný pohyb ruky na menším formátu papíru A4.

III. etapa - snaha o napodobení požadovaného tvaru.

IV. etapa - opakování nacvičených prvků se zvýšenou náročností na přesnost.

V. etapa - zdokonalujeme tvary grafických prvků až k nácvičku prvního písmene.

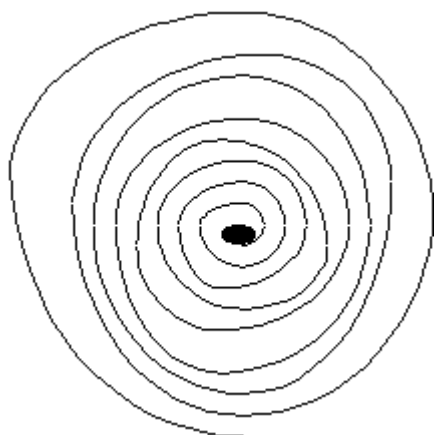
Vhodné uvolňovací cviky:

- volné čmárání
- horní a dolní oblouk
- klubičko
- spirála
- horizontální a vertikální linie
- spojené oblouky
- lomená linie
- vlnovky
- smyčky

Důležité je, aby oči dítěte vždy sledovaly pohyb ruky.

Tyto prvky jsou součástí téměř všech grafických cviků a nácviků jednotlivých částí písmen.

Kruhové pohyby:



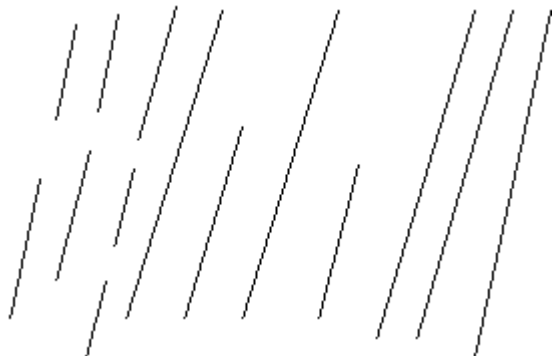
Vařila myšička kašičku na zeleném
rendlíčku.
Motám, motám klubičko, uplet' svetr,
babičko.

Kývavé pohyby:



Houpy, houpy, kočka snědla kroupy.
Naše Kačka, ta je skoupá,
nejraděj se sama houpá.
Houpy, houpy, kluku hloupý,
ať ti táta také koupí.

Vertikální pohyby:



Zalila Julie bílou lilii.
Namaluj k tyčce tyčku,
postavím z nich celý plot.

Obloučky:



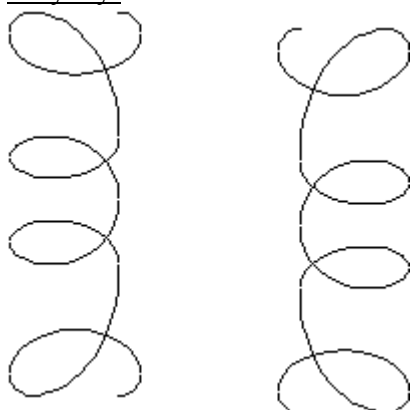
Skákal pes, přes oves, přes zelenou louku.
Kdo tu skákal hop a hop,
sníh nám poví podle stop.

Vlnovky:



Had leze z díry, vystrkuje kníry.

Smyčky:



fí - fí - fí

fá - fá - fá

Z komínů se kouří, slunce oči mhouří!

Nejdůležitější funkcí ruky je úchop. U dítěte se tato schopnost rozvíjí postupně. Čím je předmět drobnější, tím je úchop obtížnější. Způsob úchopu je určen tím, o jaký předmět se jedná.

Úchopy dle náročnosti na pohybovou koordinaci:

- dlaňový (gumové hračky, chrastítka)
- pěst'ový (míček, kostka, gumový ježek)
- klíčový (trhání papíru, tahání za tenký provázek), palec se tiskne z boku na ukazovák, drží plochý předmět větší než dlaň
- vějířový (míčky, mačkání papírové koule), drží v roztažených prstech s opozicí palce, předmět se nevejde do dlaně, ale dá se sevřít prsty
- vějířový obouruč (větší míč, krabice), předmět dítě svírá oběma rukama ze stran
- štípcový (bonbóny, větší korále), palec a ukazovák svírají předmět bříšky před koncem prstů
- nehtový (drobné korálky, semínka), nejjemnější držení mezi špičkami palce a ukazováku