

SVĚT POHYBU, KOORDINACE A SEBEOBSLUHY

Tato oblast rozvoje je pro předškolní dítě také velmi důležitá. Není dobré ji vnímat jen jako přípravu na hodiny tělocviku. Dobře rozvinutá koordinace pohybů a sebeobsluha vede u dítěte k radosti z pohybu, posilování jeho těla, obratnosti, ale i k pocitu samostatnosti či lepšímu zapojení do kolektivu vrstevníků. Důležitá je též pro budoucí psaní a v neposlední řadě podporuje komplexní vývoj dítěte.










Pokud je dítě v této oblasti nevyzrálé, může mít po nástupu do školy problém. Může očekávat pomoc, na niž bylo zvyklé z domova, může mít pocit bezradnosti, úzkosti, může reagovat podrážděně, pokud nějakou činnost nezvládá tak dobře jako ostatní. To vše může následně přispět k problémům s adaptací na roli školáka.

✓ Motorika a koordinace pohybů

V odborné literatuře se nejčastěji setkáváme s pojmy jemná a hrubá motorika. Nehledejme za tím nic tajemného. Jemná motorika se týká pohybů a koordinace v oblasti prstů, ruky a hrubá motorika pohybů a koordinace celého těla. Obě tyto oblasti jsou vzájemně propojené. O jemné motorice se často mluví jako o grafomotorice a věnovat se jí bude samostatné téma, protože je velmi důležitá pro oblast psaní.

Co by tedy mělo dítě před vstupem do školy z hlediska pohybů zvládat?

-  Pohybovat se koordinovaně, s ovládanými pohyby;
-  přelézt přes překážku, přeskočit překážku;
-  běhat a skákat (snožmo i na jedné noze);
-  pohybovat se bezpečně, dokázat se vyhnout překážkám, včas zastavit;
-  zvládat házet a chytat míč;
-  orientovat se v prostoru (rozumět instrukcím typu vpředu, vzadu, vpravo, vlevo, nahore, dole...).
-  udržet rovnováhu na jedné noze;

✓ Jak lze dítěti pomoci rozvíjet jeho motorické dovednosti?

Jděte příkladem. Pokud vás dítě vidí, že se sami hýbete, sportujete, už jen tento fakt mu pomáhá rozvíjet jeho vlastní motorické dovednosti, ale i vztah k pohybu.

Společně se hýbejte a jděte ven. Společný pohyb a pobyt venku s rodinou či s vrstevníky je nejvhodnějším způsobem, jak pohybové schopnosti dítěte rozvíjet. Dostatek pohybu a času stráveného venku rovněž posiluje imunitu dítěte, což je významné proto, aby lépe odolávalo nemocem šířícím se v dětském kolektivu. Častá nemocnost dítěte by totiž hodně komplikovala jeho vstup do školy.

Podporujte volnou hru dítěte. Pohybové schopnosti si dítě trénuje také při volné hře, ať již samostatně, nebo s jinými dětmi. Při pohybových aktivitách a hrách se rozvíjí i spolupráce, komunikace, osvojování si pravidel a další sociální dovednosti. Pohyb souvisí s rytmem, pozorností, pamětí, sluchovým a zrakovým vnímáním, což jsou všechno klíčové oblasti školní zralosti. Proto není pohyb důležitý jen pro fyzické zdraví dítěte.

Další tipy na aktivity pro rozvoj hrubé motoriky:

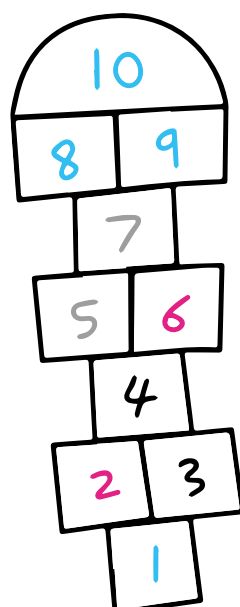
KOULOVÁNÍ (NEJEN SNĚHEM)

OPIČÍ DRÁHY (PŘEKONÁVÁNÍ RŮZNÝCH PŘEKÁŽEK)

SKÁKÁNÍ PANÁKA

HRA ČÁP ZTRATIL ČEPIČKU

HONIČKY



✓ Oblast sebeobsluhy a samostatnosti

Aby bylo dítě připravené na to stát se školákem, je potřeba, aby v této oblasti bylo samostatné. Není důvod se obávat, mnohé z těchto věcí zvládají běžně už děti v mateřské škole. Je pochopitelné, že je někdy časově náročné nechat sebeobslužné aktivity na dítěti, zvláště, když spěcháte. Tím, že je děláte za něj, ale spíše bráníte v jeho rozvoji. Oblast sebeobsluhy posiluje u dítěte pocit sebevědomí. Jsou děti, které zvládají tyto činnosti dobře, aniž by jejich rodiče měli pocit, že je to mají učit či jim to připomínat, jiné děti však budou potřebovat povzbuzení, trpělivost, podporu a také důslednost v připomínání.

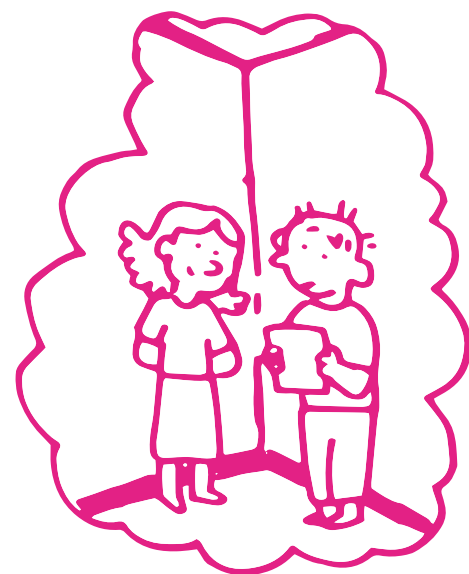
Co by mělo dítě zvládat před nástupem do školy v oblasti sebeobsluhy?

- ✓ Dojít si včas na toaletu a celý proces hygieny zvládnout samo;
- ✓ umýt si ruce, použít mýdlo, utřít se;
- ✓ čistit si zuby kartáčkem (zde se doporučuje dočištění od rodičů);
- ✓ obléknout se a svléknout se, všechny části oblečení umět zapnout a rozepnout;
- ✓ oblečení uložit na místo, najít si své věci;
- ✓ obouvat se, přezouvat se;
- ✓ používat kapesník, umět se vysmrkat;
- ✓ při kašlání si zakrývat ústa;
- ✓ stolovat – umět jíst příborem, pít ze skleničky, udržet čistotu místa, sklidit ze stolu;
- ✓ uklidit si své pracovní místo;
- ✓ udržovat pořádek ve věcech, umět si uklidit hračky.

Otázky a odpovědi

Někteří rodiče vodí své děti od kojenců na různé speciální pohybové kurzy. Moje dítě nechodí nikam, protože je to drahé a v našem městě ani taková nabídka není. Znamená to, že bude moje dítě v oblasti pohybu opožděné?

Není třeba se bát, věříme, že i bez speciálních kurzů se může dítě v předškolním věku po pohybové stránce kvalitně vyvíjet. Příležitostí k plnohodnotnému pohybu je hodně. Už třeba jen les nabízí nespočet možností, jak se hýbat a zkusit různé koordinační aktivity. Dětská hřiště jsou také skoro v každé obci, a pokud ne, spousta kreativních možností nabízí i prostor zahrady či blízkosti domu. (pokračuje na druhé straně)



K předškolnímu věku patří všestranný rozvoj, proto odborníci ani nedoporučují přílišnou specializaci v oblasti sportovních aktivit již v předškolním věku. Pokud ale nějaká pohybová aktivita pro předškoláky je pro vás dostupná, lze ji doporučit nejen s ohledem na pravidelný pohyb, ale i zvykání si dítěte na jinou autoritu, spolupráci s vrstevníky, posilování povědomí o pravidlech, navazování nových kontaktů a podobně.

Bojím se jít s dítětem do restaurace, aby se na nás ostatní hosté nebo číšníci nedívali divně.

V dnešní době je většina restaurací připravená i na dětské zákazníky, jak vybavením, tak nabídkou dětských jídel. Z hlediska rozvoje dítěte je určitě dobré nevyhýbat se těmto příležitostem, protože se tím dítě učí nejen stolování, ale i společenskému chování.

Moje dítě si neumí zavázat tkaničky. Bude to ve škole problém?

Toto je časté téma diskusí nejen mezi rodiči, ale i odborníky. Velmi dlouho to byla dovednost, která byla pro vstup do školy nezbytná. Dnes ale obuvnický průmysl nabízí často obuv bez tkaniček, na jiný způsob utahování či nazouvání, a tak děti vlastně tuto dovednost ani tolik přirozeně netrénují. Přesto bychom na zavazování tkaniček neměli rezignovat, je to dovednost, která rozvíjí jemnou motoriku, zručnost a je potřebná nejen k obouvání, ale třeba i pro vázání mašlí, uzlů a podobně.

Moje dítě je hodně opatrné, raději si hraje doma, venku na hřišti s ostatními moc neběhá a za chvíli chce jít domů. Mám ho nutit?

Při hře s ostatními dětmi na hřišti dítě rozvíjí nejen svou motoriku, ale i sociální dovednosti. Pokud k němu má příležitost, je dobré ho v něm podpořit. Pokud ale opravdu společnost ostatních dětí nevyhledává, měli byste mu nabídnout jiné možnosti pohybu. Třeba ho zaujme delší dobrodružná procházka s plněním různých úkolů. Nebo výprava na posed v lese a pozorovat, jestli neuvidíte nějaké lesní zvíře. Možná bude nadšené v nějaké vnitřní herně, kterou navštívíte v době, kdy je tam méně dětí. Co kdyby si pro vás samo připravilo o víkendu rozcvičku? Chceme tím říci, že u některých dětí je potřeba jeho vztah k pohybu a sportu vytvářet kreativněji a nezlobit se, pokud hned nebude skákat radostí.

