

## 14. Základní motorika, psychomotorika - charakteristika, obsah, realizace v MŠ

### Základní pojmy

- **Motorika:** „(z lat. motus = pohyb) – Souhrn všech pohybů lidského těla, celková pohybová schopnost (hybnost) organismu.“ (Sovák, 2000 str.194)

„Celková pohybová schopnost organismu. Skládá se z pohybů které nelze ovládat vůlí (reflexních), pohybů volných i pohybů vyjadřujících emoční stavy (expresivních). Zahrnuje též činnosti označované jako grafomotorika a psychomotorika.“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2013, str.160)

- **Typické znaky lidské motoriky:** vzpřímené držení těla a chůze, odlišná hybnost dolních a horních končetin, precizní uchopování předmětů, lateralita bohatý rejstřík dovednostních pohybů, motorika spojená s řečí (gestikulace atd.)

- **Hrubá motorika:** „Tímto pojmem se obvykle označují dvě hlavní funkce pohybové soustavy (posturální a lokomoční = udržování polohy a pohyb), které mají zajistit stabilitu klidové výchozí polohy pohybové soustavy a umožnit změnu polohy jak jednotlivých segmentů, tak i celého těla v prostoru tak, aby pohybová soustava byla schopna zajišťovat základní životní potřeby.“ (Véle, 1997, str. 81)

- udržování nastavené polohy probíhá jako dynamický proces neustálého vyvažování labilní rovnováhy mezi protichůdnými svalovými skupinami, které tvoří partnerské dvojice (umožňuje velmi rychlý přechod z klidu do pohybu a naopak) (Véle, 1997)

- **Jemná motorika:** „Jemnou motorikou se nazývá obratná motorika (manipulace), která úzce souvisí i se sdělovací motorikou. Obratný pohyb a sdělovací pohyb jsou charakteristické pohyby pro lidský druh, který je schopen tvůrčí činnosti. Z hlediska fylogenetického vývoje lze chápat jemnou pohybovou motoriku jako vyšší vývojový stupeň.“ (Véle, 1997, str. 87)

- **Motorický vývoj:** „Změny pohybových dovedností člověka, které probíhají po celý život. Projevují se změnami nervosvalové koordinace, změnami v kontrole a řízení pohybových aktivit, v kvalitě prováděných aktivit. Pohybové dovednosti se mohou zlepšovat zráním a výcvikem, mohou se také zhoršovat (vady, nemoci, úrazy).“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2013, str.160)

- **Motorické učení:** „Učení, v jehož průběhu jedinec získává pohybové dovednosti a zdokonaluje je. Jeho podoba sahá od jednoduchých pohybových aktů až k velmi složité sekvenci pohybových činností.“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2013, str.160)

- **Psychomotorika:** „Termín vyjadřující úzkou souvislost a vzájemnou podmíněnost, psychické a tělesné (svalové aj.) složky činnosti a prožívání u řady typů úkolů v praxi i při školním učení. V podobném smyslu se užívá termín senzomotorika“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2013, str.236)

„Forma pohybové aktivity, která je zaměřená na prožitek z pohybu. Vede k poznávání vlastního těla, okolního světa i k prožitkům z pohybových aktivit. Ke svému působení využívá jednoduché herní činnosti, činnosti s náradím a náčiním, kontaktní prvky i prvky pohybové muzikoterapie včetně relaxačních technik“ (Blahutková, 2003, str.4)

- **Senzomotorika:** „Soubor schopností a dovedností pro činnosti, které jsou náročné na spojení smyslového vnímání a pohybů. Př. sportovní činnosti, výtvarné činnosti, hra na hudební nástroje, práce založená na fyzické činnosti...“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2013, str.261)

- **Grafomotorika:** „Specifická motorika, koordinovaná pohybová aktivita při grafických projevech (kreslení, psaní apod.)“ (Dvořák, 2007, str. 74)

„Soubor psychomotorických činností, které jedinec vykonává při psaní. Psaní není jen záležitostí psacích pohybů ruky (u postižených osob též nohy, úst), ale je řízeno psychikou. Grafomotorika tedy může být nápomocna při diagnostice psychických stavů (únavy, strachu), procesů a vlastností, při diagnostice poruch a nemocí jedince.“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2013, str.85)

## **Vývoj jemné a hrubé motoriky (Langmaier, 2006)**

### **Batolecí období**

- Období od 1 roku do 3 let

- Charakterizováno rozvojem řeči a chůze

#### **- Vývoj hrubé motoriky**

- první krůčky již od 12. měsíce, samostatná chůze 13. – 15. měsíc, od 15. měsíce umí utíkat, ve 24 měsících již nepadá, utíká rychle, je stabilní a překonává nerovnosti terénu
- ve 24. m. poskočí snožmo na místě, pravý skok překonávající vzdálenost až ve 36. m.
- jde do schodů vedeno za jednu ruku od 15. m., jde dolů vedeno za jednu ruku od 18. m.
- od 21. m. jde do schodů i ze schodů (drží se zábradlí)
- jde do schodů i ze schodů samo od 24 m., se střídáním nohou od 36. m.
- kopne do míče (vkročí) od 18. m., kopne do míče na pokyn od 24. m.

#### **- Vývoj jemné motoriky**

- po dosažení 12 m. se teprve zdokonaluje v přesném pouštění věci, což vede k tomu, že postaví dvě kostky na sebe
- v 15 - 18 m. už staví věž ze tří kostek, ve 30 – 36 m. věž z 10 kostek
- navléká korálky 36 m., vysype kuličky z lahvičky od 18 m.
- obrací jednotlivé stránky v knize 24 – 30 m.
- napodobí kresbu čáry bez ohledu na směr od 18 m., napodobí vertikální a kruhovou čáru od 24 m., napodobí křížek v 36 m. (samo ho kreslí až ve čtyřech letech)

### **Předškolní období**

- Období od tří let o nástupu do školy

- Rozvoj základních schopností a dovedností

#### **- Vývoj hrubé motoriky**

- období méně nápadných změn, stále zdokonalování hrubé motoriky
- zlepšená pohybová koordinace, větší hbitost, elegance pohybů
- stojí déle na jedné noze, umí házet míč po způsobu dospělých
- rychleji běhá, skáče, leze po žebříku, seskočí z nízké lavičky
- lepší koordinace se projevuje v nárůstu soběstačnosti – dítě samo jí, samo se svléká a obléká, obouvá

#### **- Vývoj jemné motoriky**

- cvičí svou zručnost v mnohých hrách s pískem, kostkami, plastelínou a hlavně při kresbě
- 3 roky - napodobí směr čáry (vertikální, horizontální i kruhové) - kresba křížku

- 5 let - napodobí čtverec
- 6 let - napodobí trojúhelník
- specifická je kresba člověka - 4 roky – hlavonožec
- 5 let - hlava, trup, nohy, ruce, ústa, oči, nos (nahodilé proporce)

## **Motorika a psychomotorika v RVP**

- oblast Dítě a jeho tělo

### **Očekávané výstupy**

- zachovávat správné držení těla
- zvládat základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci, běžné způsoby pohybu v různém prostředí (zvládat překážky, házet a chytat míč, užívat různé náčiní, pohybovat se ve skupině dětí, pohybovat se na sněhu, ledu, ve vodě, v písku)
- koordinovat lokomoci a další polohy a pohyby těla, sladit pohyb s rytmem a hudbou
- vědomě napodobovat jednoduchý pohyb podle vzoru a přizpůsobit jej podle pokynu
- ovládat koordinaci ruky a oka, zvládat jemnou motoriku (zacházet s předměty denní potřeby, s drobnými pomůckami, s nástroji, náčiním a materiálem, zacházet s grafickým a výtvarným materiálem, např. s tužkami, barvami, nůžkami, papírem, modelovací hmotou, zacházet s jednoduchými hudebními nástroji apod.)
- zvládat sebeobsluhu, uplatňovat základní kulturně hygienické a zdravotně preventivní návyky (starat se o osobní hygienu, přijímat stravu a tekutinu, umět stolovat, postarat se o sebe a své osobní věci, oblékat se, svlékat, obouvat apod.)
- zacházet s běžnými předměty denní potřeby, hračkami, pomůckami, drobnými nástroji, sportovním náčiním a nářadím, výtvarnými pomůckami a materiály, jednoduchými hudebními nástroji, běžnými pracovními pomůckami

### **Rizika** (co ohrožuje úspěch vzdělávacích záměrů učitele)

- nedostatečný respekt k individuálním potřebám dětí (potřeba pohybu, spánku, odpočinku, látkové výměny, osobního tempa a tepelné pohody, k potřebě soukromí apod.)
- omezování samostatnosti dítěte při pohybových činnostech, málo příležitostí k pracovním úkonům
- nerespektování rozdílných tělesných a smyslových předpokladů a pohybových možností jednotlivých dětí
- neznalost zdravotního stavu a zdravotních problémů dítěte
- omezování spontánních pohybových aktivit, nepravidelná, málo rozmanitá či jednostranná nabídka pohybových činností
- absence či nedostatek řízených pohybových aktivit vedoucích k osvojení nových pohybových dovedností
- dlouhodobé statické zatěžování bez pohybu, uplatňování nevhodných cviků a činností, nevhodné oblečení při pohybových činnostech
- nevhodné vzory chování dospělých v prostředí mateřské školy
- nedostatečně připravené prostředí, nedostatečné vybavení náčiním, nářadím, popř. nedostatečné využívání vybavení a dalších možností apod.

## Konkrétní příklady aktivit

### Hrubá motorika

- zdokonalování hrubé motoriky provádíme při chůzi, běhu, poskocích, při hrách s míčem

Příklady cvičení:

- chůze v rytmu vytřukáváním na bubínek,
- krok přísuný, poskočný - ve spojení s říkadlem, písničkou,
- poskoky na jedné noze, na obou nohách
- přeskoky vpřed i vzad,
- pohyby hlavou - kroužení, kývání, úklony,
- cvičení koordinace pohybů - házení, chytání míče, kopnutí do míče
- současně kroužit oběma pažemi vpřed i vzad, potom střídavě jednou vpřed, druhou vzad
- podlézání pod lanem, pod gumou
- stoj na jedné noze při otevřených očích, totéž při zavřených očích
- skákání „panáka“
- jízda na tříkolce, koloběžce, kole
- různé typy pohybových her

### Jemná motorika

Příklady cvičení:

- konečkem palce ruky se postupně dotýkat konečků ostatních prstů (pravá i levá)
- ukazováček a prostředníček pravé ruky „běhají“ po stole, to samé levou rukou, potom oběma současně
- utvořit „brýle“ - dva kroužky z palce a ukazováčku obou rukou a spojit je
- válení míčků dlaněmi a prsty po stole
- kreslení, malování, stříhání, lepení...
- namotávat klubíčko vlny pravou, levou
- navlékat korálky
- hrát si s plastelínou

## Zdroje

BLAHUTKOVÁ, Marie. Psychomotorika. Brno: Masarykova univerzita, 2003. ISBN 80-210-3067-4.

DVOŘÁK, Josef. Logopedický slovník: terminologický a výkladový. 3., upr. a rozš. vyd. Žďár nad Sázavou: Logopedické centrum, 2007. Logopaedia clinica. ISBN 978-80-902536-6-7.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. Vývojová psychologie. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.

PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. Pedagogický slovník. 7., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0403-9.

SOVÁK, Miloš. Defektologický slovník. 3. upr. vyd. Jinočany: H & H, 2000. ISBN 80-86022-76-5.

VÉLE, František. Kineziologie pro klinickou praxi. Praha: Grada, 1997. ISBN 80-7169-256-5.