

# Rozvoj jemné motoriky u předškoláka

Dobře rozvinutá jemná motorika malých dětí je klíčem k budoucímu úspěšnému rozvoji psaní a kreslení (grafomotoriky) ve školním věku. Nepodceňujte tento směr vývoje a inspirujte se našimi tipy. Pomůžeme Vám procvičit prsty a koordinaci ruky a očí (vizuomotorika).

Rozlišujeme jemnou a hrubou motoriku podle toho, zda jde o hrubé pohyby zapojující větší svalové skupiny nebo o pohyby jemné především v prstech rukou. Obecně jde pak o celkovou koordinaci, pohyblivost a obratnost. Dílčí neobratnost v tomto kontextu pak může negativně ovlivňovat schopnosti dětí v různých oblastech od sebeobsluhy (zapínání knoflíků, zipu nebo vázání tkaniček) přes kreslení a výtvarné dovednosti až po řeč. Co to je jemná a hrubá motorika a jak ji můžeme podpořit?

**Hrubá motorika** vyžaduje zapojení většího počtu svalů těla a to především těch větších svalů - typicky jde o chůzi, běh, skoky nebo jízdu na odraždle či kole. Oproti tomu **jemná motorika** vyžaduje přesnou a koordinovanou práci rukou a především pak prstů na rukou. Dobře rozvinutá jemná motorika umožňuje dětem naučit se psát, kreslit, stříhat, lepit nebo si zavázat tkaničky.

Ačkoliv se v tomto článku - i s ohledem na naše produkty - zaměříme na motoriku jemnou, doporučujeme nepodceňovat hrubou motoriku a motivovat děti k přirozenému komplexnímu pohybu (dětské prolézačky, houpačky, kola, koloběžky, skákání, lezení, plazení ...). Zvládnutí má totiž vliv na plný rozvoj dítěte a pomáhá mu získat sebedůvěru, zdokonalit koordinaci pohybů a posílit jeho samostatnost. To vše jsou důležité atributy, kterými můžeme zásadně vylepšit budoucnost dítěte.

## Rozvoj jemné motoriky u dětí do 1 roku

Jemná motorika se rozvíjí prakticky od narození. Někdy kolem 9. měsíce už by mělo dítě zvládat celkem jistý úchop a zvednout něco drobného. Odborníci na motoriku v tomto věku zdůrazňují především tzv. klešťový úchop, kterým je dítě schopno zvednout třeba drobek nebo korálek. Rozvíjí se koordinace rukou s očima.

## Kolem 2 let věku vsadte na puzzle

Kolem druhého roku už jsou děti schopné začít s jednoduchým puzzle - zpočátku klidně jen o 2 dílcích a postupem času se získanou jistotou dojít na vícedílné skládačky. Puzzle je prvním momentem, kdy se dítě setkává s něčím konstruktivním, kreativním, velmi zábavným a zároveň má šanci významně posílit své motorické dovednosti. Poprvé má možnost něco tvořit a něčeho docílit. Naší optikou je puzzle jedním z nejjednodušších předchůdců našich pixelových produktů, ale nepředbíme.

Kromě puzzle se doporučují i další pomůcky pro rozvoj jemné motoriky - třeba dřevěné labyrinty s kuličkami nebo provlékací obrázky. Všechny tyto motorické hračky posilují tzv. špetkový úchop (ano jmenuje se podle toho jak bereme špetku soli), posouvají koordinaci ruka - oko a zároveň se učí třeba barvy nebo zvířátka.

## Jemná motorika u mladšího předškoláka

K mohutnému rozvoji jemné motoriky dochází v předškolním věku, kdy se diferencuje pravá a levá ruka. Děti jsou schopné díky drobným pohybům již využívat nástroje jako je příbor nebo kartáček na zuby. Těmto "pokročilejším" pohybům předchází hrátky s klubičkem, navlékání korálků, modelování z plastelíny nebo tvůrčí činnosti s papírem (stříhání, lepení, obkreslování,

vybarvování). Dítě by mělo být schopné nezávislého pohybu prstů a postavení palce proti ostatním prstům ruky.

Chcete-li posunout rozvoj jemné motoriky ještě o úroveň dál, můžete si s dětmi zkusit kreativní skládání na [EDU panelech](#) nebo cenově dostupných [malých mozaikových panelech](#) od PIXIE CREW. Díky tomu mohou děti posouvat také svou kreativitu, fantazii, vnímání prostoru a jednoduché počty. Lidé náš EDU panel častěji hledají pod označením **cvičná deska na rozvíjení jemné motoriky**. Díky [písmenkové abecedě](#) se mohou předškoláci seznamovat kreativně s písmeny.

Mimochodem ačkoliv by se mohlo zdát, že jen tvořením se dítě rozvíjí, není tomu tak. Velmi příznivé pro rozvoj motoriky je i bourání nebo trhání a muchlání papíru. Pokud je to u dítěte v danou chvíli oblíbenější než tvoření, není dobré jej v tomto směru příliš omezovat. Myslete na rozvoj jeho motoriky a brzy jistě destruktivní činnosti nahradí těmi konstruktivnějšími ;)

## U starších předškoláků vsadte na stavebnice

Pokud máte u předškoláků dilema, jakou hračku jim pořídit, aby je bavila a zároveň je rozvíjela, pak není lepší volba než stavebnice. Jsou multifunkční a rozvíjí mnoho schopností a dovedností najednou. Stavebnice procvičují držení ruky a paže, zlepšují úchop a obecně zdokonalují drobné pohyby rukou a prstů. Posilují koordinaci, podporují vnímání tvarů a velikostí i vztahu jednoho prvku ke druhému.

Naprostο zásadní vliv mají stavebnice na kognitivní rozvoj psychických funkcí dětí jako jsou vnímavost, představivost, paměť a myšlení. Stavebnice jsou ovšem také socializačním prostředkem posilujícím mezilidské vztahy. Děti si sice zpočátku mohou stavět sami, ale později u náročnějších staveb vyžadujících spolupráci začnou stavět společně, komunikovat mezi sebou, vyměňovat si jednotlivé prvky a pomáhat si. Snadněji tak navazují kamarádské vztahy, utvrzují svá přátelství a získávají sebedůvěru v kolektivu vrstevníků.

## Sebevědomí a motivace pro práci na sobě

Hrubá a jemná motorika u předškoláka velmi úzce souvisí s rozvojem řeči. Jsou "vstupenkou" do školy v podobě grafomotorických dovedností. Podle PaedDr. Petera Hudáka **pomáhá rozvinutá jemná motorika vytvářet a upevňovat pocit úspěšnosti a buduje sebevědomí jedince**. To jsou vše velmi důležité motivátory dětí, aby měly zájem na sobě pracovat, rozvíjet se a posouvat se. U dětí s rozvinutou jemnou a hrubou motorikou vidíme takové atributy jako samostatnost, sebeobsluhu, tvořivost, vnímavost a vhléd. Děti jsou ochotné hledat řešení.

Takové děti mají **zmáknuté sociální dovednosti a díky zdravému sebevědomí se v budoucnu dokáží dobře prosazovat a uplatnit na trhu práce**. Zásadní je vliv rodiny (nejen rodičů, ale třeba i prarodičů nebo kreativní tetičky) a mateřské školky. Více než kde jinde zde platí Komenského škola hrou. Hra je radost. Učení při hře je radostné učení.

## Problémy současnosti

Asi to všichni známe nebo alespoň tušíme. **Digitální doba a současná civilizace přináší výhody a pozitiva, ale má také své stinné stránky**. Jen v málokteré domácnosti má dnes tatínek pracovní ponk. Vidět děti vařit s maminkou už také není tak časté jako v minulém století. Věšení prádla si děti díky sušičkám také moc nezkusí. Jen málokdo nemá doma elektroniku, která odvádí pozornost dětí od smysluplnějších hraček.

Zdroj: <https://www.pixiecrew.cz/blog/rozvoj-jemne-motoriky-u-predskolaka/>