

AKO NA SPRÁVNY ÚCHOP

Prvých šesť rokov života dieťaťa je **obdobím najintenzívnejšieho vývinu**. Napriek tomu, že obdobie predškolského veku je pomerne krátke, vyznačuje sa zvýšenou intenzitou vývinu a prudkými zmenami v telesných a pohybových funkciách, v poznávacích procesoch, v sociálnej a emocionálnej rovine.

Motorika je celková pohybová schopnosť človeka. Motorika je súhrn všetkých pohybov ľudského tela, celková pohybová schopnosť, hybnosť organizmu.

Rozvoj detskej osobnosti v sociálnej a kognitívnej oblasti prebieha predovšetkým a najintenzívnejšie cez motoriku a vnímanie. Rozvíjanie psychomotorických zručností v danom vekovom období by sme mali považovať za kľúčové, preto musíme deťom poskytovať také aktivity a hry, v ktorých si môžu tieto dôležité zručnosti rozvíjať.

Hrubé motorické zručnosti sú pre deti a neskôr aj dospelých ľudí základom každodenného života. Zapájajú sa do takmer každej činnosti, ktorú dieťa vykonáva. Umožňujú deťom vykonávať bežné každodenné aktivity ako jedenie, hranie sa, behanie alebo skákanie. Taktiež sú súčasťou starostlivosti o seba samého ako je hygiena, jedenie, obliekanie. Hrubá motorika ovplyvňuje tiež ostatné funkcie ľudského tela. Čím skôr a ako dôkladne sa dieťa naučí sedieť a teda držať vzpriamenú hornú časť tela, taký dopad to neskôr bude mať napríklad na písanie alebo kreslenie. Hrubá motorika a jej primeraný rozvoj má vplyv napr. aj na to, ako dieťa bude schopné sedieť pri stole, to, či dokáže sedieť s adekvátnou podporou hornej časti tela výrazne ovplyvňuje jeho jemnú motoriku. Hrubá motorika ovplyvňuje vytrvalosť a schopnosť dieťaťa stráviť väčšinu dňa v škole pri písaní, kreslení, strihaní. Najdokonalejšou pohybovou aktivitou človeka je reč. Reč je vlastne pohyb. Pohyb hlasiviek, pier, jazyka, čeľustí, podnebia, ale aj svalov hrudníka, ktoré zabezpečujú dýchanie. Reč je teda výsledkom spolupráce dychového (pľúca a bránica), fonačného (hlasivky) a artikulačného (hovoričlá) ústrojenstva. Reč završuje pohybový vývin a je to veľmi zložitá pohybová aktivita, pretože je treba cielene ovládať tie najmenšie svalové skupiny. Avšak predpokladom pre ich ovládnutie je správny pohybový vývoj väčších svalových skupín celého tela.

Základnými faktormi rozvoja hrubej motoriky v tomto štádiu je prirodzená zvedavosť a motivácia. Tento prirodzený rozvoj možno navyše povzbudiť zábavnými hrami. Hrubá motorika dieťaťa sa nebude rozvíjať v očakávanom tempe a v požadovanom rozsahu, pokiaľ

nebude dieťaťko stimulované a vystavované podnetom, ktoré majú pozitívny vplyv na rozvoj jeho motoriky.

Pohybovým činnostiam by v tomto vekovom období malo byť vymedzených približne 60 % času bdenia dieťaťa, pričom minimálne 3 hodiny by intenzita pohybovej činnosti mala byť vyššia.

Ludská ruka má nezastupiteľné miesto v živote človeka. Spolu s mozgom a okom patrí medzi najdôležitejšie orgány, pomocou ktorých človek vstupuje do interakcie s okolím; predstavuje nielen pracovný nástroj, ale i zdroj obživy, umožňuje styk s okolím, je komunikačným orgánom. Hlavnou funkciou ruky je **úchop**. Pri optimálnom úchope musí zaujať správne postavenie nielen ruka a horná končatina, ale i telo ako celok a jeho jednotlivé časti.

Grafomotorika je tá časť jemnej motoriky a psychických funkcií, ktorú potrebujeme pri kreslení a písaní.

Správny vývin grafomotoriky je pre dieťa veľmi dôležitý. Bez neho totiž v škole nebude schopné držať pero či ceruzku uvoľnene, čo má hneď niekoľko následkov. Nejde len o problémy s osvojením písma, s pomalým písaním či s horšou čitateľnosťou. Ruka je prepojená s oblasťou úst a tváre, takže úchop priamo ovplyvňuje aj tvárové svalstvo a predovšetkým rečové schopnosti. **Ak je teda ruka v napätí, stuhne čel'ust' i jazyk, myšlienkové procesy fungujú pomalšie, a tak môže dieťa v škole horšie prospievať.**

Nesprávne držanie písacích potrieb vedie navyše k predčasnej únave ruky a k bolestiam zápästia i chrbta. Toto všetko má – pochopiteľne – pre dieťa zároveň veľmi negatívny vplyv na vnútornú motiváciu písať.

Ako teda vyzerá správny úchop?

- Celá ruka by mala byť uvoľnená, vrátane prstov.
- Ceruzka alebo pero by malo ležať na poslednom článku prostredníka a zhora si ho pridržiavame bruškami palca a ukazováka.
- Ceruzka alebo pero smeruje k papieru šikmo, nie kolmo, pretože leží v priehlbine medzi palcom a ukazovákom.
- Prsty by mali byť asi 2–3 cm od hrotu písacieho nástroja.
- Obidva lakty sú položené na písacom stole.

Ak sa grafomotorika nerozvíja podľa očakávaní, je potrebné sa zamerať najprv na rozvoj hrubej motoriky, ďalej na rozvoj jemnej motoriky a až nakoniec príde na rad grafomotorika.

Najjednoduchším spôsobom, ako rozvíjať motoriku u detí, je zapojiť deti do bežných denných a samoobslužných činností, ako je varenie, pečenie, skladanie bielizne, vešanie bielizne, spravovanie vecí, obliekanie, obúvanie a podobne. Dieťa bude nielen trénovať potrebné zručnosti, ale ešte si bude pripadať ako dôležitý člen rodiny.

Odporúčané činnosti v domácnosti:

čistenie zeleniny,
šúpanie uvareného vajíčka,
mletie ručným mlynčekom,
krájanie banánu na kolieska,
miesenie cesta,
valkanie cesta valčekom,
vykrajovanie koláčikov z cesta formičkami,
solenie štipkou soli,
triedenie strukovín (napr. cestovín, fazule, šošovice a pod.),
presýpanie surovín z nádoby do nádoby,
naberanie surovín naberačkou či lyžicou,
skrutkovanie skrutiek,
zametanie omrvíniok zo stola,
otváranie rôznych typov fliaš,
zamykanie a odomykanie dverí,
motanie nitky či vlny,
štipcovanie prádla na šnúru,
pukanie bublinkovej fólie,
žmýkanie špongie,
ručné vytlačanie šťavy z citrusových plodov,
zapínanie gombíkov na oblečení,
vhadzovanie mincí do pokladničky,

Ručné práce a tvorivé aktivity:

strihanie nožičkami,

navliekanie korálok,
trhanie papiera,
vypichovanie obrázkov,
dierkovanie papiera dierkovačom,
modelovanie a stláčanie plastelíny,
skladanie papiera,
hádzanie predmetov na cieľ,
lepenie – robenie malých guľičiek z papiera, ktoré potom lepíme a vytvárame mozaiku,
prekladanie malých predmetov
tromi prstami – plnenie do fliaš,
formovanie slizu,
kinetický piesok,
odlepovanie a nalepovanie nálepiek,
skladanie mozaiky (mozaikové hríbiky),
prišívanie gombíka,
maľovanie so štetcom,
pečiatkovanie,

Nápodoba písma:

riešenie labyrintov a bludísk,
spájanie bodiek do obrázka,
šrafovanie, vyfarbovanie,
obkresľovanie pomocou šablón,
kreslenie kruhov,
obťahovanie tvarov písmen prstom (napr. do piesku, múky, krupice a pod.),
tvarovanie písmen z plastelíny