

## Malý inspiromat nápadů

(nejen)pro rodiče dětí, které mají obtíže s motorikou, se soběstačností, se zpracováním smyslových podnětů...Může se jednat o děti s dyspraxií či jinými poruchami motoriky, poruchami senzorycké integrace, případně i s PAS apod. Mohou to být děti, o kterých by se mluvilo jako o „malém nemotorovi“, „nešikoví“, nebo „tryskomyši“ či „utrženém ze řetězu“...

Text je jen malou inspirací, drobnými podněty pro rozvoj jednotlivých oblastí vývoje dítěte. Nenahrazuje individuální, kontinuální, systematickou terapii a zdaleka nevyčerpává možnosti, čemu se s dítětem věnovat. Rozsah neumožňuje zaměřit se na jednotlivé vývojové stupně. Odkazuje ale k propojenosti jednotlivých oblastí vývoje a také nutnosti rozdělit činnosti (v rámci hry, soběstačnosti, školy) na dílčí jednoduché kroky, aby dítě mohlo být v činnosti úspěšné. Text má inspirovat a poukázat na to, že k péči o tyto děti patří hravost a je možné jednotlivé oblasti vývoje podpořit jednoduše.

Radostné a hravé chvíle s Vašimi dětmi přeje Veronika Vítová

### **Obsah:**

[Obecné podněty pro hru nebo činnosti u neobratných dětí](#)

[Jednoduché nápady pro hru k jednotlivým oblastem](#)

- [Hrubá motorika](#)
- [Jemná motorika](#)
- [Senzorycká \(smyslová oblast\)](#)
- [Kognitivní funkce](#)
- [Souvislosti s komunikací resp. rozvojem řeči](#)

[Několik nápadů z vybraných oblastí soběstačnosti](#)

[Knihy pro inspiraci](#)

### **Obecné podněty pro hru nebo činnosti u neobratných dětí**

- Hra nebo činnost by měla dítě bavit – resp. vycházet z toho **co má rádo, co umí**
- Pokud dítěti něco nejde (motoricky, z hlediska pozornosti...) je dobré **rozdělit činnosti do drobných „kroků“** (Př. skládat jen dva dílky puzzle k sobě, nechat dítě natáhnout kalhoty od stehů do pasu – nikoli najednou celé apod.)
- **Radovat se** z malých úspěchů
- Věnovat dítěti **plnou pozornost** - tady a teď.
- Zaměřit se na **komunikaci** – hledat cesty, abychom porozuměli dítěti a ono nám
- Najít pro sebe a dítě **„rytmus rodiny“**, který je pro ně i pro Vás bezpečným, ale nikoli rigidním prostorem. (Vhodné to může být v oblastech soběstačnosti, časové orientace, pozornosti...)

- **Venkovní prostředí** může být velmi inspirativní a v mnoha ohledech dokáže pomoci dítěti zlepšit jednotlivé vývojové oblasti bez nutnosti „vybavení“ domácnosti jako terapeutické místnosti. Pohyb venku oslovuje přirozeně smysly, zlepšuje pozornost, pomáhá „uklidnit“ vnitřní neklid, dává prostor pro motorické aktivity, „vybití“ i načerpání energie...
- **Vnitřní prostředí** – může být dobré zamyslet se nad tím, jak prostředí na dítě působí, co ho může rozptylovat, zneklidňovat, rušit (zapnutá televize) nebo naopak motivovat, upoutat pozornost. Nejedná se jen o prostředí doma, ale také o školní prostředí.
- **Střídání činností, poloh, přiměřené podněty a dostatek času na odpočinek** může klíčové pro další rozvoj

### Jednoduché nápady pro hru k jednotlivým oblastem

#### Hrubá motorika

**Velmi úzce souvisí s vnímáním vlastního těla, s vnímáním rytmu, rovnováhou. Předchází jemné motorice, grafomotorice, motorice v oblasti orofaciální (příjem potravy, řeč). Je základem pro soběstačnost dítěte. Pokud má dítě obtíže s jemnou motorikou, grafomotorikou, je většinou velmi vhodné vrátit se k motorice hrubé. (např. Zkoušet lézt po čtyřech, místo tužky kreslit prstem na velké plochy, hrát hry na křížení osy těla (např. podávání věcí kolem těla))**

- Hra na schovávanou, na honěnou, kopání do míče, házení míče, válení sudů, hry se šátky, lezení po čtyřech, hra ve dřepu, chůze "v trakaři"
- Hra v domečku z kartonu, prolézání tunely – pod polštáři nebo dekou/matrací/karimatkou...
- Hra ve vodě, ve které může dítě někdy lépe ovládat jednotlivé pohyby a jejich plynulost
- Chození do rytmu písničky (zrychlení a zpomalování), tancování s dítětem
- Chození po čarách nakreslených na zemi (různé tvary, včetně tzv. ležaté osmičky)
- Podávání si věcí za tělem za hlavou, pod nohama.
- Kreslení vodou na velké plochy/chodník
- Překážková dráha s častými změnami poloh (podlézání, přelézání, balancování...)
- Zabalení dítěte do karimatky (tzv. palačinka) - dítě se má rozmotat
- "Odtlačování" - dítě proti dospělému - můžete zatlačit na jeho dlaně (a nebo plosky nohou) a počkat až zatlačí proti Vám (Jde o to, že si dítě lépe uvědomí rozdíl mezi napětím a uvolněním v těle, učí se také v činnosti střídat). Můžete pak mezi sebe dát třeba míč a zkusit tlačit proti míči. (Zapojují se břišní svaly).
- Houpání na houpačce (pokud se dítě má rozhoupat víceméně samo potřebuje natahovat a pokrčovat nohy pod sebe - velmi dobré pro břišní svaly)
- Dobré jsou drnčící hračky, které pomáhají dítěti se svalovým napětím a uvědoměním si jednotlivých částí těla

- "Kuželky" (stačí několik prázdných rolí od papírových kuchyňských utěrek a míček)
- Házení papírového míčku z novin do krabice
- Hra na "zrcadlo" - opakování předvedených pohybů tzv. "opičení se"

### **Jemná motorika**

Je spojena zejména s funkcí rukou (úchopy, izolované pohyby prstů, obracení dlaně), je podstatná při všech oblastech soběstačnosti. Předchází grafomotorice a ovlivňuje orofaciální oblast (příjem potravy a řeč). Podstatná je i z hlediska koordinace oko – ruka, ruka-ruka. Je velmi ovlivněna smyslovým vnímáním – povrchové (teplo/chlad, jemné/hrubé...) a hlubokým čítím (tlak, vibrace). Pro jemnou motoriku je podstatná také schopnost poznávat tvary, povrch, velikost předmětů „bez dívání“ (tzv. stereognosie). Tato schopnost pak velmi usnadňuje soběstačnost.

### **Ukazování:**

- Často ukazujte na věci, o nichž s dítětem mluvíte, na které se spolu díváte
- Ukazujte "jak je veliký/á"
- Vezměte ruku dítěte do své a ukazujte na obrázky v knížkách, fotografie lidí (může to být první krůček ke komunikaci)
- Mějte připravené obrázky věcí, které má dítě rádo a ptejte se, co by chtělo.
- Praskání ( chytání) mýdlových bublin- vhodné i z hlediska rovnováhy (stejně tak lze využít hraní si s nafukovacími balónky)

### **Jemná motorika**

- Obecně jakákoli tvořivá činnost, při které se zapojují ruce – můžete využít těsto, modelínu, papír (skládání z papíru nebo tvoření z papírové hmoty), ovčí vlnu, různé druhy látek...Různorodost materiálů podporuje také rozvoj citlivosti rukou.
- Mimo stavebnic jako je Lego apod. je možné využít kameny, opracovaná dřívka z lesa různých tvarů, využít papírové krabičky nebo karton – vše je pro stavitele velmi podnětné
- Rozbalování malých věcí, hraček nebo piškotů z papíru, do kterého jsou zabaleny jako do papíru od bonbonu (cvičí se tím také pohyb důležitý pro otočení dlaně (supinace ruky)
- Otevírání krabic, uzávěrů od prázdných lahvíček, vhadzování malých předmětů do otvorů s různými průměry
- Přelévání vody z kelímku do kelímku, přesypávání písku nebo fazolí
- Nabírání vody do dlaně, dávání piškotu do mističky z obou rukou (levá ruka pomáhá pravé)
- Hraní si s tiskátkou (při takové hře se rozvíjí jak koordinace rukou, tak síla, lze také trénovat směr, kde se začíná a kde končí)

Prosíme, respektujte autorské právo a tento materiál nešířte dál.

- Trhání papíru na proužky a muchlání papíru do kuliček (nalepování na karton, třeba jako puntíky pro berušku, jablíčka na strom, ryby do rybníka...)
- Ořezávání tužek (podporuje koordinaci obou rukou) - volila bych silnější trojhranné pastelky a také "tlustší" ořezávátko
- Obracení ponožek na ruby (nebo hledání malé hračky v ponožce - zapojí se obě ruce)
- Hledání samolepky nalepené na jedné straně kostky nebo kalíšku (souvisí velmi s koordinací oko-ruka)
- Vhazování malých předmětů (mince, knoflíky, hrášek ...) do krabičky, skleničky (s vykrojeným nebo malým otvorem), ve vaně přelévání vody z kelímku do kelímku...
- Praskání mýdlových bublin (buď oběma rukama(tlesknutí) nebo ukazováčkem
- Kreslení do mouky nebo do písku (dobré pro nácvik grafomotoriky) Do mouky můžete cokoli nakreslit a dítě pak jednoduše může obkreslit (prohloubit) vzniklou stopu
- Cvrnkání kuliček (doma hrajte na velkém kartonu, do kterého uděláte doprostřed díru)
- Válení válečkem

### **Izolovaný pohyb prstů**

Navlékání prstýnků, obmotávání tkaniček mezi prsty, prstoví maňásci, pohyb předmětů v dlani /př. v dlani mám pět korálků a mám je dát po jednom korálku do krabiček, modelování z modelíny

### **Nůžky**

Co je potřeba pro stříhání:

- stabilní poloha (alespoň chvíli „usedět“ na místě u stolu, lépe se stříhá, když má člověk ze začátku opřené lokty)
- schopnost otáčet ručičku dlaní nahoru a dolů (tzv.supinace a pronace) - lze zkusit třeba při sprchování - přelévání vody z kelímku do kelímku.
- schopnost oddělit od sebe pohyb jednotlivých prstů –(viz izolované pohyby prstů.
- schopnost zapojení obou rukou do činnosti (např. držím v ruce kostku a položím na ní druhou nebo držím talířek a na něj dávám kousky jablíčka...)
- koordinace oko - ruka (jakékoli hry na ukazování, umístování věcí na určité místo (př. tiskátka)
- lépe se stříhá pevný papír /čtvrťka, papír ze sáčků od mouky nebo cukru
- na začátku stříhat menší papíry - přestříhávání papírových proužků
- slepování proužků papíru do řetězu
- dobré je vyzkoušet nůžky pro praváky, pro leváky a nůžky s pružinou (, která umožňuje po stříhnutí automatické navrácení nůžek do otevřené polohy)

## Grafomotorika

- Kreslení na velké svislé plochy (tabule, zrcadlo, papír nalepený na skříni...), kreslení křídami na chodník, na balicí papír
- Kreslení klubíček, „ležatých osmiček“
- Spojování bodů (př. různobarevné body – hvězda vznikne tím, že vždy spojí dvě stejné barvy, které jsou naproti sobě)
- Předloha - nakreslete tvar nebo obrázek a dejte jej do průhledných desek - na měkké desky dítě může pokládat postupně válečky z modelíny a tvořit tvary, které jsou na předloze. Na pevné desky lze opakovaně kreslit tužkou a pak smazat (umýt vodou)
- Malování prsty – prstové barvy, kreslení do mouky vysypané na pečící plech
- Obkreslení své ruky nebo různých předmětů (trochu těžké na koordinaci, ale děti to většinou baví, zvláště, když se s obkresleným výtvozem něco dál dělá (vystřížení, nalepení...)
- Kreslení silnými trojhrannými tužkami
- Hra s tiskátky - obtiskování tiskátek po celé ploše papíru a spojování stejných obrázků nebo nakreslení obrázku (domeček, rybník...) a tisknutí obrázků - do rybníku, vedle domečku, pod strom.... (trénuje se koordinace oko-ruka i směry)

## Senzorická (smyslová oblast)

**Někdy se říká, že dítě je „smyslový orgán.“ Smysly jsou připravené již během těhotenství - Informace , které k člověku přicházejí skrze smysly, motivují k odpovědi na své okolí, jsou základem pro rozvoj hrubé i jemné motoriky a následně soběstačnosti.**

## Hmat (povrchové čítí, hluboké čítí)

- Nabízejte dítěti hračky/předměty z různých materiálů (nejméně podnětů nám poskytuje plast!)
- Jemné kartáčkování rukou kartáčkem na nehty (nebo chirurgickým kartáčkem (lze koupit ve zdravotnických potřebách), masírování rukou „ježečkem“
- Zkoušejte dítěti hladit ručičku i nožičku různými materiály, zkoušet různou teplotu (utěrka(plena) ohřátá na topení, mokrá, studená) – lze tak zkoušet i rozeznávání protikladů
- Zkuste na ruce a nohy foukat, bubnovat prsty, hladit...
- Poznávání předmětů jen podle hmatu (dítě má z jen podle hmatu poznat oblíbenou hračku nebo má z neprůhledného sáčku, kam jste schovali více předmětů/hraček, vytáhnout např. balónek) To je velmi důležité do pro soběstačnost a bezpečnost dítěte do budoucna. Pokud má dítě dobrou schopnost rozeznat předměty jen podle hmatu – jejich velikost, povrch, ale třeba i teplotu - může si být jistější při oblékání (např. chytnout kalhoty a přetáhnout je přes zadek, zapnout si knoflík na který hůře vidí apod.)

Rozeznání teploty, může být podstatné k tomu, aby dítě např. poznalo, že má v zimě chladné ruce a potřebuje si je zahřát nebo se dotýká něčeho, co je horké a hrozí popálení.

- Našlapování bez bot po různých materiálech
- Různé pocity z materiálů na ruce na nohy
- Dotýkání se obličeje
- Procházka po domě se zavřenýma očima /procházka v přírodě se zavřenýma očima a dotýkání se svého okolí

### **Propriocepce (hluboké čítí)**

- Ležení na různých materiálech
- Přetahování
- Odtlačování zdi, přetlačování se
- Chůze do rytmu, dupání
- Prolézání, přeskokování,
- Pouštění draka
- Kopání
- Házení papírových koulí
- Zatloukání, tlučení
- Domeček ve velké kartonové krabici
- Napodobování polohy (dospělého, panenky, medvídka)
- „Jízda“ v koši na prádlo nebo kartonové krabici
- Sed na pračce
- Obkreslování těla
- Polštářová bitva
- Působení větru, vody....
- Psaní do písku, hraní s těstem, šlehačka, pěna na holení, voda, bláto
- Obtiskávání nohou, rukou
- Mačkání výplní krabic (tzv. relaxačních folií)
- Chůze naboso v přírodě
- Mazání krému na ruce, nohy, obličej
- Převlékání se do různých převleků
- Zamotávání se do různých dek, karimatek

## **Vibrace**

- Trampolína
- Buben, koshi (závěsná zvonkohra), oceánský buben,...
- Mluvení, zpěv, křik
- Ladička
- Omotání trubkou od vysavače – velmi silná vibrace, která podporuje uvědomění si vlastního těla

## **Zrakové vnímání**

- Zkuste k činnosti či hře přidat pohyb. Pro některé děti může být obtížné, když mají skládat jednoduché puzzle vsedě u stolečku. Pokud, ale hledají jednotlivé dílky puzzle po místnosti a nosí je ke stolečku, mohou být úspěšnější.
- Povídání o tom, co dítě vidí v přírodě/na obrázku v knížce nebo, co jsme venku /v knížce viděli
- Můžete vystříhnout kroužek z kartonu (třeba barevného) a dítěti ukazovat jednotlivosti z obrázků v knížkách právě pomocí tohoto kroužku(rámečku), aby se dítě lépe orientovalo
- Vyzkoušejte hru s krasohledem nebo lupou
- Můžete zkoušet prosvěcovat barevné filtry (folie – eurodesky) nebo vodu v lahvi (barevných plastových)
- Baterka ve tmě
- Dítě může zaujmout kutálení různých předmětů, pouštění „lanovky“ (cokoli, co pojede po provázku)
- Hledání a sbírání (lze motivovat pohádkou, vyprávěním)
- Skládání z různých papírových krabiček, dřívěk, kamínků – přírodní materiály mohou dítěti samy o sobě něco připomínat (To může být dobrým tématem pro další hry zaměřené na rozvoj fantazie a rozvoj řeči)
- Pouštění „něčeho někam“ – např. okapovou rourou míček, trubkou od kuchyňských utěrek malé autíčko
- Vodní kanály – zaměření vodního proudu, vytváření vodopádů – vodní mlýnek
- Shazování lahví, listí, ...proudem vody
- Pozorování věcí – dalek, blízko, vzhůru nohama,
- Prožití věcí, jevů...(déšť, trávu, psa musím ucítit, abych ho uviděl!!!)
- Dotýkat se něčeho se zavřenýma a s otevřenýma očima
- „Něco vidím, něco dělám“ – hvězdička znamená tlesknutí, kroužek znamená dupnutí apod.
- Pozorování přírody

## Sluchové vnímání

- Při čtení nechte dítě doplňovat slova ze známé pohádky nebo básničky
- Zkuste poslouchat zvuky jednotlivých věcí v domácnosti – pračka, lednička, vysavač, hodiny...Ve venkovním prostředí si chvilku zavřít oči a vnímat, co slyším auta?, kohouta?, psa?, les?, potok?...
- Nechte dítě poznávat jednoduché hudební nástroje (můžete je vyrobit – dvě dřívka z lesa, hrášek, čočka, voda, korálky v plastových lahvičkách,...,zvonečky, rolničky, závěsné zvonkohry)
- Hledání hraček, které vydávají zvuk, nebo tikajícího budíku...nebo schovaného sourozence, táty, mámy, který vydává tichý zvuk
- Zkoušejte hrát na jednoduché hudební nástroje a podporujte rytmus – tleskání, dupání. Využití dřívek, vody v lahvi, rýže, ořechových skořápek, kaštanů.
- Rozdíl mezi „nahlas“ a „potichu“
- Zkoušejte říkat podobně znějící slova a nechat dítě přiřazovat je k obrázkům (les, pes, kos, kost,...)
- Hýbání se do rytmu písničky – když hudba přestane, zastavit se jak socha
- Hádání popisované věci nebo zvířete (př. má dvě nohy, zobák a ráno kokrhá...)
- Tichá pošta
- Protiklady (malý, velký/starý, mladý)
- Jednoduché úkoly, ke kterým se postupně přidává více kroků (př. Vezmi papír. /Vezmi papír a odnes ho na stůl./ Vezmi papír, odnes ho na stůl a nakresli na něj kolečko.)
- Poslouchání blízko, daleko od ucha
- Chůze přírodou po různém povrchu vydávající různý zvuk. Poslouchání zvuků přírody.
- Ťukání na vlastní tělo a vydávání různých zvuků

## Vnímáním vlastního těla

- Ukazování, obkreslování, stiskávání... jednotlivých částí těla
- Masáž/hlazení dítěte
- Hra s míčem (podávání za tělem, pod nohama)
- Hra s kolíčky – připevnění kolíčků na oblečení dítěte, dítě má „bez dívání“ určit, kde kolíčky jsou. Nebo hledání malých předmětů (kostiček) v kapsách.
- Dotek na těle dítěte a zopakování doteku na stejném místě
- Zavinutí do různých materiálů
- Hra na zrcadlo
- Hry před zrcadlem
- Hra „Milá teto tečka...“(psaní na záda/ruku/nohu různé tvary, písmena...) Nebo varianta "kroky zvířátek" - králík skáče, had se plazí, slon dupe ap. někdy mají děti před sebou zvířátka na obrázku



a mají ukazovat, co jim ty kroky připomínají. Případně i zkusit vyslovit nebo zopakovat "kroky zvířátek" na zádech rodiče.

- Sezení na zapnuté pračce při odstředování – velmi silný proprioceptivní zážitek ☹

### **Rovnováha**

- Balancování s knížkou na hlavě
- Udržování rovnováhy na rehabilitačním míči nebo overballu v sedu, lehu na bříšku...
- Houpání na houpačce
- Překračování věcí v různé výšce
- Skákání na trampolíně nebo na něčem co pruží (matrace)
- „kuželky“ (stačí několik prázdných rolí od papírových kuchyňských utěrek a míček)
- házení papírového míčku z novin do krabice
- chůze po měkkých předmětech, překračování "překážek", natahování se pro hračku do stran (zatížení nohy, na které má váhu), chůze po různých materiálech, chůze naboso
- udržení rovnováhy na rehabilitačním míči v sedu, lehu na bříšku  
udržování rovnováhy na válci nebo pochodování na trampolíně (ale také stačí matrace) a házení míčků (papírových kuliček) na různé předměty v místnosti nebo venku.
- Chůze po stužce přilepené na zemi nebo křídou namalované čáře na chodník, chůze po zídkách a obrubnicích (zevní opora ruka rodiče)
- Chození po nerovném terénu, po prknech, která se překlápějí
- Kutálení z kopečka
- Padání do polštářů
- Hra v cíše s míčky a dalšími věcmi a dítětem – hra na pračku
- hra ve dřepu
- podávat si míč/jakoukoli hračku za zády, pod kolena, za hlavou

### **Kognitivní funkce**

**Tedy oblast zahrnující např. vnímání času, poslušnost, paměť a pozornost. Schopnosti, které úzce souvisejí se soběstačností.**

### **Orientace v čase**

Nastavení kuchyňské minutky nebo telefonu na půl minuty (postupně můžete prodlužovat), a když zazvoní, hru/činnost začnete. Jde o to, aby dítě dokázalo chvilku počkat. Stejně je lze využít i pro to, aby činnost/hru ukončilo nebo vědělo, že už skončila.

Prosíme, respektujte autorské právo a tento materiál nešířte dál.

Označení (např. obrázkem oblíbeného zvířátka) čas na hodinách, kdy činnost/ hra bude začínat/končit.  
Vytvoření schématu dne, týdne, měsíce, roku – souvisí to s „rytmem rodiny“, každá rodina je jiná a má trochu jiný rytmus, zvyky tradice. O ně je možné se v rámci orientace v čase opřít.

### **Paměť a posloupnost**

**Zde je uveden „mix“ jednoduchých nápadů zahrnující různé oblasti kognitivních funkcí:**

- Poznávání předmětů jen podle hmatu (hra vyžaduje pozornost a může se spojit i s procvičováním paměti – „Co jsi držel v ruce?, Jaký to mělo tvar?. Z jakého materiálu to bylo?“)
- Zopakování pošeptaného slova (věty)
- Zatleskání na určité, předem domluvené slovo
- Vybírání z řady obrázků - co mezi ně nepatří
- Pojmy stejný x jiný
- Protiklady
- Posloupnost činnosti (co bylo napřed a co potom)
- Třídění předmětů podle barvy, tvaru, skupiny, do které patří (oblečení, jídlo...)
- Přiřazování tvarů
- Protiklady – co je malé – velké, těžké lehké...
- Hledání konkrétního obrázku nebo slova v knížce
- Hledání rozdílů mezi obrázky
- Vymalovávání obrázků podle legendy (Př:\* -modrá, □ – červená...)
- Hra „Co se změnilo?“ – dítě zavře oči a když je otevře má poznat ,co se v místnosti změnilo.
- Pexeso s obrázky a písmeny
- Ukázání 2, 3, 4...(dle obtížnosti) předmětů dítěti na několik sekund. Potom jejich zakrytí. – Dítě si má vzpomínat na předměty, které vidělo.
- Vyprávění příběhu podle obrázků
- Vyprávění toho, co se během dne přihodilo
- Hraní loutkového divadla
- Předvádění věcí, situací, zvířat... pantomimicky (dítě hádá a pak samo ukazuje)
- Poznávání barev + říkání co je modré, žluté, zelené... nebo hledání věcí dané barvy v okolí
- Časoprostorová orientace (jaký je den, měsíc, rok, roční období, kde jsem, kde bydlím...)
- Posloupnost (jak na sebe činnosti navazují)
- Hádanky
- Labyrinty
- Naplnění krabiček od filmu různými materiály (čočkou, pískem, šroubky, cukrem...) – různý obsah vydává různé chrastění (dobré pro rozlišování zvuků)

- Říkání říkaček + pohyb
- Rytmus + tleskání a zpívání
- Naslouchání různým zvukům – v místnosti, v přírodě (pro pozornost)

## **Souvislosti s komunikací resp. rozvojem řeči**

### **Foukání (vhodné v rámci nácviku řeči)**

- brčkem do vody,
- do lehkého míčku (ping-pongový míček) po stole,
- posunování papírového kapesníčku foukáním do brčka
- do hedvábného šátku
- do peříčka (které peříčko dolétne nejdál ?...)
- do pěny při koupání
- sfoukávání svíčky
- sfoukávání odkvetlých pampelišek
- do flétny, okarínky
- rozfoukávání vodových barev brčkem

foukání na vlastní ruku – dítě má okamžitou „zpětnou vazbu“, když se mu foukání podaří.

### **Procvičení jazyka (vhodné v rámci nácviku řeči)**

- Lízání nanuku, zmrzliny, lízátko
- Opakovat po rodiči : nafouknutí jedné nebo obou tváří, dotknutí se jazykem horního, dolního rtu, koutku úst ...
- Hrát či pracovat před zrcadlem, aby byla možnost tzv. zpětné vazby

Zvukové doplňování pohádky, kterou čte dospělý – „zafoukal vítr“ (fíííí), kočka zamňoukala (mňau)

## **Několik nápadů z vybraných oblastí soběstačnosti**

### **Oblékání a svlékání**

**S touto oblastí úzce souvisí tělesné schéma, rovnováha, hrubá motorika, jemná motorika, ale také kognitivní funkce – paměť, pozornost.**

- hry na schovávání hraček - míčků do rukávů, nohavic, ponožek, kapsiček...

(Stejně tak je možné trénovat s kolíčky - tam je ještě trénování úchopu a zmáčknutí kolíčku popř. jeho umístění na oblečení)

- ponožky trénovat na větších ponožkách nebo měkkých teplých ponožkách /dítěti se lépe uchopují/, dobré je, když je dítě schopno zapojit do činnosti obě ruce (obecně je tato činnost, ale velmi těžká)

- dobré je naučit dítě, že palec dá dovnitř ponožky, prsty zvenku - např. hrou je možné dítěti ukázat, že palec s ostatními prsty může udělat tzv. „hlavu husičky“ – (využívá se ve stínovém divadle) Palec je proti prstům a tvoří jakoby „zobák husy“. Můžeme ukázat jak „husy chytají ponožky do zobáků“. Můžeme vzít silnější gumičku do vlasů a ukázat, jak dát palce obou rukou do gumičky. Prsty nechat vně a zkusit navlíknout na vlastní nohu/prsty.

- kalhoty: dobré je trénovat u kalhot na gumu (palec by měl být uvnitř a prsty zvnějšku) dítě se může naučit oblékat kalhoty tak, že sedí na stoličce (krabici), navlékne si nohavice a pak si stoupne a kalhoty dotáhne (což je někdy náročné na koordinaci a stabilitu) nebo sedí na nízké stoličce navlékne si nohavice a pak si stoupne (může se opřít o stěnu/ postel) a kalhoty dotáhne nebo si může kalhoty dotáhnout v leže, když nadzvedne zadeček.

- triko je vhodné trénovat na větším triku. Většinou zkusíme, že dítě si vymění triko s nějakým medvídkem nebo panenkou nebo se převlékne za "něco", aby ho (jinak dost nudná činnost oblékání) bavila.

Pokud si dítě triko neumí svléknout, pomáhejte mu s rukávy, ať zkusí přetáhnout triko přes hlavu. Někdy dětem pomáhá, když dají jednu ruku pod tričko, najdou loket druhé ruky a „provedou“ ho ven, pak již triko svléknou s větší ehkostí.

Velmi důležité je, aby dítě bylo stabilní - může sedět v koutku místnosti (roh je nejlepší pro stabilitu, dítě nemá kam spadnout) nebo na židličce, ale před ním by měla být nějaká opora - židlička může být blízko stolečku nebo postele.

- Důležité jsou také pojmy vpředu / vzadu - stejně jako nahoře/dole, pod/nad. Pokud dítě pojmům rozumí, snadněji se může podle slovních instrukcí obléknout a orientovat na vlastním těle. Můžou se trénovat u stolečku nebo židličky - něco dát na, něco pod...(nebo si hrát s razítky - umisťovat zvířátko na razítku na předkreslený obrázek - na strom, do rybníka, pod strom na komín...)

- Zavazování tkaniček lze zkusit na „plyšových drátcích“ (dají se koupit ve výtvarných potřebách) nebo na tkaničkách dvou barev. Můžete využít jednoduchou nebo dvojitou mašli.

### **Nočník/Toaleta**

Co by mohlo pomoci v tématech - toaleta (soběstačnost obecně): rovnováha (změny polohy), vnímání tělesného schématu - vlastního těla, vnímání napětí a uvolnění na svém těle, schopnost zapojit břišní svaly.

S tím souvisí: uvědomění si a propojení jednotlivých smyslů, nápodoba pohybů, dobré rovnovážné a obranné reakce

- Vnímání a hledání kolíčků přicvaknutých na oblečení nebo věcí zastrčených do kapes/pod oblečení,
- Vhodné je, aby si dítě umělo podat za tělem a pod nohama hračku, umělo si natáhnout kalhoty i přes zadek. To jsou dovednosti, které mu mohou velmi pomoci při hygieně na toaletě.

Posílení a zapojení břišních svalů:

- - rychlejší změny polohy při hře (podávání hraček ze stran (rotace trupu zvýší svalové napětí))
- - chůze přes překážky
- - trampolína
- - stoj na špičkách
- - hra ve dřepu

Jak ještě jinak podpořit peristaltiku:

- - někdy si děti velmi dobře uvědomí tělo při masáži břicha (masíruje se "po směru hodinových ručiček" - ve směru peristaltiky)
- nahřátý polštářek (špalda, pohanka, třešňové pecky) na bříšku může být velmi úlevný
- "jízda na kole" - v leže na zádech
- Důležitá je i dobrá rovnováha, aby se dítě na nočníku nebo toaletě cítilo stabilní a mohlo se dobře uvolnit. (viz rovnováha)

## **Jídlo**

Jídlo je rituál. Je dobré, aby dítě mělo jídlo spojené se společným časem, (u maličkých dětí se pojí také velmi s nápodobou). Je to čas, kdy by měl být prostor jen pro jídlo, i když to může být v mnoha případech velmi obtížné. Zde jen v náznaku pár postřehů k vidličce a lžičce.

### **Vidlička:**

Napichování na vidličku může být pro mnoho dětí daleko jednodušší než nabírání lžící. Dítě potřebuje vidličku dobře uchopit, mít dobrou koordinaci oko – ruka a také. Jakékoli hry na rozvoj jemné motoriky, které zároveň vyžadují přesnost zacílení pohybu, mohou napichování vidličkou podpořit.

Jednoduše se napichuje povařená mrkev, brokolice, těstovinové vrtule.

### **Lžička**

Lžička je pro mnoho dětí obtížná, protože vyžaduje koordinaci pohybů, koordinaci oko-ruka, pohyb zápěstí ...ale také schopnost jídlo ze lžičky „stáhnout“ horním rtem.

Může pomoci začít s nabíráním něčeho „pevnějšího“ – tvaroh, přesnídávka...

Prosíme, respektujte autorské právo a tento materiál nešířte dál.

Z misky s kolmějším okrajem se lépe nabírá.

Místo lžičky je možné využít i lékařskou špátli – obecně by lžička neměla být pro dítě moc hluboká a široká.

### **Knihy pro inspiraci**

Nešikovné dítě - Kirbyová, Amanda. Portál, 2000

Dyspraxie - Zelinková, Olga. Portál, 2017

Říkačky: např. Český špalíček = Český špalíček pohádek, říkadel, hádanek, přísloví a písniček. - Milada Motlová, Vlasta Baránková. Knižní klub, 2016

Nápady pro rodičovskou dovolenou – Kirchnerová Veronika, Rubešová Radka. Portál, 2011

Jeden rok odpočinkových aktivit s dětmi - Svojtka&Co, 2017

Udělejte si čas - Huntová Jean, Nashová-Worthamová Mary. Malvern, 2015

Knížka – Tullet Hervé. Portál, 2016

Barvy – Tullet Hervé. Portál, 2015

Matějova akrobacie - Rika Taeymans, Laura Van Bouchout. Lali jóga, Praha, 2016