



Jak připravit dítě

do 1. třídy

2., doplněné
vydání



-  **Obratnost
a kresba**
-  **Smyslové vnímání**
-  **Řeč a početní
představy**
-  **Výchova**
-  **Školní zralost
a její posouzení**

Dana Kutálková

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umisťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.

PaedDr. Dana Kutálková

JAK PŘIPRAVIT DÍTĚ DO PRVNÍ TŘÍDY
2., doplněné vydání

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 3889. publikaci

Odpovědný redaktor Zdeněk Kubín
Sazba a zlom Antonín Plicka
Návrh a realizace obálky Martina Bártová
Počet stran 208
Vydání 1., 2010

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2010
Cover Photo © Antonín Plicka

ISBN 978-80-247-3246-6 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6872-4 (elektronická verze ve formátu)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

Úvod	9
1 Obratnost	13
Motorika velkých svalových skupin	17
<i>Náměty na rozvoj obratnosti velkých svalových skupin</i>	18
Jemná motorika rukou	22
<i>Náměty na rozvoj jemné motoriky rukou</i>	23
Motorika mluvidel	33
<i>Základní příprava na nácvik při větší neobratnosti</i>	34
<i>Cvičení pro podporu jednotlivých hláskových skupin</i>	37
<i>Nácvik jemné motoriky mluvidel pro děti po pátém roce</i>	38
Motorika očních pohybů	39
<i>Náměty na procvičení očních pohybů</i>	40
Koordinace	40
<i>Koordinace pohybová</i>	42
<i>Koordinace oči – ruka</i>	44
<i>Koordinace ruce – mluvidla</i>	45
2 Smyslové vnímání	47
Zrak	49
<i>Náměty na hry pro obecný rozvoj zrakových schopností</i>	52
<i>Náměty a hry na optickou paměť</i>	53
<i>Náměty a hry na optickou pozornost a diferenciaci</i>	55
<i>Figura a pozadí, optické členění – hry a náměty</i>	56
Sluch	57
<i>Náměty a hry pro všeobecný rozvoj sluchových schopností</i>	60
<i>Náměty a hry na rozvoj akustické paměti</i>	64
<i>Náměty a hry na rozvoj akustické pozornosti</i>	66
<i>Náměty a hry na akustickou diferenciaci</i>	68

	<i>Náměty a hry na rozvoj slovní paměti a pozornosti</i>	69
	Hmat	71
	<i>Náměty na podporu hmatu</i>	72
	Čuť a čich	75
	Propriocepce	77
	<i>Hry na podporu propriocepce</i>	79
3	Řeč	83
	Výslovnost	96
	Rozumění řeči	98
	Slovní zásoba	100
	Vyjadřovací pohotovost	103
	Kultura mluveného projevu	106
4	Početní představy	111
	<i>Náměty na hry</i>	113
5	Kresba	119
	Grafomotorika	121
	<i>Vybavení</i>	124
	<i>Držení tužky</i>	124
	<i>Sklon tužky</i>	125
	<i>Tlak na tužku</i>	126
	<i>Formát</i>	127
	<i>Grafomotorické cviky</i>	127
	Psaní levou rukou	132
	Rozvoj kresby	134
6	Školní zralost a její posouzení	137
	Datum narození	141
	Zdravotní stav	142
	Zralost CNS	142
	Soustředění	144
	Pravolevá orientace	145
	Rozvoj řeči	145
	Kresba	147
	Jak se tedy rozhodnout?	148

7	Výchova	151
	Princip kyvadla	152
	Princip volby	155
	Metoda malých kroků	158
8	Když už je to za pár...	163
	Samostatnost	164
	Pozornost a soustředění	165
	Chystáme se na učení	167
9	Jedna kapitola navíc...	175
	Je konec prázdnin...	176
	Začíná škola	178
	Učíme se efektivně	180
	<i>Typy učení</i>	180
	<i>Typy nervové činnosti</i>	184
	Apetence čili zvědavost	187
	Pamětní stopy	188
	Dráždění a útlum	191
	Reflexní okruh	195
	Pár slov na závěr	201
	Literatura	203

Úvod

„Co budete dělat o prázdninách?“ „Ale chtěli jsme jet zase jednou k moři, jenže děti se bouří. Starší má puťák a malá chce být na chalupě – že tam má pejska a králíky a já nevím co ještě.“

Z dalšího, v pražské tramvaji náhodně vyslechnutého hovoru vyšlo najevo, že děti už u moře byly a „byla tam pěkná otrava“. „Dovedeš to pochopit? O všechno jsme měli postaráno.“

No právě – chtělo se mi vmísit se do rozhovoru. Děti mají o všechno postaráno celý rok – a tak si chtějí o prázdninách samy stavět stan (přestože občas spadne), samy vařit (přestože se to občas nedá jíst), chtějí dobrovolně podstupovat nepohodlí pěších túr, puchýře a propocená záda pod batohem. Pro malé dítě je obyčejná koza nebo králík, které si může pohladit nebo pochovat, nesrovnatelně větší atrakce než exotické zvíře za plotem. Podvědomě se drží zuby nehty aktivního způsobu života a zážitků s ním spojených i za cenu nepohodlí, protože tuší to, co by měli vědět dospělí – že totiž vývoj je dialog protikladů. Když nemáme nikdy hlad, nemůžeme si úplně vychutnat jídlo, nemáme-li někdy pořádnou žízeň, neoceníme naplno orosenou sklenici vody. Takové zkušenosti a zážitky nelze vůbec nijak předat – to si musí prožít každý sám.

Jeden tatínek při rozhovoru na toto téma najednou povídá: A víte, že asi máte pravdu? Na jednom školním výletě se mi udělaly na patě puchýře jako pětikoruna. Z výletu si moc nepamatuju, ale nikdy nezapomenu na pocit úlevy, když jsem se zul a strčil nohy do potoka.

Ptáte se, co má tohle povídání společného s přípravou do školy? Všechno. Civilizace totiž velice rychle změnila podmínky, ve kterých děti vyrůstají, a tím výrazně ovlivňuje i jejich vývoj. Některé schopnosti mají podstatně

lepší podmínky – například množství znalostí, které už předškoláci mají z nejrůznějších oblastí, je někdy obdivuhodné. Informací, které se na děti odmala hrnou, je ovšem tolik, že v pudu sebezáchovy mozek často vypíná – říká se tomu ochranný útlum.

Proto jsou na tom jiné schopnosti zase podstatně hůř – třeba zrakové či sluchové vnímání. Dítě se totiž postupně učí slyšet, ale neposlouchat, nebo se dívá, ale vlastně nevidí, protože nevnímá.

A tak děti, žijící v pohodlí a dostatku, opečovávané a cílevědomě intenzivně rozvíjené celou milující rodinou, selhávají v dětském kolektivu, ve kterém se neumějí pohybovat a podřídit se jeho pravidlům, a později selhávají i ve škole, kde jim to najednou třeba moc nejde – „ale my se přece všichni tak snažili“.

Civilizace přináší i druhý extrém. Dítě sice žije v pohodlí a dostatku, ale přesto strádá – rodiče nemají čas a babičky jsou ještě mladé a zaměstnané. Už dávno neplatí představa bělovlasé babičky v šátku, s knížkou na klíně. A tak se dítě odkládá před televizi nebo počítač a dostává drahé hračky, které mu ale nikdo nemá čas předvést.

Jednou jsme při logopedické terapii, kam dítě provázela bona (chůva je „takové zastaralé“ a paní na hlídání zase moc dlouhé), potřebovali poměrně rychle nacvičit dost obtížný úkol. Aby dítě mělo nějakou motivaci, zeptala jsem se, co by si moc přálo – mohli bychom třeba poprosit rodiče, aby mu vyhověli. Dítě se ani moc nerozmýšlelo a vyhrklo: „Chtěl bych jít s tátou do zoologické zahrady.“ Podívaly jsme se po sobě s tou paní a pohledem jsme si řekly všechno. Slíbila jsem, že s tatínkem promluví a zkusím to zařídit.

Zavolala jsem mu, a teprve když jsem sekretářce vysvětlila, že opravdu nemůže tuhle věc rozhodnout, dala mi ho k telefonu. Nevím, jestli pochopil, že nejde vůbec o to, kam se synem půjdou, ale že budou půl dne spolu. Nakonec to slíbil. Dítě se úkol naučilo, ale tatínek slib nesplnil – neměl čas. Nikdy nezapomenu na zklamané a rezignované oči toho chlapce, když mi to říkal.

Máme-li děti na školu připravovat pozvolna, nenápadně a efektivně, měli bychom nejdřív pochopit, kde nám civilizace pomáhá a kde právě naopak,

které schopnosti a dovednosti jsou pro rovnoměrný vývoj nezbytné a co se stane, když některá schopnost chybí.

Předškolní holčička docházela na logopedii kvůli problémům s plynulostí. Jednou, někdy před Vánoci, kdy se už koktavost začala konečně ztrácet, jsem se zmínila, že po Vánocích se začneme pomalu připravovat na školu, aby mohla v první třídě dostávat samé pochvaly. Po Vánocích babička přinesla iniciativně zakoupenou sadu písanek a desky s písmenky. Vysvětlovala, že během svátků zatím neměli čas začít (naštěstí!), ale teď se do toho dají, aby jí to ve škole šlo. Moc se divila, když zjistila, že příprava na školu výuku čtení, psaní a počítání prakticky vůbec neobsahuje a že si budeme většinu času „jenom hrát“.

Cílem předškolní přípravy totiž rozhodně **není dítě předem naučit číst a psát**, „aby mu to pak ve škole pěkně šlo“, **ale zajistit především maximální a harmonický rozvoj schopností, které umožní, aby dítě bylo** – až přijde čas – **při výuce čtení, psaní a počítání bez větší námahy úspěšné.**

A tak se pokusme společně projít jednu po druhé nejdůležitější schopnosti, které do značné míry ovlivňují úspěšný start v první třídě. Dobrý základ z předškolního období rozhoduje i o výsledcích v dalších třídách a vztahu ke vzdělání obecně. A můžete si vybrat z různých her, které jsou pro rozvoj konkrétní schopnosti nejvhodnější.

Obratnost

1



Každé normální dítě je od přírody zvědavé. Už v kojeneckém věku bere všechno do ruky a většinou hned také do pusy, později je jak „pytel blech“ a snadno utáhá i dospělého. Všechno chce zkoušet (slova „já sám“ se v jistém období stávají postrachem věčně spěchajících maminek). Pomalu ale vstupuje do jeho života civilizace. Do školky a ze školky se jede autem, autobusem nebo jiným dopravním prostředkem, stejně tak na nákupy.

Možnost pohybových aktivit je dost omezena hlavně ve městech – předškolní dítě nemůže jít samo do parku nebo na hřiště a času na podobné vycházky je málo. A když už tam je, často slyší: „Nelez tam, uklouzneš, spadneš, neber to do ruky, fuj.“

Dítě taky rádo pomáhá s prací – připadá si velké a důležité a v našich podmínkách je pro ně práce spíše hrou a dobrodružstvím. Jenže při dnešním způsobu vaření, mytí nádobí nebo praní se moc uplatnit nemůže. Zelenina se kupuje většinou už očištěná a někdy i nakrájená na kousky, housky se koupí hotové nebo aspoň předpečené (kdo by se patlal ve všední den s těstem), polévky v pytlíku, knedlíky v prášku. Nádobí se nacpe do myčky, prádlo do pračky. Místo řady složitých, ale zautomatizovaných pohybů (vymývání hrnečku, ždímání prádla) pouhé zmáčknutí knoflíku. I na zahradě je všechno jinak – místo kosy a srpů sekačka. Snad jedině pletí se zatím nepodařilo zmechanizovat – i když mulčovací kůra taky práci ušetří.

Známá mi vypravovala: „V době, kdy u nás byl popcorn ještě málo známou pochutinou, dostali jsme od známých pytlík zrněk. Jejich pražení bylo atrakcí pro všechny děti z okolí – i pro ty, které pukanku mohly mít, kdykoli si vzpomněly, ovšem hotovou. Zrnka létající po kuchyni, kdykoli jsem předčasně odklopila pokličku, byla vítána radostným křikem a za chvíli z mísy teplého popcornu nezbylo nic. Některé děti se kolem mě motaly skoro denně. Sypaly slepicím, vybíraly vajíčka, zkoušely sekat trávu pro králíky, míchaly těsto. Občas mi, pravda, vypluly i to, co mělo na záhoně zůstat, ale co se dá dělat, naschvál to neudělaly. Když jsem je chválila, jak jsou pracovité, jedna holčička povídá: A nemůžeš to říct našim? Já doma nesmím nic dělat, jsem prý ještě dítě a mám si prý radši hrát.“

Ke slovu přichází i televize, video a počítače, které udrží dítě aspoň trochu v klidu. Pohybu ubývá a dítě se stává pohodlným, takže časem už o pohyb možná ani nestojí. Nejen že to není přirozené, ale přímo to ohrožuje jeho vývoj – například mluvení i psaní jsou činnosti velmi náročné na pohybovou koordinaci. Kde ji ale dítě má nabrat, když většinu dne posedí a hraje si s hračkami, které ji nijak nepodporují. Hry, které přirozeně, postupně a v průběhu dlouhého období pohybovou koordinaci rozvíjely, se beznadějně ztrácejí.

Pamatujete si ještě dobu, kdy si na každém volném plácku parta kluků čtala s míčem nebo hrála kuličky, později čáru? Holky zase měly „školku“ s míčem a se švihadlem. Malé se opičily po velkých a postupně zvládaly čím dál těžší prvky a delší sérii, než udělaly chybu. Podobnou roli hrálo i přebírání nití natažených na prstech. Tyhle děti nepotřebovaly žádné tréninkové programy na vylepšení pohybové koordinace.

Dnes se podobně rozšířila snad jen jízda na skateboardu – některé kousky, které se kluci naučí, jsou opravdu obdivuhodné. Jenže je to sport jen málo vhodný pro předškolní děti, o nichž je teď řeč.

Není náhodou, že nárůst různých vývojových potíží od nadměrné a obtížně zvladatelné pohybové aktivity přes výskyt problémů s učením až po prohlubující se poruchy řeči lze vysledovat v šedesátých a hlavně v sedmdesátých letech uplynulého století. V té době se totiž podstatněji rozšířilo využívání techniky v domácnosti i vysílání televize.

Rodiče přivedli pětiletého chlapce, protože ho nezajímaly ani hračky, ani stavebnice, ani pastelky. Pořád jen ležel v knížkách. Neprohlížel si ale běžné dětské knížky – ty odkládal. Dokázal celé hodiny listovat v encyklopediích o přírodě i technice, prohlížel si katalogy plné roztočivých přístrojů a různé učebnice. U televize trávil taky dost času – měl rád hlavně dokumentární pořady. Vůbec neměl zájem o aktivity přiměřené jeho věku. Nejdřív to rodině imponovalo, ale později si uvědomili, že něco není v pořádku. Nedokázal si hrát s vrstevníky, děti se mu smály, protože měl „divné nápady“. Když se nablízku objevilo živé zvíře, pes nebo kočka, zpanikařil. Velmi špatně kreslil a na svůj věk i nápadně špatně mluvil. To ho přivedlo na logopedii.

Vyšetření ukázalo, že chlapec je nejistý v reálném světě, a tak utíká do světa zprostředkovaného knížkami a televizí (počítač doma rodina neměla). Kresba byla slabá nejen obsahem, ale i technicky – tužka si dělala, co chtěla, čáry vedly málokdy tam, kam je namířil. Slovní zásobu měl mimořádně velkou, ale neutříděnou – nedokázal ani určit slova, která k sobě patří (jablko, hruška, třešeň = ovoce). Výslovnost byla také nápadně špatná.

Po dohodě s psychologem dostal chlapec úkoly, které rodiče opravdu nečekali – chodit pěšky na vycházky a výlety, společně kreslit, co viděli zajímavého,

hledat houby – nejlépe v mlází, kde je třeba se trochu plížit a proplétat, sbírat borůvky, vyrobit lodičku z kůry, navlékat korále z jeřabin, postavit domeček z klacíků a mechu. Knihy nepřiměřené věku se postupně „ztrácely“ z jeho dosahu, na jejich místo přicházely dětské encyklopedie a příběhy. Teprve později, když se podařilo změnit jeho návyky a přiblížit ho světu jeho vrstevníků, bylo možné pomocí individuálního tréninkového programu postupně doplňovat všechny schopnosti, které mu scházely. Odstranily se nejnápadnější chyby ve výslovnosti a postupně bylo možné zařadit dítě do školky. Nakonec všechno zvládl a první třídu prošel bez problémů. Kdyby ale rodičům včas nedošlo, že se vývoj ubírá nezdravým směrem, mohli mít doma místo chytrého kluka nespolečenského podivína.

Není, myslím, všeobecné známo, že někteří lidé si nejlépe pamatují informace, které jsou spojeny s pohybem. Často jsou to lidé pohybově nadaní, tíhnoucí k nejrůznějším sportům, ale třeba i studenti, kteří se učí „za pochodu“, s knihou v ruce chodí po pokoji a nahlas si říkají, co si potřebují zapamatovat. Pokud jste viděli film „Marečku, podejte mi pero“, byl jeden z dospělých „studentů“ dobromyslnou karikaturou člověka právě s tímto typem paměti.

Podobně je s pohybem spojený i hmatový typ paměti – lidé tohoto typu mají s trochou nadsázky „paměť v rukou“. Bývají vyhledávanými řemeslníky, kteří si poradí s každou prací nebo poruchou. Často jsou i profesionály v oborech, které souvisejí s přírodou (geolog, botanik apod.), nebo umělci (keramik, řezbář apod.). A protože v předškolním věku těžko můžeme odhadnout, jaký typ paměti u dítěte převládá a čím jednou dítě bude, je jaksi naší povinností dát mu dostatečné šance k rozvoji každé ze schopností.

Jenže musíme mít na paměti i druhou povinnost – totiž mít na dítě nároky přiměřené věku a okolnostem. Mám teď na mysli druhý extrém – vysoké ambice některých rodičů, kteří už vidí svého potomka jako špičkového sportovce. Pohybové schopnosti má dítě vynikající, ale za cenu obrovské námahy a odříkání. A nezdíka i za cenu ztráty běžných dětských radostí.

Je-li dítě pohybově nadané a hodně se sportu věnuje, měli by rodiče především hlídat, aby nároky nepřekračovaly možnosti obnovy sil a aby se vývoj neubíral příliš jednostranně.

Důsledky nedostatečné pohybové aktivity se odrážejí na vývoji dítěte – omezuje se vývoj řeči, schopnost naučit se psát, brzdí se vývoj pravolevé orientace.

I lékaři upozorňují na rizika z nedostatku pohybu – křivá záda, povolené svaly, obezitu a s tím spojené nemoci, které dosud byly vyhrazeny spíše jen dospělým. Proto bude obratnost (motorika) první oblastí, které se budeme věnovat.

A třetí důvod, proč by dítě mělo být přiměřeně obratné a zdatné: v dětské skupině je to jedna z nejdůležitějších okolností, které rozhodují o tom, jak bude dítě vrstevníky přijato, jakou roli ve skupině získá. Chytré, ale nešikovné děti to mívají většinou těžké.

Motorika velkých svalových skupin

*Kazuistika: Pětiletý chlapec měl velké problémy s výslovností. Přitom ne-
leze říct, že by byl od přírody nešika. Taky kresbu rychle vzdával – „já to
neumím“. Rozbor možných příčin ukázal, že trávil většinu času pouze na
zahradě rodinného domu pod neustálým bdělým dohledem babičky, kte-
rá nešetřila dobrými radami – nelez tam, nedělej to, proč jdeš tam a ne
sem, teď si hraj na tohle apod. Kromě dopolední školky nikdy nebyl v partě
dětí mimo zahradu („aby se nenaučil žádnou špatnost a taky aby nebyl
nemocný“). Skoro nic nesměl, aby se neumazal, neuhodil, neodřel. Ved-
le nedostatečného vývoje pohybových dovedností časem ztratil vlivem
výchovy i jakoukoli iniciativu a jistotu, nejen pokud jde o pohyb. Hlavní
byla úprava výchovných zvyklostí, například směl být v MŠ i odpoledne.
Domluvili jsme i „pánské dny“, kdy se někam ztratili jen s tatínkem a užívali
si „mužských zábav“. Došlo tak na odřeniny a roztrhané kalhoty, ale přede-
vším na spoustu zážitků a společných tajemství. S uvolněním pohybových
aktivit se dařilo postupně zlepšovat výslovnost a dodat dítěti zase trochu
sebevědomí. Přes prázdniny jsme dohodli jen rámcový program. Rodiče
pochopti příčinu problému a sami dokázali zlepšovat synkovy schopnosti.
Situace se začala „sama od sebe“ měnit. Po prázdninách už jsme mohli
používat postupy běžné u dětí jeho věku.*

● **Náměty na rozvoj obratnosti velkých svalových skupin**

Chůze

Nejlepší jsou pěší výlety a delší vycházky (do přírody i mimo cesty, do parku apod.) s nějakým cílem (hrad, zoologická zahrada, vzdálená cukrárna), pěšky se dá jít i leckam na návštěvu, kam bychom mohli dojet i autem nebo městskou dopravou.

Běh

Dítě většinou chvíli neposedí a běhá spontánně, kdykoli k tomu má příležitost. Pokud ale slyší v různých variantách příliš často *nelítej tak, ať se neuhřeješ, sedni si konečně* apod., většinou stejně neposlechne, ale spontánní aktivity bude ubývat rychleji, než odpovídá vývoji. Máte-li pocit, že by si dítě mělo aspoň na chvíli odpočinout, je lepší udělat pauzu nabídkou jiné, klidnější činnosti nebo krátkého občerstvení (informace, že při jídle se neběhá, má na rozdíl od té první smysl).

Skákání

Platí tady přibližně totéž co u běhání. Skákat se dá přes různé překážky – louže, strouha, větev apod. Pokud dítě nikdo nevaruje, že „zakopne a odře si koleno“, většinou si zvolí překážku, kterou zvládne. A pokud ne, příště bude opatrnější. Nebude-li mít ale po několik let možnost pomaloučku si zvyšovat pomyslnou laťku výkonu, vytvoří si slušný mindrák, až dojde ve škole na skok daleký a vysoký. Skákat se dá i z výšky – například z různých zídek. Rozumný pokyn zní: *Zkus to, ale já si sem radši stoupnu, abych ti mohl pomoci*. Také dotaz, zda se dítě chce raději držet za ruku, je v pořádku. Většinou ovšem slyšíme: *Kam to zase lezeš, chceš se polámat?* Skákat se dá také s náradím – většinou se švihadlem. Tady hraje roli nejen obratnost, ale i koordinace a postřeh. Občas je také vidět holčičky, které skáčou „gumu“. Dlouhou prádlovou gumu svážeme na obou koncích. Drží

ji dvě dívky stojící proti sobě tak, že tvoří ve výši jejich kotníků obdélník. Třetí stojí uprostřed a skáče tak, aby při doskoku gumu zašlápla oběma nohama. Když celou dohodnutou sérii zvládne, posune se guma výš.

Lezení

V přírodě se dá lézt do výšky: na pařezy, na stromy, na různé skalky a skály, ve městě připadají v úvahu spíše různé prolézačky, naštěstí čím dál nápaditější a hezčí. Lézt se dá i po zemi – v přírodě se například hříbky hledají nejlépe v mlázi (*Já se tam už nevejdu, nemohl bys ses tam jít podívat?*), i hra na schovávanou vyžaduje často obratné plížení. Ve městě je k lezení po zemi venku opravdu málo prostoru, ve školce si však například můžeme pomoci látkovým tunelem a doma zase lezení využijeme při úklidu pod válendou.

Házení

Házet lze lecčím – můžeme házet kameny do vody, klacíky pejskovi, když si chce hrát, nebo sněhovými koulemi či šiškami v lese. Nejčastěji se hází do dálky. Lze ale házet i do výšky nebo naplocho – kdo udělá větší počet žabek na hladině rybníka nebo řeky. Na přesném házení nebo koulení předměty je založena i řada her – od kuliček přes stále oblíbenější hru pétangue, pocházející z Francie, až po žactvem stále udržovanou hazardní hru čára, která se hraje s mincemi. Na házení jsou založeny i hry, které se hrají s raketou – badminton, tenis nebo ping-pong. Spolehlivě nejrozšířenější jsou ale hry s míčem.

Hry s míčem

Hry s míčem patří k nejvšestrannějším pohybovým aktivitám – kromě základní obratnosti velkých svalových skupin podporují i postřeh, pozornost, obratnost rukou (čím je míček menší, tím spíš) nebo nohou (při fotbalu). Dítě se naučí ovládat svou sílu – někdy je třeba hodit nebo kopnout míč daleko, někdy jen blízko. Her s míčem je bezpočet, proto snad jen několik málo námětů:

Hra na chyby

Počet hráčů vcelku není omezen. Mohou hrát jen dva, pokud je hráčů více, postavíme se pak do kruhu. Házíme si míčem, kdo ho upustí, musí si stoupnout s nohama křížem, při druhé chybě na pravou nohu, při třetí na levou nohu, při čtvrté si klekne atd. Pokud míč chytí, jde o jednu chybu zpět (stojí-li křížem, může si stoupnout zase normálně, klečí-li, může si stoupnout na jednu nohu). Další pravidla lze dohodnout podle vlastního uvážení. Hra může například končit po několika hodech – kdo má méně chyb, vyhrává, může skončit po určitém dohodnutém čase, nebo když nás přestane bavit... Hráči si mohou pomáhat – lehkým hodem, který druhý chytí, a může si stoupnout o stupínek pohodlněji, i naopak.

Na třetího

Dva hráči v krajních pozicích se snaží trefit míčem třetího, který se pohybuje uprostřed. Ten, komu se podaří prostředního hráče trefit, ho vystřídá.

Na jelena

Hraje se stejně, jenom větší počet dětí stojí v kruhu a snaží se trefit prostředního.

Tyto hry jsou dobrou průpravou na vybíjenou, oblíbenou ve škole. Když si pak ve školním věku při sestavování družstev dva kapitáni vybírají střídavě hráče do svých týmů, volí je především podle jejich obratnosti. Vzniká tak pomyslný, ale objektivní žebříček šikovnosti. Nešikovné zůstávají většinou na ocet nebo jsou nakonec do týmu přiděleni často za brblání ostatních spoluhráčů a jako první se stávají vybitými. Tělocvik se pak stává pro slabší povahy pravým utrpením.

Plavání

Také jakékoli hry ve vodě jsou nezastupitelné při rozvoji obratnosti. Pětileté dítě by už s vodou mělo mít své zkušenosti. Někdy v mateřské škole

chodí děti na výuku plavání. Nejpřirozenější jsou spontánní hry ve vodě v přírodním prostředí, u rybníka, u řeky nebo u moře, samozřejmě pod bedlivým dozorem dospělého. Není cílem této knížky popisovat metodiku výuky plavání, ale hry snad poslouží jako námět rodičům, kteří nevědí, jak do toho. Není totiž nic tristnějšího než řvoucí dítě, které drží dospělé pod pasem, zahrnuje ho spoustou pokynů, co má dělat rukama a nohama, a nutí ho „plavat“.

S vodou souvisejí i další vodní sporty – veslování, pádlování. Výpravy na nafukovacím člunu nebo na matraci do zákoutí na rybníce, kam se nedá doplat, bývají vítaným dobrodružstvím. Pokud dítě neumí plavat, jsou vesta nebo nafukovací rukávky i dozor dospělého samozřejmostí.

Kruh se za bezpečnou ochranu nepovažuje. Navlečený pod rukama překáží pohybu, posunutý do pasu může způsobit, že těžší horní polovina těla se octne pod vodou, zatímco nohy se bezmocně mrskaají ve vzduchu. O tom, že se z něj dá vyklouznout úplně, ani nemluvě.

Na zaháněnou

Dva stojí proti sobě čelem, cákají na sebe a snaží se, aby se druhý otočil nebo couvl. Kdo se otočí k soupeři zády nebo couvá, prohrává. Lze počítat trestné body za otočení nebo hrát až do okamžiku, kdy jeden ze soupeřů couvne za vymezenou hranici.

Na vodníka

Dítě se nadechne, jednou rukou si podrží nos, potopí se a druhou hrozí nad hladinou. Pokud je dětí víc (nejméně tři), drží se ve dvou řadách proti sobě za ruce a dítě, které dělá vodníka, se má vynořit v mezeře mezi rukama tolikrát, kolik je dvojic.

Na třetího

Dva hráči si na mělčině házejí lehký nafukovací míč a třetí uprostřed se snaží ho získat. S menším a těžším míčem je úkol obtížnější.

A dalo by se pokračovat – například **jízda na kole** je nejen výborným cvičením obratnosti a koordinace, ale i vytrvalosti. A později, v dospělém věku jako když tuhle dovednost najdeme coby účinnou prevenci civilizačních chorob. Podobně je tomu i s **jízdou na lyžích**.

Je jasné, že ne každý je na sport šikovný. Někomu stačí jen se podívat a jde mu všechno samo. Někdy se rodiče od útlého věku dítěte snaží, nabízejí dítěti nejrůznější aktivity, chodí s ním na cvičení rodičů s dětmi, plavat do bazénu, později ho posílají do sokola. Ale dítě ke sportu nemá zvláštní vztah a nejeví o něj zájem. („Pro toho našeho holomka se ze sportů hodí akorát tak šachy,“ posteskl si jeden tatínek.)

Za těchto okolností je třeba aspoň vytvářet situace, kdy dítě prostě získává kondici bez ohledu na eleganci sportovního pohybu – na výlety a do lesa může chodit opravdu každý.

Obratnost se ostatně nemusí získávat jen při sportu – i **jakákoli práce** na zahradě, v domácnosti nebo na chalupě splní svůj účel. Co všechno třeba musíme udělat, než otrháme jablíčka ze stromu – najít žebřík, donést ho na místo, vylézt na něj a pak trhat jablíčka a dávat je do koše. Pak přestěhovat žebřík a vše znova, abychom se protáhli i k ostatním větvím, kam jsme zatím nedosáhli. To vše za uznaného povzbuzování a pomoci dospělého.

Přesný návod prostě neexistuje. **Je třeba se především dostatečně hýbat a střídat nejrůznější aktivity, aby se svaly namáhaly přiměřeně a rovnoměrně.**

Jemná motorika rukou

Zatímco o hrubé motorice mluvíme v souvislosti s pohybem velkých svalových skupin (chůze, běh, lezení apod.), jemná motorika se týká zejména obratnosti rukou a mluvidel. Vývoj obou skupin svalů je vzájemně velmi úzce provázán. Není náhodou, že dítě obvykle řekne své první slovo v době, kdy začíná chodit a nápadně šikovněji manipulovat s předměty, a začíná více mluvit a přesněji artikulovat v době, kdy začíná kreslit.