



**KLINIKA
LÉČEBNÉ
REHABILITACE**

HRA MALÝCH DĚTÍ

HRA V KOJENECKÉM VĚKU

Hra je základní činností dětí. Prostřednictvím hry dítě získává a zdokonaluje své dovednosti, poznává sebe samo, navazuje kontakty a vztahy, objevuje svět. Hra má pro každé dítě unikátní hodnotu a je nezbytná pro vývoj bez ohledu na úroveň schopností a dovedností dítěte. Hra poskytuje dítěti radost, zábavu, zkušenosti i motivaci. Hra je přípravou na budoucí aktivity a činnosti.

Hra zdravých dětí se vyvíjí přirozeně. Způsob hry odráží schopnosti dítěte a hra jako taková podporuje jeho celkový vývoj. Pro některé děti z nejrůznějších důvodů není hra snadnou činností a tak se dítě může stávat spíše pasivním pozorovatelem než aktivním činitelem hry.

Autoři této brožury rekapitulují vývoj hry v průběhu prvního roku života, poukazují na dovednosti dítěte i na způsob hry v jednotlivých



trimenonech. Tato brožura obsahuje rady, jak prostřednictvím hry lze pozitivně podpořit vývoj dítěte i jaké hračky jsou vhodné v jednotlivých vývojových etapách. Na závěr je vysvětleno, jak porucha vnímání prostřednictvím smyslů může ovlivnit chování i hru dítěte.

Hrajme si s dětmi nápaditě a nechejme děti tvořit hru, i kdyby na to potřebovaly spoustu času!

OBDOBÍ PRVNÍHO TRIMENONU (0. - 3. MĚSÍC)

Z pohledu pohybového vývoje se v průběhu prvních tří měsíců dítě učí orientovat ke střední linii těla a to jak v poloze na zádech, tak i v poloze na břišku. V pozici na zádech dítě spojuje ruce před očima a vkládá si je do úst, přičemž pohled očí směřuje k dolním končetinám, které začíná zvedat nad podložku. V poloze na břiše se dítě opírá o předloktí. Hlava se otáčí na obě strany. Začíná období stability a symetrie.

Již v tomto období je dítě aktivním tvořitelem hry, přestože hra má jinou podobu než je obvyklé u starších dětí. Schopnost pohybovat se, ovládat a znát své tělo dítěti neumožňuje takové vzory hry, jaké budou možné později. V tomto období dítě objevuje svět a sebe sama. Je důležité dítěti



nabízet nejrůznější vjemy a materiály, nabízet mu poznávání světa z různých pohledů, samozřejmě vždy s ohledem na bezpečnost dítěte.

Hlavní poloha, ve které si dítě hraje samo, je leh na zádech se zdviženýma nohama i rukama. Většinu času má ruce v pěstech (hlavně v 1. měsíci).

Přestože hra ještě neobsahuje cílený a vědomý úchop hračky a manipulaci s ní, dítě objevuje věci dotekem a kontaktem. Předměty poznává zrakem, rukama i ústy.

Tříměsíční dítě již mění formu hry díky rozvíjejícím se dovednostem. Reflexní úchop se mění ve volní. Dítě uchopuje vše kolem, hračky již drží, třese s nimi nebo do visících hraček bouchá ručičkou. Již rozpoznává své věci, známé předměty. Reaguje na zvukové i zrakové podněty. Děťátko vidí předměty na délku své paže. Nejzajímavější „hračkou“ tohoto období je obličej pečující osoby, nejčastěji mámy. Dítě buduje vztah s mámou a dalšími členy rodiny. Když na něj někdo mluví, pozoruje ho. V tomto období si nejčastěji hrajeme s dítětem ležícím v postýlce nebo na jiné podložce.

Velmi vhodnou pozicí pro hru je klín rodiče, na kterém lze si hrát s dítětem v pozici na zádech i břišku. Pro hru nejsou vhodná polohovací lehátka nebo autosedačky. V těchto jsou děti v příliš pokrčené pozici a nemají dostatek prostoru pro pohyb.

TIP: pokud je maminka spíše světlolvasá a bledá, dítě při pohledu na ni nevnímá dost kontrastu a obličejem není tolik zaujato. To lze ovlivnit zvýrazněním očí matky, popřípadě volbou výraz-



nějšího oblečení tak, abychom pro dítě vytvořili výraznější zrakový cíl.

Při volbě hračky klademe důraz na její barevnost. Nejintenzivnější jsou vnímány kontrasty barev černá-bílá, žlutá-černá, červená-žlutá.

Velmi důležitým smyslem tohoto období je hmat. Dotykem dítě poznává různé materiály, dotyky sama sebe i rodičů se učí poznávat své tělo. Hrou lze podpořit také vyvíjející se komunikaci vašeho miminka a rozvoj jeho vokalizace, nechtejte ho vnímat váš hlas.



Je dobré občas se podívat na svět kolem dítěte a na hračky z jeho perspektivy a čas od času měnit pozici hraček nebo pozici dítěte tak, aby objevovalo stále nové vjemy a úhly pohledu. Lze nabízet jednu nebo dvě hračky, kterých se může miminko dotýkat a které se dotýkají jeho těla.

Je velmi důležité nabízet dítěti různorodé smyslové vjemy. Nejen zrakové, sluchové a hmatové, ale rovněž čichové, chuťové a vestibulární. Vestibulární vjemy dítě získává prostřednictvím dráždění receptorů ve vnitřním uchu tím, že se dítě pohybuje nebo je s ním pohybováno (chování, pohupování). Vestibulární vjemy jsou důležité pro rozvoj rovnovážných a obranných reakcí, pro vnímání pohybu a polohy.

HRAČKY VHODNÉ PRO TOTO OBDOBÍ:

Černobíle nebo červenožluté kontrastní hračky. Zavěšené houpající se hračky, které se dotýkají těla dítěte, hračky, barevné dečky, šterkátka, kousátka, hrající hračky, svítící hračky, hračky vydávající zvuk. Různé materiály, různé velikosti, různá váha, různá tuhost. Pro rozvoj dítěte je důležitá rozmanitost.

OBDOBÍ DRUHÉHO TRIMENONU (4. – 6. MĚSÍC)

V tomto období pokračuje vývoj symetrie. Na břicho se začíná dítě opírat o natažené paže, otáčí se kolem své osy. V poloze na zádech zvedá dolní končetiny, sahá na nožky a dává je do úst nebo se opírá o paty a zvedá pánev nad podložku. Za hračkou se přetáčí z boku na bok, na boku balancuje a začíná sahat po hračce. Podaří se první přetáčení na břicho. V poloze na zádech a na břicho se objevují první rovnovážné reakce.

Na konci tohoto trimenonu a na začátku dalšího si dítě hraje i v pozici na boku, kdy jednu horní končetinu využívá pro oporu, druhou pro manipulaci s hračkou.



Pokud hračka vydává zvuky, lze toho využít pro stimulaci sluchového vnímání. Hrajte si i se zvuky v okolí, se zvuky vznikajícími tleskáním, zpíváním, boucháním a vedte dítě k tomu, aby i ono samo nějaký zvuk tvořilo.



repertoár hraček, což je umožněno i zlepšujícím se úchopem, díky němuž si může dítě i s menší hračkou hrát, ač zprvu velmi neobratně. Úchop dítěte je již více funkční, dokáže chytat předměty kolem sebe volně a postupně pracuje na kvalitě tohoto úchopu. Dokáže postřehnout i hračku, která je od něj dál a hledá možnosti, jak si s ní hrát. Natahuje se po hračkách.

Hra by měla dítě stále motivovat, být proměnlivá a zábavná. V tomto období lze jako pozici pro hru využívat leh na zádech, leh na břicho, leh na boku, náruč rodičů, klín rodičů (či jiné hrající si osoby). V tomto období již není dítěti vše cizí a dychtí po dalším poznání, zajímá se o nové věci nebo nové možnosti věcí, které již zná. Zlepšuje se jeho koordinace zraku i pohybu a již lépe dává najevo, co chce. Komunikuje (ač ještě nemluví) a my bychom měli jeho komunikaci vnímat a pracovat s tím, co nám dítě sděluje.

Dítě zajímá pohyb kolem něj i pohyb jeho vlastního těla. Dítě objevuje, co všechno dokážou ručičky, kde má nožičky, kde jeho tělo začíná a kde končí. Pomozte mu v tomto objevování při mnoha různých příležitostech. Vedte jeho ruce na jeho hlavu, břicho, nohy. Vleže na zádech zvedte dítěti nohy i zadeček tak, aby se jeho dolní končetiny dostaly do jeho zorného pole.

Stále objevuje vlastnosti a funkce věcí kolem něj a to všemi smysly. Je tedy na nás, abychom ho vedli k porozumění tomu, co slyší, co vidí, co cítí, co vnímá a jaké to má souvislosti. Umožňujeme dítěti takové situace, kde prožije vlastní vliv



na hračku či na předměty v okolí. (např. zatřeste chrastítkem, upoutejte pozornost dítěte, vložte chrastítko dítěti do ruky a pomozte mu s ním zašterkat).

TIP: pokud dítě nejeví o hračku zájem, zkuste zvolit jinou velikost nebo barvu hračky. Nabízejte dítěti různé materiály, aby zážitky a zkušenosti dítěte byly co nejbohatší. Rozhodující vliv má také umístění hračky (před nebo vedle dítěte, na podlahu nebo mírně výše).

Ke konci tohoto trimenonu již dítě dokáže aktivně činnosti ovlivňovat. Zná již svůj vliv na některé věci a ví, jak si s nimi hrát. Již registruje více souvislostí. Pokud mu vypadne hračka z ruky nebo se ztratí z jeho zorného pole, hledá ji. Této situace lze využít pro hru. Hra v tomto období již může být mnohem aktivnější. Hrubá i jemná motorika dítěte se vyvíjí a právě při hře dítě svou motoriku procvičuje zcela funkčně a s radostí.

Pokud touha hrát si není u vašeho dítěte velká, zkuste ji podpořit a vytvořit lepší podmínky a možnosti hry.

HRAČKY VHODNÉ PRO TOTO OBDOBÍ:

Hračky jako v předchozím období. Chrástítka, štěrkátka, panely s otáčejícími se částmi, zvukové hračky, nerozbitná zrcátka, jednoduché skládací hračky, kroužky na tyči, velké kostky. V tomto období jsou vhodné jednoduché hračky, s kterými si dítě může hrát, rozpohybovat je nebo spustit nějakou funkci (hrají, blikají...), což podporuje učení dítěte.

OBDOBÍ TŘETÍHO TRIMENONU (7. – 9. MĚSÍC)

V tomto období je dítě již více pohybově aktivní. Umí se otočit na břicho, postupně se dostává do pozice na čtyřech, rozvíjí lezení lezení po čtyřech. Je schopno se dostat do sedu. Rovnovážné reakce v sedu jsou aktivní, začínají se objevovat obranné reakce.

Se vzrůstající kvalitou a kvantitou pohybových vzorů stoupají možnosti pro hru. Pozice sedu nabízí dítěti nový pohled na svět, větší přehled, více možností. Tím, že se odpoutá od země, lépe vnímá prostor a prostorové vztahy. Jedná se o období, kdy dítě začíná dosahovat svých cílů i v prostoru, a to lezením po čtyřech nebo plazením po břichu.



HRAČKY VHODNÉ PRO TOTO OBDOBÍ:

Rozlišovače tvarů, vkládačky. Hračky, které dělají nějakou funkci na základě podnětu dítěte. Stolečky s hracími panely, autíčka, balónky, panenky, kbelíky, hudební hračky, hračky na rozřazování a stavění, hračky s knoflíky, páčkami a kolečky.

Pro úchop hračky dítě začíná zapojovat palec, rádo přendává předměty z ruky do ruky.

TIP 1: při poznávání nových hraček nechte dítěti dostatek času na to, aby hračku objevilo a poznalo. Nenabízejte dítěti ihned svou představu



o využití dané hračky. Když dítě najde způsob, jak si s hračkou hrát, nechte mu jej a případně mu postupně nabízejte další možnosti využití.

TIP 2: oblíbenou aktivitou v tomto období je vyndávání předmětů z krabice, hraček ze šuplíku, tašky nebo kbelíku. Dejte dítěti k dispozici nějakou nádobu, ve které může hračky přehrabovat, vyndávat je ven a vracet zpět.

V tomto období se zlepšuje i zrakové vnímání dítěte, ostrost obrazu. Dítě vnímá všechny barvy a rádo si prohlíží nejrůznější objekty – zajímavé předměty v jeho okolí jej motivují k pohybu, proto je vhodné vytvořit prostředí pro dítě barevně i tvarově zajímavé a různorodé.

Dítě si již uvědomuje stálost předmětů – když zmizí z jeho zorného pole známý předmět, dítě jej hledá.

Dítě objevuje zvuky, které samo dokáže vyprodukovat. Hraje si se zvukem a postupně dává

zvukům konkrétní význam. Také začíná poznávat souvislosti mezi pojmenovaným předmětem a fyzickou podobou předmětu. Rozvíjející se komunikace umožňuje dítěti lépe vyjádřit, co chce. Již můžeme očekávat užívání vědomých gest (mávat na rozloučenou, zvedat ruce jako signál k pochování). Prohlízejte si s dětmi knížky, povídejte si, pojmenovávejte, co vidíte. Posilujte schopnost dítěte vnímat řeč tím, že budete říkat názvy barev, tvarů a zvířátek, které vidíte. Chvalte své děti i za malé úspěchy, potřebují to slyšet a vnímat.

I v tomto raném věku vnímá vaše dítě rytmus. Miluje tlučení a vytváření hluku, což můžeme využít jako nápad pro hru. Bubínek a paličky lze vytvořit z mnoha běžně dostupných předmětů. Při zpívání písniček a hře na bubínek rozvíjíme rytmus a koordinaci pohybu dítěte.

OBDOBÍ ČTVRTÉHO TRIMENONU (10. – 12. MĚSÍC)

Ve čtvrtém trimenonu je dítě motoricky velmi aktivní. Pohybuje se v prostoru plazením, lezením a u opory se začíná dostávat do stoje. Postupně získává a zdokonaluje rovnovážné reakce ve všech polohách. Začíná obcházet nábytek, pouští se jednou rukou, rotuje trup a pro hračku si dřepne, nebo sedne na zadeček. Ke konci tohoto období ovládá všechny pohybové vzory, zlepšuje svou stabilitu. Vrcholem pohybových aktivit je rozvoj samostatné chůze v prostoru.

Ve hře je stále více dynamiky, více pohybu dítěte, ale také zvládnutí většího pohybu hraček. Dítě již lépe spolupracuje a dokáže respektovat jistá pravidla hry či tato pravidla tvořit. Postupně hra nabývá složitějšího charakteru. U dítěte



funguje přirozená zvědavost, kterou bychom měli podporovat. Dítě je schopno napodobovat, opakovat gesta a činy. Oblíbenou je hra na schovávání.

TIP1: umožněte dítěti, aby u hračky nebo hraní si mohlo stát a mohlo si více užívat rozhled z vyšší pozice. Umístěte hračky výše do míst, kde se dítě může opřít a motivujte jej tak k využívání pozice stoje pro hru.

TIP 2: velmi oblíbenou hračkou jsou často běžné předměty domácnosti, s kterými děti hru sami tvoří nebo napodobují jejich běžné užívání tak, jak to vidí u rodičů.



HRAČKY VHODNÉ PRO TOTO OBDOBÍ:

repertoár je již velmi široký, vhodné jsou hračky na podporu fyzického vývoje, například vstávání a pohybu, hračky na podporu časného učení, hračky, které podporují koordinaci rukou a zraku, hrací telefony a přístroje, hra na telefonování, hračky, které podporují koordinaci a chůzi.

Stále platí, že je vhodné s dětmi často mluvit, popisovat věci kolem, napodobovat zvuky, které předměty nebo zvířata vydávají. Děti již dokážou reagovat na jedno a dvouslovné pokyny, znají význam slova „ne“, ale jeho zvědavost a touha po zjištění, jak věci fungují, mu ještě ne vždy dovolují respektovat toto slovo.

Přirozenou zvědavostí děti zkoušejí vkládat předměty do krabice, do tašky, do kbelíku a získávají tak pochopení toho, že menší předměty mohou dát do velkých. Učí se vztahy mezi velikostí a tvarem předmětů. Podpořte toto učení dítěte tím, že mu ukážete, jak na to. Nechávejte mu však dostatek prostoru pro vlastní tvořivost. Dítě má ve hře svůj vlastní záměr, který bychom měli respektovat a zkusit se nechat vést dítětem.



TIP 3: pro děti velmi zábavná hra – svítíte světelným laserem obrázky na stěnu a hrajte si s dětmi tak, že když na obrázek sáhne rukou, přestanete svítit a nechte ho se znovu objevit na jiné části zdi. Ideální je hrát tuto hru v pološeru. Dítě tak trénuje pozornost, celkovou motoriku, koordinaci ruka-oko.

Děti v tomto věku jsou již zaujaté i jinými dětmi nebo společnostmi při hře, ale hra je většinou ještě samostatná, nespolupracují pro vytvoření složitější hry s dalšími osobami.

Myslete na to, že hrát si můžeme všemi smysly. Stimulace smyslu je důležitá pro celistvý rozvoj a vnímání dítěte. Již přichází čas pro napodobovací hry - hrajte si na zvířátka, pomozte dětem napodobovat jejich pohyby, jejich zvuky, jejich vzájemné vztahy. Podobně si hrajte na profese, nechte děti napodobovat úkony, které děláte v domácnosti vy.

SMYSLOVÁ VNÍMAVOST (SENZITIVITA) DĚTÍ

Smysly a získávání vjemů prostřednictvím smyslů jsou velmi důležité pro vývoj dítěte. Prostřednictvím smyslového vnímání se dítě učí a vyvíjí. U některých dětí může být toto vnímání narušeno. Některé děti mají práh vnímání příliš vysoko (tyto děti označujeme jako hyposenzitivní pro určité vjemy) a některé naopak mají práh vnímání příliš nízko (tyto děti označujeme jako hypersenzitivní, neboli přecitlivělé pro určitý vjem). Práh vnímání

a dráždivosti nemusí být narušen pro všechny smysly současně a ve stejném měřítku. Některé, pro nás přirozené doteky, zvuky, světelné vjemy, mohou být pro dítě zcela nezajímavé, málo intenzivní nebo naopak příliš silné a nepříjemné. Jeden smysl může být spíše hyposenzitivní (tedy vnímán jen trochu a nevýrazně) a je třeba jej více stimulovat a jiný může být vnímán zcela běžně nebo hypersenzitivně (malý podnět vyvolá velikou reakci dítěte).

HYPOSENZITIVITA A JEJÍ PROJEVY U JEDNOTLIVÝCH SMYSLŮ

Práh vnímání u hyposenzitivních dětí je zvýšený. Stimuly musí být intenzivnější a silnější, má-li je dítě zachytit a prožít. Tyto děti jsou jakoby „odolnější proti určitým vjemům“

ZRAK: hyposenzitivní děti preferují výrazné barevné, pohyblivé nebo svítící předměty (žárovky, monitory, displeje), lépe reagují a vnímají tyto svítící stimuly v šeru nebo ve tmě. Mohou si mávat hračkou či rukou před obličejem, splývající předmět s barevným podkladem v nevýrazných barvách vůbec nepostřehnou nebo je dostatečně nestimuluje k tomu, aby mu věnovaly pozornost. Pro tyto děti pak nejsou nevýrazné zrakové podněty dostatečně motivující k pohybu či jiné zájmové aktivitě, a tak bychom pro ně měli volit

předměty svítící, blikající (pokud není v souhrnu diagnóz epilepsie). Pro hru lze volit prostředí v šeru, tmavější místnosti a vybírat hračky vysoce kontrastní vůči okolí či podkladu.

SLUCH: hyposenzitivní děti potřebují výraznější podněty pro stimulaci sluchu. Těmto dětem nevádí hlasitá hudba, nelekají se zapnutého vysavače či mixéru, mohou vítat zvuk pračky nebo myčky a tisknout k nim uši, aby zachytili zvuku co nejvíce.

Při hře s těmito dětmi se nebojte hlasitějšího zvu-

Autoři:

H. Šámalová, ergoterapeutka, certifikovaná NDT Bobath terapeutka, KLR FNO

D. Červenková, fyzioterapeutka, certifikovaná NDT Bobath instruktorka a terapeutka, KLR FNO

MUDr. I. Chmelová, Ph.D., MBA, přednostka KLR FNO

ISBN 978-80-88159-42-1



Kontakt:

FAKULTNÍ NEMOCNICE OSTRAVA
KLINIKA LÉČEBNÉ REHABILITACE

17. listopadu 1790, 708 52 Ostrava