



**KLINIKA
LÉČEBNÉ
REHABILITACE**

HRA VĚTŠÍCH DĚTÍ

HRA VĚTŠÍCH DĚTÍ

Hra je základní činností dětí. Prostřednictvím hry dítě poznává sebe sama, poznává a orientuje se ve světě. Dítě hrou navazuje kontakty a vztahy. Skrze hru děti praktikují a nacvičují nekonečné kombinace a smysluplné vzory lidského chování, které musí zvládnout, aby se mohly stát plně participujícími dospělými. Hra dítěti poskytuje radost, zábavu, pobavení a odreagování, zároveň zkušenost a motivaci. Je součástí rodinného života. Pro děti hra znamená přípravu a přípravné učení na budoucí aktivity. Prostřednictvím hry dítě zvládá dovednosti a integruje se do života. Ve hře dítě naplňuje svou touhu po úspěchu a vítězství, rozvíjí fantazii a užívá si zábavu. Hra a její podoba se mění s dítětem v čase a reflektuje jeho vývoj. Různé druhy hry jsou typické pro daný věk a období dítěte. Každé období doprovází změny a vystavuje dítě větším nárokům a zkušenostem.

Jsou situace, kdy hra není pro dítě snadná. Na základě nejruznějších stavů (onemocnění, vrozené vady, úrazy aj.) se dítě může stát spíše pasivním pozorovatelem než aktivním činitelem hry. Děti mají nárok hrát si aktivně a přirozeně. Naší společnou snahou by měla být maximální možná podpora hravosti dětí a jejich radosti ze hry. Hra má pro každé dítě unikátní hodnotu a je ne-

KDE A S ČÍM SI HRÁT? VLIV PROSTŘEDÍ NA DÍTĚ

Důležitým faktorem, který do hry a vývoje dítěte zasahuje, je jeho okolní prostředí. To by mělo být v první řadě bezpečné. Zejména předškolní věk dítěte je charakterizován jeho větší nezávislostí, přečehováním vlastních schopností a nedostatečně vyvinutým pocitem zodpovědnosti. Děti



zbytná pro zdravý vývoj bez ohledu na úroveň schopností dítěte. Pro hru má velkou důležitost prostředí, v jakém se hra odehrává. Důležitá je koncentrace pozornosti i schopnost zapojení takových smyslových vjemů jako je propriocepce, vestibulární i dotekové vjemy.

Aktuální stav vašeho dítěte a jeho případné vývojové obtíže mohou rovnováhu v poměru hry a zábavy ve vztahu k povinnostem narušovat a prostor pro hru tak ubývá. Hrajme si s dětmi nápaditě a nechejme děti tvořit hru, i kdyby na to potřebovaly spoustu času. V duchu podpory a za účelem zlepšení úrovně chování a možnosti hrát si, byla vytvořena tato brožura.



ještě nejsou schopny přiměřeně odhadnout zdroje nebezpečí. Je dobré bedlivě sledovat, v jakém prostředí se pohybují doma i venku a věnovat pozornost hračkám a předmětům, které používají v jejich každodenním životě. Zajistit bezpečné prostředí znamená rozhlédnout se a upravit jej v souladu s aktuálními schopnostmi svého dítěte. Znamená to provádět úpravy průběžně podle jeho vývojových etap. Předvídat, co bude potřebné udělat, aby se dítě nedostalo do nebezpečných situací, je klíčovou součástí jeho hry. Okolní prostředí může dítěti při hře pomáhat nebo mu naopak hru znesnadňovat či až znemožňovat. Hru, kterou dítě zvládá velmi dobře v jednodušším prostředí např. na podlaze, zvládá daleko hůř v náročnějším prostředí např. v sedu u stolečku a už vůbec ji nezvládá ve velmi náročném prostředí, např. ve stoji nebo stoji na labilní ploše. Totéž platí i pro psychomotorický vývoj dítěte, např. klouzavá, hladká podlaha mu znemožňuje nebo znesnadňuje učení dostat se do polohy na čtyřech. Naopak kladení adekvátních překážek v okolí dítěte ho nutí k řešení problémů a zlepšuje mu tak orientaci v prostoru a motoric-



ké plánování, které je potřebné, pokud děláme pohybovou aktivitu poprvé a dokud není tato aktivita zautomatizovaná. Upravené prostředí kolem dítěte musí být adekvátně stimulující, ale ne příliš, aby dítě nebylo takovým prostředím přestimulované. Takové dítě si pak nehraje, protože je v tak velkém množství podnětů zahlcené, unavené a neví, co si má vybrat. Toto nadměrně stimulující okolní prostředí má neblahý vliv také na pozornost dítěte. Neučí se s hračkou manipulovat dostatečně dlouho, málo ji prozkoumává, nehraje si s ní různorodě. S dítětem je třeba si hrát variabilně - tzn., že ho neučíme hrát si se stejnou věcí stále stejným způsobem. Většina dětí si variabilně hrát umí, často vymyslí neuvěřitelně zajímavou hru i s obyčejným předmětem. Při nákupu hraček je důležité mít na mysli věk dítěte a jeho schopnosti. Před použitím je žádoucí hračku zkontrolovat, zda není poškozena (uvolněné součásti, ostré hrany apod.). Nedáváme malému dítěti hračky složené z malých součástí, které může spolknout, případně vdechnout.

Kupujeme pouze zdravotně nezávadné hračky s bezpečnostním atestem. Poškozené a rozbité hračky vyhazujeme. Je důležité mít na paměti, že starší děti mohou dát svým mladším sourozencům hračky, které pro ně mohou být škodlivé nebo nebezpečné. Při hře venku dochází často k pádům či jiným úrazům. Nutné je vybavit dítě ochranným vybavením (např. helmou) adekvátním pro hru (aktivitu). Herní prvky jako jsou houpačky, klouzačky a prolézačky necháme nainstalovat pokud možno odborníky a umísťujeme pod ně podklad tlumící náraz (např. měkkou podložku, dostatečnou vrstvu písku, apod.).

JAK SI HRÁT?

VLIV ÚKOLU NA DÍTĚ

Hra je spontánní, improvizovaná činnost a díky ní dítě objevuje svět a různé souvislosti v něm. Během samotné hry musíme mít jistotu, že nám dítě rozumí a popř. přizpůsobit naši komunikaci s ním. Dítě musí být při hře úspěšné, jinak ji nebude chtít opakovat a ztrácí motivaci. Toho lze docílit dopomocí dospělé osoby nebo druhého dítěte, úpravou okolního prostředí nebo úpravou hračky. Neméně důležitá je také pozitivní motivace (pokud to zvládneš, budeš odměněn) a ne

JAK DLOUHO SI HRÁT?

POZORNOST

Při hře je důležité udržet u dítěte stav pozornosti a jeho zájem. Pozornost je psychologický proces, kdy člověk soustřeďuje svou duševní činnost po určitou dobu na jeden objekt, jev nebo na jednu činnost. Pozornost je záležitost



negativní motivace (pokud to pokazíš, něco ti zakážu nebo něco nedostaneš).

výběrová (co není v centru pozornosti, vnímáme okrajově nebo nevnímáme), individuální (existují rozdíly mezi jedinci), situační (týž jedinec v různých situacích je různě pozorný) a také záležitost výchovy a výcviku. Porucha pozornosti ve značné míře narušuje hru dítěte. Typickým projevem nedostatku pozornosti je unavitelnost dítěte. Dítě u ničeho nevydrží a nic ho delší dobu nebaví. Porucha pozornosti může být spojená s hyperaktivitou. Typickými příznaky jsou kromě výše uvedeného neschopnost podřídit se autoritě, agresivita, problémy při navazování kontaktů s vrstevníky. U některého dítěte je potřeba upravit prostředí a hračku tak, aby ho co nejméně rozptylovaly a u jiného dítěte je naopak potřeba udělat prostředí a hračku více stimulující. Ke zlepšování pozornosti dítěte napomáhá vhodná motivace, adekvátní doba hry, střídání typů činností a zařazování přestávek.

TULENÍ, MAČKÁNÍ

PROPRIOCEPCE

Propriocepce je pojem pro hluboké čítí, které umožňuje vnímání polohy a změny polohy těla. Je nezbytná nejen pro správnou koordinaci pohybu, ale i pro správné svalové napětí. Propriocepce pomáhá budovat tělesné schéma (vnímání svého těla) a informuje, kde se zrovna nachází určitá část těla. Receptory tohoto systému jsou umístěny ve svalech, šlachách a kloubech. Hluboký dotek a blízkost těla rodiče je pro dítě nejen příjemné, ale také důležitými předpoklady pro správný vývoj dítěte a to nejen u kojení. Díky správné funkci propriocepce je dítě schopné se správně pohybovat a vykonávat pohybové činnosti bez zrakové kontroly. Větší děti s poruchou propriocepce musí zrakem kontrolovat činnosti, které by měly zvládat bez zrakové kontroly, např. zapínání knoflíku u kalhot, dávání kapesníku do kapsy atd. Děti s porušenou propriocepcí mají také obtíže s rozlišením, které části těla se ho někdo jiný dotýká, má-li zavřené oči. Tyto děti se často bojí tmy, jelikož bez zrakové kontroly neví v jaké pozici a kde v prosto-

ru (na posteli) se jejich tělo nachází. Těmto dětem pomáhá pevný dotisk ve směru do středu těla, vnímají dobře zavinovačky, pevnější objekty, těžší a vibrační hračky. Prostřednictvím hry lze propriocepci zlepšovat a níže uvádíme několik činností, které k tomu mohou přispět.

Pokud dítě leží na břiše, je vhodné mu masírovat záda, ruce a nohy s použitím míčků, které mají rozdílnou velikost, strukturu a tvrdost. Lze psát dítěti písmenka na záda. Dělat z dítěte „palačinku“ motáním do peřiny nebo např. karimatky a následně ho tisknout na různých částech těla. Přetlačovat se s dítětem zády, nohama, rameny nebo dlaněmi. Dělat klubičko a tisknout mu kolena k hrudníku. Odbíjet nafukovací balónek netypicky různými částmi těla - loktem, pěstmi, hlavou atd.. Válet dítěti záda válečkem na těsto nebo tubou na plakáty. Přetahovat se lanem. Hledat ukryté předměty v bazénku vyplněném míčky. Tlačit před sebou těžký koš nebo krabici s hračkami. Přenášet láhve vyplněné pískem, kamínky nebo vodou.



HOUPÁNÍ, TOČENÍ VESTIBULÁRNÍ SYSTÉM

Další z možností jak zpestřit hru a zároveň zlepšit vývoj dítěte je houpání a točení. Těmito činnostmi se stimuluje vestibulární systém, což je pro vývoj velmi důležitý smysl. Je uložen ve vnitřním uchu a jeho receptory nás informují o změně polohy hlavy. Dozrává jako jeden z prvních smyslů a to již v 16. týdnu těhotenství, ale jeho receptory začínají pracovat až po porodu s vlivem gravitace. Stimulace vestibulárního systému vyvolává kvalitnější

po schodech (zejména dolů), nemají rády kolotoče, mají problém s orientací v prostoru, s pravo-levou orientací a se zrakovou fixací. Jako miminka neměly rády pozici na břišku, jízdu v autě a často ani nelezly po čtyřech. Vestibulární systém je úzce spjat se sluchem, proto stimulace vestibulárního systému napomáhá vývoji řeči. Děti, které se od narození z nejrůznějších důvodů samy moc nepohybují, je důležité houpat, chovat je, měnit polohy a zároveň



vzpřímení, zlepšení rovnovážných a obranných reakcí, zlepšuje artikulaci a bimanuální činnosti. Má dominantní úlohu při všeobecných pohybových aktivitách, ovlivňuje napětí svalů a pozornost dítěte. Správná funkce tohoto systému umožňuje dítěti vlastní senzomotorický vývoj a reguluje hladinu nabuzení nervového systému. Děti, kterým nefunguje vestibulární systém adekvátně mají problémy s rovnováhou (často padají), mají obtíže s chůzí

jim při tom zpívat nebo říkat básničky. Existuje řada činností a her, které přispívají ke zlepšení funkce vestibulárního systému. Například houpání dítěte v kočárku, na houpačce, v houpací síti, na houpačkách ve tvaru talíře, které rotují kolem své osy.

Vždy je lepší pokud dítě leží na břiše, kdy je stimulace vestibulárních receptorů největší. Může se houpat na břiše a zároveň sbírat věci ze země nebo házet míčky do koše. Houpačka v takovém



případě nesmí být zavěšená ve větší výšce než 40 cm od podlahy. Lze sjíždět po klouzačkách a tobogánech v různých pozicích. Jezdit na koloběžce se střídáním nohou. Válet sudy po rovné podlaze, po nakloněné rovině nebo v krátkém tunelu sloužícím k prolézání. Točit se na kancelářské židli (začíná se od dvou nebo tří otoček na jednu stranu pak

se židle zastaví a po chvíli na druhou stranu). Skákat na trampolíně. Houpat se v houpacím křesle.

Skákat sounož dopředu, dozadu a do boků, skákat do kruhu na zemi a vyskakovat z něj ven. Jezdit na břiše na skateboardu kolem překážek. Cvičit na velkém gymnastickém míči nebo válci. Důležité je během hry kontrolovat reakci dítěte a při pocení, točení hlavy nebo nucení na zvracení ihned činnost přerušit.



NEMŮŽU SI HRÁT POŠKOZENÍ SMYSLU ČI HYBNOSTI

Dítě s handicapem (motorickým nebo senzoryckým) je při hře vždy znevýhodněno. Je důležité volit adekvátní hračku vzhledem k motorickým a senzoryckým schopnostem dítěte (s jednoduchou manipulací, s multisenzoryckou stimulací - svítí, hraje, vibruje, umožňující dítěti úspěch, vhodně umístěnou, mající potenciál pro sociální interakci). V dnešní době lze využít moderních technologií s ovládním individuálně přizpůsobeným handicapovanému dítěti. Dítě musí být aktivním účastníkem hry a ne jen pouhým pozorovatelem. Je důležité pochopit, jakým způsobem je dítě omezoováno při hře okolním prostředím, pochopit osobnost dítěte a jeho

omezení. Není žádoucí opakovat s handicapovaným dítětem to, co je pro něj těžké. Často se navíc u této činnosti nachází pro něj v náročné pozici. Může mu tím například narůstat spasticita (patologicky zvýšené napětí) nebo se mohou zhoršovat jeho deformity. Je nutné myslet i na to, jak si bude dítě hrát za pět nebo za deset let. Pokud se využívá hry při fyzioterapii nebo ergoterapii, tak si dítě může zvolit činnost (co bude dělat), ale terapeut nebo rodič volí pozici a způsob hry (kde a jak to bude dělat). Do hry je důležité vždy zařadit motorické plánování a variabilitu, aby hra podporovala proces sensomotorického (prostřednictvím smyslu a pohybu) učení.

KRESLENÍ GRAFOMOTORIKA

Dětská hra i školní docházka je často spojena s potřebou kvalitní grafomotoriky. Děti rády tvoří, kreslí, mnoho her je založeno na projevu kresbou. Grafomotorika je soubor psychomotorických činností, které jsou vykonávány při psaní a kreslení. Pro dobrý výkon je potřebná souhra pohybu všech kloubů horní končetiny (rameno, loket, zápěstí a prsty) s potřebou dobré koordinace oko-ruka. Správný rozvoj grafomotoriky se odvíjí od kvalitního vývoje hrubé a jemné motoriky.

Základní grafomotorické dovednosti by měly být upevněny v období předškolního věku – zvládnutí jednoduchých tahů všemi směry (svisle, vodorovně, diagonálně), základní tvary (kruh, čtverec, trojúhelník), vlnovky, kříže, a to vhodnou psací potřebou dle individuálních možností daného dítěte. Poruchy grafomotoriky mohou souviset s poruchami pozornosti, logopedickými potížemi, poruchami orientace v prostoru, nerovnoměrným a opožděným vývojem, zkrříženou lateralitou, nevyhraněnou dominancí ruky, způsobem úchopu psacího náčiní. Čím je vhodné trénovat grafomotoriku, kreslení? Pokud není vyvinutá možnost úchopu psací potřeby, můžeme do hry včlenit malování prsty, obtiskování dlaní, prstové barvy zanechávají

VNÍMÁNÍ DOTEKŮ TAKTILNÍ ČITÍ

Taktilní čítí je schopnost vnímat dotek nebo lehký tlak. Toto vnímání může být porušeno ve smyslu nedostatečného vnímání, kdy doteky a povrchy různých předmětů a hraček nejsou dostatečně vnímány a nejsou tak pro dítě



výraznou barevnou stopu, což je pro dítě motivující. Malování prstem nebo dřevěnou tyčinkou do písku nebo hlíny, malování holicí pěnou. Kreslicí kulička je vhodnou alternativou již při zvládnutí hrubého úchopu. Další možností pro kreslení jsou pastelky, tužky ideálně s měkkou tuhou. Větší délka tužky tak, aby se neschovávala v dlani, popřípadě lze úchop upravit nástavcem na tužku nebo ergonomickou tužkou. Dále fixy a křídly. Nechejme děti hrát si s barvami a zkoumat je, přestože někdy to znamená více nepořádku.

zajímavé. Dítě se zvýšeným prahem vnímání nereaguje na podněty, které jsou běžně bolestivé. Nepláče, když upadne nebo když se někde bouchne. Rádo přijímá mnohem intenzivnější dotekové vjemy, preferuje pevnější stisky, hodně



bouchá hračkami. Při láskyplném objetí těchto dětí se nebojte dotisků, hračky z různých materiálů jim tiskněte do dlaně, přikládejte na tělo. Některé děti naopak mohou na taktilní (dotekové) vjemy reagovat přecitlivěle. Tyto děti přehnaně reagují na fyzický kontakt. Jemné pohlazení může působit příliš dráždivě a nepříjemně. Tyto děti nemají rády špinavé ruce, netolerují visačky na oblečení, netolerují některé druhy látek nebo hračky z plyše.

Obě popsané varianty taktilního čítí mohou negativně ovlivňovat hru. Důležitá je správná volba hračky i konkrétní hry. Pro dítě hyposenzitivní (s nedostatečným vnímáním dotekových

DÍVÁ SE DÍTĚ NA TO, CO DĚLÁ? KOORDINACE OKO-RUKA

Dokáže vaše dítě přesně uchopit a umístit předmět, s kterými si hraje? Dívá se na to, co dělá? Koordinace oka a ruky je sladěním a spoluprací těchto dvou orgánů pro jednotný cíl.

Zkoordinovat oko a ruku není jen o přesném úchopu předmětu, o jeho nalezení v prostoru a cíleném pohybu ruky k němu, ale i o manipulaci s předmětem jasnou dráhou a jisté zachycení pohybující

vjemů) volíme hračky spíše těžší, z hrubějších materiálů pro zřetelnější vjem, s výraznějším efektem pro jejich vnímání. Pro dítě hypersenzitivní (s výrazně silnějším vnímáním dotekových vjemů) preferujeme jemnější hračky, měkčí materiály, lehčí hračky, ne však materiály, které by dráždily a lechtaly.



cího předmětu zrakem i rukou. Při mnoha neurologických poruchách je koordinace oko-ruka znesnadněna nebo je velmi náročná. Tato dovednost je nezbytná pro mnoho aktivit běžného denního života, včetně hry. Ve hře může být koordinace oka a ruky zcela zásadní, jelikož je jí ovlivněno nalezení hračky, její uchopení, umístění, ovládání různých hraček, přenosnost u psaní i kreslení. Koordinace oka a ruky se projevuje v nepřeberném množství aktivit jemně i hrubě motorických.

DOBŘÁ ORIENTACE NA TĚLE

BODY SCHÉMA

Orientace na vlastním těle a uvědomění si pohybu je základní dovedností nejen pro pohyb v prostoru, ale i pro činnosti sebepečce a smozřejmě pro aktivity herní. Body schéma neboli povědomí o vlastním těle může být porušeno, což se negativně projevuje v celkovém pohybu – když dítě nedobře vnímá a nerozeznává jednotlivé části těla a jejich vzájemný vztah, znesnadňuje



Výcvik koordinace oka a ruky můžeme stupňovat v obtížnosti, stejně jako jakýkoli jiný výcvik (od úchopu nepohybujícího se předmětu k jistému zachycení předmětu v pohybu, umístování předmětů do čím dál menšího cíle, zpočátku statického a pak pohyblivého).

Koordinace oko-ruka má úzkou vazbu k jemně motorickým dovednostem (navlékání, vřazování, házení, chytání, přesypávání, hry na tabletu, ovládání PC – kdy jedna ruka ovládá myš a oči sledují monitor).



je to jeho mobilitu, funkční využití končetin pro hru či jiné aktivity, orientaci v prostoru, sebeobsluhu.

Jako hru, která může podpořit budování body schématu, je vhodné zařadit oblékání panenek nebo plyšáků, hra před zrcadlem, písničky a tančičky, říkanky o částech těla.

UCHOPOVÁNÍ

JEMNÁ MOTORIKA

Dobře zvládnutá hrubá motorika je předpokladem pro kvalitní rozvoj činností jemně motorických, které jsou náročnější na přesnost, koordinaci a souhrn pohybů celého těla. Jemná motorika je základem mnoha herních aktivit i aktivit sebeobslužných, později školních a pracovních. Dobrá precizní práce rukou je závislá na mnoho faktorech (celkové držení těla, kontrola hlavy, pozice, ve které si dítě hraje, koordinace oko-ruka atd.)

Herních aktivit, které jsou převážně zaměřeny na jemnou motoriku je spousta (navlékání ko-



rálků, modelování z plastelíny, hlíny, těsta, obtiskování razítek, mačkání papíru, alobalu, stříhání, lepení, skládání, různé stavebnice, kostky, mozaiky, společenské hry, listování stránek, šroubování, využití nářadí).

Děti s nesprávně nebo neúplně vyvinutou jemnou motorikou mohou mít potíže nejen s výše zmíněnými činnostmi, ale i s dalšími aktivitami běžného života. Ideální výcvik pro zlepšení jemně motorických dovedností je složen z mnoha různých aktivit, které využívají stejnou nebo podobnou složku motoriky (navlékání korálků, prošívání plastové sítky, navlékání tkaniček). Jemná motorika představuje základ pro dobrý rozvoj grafomotoriky.



Autoři:

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

L. Jůzová, fyzioterapeutka, certifikovaná NDT Bobath terapeutka, KLR FNO

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

ISBN 978-80-88159-41-4



Kontakt:

FAKULTNÍ NEMOCNICE OSTRAVA
KLINIKA LÉČEBNÉ REHABILITACE

17. listopadu 1790, 708 52 Ostrava