

Rozvoj pohybových dovedností dětí: Co můžete pro své dítě udělat doma

Ergoterapeutická instruktáž



- **Praktická instruktáž** vedená **ergoterapeutem**, zaměřená na rozvoj jemné i hrubé motoriky a podporu pohybového vývoje dětí předškolního a mladšího školního věku.
- Dozvíte se, **jak dítě citlivě podpořit a jaké hravé aktivity rozvíjejí** koordinaci, sílu, rovnováhu i obratnost.
- **Ve dvou až třech setkáních** se zaměříme na věkově přiměřené dovednosti a nabídneme praktické ukázky, které si můžete ihned vyzkoušet i doma.



Pro koho je instruktáž určena?

Pro rodiče dětí a děti přibližně od 2let, předškolního věku (zejména před nástupem do školy), 1. a 2. tříd základní školy, s podezřením na opožděný motorický vývoj, neobratnost, nechuť ke kreslení nebo potíže s rovnováhou, koordinací či sebeobsluhou.

Hrubá motorika zahrnuje **velké pohybové dovednosti**, které využíváme při běžném pohybu a orientaci v prostoru. Jedná se například o:

- chůzi, běh, skákání, lezení
- házení, chytání, kutálení míče
- rovnováhu a stabilitu těla
- koordinaci pohybů celého těla
- orientaci v prostoru (vlevo–vpravo, nahoře–dole)

Dobře rozvinutá hrubá motorika je základem pro jemnou motoriku, psaní, pozornost a celkový rozvoj dítěte.

Při práci s dítětem ergoterapeut hodnotí a rozvíjí:

- držení těla a svalový tonus
- rovnováhu a stabilitu (stát na jedné noze, chůze po čáře...)
- koordinaci pohybů rukou a nohou
- bilaterální koordinaci (spolupráce obou stran těla)
- pohybové plánování (dokážu si představit a provést pohybový úkol)
- přechody mezi pohyby (např. vstát z podřepu, převalit se, změnit směr)

Jemná motorika zahrnuje **přesné a koordinované pohyby rukou a prstů**, které dítě potřebuje například k:

- držení tužky a psaní
- střihání nůžkami
- zapínání zipu, knoflíků
- stavění kostek, puzzle
- manipulaci s malými předměty (např. korálky)
- kreslení, malování, vybarvování

Dobře rozvinutá jemná motorika je základem pro úspěšný vstup do školy – ovlivňuje nejen grafomotoriku (psaní a kreslení), ale i sebeobsahu a sebevědomí dítěte.

Ergoterapeut při práci s dítětem hodnotí a rozvíjí:

- sílu a obratnost ruky a prstů
- koordinaci oko–ruka
- úchopové dovednosti (např. tříprstý špetkový úchop)
- stabilitu zápěstí a ramene – důležitou pro přesné pohyby
- předgrafomotorické dovednosti – např. čáry, tvary, směr vedení čáry
- pozornost a trpělivost při činnostech
- správné držení těla při práci u stolu



Termíny setkání: individuální vedení rodiče s dítětem



Místo konání: Pedagogicko-psychologická poradna Teplice, Lípová 651/9



Lektor: Mgr. Lucie Dončevová



Dotazy: lucie.doncevova@pppuk.cz