

HRY PRO ROZVOJ DÍTĚTE – PROSTOR A ZRAK

Terapie

Prostorová orientace

Než se začnete věnovat prostorové orientaci, ujistěte se, že dítě dobře ovládá své tělesné schéma, protože se v prostoru orientuje pomocí svého těla. Poté co dítě objevilo své tělo, zjišťuje pozici, kterou zaujímá vzhledem k předmětům, jež ho obklopují, a vytváří si soubor vztahů mezi vlastními pohyby a pohyby okolního prostředí. Dítě rozeznává prostorové pojmy – před, za, vedle, nahoře, dole, nad, pod, blízko, daleko atd. Protože není snadné osvojit si tyto pojmy, je třeba využít všech příležitostí, které se naskytnou, aby si je dítě ověřovalo. Musíme mu pomoci, aby se je naučilo znát, aby si je zapamatovalo.

Jakmile se dítě umí orientovat v prostředí, které ho obklopuje, snadněji chápe grafické a numerické znaky, které se od sebe navzájem odlišují formou, velikostí a orientací. Dítě, které má problémy s prostorovou orientací, má potom i tendenci k obracení písmen, protože si nevšimá jejich orientace. Může zaměňovat hlásky p, b, d, protože nerozlišuje, zda je břicho nahoře, dole, vlevo, nebo vpravo. Stejně je to i v případě většiny číslic. Schopnost orientace v prostoru se tedy uplatňuje při čtení a psaní. Dítě si uvědomuje odlišnost mezer mezi písmeny, slovy a větami. Jakmile se začíná učit číst a psát, snadno chápe, že znaky se čtou a píšou zleva doprava, že řádky jsou uspořádány shora dolů, že písmena mají přesně stanovenou formu a orientaci a přesně určené místo ve slabice, stejně tak jako slabika má své místo ve slově a jednotlivá slova ve větě.

Mezi druhým a šestým rokem se tedy dítě musí naučit prostor vnímat, orientovat se v něm, osvojit si prostorové pojmy a umět s prostorem zacházet.

Pomůcky: židle, míč, listy, provázek, hračky, kuchyňské náčiní, knoflíky, párátko, brčka, talíře, konzervy, krabice od potravin, kousky vlněné příze, tužka, pastelky.

Věk 2 až 3 roky –zdravé dítě

Ve dvou až třech letech dítě vystupuje vzhůru, sestupuje dolů, svým tělem prozkoumává horizontálně i vertikálně prostor, prostřednictvím modelování poznává obrysy předmětů a jejich rozměry. Vlastní činností si ověřuje své místo v prostoru i umístění rozličných předmětů. Chápe pojmy jako nahoře a dole a získává představu o pojmech uvnitř a vně.

Cvičení

1. Dítě leze nebo se plazí pod stolem, pod židlí.
2. Dítě chodí kolem židlí rozestavěných po místnosti, aniž by se jich dotklo
3. Dítě se pohybuje okolo různých předmětů v místnosti – může se plazit, lézt po čtyřech, chodit vzpřímeně.
4. Rozmístíte několik hraček po místnosti. Jakmile tlesknete, dítě jednu zvedne a volně se prochází okolo ostatních hraček. Na druhé znamení dítě položí hračku na stejné místo, ze kterého ji sebralo. Pokračujte v této činnosti s ostatními hračkami.

5. Na vaši žádost se dítě posadí na židli, proleze pod stolem atd.
6. Požádejte dítě, aby šlo do předsíně, do koupelny atd.
7. Dítě se schovává za dveře, stoupne si před židli, za pohovku, před stůl.

Věk 3 až 4 roky – zdravé dítě

Ve třech až čtyřech letech si dítě uvědomuje umístění předmětů v prostoru a vztah předmětů k němu samotnému. Je si vědomo uspořádání věcí, které důvěrně zná; může se vyznat v jednoduchých trasách a orientovat se na nich, osvojuje si pojem obydlí.

Cvičení

1. Na vaši žádost vlezte dítě pod židli, vyleze na židli, postaví se za židli a před ní.
2. Vytvořte z provázku kruh o obvodu asi tři metry.
Dítě se posadí dovnitř kruhu, vně kruhu; chodí kolem kruhu, vrací se dovnitř atd.
3. Dítě hází míč pod nebo nad provazem, který je uvázán na dvou židlích, jež stojí metr od sebe.
4. Dítě pokládá míč nahoru, dolů, dává ho nad sebe, pod, před, za, vedle sebe, daleko od sebe, blízko sebe.
5. Rozložte na podlaze několik lístků papíru o velikosti asi třiceti centimetrů čtverečních. Dejte je na vzdálenost přibližně třiceti centimetrů od sebe. Dítě prochází mezi těmito listy, aniž by se jich dotklo.
6. Dítě dělá velké, pak malé kroky.
6. Dítě se staví proti vám, zády k vám, vedle vás, blízko vás, daleko od vás, za vás a před vás
8. Dítě si dává ruce před nohy, na hlavu, za záda, pod bradu, před oči, pod kolena.
9. Dítě jde k židli ve středu pokoje oklikou (velmi dlouhá cesta), potom přímo (velmi krátká cesta).
10. Z kostek nebo listů papíru postaví dítě dvě různě dlouhé cesty pro svá autíčka.
Zeptejte se ho, která cesta je kratší a která je delší.
11. Dítě položí lžici před židli, vidličku za židli, nůž vedle židle, knoflík na židli, párátko pod židli. Pak se zeptejte, kde je lžice, vidlička, nůž, knoflík, párátko.
12. Dítě dává malé knoflíky do misky a velké kolem misky.
13. Porovnáváním talířů musí dítě zjistit, který je největší, nejmenší, prostřední.

Zrakové rozlišování

Zrakové rozlišování je schopnost rozpoznat rozdílnosti a podobnosti mezi různými prvky. Následující cvičení umožňují dítěti pozorovat a odhalovat rozdíly a podobnosti mezi předměty co do jejich formy, orientace, velikosti, pohybu a barvy. Až bude muset dítě později rozlišovat písmena a číslice, bude mít zkušenost v oblasti vnímání. Díky tomu rychleji uspěje.

Pomůcky: knoflíky, boty, oblečení, hrací karty, kuchyňské náčiní, sklenice různých velikostí s víčky, knihy, párátko, geometrické tvary, hrnce, noviny, brčka, různé druhy těstovin, krabice od potravin, drobné mince.

Věk 2 až 4 roky – zdravé dítě

Mezi dvěma až čtyřmi lety se dítě zajímá o obrysy a plastičnost předmětů. Může tak

provádět cvičení věnovaná třídění a posloupnosti.

Cvičení

1. Dítě řadí k sobě stejné etikety z různých druhů zboží nebo obchodní značky, které jste vystříhali z letáků.
2. Vystříhejte kolečka, čtverce a trojúhelníky a požádejte dítě, aby je roztřídilo podle tvarů.
3. Dítě si porovnáváním bot, kabátů, svetrů v rodině všímá rozdílů ve velikosti svých věcí a věcí dospělých. Pak je řadí podle velikosti od nejmenších po největší.
4. Položte na stůl talíř, vidličku, nůž, párátko, knoflík. Požádejte dítě, aby vám ukázalo:
 - a) malý předmět ze dřeva;
 - b) dlouhý předmět, který má hroty a slouží k jídlu;
 - c) kulatý předmět, na který se dává jídlo;
 - d) dlouhý předmět, který řeže;
 - e) kulatý předmět s dírkami, který si musíme zapnout při oblékání;
 - f) nejdelší, nejmenší, největší předmět
5. Dítě řadí kolečka různých velikostí od nejmenšího po největší. Cvičení opakuje se čtverci a trojúhelníky.
6. Dítě dává víčka na sklenice různých velikostí.
7. Postupně naplňte misku malými, velkými, červenými a modrými knoflíky. Pak požádejte dítě, aby udělalo totéž.
8. Sesypte dohromady různé druhy těstovin (makarony, mušle, špagety atd.), dítě odděluje jednotlivé druhy.
9. Dítě třídí knoflíky podle barev, velikosti, podle počtu dírek (dvě, čtyři).
9. Dítě rozloží balíček hracích karet, pak dává dohromady srdcové karty, káry, piky, kříže, spodky, královny, krále a esa.
10. Ukažte dítěti drobné mince (50 hal., 1 Kč, 2 Kč, 5 Kč, 10 Kč) a požádejte ho, aby dalo dohromady ty, které jsou stejné.
11. Dítě staví sklenice podle výšky od nejnižší po nejvyšší nebo od nejvyšší po nejnižší.
12. Dítě řadí knížky různé tloušťky od nejslabší k nejsilnější nebo od nejsilnější k nejslabší.
13. Hrajte s dítětem karty. Oba dva najednou ukažte jednu ze svých karet. Ten, který má na kartě víc obrázků, vyhrává. Používejte jen karty od dvojky do čtyřky.

Doporučená literatura - **Hry pro všestranný rozvoj dítěte**, nakladatelství Portál

CVIČENÍ A RELAXACE S MEDVÍDKY			
Čas	Cíl	Obsah činnosti	Organizace / Pomůcky
5´	Přivítání – rituál, navození dobré nálady.	Žáci si tiše sednou do kruhu a provádějí úvodní rituál dle volby učitele a zvyklostí. Říkanka Dobrý den.	Místnost je připravena k relaxaci- dle volby učitele
10´	Procvičení a protažení.	Medvídci Hou, hou, hou, medvídkové jdou <i>(„medvědí kroky“- mírný stoj rozkročný, chůze na napnutých kolenou)</i> běží málem v poklusu, hezky kolem cirkusu. <i>(z provázku uděláme kroužek – cirkus na zemi, děti běhají kolem něj)</i> Převalí se na koberce, předvedou nám kotrmelce. <i>(na koberci zkoušíme kotoul)</i>	Učitel vytvoří z provázku na zemi kruh. Žáci stojí v kruhu okolo, učitel předřikává. Pomalé a klidné pohyby. Děti, které nezvládnou kotoul, mohou pohyb nahradit např. výskokem.
15´	Protažení těla zdravotními cviky, rozvoj orientace na vlastním těle. Rozvoj hrubé motoriky. Uvolnění, nácvik správného dýchání.	Cvičení s medvídky: Turek – děti sedí v tureckém sedu, plyšáka drží na hlavě, provádějí úklony do stran, lze doprovodit i známou říkankou o Turkovi. Sed leh – děti leží, snaží se zvednout tak, aby dostaly na hračku, kterou před nimi učitel drží. Budík – děti přeřikávají básničku, plyšáka drží v ruce a kývavým pohybem napodobují tikot hodin.	K tomuto cvičení lze využít plyšáky, které si děti donesly z domu. Děti se posadí do kruhu či do řady na deky. Učitel předcvičuje, pomalé a klidné pohyby. Doprovod – relaxační hudba.

		Já má doma budíka, tik-tak, tik-tak, ale on mi netiká, tik-tak, tik-tak. Já však vím, co provedu, tik-tak, tik-tak, odnesu ho sousedu, tik-tak, tik-tak. Jenom když se nakloní, tik-tak, tik-tak, tak mu v bříšku zazvoní, tik-tak, tik-tak. Soused pero natočil, tik-tak, tik-tak, budík si hned poskočil, tik-tak, tik-tak.	
5´	Navození uvolněné atmosféry, rozvoj fantazie.	Ukolébavka s medvídky: Slunko, slunko, sluníčko, běž už za les spát, ráno, ráno, raničko, zas nás budeš hrát. Medvídkovi dobrou noc chci já hezky dát. 	Děti si vezmou plyšáčka do náruče, mohou ho například i zabalit do deky, do šátku atd., kolébají ho v náručí. Učitel předříkává, děti po něm básničku opakují.
5´	Relaxace, ukončení.	Relaxace dle pokynu učitele – s hudbou, relaxační vaky. Ukončení	Vodní postel, relaxační vaky.

ŘÍKANKY S POHYBEM PRO RELAXACI

DOBŘÝ DEN	
Dobry den, dobry den	ruce v bok, uklaníme se
dneska máme krásný den.	zvedneme ruce nad hlavu
Dobry den, dobry den	ruce v bok uklaníme se
dneska zlobit nebudem.	ručičkama děláme ne ne ne
Máme ruce na tleskání	ručičkama zatleskáme
a nožičky na dupání	nožičkama zadupeme
Dobry den, dobry den	ruce v bok, uklaníme se
dneska máme krásný den .	zvedneme ruce nad hlavu
BIM BAM	
Bim bam zvoneček cvičí každý	
chlapeček .	kýváme hlavou dopředu dozadu (ano)
Bim bam rolnička cvičí každá	
holčička .	kýváme hlavou ze strany na stranu (ne)
POHÁDKA	
Máme ruce a prstíčky,	ruce nad hlavu a třepeme s prstíky
schováme je do pěstičky,	zavíráme ruce v pěst
bumtarata na vrátka,	bušíme pěstičkami o sebe
to je krátká pohádka.	zatleskáme
Ručičky si spolu hrají,	motáme ručičkama
jedna druhé pomáhají,	hladíme si ručičky
bumtarata na vrátka,	bušíme pěstičkami o sebe
to je krásná pohádka.	zatleskáme
Nožičky my taky máme,	zvedáme nožičky vysoko natažené dopředu
pěkně s nima zadupáme,	zadupeme
dupy dupy za vrátky,	zadupeme rychleji
to je konec pohádky.	zatleskáme
KOLO KOLO MLÝNSKÝ	
Kolo kolo mlýnský, za čtyři rýnský,	všichni se chytíme za ruce a chodíme dokola
kolo se nám polámalo, mnoho	
škody nadělalo,	
udělalo bác.	sedneme si na zem
Vezmeme si hoblík pilku,	řežeme rukama jako pilkou
zahrajem si ještě chvilku	
až to kolo spravíme,	ruce v pěstičky a zabušíme o sebe
táááák se zatočíme.	stoupneme a zatočíme se dokola
HAD	
Hade leze z díry, vystrkuje kníry,	chytíme se za ruce, uděláme hada
za ním leze hadice,	chodíme po klikaté cestičce
má červené střevíce.	jako had
Bába se ho lekla, na kolena klekla,	
nic se bábo nelekej, na kolena	
neklekej.	
Já jsem přece hodný had,	

já mám všechny děti rád.	
CIBULENKA - MAKULENKA	
Cib, cib, cibulenska,	ruce v bok, krčíme kolena a tančíme
Mak, mak, makulenska.	točíme se dokolečka
Když jsem byla maličká,	čupáme do dřepu
chovala mě matička.	chováme miminko
A teď když jsem veliká,	stoupáme nahoru, zvedneme ruce
musím chovat Pepíka.	chováme miminko
VRANÝ KONĚ	
Já mám koně, vraný koně, to jsou	zapráhneme děti do obruče
koně mí.	nebo za stuhu
Když já jim dám obroku, oni skáčí	
do skoku!	či švihadlo a hezky s nimi klušeme
Já mám koně, vraný koně, to jsou	
koně mí.	
Já mám koně, vraný koně, to jsou	také varianta s dětmi na zádech
koně mí.	či na koni.
Když já jim dám ovsa, oni skáčou	
hopsa!	
Já mám koně, vraný koně, to jsou	
koně mí.	
Já mám koně, vraný koně, to jsou	
koně mí.	
Když já jim dám jetele, oni řičí	
vesele.	
Já mám koně, vraný koně, to jsou	
koně mí.	
KOS	
Já jsem kos - ty jsi kos.	sedíme, dítě proti sobě na kolenou
Já mám nos - ty máš nos.	ukazujeme na sebe a na dítě
Já mám hladkou - ty máš hladkou.	pohladíme tvářičku
Já mám sladkou - ty máš sladkou.	ukážeme pusinku
My se máme rádi, my jsme	obejmeme a pohoupeme,
kamarádi.	pomazlíme, dáme si pusu
PÁSLA OVEČKY	
Pásla ovečky v zeleném háječku,	držíme se v kruhu za ruce
pásla ovečky v černém lese.	krok dopředu, krok dozadu
Já na ni dupy dupy dup,	zadupeme
ona zas cupy cupy cup.	cupitáme na špičkách
Houfem ovečky, seberte se vščky,	krok dopředu, krok dozadu
houfem ovečky seberte se.	
BUBLINA	
Velká novina, přiletěla bublina!	stojíme v kruhu blízko sebe, držíme se za ruce
Bublina se nafukuje,	couváme a nafukujeme kolo
přítom krásně poletuje.	jdeme dokola
Podívejte děti, jak bublina letí.	běžíme dokola
Letí letí otáčí se....	letíme jako letadlo, otočíme se na místě

Přiletěla na náš dvůr,	zastavíme
udělala bác a bum.	sednem a plácneme rukama do podlahy
ESKYMÁCI	
Eskymáci, to jsou máci,	stojíme rozkročení, zvedáme střídavě nohy
když nemají nic na práci,	ručičkama ne ne ne
sundávají si holínky,	naznačíme sundávání holínek
dávají si pusinky.	dáme si eskymáckou pusou (nosovou)
Pak zapřáhnou sobíka,	dítě si dáme na záda
co po poli utíká.	proběhneme se s ním
A ženou se jako páni	
po té zasněžené pláni.	
SNĚHULÁK	
Jedna koule, druhá koule, třetí	rukama ve vzduchu malujeme koule
koule,	sněhuláka
klobouk, nos, sněhuláček chodí	naznačíme klobouk, dlouhý nos,
bos!	zašlapeme na místě.
Všechny nás ta zima láká	ruce v bok a točíme se dokolečka
postavíme sněhuláka.	
Jedna koule, druhá koule, třetí	rukama ve vzduchu malujeme koule
koule,	sněhuláka
klobouk, nos, sněhuláček chodí	naznačíme klobouk, dlouhý nos,
bos!	zašlapeme na místě.
Všechny nás ta zima baví,	ruce v bok a točíme se dokolečka
když se sněhuláci staví.	
Jedna koule, druhá koule, třetí	rukama ve vzduchu malujeme koule
koule,	sněhuláka
klobouk, nos, sněhuláček chodí	naznačíme klobouk, dlouhý nos,
bos!	zašlapeme na místě
MAKOVÝ ZÁVIN	
Takový takový je závin makový.	položíme dítě před sebe napříč
Nejdřív těsto vyválíme,	celé tělíčko: vyválíme jako těsto
potom my ho naplníme,	plníme náplní
pak zabalíme,	balíme
upečeme,	dýchneme teplo na holé břicho
nakrájíme, pocukrujeme,	krájíme a jakoby cukrujeme
a pak ho sníme.	děláme, že děťátko jíme
TUREK	
Sedí Turek, hlavou kývá,	sedíme v tureckém sedu a kýváme hlavou ano
mračí se a neusmívá.	kýváme hlavou nene (nebo nevím)
Pojď si hrát, pojď si hrát,	jednou i druhou rukou lákáme k sobě
pojď si hlavu na zem dát.	dáme ruku na čelo a skloníme hlavu k zemi
Usmívej se starý Turku,	ručičkou hrozíme ty ty ty
místo nosu máš okurku.	chytíme se za nos
Pojď si hrát, pojď si hrát,	jednou i druhou rukou lákáme k sobě
pojď si hlavu na zem dát.	dáme ruku na čelo a skloníme hlavu k zemi
BRAMBORA	
Kutálí se ze dvora	motáme rukama

velikánská brambora.	uděláme rukama veliké kolo
Neviděla, neslyšela,	zakryjeme oči, zakryjeme uši
že na ni spadla závora.	z jedné ruky uděláme závoru, druhou přiklopíme
Kam koukáš ty závoro?	rukou děláme ty ty ty
Na tebe ty bramboro!	ukazujeme na děti
Kdyby tudy projel vlak,	rukama děláme mašinku
byl by z tebe bramborák.	plácáme v rukách placku bramboráku
ŠAŠEK	
Když se tahá za šňůru,	rukama ukazujem jako bychom šplhali po laně
skáče šašek nahoru.	poskočíme na místě
Rozhazuje rukama	kýváme pažemi volně ze strany na stranu
vykopává nohama.	vytřepáváme střídavě nohy
Takhle jede na koni,	v ruce držíme uzdu a naznačíme jízdu na koni
tááákhle se vám pokloní.	ukloníme se s roztaženýma rukama, jako šašek
VRÁNA	
Vráno, vráno, přileť k nám	ruce na ramínka jako křídélka a zamáváme
já ti něco nachystám.	nastavíme ruce jako miskou
Trochu hrachu,	z jedné ruky mističku, druhou ukážeme kupičku
trochu hub,	čupneme si, rukama nad hlavou ukážeme klobouk
vráno, vráno dupy dup.	zamáváme křídélkami, zadupeme
TRAKTOR	
Takhle traktor na poli	sedíme s nataženýma nohama, dítě zády k sobě
vyorává brambory.	na kolenou a střídavě nadzvedáváme nohy
Auto jede, auto fičí,	zrychlíme a nadzvedáváme obě nohy současně
vítr fouká zpod obručí.	s děťátkem to drncá
Takhle letí letadlo,	děti roztáhnou ruce a udělají letadlo
pozor, aby nespadlo.	opatrně děti vyklopíme z noh do boku
ŠNEK	
Leze, leze šnek.	klekneme si ve velkém kruhu na kolena
Leze, leze z proutí,	lezeme po čtyřech dopředu
domečkem si kroutí,	zakroutíme zadečkem
najednou se lek.	sedneme na paty a schováme hlavu pod ruce
Nejdřív tykadla, potom kukadla.	vystrčíme ruce jako tykadla, dlaně otevřeme u očí
Co se mu to stalo? Co ho polekalo?	koukáme ze strany na stranu
Bum - šiška spadla! Bum - šiška spadla!	plácáme rukama do země a pak znovu.
MYŠKA	
Měl jsem myšku tanečnici,	stojíme v kruhu, ruce v bok a krčíme kolena, tančíme
tancovala po světnici,	točíme se dokolečka

byla černá i bílá,	hladíme si rukou břicho
každému se líbila.	
Když jsem přišel ze dvorečka,	ruce v bok a šlapeme na místě
točila se dokolečka,	točíme se dokolečka
dupla tam a dupla sem,	dupneme jednou nohou do strany, pak druhou
mrskla fouskem pod nosem.	rukou utíráme pod nosem fousky
MEDVĚD	
Paci, paci, ručičky,	zatleskáme rukama
ťapy, ťapy, nožičky.	zadupeme nohama
Ten, kdo nohy dobře zvedá,	zvedám nohy vysoko před sebe
může si hrát na medvěda.	
Pojďte děti, brum, brum, brum,	maminky si postaví děti na své nohy
zabručet všem medvědům.	a chodí dohromady medvědí chůzí
RUCE	
Na copak dvě ruce máme?	zvedneme ruce a děláme nenene
Hezky s nimi zatleskáme.	zatleskáme
Také s nimi zamáváme,	zamáváme
o kolena zapleskáme.	plácáme do kolen
Sevřeme je v pěstičku,	zavíráme ruce v pěst
zazpíváme písničku.	
HLAVA RAMENA KOLENA PALCE	
Hlava, ramena, kolena, palce,	ukazujeme oběma rukama na jednotlivé části těla:
kolena, palce, kolena, palce.	hlava, ramena, kolena, palce u nohou....
Hlava, ramena, kolena, palce,	
oči, uši, pusa, nos.	
ŘEŽU DŘÍVÍ	
Řežu, řežu dříví, až jsem celý	sedíme proti sobě na zemi,
křivý.	nohy od sebe,
Řežu, řežu polena, až mě bolí	držíme se za ruce a přetahujeme se
ramena.	
Řežu dříví na polínka, ať má čím	
topit maminka.	
Řízy, řízy, říz, do těch bílých bříz.	
Potom záda narovnáme, všechny	narovnáme se, mamka rukama poseká celé
špalky posekáme.	nožičky dítěte
KUŘE	
Kuře zobe zob zob zob	čupíme a ručičkami ťukáme do země - zobeme
vrabec skáče hop hop hop	dáme ruce v bok a poskočíme na místě
Datel ťuká ťuky ťuk	nataženýma rukama plácáme jak datel zobákem
A už tiše, pšššt, ani muk	prstík na pusku a pšššt
UKAŽ NÁM	
Ukaž nám, jak žába skáče,	skáčeme jak žabka
jak krokodýl smutně pláče,	ukazujeme jak pláče
jaké je to, když máš hlad,	hladíme si břicho

jak se v trávě plazí had,	plazíme se
jak čte máma pohádku,	z ruk uděláme knihu a jakoby čteme
jak chodí rak pozpátku,	chodíme jak rak
jak vypadá sloní nos,	uděláme z ruk sloní nos
jak po špičkách chodíš bos,	chodíme po špičkách
jak sbíráme jahody,	sbíráme a dáváme do pusy jahůdky
jak se skáče do vody,	naznačíme šipku a skočíme
jak se v autě volant točí,	točíme volantem
jak si sundat brýle z očí	z ruk uděláme brýle
a jak sedí slepička,	čupneme a rukama máváme jako
když chce snášet vajíčka.	křídélky
ZAJÍČEK	sedíme na zemi s nataženýma nohama
Jednou dvakrát dupne,	posadíme si děti na kolena čelem k sobě
do své jamky hupne.	děti dupou střídavě nožičkami do země
A co ve své jamce?	skrčíme nohy, děti sjedou jako po klouzačce do klína
Přitulí se k mamce!	přitulíme se k sobě
KDYŽ JÁ SE NATÁHNU	
Když já se natáhnou, až na strop dosáhnou.	stojíme rozkročení, natahujeme ruce ke stropu
A když se skrčím, do výšky skočím.	čupneme, vyskočíme
A když si sednu, nožičky zvednu.	sedneme, opřeme vzadu o předloktí a nadzvednem nohy
A když si lehnu, ani se nehnu.	lehnete si na záda
Závodíme na kole, kdopak to	
vyhraje?	jedeme na kole nohama
Jedeme do kopce, jedeme z kopce.	pomalů pak rychle
Zastavit stát a už jsme v cíli,	položíme nohy, posadíme se
všechny děti zvítězily.	zatleskáme do rytmu slabik
VRABEC	
Típ, típ, típ,	uděláme z obou ruk špetky, jako zobáčky
vrabec vrabce štíp.	jedna ruka - špetka- se podívá na druhou
Poprali se na keříčku,	ruce - špetky- do sebe zobou, klovou (spojí se uprostřed)
vytrhli si po peříčku.	odmávneme na střídačku od středu ven, jako že trháme peříčka
Típ, típ, típ,	jako na začátku, nachystáme špetky
vrabec vrabce štíp.	ruce- špetky- se podívají na sebe a jednou štípnou - spojí se
KOČKY	sedíme na patách ruce nad hlavou, spouštíme dolů
Sluníčko, když pěkně hřeje,	opisujeme kolo, třepeme prsty jako paprsky
každá kočka, která kde je,	vzepřeme se na ruce a kolena do kočičky, vyhrbíme
na výsluní běží ráda,	sedneme na paty
protáhnout si trošku záda.	prohneme se dopředu, jako když se kočka protahuje
Jednu nožku, druhou nožku,	zůstaneme v kočičce, natáhneme jednu,

	pak druhou nohu
a potom si zdřímne trošku.	skulíme se do klubíčka na zem, zavřeme oči.
<i>JEŽIBABA</i>	
Ježibaba sedí v lese na židli,	čupíme a cucháme si vlasy jak má Ježibaba
v perníkové chaloupce	uděláme stříšku rukama nad hlavou
od včerejška nebydlí.	ručičkama nenene
Poslední perníček	rukama ve vzduchu namalujeme srdíčko
snědla dnes v poledne,	hladíme si břicho
židli sní k večeri,	rukama děláme ham ham
pak už si nesesedne	rukama nenene a sedneme na zadek (jakoby spadnem)
<i>NA JAŘE</i>	
Na jaře, na jaře	uděláme kruh a chodíme dokola
čáp jede v kočáře,	
hej hopy, hej hopy, hej hopy hop.	poskakujeme
Čáp veze sluníčko,	chodíme v kruhu na druhou stranu
točí se kolečko,	(můžeme na místě zastavit a otáčet se sami dokola)
hej hopy, hej hopy, hej hopy hop.	poskakujeme
<i>VČELKA</i>	
Včelka měla nehodu	nasadíme křídýlka a poletujeme
spadla, spadla na vodu.	lehneme si na záda
Stará olše, co tu stála,	sedneme do tureckého sedu, rukama děláme větve stromu
nad včelkou se slitovala,	pohladíme tvářičky
poslala jí dolů list.	rukou naznačíme padání listu
Na tom lístku, jako v člunku,	sedneme si jako na loď, pokrčíme nohy
přeplavala včelka tůňku.	
<i>BOBÍK</i>	
Mňam, mňam Bobík,	na slovo Bobík si hladíme břicho
roztančí tě s kamarády	motáme rukama na levou a na pravou stranu
Mňam, mňam Bobík,	na slovo Bobík si hladíme břicho
	ruce upažíme, mírně zvednem, tlesknem nad hlavou
tři dva jedna teď, mňam	a vyskočíme na mňam
<i>KOČIČKA</i>	
Byl jeden domeček,	sedíme na patách, rukama stříška nad hlavou
v tom domečku stoleček.	ruce poskládáme do stolečku, před hrudníkem
Na stolečku mistička	z ruk mistička
a z ní papá kočička.	děláme že misku vylizujeme
Mňau, já jsem ta kočička,	rukama uděláme tlapky kočičí a ukážeme pak na sebe
klíží se mi očička.	protřeme si očička
Tiše, tiše za myší,	naznačíme pšt na pusinku
ať nás nikdo neslyší.	rukama nenene

PRSTY	
Všechny naše prsty	zatřepeme prstíky
schovali se v hrsti	uděláme pěstičku
Spočítám je hned,	počítáme a ukazujeme na obou rukou
jedna, dvě, tři, čtyři, pět.	
DEŠŤOVÉ KAPÍČKY	
Dešťové kapičky	sedíme na zemi, opřeme se o předloktí
dostaly nožičky.	a propínáme špičky a fajfky
Běhaly po plechu,	současně a zkusíme i střídavě
tropily neplechu.	zadupeme do země
ČERTOVSÁ	
Čerti a čertidla	udělám rukama na hlavě růžky
vařili povidla.	mícháme oběma rukama jako vařečkou v kotli
Jeden malý čertíček	čupneme a rukama uděláme růžky na hlavě
si spálil prstíček,	ukážeme ukazováček jedné ruky
když si chtěl osladit	olízeme prstík
svůj mlsný jazýček.	vyplázneme jazyk
HRAJEME SI NA HADA	
Hrajeme si na hada	chytíme se za ruce, uděláme hada
to je ale paráda.	
Had ocáskem vrtí,	chodíme po klikaté cestičce jako had
zkusíme to děti.	
PADÁ SNÍH	
Padá snížek na louky,	sedíme v tureckém sedu, ruce "sněží" na zem
má kožíšek bělounký.	zamáváme rukama z boku na bok, jako když vlaje vítr
Ten kožíšek teplý je,	rukama se opřeme za zády, zadupeme nohama
celou zemi přikryje.	natáhneme nohy a položíme ruce a hlavu na kolena
HVĚZDA	
Padá hvězda dolů z nebe,	roztáhneme ruce a nohy do hvězdy
dotýká se uvnitř tebe.	sbalíme se do dřepu, schováme hlavu
Přináší ti sladké sny,	roztáhneme se opět do hvězdy
ať se ti dnes krásně spí.	ruce pod tvář a uděláme hají
ČERNÁ MÁRY	
Černá Máry, skoč do jámy!	Hra pro 2 a více hráčů ;o)
Kdo tam je? Čert tam je!	Jeden dá pravou ruku v pěst a zvedne palec
Co tam dělá? Kaši vaří!	další pravá ruka se chytí za palec a udělá stejně
Čím ji mastí? Kolomastí!	takto se chytí všechny prsty pravé ruky a pokračují levé
Čím ji jí? Lopatou!	meleme rukama dokola celou píseň
Má palici chlupatou	chytíme se za hlavu co nejrychleji, poslední
	prohrává

KROPENATÁ SLEPIČKO	
Kropenatá slepičko,	máme v rukou stužky, děláme křídýlka, skáčem
dej mi jedno vajíčko,	děláme rukama velké kruhy
obarvím je na červeno,	plaveme jakoby kraul či znak
bude jako jablíčko.	zatočíme se dokola, ruce na letadlo.
Kokokokokokodák	děláme křídýlka a skáčeme
jakpak ti je mohu dát?	děláme rukama velké kruhy
Paní máma každé ráno	ruce v bok a zadupeme
chodí si je vybírat.	zatočíme se dokola, ruce na letadlo.
BROUK	
Leze leze brouk,	lezeme po kolenou
vítr do něj fouk.	foukneme
Otáčí se dokola,	otáčíme se na zadečku dokola
zavolejte doktora,	potom se převalíme na záda a klepeme
převalil se brouk.	nohama a rukama
VRÁNA	
Vrána letí,	překřížte ruce dlaněmi vzhůru a zaklesněte
nemá děti.	je do sebe za palce, ostatními prsty
My jich máme jako smetí.	pohybujeme
My je máme, neprodáme,	odmítavě zakroutíme hlavou
protože je rádi máme.	pohoupáme, dáme pusinku, obejmeme
BĚŽELA MYŠKA	
Běžela myška okolo bříška.	kroužíme ukazováčkem kolem bříška
Běžela, běžela,	zrychlujeme kroužení a zmenšujeme
	kroužky
šup do pupíčka!	ukazováček zapadne do pupíčka
SEDMIKRÁSKA	
Když sluníčko vychází,	dřepneme si, spojíme ruce před sebou
	a zvedáme se do stoje
sedmikráska vstává.	"sedmikráska roste"
Načeše si obočí,	střídavě pravou a levou rukou
	před obličejem jako češeme obočí
na motýlky mává.	máváme
Když sluníčko zapadá,	stojíme, spojené ruce před sebou
sedmikráska chřadne.	klesáme do dřepu
Ke spánku se ukládá	spojené ruce střídavě dáváme
do postýlky chladné.	k pravé a levé tváři jako když spinkáme
KŘEČEK	
Milý strýčku, tečka.	dítě máme zády k sobě a jako píšeme po zádech a při slově tečka jemně uděláme
	prstem tečku
Posílám ti křečka, tečka.	prstem tečku
Křeček škrábe ,	škrábeme dítěti záda
kouše ,	prsty naznačíme kousání
lehtá ,	dítě polechtáme
pozor ať vás neulehtá.	stále lechtáme
Zalepíme do obálky,	dítě pohladíme po zádech jako když
	zalepujeme obálku

nalepíme známku,	jako přilepíme známku
dáme razítko,	ťukneme pěstí na známku
a pošlem poštou.	vezmeme dítě za ramínka odstrčíme je
<i>MYŠIČKO, MYŠ</i>	
Myšičko, myš,	díváme se na sebe
pojď ke mně blíž!	máma kýve ukazováčkem směrem k sobě
Nepůjdu kocourku,	kroučíme hlavou "ne ne ne"
nebo mě sníš.	na slovo "sníš" mě mamka začne lechtat
<i>PŘI OBLÉKÁNÍ</i>	
Do tunelu jede vlak	
pomaličku, tak a tak	
kudy, kudy cestička,	
už je venku pěstička!	nebo nožička, když se oblékají kalhoty
<i>VAŘILA MYŠKA</i>	
Vařila myška k obědu vločky,	máma svým ukazováčkem krouží po
	rozevřené dlani
kaši a polívku pro naše kočky.	při "kaši" zmáčkne palec, na "polívku"
	ukazováček, pak zahýbá
	prostředníčkem, prsteníčkem a malíčkem
Vařila, vařila,	znova krouží po dlani
všechno to spálila,	zblízka se podívá na rozevřenou dlaň
na záhon vylila.	položí mi ručičku dlaní na hlavu
V zahrádce pod oknem	zlehka mě chytí za nosánek
spal kocour pantáta.	jedním prstem mě pohladí po špičce nosu
Kaši měl na hlavě,	
smála se koťata.	hýbe všemi prsty na ruce
<i>ŽÁBA</i>	
Žába leze po žebříku,	ruce před sebe a jako že lezeme po žebříku
natahuje elektriku	ruce nad hlavou do upažení, obě najednou
nejde to, nejde to	jako kdyby se dělalo tak tak všelijak
necháme to na léto.	tleská se do rytmu
<i>NA VÝLET</i>	
Na výlet my jdeme spolu,	začínáme v podřepu, přešlapujeme na
	místě
do kopce a z kopce dolů.	a při tom se zvedáme do stoje "do kopce" a
	opačně "z kopce"
Utíkáme z kopce klusem,	
jak když jedem autobusem.	
Utíkáme, utíkáme, na nikoho	
nečekáme.	děti se rozběhnou po místnosti
Z výletu už nemůžeme, nožičkám	předkloníme se, chytíme nohy za kotníky
my pomůžeme.	
Jeden krok a druhý krok, takhle	a takto chodíme po místnosti
půjdeme domů rok.	
<i>LODKA</i>	
Ráz dva, ráz dva, rázuj vesly,	pádlujeme
abychom se k cíli nesli.	

Opři vesla o vodu	
v olympijském závodě.	
Ráz dva, ráz dva, prožeň vodu,	
poplujeme proti proudu,	
ten kdo první přistane,	
věncem buřtů dostane.	
PROCHÁZKA S PEJSKEM	
Jdeme, jdeme na procházku,	vedeme dítě vedle sebe za ruku.
máme pejska na provázku,	a dítě velkými kroky překračuje
pejsku zvedej nožičku a	"loužičku"
překračuj loužičku.	
Jdeme, jdeme na procházku,	vedeme dítě za ruku a ono šteká, na "do
máme pejska na provázku,	domečku" se zastavíme.
pejsku pěkně zaštekvej,	Rozkročíme nohy
do domečku utíkej!	a dítě po čtyřech podleze.
SEDNEME SI NA KONÍČKA	
Sedneme si na koníčka,	sedneme si na zem, nohy natáhneme,
	dítě posadíme čelem k sobě,
	v rytmu říkanky dítě pohupujeme
pojedeme do lesíčka,	
pojedeme do polí,	dítě svalíme na záda,
bác a nic nás nebolí.	leží na našich nohou
HOPSA HEJSA	
Hopsa hejsa, hopsa hejsa,	sedneme si na zem, dítě posadíme na
pojedeme do Brandejsa.	natažené nohy čelem k sobě,
Hopsasá, hopsasá, Hanička se	na "hopsasá" nohama poskočíme
natřásá,	dítětem,
přes potoky, přes hory,	"přes potoky.."hopsáme ještě trochu víc,
přes kameny, přes doly, hups!	na "hups" dítě zvedneme a přitáhneme do náruče
PROTAHOVACÍ	
Posadí se hodná holka, posadí se	posadíme se
hodný kluk,	
teď si oba pěkně lehnou, leží tiše	
ani muk.	lehne si
Na zádičkách leží holka, na	
zádičkách leží kluk,	
teď na bříško překulí se, leží tiše	
ani muk.	překulíme se na bříško
Na bobečku sedí holka, na bobečku	
sedí kluk,	čapíme
teď na špičky vytáhnou se, zvednou	
ruce ani muk.	stoupneme si a zvedneme ruce
PASU KONÍČKY	
Pasu, pasu koníčky,	sedneme si na zem, dítě posadíme na
střídám při tom nožičky,	natažené nohy čelem k sobě
nejdřív jedna, potom druhá,	střídavě zvedáme nohy
zacvičte si se mnou oba.	

Jedna, druhá nožička a	
už dělám koníčka.	

POHYB S ŘÍKADLY – CELKOVÉ UVOLNĚNÍ TĚLA			
Čas	Cíl	Obsah činnosti	Organizace / Pomůcky
5´	Přivítání – rituál.	Místnost je zatemněna, hraje relaxační hudba, světelné efekty jsou zapnuty dle výběru učitele. Žáci se po příchodu zezují. Přičichnutí k vonné esenci (čichová stimulace), která bude používána k aromaterapii.	Vonná esence dle výběru učitele. Relaxační hudba. Vodní sloup, světelné efekty. Aromalampa.
30´	Celkové uvolnění těla, vnímání vlastního těla.	Žáci se usadí v místnosti, učitel recituje a pohybem doprovází jednotlivé říkanky. Žáci nejprve sledují, poté opakují s učitelem. Na závěr si najdou relaxační místo a v klidu vnímají světelné efekty a hudbu a odpočívají. <i>Panenka si zatancuje, sukýnku svou nakrucuje, vesele se točí v kole, nahore je, hned zas dole. Do své malé krabičky sbírám z nebe hvězdičky.</i> <i>Jedna, druhá, třetí, pomozte mi děti. Každická je zlatá- čtvrtá i ta pátá.</i> Děti dají ruce v bok, vytáčejí hrudník do stran Zatočí se dokola. Vzpaží, dřepnou. Děti mají mírný stoj rozkročný a střídavě vytahují ruce vzhůru (až na špičky). Po každém vytažení ruky se předkloní a dotknou se země. Ukládají hvězdičky do krabičky (jako hvězdičky lze využít solární kamínky).	Přiměřené osvětlení místnosti. Dostatek místa. Solární kamínky, košík. Relaxační hudba, světelné efekty.

		<i>Co mají na práci hadroví panáci? Ruce, nohy roztahují, stále jenom poskakují.</i>	Děti stojí, jsou v mírném předklonu a poskakují, přitom mají uvolněné vyvěšené ruce.	
10'	Závěrečný rituál.	Učitel vypne hudbu, zvoněním zvonečku upozorní žáky na ukončení činnosti, žáci se obouvají a odchází do třídy. Učitel uvede místnost do původního stavu(dle domluvy).		Zvoneček.

POHYB S ŘÍKADLY – ROZVOJ HRUBÉ MOTORIKY			
Čas	Cíl	Obsah činnosti	Organizace / Pomůcky
5´	Přivítání – rituál.	Místnost je zatemněna, hraje relaxační hudba, světelné efekty jsou zapnuty dle výběru učitele. Žáci se po příchodu zezují. Přičichnutí k vonné esenci (čichová stimulace), která bude používána k aromaterapii.	Vonná esence dle výběru učitele. Relaxační hudba. Vodní sloup, světelné efekty. Aromalampa.
30´	Rozvoj hrubé motoriky, prostorové orientace, orientace na těle.	Žáci se usadí v místnosti, učitel recituje a pohybem doprovází jednotlivé říkanky. Žáci nejprve sledují, poté opakují s učitelem. Na závěr si najdou relaxační místo a v klidu vnímají světelné efekty a hudbu a odpočívají. <i>Nejdřív malé semínko povyrostlo malinko, rostlo, rostlo čím dál více, až z něj byla borovice. A teď je tu strom, veliký jak hrom.</i> <i>At' létání hezky fičí, ptáček si křídla cvičí.</i> Děti jsou v podřepu, hlavu mezi kolínky. Pomalu zvedají tělo. Postupně se zvedají do stoje. Vzpaží ruce (koruna stromu). Děti chodí nebo pobíhají po místnosti a rukama napodobují pohyb křídel (dlaně na ramena).	Přiměřené osvětlení místnosti. Dostatek místa. Listy z papíru, nádoba. Relaxační hudba, světelné efekty.

		<i>Křídélka si roztáhnou, do všech stran je protáhnou. A když s nimi zamávají, do pohybu se hned dají.</i> <i>Vítr chce být listonoš. Když uvidí s listím koš, tak je všechny rozfoukává, a pak k sobě stejné dává.</i>	Upažení. Kroužení nataženýma rukama. Mávání nataženými pažemi všemi směry. Dospělý rozhází listy po místnosti děti chodí, mávají rukama, foukají. Listy nadzvedávají a vyhazují do vzduchu. Sbírají listy do nádoby (případně třídí stejné listy).	
10‘	Závěrečný rituál.	Učitel vypne hudbu,zvoněním zvonečku upozorní žáky na ukončení činnosti,obouvá je a odchází do třídy.Učitel uvede místnost do původního stavu (dle domluvy).		Zvoneček.

ROZVOJ PROSTOROVÉ ORIENTACE			
Čas	Cíl	Obsah činnosti	Organizace / Pomůcky
5'	Přivítání – rituál, navození dobré nálady.	Žáci si tiše sednou do kruhu a recitují říkanku: <i>Dobrý den, dobrý den, dneska máme hezký den. Ručkama si zatleskáme, nožkama si zamáváme, dobrý den, dobrý den, dneska máme hezký den.</i>	Místnost je připravena k relaxaci-zatemnění, vodní sloup, světelné efekty dle výběru učitele. Slabé podbarvení relaxační hudbou.
15'	Rozvoj prostorové orientace.	1.Z vybraných kontrastních tkaniček utvoří žáci kolem sebe kruh. Cvičíme pojmy uvnitř, vně kruhu, na okraji, uprostřed. Sedíme v kruhu se zavřenýma očima, vnímáme relaxační hudbu. 2.Vytvoření čáry – cvičení pojmů – před, za, uprostřed. Zopakování pojmu kruh, přímka. 3.Přemisťování dle pokynů učitele libovolným pohybem daným směrem-po čtyřech, plazení, pomalá chůze.	Kontrastní tkaničky. Učitel sleduje výběr oblíbené barvy, Dbá, aby se žáci spravedlivě podělili, nestrkali se, měli dostatek bezpečného prostoru. Chválí šikovné, povzbuzuje méně úspěšné.
20'	Relaxace.	Žáci leží na vodním lůžku, v relaxačních vacích. Se zavřenýma očima si při hudbě představují, kde jsou, co dělají a své představy sdělí posléze učiteli.	Vodní lůžko, relaxační hudba, relaxační vaky.
5'	Závěrečný rituál	Recitování v kruhu téže říkanky jako na začátku pobytu.	Tichý odchod z místnosti.

ROZVOJ HRUBÉ MOTORIKY			
Čas	Cíl	Obsah činnosti	Poznámky / Pomůcky
5´	Přivítání – rituál.	Místnost je zatemněna, hraje relaxační hudba, světelné efekty jsou zapnuty dle výběru učitele. Žáci se po příchodu zezují. Přičichnutí k vonné esenci (čichová stimulace), která bude používána k aromaterapii.	Vonná esence dle výběru učitele. Relaxační hudba. Vodní sloup, světelné efekty. Aromalampa.
30´	Rozvoj hrubé motoriky, napodobování pohybů, uchopování předmětů, vnímání vlastního těla.	Motivace: Pohádka o kočičce. Učitel vypráví dětem pohádku a děti napodobují cviky předváděné učitelem. Byla jednou jedna kočička a ta byla velice líná a pohodlná. Nejraději ležela někde na sluníčku nebo doma u kamen a nic nedělala. <i>V sedu na patách děti udělají hluboký předklon, až se čelo dotkne před koleny podložky, paže volně podél těla.</i> Když se probudila, uviděla před sebou klubíčko. Natahovala se na něho jednou a druhou tlapkou. <i>Děti klečí na čtyřech a střídavě zvedají levou a pravou paži.</i> Pak se vyhrbila, zhluboka vydechla a lízala mlíčko. <i>Děti cvičí krouživý pohyb trupem a hlavou jako když líže koťátko mlíčko.</i>	Přiměřené osvětlení místnosti. Relaxační hudba. Dostatek místa na cvičení.

		Spokojeně se napila, udělala několik krůčků kolemisky. • <i>Chůze po čtyřech jako kočička, mohou se zdravít jemným zamňoukáním.</i> Nakonec se schoulila do klubíčka a spokojeně odpočívala. • <i>Děti zaujmou polohu v leže stočení do klubíčka a relaxují. Učitel kolem dětí prochází a pohladí je.</i>	.
10‘	Závěrečný rituál	Učitel vypne hudbu, zvoněním zvonečku upozorní žáky na ukončení činnosti, obouvá je a odchází do třídy. Učitel uvede místnost do původního stavu (dle domluvy).	Zvoneček.

RELAXACE

Relaxaci rozumíme využití takových technik a postupů, které navozují stav tělesného a psychického uvolnění. Můžeme ji zařazovat během celého výchovně vzdělávacího procesu, zejména pak po cílených intervencích, kdy očekáváme pozornost a spolupráci žáka.

Relaxace se uskutečňuje převážně v relaxačních koutech a místnostech. Využívají se měkké podložky, matrace, relaxační vaky, popř. vodní lůžko. Dále lze při relaxaci využívat lehké přikrývky, froté ručníky, polštářky atd. Atmosféru lze dotvořit klidnou relaxační hudbou a vhodným osvětlením.

ROZVOJ JEMNÉ A HRUBÉ MOTORIKY

Pod pojmem motorika (hybnost) rozumíme souhrn veškerých pohybů živého organismu, ať již probíhají jako jednotlivé pohybové dovednosti nebo automatické pohybové návyky.

Vývoj motoriky závisí na genetických podmínkách, způsobu výživy, a to prenatální i postnatální, na pohybové výchově a stimulaci, individuálních zvláštностech a v neposlední řadě na duševním rozvoji.

Motorický vývoj dítěte probíhá zpočátku velmi bouřlivě, především v prvních třech letech. Postupně se stává plynulejším a koordinovanějším. Motorický vývoj je závislý i na vnějších a vnitřních faktorech každého jedince. Základy vlastností osobnosti, jeho schopnosti a návyky se vytvářejí již v raném období.

Vývoj motorických dovedností jedince probíhá celý život. Komplikace mohou nastat v případě vrozených vad, nemocí či úrazů.

Psychomotorika je odrazem skutečného psychického stavu normálního (smích, pláč, gestikulace) i patologického (grimasy, tremor – třes atd.). Je to souhrnné označení pohybových projevů člověka, které jsou projevem jeho psychických funkcí a psychického stavu.

Hrubá motorika je zajišťována velkými svalovými skupinami. Je to souhrn pohybových aktivit dítěte, postupné ovládání a držení těla, koordinace horních a dolních končetin, rytmizace pohybů.

Jemná motorika je řízena aktivitou drobných svalů, kde se jedná o postupné zdokonalování jemných pohybů rukou, uchopování a manipulace s drobnými předměty. Jemná motorika zahrnuje:

- grafomotoriku – pohybovou aktivitu při grafických činnostech
- logomotoriku – pohybovou aktivitu mluvních orgánů při artikulační řeči
- mimiku – motoriku mimickou, pohybovou aktivitu obličeje
- oromotoriku – pohyby dutiny ústní
- vizumotoriku – pohybovou aktivitu se zpětnou vazbou zrakovou

Pohyb je přirozeným projevem a potřebou každého jedince. K ovládání pohybu rukou je nejdůležitější rozvoj cíleného pohybu a úchopu.

Speciálně pedagogická diagnostika jemné motoriky

Aby byla zajištěna co nejlepší reedukace či kompenzace, důležitá diagnostika a také stanovení intervenční opatření.

Hlediska zkoumání jemné motoriky:

- hledisko vývoje motoriky: normální, opožděný, patologický
- hledisko opoždění motorického vývoje: lehké, střední, těžké
- hledisko koordinace: koordinované pohyby, narušená koordinace, nekoordinované pohyby
- hledisko výkonu: podle testů motoriky

Vyšetření jemné motoriky se v současné době zabývá ergoterapeut, speciální pedagog popřípadě rehabilitační pracovník. Sleduje se:

- celková hybnost a výkonnost ruku
- hodnocení ruky v ergoterapii
- úchopy
- diagnostika pohyblivosti prstů
- lateralita

Speciálně pedagogická diagnostika je jev dlouhodobý, který nám umožňuje identifikovat podmínky, průběh a výsledky speciálních potřeb. Pedagogická diagnóza se pak stává nástrojem pro zvolení odpovídajících reedukačních a kompenzačních metod, které nesou jednak aspekt adekvátní intervence, ale i prevence.

Rozvoj a podpora ruky

Zvláštní význam rozvoji pohybu ruky musíme klást již od počátku života dítěte. Jedině tak se správně formují funkce opěrná, odtahovací, uchopovací a ukazovací, které tvoří pohybový základ manipulační činnosti.

Formování pohybů rukou začínáme jednoduchými hrami doplněnými obecně známými pohyby jako jsou „paci, paci, pacičky“ atd. Učení se rozličným pohybům rukou a činnostem s předměty je u dětí individuální, zvláště u dětí s dětskou mozkovou obrnou pozvolné. Postupně přidáváme nové pohyby, které dítěti ukážeme, při provádění pohybu jej opravujeme a pomáháme při nesprávném provádění. Důležitý je trpělivý přístup, pochvala i za nejmenší úspěch, povzbuzování. Je nezbytné naučit děti zkoordinovat elementární pohyby v ramenní, loketní a zápěstní soustavě a podle možností je provádět správněji a volněji.

Při reedukaci jemné motoriky se neomezujeme jen na postižený orgán, ale současně hledáme náhradní pomoc u orgánů zdravých, využíváme kompenzačních pomůcek a různých technických opatření. Při volbě metod musíme respektovat specifika vývoje, které vycházejí z psychologie dítěte. Vždy zachováváme individuální přístup, respektujeme věk, vyspělost, druh a stupeň postižení. Základním přístupem je snaha o příznivé naladění dítěte a zjišťování, jakým způsobem je možno uspokojit nebo probudit edukační potřeby dítěte. V tomto smyslu pak hovoříme o činnostech jednak podpůrných, ale i nápravných.

Zvláště tam, kde se jedná o patologické poškození ruky, provádíme pasivní masáže prstů, hřbetu ruky, dlaně. Využíváme kompenzačních pomůcek jako je kruhový trenér, míček s bodlinkami – ježek, materiály různé velikosti a drsnosti k vyprovokování citlivost. Učíme děti mačkat papír, vytlačovat vodu z houby, stlačovat terapeutickou hmotu, zařazujeme různé manipulace s kruhovým trenérem, procvičujeme citlivost prstů

materiály různé drsnosti (např. hmatová krabice – dítě přejíždí prsty a určuje, zda je materiál hladký, drsný, studený atd.).

Příklady stimulace rukou:

- Jemným tlakem masírujeme ruku od ramene přes loket k zápěstí, a to z vnější i vnitřní strany. Pro jemné masírování můžeme použít vonný olejíček.
- Prokrvení rukou a rozcvičení – zde využíváme flanelové šátky, nahřátý pytlík písku, teplou vodu atd. Třením masírujeme dlaň a hřbet ruky prostřednictvím pomůcek.
- Prohřátí a prokrvení rukou – s využitím vonného olejíčku jemným tlakem masírujeme od zápěstí přes hřbet ruky ke konečkům prstů, od zápěstí přes dlaň ke konečkům prstů.
- Podpora hmatového vnímání – využíváme různých materiálů, jako nádoby s vodou, hlínou, pískem, kamínky, těstovinami. Na jejich dno položíme předmět, které pak dítě hledá.
- Aktivace natahovačů prstů – dráždíme ruku na předloktí za použití žíněného kartáče.
- Rozcvičení prstů – loket opřeme o stůl, dlaně a prsty směřují nahoru – dítě napodobuje pohyby prstů a ruky dle terapeuta.
- Dětské hříčky, imitované pohyby.
- Poznávání předmětů hmatem bez zrakové kontroly.
- Sbírání drobných předmětů.

Hra

Při aktivní hře je účelně využíván mozek – funguje smyslové vnímání. Vnímání však může být zkreslené a nepřesné. Hrou se získávají informace různého druhu a informace o různých elementárních životních situacích.

Hry:

- Pasivní (Vařila myšička, Paci, paci....)
- Aktivní nápodobou (při říkadlech a písni předvádí činnost)
- Hry s dolními končetinami
- Různé hry na tělo
- Zrakově stimulační desky
- Zvukové hračky
- Pro rozvoj manipulace – manipulační desky
- Rozvoj hmatového vnímání – hmatové krabice, předměty různé drsnosti
- Jednoduché konstruktivní hry – kostky, provlékadla
- Námětové hry – v omezené míře

Všeobecně se hry chápou jako činnosti velmi důležité pro přítomný okamžik i další vývoj dětí. Hra je činnost silně motivovaný, uspokojuje potřebu činnosti, zvědavost, potřebu sociálního styku, výkonovou motivaci. Hra také rozvíjí nejrůznější aspekty osobnosti, vedou dítě k dodržování pravidel, k ovládnutí afektu, překonávání únavy a obtíží, soustředění pozornosti. Hra má rovněž formativní účinky – činnosti jsou silně motivované.

Různé hry podporují rozvinutí různých druhů psychických předpokladů – například paměť se cvičí například v říkankách, básních, písni atd. Každé dítě však nerealizuje

všechny druhy her, které jsou potřebné k formování všech aspektů osobnosti.

Různé druhy her také kladou požadavky na odlišné psychické procesy, stavy a vlastnosti, takže jejich výchovné účinky jsou značně rozmanité a široké.

Metodika rozvoje jemné motoriky ruky a prstů

Stimulace hmatového vnímání

- Poznávání předmětů podle jejich vlastností se zrakovou kontrolou, rozlišování podle: velikosti (velký, malý, těžký, lehký), tvaru (kulatý, hranatý, oblý, ostrý, tupý), povrchové úpravy (drsňý, hladký, suchý, mokřý), teploty (studený, teplý), tvrdosti (měkký, tvrdý).
- Poznávání předmětů podle jejich vlastností bez zrakové kontroly s využitím hmatového pytle – textilní pytel naplněný různými předměty, které dítě bezpečně zná. Jejich počet zvyšujeme.
- Hra na hlazení – doteky rukou příp. celým povrchem těla pomocí dřevěných dílků polepených různými druhy materiálu, využití hmatové desky, masážních válečků, pěnových míčků, gumových míčků s bodlinami apod.
- Relaxace v míčkovém bazénu.
- Hra s vodou (teplá, studená), hry ve vodě (vylévání, nabírání, přelévání).
- Hra s bublinkami (chytání, vytváření pěny).
- Hra s přírodními materiály - sbírání přírodnin různé kvality (žaludy, kaštiny, šišky, větvičky, kamínky), třídění a přebírání (semena fazole, čočky, kukuřice z pšenice, kamínky z písku), navlékání (jeřabiny, listy, těstoviny), sestavování obrázků, lepení (koření), kreslení do přírodnin nasýpaných v nádobě různé velikosti i hloubky, naplňování nádob (sypké, oblé).
- Pískovnice – kreslení do písku, manipulace s pískem.
- Naplněná nádoba - pro uvolnění ruky a uvědomění si jednotlivých prstů můžeme použijeme nádobu naplněnou rýží, hráškem, čočkou, pšenicí, pohankou či kukuřicí. Do hlubší nádoby můžeme např. ukrýt oblíbený předmět a dítě má za úkol jej najít.

Manipulace s drobnými předměty

- Přeskupování a přebírání předmětů - zpočátku větší předměty s uchopováním do celé ruky (prvky stavebnice, mozaiky, kostky, míčky), postupně menší až drobné předměty s užitím špetkového úchopu, úchopu do dvou prstů (korálky, hříbky, kostičky, knoflíky, přírodniny, zbytky vln, provázky).
- Vyndávání a vkládání předmětů - zpočátku jeden větší předmět do velkého prostoru (např. kostku do kyblíku), postupně přidáváme další předměty, zmenšujeme manipulační prostor až na nejmenší otvor (hrnec, plechovka, hrníček, plastová láhev, až zasouvání drobných předmětů do otvorů pomocí špetkového úchopu - rimóza, hříbečky), vkládání částí do tvarově shodných otvorů – zpočátku části s kolíčky pro snadnější úchop, později bez nich.
- Hry s kostkami - stavění předmětů na sebe (komín, dům ze dvou a více kostek, most ze tří kostek), řazení předmětů za sebe (vlak ze dvou a více kostek), stavění složitější tvarů (most, brána, schody).
- Hry se stavebnicí, skládankami - rozebírání a oddělování jednoduchých sestavovacích hraček, puzzlí, obrázků, následné skládání dohromady jednoho nebo více předmětů, obrázků.
- Navlékání – korálky (zpočátku kostky větších rozměrů, postupně přecházíme

na hranaté předměty menších rozměrů až k drobným kuličkám), využití různých provlékacích předloh, přírodnin. Navlékáme na pevný dřevěný kolík, postupně na špejli, silný drát, tkanici, provázek.

- Hry s kolíčky – úchopem pomocí dvou nebo tří prstů kolíčkování pevného víka krabice, šňůry, papíru.

Pohyblivost prstů

Nejprve s dítětem natrénujeme jednotlivé relativně jednoduché cviky prstů a dlaně:

- „Sluníčko – mrak“ – střídání polohy dlaň – pěst, jednou rukou, oběma rukama stejně, střídavě pravá ruka v pěst, levá ruka dlaň; postupně odlišit zavírání s palcem uvnitř pěsti a vně pěsti.
- Kroužení zápěstím volným – pěstmi.
- Protřepávání rukou, prstů.
- „Vějíř“ – jednotlivé prsty na otevřené dlani roztahujeme a stahujeme, v pomalém tempu, se slovním doprovodem: „Pomalů od sebe – pomalů k sobě“.
- „Brýle“ – opozice palce proti jednotlivým prstům, plynule, pomalů se slovním doprovodem: „Pomalů vějířky – pomalů brýle“.
- „Pozdrav ruky“ - střídavé mávání rukou na pozdrav (uvolněné zápěstí).
- „Pozdrav prstů“ – střídavé mávání jednotlivých prstů i všech prstů najednou kromě palce (pevné zápěstí).
- „Přivítání prstů“ – dotyky týchž prstů obou rukou.
- „Přivítání palce“ - postupné dotyky palce s ostatními prsty na jedné ruce – vpřed vzad.
- „Kocouří drápky“ – zahnuté konečky prstů.
- „Hra na klavír“ – střídavé pokládání jednotlivých prstů na podložku, nejprve jedna ruka, potom druhá, nakonec obě zároveň.
- „Solení polévky“ - tvoření špetkového úchopu.
- „Panáček“ – ukazovák a prostředníček tvoří nohy panáčka a běhají po podložce.
- „Dlouhý nos“ - nejprve jednou rukou, pak oběma.
- Přímé i kruhové pohyby dlaní a prsty ruky na kolenou, na stole (hlazení kolenou, desky stolu), dlaněmi o sebe.
- Válání tenisového míčku dlaní a prsty ruky po stole, od sebe a k sobě, válenou v obou rukách.

POHYBOVÉ HRY PRO ROZVOJ JEMNÉ MOTORIKY

Náše kočka strakatá

Náše kočka strakatá (pohladíme palec)

měla čtyři koťata.

Jedno černé, (pohladíme ukazováček)

druhé bílé, (prostředníček)

třetí žluté roztomilé (prsteníček)

a to čtvrté strakaté,

po mamince okaté. (malíček s patřičným roztomilým mňoukáním)

Rodinka

To je táta, (ukážeme palec)

to je máma, (ukazováček)
to je dědek, (prostředníček)
to je bába, (prsteníček)
to je vnouček, malý klouček. (malíček)

Prasátka

První malé prasátko, šlo do města na trh.
Druhé malé prasátko, to byl jeho bratr.
Třetí malé prasátko snědlo deset housek.
Čtvrté malé prasátko jenom malý kousek.
Páté malé prasátko ztratilo se v lese.
Naříkalo, kví, kví, kví, že už nenajde se.
(ukazujeme jednotlivé prstíky, začínáme od palce)

Prstíky

První, ten je ještě malý,
druhý zlatem omotali,
třetí dlouhý jako had,
čtvrtý ukazuje rád,
pátý tlustý jak dva prsty.

Pět výletníků

Vydalo se na výlet trpaslíků malých pět.
První panáček sednul na vláček.
(pohybuje palcem a doprovázíme zvukem: ššš, ššš, hú)
Druhý vyplul lodí.
(ukazováčkem děláme houpavé pohyby)
Třetí vzducholodí.
(prostředníček zvedneme nahoru)
Čtvrtý odjel autobusem
(prsteníček napodobujeme jízdu autobusem, zvuk: brm, brm)
a ten malý chudinka musel běžet klusem.
(malíčkem běháme dítěti po těle).

Hostina

Tlust'och palec sní bednu vajec,
(poklepeme na palec, a pak ho necháme jíst "vajíčka
- bříška prstů druhé ruky - "mňam, mňam")
šibal ukazováček olizuje máček,
(poklepeme na ukazováček a přejíždíme jím dítěti po obočí)
čahoun prostředníček, dá si tvarožníček,
(prostředníček pořukává na dětský nosík)
fešák prsteníček dá si chlebiček,
(prsteníček "okusuje dítěti ouško)
a ten malý malíček jenom bumbá čajíček.
(ukážeme na malíček, mezi ukazováčkem a palcem
druhé ruky prostrčíme bříško palce jako dudlík pro malíček)

Prstíky

Čtyři a čtyři prstíčky, (ukazovat bez palců),

jsou neposlušné dětičky, (pohybují se),
k tomu dva palečky, (ukazovat sólo palce) ,
to jsou dvě babičky.
(Ruce od sebe a pohybem pokrčováním přibližovat)
Dlouho se neviděly. Šly, aby se navštívily
(vše s pohybem)
Ruce si podaly a dlouho a dlouho si povídaly:
(různé polohy dlaní i propletením prstů)
O jablíčku červeném, o košíčku pleteném,
o strnadím hnízdečku, o slepičím vajíčku.
(pohyby paží a pak zobání prstíky u nosu jako zobáček).
O holoubcích, jak stejně a stejně
v jednom hejně poletují,
pak na políčka sedají a zrníčka zobají:
zob, zob, zob.

Oženil se ptáček

Oženil se ptáček,
malý jarabáček.
(překřížíme palce obou rukou, pohybujeme ostatními prsty a napodobujeme tak ptáka)
Přišla paní vrána,
na housličky hrála.
(rozevřeme dlaň a postupně ťukáme na jednotlivé prsty, nyní ťukáme do palce)
Přišel pan jelínek,
přinesl koš malinek.
(ťukáme na ukazováček)
Přišel pan zajíček,
přinesl koš vajíček.
(ťukáme na prostředníček)
Přišla kmotra liška
a s ní slečna myška.
(ťukáme do prsteníčku a malíčku)
Myška v krásné parádě tancovala po hlavě.
(malíček se otočí bříškem dolů a "tancuje po těle dítěte)

Co dělají zvířátka

Brum, brum, medvěd bručí,
bzum, bzum, čmelák bzučí,
mňau, mňau, kočka mňouká,
hú, hú, sova houká,
bé, bé, ovce bečí,
mé, mé, koza mečí,
kvá, kvá, žába kváká,
krá, krá, vrána kráká,
hop, hop, jelen skáče,
uáá, uáá, dítě pláče.
(Jde opět o prstíkovou říkanku. Každý prst symbolizuje jedno zvířátko.
Začínáme od pravé ruky. Místo slova dítě, můžeme použít jméno dítěte a při vyslovení jeho jména ho začít chovat a utěšovat)

Pět muzikantů

To je bambulínek, hraje na bubínek, (palec ťuká do stolu)
ten hraje na flétnu,
ten hraje na harfu,
ten hraje na kytaru, (ukazujeme pohyby typické pro ten který nástroj)
a ten malý kavalír hraje mámě na klavír.
(ruce položíme na stůl, klavír budou naše prsty na které si zahraje malíček dítěte)

Vrána

Vrána letí, nemá děti
(překřižte ruce dlaněmi vzhůru a zaklesněte je do sebe za palce, ostatními prsty pohybuje)
My jich máme jako smetí.
My je máme, neprodáme,
(odmítavě zakroutíme hlavou)
protože je rádi máme.
(pohoupáme, dáme pusinku, obejmeme)

Křeček

Milý strýčku, tečka.
Posílám ti křečka, tečka.
(dítě máme zády k sobě a jako píšeme po zádech
a při slově tečka jemně uděláme prstem tečku)
Křeček škrábe (škrábeme dítěti záda),
kouše (prsty naznačíme kousání), lechtá (dítě polechtáme),
pozor ať vás neulechtá. (stále lechtáme)
Zalepíme do obálky (dítě pohladíme po zádech jako když zalepujeme obálku),
nalepíme známku (jako přlepíme známku),
dáme razítko (ťukneme pěstí na známku)
a pošlem poštou (vezmeme dítě za ramínka odstrčíme je).

Myšičko, myš

Myšičko, myš, pojd' ke mně blíž!
(díváme se na sebe, máma kýve ukazováčkem směrem k sobě)
Nepůjdu kocourku, nebo mě sníš.
(kroučíme hlavou "ne ne ne", na slovo "sníš" mě mamka začne lechtat)

Ručičky

Každá ručka má prstíčky,	(protřepeme prstíky)
sevráme je do pěstičky.	(zavíráme ruce v pěst)
Bum, bum, na vrátka	(bušíme pěstičkami o sebe)
to je pěkná pohádka.	(zatleskáme)

Ručičky si spolu hrají,	(motáme rukama)
plno práce nadělají,	(hladáme si ruce)
bum, bum, na vrátka.....	(bušíme pěstmi o sebe)

Dvě nožičky taky máme,
pěkně s nimi zadupáme,

dup, dup, za vrátky
to je konec pohádky.

Paci, paci

Paci, paci, pacičky, to jsou moje ručičky,
ťapy, ťapy, ťapičky, to jsou moje nožičky.
Ručky, aby dělaly, nožky, aby běhaly,
očka, aby viděly, ouška, aby slyšely,
pusinka je na papání a nosánek na čmouchání.
Čmuchy, čmuchy, čmuch!

Žába

Žába leze po žebříku, (ruce před sebe a jako že lezeme po žebříku)
natahuje elektriku (ruce nad hlavou do upažení, obě najednou)
nejde to, nejde to (jako kdyby se dělalo tak tak všelijak)
necháme to na léto. (tleská se do rytmu)

Vařila myšička kašičku

Vařila myšička kašičku na zeleném rendlíčku:
tomu dala, tomu nic,
tomu málo, tomu víc,
a ten maličký, krájel chlebičky,
po krajíčku, po skývce,
po krajíčku po skývce ...
(jako krájíme ručičku, postupujeme přitom od dlaně k rameni)

Hola, hoši

Hola hoši, do práce

pomáhejme mamince

ty udělej polínka

a ty roztop kamínka

ty udělej kašičku

ty dej na stůl vázičky

ty, malý, se dívej

a pěkně nám zpívej

(Ruka je lehce sevřená, postupně se natahují jednotlivé prsty, i na druhé ruce)

Matlafousek

„První vaří, druhý smaží, třetí peče a podává
čtvrtý jídlo ochutnává
Pátý volá: „Dej mi kousek

dej mi kousek, jsem mrňousek –
Matla – Matla – Matlafousek.“

(Ruka sevřená v pěst, prsty se postupně uvolňují, jeden po druhém)

Jak se co dělá

„Táta dupe: dupy, dup.
Máma cupe: cupy, cup.
Bába šlape: šlapy, šlap.
Děda klape: klapy, klap
Vnouček ťape: ťap, ťap, ťap
Dupy – dup, cupy – cup,
šlapy – šlap, klapy – klap,
ťap, ťap, ťap.“

(Ruka volně položená na desce stolu dlaní dolů, postupně se zdvihají a v rytmu slabik ťukají do stolu palec až malíček. Ruce lze vystřídat, ale také ťukat oběma rukama společně).

Ptáček

La, la, la-la-la,
ptáček léta dokola,
létá kolem komínku,
volá na svou maminku,
pípi, pípi, pípi, píp,
doma bude líp.

(Ruce k sobě postavíme tylní stranou, spojené prsty obou rukou dělají současně pohyby nahoru – dolů, dítě se může pohybovat).

Pidimužík

„K trpaslíku na večeři
přicházejí páni čtyři:
Velký PI, větší DI,
menší MU a malý ŽÍK,
každý s nehtem jak nožík.
Trpaslíka pozdravují,
svoje jména opakují:

PI-DI-MU-ŽÍK“

(Nejprve se natáhne palec, postupně se natahují další prsty. Při představování i při opakování svých jmen se konečky jednotlivých prstů dotýkají konečku palce: postupně střídáme všechny prsty. Ruce střídáme.)

To jsou prsty.....

To jsou prsty, to jsou dlaně,	(ťukání prsty a dlaněmi navzájem)
mýdlo s vodou patří na ně!	(krouživý pohyb jako při umývání)
A po mýdle dobré jídlo	(„mydlení“ a hlazení břicha)
a po jídle zase mýdlo.	(hlazení břicha a „mydlení“)

Pracujeme

Můj palečku, chlapečku, co jsi dneska dělal?
S tímhle bratrem pracoval,
s tímhle bratrem maloval,

s tímhle bratrem tancoval,
s tímhle bratrem maličkým
zpívali jsme písničky.
Co bratříčkové dělali?
Pracovali, malovali, tancovali a zpívali.
A co my, děti, děláme?
Pracujeme, malujeme, tancujeme a zpíváme.

Prsty

Já jsem palec, řeknu vám,
nejsem dlouhý, sílu mám,
rád ostatním pomáhám!
Já jsem ukazováček,
šikovný a dobráček.
Já jsem prostředníček,
nejdelší bratříček.
Já jsem prsteníček,
čekám na zlatníček.
Já jsem malý malíček,
skáču jako zajíček!

Voda

Voda, voda hodná je.
ručičky nám umyje.
Umyje i pusinku,
pohladíme maminku.

Prsty

To jsou dlaně a prstíčky, (ťukání dlaněmi a prsty o sebe)
sevráme je do pěstičky. (svírání dlaní v pěst)
Spočítám je hned, (ťukání o podložku pěstmi)
jeden, dva, tři, čtyři, pět. (postupné otvírání prstů)

Ruce (Paci paci)

Paci, paci, pacičky, (tleskáme)
To jsou čisté ručičky (hladíme si jednu i druhou dlaň dlaní)
To jsou ruce jako květ, (postavíme ruce před tělo a otáčíme dlaně od obličeje a zpět)
Radost na ně pohledět (tleskáme)

Ježek

Ve spadaném listí v trávě (třepetáním prstů před tělem od hlavy dolů)
Běhá ježek s ježčaty
(ťukáme spojeným ukazováčkem a prostředníčkem jedné ruky do stejných prstů druhé ruky)
Záda jako jehelníček (před tělem dlaněmi znázorníme hromadu jako záda)
Na bříšku je nahatý (hladíme si bříško)

Medvěd

Tenhle medvěd vaří med.
(napodobujeme rukou míchání)

Dá lištičce sestřičce.
(dotkneme se prstem nosu)
Dá veverce do hrnce.
(ukazováčkem a prostředníčkem pravé i levé ruky naznačujeme u pusy zuby)
Ježkovi dá medu soudek.
(rozevřenými dlaněmi kmitáme před sebou, jako pohybující se ježek s bodlinami)
Zajíčkovi dá na zoubek.
(ukazováčkem a prostředníčkem pravé i levé ruky naznačujeme na hlavě uši)
Zvířátka se radují,
(tleskáme do rytmu)
medvědovi děkují.
(předkloníme se)

Žába

Žába skáče po blátě
koupíme jí na gatě
na jaký, na jaký
na zelený, strakatý
(píšeme oblouček jako u písmene m)

Kukátko

Vyrobím si zakrátko,
kouzelné kukátko.
Rozhlédnu se po kraji,
co dnes všichni dělají.

Brýle

Stačí malá chvíle,
vykouzlím si brýle.
Stejně brýle má náš děda,
ten je ale pořád hledá.

Nůžky

Stříhám, stříhám, šmik, šmik, šmik
už to umím, mám v tom cvik.
Střihnu sem, střihnu tam,
všechn papír postříhám.

Ptáček

Letí, letí ptáček,
na bílý obláček.
Křidélky si třepetá,
je to malý popleta.

To je náčelník

To je náčelník,
to je válečník,
to je zloděj koní,
čtvrtý kovboje honí.
A ten pátý - malý kluk

ztratil v křoví šíp a luk.
(Postupně lehce kroužíme prstíky dítěte, začínáme palcem.)

Turek

Sedí turek, hlavou kývá,	(sedíme v tureckém sedu a kýváme hlavou ano)
mračí se a neusmívá.	(kýváme hlavou nene (nebo nevím))
Pojď si hrát, pojd' si hrát,	(jednou i druhou rukou lákáme k sobě)
pojd' si hlavu na zem dát.	(dáme ruku na čelo a skloníme hlavu k zemi)
Usmívej se starý turku,	(ručičkou hrozíme ty ty ty)
místo nosu máš okurku.	(chytíme se za nos)
Pojď si hrát, pojd' si hrát,	(jednou i druhou rukou lákáme k sobě)
pojd' si hlavu na zem dát.	(dáme ruku na čelo a skloníme hlavu k zemi)

Ruce

Na copak dvě ruce máme,	(zvedneme ruce a děláme nenene)
hezky s nimi zatleskáme.	(zatleskáme)
Také s nimi zamáváme,	(zamáváme)
o kolena zapleskáme.	(plácáme do kolen)
Sevřeme je v pěstičku,	(zavíráme ruce v pěst)
zazpíváme písničku.	

Ježibaba

Ježibaba sedí v lese na židli,	(sedíme, cucháme si vlasy)
v perníkové chaloupce,	(uděláme stříšku nad hlavou)
od včerejška nebydlí.	(rukama nenene)
Poslední perníček	(rukama namalujeme srdíčko)
snědla dnes v poledne,	(hladíme si bříško)
židli sní k večeři,	(rukama naznačit jídlo)
pak už si nesesedne.	(rukama naznačíme nenene)

Čerti

Čerti a čertidla,	(děláme na hlavě růžky)
vařili povidla.	(mícháme oběma rukama jako vařečkou v kotli)
Jeden malý čertíček	(děláme na hlavě růžky)
si spálil prstíček,	(ukážeme ukazováček jedné ruky)
když si chtěl osladit	(olízeme prstík)
svůj mlsný jazýček.	(můžeme vypláznout jazyk :o)

Na širém moři – Zaměření: jemná motorika rukou a prstů

1. Potřeby

Pomůcky pro přiblížení a názornou představu loď na moři, např. papírové lodičky – „plavba“, obrázek loď na moři, video, diaprojekce, fotografie

Postup

Motivace s realizací : Na širém moři plula loď (zvedáme jednu ruku, natáhneme všechny prsty). Měla svého kapitána (pokýváme palcem), kormidelníka

(ukazováčkem), prvního důstojníka (prostředníčkem), kuchaře (prsteníčkem), i malého plavčíka (malíčkem). Kapitán byl ošlehaný mořský vlk (ruku sevřeme v pěst, palec vztyčený - kývání zprava doleva), a přitom fajn chlap. Měl takový zvyk, že ráno pozdravil všechny členy své posádky : „Ahoj, ahoj, ahoj, ahoj,!“ (bříško palce se postupně dotýká bříšek prstů). Byl to ranní rituál, který se opakoval každý den (zopakovat několikrát, nakonec položit ruku na stehno).

Jak se tak plavili po širém moři, potkali druhou loď (zvedneme druhou ruku s nataženými prsty). Měla také svého kapitána, kormidelníka, prvního důstojníka, kuchaře i plavčíka (hýbeme prsty a palcem stejně jako u první ruky). Kapitán této lodi byl také ošlehaný mořský vlk (ruka sevřená v pěst, palec vztyčený, kývání) a také fajn chlapík, ale trochu přísnější. Každé ráno se zdravil se svojí posádkou takto : „, Ahoj – a do práce!“ (spojení palce a prstů – „ahoj“, narovnáním palce a prstů – „, a do práce“).

Kapitáni i celé posádky obou lodí se spřátelili (přiblížení dlaní) a rozhodli se plavit spolu. Na znamení přátelství spojili ranní rituály obou kapitánů a dělali je každé ráno společně (oběma rukama najednou – rituál 1 a rituál 2). Když bylo moře klidné, posádky se vzájemně navštěvovaly (spojení prstů bříšky). Při těchto setkáních se blíže seznámili kapitáni (několikrát poklepeme palci), kormidelníci (ukazováčky), první důstojníci (prostředníčky), kuchaři (prsteníky) i plavčíci (malíčky). Velmi se tak sblížili (spojení všech prstů), a když se i sem tam pohádali (prudké spojení a oddálení – odskok), vždy se nakonec usmířili (přátelský stisk obou dlaní navzájem). Plavili se takto několik dní (opakování rituálů a návštěv), potom se však jejich cesty rozdělily – každá loď měla jiný cíl. Tak si tedy chlapsky pláclí na rozloučenou (tlesknutí), zamávali si na pozdrav (mávání oběma rukama směrem k sobě) a odpluli každý svou cestou (ruce, hřbety k sobě, se vzdalují).

Variace

Rozvinutí hry – klidná plavba, vítr, bouřka, potápění lodě, záchrana posádky.
Setkání více lodí – jiných rukou – tleskání do dlaní ostatním účastníkům hry.
Nechat prostor i pro nápady hráčů.

Postřehy

U mladších dětí je potřeba vysvětlit pojmy. Hra stimuluje i fantazii, tvořivost.
Setkávání jiných lodí upevňuje skupinové vztahy.

O dvou sestrách – Zaměření: jemná motorika prstů

2. Potřeby

Názorné pomůcky pro přiblížení a pochopení : figurky zvířat, obrázky

3. Postup

Motivace : V jednom lese žily dvě setry – Pravá (pravá ruka) a Levá (levá ruka).
Spolu jedly (naznačení jedení přiborem), spolu pily (nalévání do poháru a jeho vypití), jen občas se hašteřily (střídavé narovnávání prstů pravé a levé ruky), ve všem si

pomáhaly (naznačení např. vaření – jedna drží, druhá míchá), a měly se velmi rády (zaklesnutí prstů nebo hlazení, mnutí rukou).

Realizace : pokračujeme v příběhu – děj provázíme pohyby rukou :

4. Variace

Každá sestra měla pět pomocníků (zakýváme prsty), kteří byli velmi, velmi šikovní. Uměli dělat všelicos (jednoduché činnosti – umývání, oblékání, kreslení...) a uměli napodobit i zvířátka z lesa : včelku (kroužení ukazováčky, lítání), ptáka (překřížení a zaklesnutí palců, mávání dlaněmi a prsty), zajíce (narovnat ukazováček a prostředníček, ostatní prsty spojit s palcem), srnku (postupné ladné poklepávání prsty od malíčku po ukazováček – naznačení klusu), divočáky („dupání“ spojenými prsty po podložce), malá prasátka (totéž rychleji), žáby (pružný odskok od podložky), medvěda (střídavé pomalé a těžké dopady palce a ukazováčku na podložku).

Děšť – Zaměření: jemná motorika prstů

5. Potřeby

ruce, názorné pomůcky, např. obrázky – děšť, fotografie, diaprojekce, video

Postup

1. variace : Na písničku Prší, prší znázorňujeme prsty klepání dešťových kapek – začíná děšť – pomalé a tiché klepání, kapky se zvětšují – pomalé a silné klepání, děšť houstne - zrychlování klepání, přichází liják – rychlé a silné klepání, padají kroupy – silné klepání spojených prstů do podložky, a už se to zase zklidňuje – opačný postup. (Je třeba zdůraznit uvolnění zápěstí při klepání). V druhém kole může jedna skupina dětí klepat, druhá tančovat taneček dešťových kapek. Skupinky se potom vymění.
2. variace : Básnička spojená s realizací

Smráká se, stmívá se,
mraky se valí,
(z mírného rozpažení přibližování rukou – vytváření mračen, nebo krouživé pohyby rukou s narovnanými dlaněmi a mírně skrčenými prsty v prostoru –jakoby čarování)
z těch mraků právě teď
dvě kapky spadly.
(hlasité ťuknutí ukazováčkem o podložku)

Další se přidaly
- už prší, leje,
(postupné „zhušťování“ střídavého klepání prstů o podložku až po silné klepání všemi prsty současně)
kdo sedí pod střechou,
dešti se směje.
(překřížit ruce dlaněmi k tváři, palce a prsty narovnané, palce přiložit ke koutkům úst a táhnout je nahoru do širokého úsměvu)
Honzík byl v dešti,
a přesto se směje,
(opakování „úsměvu“)
deště se nebojí : „Jen ať si leje!“
(točení rukou v zápěstí)
Vodu si otřepe, už mokrá není,

(vytřesení rukou)
Kamna ho osuší a hezky hřejí.
(mnutí rukou, naznačení ohřívání).

6. Variace

Drobný deštěk, hustý déšť, prudký liják, kroupy atd. podle fantazie.

7.

8. Postřehy

Zábavné rozcvičení prstů; pokud se děti naučí i básničku, procvičí si artikulaci a přednes. Tato hra rozvíjí i paměťové schopnosti.

Triky a hry – Zaměření: rozvoj jemné motoriky rukou a prstů

9. Potřeby

obrázky nebo figurky zvířat, případně plachta ba stojanu a osvětlení zezadu pro stínové divadlo

10. Postup

Můžeme použít příběh ze hry O dvou sestrách – znázorňování příslušných zvířat.
Potom doplníme další zvířata, triky a hry :

Pes a kočka

Psa ztvárníme tak, že spojíme obě ruce dlaněmi k sobě, prsty směřují dopředu, tvoří tlamu psa. Palce jsou kolmo vztyčené nebo skrčené podle toho, jaké má pes uši. Oddělováním malíčků od ostatních prstů znázorňujeme štěkot psa. Kočku vytvoříme z jedné ruky tak, že ruku sevřeme v pěst, vztyčený palec tvoří jedno ucho, vysunutý skrčený malíček druhé ucho. Kočka ze dvou rukou : zaklesneme prsty, potom vztyčíme spojené palce a malíky. Vznikne divoká kočka nebo spíše rys.

Kohoutek a slepička

Začneme slepičkou ze dvou ruko : zaklesneme prsty, ruce otočíme na stranu, narovnáme palce překřížíme – jejich spojováním a oddělováním se otevírá a zavírá zobák slepičky. Kohoutek : zaklesnuté prsty narovnáme – vznikne hřebínek. Zobák jako u slepičky.

Slepička z jedné ruky : spojíme palec a ukazovák – zobák, ostatní prsty skrčíme. Spojováním a oddělováním palce a ukazováčku děláme pi-pi –pi –pi –pi jako slepička, a můžeme i zobat, pít vodu atd. Kohoutka uděláme podobně, jen volně narovnáme prostředník, prsteník a malíček jako hřebínek. Úplným narovnáním vzniká dudek.

Ještě jeden kohoutek : překřížíme ruce tak, že se opírají hřbety o sebe, propleteme prsty a opřeme zezadu o sebe bříška ukazováků, prostředníků, prsteníků a malíčků. Spojené palce tvoří zobák.

Obchod

Spojíme obě narovnané dlaně. Oddálením dlaní vznikne z narovnaných prstů stříška – to je obchod. Překřížíme ukazováčky a máme pult. Pod stříšku vstrčíme jeden malíček – to je obchodník. A mohou přijít zákazníci – jeden palec a druhý palec.

11. Variace

Triky a hry je možno realizovat i formou stínového divadla.

Hry je možné doprovázet pohádkami nebo příběhy.

12. Postřehy

Děti se rády učí různé finty a při těchto hrách vydrží dlouho. Stínové divadlo podporuje rozvoj fantazie a představivosti – spontánně tu vznikají příběhy a pohádky.

13. Postřehy

Hra má uvolňující charakter – umožňuje vybití a uvolnění napětí. Je nutné jasně stanovit pravidla před začátkem hry. Zdůraznit, že všichni okamžitě zvednou ruce nad hlavu, když vyhlásíme konec.

Hra rozvíjí i koordinaci pohybů a orientaci v prostoru.

Použitá literatura a zdroje:

Metody práce u jedinců s těžkým postižením a vadami, PhDr.D.Opatřilová, Ph.D.

Možnosti speciálně pedagogické podpory u osob s hybným postižením, MU 2008

Psychologie pro učitele, J. Čáp, J. Mareš

dále pak....Kábele (1986), Karásková (2004), Zelinková (2001), Beranová (2002), Bednářová, Šmardová (2006), Strassmeier (1996), Synek (1998)

http://www.kubesova.cz/rikanky_basnicky_a_rikadla_0

<http://www.vasedeti.cz/rikanky.php>

<http://mimirady.blog.cz/rubrika/pisnicky-a-rikanky-pro-deti>

ROZVOJ JEMNÉ MOTORIKY			
Čas	Cíl	Obsah činnosti	Organizace / Pomůcky
5´	Přivítání. Uvolnění.	Děti při říkance sedí na koberci v kruhu, procvičí prsty (zkrčínatáhnou, ukazují,...) <i>Já jsem palec. Řeknu vám: Nejsem dlouhý, sílu mám, rád ostatním pomáhám.</i> <i>Já jsem ukazováček, šikovný a dobráček.</i> <i>Já jsem prostředníček, nejdelší bratříček.</i> <i>Já jsem prsteníček, čekám na zlatníček.</i> <i>Já jsem malý malíček, skáču jako zajíček.</i>	Místnost je připravena k relaxaci - zatemnění, vodní sloup, světelné efekty dle výběru učitele. Slabé podbarvení relaxační po celou dobu.
10´	Podávání míče v kruhu.	Děti si podávají v sedě (je možná i varianta ve stoje) míč v kruhu. Na smluvený signál (úder bubínku, tlesknutí apod.) nastává změna směru.	Míč, popř. bubínek (záleží na způsobu změny směru).
20´	Kimova hra.	Děti sahají do pytlíčku a pomocí hmatu se snaží určit jeho obsah.	Plátěný pytlík, 10 drobných předmětů dle výběru učitele

			z běžného života, výrazně tvarově vzájemně odlišných (např. mince, guma, ořezávátko...).
10´	Závěrečný rituál.	Recitování v kruhu téže říkanky jako na začátku pobytu.	Tichý odchod z místnosti.

<i>TKANIČKOVÉ HRÁTKY</i>			
<i>Čas</i>	<i>Cíl</i>	<i>Obsah činnosti</i>	<i>Poznámky / Pomůcky</i>
5´	Přivítání – rituál.	Místnost je zatemněna, hraje relaxační hudba, světelné efekty jsou zapnuty dle výběru učitele. Žáci se po příchodu zezují. Přičichnutí k vonné esenci (čichová stimulace), která bude používána k aromaterapii.	Vonná esence dle výběru učitele. Relaxační hudba. Vodní sloup, světelné efekty. Aromalampa. .
15´	Zaujmout polohu v odpočinkovém místě.	Žáci si vyberou v místnosti místo, které se jim zamlouvá. V příjemné klidové poloze naslouchají hudbě. Snaží se o klid a uvolnění a všímají si různých světelných efektů. Učitel rozdá žákům kontrastní tkaničky, žáci s nimi manipulují podle vlastní volby. Učitel se individuálně věnuje jednotlivým žákům, sleduje jejich reakce, reaguje na ně.	Vodní lůžko, polohovací vaky, polohovací housenka. Kontrastní tkaničky. Zrcadlo.
15´	Rozvoj koordinace pohybů, hrubé i jemné motoriky. Poznávání barev.	Tkaničkové hrátky <u>Cestička</u> : Tkaničky položíme vedle sebe tak, abychom vytvořili úzkou cestičku. Žáci jí procházejí bosí po špičkách. Rovnováhu udržují pažemi. Učitel žákům poskytuje individuální pomoc. <u>Přenášená</u> : Žák sedí a lehce se opírá o zem rukama položenými za tělem. Bosé nohy má pokrčeny lehce nad zemí. Snaží se uchopit tkaničku nohou a přemístit ji. <u>Poznávání barev</u> : Žáci pojmenují barvy tkaniček nebo je přiřadí k barevným předlohám.	Kontrastní tkaničky.

10‘	Závěrečný rituál.	Učitel vypne hudbu,zvoněním zvonečku upozorní žáky na ukončení činnosti,obouvá je a odchází do třídy.Učitel uvede místnost do původního stavu(dle domluvy).	Zvoneček.
-----	-------------------	--	-----------

