

Jemná motorika doma – plán na měsíc

Čtyři týdny, každý den jedna činnost z běžné domácnosti. Nic se nekupuje. Věk u každé činnosti znamená, od kolika let ji dítě obvykle zvládne **s dopomocí a pod dohledem** – rok rozdílu je běžný. Když den vynecháte, nic se neděje: pokračujte dál, ne od začátku.

Jméno dítěte

Věk

Měsíc

1 Týden 1 – SÍLA RUKY

- | | | | |
|--------------------------|-----------|---|----------|
| ☐ | 1. | Mačkání houbičky na nádobí ve dřezu | od 2 let |
| ☐ | 2. | Hnětení a válení těsta nebo modelíny | od 2 let |
| ☐ | 3. | Mačkání kuliček ze zmuchlaného papíru | od 2 let |
| ☐ | 4. | Ždímání žínky nebo hadru | od 3 let |
| ☐ | 5. | Trhání listů salátu na kousky do mísy | od 2 let |
| ☐ | 6. | Vykrajování formičkami z těsta | od 2 let |
| ☐ | 7. | Rozprašovač – zalít nebo orosit květiny | od 3 let |

2 Týden 2 – ŠPETKA A JEDNOTLIVÉ PRSTY

- | | | | |
|--------------------------|------------|--|----------|
| ☐ | 8. | Kolíčky na prádlo na okraj misky | od 3 let |
| ☐ | 9. | Loupání mandarinky | od 2 let |
| ☐ | 10. | Odlepování a lepení samolepek | od 2 let |
| ☐ | 11. | Kapátko a obarvená voda do formičky na led | od 3 let |
| ☐ | 12. | Obírání hroznů ze stopky | od 2 let |
| ☐ | 13. | Trhání papíru na drobné kousky | od 2 let |
| ☐ | 14. | Přenášení fazolí pinzetou nebo kleštičkami | od 4 let |

Dvě minuty denně stačí. Krátká činnost každý den udělá víc než hodina jednou za měsíc. Skončete, dokud dítě práce baví – ne až když prosí, aby to skončilo.

3 Týden 3 – OBĚ RUCE SPOLU

- | | | |
|------------------------------|---|----------|
| ☐ 15. | Šroubování víček od sklenic a lahví | od 2 let |
| ☐ 16. | Navlékání těstovin nebo velkých korálků na tkaničku | od 3 let |
| ☐ 17. | Mazání chleba máslem tupým nožem | od 3 let |
| ☐ 18. | Loupání vejce natvrdo | od 3 let |
| ☐ 19. | Přesypávání fazolí lžící z misky do misky | od 2 let |
| ☐ 20. | Skládání ponožek do párů | od 3 let |
| ☐ 21. | Šlehání metličkou | od 3 let |

4 Týden 4 – PŘESNOST A SAMOSTATNOST

- | | | |
|------------------------------|--|----------|
| ☐ 22. | Zapnout a rozepnout si zip u bundy | od 3 let |
| ☐ 23. | Stříhání proužků papíru nůžkami | od 3 let |
| ☐ 24. | Krájení banánu tupým nožem | od 3 let |
| ☐ 25. | Strouhání sýra nebo mrkve | od 4 let |
| ☐ 26. | Zapínání knoflíků a druků | od 4 let |
| ☐ 27. | Otočit klíčem v zámku, semlít pepř mlýnkem | od 3 let |
| ☐ 28. | Zavazování tkaniček nebo mašle | od 5 let |

Bezpečnost: fazole, korálky, knoflíky a jiné drobné předměty nedávejte dětem, které si ještě dávají věci do pusy. Podle Americké pediatrické akademie je většina dětí, které se udusí, mladších pěti let. Nůž, struhadlo a nůžky patří do ruky dítěte jen vedle dospělého.

Když to nejde: nechte dítě udělat poslední krok – vy oloupete půlku mandarinky, ono druhou. Neopravujte při domácí práci úchop prstů, na to je čas u tužky. A pokud je dítěti po pátém roce ruka nápadně slabá, rychle se unaví nebo si stále neumí zapnout bundu, zeptejte se v pedagogicko-psychologické poradně nebo u dětského ergoterapeuta. Poradna je ze zákona zdarma a objednáte se sami.

Co která činnost trénuje

Jemná motorika není kreslení. Skládá se z několika schopností a každá se trénuje něčím jiným. Pověste si tenhle list na lednici a vybírejte podle toho, co vaše dítě zrovna potřebuje.

Síla dlaně a prstů

Houbička ve dřezu, ždímání žínky, hnětení těsta, mačkání papírových kuliček, lisování česneku, mačkání citronu, sprchový gel s pumpičkou.

Bez síly se prsty unaví dřív, než stihnou být přesné.

Špetka — palec a ukazováček

Kolíčky na prádlo, pinzeta a fazole, kapátko, samolepky, drobký ze stolu, navlékání korálků, sbírání knoflíků do sklenice.

Stejná poloha prstů, jakou později potřebuje na tužku.

Izolovaný pohyb prstů

Kapátko, rozprašovač, vypínače a knoflíky, mačkání tlačítek, bubnování prsty po stole, nůžky.

Jeden prst pracuje, ostatní stojí. Bez toho nejde psát ani hrát.

Souhra obou rukou

Šroubování víček, navlékání na tkaničku, mazání chleba, loupání vajíčka, skládání ponožek, stříhání, otvírání sáčků.

Jedna ruka drží, druhá pracuje. Tohle dělá i psaní.

Oddělení dvou stran ruky

Malé kolíčky, rozprašovač, nůžky, schovat si v dlani dvě mince a jednu po druhé podávat, stříkací lahvička.

Palcová strana pracuje, malíková drží u dlaně.

Stabilita ramene a zápěstí

Strouhání, šlehání metličkou, vykrajování, mytí okna houbou, utírání stolu, kreslení na papír připevněný na zdi.

Prsty se nemají o co opřít, dokud rameno drží. Postupuje se od ramene k prstům.

Manipulace uvnitř dlaně

Přendat si minci z dlaně do prstů bez pomoci druhé ruky, otáčet tužku, posbírat tři fazole do dlaně a po jedné je pouštět do sklenice.

Zpřesňuje se celé předškolní období, mezi třetím a sedmým rokem.

Samostatnost v domácnosti

Prostírání, rozbalení nákupu, zalévání, zametání smetáčkem, příprava vlastní svačiny, zapínání bundy před odchodem.

Skutečná práce má smysl a dítě u ní vydrží déle než u cvičení.

Zdroje: Kozelská B. (2019): *Hraním ke psaní*, PPP Ostrava — „Zapojujte proto své dítě do všech domácích prací.“ · MŠMT (2012): *Desatero pro rodiče dětí předškolního věku* · CDC: *Learn the Signs. Act Early.* — vývojové milníky · Pehoski C. a kol. (1997), *AJOT* 51(9), 719–728 · American Academy of Pediatrics: *Choking Prevention*. Celý článek se seznamem zdrojů najdete na omalovankypdf.cz.