

## METODY ROZVÍJENÍ JEMNÉ MOTORIKY ŽÁKŮ NA PRVNÍM STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY

### METHODS FOR DEVELOPMENT OF FINE MOTOR SKILLS AT THE LOWER PRIMARY SCHOOLS

Jana ŠVÁROVÁ

#### **Resumé**

*Tato diplomová práce se zabývá metodami rozvíjení jemné motoriky žáků na prvním stupni základní školy a zařazením uvedené problematiky do školního vzdělávacího programu v rámci vzdělávací oblasti Člověk a svět práce. Diplomová práce se skládá z teoretické a praktické části.*

*Teoretická část popisuje metody rozvíjení jemné motoriky, cíle a obsah vzdělávací oblasti Člověk a svět práce, pracovní materiály a techniky využívané v pracovní výchově a teoretickou přípravu hodiny pracovní výchovy.*

*V praktické části jsou uvedeny realizované přípravy hodin pracovní výchovy a soubor výrobků vytvořených z přírodního a odpadového materiálu v rámci hodin pracovní výchovy. V závěru praktické části jsou popsány metody rozvíjení jemné motoriky při terapeutických aktivitách a použití těchto metod při integraci žáků s lehkým mentálním postižením v běžné třídě základní školy.*

*Cílem diplomové práce je ověřit využití metod a činností rozvíjejících jemnou motoriku v hodinách pracovní výchovy na prvním stupni základní školy, a to i s ohledem na děti s handicapem, které jsou integrovány.*

#### **Abstract**

*This diploma thesis is concerned with methods for the development of fine motor skills in primary school pupils and with the incorporation of this aspect in the school learning programme included in the framework education programme Humans and the World of Work. The thesis consists of a theoretical part and a practical part.*

*The theoretical part outlines several methods for the development of fine motor skills as well as the aims and contents of the education programme Humans and the World of Work. It provides a list of materials and techniques to be used in manual training classes and describes the theoretical background for the classes.*

*The practical part presents examples from practice: a realized preparation for manual training classes and a set of handicraft products made of natural and waste material as part of these classes. It also includes a description of methods for fine motor skills development used in therapeutic activities and their utilization in the integration of pupils with mild mental disabilities within a regular primary school class.*

*The aim of the thesis is to verify the use of the methods and activities intended for the development of fine motor skills in manual training classes in primary school, including the integration of children with disabilities.*

## ÚVOD

Ve své práci se zabývám metodami rozvíjení jemné motoriky u žáků na 1. stupni základní školy. Cílem práce je ověření využití metod a činností rozvíjejících jemnou motoriku v hodinách pracovní výchovy na prvním stupni základní školy. Dílčím cílem je zjistit, na

základě vlastních poznatků, zda lze použít terapeutické metody rozvíjení jemné motoriky i pro žáky s handicapem, kteří jsou integrováni v běžných třídách základní školy.

Diplomová práce je rozdělena do pěti kapitol.

První kapitola se zabývá problematikou motoriky, vymezení pojmu jemná a hrubá motorika a popisem činností a metod rozvíjejících jemnou motoriku i s ohledem na děti s handicapem.

Název druhé kapitoly plně odpovídá jejímu obsahu. Kapitola charakterizuje problematiku rámcového vzdělávacího programu a školního vzdělávacího programu. Kapitola vymezuje cíle a obsah vzdělávací oblasti Člověk a svět práce a v návaznosti klíčové kompetence a průřezová témata.

Třetí kapitola je věnována předmětu pracovní výchova na prvním stupni základní školy, využití jednotlivých materiálů, nástrojů, pracovních technik a teoretické přípravě vyučovací hodiny.

Čtvrtá kapitola obsahuje praktické metody rozvíjení jemné motoriky u dětí ve školní družině, ukázky tematických plánů a realizované přípravy hodin pracovní výchovy. Dále jsou zde uvedeny ukázky praktických činností rozvíjejících jemnou motoriku žáků v hodinách pracovní výchovy na prvním stupni základní školy.

V páté kapitole jsou popisovány metody rozvíjení jemné motoriky při terapeutických aktivitách a použití těchto metod při integraci žáků s lehkým mentálním postižením v běžné třídě základní školy.

Při zpracování diplomové práce vycházím z vlastních zkušeností, které jsem získala nejenom jako vychovatelka ve školní družině, ale i jako učitelka prvního stupně základní školy. Téma diplomové práce jsem si zvolila právě na základě osobní zkušenosti se zařazením žáka s lehkým mentálním postižením do mé třídy a následné spolupráce s asistentkou a s pracovníky stacionáře. Důležitým zdrojem informací pro mě byla i uvedená odborná literatura.

## ŘEŠENÍ PROBLEMATIKY

Téma diplomové práce jsem zvolila na základě svého zájmu o tuto problematiku. Bydlím v malé obci Načeradec, která se nachází v okrese Benešov ve Středočeském kraji. Žije zde přibližně 1000 obyvatel. Pracuji na Základní škole v Načeradci jako učitelka 1. stupně ZŠ. Předtím jsem 15 let pracovala jako vychovatelka školní družiny. V celém průběhu své pedagogické praxe jsem se setkávala s problémem snižující se úroveň motorických dovedností u dětí, související především s rozvojem jemné a hrubé motoriky u dětí mladšího školního věku. Ve školní družině jsem pracovala v 1. oddělení, kde byly děti z 1. až 3. třídy. Přemýšlela jsem, jaké vhodné metody zvolit, aby děti byly motivovány a spíše hrou docházelo ke zdokonalování jemné a hrubé motoriky.

Praktickou část diplomové práce jsem rozdělila na dvě části. Do první části jsem zařadila popis metod rozvoje jemné motoriky, které jsem používala ve školní družině. V souvislosti s vyučováním předmětu pracovní výchova jsem uvedla i školní vzdělávací program naší školy a v návaznosti na tento program tematické plány, očekávané výstupy a učivo. Další kapitolou jsou realizované ukázky příprav na hodiny pracovní výchovy. Poté následuje kapitola věnovaná ukázkám výroby předmětů z různých druhů materiálů, které jsem využila v hodinách pracovní výchovy na 1. stupni ZŠ. V druhé části se věnuji volnočasovým a terapeutickým aktivitám ve stacionáři Kaňka Tábor. Proč jsem se zajímala o činnost tohoto stacionáře? V roce 2010 jsem začala pracovat jako učitelka. Do třetí třídy, kterou jsem učila, přišla dívka s lehkým mentálním postižením. Je integrována v běžné třídě, pracuje s ní asistentka. Dívka je ze sociálně slabé rodiny a rodiče odmítli umístit dceru do základní

speciální školy. Společně s asistentkou jsem se snažila najít vhodné metody a prostředky pro rozvoj jejích kognitivních schopností a dovedností. Veronice jsem chtěla pomoci a věděla jsem, že nemohu počítat s nákupem terapeutických pomůcek. Ve stacionáři jsem získala cenné informace a praktické ukázky metod rozvoje jemné a hrubé motoriky, grafomotoriky, rozvoje kognitivních funkcí. Uvádím zde jednotlivé ukázky těchto metod – práce s terapeutickou hmotou, míčkování, práce s terapeutickými fazolemi, práce s pískovničkou. Vysvětlím, jak jsem si metody upravila pro Veroniku a její asistentku.

Terapeutická hmota se využívá u klientů s postižením horních končetin (koordinace pohybů, koordinace oko – ruka, jemné motoriky), ale i u poruch kognitivních funkcí jako je paměť, komunikace, prostorové orientace. Terapeut může zvolit z pěti druhů hmot podle tvrdosti. Na počátku terapie používá terapeut hmotu měkkou a postupně může tuhost zvyšovat. Běžová barva je nejměkčí, následuje oranžová hmota, pak červená a nejtěžší hmota má zelenou barvu. Na začátku terapie vyndá klient sám hmotu z krabičky. Přemisťuje hmotu z ruky do ruky. Pak vyválí tvar válečku s využitím podložky, střídá obě ruce. Váleček může točit do směru šneka. Nebo může z válečku utvořit kolečko, do kterého vsune prsty v úchopu „špetka“, rozevře kolečko. Základním tvarem je i koule, kterou klient jednoduše mačká, procvičuje svalovou sílu, koordinaci pohybu, uvolňuje stisk. S oporou o stůl nebo mezi oběma rukama válí kouli. Vytvořenou kouli v dlaní zkusí rozmáčknout. Pokud se nedaří, opře se dlaní o podložku. Vytvořenou kouli také „štípáme“, to je povytahování kousků hmoty, tvar připomíná ježka. Z hmoty klient vyválí více malých kuliček. Do nich lze cvrknat, procvičujeme jemnou motoriku a koordinaci pohybu. Rozházené kuličky po stole klient sbírá nalepováním pomocí větší části hmoty. Po skončení terapie klient sám vrací hmotu do krabičky. U Veroniky jsme nahradili tuto hmotu plastelínou, měla podobné vlastnosti. Modelínu nebo těsto nebylo možné použít z hygienického hlediska. S modelínou nelze pracovat delší dobu a opakovaně, nemá antibakteriální vlastnosti. Před každým cvičením je potřeba upravit cvičební místo – správný sed, správné držení těla. U otvírání krabičky, vyjmutí hmoty, zavření krabičky – dochází k manipulaci s předmětem, koordinaci pohybu, rozvoji jemné motoriky.



**Obrázek 1 – Práce s terapeutickou hmotou (vlastní zdroj)**

Při terapii míčkování využíváme molitanový míček, kterým masírujeme určitý úsek kůže. Reflexivní cestou dochází ke snížení napětí příčně pružných, hladkých svalů. Původně byly touto metodou léčeny děti s astmatem. Metoda je velmi příjemná a účinná, je vhodná pro děti i dospělé. U dětí je míčkování oblíbené, berou ho jako hru. Terapeut mačká míček v levé a v pravé ruce klienta, hněte míček mezi dlaněmi nahoru, dolů, krouživý pohyb po paži nahoru a dolů. Po každém cvičení zařadíme krátkou relaxaci. Terapeut může tuto metodu naučit rodiče, kteří pak cvičí doma se svým dítětem každý den několik minut. Veronice se tato metoda zalíbila a asistentka s ní prováděla jednoduchá cvičení každý den. Kromě míčků využívaly i jiná cvičení – kroužení zápěstí (mlýnek), solení, drobení (špetkový

úchop), doteky prstů o lavici (psaní na stroji), doteky stejných rukou (hvězda), spojíme ruce (pluje loďka). Tyto aktivity mi doporučila paní ergoterapeutka.



Obrázek 2 – Míčkování (vlastní zdroj)

Při práci s pískovničkou dochází ke koordinaci jemné motoriky se smyslovými funkcemi. Jedná se vlastně o nádobu naplněnou jemným pískem. Děti zabořují ruce do písku. Potom nabírají do hrsti písek a nechají ho protékat mezi prsty. Obtiskují do něj ruce, dlaně, upravují povrch. Děti prožívají uvolnění a příjemné smyslové dráždění. Děti mohou volně kreslit v písku. Potřebují k tomu prsty, štětec, hrabičky, dřevěné válečky. Písek dovoluje opravování činností, dítě se cítí úspěšnější, více si důvěřuje. Při hrách s pískovničkou si děti zdokonalují a cvičí všechny funkce, které budou potřebovat při psaní a kreslení. Patří sem psychomotorické dovednosti (koordinace zraku a ruky, obou rukou vzájemně, jemné motoriky), úchopy různých předmětů (doplňků k pískovničce), které zjemňují pohyby prstů s náčiním. K doplňkům patří hrabičky a dřevěné válečky, jejichž pohybem tvoří dítě na pískovišti různé tvary. Dítě kreslí v písku oběma rukama. Vhodné je rytmické kreslení obrázků – básnička Můj kulatý míč odskákal mi pryč. Dítě kreslí kolečko a pak poloobloučky. Nebo – Vlnky, vlnky, malé, větší, kačenkám i rybám svědčí – dítě kreslí vlnky do písku. Tato pomůcka mě nadchla, ale kvůli nedostatku financí jsme nemohli pískovničku zakoupit. Zvolili jsme levnější variantu – hrubou mouku. Má stejné vlastnosti jako písek, takže se dala vhodně použít pro dané hry. Veronika si tuto metodu rychle oblíbila.



Obrázek 3 – Práce s pískovničkou (vlastní zdroj)

Metoda práce s terapeutickými fazolemi spočívá v ponoření rukou do těchto fazolí a hledání určitých předmětů. Terapeut schová předmět, dítě vyhledává. Osahává si oblé tvary fazolí, to působí kladně na jemnou motoriku rukou. Děti většinou berou fazole do rukou, přesypávají je, nechávají fazole propadávat přes prsty, hrnou je, prohlubují do nich jamky, uhlazují povrch. Pociťují příjemné hmatové vjemy v dlaních. Bohužel jsme nemohli zakoupit tyto fazole, ale nebyl problém sehnat obyčejné fazole. Veronika je využívala i jako didaktickou pomůcku v hodinách matematiky. Tato cvičení se jí velmi líbila a dožadovala se

jich už při příchodu do třídy. Byla zvědavá, co najde ve fazolích za „poklady“. Nejdříve tam předměty schovávala paní asistentka, pak je schovávali i spolužáci.



Obrázek 4 – Práce s terapeutickými fazolemi (vlastní zdroj)

## ZÁVĚR

Cílem diplomové práce bylo ověření metod rozvíjení jemné motoriky v hodinách pracovní výchovy na prvním stupni základní školy. Dílčím úkolem bylo zjistit možnosti využití terapeutických metod pro rozvoj jemné motoriky u žáků s lehkým mentálním postižením, a to s ohledem na jejich integraci do běžné třídy.

První kapitola je vstupem do problematiky jemné motoriky žáka. Vysvětluje zákonitosti vývoje motoriky, objasňuje termíny úzce související s jemnou motorikou, podává ucelený přehled činností rozvíjejících jemnou motoriku.

V druhé kapitole jsem se zaměřila na definici základního vzdělávání, zvláště na školní vzdělávací program a jeho strukturu, z toho vyplývající vzdělávací oblast Člověk a svět práce.

V třetí kapitole je blíže specifikován předmět pracovní výchova na prvním stupni základní školy. Uvádím zde různé využití materiálů, nástrojů a pracovních technik v tomto předmětu. Důležitá je také vhodná příprava hodiny na pracovní výchovu.

Úkolem čtvrté kapitoly je podat ucelený přehled metod rozvíjejících jemnou motoriku žáků využívaných ve školní družině a soubor námětů a činností realizovaných v hodinách pracovní výchovy v 3. a 5. ročníku ZŠ. Zajímavé a netradiční náměty motivovaly žáky k většímu soustředění a lepší pečlivosti při práci. Je vhodné poskytnout žákům v hodině větší prostor pro samostatnost a tvořivost, ale také pro sebehodnocení. Myslím si, že určitá neobratnost dětí je ve velké míře dána především jejich životním stylem. Příliš času tráví doma u počítače a televize.

Celou práci uzavírá kapitola, která se zabývá prokázáním pozitivního vlivu stimulace jemné motoriky u žákyně s lehkým mentálním postižením, která je integrována v běžné třídě ZŠ. K této stimulaci bylo použito terapeutických metod a činností, které jsou používány ve stacionářích. Výsledky šetření potvrdily, že u žákyně došlo k výraznému zlepšení koordinace jemné a hrubé motoriky. Terapeutické metody jsem ve spolupráci s asistentkou pedagoga přizpůsobila schopnostem a dovednostem žákyně. Limitující byl pro mě nedostatek finančních prostředků. Nemohla jsem požádat o zakoupení některých pomůcek, škola bohužel nemá finance ani na zakoupení nových učebnic. V současné době vidím v učitelce kreativní osobu, která z toho mála, co má k dispozici, dokáže vytvořit kvalitní pomůcky a potřeby pro žáky. Jako pozitivní trend hodnotím i integraci žáků s handicapem do běžných tříd. Tito žáci jsou motivováni svými vrstevníky k výkonům přiměřeným jejich postižení. Ostatní žáci se učí toleranci a pomoci druhým.

Byla bych ráda, kdyby uvedené metody a činnosti pomohly ostatním pedagogům, kteří vyučují pracovní výchovu na prvním stupni základní školy. Na závěr bych ráda uvedla jedno motto, kterým se snažím řídit jako učitelka od začátku své pedagogické praxe a které mi

předala jedna starší kolegyně: Učitel musí brát svoje povolání jako poslání. Děti tu nejsou pro nás, ale my tu jsme především pro děti.

## LITERATURA

- BARFFOVÁ, U., BURKHARDTOVÁ, I. *Velká kniha pro malé mistry*. Praha: Ikar Praha, 1995. ISBN 80-85944-10-3.
- BEDNÁŘOVÁ, J., ŠMARDOVÁ, V. *Školní zralost*. Brno: Computer Press, 2010. ISBN 978-80-251-2569-4.
- BEDNÁŘOVÁ, J., ŠMARDOVÁ, V. *Rozvoj grafomotoriky*. Brno: Computer Press, 2006. ISBN 80-251-0977-1.
- DOLEŽALOVÁ, J. *Rozvoj grafomotoriky v projektech*. Praha: Portál 2010. ISBN 978-80-7367-693-3.
- HONZÍKOVÁ, J. *Pracovní činnosti na 1. stupni základní školy*. Plzeň: ZČU, 2000. ISBN 80-7082-634-7.
- HONZÍKOVÁ, J. *Materiály pro pracovní činnosti na 1. stupni ZŠ*. Plzeň: ZČU, 2006. ISBN 80-7043-453-8.
- KOCIÁNOVÁ, L. a kol. *Praktické činnosti pro 1. až 5. ročník základních škol*. Praha: Fortuna, 1997. ISBN 80-7168-441-4.
- LIPNICKÁ, M. *Rozvoj grafomotoriky a podpora psaní*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-244-7.

## Kontaktní adresa

Jana Švárová, KMT FPE ZČU v Plzni, +420377636501, [jana.svarova@zsnaceradec.cz](mailto:jana.svarova@zsnaceradec.cz)