

Psychomotorický vývoj dítěte

M.Komyšáková

- Vývoj hrubé motoriky - **Přibližně 4. rokem** věku dítěte končí zrání CNS v hrubé motorice (hrubá motorika je např. lezení po čtyřech, chůze, apod.)
- Př. Tříleté dítě by mělo zvládat například stoj na jedné noze po dobu 3 sekund nebo by mělo umět zvednout ruku nad hlavu tak, aby byla paže plně natažena podél hlavy
- <https://youtu.be/psFpKuJegDs>

- Vývoj jemné motoriky - **Do 6. roku** věku dítěte končí zrání CNS v jemné motorice (do jemné motoriky řadíme např. šikovnost ruky nebo jemné pohyby obličejových svalů).
- Dítě by již samo mělo zvládnout úchop předmětů bez naší pomoci. Proto i nástup do školy je spojen s dozráním CNS, neboť dítě se bude učit psát.

- Na každý týden či měsíc, který již miminko svým věkem dovršilo, připadají určité dovednosti, které by mělo zvládat.
- **Primitivní (novorozenecké) reflexy.** Jedná se o reflexy řízené míchou. Tyto reflexy s věkem nikdy nemizí. Pouze v závislosti na dozrávání vyšších stupňů CNS jsou tyto reflexy „překryty“, a tudíž utlumeny, a nelze je v pozdějším období u zdravě se vyvíjejícího miminka vyvolat. Tyto reflexy lze pozorovat pouze v případě, že dojde k poškození řízení CNS, např. po mozkové mrtvici u dospělého člověka, infekčních nemocí CNS u dětí apod.

Novorozenec - období 0. až 4. týden

- **Testujeme vleže na zádech:**

Můžete pozorovat, jak dítě zaujímá tzv. asymetrickou polohu.

- **Co by mělo zvládat?**

Pokud je jeho hlavička otočená např. obličejem doprava, bude i jeho břicho natočeno na tuto stranu. Hlavička je mírně v záklonu a úklonu a stejně tak i pánev je jakoby vystrčená zadečkem dozadu a nakloněná na jednu stranu.

Toto asymetrické držení je typické pro děti do 3. měsíce.



- **Testujeme vleže na bříšku:**

Sledujeme, zda-li miminko naléhá na hrudník a zadeček má vystrčený vzhůru. Ručičky a nožičky má skrčené jakoby pod tělíčkem. Miminko si stále drží skrčenou polohu, jakou mělo v bříšku u maminky.

- **Co by mělo zvládat?**

Mělo by být schopno otočit hlavičku z jedné tvářičky a položit ji na druhou. Nemusí ale nijak vysoko zvedat hlavičku. Ručičky jsou po většinu času zaťaty v pěst s palečkem schovaným uvnitř prstíků. Pěstička by ale neměla být držena křečovitě a rozhodně by mělo být miminko schopno pěstičku krátkodobě uvolnit a prstíky samo rozevřít.

Novorozenec je po většinu času pod vlivem reflexů. Reflexy mu umožňují přežití (dýchání, srdeční činnost, ale i vyhledání potravy a krmení). Novorozenecké reflexy by měl při pravidelných prohlídkách hodnotit pediatr, popřípadě neurolog.



Novorozenec - období 4. až 8. týden

V těchto týdnech můžete u svého miminka pozorovat, že Vás dokáže sledovat, respektive zaostří pohled na Vás, ale zatím pouze na velmi krátkou dobu.

Testujeme vleže na bříšku

Co by mělo zvládnout?

- Miminko dokáže zvednout hlavičku nad podložku tak, že krček jakoby protáhne šikmo vzhůru. Nemělo by tedy zvedat hlavičku pouze záklonem v krční páteři, ale při správném zvednutí hlavičky vzhůru se zapojí i svaly na přední straně krku (včetně hlubokých svalů na přední straně krční páteře).

Jak pracuje ručička?

- Ručička a její prstíky se začínají rozvolňovat. Častěji dokáže miminko rozevřít pěstičku, přičemž palec je většinu času mimo sevřenou pěst.
- Celkově se miminko začíná uvolňovat ze skrčené pozice podobné té, kterou zaujímal u maminky v bříšku.

3. měsíc

Co by mělo miminko dokázat vleže na zádech?

- **Mělo by dokázat udržet tělíčko v ose.**
- Hlava, trup a nožičky jsou v jedné přímce. Do tří měsíců dítě drží hlavičku spíše v úklonu, ramena jsou též nakloněná a břicho vychýlené na stranu, kam miminko otočí obličej. **Ve 3. měsíci by dítě, pokud je vývoj držení těla v pořádku, mělo toto asymetrické držení dokázat pozměnit v symetrické a tedy alespoň krátkodobě položit hlavičku, krk, trup a nožičky v jedné podélné ose, zatímco osy ramen a pánve jsou na tuto podélnou osu kolmé.**
- Dalším klíčovým bodem typickým pro dovršení 3. měsíce je, že **dítě dokáže nadzvednout nožičky do 90 stupňů ve všech kloubech na dolních končetinách.**
- Znamená to, že dítě dokáže nadzvednout nožičky spolu se symetricky držným tělem tak, že stehýnka jsou kolmo k podložce, bérce vodorovně s podložkou a chodidla opět kolmo k podložce.
- **Vleže na zádech si tříměsíční miminko hraje s ručičkami.**
- Vědomě si s nimi hraje, dívá se na ně a dává si je do pusy. **Od této doby vše, co přijde do jeho rukou, bude chtít i ochutnat.** Respektive jazykem poznat kvalitu předmětu, stejně jako hmatem – ručičkami. **Ručičky by měly být již po většinu dne otevřené.** Pokud se snaží hračku či Váš prst uchopit, dotkne se předmětu nejprve dlaní z malíkové strany a poté hračku zabalí do celé dlaně. Paleček ještě stále pracuje na straně ostatních prstů (až později se postaví proti ostatním prstům a vytvoří se ruka typická pro člověka).



Co by mělo miminko dokázat vleže na bříšku?

Vleže na bříšku by se miminko mělo dokázat opírat o oba lokte a předloktí.

- Hlavička a krk jsou protaženy v ose tělíčka. Tělíčko je také mírně nesené nad podložkou a miminko se opírá o podložku pod pupíkem. Většina těla a hlavička je tedy nesená proti gravitační síle.
- **Jak hodnotíme:** Opět můžete kvalitu vzpřímení ohodnotit sami. Tělíčko bude nesené nad podložkou tak, že dítě dokáže zapojit současně svaly na přední i zadní straně trupu a šíje. Pokud provádí napřímení pouze zapojením svalů na zadní straně trupu a šíje, uvidíte vrásky napříč zády pod lopatkami a v pase. Krk bude krátký, jakoby zapadlý mezi ramínky miminka.
- **Cíl sledování:** Pokud miminko dokáže správně napřímit trup a hlavičku, nevidíte na jeho zádičkách ani krku žádné vrásky.



4. měsíc

Co by mělo miminko dokázat vleže na zádech?

Vleže na zádech sahá miminko po hračce.

- Podáte-li hračku zprava, miminko na ní sáhne pravou ručičkou a opačně. Pokud nabídnete hračku zprava a budete ji pozvolna posouvat vlevo, dítě sleduje hračku pravou ručičkou do středu a potom na ni sahá levou ručičkou. Teprve až po dovršení stáří 5 měsíců bude Vaše miminko schopno sahat na hračku stejnou ručičkou i přes střední čáru. **Tato jeho nová dovednost mu umožní začít se po pátém měsíci přetáčet na bok a posléze na břicho.**

Úchop

- Stejně tak jako ostatní pohyby, je závislý na stabilitě polohy dítěte. Pokud tedy dítě ve 3. měsíci nedokázalo zaujmout symetrickou polohu, bude se i vývoj úchopu a uvolňování prstů a ručičky opožďovat.
- Vleže na zádech dokáže miminko **nadzvednout nožičky ještě výše**, a tak si dokáže sáhnout až na kyčle, popřípadě až na stehna.

Polovina 5. měsíce

Co by mělo miminko dokázat vleže na zádech?

- **Zájem dítěte o hračku sílí**, což miminko vede k dalšímu pokroku.
- Vleže na zádech, nabídnete-li hračku ve střední rovině, tj. přesně nad obličejem dítěte, **se nebude moci rozhodnout, jakou ručičkou na hračku sáhne**. Toto se bude projevovat tzv. „**motorickým neklidem**“, kdy dítě bude třást ručičkami, kopat nožičkami, popř. se zaklánět, otvírat pusinku, jako by celým tělem chtělo hračku uchopit.
- Pokud bude mít dostatečně silné břišní svaly a jeho koordinace přední a zadní strany trupu bude dobrá, dokáže se miminko přetočit za nabízenou hračkou na bok.
- Správná koordinace přetočení je taková, kdy dítě přitáhne nožičky co nejblíže k bříšku, nadzvedne zadeček od podložky a poté se přetočí za nabízenou hračkou. Nejlépe pokud hračka bude položená vedle něj na podložce. Dobrým znakem pro Vás, že se miminko začne brzy přetáčet, může být i fakt, že dokáže položit svou paži na podložku v úhlu 90 stupňů vůči tělu.

Co by mělo miminko dokázat vleže na bříšku?

- Vleže na bříšku dochází v tomto měsíci k velkému pokroku. **Miminko se dokáže opřít o jednu ruku, respektive loket a předloktí, a druhou ručičku dokáže uvolnit k uchopení hračky.** Zároveň si musí trošku nakročit nožičkou a opřít se o kolínko.
- Jedním z hlavních měřítek je, zdali 5měsíční dítě **dokáže zvednout svou paži nad horizontálu.** V té chvíli je jasné, že jeho vývoj bude postupovat tak, že po čase bude stát a chodit. Toto je jedním z ukazatelů, které se hodnotí např. u dětí s **dětskou mozkovou obrnou** při hodnocení prognózy vývoje dítěte.



5. měsíc

- **Co by mělo miminko dokázat vleže na zádech?**

Velmi suverénně by již mělo dokázat udržet tělíčko v ose.

- To znamená, že hlava, trup a nožičky jsou v jedné přímce. Tuto dovednost si miminko začalo osvojovat již ve 3. měsíci svého věku. Pokud však ještě v 5. měsíci zpozorujete přetrvávající asymetrii v držení osy těla (dítě není schopno položit hlavičku, krk, trup a nožičky v jedné podélné ose, zatímco osy ramen a pánve jsou na tuto podélnou osu kolmé), měli byste zpozornět!
- Dokáže tedy dostatečně zapojit břišní svaly a zadeček odlepit od podložky. Při tomto „těžkém“ cvičení by však také mělo zachovat již výše zmíněnou **symetrickou polohu těla**.

1. signál nesprávného vývoje

Pokud dítě sice dokáže symetrickou polohu zaujmout, nicméně často se vrací do asymetrické polohy, měli byste kontaktovat neurologa, pediatra či rovnou odborného fyzioterapeuta. Po domluvě s jedním z těchto odborníků by pak měla být zahájena korekce držení těla pomocí vhodné rehabilitační metody.

- **Někdy si také s oblibou děti hrají s nožičkami.** S nadšením pozorují, jak se chodidla nožky navzájem o sebe třou a dotýkají se.
- **Vleže na zádech si pětiměsíční miminko bezproblémově hraje s ručičkami.**
- Vědomě si s nimi hraje, dívá se na ně, a pokud má v ruce hračku, mělo by dokázat přendat si hračku z ručičky do ručičky, aniž by mu vypadla.
- **U pětiměsíčního kojence můžeme pozorovat počátky přetáčení.**
- Velkou motivací pro miminko je dosáhnout na hračku, která je na straně (pro přehlednost popisu např. vlevo). **Dítě by mělo začít sahat na hračku pravou ručičkou, přitáhne nožičky k bříšku, levou ručičku položí vedle sebe, kolmo k ose těla a dotočí tělíčko do lehu na levý bok.** Dál se ještě nedokáže přetočit koordinovaně, proto většinou přepadá zpět do lehu na zádech.

6. měsíc

6. měsíc je zlomovým obdobím pro vývoj miminka. **Během tohoto měsíce se dítě otáčí z polohy na zádech do polohy na boku a do dovršení 6. měsíce by mělo zvládnout dotočení z lehu na boku do lehu na břišku.** Celý úkon je velmi složitý, a proto k dokonalému nacvičení celého přetočení bude miminko potřebovat přibližně měsíc a půl.
- **Tím, že dítě sahá přes střední rovinu, dochází k postupné rotaci jednotlivých úseků páteře. Dítě začne rotovat i pánev a zapojí šikmé břišní svaly tak, aby se dokázalo přetočit na bok a ještě dále na břiško.** K dotočení z boku na břiško ale musí dokázat rozdělit obě nožičky.
 - Dosud obě nožičky pracovaly při přitažení k břišku současně, nyní ale k tomu, aby se z lehu na levém boku dítě přetočilo na břiško, musí dokázat svrchní pravou nožičku pokrčit ještě více a spodní levou naopak natáhnout. Stejně tak musí umět rozlišit obě ručičky. Svrchní pravá ručička musí dále sahat na hračku, zatímco spodní levá ruka podepře trup a napomůže v dotočení celého těla.

Co by mělo miminko dokázat vleže na zádech?

- **Vleže na zádech si miminko často sahá na nožičky, poplácává je, začíná pozorovat a osahávat chodidla a jednotlivé prsty nožičky.**
- Souhra oko-ruka-noha je u šestiměsíčního kojence velmi oblíbenou hrou.
- **Miminko sahá po hračce již celou ručičkou, respektive otevřenou dlaní.**
- Dokáže palec maximálně odtáhnout od ostatních prstů a maximálně natáhnout ostatní čtyři prstíky. Původně miminko uchopovalo hračky z malíkové strany ruky a posléze je zabalilo do dlaně. Nyní na ně sahá otevřenou dlaní.
- **I oči mají své okohybné svaly, jejichž pohybová souhra musela postupem času dozrát.**
- **Některá miminka po narození mírně šilhala. Toto šilhání bylo fyziologické (tj. v pořádku vzhledem k věku dítěte) do 6. měsíce. Nyní by však měly být všechny okohybné svaly dostatečně koordinovány hlavovými nervy, tudíž by miminko již nemělo šilhat.**

Co by mělo miminko dokázat vleže na bříšku?

- Vleže na bříšku dochází v tomto měsíci také k velkému pokroku. **Miminko se dokáže opřít o obě, v loktech natažené ručičky, přičemž se opírá o otevřené dlaně.** Dostalo se tak do tzv. „druhého patra“, odkud má opět o malinko lepší výhled po svém okolí. **I v této poloze dokáže krátkodobě uvolnit jednu ručičku k úchopu hračky.** Pokud na hračku dosáhne, lehne si do své již nacvičené polohy, kdy se opírá o loket a předloktí a zároveň si trochu nakročí protilehlou nožičkou a opře se o kolínko.
- Charakteristické pro toto období je i tzv. „plavání“, někdo zná spíše pojem „letadlo“. Stejně jako když dítě leží na zádech a nedokáže se rozhodnout, jakou ručičkou sáhne na nabízenou hračku, tak i vleže na bříšku **vidí-li hračku a nedosáhne na ni, kope nožičkami, zaklání se v zádičkách, slintá, otvírá pusinku a mává ručičkami.** Plazit se ještě neumí a zatím netuší, co má udělat, aby na hračku dosáhl. Proto je toto jediným zatím možným spontánním projevem.



7. měsíc

Co by mělo miminko dokázat vleže na zádech?

- Miminko si čím dál častěji hraje s nožičkami. V 6. měsíci si dokázalo dosáhnout na chodidla a prstíky, ale v 7. měsíci zdokonalí hru o „ochutnávání“ nožiček.
- Vaše miminko dokáže břicho stáhnout natolik, že vytáhne nožičky vysoko nad hrudníček, uchopí je a nese do úst. **Bude nadšené, pokud s ním tuto hru budete hrát i Vy tak, že mu budete nožičkami ťukat na nos, pusinku či čelíčko.**
- Hlavička by tedy neměla být ukloněná, ramínka by měla být stejně vysoko, břicho a hrudníček by měly směřovat přímo ke stropu bez jakékoli rotace a nožičky by mělo dítě zvládat držet přímo nad bříškem či hrudníčkem a hlavičkou.
- *Většinou se děti začínají točit výhradně na jednu stranu, ale neměly by u tohoto směru zůstat a do dvou týdnů by měly zvládnout i točení za druhou rukou.*



Co by mělo miminko dokázat vleže na bříšku?

- **Naprosto bez problémů zvládá hru s hračkou vleže na bříšku.**
- **Miminko se dokáže opřít o obě, v loktech natažené ručičky, přičemž se opírá o otevřené dlaně.**
- **Pokud nedosáhne na hračku, má několik možností, jak se pokusit na ni dosáhnout:**
- **Plazení.** Většinou ale první pokusy skončí pouhým točením na bříšku dokolečka. Velmi rychle však pochopí, že pokud nedosáhne na hračku před sebou, jistě mu bude stačit hračka vedle něj a účelně se bude točit vpravo i vlevo. Jde o koordinačně velmi složitou dovednost, kterou by Vaše miminko mělo zvládnout v 7. měsíci. **Zdravé děti, jež netrpí asymetrickým držením těla,** zvládají plazení tak, že střídají současné přitažení pravou ručičkou a odraz levou nožičkou se současným přitažením levou ručičkou a pravou nožičkou. Pokud má dítě asymetrické držení, byť drobné, bude volit přitažení a odraz výhradně jednou rukou a nohou. Děti, u nichž příliš nefungují břišní svaly, se budou přitahovat současně oběma ručičkami a nožičky za sebou potáhnou. Veškerou práci tedy vykonávají ruce, šíjové a zádové svaly.
- **Také souhra svalů jazyka a mimických svalů již funguje naprosto bezproblémově.** Vaše miminko přestane během 7. měsíce slintat (výjimkou jsou období růstu zoubků, kdy se ještě u některých dětí může slintání objevit), neboť jazyk již dokáže nadbytek slin posunout směrem k hrtanu a dítě tedy začíná polykat.
- **S rozvojem mimických svalů dochází i k tvoření prvních slabik.**



8. měsíc

- **Vleže na zádech nebo na bříšku již totiž mnoho času nestráví. Jeho motivace dosáhnout na hračku, doplazít se za mámou, která poodešla, apod., pro něj bude silným hnacím motorem.** Díky možnosti opřít se o natažené ruce a dovednosti uvolnit jednu ručičku pro hračku najednou zjistí, že si i v této poloze může dovolit pracovat se svým těžištěm.
- Vyzkouší si, že se může opírat o jednu ruku, zároveň o jeden bok, respektive o jednu stranu pánve a nožičku. Tato poloha bude pro něj velmi stabilní a bude si v ní často hrát. Nebude tedy již potřebovat lehnout si zpět na bříško, aby si mohlo získanou hračku dobře prohlédnout. Zpočátku bude tento tzv. **šikmý sed** provádět v méně labilní výšce a to tak, že ručičku, o níž se bude opírat, nechá pokrčenou, a opírat se bude o loket a předloktí, o jednu stranu pánve a o nataženou nohu, zatímco druhá bude volně položená.
- **Bude se opírat o nataženou ruku, respektive pouze dlaň, o jednu stranu pánve a o tentokrát pokrčenou nohu.** Druhou nožičku bude mít, buď položenou volně před tělem, nebo ji postaví tak, že se chodidlem dotkne země. Toto je pro Vás jasnou známkou, že **nebude trvat dlouho a Vaše miminko se u nábytku samo postaví!**
- Ručičky Vašeho dítěte jsou teď už natolik šikovné, že **dokáží uchopit i drobný předmět do ručičky tak, že jej prakticky drží jen palec a ukazovák**, popřípadě ještě prostředníček.



Předčasné posazování, chodítka NE!

Vlivem předčasného posazování a nucení ke stání pak u dětí mohou vznikat:

- skoliózy páteře,
- ploché nohy,
- nohy do O či X,
- vtáčení nožiček při chůzi apod.



W sed

- Jedná se o sed, kdy dítě sedí mezi patami. Většinou tento typ sedu **využívají děti**, které mají **slabší svaly trupu** nebo **nižší svalové napětí**. Tímto sedem si vytváří větší opěrnou bázi, a tím je sed pro ně jednodušší.
- U W sedu jsou kyčle rotovány dovnitř, přetěžovány jsou kolenní vazy, v nesprávném postavení jsou i kotníky. Velmi často tento typ sedu **vede ke vzniku kolen do „X“ a vpadnutých kotníků** a může ovlivňovat i chůzi.
- Z toho důvodu tento sed opravujte a dávejte paty dětem pod zadeček nebo nabídněte dítěti jiný typ sedu – volný sed, šikmý sed... Pokud W sed jednoznačně převažuje nad všemi jinými typy sedů – zpozorněte!



9. měsíc

Na všech čtyřech

- **Do kleku na všech 4 končetinách se může dítě dostat dvojím způsobem:**
- 1. Z tzv. **šikmého sedu**, kdy se dítě opírá o nataženou ruku, respektive pouze dlaň, jednu stranu pánve a o pokrčenou nohu. Druhou nožičku bude mít položenou volně před tělem (viz. 8. měsíc). Stačí málo, např. natažení celým tělem za hračkou, která je trochu dál od těla a dítě tak snadno zvedne zadeček nad podložku a dostane se tedy na všechny 4 končetiny.
- **Pozor!**
Pokud se dítě dostává do vzporu způsobem, jaký byl popsán v 7. měsíci, tzv. katapultem, je to pro něj slepou uličkou a známkou toho, že nemá zapojené svalové řetězce na trupu ve zkříženém pohybovém vzoru.
- 2. Druhým způsobem je, že se dítě **z lehu na bříše** vzepré na obou ručičkách, propne lokty a nakročí jednou a posléze druhou nožičkou tak, že se dostane do vzporu klečmo. Aby bylo schopno „vykročit“ vstříc k hračce či jinému cíli, musí se do vzporu klečmo dostat tímto způsobem.

Nezralé lezení

- **Lezení je méně energeticky náročné a navíc je rychlejší než plazení.**
- Pokud se dítě teprve učí lézt, mluvíme o tzv. nezralém lezení. Dítě sice střídá v lezení ruce a nohy, ale nemá souhru mezi jednotlivými svaly trupu.

Známky nezralého lezení, které můžete pozorovat sami doma:

- **Ramena** – vnitřní rotace ramen, kdy dítě vtáčí obě ruce a tím i prsty směrem proti sobě.
- **Lopatky** – dítěti se odchlípují lopatky od zad a tvoří jakási malá křidélka.
- **Trup** – trup je prověšený dolů, jakoby prohnutý.
- **Hlavička** – hlavička propadá směrem k podložce, popřípadě je v krční páteři výrazně zakloněná a bradička předsunutá vpřed.
- **Pánev** – na pánvi můžete pozorovat, jak ji dítě ve snaze o nárok vychyluje do strany, bérce směřují ven a jsou mírně nad podložkou. Dítě se tedy opírá výlučně o vnitřní stranu kolínek.
- **Je důvod k panice?**
- Takovéto nezralé lezení si může dovolit každé dítě, pokud se lézt teprve učí

Zralé lezení

Tzv. zralé lezení navazuje na nezralé. Jde o zdokonalení koordinace nezralého lezení. Nedokonalosti spojené s nezralým lezením vymizí.

- **Prstíky** – dítě drží prstíky na ruce směrem vpřed a nevtáčí je dovnitř
- **Lopatky** – lopatky má přitisknuté k zádkům a držené blízko páteře
- **Trup a hlavička** – trup i hlavička jsou pěkně nesené v rovině bez prověšení
- **Kolíčka a nožičky** – kolíčka jsou zatížena na středu a bérce a nožičky dítě drží také v ose celého těla

Jak zvládnout správný vzpřímený sed?

- Jak by tedy mělo dítě správný vzpřímený sed zvládnout? Dostat se do něj může opět ze **šikmého sedu**. Stačí málo, aby dítě přeneslo váhu z jedné poloviny pánve na celý zadeček. Pokud má dobrou souhru svalů na přední a zadní straně trupu, tedy pokud je aktivita svalů břicha (přímých i šikmých) a svalů na zádech a šíji vyrovnaná, pak bude dítě sedět rovně se vzpřímenou páteří bez výchylek v ose směrem vpřed (předklon) či směrem do stran (úklon).
- **Nožičky** – obě nožičky by měly být volně natažené před tělem
- **Ramínka** – ta by měla být spuštěná volně od uší dolů
- **Krk** – vidět by měl být dlouhý rovný krk bez předsunu hlavičky (předsun znamená, že ouška jsou před rameny a brada je vysunutá vpřed)
- **Hlava** – pokud má dítě jen předklon hlavy, protože se dívá na hračku v klíně, tak je samozřejmě vše v pořádku
- **Je důvod k panice?**
- Počátky takového vzpřímeného sedu samozřejmě provází i nedokonalosti v podobě ohnutých zádiček (dítě se hrbí), ramínka jsou vysoko u oušek, v sedu je nestabilní a má tendenci padat. Ale tato „nedokonalost“ provedení by měla být jen krátkodobá (přibližně první 2 týdny) a **dítě by se mělo brzy naučit sedět se správným držením těla**.
- Jakmile uvidíte, že dítě dokáže ve vzpřímeném sedu zvednout obě ručičky nad horizontálu (natažené ruce vztahuje např. k Vám tak, že jeho lokte a zápěstí jsou výše než ramena), je to dobrou známkou toho, že se Vaše dítě brzy bude stavět u nábytku.



- **Mizí úchopový reflex**
- V devátém měsíci vyhasíná reakce u posledního tzv. primitivního reflexu. **Mizí úchopový reflex nohy (viz 1. měsíc), protože se dítě učí stavět a brzy se bude učit chodit.** Pokud by reflex přetrvával, brzdil by či přímo blokoval tento vývoj.
- **Co by mělo miminko v devátém měsíci zvládat?**
- V devátém měsíci by dítě mělo zvládnout samostatně používat ukazováček na ruce. Můžete tak pozorovat, že dítě ukazuje vzpřímeným prstem na předmět či obrázek v knížce. Ukazuje-li na vzdálenější předmět několik metrů od sebe, nemusí směr prstu odpovídat směru daného předmětu. Dítě tedy ukazuje nad sebe či na stranu, ačkoli se dívá vpřed. Důležitý pro vývoj ruky a jemné motoriky je v tomto okamžiku pouze vzpřímený samostatný ukazováček a ostatní prsty zavřené v dlani.

10. měsíc

- **Celý 10. měsíc bude tedy opakovat lezení ve vzporu klečmo, vzpřímený sed a postavování u nábytku.** Nové schopnosti jsou natolik koordinačně složité, že může trvat i část 11. měsíce, než se dítě odváží postoupit ve vývoji o dovednost dále.
- **Nesnažte se vývoj dětí uspěchat!**

11. měsíc

Klek na všech čtyřech

- **V kleku na všech 4 končetinách** je již dítě natolik stabilní, že dokáže uvolnit jednu ručičku a uchopit s ní hračku a poté si s hračkou sednout do **vzpřímeného sedu** s rovnými zády a volně nataženými nohama vpřed a s hračkou si v této poloze pohrát. Vše činí tak, aniž by muselo výrazně vyrovnávat svou rovnováhu v předozadním či bočním směru.
- Pokud dítě uvidí v libovolné vzdálenosti jiný zajímavý objekt, mělo by se samo bez koordinačních problémů dostat k hračce, osobě nebo objektu, který zaujal jeho pozornost, způsobem tzv. **zralého lezení** po všech 4 končetinách (způsob byl podrobně popsán v 9. měsíci). Dostatečně by Vaše dítě mělo mít natrénované také **vstávání u nábytku** a to tak, že dokáže při vstávání libovolně střídat nakročení obou dolních končetin.

•
ZDROJ: <https://fyzioklinika.cz/poradna/clanky-o-zdravi/89-psychemotoricky-vyvoj-ditete-11-az-12-mesic>

Stoj

- Stoj v počátcích vypadá tak, že má dítě tzv. uzamčená kolena (kolena jsou maximálně propnutá bez možnosti mírného pokrčení). S tímto jsou spojeny i další změny v držení těla. Zpočátku může mít dítě skloněnou pánev vpřed, což můžete pozorovat jako vystrčený zadeček vzad, dále mívá vypouklé břicho vpřed, ramena vytažená vzhůru k uším, hlavičku mírně předsunutou. Ručičkami se pevně drží předmětu, u kterého se dokázalo postavit a často jej lze jen stěží odtrhnout a vzít mu předmět z ruky.
- Samo dítě často nedokáže volně předmět pustit a trvá chvíli, než k uvolnění dojde. Stejně jako má dítě zaťaté pěstičky a silně se drží rukama předmětu, tak i **prstíčky na noze** jsou zaťaté do podložky. Působí to, jako by se dítě drželo ve stoji i nohama. Teprve až s přibývajícím časem a množstvím procvičování se stoj uvolní a stane se **vyspělým stojem**. Uvolní se uzamčená kolena, rozvolní se pěstičky apod.
- Dítě bude moci lépe pracovat se svým těžištěm, sklopí pánev vzad, břicho zatáhne do roviny, ramínka uvolní a protáhne krk, hlavičku postaví do osy celého těla a nebude ji již ve stoji předsouvat. Zároveň s tím se uvolní i prstíčky na nožičce.

Sed

- Jako další důkaz toho, že dítě zvládá stoj bravurně, je fakt, že se dokáže samo posadit ze stoje do dřepu, aby zvedlo hračku, a z tohoto dřepu opět vstát.

Chůze

- Jakmile bude moci samo uvolňovat ručičku (jednou rukou se bude stále přidržovat, aby nespadlo zpět na zem), bude se pokoušet dosáhnout na hračku či předmět, na který vidí a leží blízko něj. Bude se tedy snažit dosáhnout ručičkou co nejdále do strany, až na předmět dosáhne a stáhne si jej k sobě.
- Pokud je již dítě dostatečně šikovné ve stoji (a stojí např. u konferenčního stolku), odváží se chytit stolu dále od těla a udělat drobný krůček za ručičkou. Přisune pak druhou nožičku a stejnostrannou ruku. Tento pohyb zopakuje tolikrát, kolikrát je potřeba, aby se dostalo ke vzdálenější hračce. Jedná se o tzv. **quadrupedální lokomoci**, což znamená, že dítě k chůzi ve stoje používá všechny čtyři končetiny.
- **Tímto způsobem dokáže dítě ujít několik metrů, a proto doporučuji, buďte ostražití!**



12.měsíc

Vykročení do prostoru

- V průběhu 12. měsíce by se Vaše miminko mělo odvážit a **vykročit do prostoru**. Nejprve dítě musí dokázat uvolnit ruku a namísto toho, že ji položí dále od sebe, se musí dokázat otočit v trupu směrem vzad. Ani rotace trupu není nic jednoduchého.
- Pokud to dítě dokáže, dokáže i nakročit nožičkou za sebe, stojí tedy bokem k předmětu, u kterého se postavilo. Vzdálenost mezi nábytkem či osobami, mezi kterými přechází, je zpočátku krátká. Může se jednat i o pár desítek centimetrů. Pro dítě je důležité, aby mělo jistotu, že když nakloní své těžiště do prostoru, brzy se bude moci něčeho či někoho zachytit. Vaše **dítě se učí ovládat své těžiště** a prakticky celý pohyb vpřed. Chůze je tedy jen „dobíhání“ těžiště, které je neustále před středem těla.
- Vzhledem k tomu, že počátky nejsou snadné, dítě opět volí v držení těla polohy takové, v jakých si je naprosto jisté. Opět tedy nakloní pánev vpřed a Vy můžete pozorovat, že vystrčí zadeček a vypoulí břicho. Ramínka vysune k uším a ručičky postaví k ramenům tak, že paže má pokrčené v loktech. Často děti zpočátku zatnou i prstíky v pěstičky.
- **Dítě se při zkoušení nové dovednosti vrací k novorozeneckému držení těla**, což je v počátcích získávání nové dovednosti normální. Tyto nedokonalosti, kdy se dítě např. hrbí, ramínka drží vysoko u oušek, je nestabilní a má tendenci padat, by měly být jen krátkodobé (přibližně první 2 týdny). Dítě by se mělo brzy naučit chodit se správným držením těla.
- **Nové botičky? Budte trpěliví!**
O stupínek zpět ve vývoji se dítě vrací i v případě, kdy mu poprvé obujete botičky. Je to pro něj něco nového, proto bude mít sklon vrátit se v držení těla o krok zpátky. Stejně tak i chůze doma, ve známém prostředí, bude naprosto jiná než v případě, že postavíte dítě na trávník, chodník, do mírného kopečku apod. Dítě bude vždy za nových podmínek na novém terénu méně jisté. Naprosto jistou chůzi se správným držením těla dítě získá až kolem 15. měsíce.



Psychomotorický vývoj dítěte – 13. až 18. měsíc – hrubá motorika

15. měsíc

- V tomto období se dítě umí **posadit ze stoje a opět vstát**, aniž by potřebovalo pomoc cizí osoby či předmětu. Umí **lézt po schodech nahoru i dolů po čtyřech**. Pokud jde, jsou jeho kroky nestejně dlouhé a každý krok má trochu jiný směr. Kroky jsou nejisté a nestejně vysoké.
- **Při učení chůze byste měli dítěti věnovat velkou pozornost**. Pokud bude často padat, budou ho tyto pády odrazovat od dalších pokusů a pokroku.

18. měsíc

- Osmnáctiměsíční dítě dokáže **lézt po schodech** bez cizí pomoci, i když se musí přidržovat rukama. Jeho **chůze je stabilnější**, dokonce **zvládá chůzi pozadu a padat by mělo jen zřídka**. Chůzi pozadu můžete využít pro hry s dítětem. Děti milují i „tančení“ na hudbu, překračování vyšších předmětů, kopání do měkkého, popřípadě ozvučeného míče. Doma jistě najdete mnoho variant, jak dítě podpořit v učení chůze a v učení změny jejího směru.

Jemná motorika

12. měsíc

- V roce se dítě umí **samo krmit rukama**. Jeho pokusy dopravit potravinu do úst bývají s minimálním odpadem. Práci se lžičkou ale ještě nezvládá. **V tomto věku můžete začít dítě učit pracovat s příborem**. Postavte před dítě hustější jídlo, které nebude ze lžičky sklouzávat. Mívá v oblibě odhazování jakýchkoli věcí.
- Pokud Vás často rozčiluje tím, že shazuje potraviny ze stolu na zem, vyhazuje hračky z kočárku apod., věřte, že to není tím, že by Vás chtělo rozčítit, ale jen si potřebuje ověřovat třetí rozměr prostoru. Dobře zná, jak je něco daleko před ním nebo vedle něj, ale jak je co hluboko pod ním, to ho zajímá právě teď.

Jemná motorika

15. měsíc

- V tomto věku dítě **dokáže uchopit hrnek či skleničku a napít se z něj**, aniž by obsah na sebe vylilo a opět jej šikovně postaví na stůl. Umí se **samo nakrmit lžičkou** a bryndá při tom málo nebo vůbec.
- Při čtení knížky s tenkými listy **obrací více stránek naráz**. Při stavbě věže z kostek **postaví na sebe 3 kostky**, aniž by spadly.
- Dítěti můžete ukazovat, **jak se oblékají** ponožky, boty nebo čepice. Tyto jednoduché úkony by už mohlo zvládnout samo.

18. měsíc

- **Dokáže se zcela samostatně najíst včetně pití z hrnečku.**
- Při četbě z knížky **obrací již jen 2 až 3 stránky naráz**. Při stavbě věže postaví na sebe 3 až 5 kostek.
- **Baví ho čmárat po papíru**, přičemž směr čar je více horizontální. Tužku drží většinou celou rukou. Vaše dítě bude nadšeno, pokud mu často poskytnete papír a pastelku, popřípadě štětec s barvami, k vytváření nádherných abstraktních „obrazů“.

Osobnost dítěte

12. měsíc

- Roční dítě **zná své jméno a rozumí výrazu „ne“**. **Má smysl pro humor**, dokáže projevit náklonnost přitisknutím tváře na Vaši, popřípadě Vás silně obejmě.
- Posadíte-li dítě na nočník po jídle, je možné dosáhnout pozitivních výsledků. Nicméně není schopno ovládat své vyprazdňování. Nechte se v tomto vést svým dítětem.

15. měsíc

- V tomto období dítě **rádo vstupuje do rozhovoru dospělých lidí svými výkřiky**, dokáže neverbálně požádat o věci, přestat činnost při slůvku „ne“. V tomto období **můžete začít s výukou „děkuji“**.
- **Na velkou ano, na malou ještě ne.** Vaše dítě si začíná uvědomovat, že se mu chce močit. Má však malé zadržovací schopnosti, tudíž se velmi rychle bude chtít vyčůrat. Lepší a úspěšnější jsou pokusy začínat s vysazováním na nočník či na dětské prkénko na WC při vyprazdňování stolice. Právě tento úkon děti chápou a ovládají lépe.

Kdy je zralé na nočník či dětské prkénko?

- Aby úspěšnost a spokojenost v učení byla jak na straně maminky, tak i na straně dítěte, doporučuji zahájit vysazování v době, kdy je na to dítě **mentálně zralé**. Tedy v době, kdy Vám dokáže jakýmkoli způsobem sdělit, že potřebuje na velkou. Je nutné, aby bylo ochotno chvíli sedět (můžete například dítě zaujmout čtením knížky). Doporučuji prostředí pro dítě „vyzdobit“. **Pro časté použití bude jistě motivující nočník s obrázkem či dětské prkénko ve tvaru zvířátka.**

18. měsíc

- V tomto období dítě stále více **pomáhá při oblékání a svlékání**. Dovolujte mu tedy, aby se samo oblékalo (jednoduché části oděvu).
- **Samo jí a pije.**
- Prokazuje lásku členům rodiny, domácím zvířatům a panenkám.
- **Rádo si hraje vedle jiných dětí**, i když ještě ne s nimi.
- Močový měchýř a nervy dítěte jsou již dostatečně vyvinuty, takže Vás může na nutnost **použít nočník či dětské prkénko** dobře upozornit. Chvalte jakýkoli úspěch a všechny neúspěchy přehlížejte. **Neočekáme, že se dítě v noci nepomočí, kapacita jeho močového měchýře je stále nedostatečná.**

Řeč

12. měsíc

- Roční dítě **umí říkat 2 až 3 smysluplná slova**. Dlouho před tím, než dokáže slovně vyjádřit věci, dokáže je rozpoznat, když se na ně ukáže. Některé děti se učí slova odzadu (např. „s“... „es“... „pes“) některá slova se naopak učí zepředu („a“ pro „auto“). Pokud se jej při četbě knížky zeptáte, kde je např. pejsek, tak obrázek pejska vyhledá očima.

15. měsíc

- Takto velké dítě **používá vlastní žargon**, což je řada jeho vlastních výrazů pro věci, lidi, zvířata atd. Může vyslovovat některá skutečná slova. Některé děti opakují krátkou větu, kterou často opakujete („Co to je?“), ale tato věta spíše splývá v jedno slovo.

18. měsíc

- V tomto věku je Vaše dítě schopné ukázat na velkou řadu věcí v knížce i v běžném životě. **Jeho aktivní slovní zásobu by mělo tvořit přibližně 10 slov.**

ZDROJE

<https://www.pediatricrepy.cz/prakticke-rady/psychomotoricky-vyvoj-ditete>

<https://fyzioklinika.cz/>