

## Úkolníček č. 3

**Mateřská škola a základní škola speciální Diakonie ČCE Ostrava**



**Škola plná zážitků**

**Diakonie**   
Českobratrské církve evangelické

**Ostrava březen 2020**

*Milí rodiče,*

*v tomto komplikovaném období, jehož délku nejsme schopni odhadnout, jsme se jako škola rozhodli Vám nabídnout jakýsi manuál, respektive náměty a tipy pro činnosti s dětmi. Neberte, prosím, tento dokument jako striktní úkoly, které musíte s dětmi vykonávat. Nechceme nijak narušovat Vaše denní zvyklosti, jen předkládáme možnosti, jak dětem vyplnit čas, jak je zabavit, případně zrelaxovat.*

*Jednotlivé náměty jsou rozpracované do kategorií, které slouží pouze jako struktura.*

*Přeji Vám, ať celou nastalou situaci zvládnete v klidu a ve zdraví.*

*Mgr. Veronika Nováčková*

## Náměty pro činnosti

---

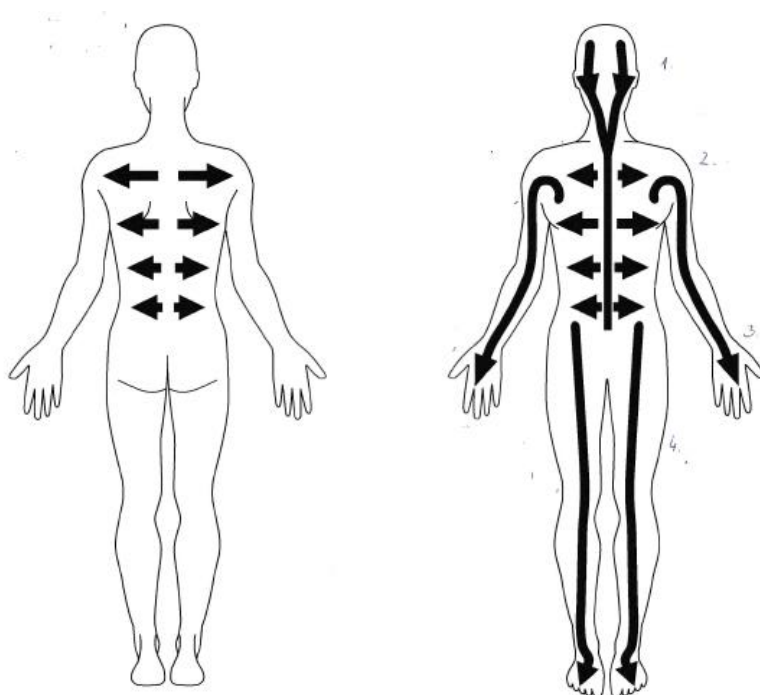
### Rozumová výchova:

- Stavění komínu z kostek
- Párování předmět – obrázek (předměty denní potřeby, např. kuchyňské náčiní, předměty z koupelny apod., lze párovat s obrázky z různých časopisů)
- Prohlížení obrázkových knih s komentářem – např. to je kočka, kočka dělá mňau, ukaž mi kočku, kde je kočka?
- Prohlížení rodinných fotografií s komentářem – kdo je na fotce a co dělá
  - Prohlížení školních fotek z Facebooku – opět s komentářem, kdo je na fotografii a co dělá
- Práce s tabletem (iPadem) – puzzle, třídění, přiřazování stínů, vkládání tvarů, např. hry Bimiboo, Sort it out, Puzzle
- Párování dostupných předmětů, např. ponožek – odlišné páry na hromadu, dítě hledá stejnou ponožku
- Třídění dle barvy – čehokoliv jednobarevného, co máte doma
  - Pro třídění lze také vyrobit pomůcka z kartonu od vajec – nabarvíte s dětmi jednotlivé důlky, a poté do nich vkládáte např. víčka od PET lahví podle barvy

### Rozvoj hrubé motoriky (RTV):

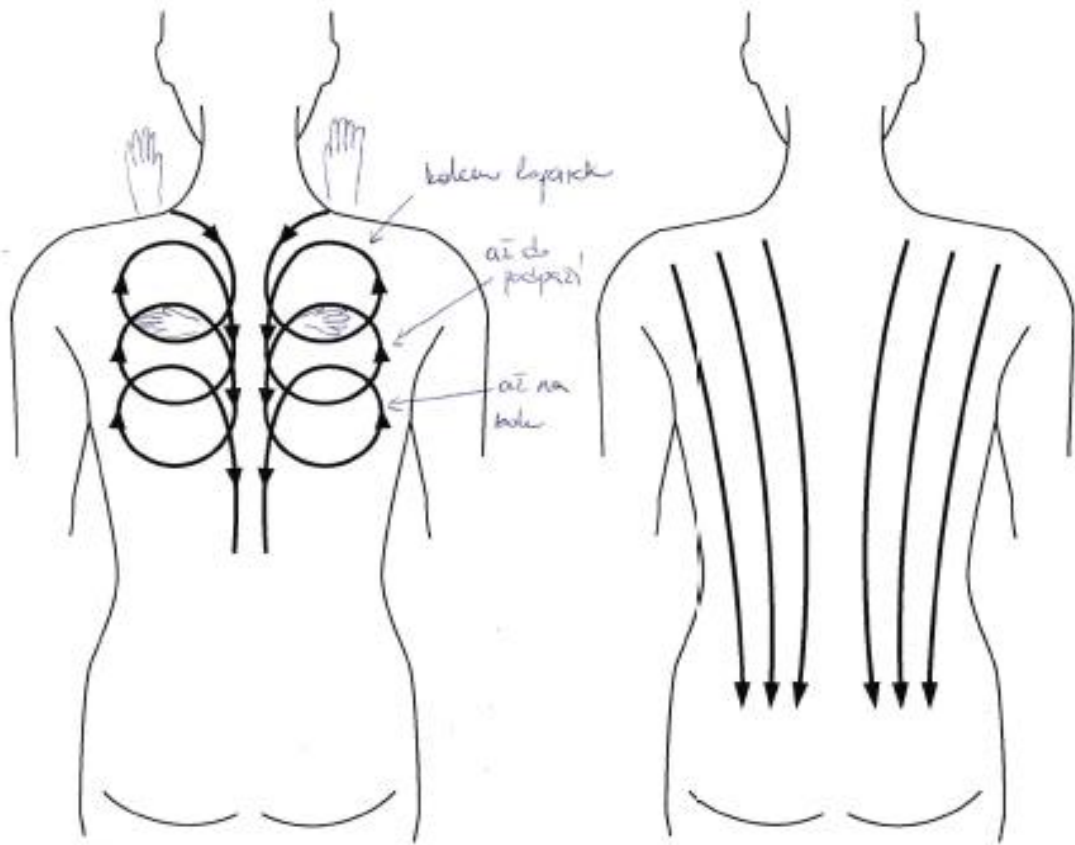
- Cvičení na rehabilitačním míči (pokud máte):

- sed – nohy v kolenou ohnuty v pravém úhlu, rukama zafixujeme pánev dítěte a buď kroužíme, kýveme do stran;
- lehnutí na míč zády/břichem, z pozice na břicho lze přejít pomalu do trakaře (dítě se opírá dlaněmi o zem, ručkuje, rodič ho přidržuje za kotníky)
- Koulení/házení míčem, chytání míče
- Chůze přes překážky – překračování (překážka nemusí být vysoká, stačí např. srolovaný ručník nebo deka, smeták položený na zemi)
- Masáže:
  - končetin – obejmout končetinu oběma rukama („schovat do dlaní“), od velkého kloubu, tj. kyčle, ramene směrem ke konečkům prstů
  - zad – dlaní sjíždíme od krku ke kostrči, začínáme podél páteře, posouváme se směrem k ramenům
    - krouživé pohyby, dlaněmi podél páteře sjedeme o pár centimetrů dolů, poté uděláme pohyb jako bychom myli okna, tzn. krouživý pohyb směrem nahoru zpět k páteři, opět sjedeme dlaněmi o kousek níž, postupujeme stejně až ke konci žeber



Somatická stimulace zklidňující

Obrázek 1: Somatická stimulace zklidňující



Obrázek 2: Masáž stimuluující dýchání

- masáže hlavy a tváře:

## Tepání na hlavu

### K čemu je to dobré

Tato aktivita podporuje interhemisférickou integraci a zároveň poskytuje jemnou organizovanou stimulaci senzo-motorického kortexu. To přináší energii, krev a kyslík do mozku a zvyšuje tak celkovou bdělost.

### Co budete potřebovat

Tuto aktivitu můžete dělat sami nebo můžete někoho požádat, aby ji pro Vás udělal. Budete potřebovat pouze pár rukou a schopnost pohybovat jimi v rytmickém střídavém pohybu.

### Jak na to

Tepejte dvěma prsty na každé ruce. Tepejte střídavě levou a pravou v rychlém, pravidelném rytmu. Přizpůsobte sílu tepání tak, aby vám to bylo příjemné a pohybujte se po malých krůčcích.

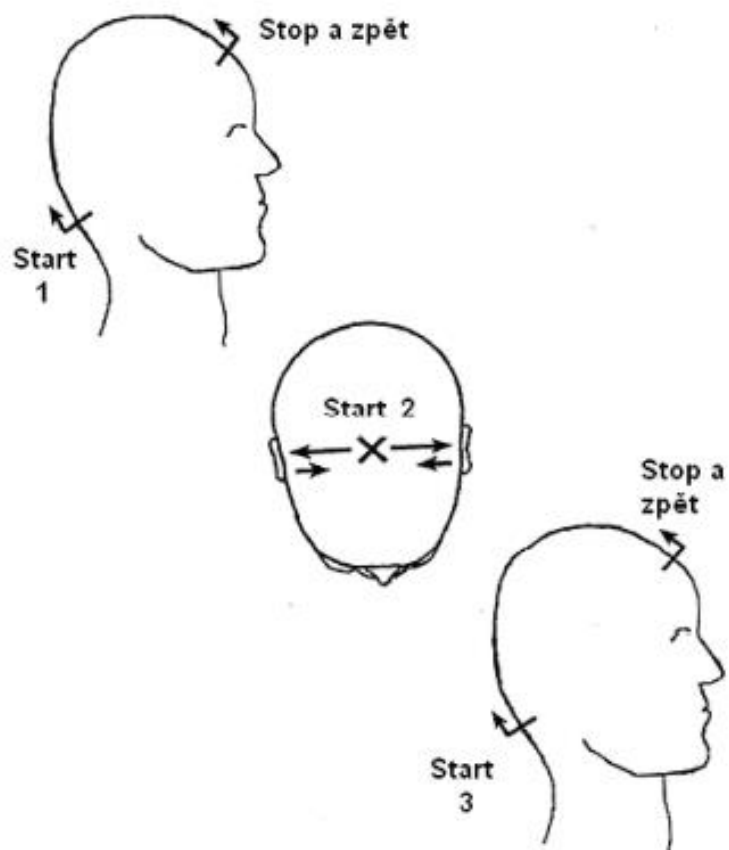
1. Začněte vzadu na hlavě, kde hlava nasedá na krk. Tepejte každou rukou na jedné straně imaginární střední čáry zezadu dopředu (přibližně k linii vlasů) a pak tam, kde hlava nasedá na krk.
2. Zvedněte ruce a položte je na temeno hlavy, kde bývala fontanela (měkké místo na hlavě kojence) a tepejte ze středu dolů směrem k uším a zpět. Ruce tepají střídavě, takže hlava dostává střídavou stimulaci na levé a pravé straně. Tepání s použitím dvou prstů stimuluje jak senzorickou tak motorickou kůru.
3. Zvedněte ruce a položte je opět na místo, kde hlava nasedá na krk, a opakujte první dráhu – zezadu dopředu a zpět.
4. Když ukončíte tepání, podržte prsty asi na 2 sekundy na místě, kde jste se zastavili.

**Poznámka:** Pamatujte, že byste měli tepat ne tlačit. Pokud máte dlouhé nehty, možná budete muset použít pro tepání klouby prstů.

### Variace

Pokud je pro Vás tepání na hlavu příliš intenzivní, můžete začít rolováním měkkého balónku na daných místech.

## Tepání na hlavu

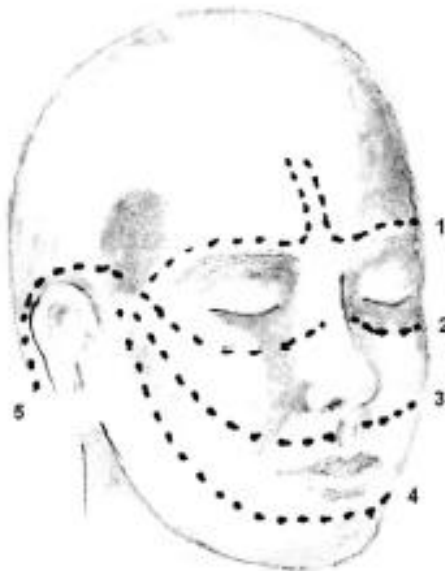


© 2010 HANDLE Holding, LLC  
1994, 2007 The HANDLE Institute

Obrázek 4: Handle aktivity – tepání na hlavu 2

### Variace

1. Pokud tepete na vlastní tvář, může vám pomoci, když to budete provádět před zrcadlem.
2. Pokud vám někdo pomáhá, váš praktik vám pomůže najít pohodlnou pozici.
3. Pokud je vám tepání nepříjemné i po snížení intenzity, tepejte přes chladnou látku, kterou si dáte přes obličej.
4. Pokud máte dlouhé nehty, můžete pro tepání použít klouby dvou prstů.
5. Pokud nemůžete pohodlně tepat, zkuste použít malý balónek nebo mandarinku a rolujte ji po naznačených drahách.
6. Pokud máte vážné problémy s dutinami, snižte intenzitu tepání, ale pokuste se tepat, jelikož to může pomoci uvolnit vaše dutiny.
7. Pokud jste citliví na pachy, ujistěte se, že váš pomocník nepoužil voňavý krém na ruce, že na sobě nemá oblečení s dlouhými rukávy, které voní aviváží, kouřem nebo jinými vůněmi/pachy, které vám vadí.



#### Začněte a skončete na základně, na spáncích:

1. přes obočí – do středu – nahoru k vlasům – zpět
2. pod očima – na hřbet nosu – zpět
3. přes tvář – tam kde roste knír – zpět
4. dolů na roh čelisti – pod dolní ret – zpět
5. kolem uší – tam kde by seděly brýle - zpět

### **Rozvoj jemné motoriky (RV, VV, PV):**

- Manipulační činnosti – přendávání předmětů z krabice do krabice, ze stolu do krabice
- Třídění, např. fazole a hrášek, ořechy apod. vždy menší a větší předměty smíchat, dítě třídí dle velikosti do dvou misek/krabic
- Malování prstem do krupice nebo mouky – vysypeme na plech a malujeme prstem, lze schovat barevné obrázky nebo drobné předměty, které musí dítě najít
- Práce s kolíčkem na prádlo – připínání a sundávání např. na kus látky, papír, pokud máte různě barevné kolíčky, lze využít i k třídění dle barvy
- Volná kresba, čmárání – pastelkou, fixem, vodovými barvami, prstovými barvami
- Grafomotorika – buď klasicky psaní tužkou na papír – spojování 2 bodů (rovná čára vodorovná, svislá), nebo lze využít např. autíčko, kterému nakreslíme cestu, dítě s autíčkem jede po cestě
- Stříhání podle linky – lze alespoň sledovat, jak stříhá rodič
- Trhání papíru – volně, podle linky
- Mačkání papíru
- Práce s plastelínou – hnětení, mačkání, modelování kuliček, hadů
- Šroubování
  - Kelímek od krému – schovat dovnitř něco dobrého jako motivace k činnosti
  - PET lahev s širším hrdlem – naplnit menšími víčky nebo předměty, lze také vložit něco dobrého jako motivaci, dítě má za úkol vytáhnout obsah lahve
- Masáže dlaní, prstů – masírovat od středu k periférii, tedy od kloubu ke konečkům, obejmout prst, mírně tlačit, koneček lehce zmáčknot, doprovázet slovně, který prst masírujeme; dlaň lze masírovat krouživým pohybem nebo pouze hlazením ze středu směrem ven
  - Lze využít hry Vařila myšička kašičku

### **Sebeobslužné činnosti (PV):**

- Nácvik samostatného převlékání – triko, kalhoty, ponožky, boty, rukavice, pyžamo
- Nácvik samostatného pití z hrnečku
- Nácvik samostatného jezení lžící – k nácviku vhodnější hustější kašovitá jídla
- Nácvik krájení příborovým nožem, např. nachystání svačiny – nakrájení banánu



- Prosím, zkuste u dětí zachovat řád při stolování, který probíhá ve škole:
  - Mytí rukou před jídlem
  - Co největší samostatnost při jídle
  - Samostatné pití z hrnečku/sklenice
  - Úklid po jídle – utření stolu
  - WC

### **Smyslová výchova:**

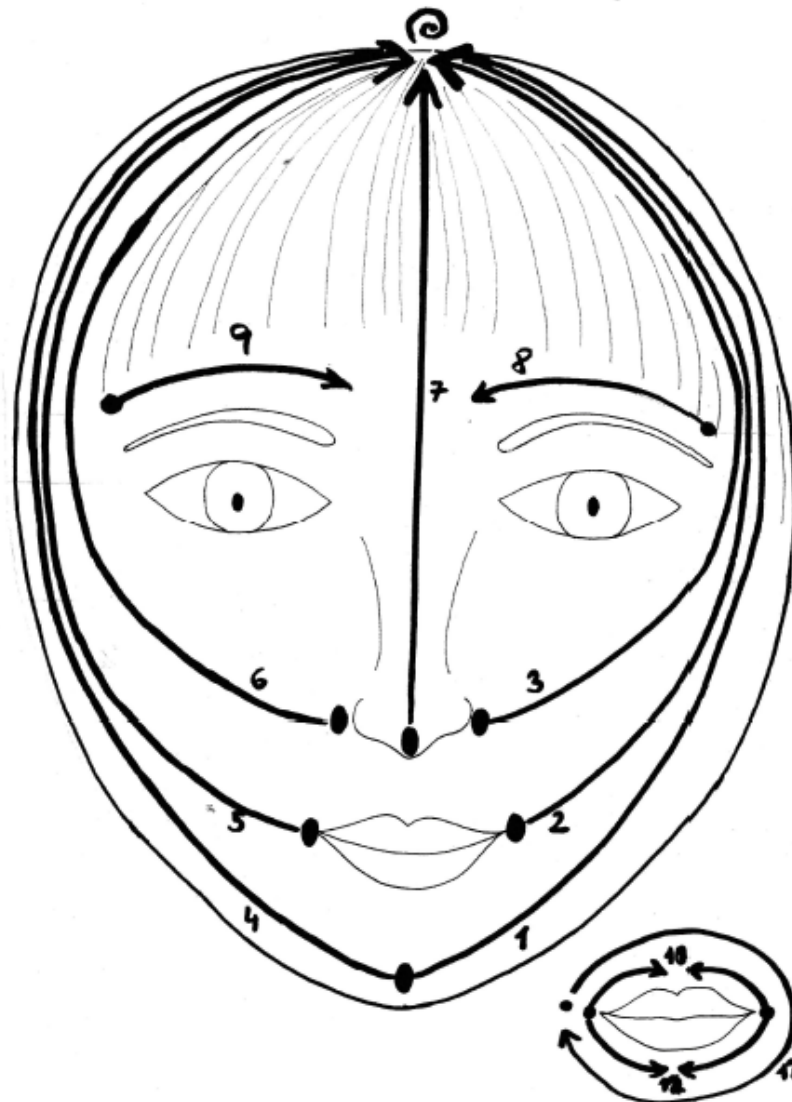
- Hmatová stimulace
  - Nabízení různých povrchů – hebké, drsné, studené, teplé, měkké, tvrdé – do dlaně i na plosky nohou
- Zraková stimulace
  - Hra se světlem – barevná světýlka, baterka – osvětlovat lesklé povrchy, barevné povrchy
  - Tablet (iPad) – hra na zrakovou stimulaci – Fluidity
- Sluchová stimulace
  - Pro zklidnění lze použít přírodní zvuky (např. šumění vln, tlukot lidského srdce, relaxační hudbu) – ideální je zatemnit místnost, lze využít i aromalampa, vonná svíčka, éterické oleje (krátkodobě, při dlouhém intenzivním používání může nastat bolest hlavy až nevolnost)
  - Tablet (iPad) – zvukové hry – dětské piano, zvuky zvířat, zvuky dopravních prostředků apod.

### **Řečová výchova:**

- Návčik foukání do plamene svíčky, foukání brčkem (bublání do vody, do papírové kuličky na stole apod.), foukání do peříčka, foukání do papírového ubrousku/kapesníku, foukání do bublifuku (zároveň zraková stimulace)
- Návčik sání brčkem – pouze krátkou dobu, max. 3 minuty, pití přes brčko
- Nápodoba pohybů rtů a jazyka před zrcadlem, prohlížení se v zrcadle

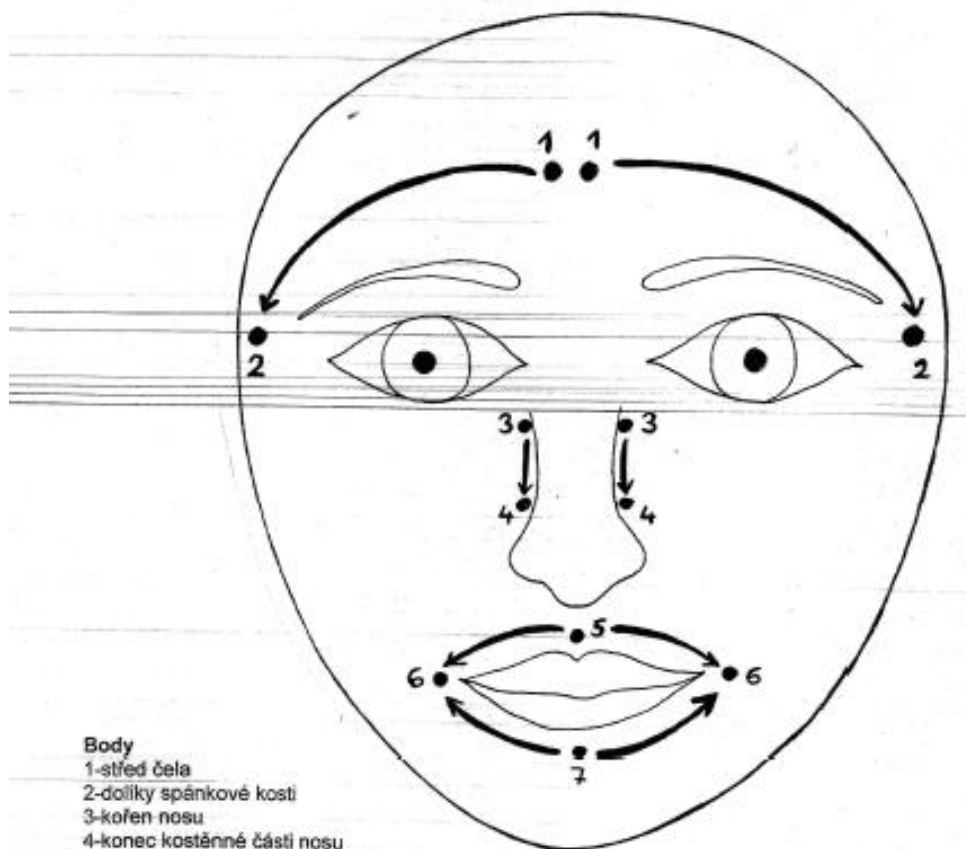
- Rytmizace – vytleskávání básniček, dětských říkanek, vytleskáváme v rytmu 2x tlesknout rukama o sebe, 2x tlesknout rukama do stehen – dítě napodobuje nebo alespoň sleduje
  - Těžší varianta je tzv. křížení, tlesknout 1x rukama o sebe, poté protilehlou rukou do protilehlého stehna
- Před jídlem je dobré provádět orofaciální stimulaci – buď rukou, lze i pěnovým míčkem či štětcem – pro lepší polykání, stimulaci obličejových svalů, žvýkacích svalů, má i zklidňující funkci

### Orofaciální regulační terapie



Obrázek 6: ORT

## Orofaciální stimulace dle konceptu Bazální stimulace



### Body

- 1-střed čela
- 2-dolíky spánkové kosti
- 3-kořen nosu
- 4-konec kostěnné části nosu
- 5-bod ve středové čáře nad horním rtem
- 6-bod nedaleko koutku úst
- 7-bod ve středové čáře pod dolním rtem

### Postup-symetrické tahy jedním nebo dvěma prsty

- tah z bodu 1 do bodu 2
- přehmat do bodu 3
- tah z 3 do 4(krátký)
- přehmat do 5
- tah z 5 do 6
- přehmat do 7
- tah ze 7 do 6
- uchopit temeno hlavy a bradu a působit tlakem proti sobě

Obrázek 7: Orofaciální stimulace dle BS

## Orální stimulace dle konceptu Bazální stimulace

1) několikrát tah „srdíčko“ celými dlaněmi



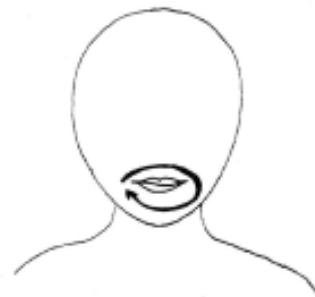
2) tah po dolní čelisti



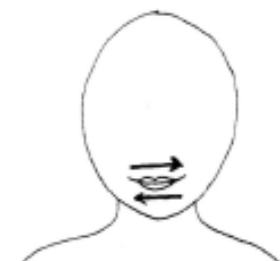
3) „sluničko“ - symetrické tahy směrem k ústům



4) „kolečko“ - kruhy kolem kruhového ústního svalu (jedním nebo dva prsty)



5) diametrální tahy ukazovákem



6) prst obalený gázou namočíme do média vložíme do predsíně dutiny ústní

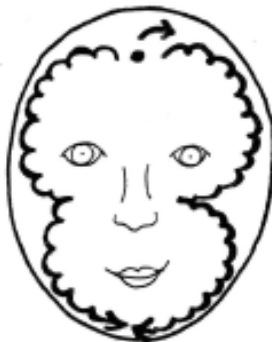
7) do úst vkládáme cucací vložky s médiem

Obrázek 8: Orofaciální stimulace dle BS 2

## Masáž obličeje míčkem

Provádíme tahy připomínající číslici 3 na obou stranách obličeje

- 1) Míčkem děláme malá kolečka



- 2) Míčkem děláme „tupání“



- 3) Jednoduchý tah míčkem



**Nezapomeňte, prosím, úkoly střídat a mezi jednotlivé úkoly vkládat pauzy či relaxační chvílky.**

V případě dotazů je možná telefonická konzultace od pondělí do pátku mezi 8. a 13. hodinou.

Mgr. Veronika Nováčková, tel. 608 717 987