

good  
wood



insGraf

**Závěsná  
houpačka**



PRO DĚTI OD

**3 let**

## "Úkolem dítěte je hrát si. Děti se učí ze všeho, co dělají."

Carolyn Hooper

Vážení pedagogové, vážení terapeuti,

Houpačka Good Wood s plošinou může na první pohled vypadat jako jednoduchá dřevěná deska, ale v praxi se stává všestranným nástrojem podporujícím raný vývoj dětí. Kombinace pohybu, hry a terapie dokonale zapadá do každodenní práce s dětmi v mateřské škole nebo dětské skupině.

Prostřednictvím pohybu se děti učí o světě – prožívají jej celým tělem a tím si rozvíjejí smysly, rovnováhu, motorické dovednosti, koordinaci a představitelost. Hra na houpačce je pro děti přirozenou formou aktivity a cenným nástrojem pedagogů.

Následující návrhy cvičení připravené fyzioterapeuty, vám pomohou plně využít potenciálu plošinové houpačky – a to jak při každodenním používání, tak při terapii senzorických nebo motorických poruch.

Proč se houpačku s plošinou Good Wood vyplatí používat ve vašem vzdělávacím a pečovatelském zařízení:

- podporuje psychomotorický vývoj a senzorickou integraci dětí
- umožňuje individuální nebo skupinovou práci s optimálním využitím prostoru (na podlaze, upevňuje se ke stropu)
- povzbuzuje děti k samostatnosti a vybízí je ke zkoumání možnosti aktivit

Houpačka zapadá do trendu všímavého vzdělávání a výchovy, který se zaměřuje na svobodu, nezávislost a radost z objevování světa.

Good wood - Dobré dřevo - protože vývoj začíná radostí z pohybu.

# „Co není nejprve ve smyslech, není později v mysli.“

M. Montessori

## OD AUTORA

Když se dítě narodí, rodiče se často zaměřují jen na rozvoj motorických dovedností, tedy toho, co je viditelné pouhým okem. Celostní vývoj dítěte je však významně ovlivněn stimulací smyslů, které tvoří základ všech komplexních dovedností (pohyb, řeč atd.).

V našem těle máme sedm smyslů. Tři nejdůležitější z nich jsou:

- hmat
- propriocepce (vnímání těla)
- smysl pro rovnováhu

Další čtyři smysly jsou:

- zrak
- sluch
- čich
- smysl chuti

Proč o tom píšu? Protože plošinová houpačka Good Wood stimuluje téměř všechny tyto smysly. Nejdůležitější jsou smysl pro rovnováhu a vnímání těla, které pomáhají dětem pochopit jejich vlastní polohu v prostoru a podle toho se zarovnat pro optimální rovnováhu. To podporuje motorické dovednosti a koordinaci a také pomáhá předcházet špatnému držení těla.

Tak pojďme na to!

Magdalena Zujewicz, dětská fyzioterapeutka s posláním

**DŮLEŽITÉ:** Všechna cvičení by se měla provádět v přítomnosti pedagoga nebo terapeuta.

HRY NA PLOŠINOVÉ HOUPAČCE

# Houpání v sedě

## POPIS CVIČENÍ:

Nechte dítě sedět se zkříženými nohama na houpačce. Rozhoupejte houpačku. Úkolem dítěte je udržovat rovnováhu.

## PRO DĚTI A TERAPEUTY

Jemně houpejte houpačkou tam a zpět, dopředu, dozadu a do stran. Pozorujte reakce svého dítěte a to, jak si upravuje polohu, aby si udrželo rovnováhu. Toto cvičení se může zdát jednoduché, ale pro dítě, které se zrovna učí o svém těle a procvičuje si držení těla, je to intenzivní smyslový zážitek.

## POKROČILÁ VARIANTA

Pokud se dítěti pohodlně sedí, můžete ho požádat, aby během houpání přešlo do kleku nebo do stoje.

## PŘÍNOS

Děti se učí udržovat rovnováhu a zlepšují si tělesné vnímání během pohybu. Neustálým přizpůsobováním držení těla během houpání si také posilují posturální svaly.



HRY NA PLOŠINOVÉ HOUPAČCE

# Hod na cíl

## POPIS CVIČENÍ

Nechte dítě sedět se zkříženýma nohama na houpačce. Houpačku rozhoupejte. Úkolem dítěte je udržovat rovnováhu. Nyní postavte před houpačku košík a dejte dítěti miskou s míčky. Požádejte dítě, aby hodilo míčky do košíku.

## PRO PEDAGOGY A TERAPEUTY

Jemně houpejte houpačkou tam a zpět, dopředu, dozadu a do stran. Pozorujte reakce svého dítěte a to, jak si přizpůsobuje polohu, aby si udrželo rovnováhu. Můžete také povzbudit své dítě, aby střídalo házení míček pravou a levou rukou.

## POKROČILÁ VARIANTA

Pokud se dítěti pohodlně sedí, můžete ho požádat, aby během houpání přešlo do kleku nebo do stoje.

## PŘÍNOS

Kromě smyslu pro rovnováhu cvičení procvičuje také motorické dovednosti a koordinaci oko-ruka.



HRY NA PLOŠINOVÉ HOUPAČCE

# Hod' a chyt'

## POPIS CVIČENÍ

Nechte dítě sedět se zkříženýma nohama na houpačce. Houpačku rozhoupejte. Úkolem dítěte je udržovat rovnováhu. Nyní dejte dítěti míč a požádejte ho, aby vám ho hodilo. Potom mu hodte míč zpět, zatímco se jej dítě snaží chytit.

## PRO PEDAGOGY A TERAPEUTY

Jemně houpejte houpačkou tam a zpět, dopředu, dozadu a do stran. Pozorujte reakce vašeho dítěte a to, jak si přizpůsobuje polohu, aby udrželo rovnováhu. Při házení míče občas změňte polohu: zprava doleva, zespodu atp. To povzbuzuje vaše dítě, aby intenzivněji pohybovalo tělem na houpačce, čímž si udržování rovnováhy ztěžuje.

## PŘÍNOS

Děti se učí udržovat rovnováhu a zlepšují si tělesné vnímání během pohybu. Díky výrazným změnám v držení těla na houpačce je cvičení ideální i pro posílení svalů trupu.



## HRY NA PLOŠINOVÉ HOUPAČCE

# Superman

### POPIS CVIČENÍ:

Nechte dítě lehnout si na břicho na houpačku s nataženýma rukama a nohama. Houpačku rozhoupejte. Úkolem dítěte je udržovat rovnováhu. Nyní položte míče nebo látkové sáčky na podlahu před houpačku a požádejte dítě, aby je zvedlo a vložilo do připravené nádoby.

### PRO DĚTI A TERAPEUTY

Jemně houpejte houpačkou dopředu a dozadu, dopředu, dozadu a do stran. Pozorujte reakce svého dítěte a to, jak si přizpůsobuje polohu, aby si udrželo rovnováhu. Můžete také povzbudit své dítě, aby střídavě zvedalo předměty pravou a levou rukou.

### PŘÍNOS

Děti si rozvíjejí jemnou motoriku a koordinaci oko-ruka. Pohyb také stimuluje jejich smysl pro rovnováhu.



HRY NA PLOŠINOVÉ HOUPAČCE

# Houpu se

## POPIS CVIČENÍ

Dítě by mělo stát na plošinové houpačce s mírně rozkročenýma nohama a snažit se ji houpat – nejprve dopředu a dozadu, pak do stran.

## PRO DĚTI A TERAPEUTY

Pozorujte reakce dítěte a ujistěte se, že plošina se příliš nehoupá.

## PŘÍNOS

Tímto cvičením si děti zlepšují smysl pro rovnováhu a posilují podpůrné svaly celého těla, zejména svaly nohou.



# Polysenzorické učení se závěsnou houpačkou

Polysenzorické vnímání znamená objevování světa všemi smysly – zrakem, sluchem, čichem, chutí a hmatem.

Maria Montessori byla nepochybně vizionářkou v oblasti vzdělávání.

Jako první si povšimla obrovských výhod, které pro vývoj dětí přináší kombinování motorického vývoje se senzorickou stimulací. Mimo jiné vytvořila inovativní přístup k přípravě a učení a k výuce psaní:

Batolata nezačala hned kreslit tužkou, ale spíše se pomalu „ohmatávala“ a učila se ji správně používat. Na tento typ činnosti si batolata zvykala prostřednictvím jiných, srovnatelných aktivit, jako například kreslením paličkou tvarů do písku. Teprve později začala používat barevné tužky a nakonec také přesnější psací potřeby. Psaní správných písmen bylo poslední fází cesty.

Cvičení navržená v tomto článku jsou navržena právě s ohledem na tento aspekt: polysenzorické učení se všeobecných dovedností otevírá cestu pro složitější činnosti. Ke stimulaci dalších smyslů můžete během her použít hudbu nebo dětem dávat přírodní, voňavé materiály, jako jsou hřebíček nebo skořice.



## POLYSENZORICKÉ HRY

# Vzorce pocitů

### POPIS CVIČENÍ

- dvě verze na výběr

#### Verze 1 – Na podlaze:

Nechte dítě sedět na houpačce v tureckém sedu. Zavažte mu oči a požádejte ho, aby prstem obkreslilo vzory na plošině a popsalo, co cítí.

#### Možnost 2 – Závěsná houpačka:

Nechte dítě sedět se zkříženýma nohama na závěsné houpačce. Uvedte houpačku do pohybu. Když si dítě zvykne na pohyb, požádejte ho, aby prstem obkreslilo vzory na plošině a popsalo, co cítí.

### PŘÍNOS

Děti si rozvíjejí hmat, koordinaci rukou a přesnost pohybů.

### PŘÍNOS

Kromě rozvíjení hmatu a motorických dovedností se děti učí udržovat rovnováhu a také zlepšují vnímání svého těla.



**\*Houpačka se dá používat i jednoduše na podlaze**



POLYSENZORICKÉ HRY

# Senzorický chodník

## POPIS CVIČENÍ

Dítě by mělo stát bosé na vodorovné houpačce a pohybovat se podél různých vzorů. Ještě náročnější je obkreslování čár prsty na nohou.

## PŘÍNOS

Cvičení zlepšuje hmatový smysl a vnímání hloubky u dětí a také podporuje vnímání těla v prostoru.



POLYSENZORICKÉ HRY

# Kreslení vzorů

## POPIS CVIČENÍ

Položte houpačku na podlahu vzory nahoru. Dejte dítěti hůlku nebo tužku a požádejte ho, aby obkreslilo různé vzory.

## PŘÍNOS

Toto cvičení je ideální pro počáteční přípravu k výuce psaní. Nejenže děti seznamuje se správným úchopem tužky, ale učí je i správnému držení těla a směru psaní - zleva doprava.



# Hledáme vzory

## POPIS CVIČENÍ

Houpačku položte na zem vzory nahoru. Drážky naplňte pískem, rýží, čočkou atp. Dejte dítěti štětec nebo kartáček a nechte ho hrát si na archeologa.

## PŘÍNOS

Toto cvičení pomáhá dětem zlepšit jejich jemnou motoriku, zejména obratnost prstů. To tvoří základ pro různé komplexní dovednosti včetně:

- Otáčení objektů,
- Stohování předmětů,
- Malování,
- Kreslení,
- a nakonec psaní.



# Doplňuj

## POPIS CVIČENÍ:

Položte houpačku na podlahu vzory nahoru. Do misky, kterou bude moci dítě použít, vložte semínka, dřevěné korálky, bambule atp. Nyní jej nechte, aby drážky naplnilo různými materiály, buď podle vlastního výběru, nebo systematicky. Zkušenější děti mohou toto cvičení provádět také pomocí kleštíček nebo pinzetou.

## PŘÍNOS

Toto cvičení pomáhá dětem zlepšit jejich jemnou motoriku, zejména obratnost prstů. To tvoří základ pro různé komplexní dovednosti včetně:

- Otáčení objektů,
- Stohování předmětů,
- Malování,
- Kreslení,
- a nakonec psaní.



**\*Dávejte si pozor na nebezpečí spolknutí malých částí dětmi. Nenechávejte dítě bez dozoru.**



**insGraf**