



Hmat a vnímání kůží

Kůže je významným smyslovým orgánem. Věděli jste, že na konci prstů jsou nervová spojení rozmístěná tak hustě u sebe, že mozek vyhodnotí body i 4 mm vzdálené (zatímco např. na zádech je to v ploše 1 cm)? A že právě cvičení prstů poskytuje jedinečný trénink nervových spojů? Navíc během určitého období vývoje dětí je hmat „silnější“ smysl, než zrak.

Seriálem nás vede Petra Poláková, lektorka a cvičitelka jógy.

Kůží vnímáme teplotu i různé materiály. Pro děti je vnímání světa prostřednictvím hmatu a práce s prsty naprosto nezbytnou součástí jejich smyslového rozvoje.

Podívejme se na to, co je pro rozvoj hmatu a vnímání kůží dobré a čemu se máme naopak spíše vyhýbat.

Cvičit smysly má smysl!

Co není pro hmat dobré?

Nevhodná je nečinnost a dlouhé sezení před televizí, notebookem, tabletem či mobilním telefonem, kdy prsty nevykazují žádnou aktivitu – maximálně vodorovné klouzání po povrchu, který nemá pro hmat a vnímání kůží v podstatě žádný přínos.

Proč?

Prsty potřebují získávat informace o okolním světě – o tvarech, teplotě, struktuře, atd. Tím si vytvářejí představu a „nahrávají“ si cenné informace. Bez toho tuhne zápěstí, zabráňuje se jeho uvolňování, které je důležitým předpokladem nácvičku kreslení a psaní.

Co je pro hmat vhodné?

Cvičení jemné motoriky

V rámci tohoto cvičení uvolňujeme zápěstí a cvičíme prsty třeba navlékáním korálků, tvořením z plastelíny, strouháním, šleháním, používáním kolíčků na prádlo, zatloukáním hřebíčků, stříháním, básničkami s ukazováním prstů (např. dešťové kapičky dostaly nožičky...), trénování různých úchopů (kolem úzkých či širokých předmětů), šroubování, a v neposlední řadě kreslením a malováním (optimálně štětcem).

Jóga a prsty

Zvláštním prvkem v józe jsou různé pozice prstů – tzv. mudry. Děti mají rády, když se na začátku lekce „vyfotíme“, tj. prsty co nejvíce roztáhneme a spojíme všechny konečky na-

tažených prstů (palec k palci apod.). Nebo vytvoříme srdíčko (z pozice „foťák“ spustíme prostředníčky a navíc můžeme skrz srdíčko fouknout nějaké přání). Z pozice „foťák“ lze vyjít i pro jednoduchý cvik na propojení mozkových hemisfér (prsty jsou k sobě přitisknuté a střídavě zvedáme oba palce, pak oba ukazováčky a skončíme u malíčků). Děti se u toho dost zapotí. Nebo zaujmeme klasickou pozici, kdy střídavě opíráme palec proti jednotlivým prstům v rytmu libovolných říkanek. Oblíbenými mudrami je třeba i „párek v rohlíku“ (palec schovaný v pěsti druhé ruky) či i z našeho dětství známé polohy „stínohry“ na stěnu, kdy jsme z prstů tvořili různá zvířátka – pejska, zajíčka atd. Fantazii se meze nekladou. Již od útlého věku děti vedeme k tomu, aby věděly, že ukazovák a palec jsou prsty „pohybové“ a prostředníček, prsteníček a malíček jsou prsty „úchopové“ – tím je pak vedeme mimo jiné i ke správnému držení těla. (Zkuste si např. nést těžký nákup „úchopovými“ prsty a uvidíte, jak se hezky vyrovnáte a jak hrdou chůzí budete mít!)

Ásány (pozice těla)

Cvičení je zaměřeno na uvolňování zápěstí a ramen pomocí kroužení, kývání a třesení:

- kroužení a kývání „let malých ptáčků“ – máváme rukama v zápěstí
- „čarování s kouzelnou hůlkou“ – spojíme palec a ukazovák, opišeme dva kruhy – čáry, máry a pak všechny prsty roztáhneme: fuk!
- „sluníčko“ – rovný postoj v pozici „hora“ s chodidly v paralelním postavení jako „na kolejničkách“, rukama opisujeme kružnice a přitom rytmicky mačkáme prsty proti dlaním.
- „kočička“ – když jsme v této pozici, převracíme oporu o dlaně do oporu o hřbety rukou

Seriál II. HMAT

Smyslu-plné cvičení pro lepší pozornost a spokojenost dětí



Neobvyklá relaxace

Pro rozvoj hmatu nemůžeme opominout masáže. Dětské masáže jsou ty nejkrásnější a jen máloco může rodičům a dětem přinést hezčí pocity než vzájemné láskyplné doteky. Nehovořím zde o klasické masáži holého těla a různými oleji, ale i to je samozřejmě možné. Do svých lekcí zařazuji masáže rodičů a dětí reflexními míčky nebo masáže podle masážních karet Helen Purppenhart. Můžeme tedy například masírovat koníka: dítě „koník“ zaujme pozici „kámen“ a maminka ho drbe, „hřebelcuje“, poplácává, hladí po hřívě, kove podkovičky...

Praxe během dne

Nenechte prsty a smysly dětí lenivět u tabletu či mobilu. Naopak, nechte je co nejvíce pracovat z nejrůznějšími materiály. Nechte je pracovat s moukou, těstem, nechte je sahat na kůru stromů a vnímat rozdíl mezi drsnou kůrou stromu a hladkým listem. Nechte děti hladit různé povrchy. Nechte je aktivovat smysly celotělovým vnímáním – děti milují skákání v seně, či ve sněhu, a pokud je dobře obléknete, budou vás milovat za skákání v kalužích. Můžete zkoumat, co je teplé, co je studené. Můžete je seznamovat s geometrickými tvary, dítěti tak pomůžete překonat úskalí abstraktních věd, protože prostřednictvím hmatu získá dokonalý vjem o pojmech, které jsou vyučovány abstraktně. Nezapomínáme ani na vnímání prostředí chodidly!

Tipy

- Ráno si u snídaně udělejte z prstů mudru „foťák“ a „srdíčko“ a pošlete přáníčko sobě a rodině pro celý den.
- Propojte dětem mozkové hemisféry: z pozice „foťák“ a pak zvedejte střídavě palce, ukazováčky a můžete jimi kroužit nejdříve na jednu a pak na druhou stranu.
- Při vaření nechte děti hrát si s vařečkou a nechte je všemi smysly zkoumat různý „materiál“, ze kterého vaříte.
- Připravte dětem prostor, aby mohly malovat štětcem.
- Před spaním masírujte chodidla a dlaně ježatým reflexním míčkem.
- Umožněte dětem pracovat s kinetickým pískem.
- Trénujte hmat aktivitami se zavřenýma očima – děti tak budou vnímat tvary či různé materiály pouze hmatem. Jejich vnímání tak nesmírně obohatíte.
- Na závěr dne prsty a tělo pochvalte, pohladte je a usmějte se.
- A pamatujte, nejde o žádný dril – vše provádějte s radostí!

Minulé díly:

- Rodiče č. 5 – Úvod seriálu
- Rodiče č. 6 – Zrak

V dalších dílech seriálu se zaměříme na:

- SLUCH
- NOHY a chodidla jako hmatový orgán

TEXT PETRA POLÁKOVÁ, FOTOGRAFIE LIGHTFIELD STUDIOS