



# Metodika lokomočních pohybů a vývoj motoriky

Mgr. Jan Veverka a PaedDr. Jaroslav Dobýval



# Základní pohyby

- **LOKOMOCE** = pohyb člověka ve smyslu změny místa  
= pohyb v prostoru pomocí svalové činnosti
- **Lokomoční pohyby**: plazení, lezení, chůze, běh, skok, plavání (s pomůckami „arteficiální lokomoce“ – lyžování, cyklistika, bruslení)
- **Nelokomoční pohyby**: změny polohy těla a jeho částí na místě (např. prostrná cvičení)



# Základní pohyby

- **Mimovolní pohyby:** tik, třes, křeče (vznikají nezávisle na vůli člověka)
- **Reflexní pohyby:** reakce na ohrožení – zavření očí, ucuknutí, ochranné reakce
- **Volní pohyby:** pohyby ovládané vůlí člověka
- **Manipulační pohyby:** uchopování, házení, chytání, jemná motorika (kreslení, hra na nástroj, modelování)



# Lokomoční pohyby – popis

- **PLAZENÍ** – první pohyb dítěte, vyžaduje souhru svalových skupin
- **LEZENÍ** – podpor klečmo, vzpor klečmo, vzpor dřepmo, podlézání, prolézání, přelézání – posiluje se svalstvo a oběhový systém
- **CHŮZE** – u dítěte přibližně od jednoho roku, vyžaduje udržení rovnováhy, je třeba pohybové koordinace  
- !!při chůzi je vždy jedna noha na zemi!!

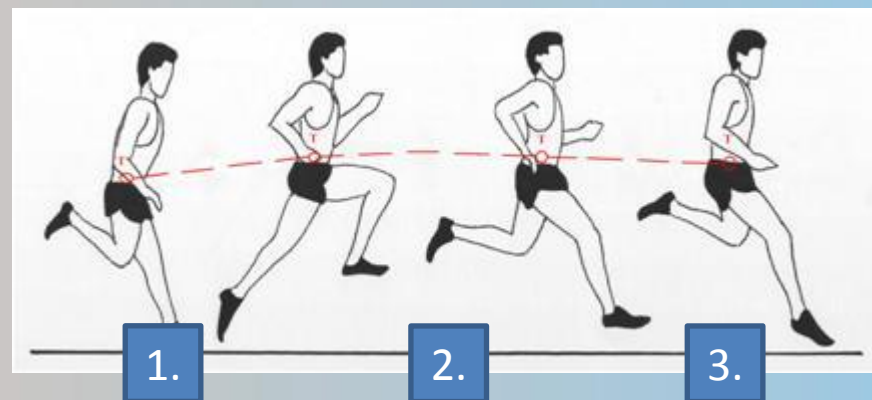




# Lokomoční pohyby - popis

- **BĚH** – složitější a fyzicky náročnější pohyb, jedná se i o ukazatel zdatnosti (např. Cooperův test – běh na 12 min. – bližší info [zde](#)), při běhu je po určitou dobu celé tělo ve vzduchu.

**fáze běhu:** 1) odraz  
2) let  
3) doskok





# Lokomoční pohyby - popis

- **SKOK** – vydatné, namáhavé cvičení, posiluje dolní končetiny, hýžděové a břišní svaly

**fáze skoku:** 1) přípravná fáze  
2) odraz  
3) let  
4) doskok

- druhy skoku: jednonož, snožmo, z místa, s rozběhem, do dálky, do výšky, do hloubky





# Lokomoční pohyby - popis

- **PLAVÁNÍ:** pohyb ve vodě – styly kraul, prsa, znak, delfín





# Vývoj motoriky dětí

- první pohyby při nitroděložním vývoji (ústa, jazyk, prsty, končetiny)
- **vývoj po porodu**: leh na zádech => otáčení hlavičky, leh na břiše => zdvihnutí hlavičky
- **kojenec** (do jednoho roku): lezení po čtyřech, sed, vstávání s oporou, po 9. měsíci první kroky, vhodné je plavání





# Vývoj motoriky dětí

- **BATOLE** (1-3 roky): zvládá chůzi, později běh, chůze po schodech, skok z místa snožmo, jízda na koloběžce, kole, lyžích
- postupně se vytváří nožní klenba (3. rok)
- děti mají potřebu přirozeného pohybu
- lze cvičit uchopování, házení a chytání





# Vývoj motoriky dětí

- **PŘEDŠKOLNÍ VĚK (3-6):** rozvíjí se hrubá motorika, zlepšuje se jemná motorika
- začíná se projevovat používání dominantní ruky
- dítě se obléká, svléká, zavazuje si tkaničku, samostatně jí
- ve výchově se zařazuje osvojování pohybových dovedností (i plavání) v kombinaci s rozvojem spontánního pohybu (také na hudbu)



# Vývoj motoriky dětí

- PŘEDŠKOLNÍ VĚK: smysly a pohybové schopnosti rozvíjíme pomocí her
- nedokončena osifikace kostí => děti nesmí provádět dlouhé visy, vzpory, doskoky na tvrdou podložku
- je třeba dát pozor na páteř – o 20 let není dokončena osifikace => nenáročné předklony a záklony
- přirozeně posilujeme břicho a záda





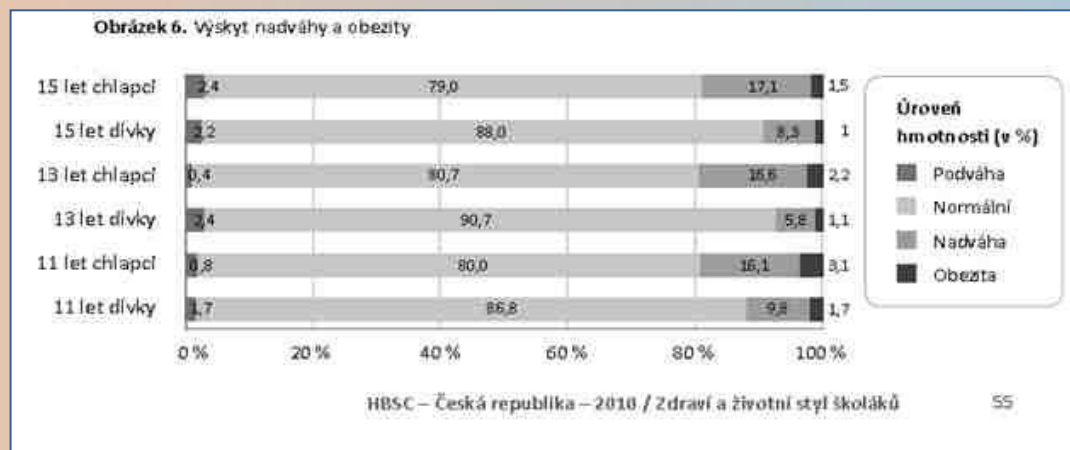
# Vývoj motoriky dětí

- MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK (6-11) : dítě zvládá kolektivní hry, stále se ještě projevuje touha po pohybu
- lze začít s pravidelným tréninkem ve sportech
- dítě je třeba rozvíjet VŠESTRANNĚ
- DOSPÍVÁNÍ (11-18): v pubertě – rychlý růst => rozhozená motorika, zhoršená koordinace pohybů, může docházet k vadnému držení těla (kulatá záda apod.)



# Vývoj motoriky dětí

- **DOSPÍVÁNÍ:** po 15. roce dochází k uklidňování, získávání jistoty, lepší se pohybová koordinovanost a elegance pohybu.
- hrozí nebezpečí nadváhy





# Podívejte se

- Cvičení s dětmi – rozhovor s lektorkou a ukázky pohybových dovedností [zde](#)