



## Psychomotorický vývoj dítěte - 8. měsíc

### CO BY MĚLO MIMINKO UMĚT

Znovu opakuji to, co v textu k minulým měsícům. Je třeba zdůraznit, že každé miminko je jiné. Následující řádky jsou pro vás informací, ne zákonem

- ⊕ V tomto měsíci děťátko nejvíce pracuje na zvládnutí svého plazení a postupného posazování se. Více se rozepíšu o sedu, protože vnímám, že rodiče mají málo informací a tak nevědomky vytvářejí svému miminku špatné pohybové návyky. Nyní trocha terminologie:

Nejdříve se miminko naučí **šikmý sed**, do kterého se dostane z polohy na břichu, kdy se zvedne na ručičkách, podsadí kolínka a šikmo sedí. Děťátko je v předklonu, ručičkami se opírá před sebou (viz obr.1). To, že



Obr. 1 – Šikmý sed

děťátko zvládá šikmý sed, poznáte podle toho, že je schopno zvednout volnou ručičku nahoru a cokoli si podat či na to ukázat. Je v této poloze stabilní a tak může přejít do **samostatného sedu**. Správný samostatný sed vypadá tak, že miminko má pokrčené, uvolněné nožičky, úplně rovná zádíčka jako pravítko a hlavička je krásně v prodloužení těla. Je možné, že jste vaše malé posadili dříve než to dokázalo samo. Poznáte to podle toho, že bude mít úplně napnuté nožičky, v bedrech kulatá zádíčka a předkloněnou hlavu. Abyste sami poznali na vlastní

kůži, jak je tato nesprávná poloha nepohodlná, zkuste si do ní sednout a chvilku v ní vydržet (viz obr. 2).



Obr. 2 – Vyzkoušejte nesprávnou polohu sezení sami

Pak pochopíte, proč mě moc mrzí, když naše malé tvorečky do této polohy dáváme. Pro děťátko, které si tuto polohu zapíše do hlavičky jako první, je velmi těžké zápis přepsat. Dítěti se vytváří jiné svalové napětí v nožičkách, pánvi, kyčlích a to se pak odrazí v jeho chůzi.

Proto ještě jednou zdůrazňuji – **neposazujte vaše dítě do samostatného sedu**, ať v kočárku, v jídelní sedačce či volně v prostoru. Vydržte tlak okolí (vy ještě nesedíte!??) i útok vašich myšlenek (ono se určitě nudí, nebaví ho koukat jen nahoru, chce vidět...), opravdu vydržte a odměnou vám bude šťastně se plazící a posazující se dítě s krásnými rovnými zádíčky.

### CO BY NAOPAK MIMINKO UMĚT NEMĚLO

- ⊖ Někdy se stává, že děťátko začne v poloze na zádičkách hodně zvedat hlavičku a rodiče v domnění, že se chce takto posadit, mu nabídnou svoje ruce jako opěru a ono se přitáhne a posadí. Prosim, nepomáhejte takto svému malému. Tyto děti jsou potom schopny sami se posadit z lehu na zádech, což vůbec není přirozené. Mají totiž extrémně

## Psychomotorický vývoj dítěte - 8. měsíc

ně posílené šijové svaly a přímý břišní sval a naopak ochablé šikmé břišní svaly, které moc potřebují ke svému vývoji. Neradi se otáčejí ze zádiček na břicho, a tak volí pro ně jednodušší způsob posazení. Také jsou neradi na bříšku, kde se mají opírat o předloktí a vytahovat hlavičku směrem nahoru a ne přitahovat k hrudníku. Vydržte jejich počáteční odpor a znovu je vraťte na zem na bříško, ať trénují. Chvilku se budou bránit, ale pak pochopí, zapojí správné svaly a je vyhráno. V této oblasti na celý život, protože když si děťátko vytvoří pohybový návyk, tak je to napařád. Ze staveb domů víme, jak jsou důležité pořádné základy. Nezapomínejme na to u našich dětí, když si tvoří svůj pohybový aparát. A nejen jej.

**JAK S MIMINKEM MANIPULOVAT, JAK HO NOSIT.** Jelikož je vaše malé již hodně stabilní, je možné ho nosit na vašem boku v sedu hrudníčkem k sobě. Tato poloha je opravdu pro větší děti, menší miminko by si na ni zvyklo a to pro něj není dobře. To, že si děťátko zafixovalo špatnou polohu, poznáte podle nepřirozeně roztažených nožiček při držení za hrudníček, zvětšeného napětí v zádech (prohnutí) a ramínek, která jsou stále ve



Obr. 3 – Zafixovaná vnější rotace ramínek

vnější rotaci a přitom by už měla zvládat rotaci vnitřní (viz obr. 3). Vnitřní rotace ramínek, která je dalším v ý v o j o v ý m stupněm, je o tom, že se ra-

mínka nastaví blíže k hrudníčku a dítě tak získá schopnost ruce ovládat, tzn. dát si cokoliv do pusinky, v poloze na bříšku se opřít o předloktí atd. Vnější rotace mu toto neumožňuje.



Obr. 4 – Zdolávání nohou dospěleho

### DOBŘE RADY:

- Vaše malé začíná s velkou chutí překonávat překážky. Doplazí se pod židli a snaží se ji podlézt, práh mezi dveřmi je velkým lákadlem atd. Vašemu děťátku uděláte velkou radost, když si sednete k němu na zem a nabídnete mu vaše nohy (viz obr.4). Velmi rádo je začne zdolávat a při tom se s vámi krásně pomazlí. Moc mu nepomáhejte, spíše buďte pozorní a vzájemnou chvilku sdílení si užijete.
- Při plazení či lezení je dobré, když má děťátko volnou nožičku, hlavně prstíky. Sledujte, jak pracují, hlavně paleček. Ten pomáhá dítěti v pohybu vpřed a až se postaví, pomůže mu udržet rovnováhu. Palec souvisí s krční páteří a tak je nutné, aby mu v jeho procvičování nic nebránilo. Dupačky a ještě ponožky, bačkůrky, to vše zkuste omezit. A na bačkůrky je ještě spousta času.
- Nebojte se, láskou a doteky miminko nerozmazlíte. Naopak.

Autor: Mgr. Blanka Kolářová Sudíková  
BC Plaváček