

Rozvíjame jemnú motoriku

"Čarovné čiarky"

Pohyb, motorika je kľúčovým prejavom živých organizmov. U ľudí je aj sprievodným prejavom fyzického i duševného rozvoja. Preto sme sa rozhodli vám ponúknuť niekoľko informácií a typov ako možno podporiť rozvoj vášho dieťaťa v tejto oblasti.

Do predškolského veku rozvíjame všetky **fyzické aktivity** detí od hrubej až po jemnú motoriku. Podporujeme ich pri skákaní, lození, kopaní či hádzaní lopty, kolobežkovaní, bicyklovaní, tancovaní, či spoločnom cvičení rodič - dieťa... postupne sa dostávame k rozvoju jemnej motoriky čomu napomáha sebaobsluha dieťaťa (obliekanie, používanie gombíkov, zipsov, zaväzovanie šnúrok, čistenie zubov, strihanie...).

Hra je prirodzenou súčasťou detského života a v nej si dieťa môže vyskúšať konštruovanie (skladačky, stavebnice, kocky, puzzl, mozaiky, korálky...), rôzne role a námety (na lekára, kuchára, policajta, krajčíra). **Kreativitu** dieťaťa možno rozvíjať ponúkaním rôznorodých materiálov (plastelína, hlina, modulit, piesok, múka...).

Postupne vytvárame **príležitosti na kreslenie**, podporujeme **správne návyky** – pinzetový úchop (viď obrázok A), primeraný tlak na podložku, správne sedenie, sklon hlavy...

Na rozvoj jemnej motoriky detí používame kresliarske pomôcky. Vhodné je začať **mäkkými materiálmi**, používame voskové pastely, kriedy, hrubšie (trojhranné) ceruzky. Fixky je vhodné začať používať až v mladšom školskom veku.

Skôr než začneme pracovať: **ROZCVIČME SI PRSTY**

- Aktivity spestrujeme riekankami alebo pesničkami (recitujeme rytmicky, čím podporujeme u dieťaťa uvedomovanie rytmu, slabík...):

*Raz sa prsty hádali,
akú prácu konali.
Palec ten je silný,
ukazovák pilný,
prostredník je najkrajší,
malíček je najmenší.
Rúčky, rúčky, ručičky,
máte pekné prstičky,
máte pekné dlane,
zatlieskajme na ne.*

*Každá rúčka má prstičky, /mávame prstami/
Zovrieme ich do pästičky. /ruky zovrieme/
Bum, bum na vrátka, /päste na seba položené
to je rozprávka krátka. kladieme na seba/
Ručičky sa spolu hrajú, /mädlíme si ruky/
Roboty sa nelakajú. /akože niečo robíme/
Bum, bum na vrátka, /päšťami búchame/
to je rozprávka krátka. /tlieskame/*

- **Penové loptičky** nám poslúžia aj na stláčanie a žmýkanie v pravej a ľavej ruke samostatne, potom striedavo; krúžime nimi medzi dlanami, na podložke; prekladáme (ak zvládneme pohadzujeme) z ruky do ruky.

Cvičíme najskôr vedúcou rukou, potom druhou rukou, oboma rukami - so zrakovou kontrolou alebo aj bez nej. Po každom cviku by mal nasledovať krátky relax.

- **Motivované pohyby prstov**- solenie, drobenie, napodobňovanie hry klavíri na stole, na trúbke vo vzduchu, napodobňovanie umývania rúk, padanie lístia, kvapiek dažďa prstami, dirigovanie ukazovákmi, lúskanie prstami, ukazujeme - znamenie pod' sem,

- **Pozdrav** - vztýčený ukazovák pravej ruky sa postupne dotýka všetkých prstov ľavej ruky a naopak
- **Vejárik** - približovať a rozťahovať prsty od seba
- **Hviezda** - rovnaké prsty oboch rúk sa postupne spolu dotýkajú
- **Počítame do 5**- postupné vysúvanie jednotlivých prstov zo zavretej dlane na stôl striedavo pravou a ľavou rukou, potom obojmi rukami súčasne
- **Mávanie na rozlúčku** - prstami a dlaňou súčasne hore a dolu, vpravo a vľavo
- **Písanie a kreslenie** – ukazovák po stole, v krabicike s múkou alebo s pieskom
- **Prší** – rýchlymi striedavými pohybmi jednotlivých prstov oboch rúk klepeme o stôl
- **Tlieskanie rukami**
- **Prsty sa zdravia**- konček palca pravej ruky sa dotýka končekov prstov ľavej ruky a naopak
- **Osa**- točiť vztýčeným ukazovák pravej a ľavej ruky
- **Koza rohatá** – súčasne vztýčiť ukazovák a malíček pravej a ľavej ruky
- **Okuliare** – utvoriť krúžky z palca a ukazováka oboch rúk a spojiť ich
- **Zajkove uši** – vztýčiť ukazovák a prostredník pravej ruky a končeky ďalších dvoch prstov spojiť s končekom palca, to isté ľavou
- **Mlynček** – krúženie ruky v zápästí
- Striedavo sa dotýkame stola dlaňou a päťou; chrbtom ruky a päste
- **Hniezdo** – dlane oboch rúk k sebe
- **Strieška** – dotyky dlaní nad hlavou
- **Komín** - postupné stavanie komína z pästi

V druhej fáze si môžeme si zvoliť **kreslenie špongiou** (vystrihneme kváder primeraný veľkosti detskej dlane). Veľký hárok papiera (baliaci papier alebo veľkosti A1, A2) nalepíme napr. na dvere vo výške očí dieťaťa v stoj. Navlhčenú špongiu namáčame do farieb a robíme odtlačky (**obrázok 1,2**), vlnovky, slučky a pod..

Kreslíme kriedou (namočíme ju v mlieku čím odstránime prašnosť materiálu) uvoľňujeme krúživými pohybmi celú pažu, zápästie, ruku (**obrázok 3**). Jednotlivé tvary lepšie precvičíme ak ich spočiatku zväčšíme. Zo začiatku si volíme jednoduchšie obrázky, ktoré obsahujú jedným (**obrázok 4**). Obrázok môže obsahovať rôzne krivé aj rovné čiary a slučky. Odporúčame pracovné listy, obrázky pod názvom – „Jedným ťahom“.

Kreslíme za sprievodu hudby, spevu - vytvárame grafický záznam rytmu, melódie, výšky tónov.

Graficky znázorňujeme pohyb - chôdzu, beh – stopy, mávanie, vlny...

Kreslíme oboma rukami súčasne – voľná téma alebo motivované pohyby.

Spájame body zvislými a vodorovnými čiarami.

Kreslíme rôzne dlhé cesty rôznych smerov a tvarov.

Krčíme a trháme papier (obrázok 5), ak nemáme farebný alebo krepový papier môžeme použiť obrázky z časopisov. Obtrháme obrázok, jeho časť, alebo len neidentifikovateľné kúsky, ktoré následne nalepujeme do tvaru, ktorý dieťa predtým obtiahlo alebo odkreslilo (môžeme robiť aj koláže, koláže s dokreslením alebo domaľovaním podľa fantázie (**obr. 6**))

Striháme papier - rozvíjame správnu techniku strihania. Striháme pásiky, strapce, odstrihávame rohy papiera, striháme po čiare, vystrihujeme geometrické tvary, písmená a obrázky z novin, časopisov.

Lepíme mozaiky, plošné obrázky, rozličné tvary – korálky, gombíky...

Skladáme z papiera - podľa predlohy skladáme plošné tvary a papierové predmety, origamy, veterníky, dbáme na dodržanie postupnosti skladania.

Konštruujeme z papierového odpadového materiálu - napr. garáž, domy, park, zvieratá z krabičiek rôznych tvarov a veľkostí.

Drevené **špajle lámeme**, tvoríme plošné obrazce z krátkych a dlhých špajdlí podľa predstáv dieťaťa, aj podľa predlohy.

Z mäkkého drôtu robíme rôzne tvary – vlnky, špirálu namotávame na ceruzku, drôtikujeme kameň (na kameň možno aj maľovať, vytvárať z nich kompozície...). Môžeme skúsiť zatĺkanie klinčekov, skrutkovanie...

Používame **prstové farby (obrázok 7)**, **modelujeme (obrázok 8)**, z cesta (zmiesime múku, vodu, ocot) môžeme výtvary aj upiecť (nepapáme☺, vystavujeme).

Deti obľubujú **navliekanie** cestovín, listov, slamiiek, šípok, navŕtaných gaštanov a tzv. **prevliekačky (obrázok 9)**. Môžeme ich vyrobiť z kartónu a šnúrok do topánok.

V tretej fáze **kreslíme tvary, postavy, kompozície podľa námetu, kreslíme s porozumením** – resp. podľa inštrukcie (slovné zadania, riekanky, pesničky) napr.:

*Nakreslím si domček, domček,
pri domčeku stromček, stromček,
pri stromčeku veľké huby,
taký obraz sa mi ľúbi.*

*Kreslím kolo guľaté,
a v ňom oči okaté.
Čiarka nadol nos je to,
ústa idú tadeto.
To je Kubko ušatý,
veselý a strapatý.*

Pracujeme z mäkkými ceruzkami, skúšame maľovanie.

Prajeme všetkým deťom aj rodičom potešenie z tvorivých chvíľ s benefitom cvičení na rozvoj jemnej motoriky potrebnej pri rôznych zručnostiach, napr. aj pri písaní.

Pripravili:

Mgr. Monika Klapková a PaedDr. Silvia Klečáková
špeciálne pedagogičky