

MOTORIKA A GRAFOMOTORIKA

MĚSÍC: LISTOPAD



Hrubá motorika:

Úkol: 1.) Zaskákej si s mamkou, tatškou panáka. Kdo to vydrží déle? :o)



Cíl: procvičení skoku, získávání fyzické kondice

2.) Jděte ven na procházku, ale pozor, když uvidíte psa, rychle řeknete pes, tím získáváte jeden bod. Ten, kdo psa včas neviděl, musí 5 x skočit na jedné noze a bod nezískává. Kdo získá více a bodů a kdo bude nejvíc skákat?



Cíl: procvičení skoku na jedné noze

Hra:

Hledej, hledej hledači

Pomůcky: jakýkoli předmět (kamínek, šišku, knoflík, hračku z kindervajíčka apod.)

Dítě si zakryje oči a maminka někde v bytě umístí na zem bonbon. Dítě má za úkol předmět najít, ale musí lézt pouze po čtyřech jako pejsek. Když dítě nalezne, role se mohou obrátit :o)



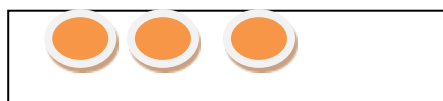
Cíl: procvičení lokomočních dovedností

Mateřská škola Varnsdorf, Křižíkova 2757, příspěvková organizace



Jemná motorika:

Cvičení: připínání kolíčků dle počtu teček. Připravte si karton nebo čtvrtku a vytvořte kartičky. Na každou kartičku nakreslete různý počet puntíků – stačí jen fixou. Děti mají za úkol připnout stejný počet kolíčků, jako je na kartičce.



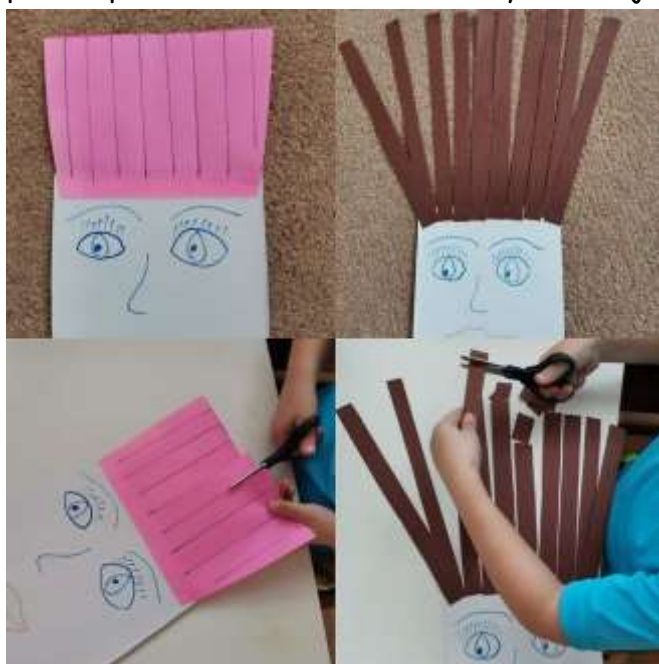
Cíl: posílit svalstvo na prstech

Tvoření:

Na kadeřníka:

Co budeme potřebovat: papír A4, fixu na namalování obličeje, barevný papír, lepidlo, nůžky, popřípadě pravítko

Postup: děti si na čtvrtku nakreslí obličej, místo vlasu nalepí barevný papír, na který pomocí pravítka nakreslí rovné čáry. Pak už jen stříhat a stříhat. Příjemnou zábavu.



Cíl: rozvoj koordinace prstů

Grafomotorika:

Procvičující cvik před grafomotorikou:

- Krouživé pohyby - v ramenním kloubu
- v lokti
- v zápěstí

Otevírání dlaně postupně po jednom prstu



Uvolňující cvičení: kroužit okolo mraku na jednu stranu a pak na druhou stranu. Můžete střídat pastelky a vznikne vám krásný barevný vítr.



Grafomotorický prvek: KRUH

Klukovi se podařilo vytvořit nádherné bubliny. Každou z nich několikrát obtáhni jinou barevnou pastelkou v obou směrech. Nakonec bubliny vybarvi.

