

MOTORIKA A GRAFOMOTORIKA

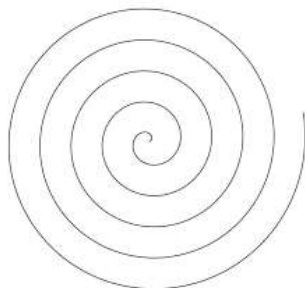
MĚSÍC: PROSINEC



Hrubá motorika:

Úkol:

Venku si namalujte křídou velkou spirálu a zkuste po ní chodit - dovnitř a zase zpět.



Cíl: rozvoj lokomočních dovedností - chůze, koordinace chůze

Pohybové básničky:

Andělské čarování

Anděl seděl na obláčku,
čáry, máry, čaroval.

(dřep, pohupování)
(dřep, čarujeme
rukama)

Vyčaroval Mikuláše,

(stoj snožmo, ruce
spojené nad hlavou)

moc se z toho radoval.

(stoj, tleskáme)

Pozor na to, milé děti,

(stoj, hrozíme
prsty)

čarování není žert.

(stoj, ruce i hlava
ukazují ne)

Něco se mu nepovedlo

(mírný předklon,
ruce na tváře)

a tak přibyl ještě čert.

(uděláme čerta)



Cvičení s andělíčkem

Podívejte, děti!

- stoj snožmo, ruka
ukazuje do stropu

Kdopak to sem letí?

- stoj snožmo, ruka
kreslí otazník

Bílá křídla, žluté vlasy

- ruce dělají křídla,
hladí vlasy

Andělíček je to asi

- mírný předklon,
ruce na tvářích

Na hlavě má hvězdičku

- ukazovat na čelo

Svítil si na cestičku

- chůze na místě,
ruce v bok

A přilétl k nám

- otáčel se dokola,
ruce mávají jako
křídla

Andělíček sám

- do dřepu

Cíl: koordinace pohybového aparátu

Mateřská škola Varnsdorf, Křižíkova 2757, příspěvková organizace



Vánoční tanec: zatancujte si na krásnou vánoční písničku

[Míša Růžičková - Vánoční \(Cvičíme s Míšou 8\) - YouTube](#)

Cíl: rozvoj pohybových dovedností

Jemná motorika:

Cvičení:

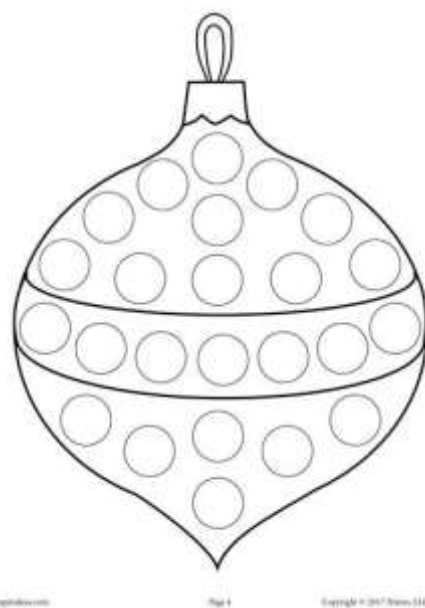
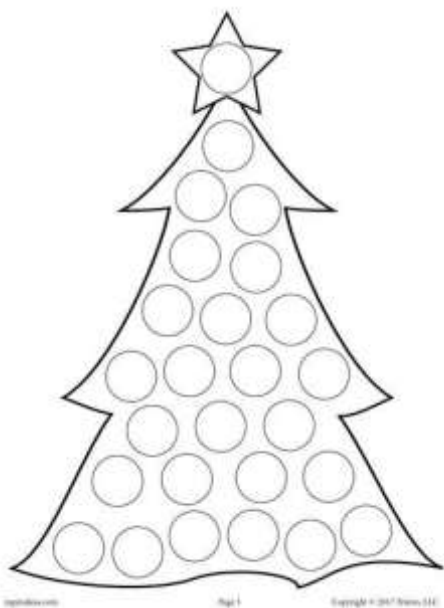
Na papír dětem namalujte spirálu. Jejich úkolem je vyskládat na tvar spirály drobné předměty (kamínky, korálky, knoflíčky, drobné těstoviny - mušličky, apod.)



Tvoření:

Pomůcky: vatové tyčinky, temperové barvy

Postup: namáčejte vatové tyčinky do barvy a ozdobte stromeček a vánoční ozdobu.



Cíl: procvičení špetkového úchopu, koordinace oka a ruky

Mateřská škola Varnsdorf, Křižíkova 2757, příspěvková organizace



Grafomotorika:

Procvičující cvik před grafomotorikou:

Malování do mouky - na pečící plech si vysypte trochu mouky a už můžete začít.

Zkoušejte malovat také **SPIRÁLU** - Šneka.



Procvičující cvik před grafomotorikou:

VŠECHNY MOJE PRSTY

ukážeme prsty rukou

SCHOVALY SE V HRSTI.

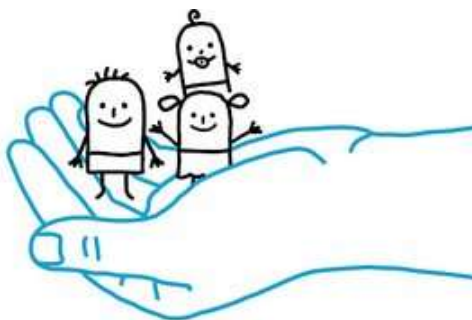
sevřeme ruku v pěst a schováme ji do druhé

SPOČÍTÁM JE HNED,

ukážeme pěst

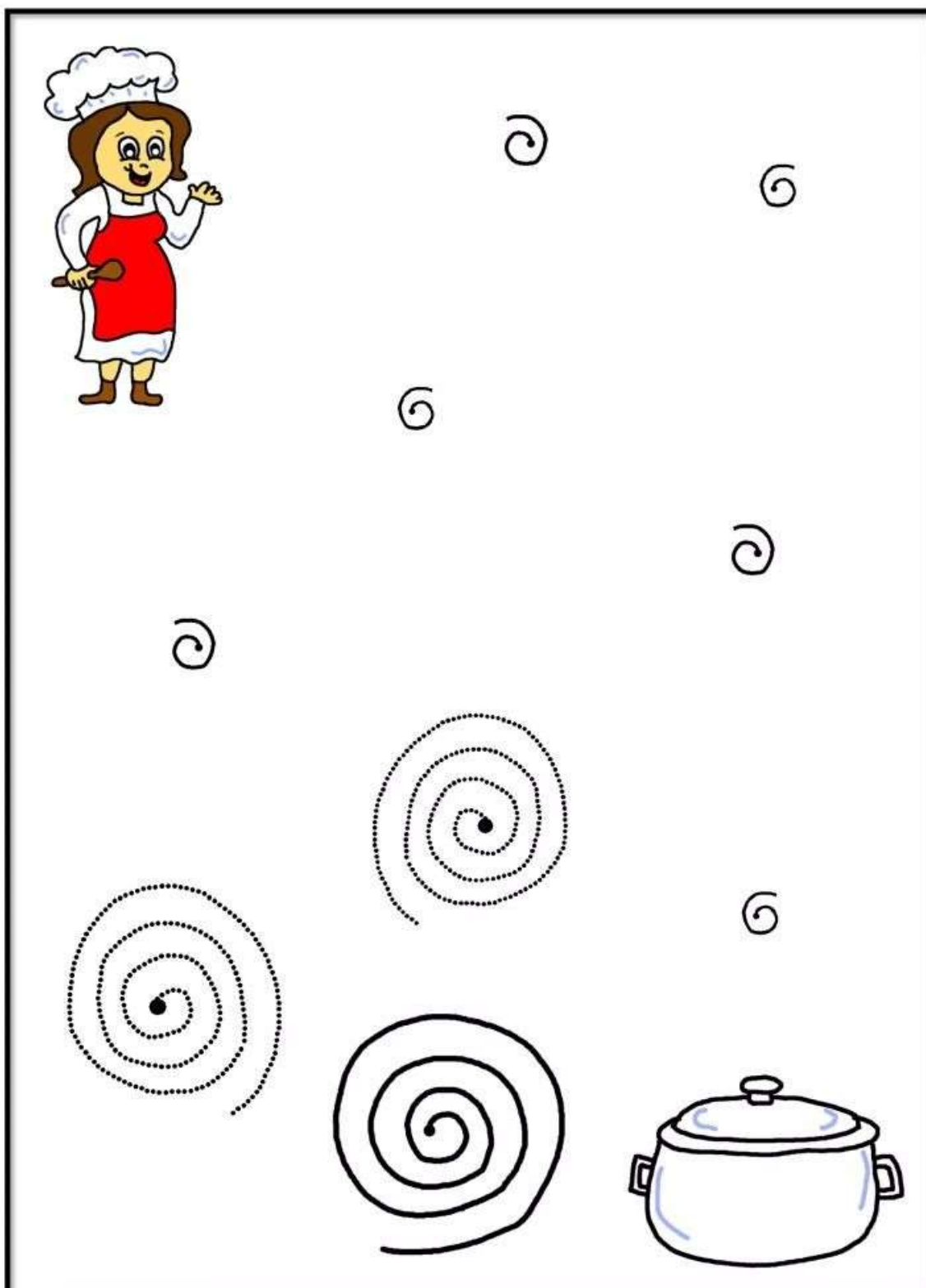
JEDNA, DVA, TŘI, ČTYŘI, PĚT.


počítáme na prstech



Grafomotorický prvek: SPIRÁLA

Vánoce. To jsou šťastné chvíle, dárečky a spousty dobrot. Pomůžete mamince míchat polévku? Snažte se dělat krásné šnečky. Nezapomeňte správně držet tužku. :o)



 E-předškoláci

