

MOTORIKA A GRAFOMOTORIKA

MĚSÍC: KVĚTEN



Hrubá motorika:

Hra: Chyt' si vítr

Pomůcky: odpadkový pytel, provázek



Cíl: rozvoj lokomočních dovedností - běh

Cvičení:

Trochu jarní jógy pro děti:

Žába: Základní postavení: široký dřep rozkročný na plných chodidlech, předpažit a spojit dlaně.

Nádech: Přitáhneme spojené ruce k hrudníku, lokty odtlačíme kolena do stran, napřímíme záda, mírně zakloníme hlavu a pohled směřuje vzhůru.

Výdech: Stlačíme kolena lokty, svésíme a uvolníme hlavu, vyhrbíme záda a paže protáhneme vpřed.

Celé cvičení opakujeme 6 - 10x.



Účinky: cvičením působí příznivě při krčních onemocněních, bronchitidě i astmatu. Prohlubuje dýchání, podporuje trávení, upevňuje správné držení těla



Kočka: Podsadíme pánev, ruce předpažíme a pomalu přecházíme do kleku. Předkloníme se a dlaně opřeme o podložku v úrovni ramen (vzpor klečmo).

Výdech: uděláme kočičí hřbet - skloníme hlavu mezi ruce a záda vyhrbíme.

Nádech: zvedneme co nejvíce hlavu a prohne zádami.

Kočku ukončíme vrácením do základního postavení: s nádechem se s předpaženými rukama zvedneme do kleku a s výdechem si sedneme do kleku sedmo.



Účinky: cvičením zlepšujeme pohyblivost páteře, prohlubujeme hrudní a břišní dech, posilujeme bránici, touto pozicí odlehčujeme pánevním orgánům.

Kobylka:

Základní postavení: lehneme na břicho s rukama podél těla a hlavou opřenou o bradu. Ruce zasuneme pod stehna.

Výdech: zanožíme pravou nohu (nebo obě nohy) a chvíli v této poloze vydržíme. Nádech: pravou nohu (nebo obě nohy) přinožíme zpět (položíme na podložku). Zacvičíme i na levou nohu.



Účinky: cvičením procvičujeme svaly břišní, zádová a kyčelní, které stabilizují pánev, zpevňujeme křížokyčelní kloub a posilujeme svaly na zadní straně stehna, povzbuzujeme funkci ledvin a pánevních orgánů, prohlubujeme dech.



Jemná motorika:

Hra: Barevná hra

Co budeme potřebovat – kousek kartonu, provázek, kolíčky

Zkuste dětem připravit na karton provázky a dát třeba jen obyčejné dřevěné kolíčky

Jděte ven na procházku, sbírejte si různé kytičky a lístečky a připevňujte. Vznikne vám krásný jarní obrázek. Děti si procvičí nejen motoriku, ale také barvy či jména rostlin :o)



Cíl: procvičit hybnost ruky při připevňování kolíčků, lokomoční dovednosti – chůze, popřípadě běh

Zábavná cvičení:

K zábavnému procvičení jemné motoriky nám postačí i běžné předměty.

Obr. 1 - hrátky s plastovými víčky a vodou

Obr. 2 - hrátky s gumičkami a vodou

Obr. 3 - hrátky s kancelářskými sponkami a papírovým táckem, zde můžete procvičovat také počítání.



Obr. 1



Obr. 2



Fine Motor
SKIP COUNTING
Activity



Obr. 3

Cíl: procvičit hybnost prstů i celé ruky, správná koordinace pohybů



Grafomotorika

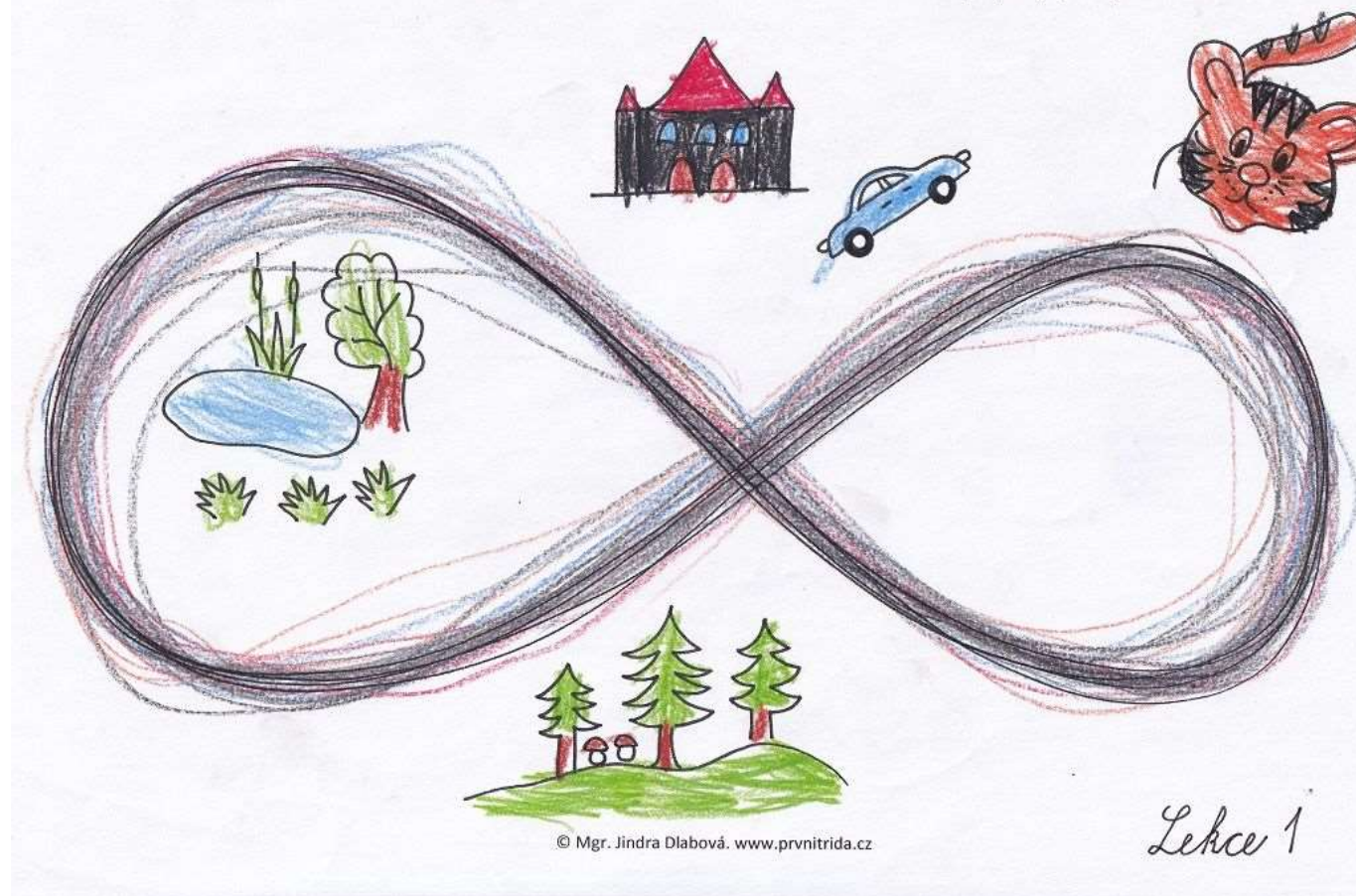
Uvolňující grafomotorické cvičení:

Tento cvik zkusíme nejdříve na velký formát papíru.

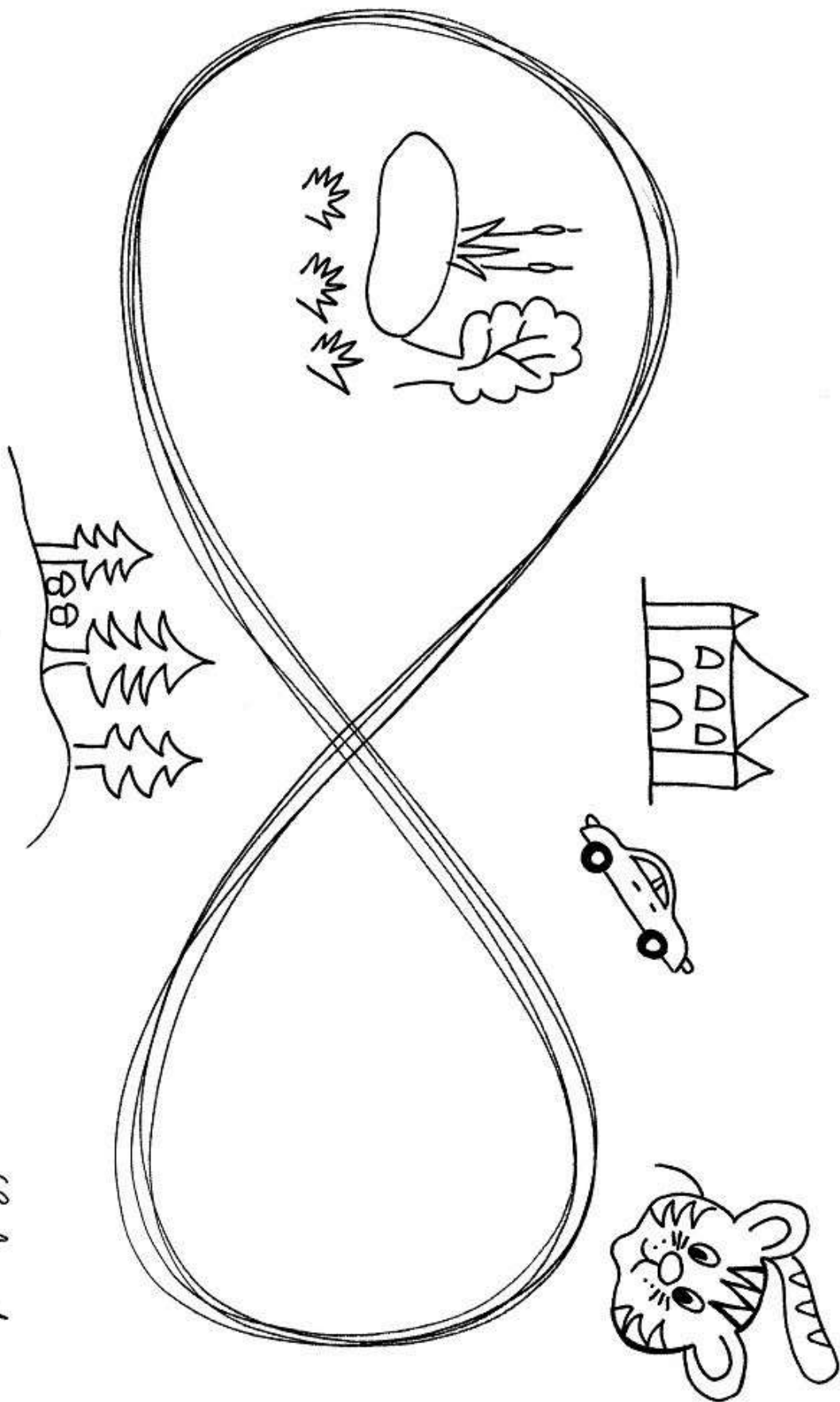
Poprvé vedete dítěti ruku, aby lépe vnímalo pohyb ruky při kreslení.

Potom už volným pohybem kreslíme ležatou osmičku neboli autodráhu.

ÚKOL 8a – Dráha auta - kreslí na velký arch papíru vstoje. Píšeme několikrát po sobě. Důležité je psát plynule jedním tahem.



ÚKOL 8a – Dráha auta - kreslí na velký arch papíru vstoje. Píšeme několikrát po sobě. Důležité je psát plynule jedním tahem.

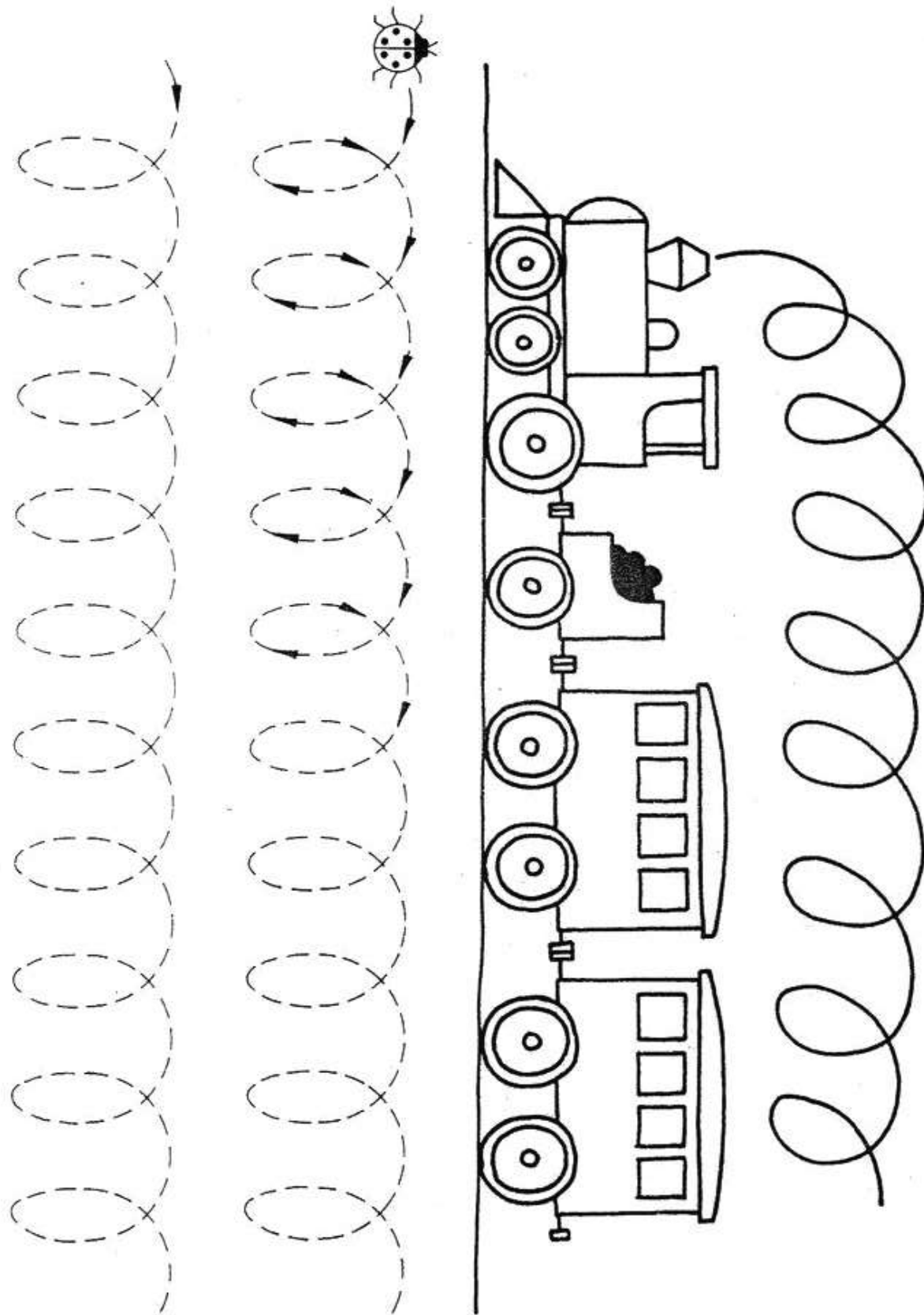


© Mgr. Jindra Dlabová, www.prvnitrida.cz

Sešce 1



Grafomotorický prvek: SPODNÍ A HORNÍ SMYČKA



i-creative.cz



