

MOTORIKA A GRAFOMOTORIKA

MĚSÍC: ZÁŘÍ



MOTORIKA = veškeré pohyby, které provádíme

Základní členění:

- hrubá motorika - hybnost celého těla
- jemná motorika - hybnost ruky
- grafomotorika - činností, které jsou vykonávány při psaní a kreslení
- motorika mluvidel (viz. oblast Jazyk a řeč)

Proč je potřeba tuto oblast rozvíjet?

Motorické schopnosti dítěte výrazně ovlivňují:

- fyzickou zdatnost
- sebedůvěru (zdokonalení koordinace pohybů, prohlubování samostatnosti)
- zapojení do kolektivu dětí (aktivní účast v kolektivních hrách, navazování kamarádských vztahů)
- vnímání (vnímání tělesného schématu, prostoru, zrakového vnímání a další)
- řeč
- kresbu, později psaní (úprava, čitelnost, rychlost, ale také obsah psaného)

Co nás čeká?

Každý měsíc zde najdete nápady a hry pro procvičení jednotlivých oblastí.

Přejeme příjemnou zábavu - učitelky MŠ Sluníčko.



Září

Hrubá motorika:

Úkoly:

1.) Jdi ven na procházku a najdi šišku. Až šišku najdeš, dojdi s ní k prvnímu listnatému stromu a zkus se do něj šiškou trefit.



Cíl: procvičení lokomočních dovedností

2.) Pršelo? Nevadí, o to větší zábava venku bude. Vezmi mamku, tat'ku, dědu nebo babičku, nazuj si holiny a zkus si jít přeskakovat přes kaluže. Je to velká legrace.

Zkoušejte skákat také snožmo. Zkuste si skoky s rozběhem i z místa.



Cíl: procvičení skoku přes překážku

Hra:

Chůze přes řeku

Pomůcky: žádné

Do této hry zapojíme také fantazii dětí. Při pobytu venku si najděte chodník s obrubníkem. Pozor, vybírejte chodníky, kde není příliš velká frekvence vozidel a neustále dávejte pozor, aby neprojíždělo vozidlo! Děti mají za úkol jít po obrubníku, jinak spadnou do řeky. Zkuste se také vrátit do dětských let - kdo bude lepší a udrží se nad vodou?





Cíl: procvičit rovnováhu

Jemná motorika:

Cvičení: Pavoučci

– sed s pokrčenými koleny či v tureckém sedu

Vidím lézt dva pavoučky, *(Prsty lezeme jako pavoučci od třísel na kolena.)*

pomaličku na součky,

zvedají tam botičky,

(Zvedáme prstíky na kolínkách.)

kudy kam teď nožičky,

Do klubíčka se stulí,

(Na kolínkách prstíky v pěst.)

na záda se překulí,

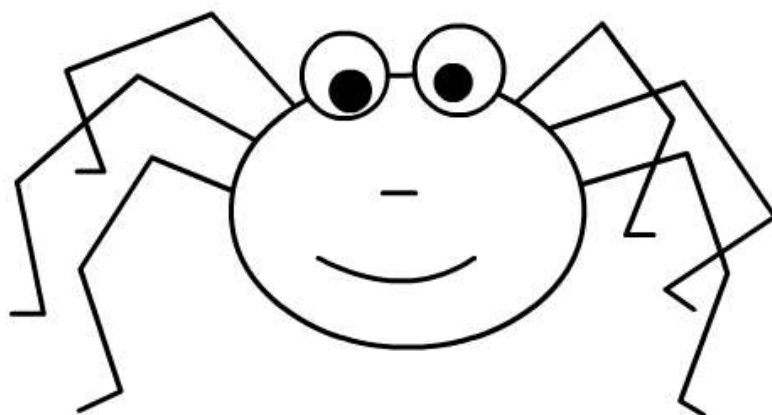
(Stále na kolínkách přetočíme zařaté ruce.)

pak natáhnou nožičky,

(Natáhneme prsty, necháme je u sebe.)

protáhnou se celičký.

(Roztáhneme i prstíky.)



Cíl: procvičení hybnosti prstů



PAVOUČCI

Rukama napodobíme dva pavoučky, konce prstů položíme na stehna nohou k tělu.

Při recitování prvního řádku říkanky kráčíme všemi prsty rukou po stehnech ke kolénům, kde zastavíme.

V rytmu druhého řádku říkanky postupně zvedáme a propínáme jednotlivé prsty obou rukou současně.

Sevřeme ruce do pěsti a podle říkanky je převrátíme hřbety dolů.

Propneme prsty a spojíme je v jednom bodě. Napnuté prsty maximálně roztáhneme.

Prsty uvolníme. Podle textu napodobíme rukama strom a libovolně si leháme.



Vidím lézt dva pavoučky pomaličku na součky.



Zvedají tam nožičky - kudy kam teď botičky



Do klubička se stulí,

na záda se překulí.



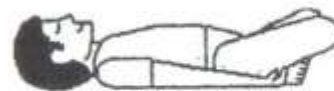
Pak natáhnou nožičky, protáhnou se celičci.



*Už jsou celí uvolnění,
možná na ně přijde snění



na maličkém stromečku,



pod ním je pár lístečků.
Listí leží, nehýbá se,
jen se třpytí v plné kráse.



Činnost rozvíjející jemnou motoriku:

Ježek

Co budeme potřebovat: hruška, špejle se špičkou, hroznové víno, hřebíček na oči

A máme tu skvělou zábavu a mňamku.

Dětem připravte hrušku dle obrázku. Děti už pak mohou samostatně napichovat.



Další skvělé varianty:

S bramborou



S modelínou.



S bramborou.



Cíl: rozvoj jemné motoriky

Grafomotorika:

Uvolňovací cvik:

Před každým grafomotorickým cvičením by měla být ruka procvičená.

Na níže přiloženém odkazu najde krásné cvičení a popřípadě i další důležité informace. Vše, co je ve videu řečeno k psaní, je důležité i při grafomotorických cvičeních předškoláků. Špatné návyky získané v předškolním věku se těžko odnaučují.

[Video - uvolňovací cviky | Jak správně psát \(jak-spravne-psat.cz\)](http://jak-spravne-psat.cz)

Cíl: Uvolnit ruku před zahájením samotné grafomotorické činnosti



Grafomotorický prvek: TEČKA

Úkol: Děti, ptáčci mají hlad a potřebují, abyste jim nasypaly zrníčka. Pomůžete jim?

Děti si vezmou pastelku či obyčejnou tužku (nejlépe trojhrannou) a dodělají tečky do krmítka.

