



## JAK ROZVÍJET JEMNOU MOTORIKU?

### POUŽÍVEJTE PRSTÍKY

Všechny činnosti, které rozvíjejí ohebnost a obratnost ruky jsou správné. Můžete si nejprve rozhýbat prsty.

Zkuste se s dětmi dotýkat desky stolu postupně každým prstem, potom vyzkoušejte dotknout se každým prstem postupně palce (od ukazováčku k malíčku i zpět).

Prstíky pak můžete využít třeba na kreslení prstovými barvami, venku třeba kreslit prstem do písku, doma je možné využít i mouku.

Můžete s dětmi modelovat. Nejprve promačkejte modelínu dlaní a prsty, potom můžete postupně prsty otisknout do modelíny, nebo i celou dlaň, porovnejte velikost Vaší dlaně a dlaně dítěte. Vymodelujte z modelíny kuličky (zkoušejte např. stejně velké, různě velké, stejně barevné či různobarevné). Malé kuličky můžete řadit za sebou nebo stavět na sebe a pak zase po jedné rozpojovat. Na konec si můžete vymodelovat třeba zvířátko.

No a kdo nemá doma modelínu, může třeba vyrobit těsto a využít ho úplně stejně. Děti pak pomáhají s hnětením, válením, motáním a ještě si všichni na upečené dobrotě pochutnáte.

Zahrajte si Kimovy hry. Děti musí poznat předmět podle hmatu. Ohmatáním prsty společně se zrakem nejprve předměty pojmenujte a poznejte. Potom dětem zavažte oči nebo schovejte předmět pod šátek či do neprůhledného pytlíku. Dítě musí předmět poznat a správně ho pojmenovat. Pro rozvoj jemné motoriky využívejte na tuto hru malé drobné předměty (např. klíč, knoflík, kancelářskou sponku, dílek ze stavebnice). Můžete dětem úkol ztížit (velký a malý klíč, velký a malý knoflík, mohou řadit pastelky hmatem podle velikosti atd.



## JAK ROZVÍJET JEMNOU MOTORIKU?

### Procvičujte prstíky a zápěstí

Zatněte dlaň a otvírejte ji po jednom prstu.

Zahrajte si „Na déšť“ - nejprve t'ukejte do desky stolu ukazovákem, potom ukazovákem a prostředníkem, dále 3 prsty, 4 prsty, t'ukání opakujte, můžete zrychlovat, zpomalovat, ruce střídat, toto cvičení se dobře procvičuje s říkadly, např.

*„Dešťové kapičky  
dostaly nožičky.  
Běhaly po plechu  
dělaly neplechu.“*

Nyní si vezměte klubko vlny, kousek vlny odmotejte a opět ji namotejte (při namotávání a rozmotávání dávejte pozor, aby dítě procvičovalo zápěstí).

S klubkem vlny si můžete zacvičit, podávat si ho z ruky do ruky, podávat si ho nad hlavou, kolem pasu, v sedu pod nohama, s klubkem si můžete házet, házet na cíl (klubka do krabice), vyhazovat a chytat, z plastových kostek si postavte malou pyramidu a trefujte se do ní, zahrajte si kuželky apod.

Na konec vlny přivažte (např. malé autíčko), natáhněte vlnu tak, aby na jedné straně místnosti bylo autíčko a dítě na druhé straně s klubkem v ruce. Začněte namotávat vlnu a autíčko se začne přibližovat. Můžete si s dítětem zasoutěžit.



## JAK ROZVÍJET JEMNOU MOTORIKU?

Pro správné držení tužky a později psaní je důležité uvolnění celé paže.

### Jak procvičovat prsty?

- „hra na klavír“ - ťukejte jednotlivými prsty na desku stolu, prsty libovolně střídejte, neťukejte všemi najednou
- „solení polévky“ - špetkovitý úchop, jako když solíte polévku (je vhodné si vzít misku se solí, popř. hrubou moukou)

### Jak procvičovat zápěstí?

- „míchání čaje“ - krouživými pohyby uvolňujte zápěstí, kroužte na jednu i druhou stranu (je dobré si vzít hrnek se lžičkou a míchat čaj)
- nasypeme do hrnce luštěninu (např. čočku) a promíchávejte celou rukou

### Jak uvolnit celou paži?

- předkloňte se a vyklepávejte celou paži, potom s jednou paží dělejte kruhy v lokti, poté v rameni. Ruce střídejte.

Také můžete ve vzduchu před sebou kreslit kruhy nebo osmičky. Nejprve celou rukou, potom zapojte předloktí a nakonec menší osmičky zápěstím. Procvičte takto obě paže. Ležaté osmičky můžete zkoušet na velkém papíře několikrát dokola.

Než začnete pracovat na papír (grafomotorické pracovní listy) vždy si úkol z pracovního listu procvičte před sebou ve vzduchu, tím paži uvolníte, ale již si pohyb zafixujete.



## JEMNÁ MOTORIKA

### Dnes budeme modelovat

Modelování z plastelíny má mnoho využití. U dítěte se rozvíjí hmat, jemná motorika, koordinace oka a ruky a také rozvoj zrakového vnímání.

Jak začít?

Nejprve si vezměte část modelíny a důkladně ji prohněťte. Promačkávejte ji pravou i levou rukou až modelína změkne. Vytvořte z ní váleček. Nejprve mezi dlaní a podložkou (stolem), potom mezi dlaněmi. Udělejte si různě dlouhé a barevné žížalky. Povídejte si, která je delší, kratší, zda jsou některé stejné, jakou mají barvu?

Nakreslete si jednoduchý obrázek (dům, auto, loď) a děti obkreslují a vybarvují modelínou. Můžete zkoušet čísla a písmena. Děti se snaží tenkými válečky kopírovat tvar obrázku či písmene (číslice).

Poté modelínu opět promačkejte a vytvořte kouli, nejprve mezi dlaní a podložkou, poté mezi dlaněmi. Opět si vytvořte různě barevné a různě velké kuličky. Povídejte si, která je menší, větší apod.

Nyní si s nimi zahrajte cvrňkanou. Vystříhnete si kruh z papíru, položte jej na stůl a zkoušejte, komu se podaří cvrňknout kuličku do kruhu.

Poté zkuste z kuliček udělat placky. Ne boucháním do modelíny, ale přimačkováním dlaní k podložce nebo mačkáváním mezi dlaněmi. Z placiček si vytvořte různé mozaikové obrázky (kytičky, auto).

Z modelíny můžete i vykrajovat. Rozválejte modelínu válečkem jako těsto a potom vykrajujte různé tvary vykrajovány nebo tupým nožem.

Na závěr si z modelíny vytvořte prostorové zvířátko nebo postavu.



## JEMNÁ MOTORIKA

### Vytrhávání z papíru a následné stříhání

Vezměte si pruh papíru (asi 10 x 15 cm) a vytrhávejte s dětmi proužky. Papír netrhejte, ale pomalu vytrhávejte. Papír držte mezi palcem a ukazovákem levé i pravé ruky, pomalu vytrhávejte a posouvejte ruce. Až budete mít vytrhané proužky papíru, složte si z proužků nějaký obrázek (plot, dům,..).

Poté si vezměte opět pruh papíru a vytrhávejte různé tvary a obrazce, nakonec zkuste vytrhat kruh.

Až budete zvládat vytrhávání z papíru bez předlohy, nakreslete si na pruh papíru pruhy asi po 1 cm a vytrhávejte podle předkreslené čáry. Poté si nakreslete různě velké kruhy či jiné tvary a vytrhávejte po čáře. Dotvořte si svůj obrázek (např. sluníčkem, sněhulákem).

Nakonec si vezměte obrázek (letáky, omalovánky) a vytrhávejte obrázky podle předkreslené linie. Na závěr si můžete jednotlivé obrázky a obrazce nalepit podle své fantazie, vytvořit si tak papírovou koláž a třeba ji pověsit na zed'.

Až si dítě osvojí vytrhávání z papíru, přistupte stejným způsobem ke stříhání. Nůžky zvolte vhodné velikosti a podle dominantní ruky (bud' nůžky pro leváky nebo pro praváky).







## JEMNÁ MOTORIKA

### Sebeobsluha

Zvládne se vaše dítě samo obléknout a svléknout?

Přesvědčte se o tom.

Během dne je mnoho příležitostí, jak si upevňovat sebeobslužné návyky a rozvíjet jemnou motoriku.

- samostatné oblékání a svlékání trička, kalhot, prádla, ponožek, mikiny,...
- zapínání a rozepínání knoflíků
- zapínání a rozepínání zipu
- obracení si oblečení z rubu na líc, dejte dítěti naruby oblečení a nejprve mu ukažte, poté porad'te jak oblečení obrátit, potom ať dítě trénuje samo
- obouvání a zouvání bot, zapínání bot na suchý zip (v zavazování kličky se zdokonalíme příště)
- ukládání si svých věcí na své místo (ať vám dítě pomůže skládat věci při žehlení prádla, tím se naučí poznávat své oblečení a skládat je)
- povídejte si s ním o druzích oblečení, jeho částech a přesvědčte se o tom, že si dítě dokáže samo vybrat oblečení podle počasí a příležitosti



## JAK ROZVÍJET JEMNOU MOTORIKU?

### **Budeme poznávat předměty a povrchy hmatem**

Nejprve se kolem sebe rozhlédněte. Společně s dítětem procházejte domácnost a sahejte na různé předměty a říkejte jaký je jejich povrch (plyšák, deka - hebké, měkké; noha od stolu - hladká, tvrdá apod.). Zkoumejte společně hmatem, hledejte předměty, které mají podobný povrch nebo naopak úplně odlišný.

Vezměte si neprůhledný sáček či látkovou tašku a dejte do ní společně s dítětem několik hraček, předmětů (6-8). Poté nechte dítě se zavázanýma očima z tašky vytáhnout jednu hračku a hmatem dítě poznává co to je. Pak zkuste dítěti zadat, co má vytáhnout z tašky.

Poté si do mističek připravte různé materiály - spíše menší (těstoviny, luštěniny, obilí, kamínky, korálky, knoflíky, krupici, mouku, písek). Nejprve společně osahávejte a povídejte si, co to je a jaké to je. Co je jemné? Co je hladké? Jaký to má tvar? Jaký je rozdíl mezi těstovinou a pískem? Poté dítěti zavažte oči a dejte před něj jednu z misek, ať pozná co v ní je a jaké to je.

Na závěr si vezměte geometrické tvary, které jste si vyrobili při procvičování matematických představ (kruh, čtverec, trojúhelník, obdélník - lepší je využít tvary tvrdší, plastické). Dobře si je prohlédněte, popište a dejte do sáčku (tašky), zavažte dítěti oči a dávejte mu úkoly typu:

Vyndež ze sáčku kruh.

Vyndež ze sáčku tvar a řekni mi, co to je.

Potom tvary vyměňte za drobné geom. tvary, které jste také použili již v jiných úkolech při rozvoji předmatematických představ a dávejte dítěti úkoly:

Se zavázanýma očima vyndež ze sáčku všechny trojúhelníky apod.

Nakonec si z geom. tvarů sestavte nějaký obrázek.





## JAK BUDEME ROZVÍJET JEMNOU MOTORIKU?

### Hrou s provázkem

Připravíme si provázek (tkaničku) asi 50 -60 cm dlouhý.

Nejprve se naučíme uzly. Uděláme jeden uzel, posléze určitý počet uzlů vedle sebe, postupně se naučte odhadovat a držet vzdálenost mezi jednotlivými uzly.

A nyní se naučte zavazovat tkaničku.

Vezměte si tkaničku a přivažte ji, např. k opěrce židle. Tzn. nejprve udělejte uzlík, pak mašličku na jedné z tkaniček, třeba na levé, pravou tkaničkou omotejte mašličku a ukazováčkem pravé ruky prostrčte omotanou tkaničku vzniklým okýnkem. Uchopte vzniklé vrcholy mašliček a utáhněte.

K tomu si říkejte.

„Nejdřív uzlík ze dvou konců,  
potom na tom kratším klíčku,  
pak obtočte druhým koncem,  
provléknout tím očkem smyčku  
a už koukáš na mašličku.“

Potom trénujte na vlastních botách.

K nácvičku můžete využít i tuto říkanku

## Tkaničková říkanka



Jedno ouško -



druhé ouško -



máme tady zajíčka.



Jedním ouškem zastříháme,  
prostrčíme, utáhneme...



... a na tkaničce je klička!

