

Rozvoj jemné a hrubé motoriky

Rozvoj tzv. hrubé a jemné motoriky, to znamená hrubých a jemných pohybů, jejich koordinace, celkové pohyblivosti, obratnosti je jedním z nejdůležitějších předpokladů pro zvládnutí schopnosti psaní. Určitá neobratnost neovlivňuje pouze psaní, ale působí i na výkony ve výtvarné výchově, pracovním vyučování, tělesnou výchovu, úpravu sešitů a ovlivňuje geometrii. Je to bohužel ve velké míře dáno také životním stylem dnešních dětí. Až příliš mnoho času tráví doma u počítače, televize. Inklinují k pasivním činnostem. Po zvládnutí chůze se dítě zdokonaluje v manipulaci s předměty v tzv. jemné motorice. Sem patří pohyby rukou a prstů, ale i oční pohyby např. při čtení. V případě, že je motorika porušena, je často porušen i vývoj řeči. Projevuje se ztuhlostí mluvidel tj. artikulačních orgánů. Je vidět, že škála možných potíží je opravdu velká. Proto pomozte svému dítěti, aby mohlo prožívat ve škole úspěch, tak důležitý pro radostnou a úspěšnou školní docházku.

Rozvíjení hrubé motoriky

Hrubá motorika zahrnuje pohyblivost celého těla. Musíme sledovat i koordinaci jednotlivých pohybů. Zdokonalování hrubé motoriky provádíme při chůzi, běhu, poskocích, při hrách s míčem.

Příklady cvičení:

- chůze v rytmu vytvářeném na bubínek,
- krok přísunný, poskočný - ve spojení s říkadlem, písničkou,
- poskoky na jedné noze, na obou nohách,
- přeskoky přes pás papíru, vpřed i vzad,
- pohyby hlavou - kroužení, kývání, úklony,
- cvičení koordinace pohybů - házení, chytání míče, kopnutí do míče jednou nohou, potom druhou,
- současně kroužit oběma pažemi vpřed i vzad, potom střídavě jednou vpřed, druhou vzad,
- podlézání pod lanem, pod gumou

Rozvíjení jemné motoriky:

Cvičení jemné motoriky ruky a prstů je stejně důležité jako rozvíjení celkové motoriky. Vyplývá to nejen z potřeby připravit dítě na psaní, ale i úzké souvislosti funkce ruky a řeči. Je dokázáno, že když vývoj pohybů prstů odpovídá věku dítěte, tak i vývoj řeči je v normě, ale když vývoj prstů zaostává, opoždí se i vývoj řeči, přesto, že i celková motorika může být normálně vyvinutá.

Příklady cvičení:

- konečkem palce pravé ruky se postupně dotýkat konečků ostatních prstů (prsty se zdraví), to samé druhou rukou,
- ukazováček a prostředníček pravé ruky „běhají“ po stole, to samé levou rukou, potom oběma současně,
- vztyčit ukazováček a malíček pravé ruky (rohatá koza), to samé levou rukou,
- utvořit „brýle“ - dva kroužky z palce a ukazováčku obou rukou a spojit je,
- válení míčeků dlaněmi a prsty po stole.

Pohybové hry:

- Hra na Panáčka: v počáteční verzi nácvičku uvolňujeme ruce i nohy vleže, vyvoláme pocit tíže, pocit gumové ruky. Chytíme dítěti ruku a protřepáváme do úplného uvolnění. Stejně tak i dolní končetiny. Později děláme Panáčka vsedě (pouze ruce).
- Školka se švihadlem: klasická hra, co hrají děti snad v každé ulici, vhodná na uvolnění ramenního kloubu potřebného pro psaní

1. Desetkrát přeskočit švihadlo snožmo.
2. Devětkrát přeskočit švihadlo se střídáním pravé a levé nohy.
3. Osmkrát přeskočit pouze po pravé noze.
4. Sedmkrát přeskočit pouze po levé noze.
5. Šestkrát přeskočit snožmo, ale se zkříženými nohama.
6. Pětkrát přeskočit snožmo, ale točit švihadlo dozadu.
7. Čtyřikrát přeskočit se střídáním přeskočků snožmo a se zkříženými nohama.
8. Tříkrát přeskočit švihadlo po jedné noze – pravé, ale točit švihadlo dozadu.
9. Dvakrát přeskočit švihadlo po jedné noze – levé, ale točit je dozadu.
10. „Vajíčko“ – přeskočit švihadlo snožmo, ale ruce se švihadlem jsou před tělem zkřížené. Tato „školka“ se dá obdobně hrát s míčem i s gumou. Systém ubírání od deseti k jedné je stejný s přizpůsobením cvičebního náčiní.

Další příklady cvičení jemné motoriky

Cílem těchto cvičení je rozvinout pohybovou dovednost ruky, která je jedním ze základních předpokladů psaní ve škole.

Každodenně: Trénujeme zapínání a rozepínání knoflíků, zavazování tkaniček, zapínání zipu, děvčátka oblékají panenky, chlapečci „montují“. Dáme možnost k navlékání korálků, knoflíků na nit s jehlou, k dispozici mohou být i dětské hry typu mozaiky.

Vlastní cvičení: (před každým cvičením kresebného projevu necháme dítě uvolnit ruku. Ve vzduchu si zkouší pohyb, který potom bude kreslit, např. před „klubíčky“ krouží apod.)

- Vystříhujeme třásně z papíru: dítě stříhá proužky libovolně široké.
- Podle možností upevníme větší kus papíru (i balicího) na zeď nebo dveře a necháme dítě uvolněnou rukou čárat sem a tam po celé ploše („pohyb míče, který se kutálí sem a tam“). Nejvhodnějším nástrojem ke psaní je křída, tlustá tuha, později progresivo, pastelka, měkká tužka.
- Odstříhování rohů u archů papíru – možno použít i staré noviny. Dítě odstříhuje jednotlivé rohy tak dlouho, až papír rozstříhá na malé kousky (papírový sníh).
- Vsedě cvičíme dotyky tužky na volný list papíru – tečky („jako zobání kuřátka“).

- Uvolněnou rukou dítě kreslí na volný list papíru velký kruh vícekrát za sebou, uvnitř ještě další (jako když se otáčejí kola“).
- Stříhání podle nakreslených čar – lze použít i jednotlivých vystřihovánek.
- Cvičení přímých čar, psaných různým směrem, bez pohybu papíru (vstoje) – na volný list papíru nakreslíme několik různobarevných bodů a dítě je potom přímými čarami spojuje.
- Cvičení přímých čar, psaných stejným směrem (vsedě). Předkreslíme dvojice různobarevných bodů tak, aby je dítě spojovalo vodorovně směrem odleva doprava („jízda auta“).
- Stříhání složitějších obrazců (domeček, který předkreslíme, strom).
- Cvičení kresby dolního oblouku – vždy zleva doprava – na velkém papíru („let ptáka, houpačka“).
- Cvičení kresby horního oblouku opět zleva doprava („hory a údolí, poskoky žáby“).
- Dítě vystřihne jednotlivé předkreslené geometrické obrazce: čtverec, trojúhelník, kolečko. Pokusí se z nich za pomoci rodiče sestavit na další list papíru „obrázek“ (domeček, vláček, květinu).

Při cvičení kresebných dovedností zkouší dítě, opět nejprve ve stoje, na větší papír kroužit volnou rukou (různě velká klubička). Kreslení vlnovek zleva doprava na velký papír (vlny na moři..). Opět dítě vystřihuje různé geometrické obrazce, vybarví je a spolu s pomocí rodiče sestaví a nalepí na čtvrtku papíru libovolný obrázek (domeček spolu se stromem apod.).

- Z plastelíny vytvoříme... „jablíčka, hrušky, mističky“ atd.
- Hadovka (list lípy) – na velký list papíru cvičit správný tah u pravé strany listu (procvičit v různých velikostech).
- Šikmá čára shora dolů – opět použijeme velký list papíru a měkkou tužku („prší“).

👉 Doporučená literatura pro předškolní děti a prvňáčky:

Cviky zábavné – jednotážky: Jiří Jošt

Cviky pro uvolnění ruky: Jiřina Polanská

Mezi námi pastelkami: Jiřina Bednářová

Rozvoj grafomotoriky: Jiřina Bednářová, Vlasta Šmardová

Kreslíme si každý den: Zdeňka Michalová

Kresebné uvolňovací cviky pro prvňáčky: kolektiv autorů

Grafomotorická cvičení: Věra Ovečková

Veršované kresbičky pro kluky a holčičky

Rozvoj grafomotoriky a podpora psaní: Milena Lipnická