

# Cvičenia na jemnú motoriku

Cieľom týchto cvičení je rozvinúť pohybovú zručnosť ruky, ktorá je jedným zo základných predpokladov písania v škole.

## Každodenne:

Trénujeme zapínanie a rozopínanie gombíkov , zaväzovanie šnúrok, zapínanie zipsu. Dievčatá obliekajú bábiky, chlapci „montujú“. Dáme možnosť k navliekaniu korálok, gombičiek na niť s ihlou, k dispozícii môžu byť i detské hry typu mozaiky.

## Vlastné cvičenie:

/Pred každým cvičením kresebného prejavu necháme dieťa uvoľniť si ruku. Vo vzduchu si rukou skúša pohyb, ktorý potom bude kresliť, napr.: pred "klbkami" krúži a pod./

**1.** „vytrhovánky“- biely list papiera / môže byť väčší / najprv dieťa pomaľuje ľubovoľnou farbou a potom vytrhuje- jabĺčka , listy stromov a pod.

**2.** Vystrihuje prúžky z papiera- dieťa strihá prúžky ľubovoľne široké.

**3.** Odstrihávanie rohov papierov / na sebe naskladaných, prípadne sa môžu použiť i staré noviny/.Dieťa odstriháva jednotlivé rohy tak dlho , až papier rozstrihá na malé kúsky /... „papierový sneh“

**4.** Strihanie podľa nakreslených čiar – možno použiť i jednotlivé vystrihovánky.

**5.** Podľa možnosti upevníme väčší kus papiera / môže byť aj baliaci / na stenu alebo na dvere a necháme dieťa uvoľnenou rukou čmárať sem a tam po celej ploche./...“pohyb lopty , ktorá sa kotúľa sem a tam..“/Najvhodnejším nástrojom na písanie je krieda , hrubá tuha, neskôr progresio, pastelka, mäkká ceruzka.

**6.** Posediačky cvičíme dotyky ceruzky na voľný list papiera- bodky/...“ako zobanie kuriatka“/- všimame si úchop ceruzky.

**7.** Uvoľnenou rukou dieťa kreslí na voľný list papiera veľký kruh viackrát za sebou , vnútri ešte ďalší /...“ako keď sa otáčajú kolesá“/.Ak kreslí sústredené kruhy na papieri, ktorý je položený na zemi a dieťa je zohnuté nad papier stojmo-veľký kruh rozcvičí rameno, stredný kruh lakeť a malý kruh zápästie. Na kreslenie je vhodná hrubá krieda alebo mokrá špongia namočená vo farbe.

**8.** Cvičenie priamych čiar písaných smerom zhora –nadol, potom zľava doprava, bez pohybu papiera /postojačky, papier zavesený na stene/- na voľný list papiera nakreslíme niekoľko rôznofarebných bodov a dieťa ich potom priamymi čiarami spája.

**9.** Cvičenie priamych čiar písaných rovnakým smerom / posediačky/. Predkreslíme dvojice rôznofarebných bodov tak, aby ich dieťa spájalo vodorovne zľava doprava/...“jazda auta“/.

**10.** Strihanie zložitejších obrazcov./ domček , ktorý predkreslíme , strom , kvetinu../

**11.** Cvičenie kresby dolného oblúka- vždy zľava doprava – na veľkom papieri /...“let vtáka , hojdačka“.

**12.** Cvičenie horného oblúka: opäť zľava doprava . /...“hory a údolia , poskoky žaby“/.

**13.** Dieťa vystrihuje jednotlivé predkreslené geometrické obrazce: štvorec, trojuholník, koliesko. Pokúsi sa z nich za pomoci rodičov zostaviť a nalepiť na ďalší list papiera obrázok: / napr. domček, vláčik, kvetinku, strom.../

**14.** Pri cvičení kresebných zručností skúša dieťa , opäť najprv postojačky , na väčší papier krúžiť voľnou rukou/...“klbká rôznych veľkostí“/.

**15.** Kreslenie vlnoviek zľava doprava, opäť na veľký papier /..“vlnky na potôčiku, na mori..“/

**16.** Z plastelíny tvoríme...“jabĺčka, hrušky, mištičky“ a pod.

**17.** Hadovka /list lipy alebo nos z boku/- na veľký papier precvičíme správny ťah na pravej strane listu/precvičíť v rôznych veľkostiach/.

**19.** Šikmá čiara zhora nadol- opäť použijeme veľký list papiera a mäkkú ceruzku/...“prší“/.