

JEMNÁ MOTORIKA

Úkol č.1:

ŠIKOVNÉ RUCE

Procvič si své prstíky s tímto písmenkovým tělocvikem. Vyhláskuj písmena ve svém jméně a postupně dělej cviky, které jsou u nich napsané. Pokud se ti to zdá málo, pokračuj příjmením. Nebo si spolu se sourozenci či kamarády hláskujte různá slova a cvičte spolu.

A

3x se pinkni do tváře ukazováčkem pravé ruky.

J

Sevři pravou ruku v pěst počítej do 7 a potom uvolni.

B

2x luskní prsty levé ruky.

K

Palcem a prostředníčkem si 5x stiskni pravé ucho.

C

10x sevři vší silou levou ruku v pěst.

L

Napodob slona. Z rukou utvoř chobot. Překřiž ruce a chytň nos.

D

Napni a spoj všechny prsty levé ruky. Postupně se dotýkej bříšky prstů palcem.

M

Hraj na klavír (místo ☺ klavíru využij stehna/stůl)

E

Toč zápěstím pravé ruky, 4x doprava a 3x doleva.

N

Ukazovák na pravé ruce 5x rychle napni a pokrč.

F

Malíček na pravé ruce rychle 5x skrč a zase narovnej.

O

Spoj proti sobě všechny prsty na obou rukou a silně zatlač.

G

překřiž na obou rukách malíček s prsteníčkem.

P

Napni všechny prsty na levé ruce a postupně jeden po druhém pokrč.

H

Štípni se 4x do pravé tváře.

Q

Toč zápěstím levé ruky

3x doprava a 4x doleva.

I

Zahraj si říkanku s prsty „Vařila myšička kašičku“.

R

Sevři levou ruku v pěst, počítej do 11, potom uvolni.

S

3x luskní prsty na levé ruce.

W

Malíček na levé ruce 7x rychle

napni a zase pokrč.

T

3x se pinkni do nosu palcem
a ukazováčkem levé ruky.

X

Napni všechny prsty na levé ruce
a postupně jeden po druhém pokrč.

U

Napni a spoj všechny prsty
pravé ruky. Potom mezi nimi
postupně dělej mezery.

y

8x sevři vší silou levou ruku
v pěst.

V

Překřiž na obou rukou
ukazovák s prostředníkem.

Z

Palcem a prostředníkem
si 5x stiskni levé ucho.

Úkol č.2:

- 1. Hra s plastelínou nebo moduritem:** dítě se má naučit tyto materiály rukou zpracovávat, vytvářet válením mezi dlaněmi kuličky, válečky, prsty formovat nejrůznější tvary (ovoce, zvířátka, postavičky).
- 2. Vystřihování a vytrhávání:** dítě stříhá nejprve rovné libovolně široké proužky papíru, pak stříhá podle nakreslených čar a nakonec je možné využít obrysů a postav z dětských časopisů a vystřihovánek. Dítě může pomalovat libovolnou barvou list papíru a pak vytrhávat jablíčka, listy stromů apod.
- 3. Navlékání korálek:** Začínáme s většími, postupně se stále drobnějšími korálky. Dítě je navléká na špejli, na silnější silonovou strunu, provázek, později na pevnou nit tupou jehlou.
- 4. Omalovánky:** Používáme nejdříve jednoduché s většími plochami k vybarvování, později členitější a složitější obrazce a tvary. Vždy se snažíme vybarvovat krouživými pohyby. Velké plochy slouží k rozmáchlému a uvolněnému pohybu, u okrajů jednotlivých částí obrazu je cvičena přesnost pohybu pastelkou či pastelem. Úkolem je dodržet hranice jednotlivých barevných ploch.
- 5. Mezi běžně dostupné činnosti patří:**
 - a. Zapínání a rozepínání knoflíků, zavazování tkaniček, zapínání zipu, navlékání korálek, navlékání nití na jehlu.
 - b. Můžeme použít dětské hry typu mozaiky, stavebnice Merkur, LEGO, oblékání panenek apod.
 - c. Při vaření je to míchání, kvedlání, solení, drobení, přebírání rýže nebo čočky, hnětení knedlíků, vykrajování cukroví, zalepování buchet.

