

A - Jemná motorika

Cieľom týchto cvičení je rozvíjať jemné prstové svalstvo ruky a pohybovú schopnosť ruky aby dieťa zvládlo písanie v škole. Trénujeme zapínanie a rozopínanie gombíkov, zaväzovanie šnúrok, zapínanie zipsu. Vhodnými činnosťami sú :navliekanie korálok, gombíkov, namotáva- nie vlny, detské hry typu mozaiky, modelovanie z plastelíny alebo drôtu, kreslenie prstom do piesku, obliekanie bábik, strihanie.

Vlastné cvičenie:

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

1. „Vytrhovánky“ - biely list papiera najprv dieťa „pomaľuje“ ľubovoľnou farbou a potom vytrháva jabĺčka, listy stromov a pod.
2. Vystrihujeme strapce z papiera - dieťa strihá prúžky ľubovoľne široké.
3. Podľa možnosti upevníme väčší kus papiera (môže byť i baliaci) na stenu alebo dvere a necháme dieťa uvoľnenou rukou čmárať po celej ploche (pohyb lopty, ktorá sa gúľa sem a tam). Najlepšia na písanie je krieda, hrubá tuha, neskôr voskovka, pastelka.
4. Odstrihovanie rohov z papiera - možno použiť i staré noviny. Dieťa odstrihuje jednotlivé rohy tak dlho, až papier rozstrihá na malé kúsky (papierový sneh).
5. Posediačky cvičíme dotyky tužky na voľný list papiera - bodky (ako zobkanie kuriatka, sneženie).
6. Dieťa kreslí uvoľnenou rukou na voľný list papiera veľký kruh viackrát za sebou, (otáčanie kolies, namotávanie vlny).
7. Strihanie podľa nakreslených čiar - možno použiť aj vymaľované omaľovánky, staré pohľadnice.
8. Cvičenie priamych čiar písaných rôznym smerom bez pohybu papiera (postojačky) - na voľný list papiera nakreslíme niekoľko rôznofarebných bodov, dieťa ich potom priamymi čiarami spája.
9. Cvičenie priamych čiar písaných rovným smerom (posediačky). Predkreslíme dvojice rôznofarebných bodov tak, aby ich dieťa spájalo vodorovne, smerom zľava doprava (jazda auta, dosky).
10. Vystrihovanie zložitejších obrazcov (predkreslený domček, kvet, strom, auto).
11. Cvičenie kresby dolného oblúka (let vtáka, hojdačka). Dieťa kreslí vždy zľava doprava na veľký papier.
12. Cvičenie kresby horného oblúka opäť zľava doprava (hory a údolia, poskoky žaby).
13. Dieťa vystrihne jednotlivé predkreslené geometrické obrazce: štvorec, trojuholník, kruh. Pokúsi sa z nich za pomoci rodiča nalepiť na ďalší list papiera obrázok - domček, vláčik, kvet.
14. Kreslenie vlnoviek zľava doprava na veľký papier (vlny na mori na potôčiku).
15. Modelovanie z plastelíny (jabĺčka, hrušky, mištičky, zvieratá).
16. Šikmá čiara zhora dolu - opäť použijeme veľký list papiera a mäkkú ceruzku (prší).

Na cvičenie jemnej motoriky použijeme pracovné listy okruhu A.