

## **Rozvíjíme jemnou motoriku**

Rozvoj jemné motoriky je velice důležitý. Týká se především motoriky ruky a prstů, ale úzce souvisí i s motorikou mluvidel. Je velmi nepostradatelná pro počáteční psaní. Pokud má dítě v této oblasti nedostatky, ruka není uvolněná, tak je úchop psacího náčiní křečovitý a dítě na něj většinou i velmi tlačí.

### **Co jemnou motoriku rozvíjí?**

#### **Činnosti rukou**

- navlékání korálek, knoflíků,
- přišívání knoflíků, prošívání látky
- modelování modelíny, hlíny, těsta
- malování prstovými barvami, temperovými a vodovými barvami
- mačkání různých materiálů
- stříhání
- lepení
- vytrhávání z papíru
- skládání z papíru...

#### **Sebeobslužné činnosti**

- zapínání knoflíků, zipů, přezky, oblékání, zavazování tkaniček...

#### **Pomoc při každodenních činnostech**

- hnětení těsta, vykrajování, míchání, krájení zeleniny, přesypávání, mletí koření
- ruční praní, věšení prádla
- zamykání, odemykání
- listování v knize po jednotlivých listech
- motání klubíček vlny
- šroubování – uzávěry lahví
- práce s náradím

## Cvičení pro prsty



### Pomůcky:

- naše ruce

### Postup:

*Každé cvičení několikrát zopakujte.*

Video tohoto cvičení naleznete zde: <https://www.youtube.com/watch?v=76XFp1TbZd0>

1. Protřepeme ruce
2. Prsty zablikáme
3. Palcem ťukneme postupně jednotlivými prsty tam a zpět.
4. Všemi prsty třepeme o stůl.
5. Spojíme palec s ukazováčkem do kolečka, postupně k palci přidáme i ostatní prsty – uděláme dalekohled, můžeme se do něj podívat.
6. Třeme ruce o sebe.
7. Zatleskáme.
8. Přiložíme na sebe dlaně, posouváme je nahoru a dolů.
9. Ze strany na stranu.
10. Propleteme prsty – po jednom od palce zvedneme všechny prsty nahoru a zase zpět dolů.
11. Zatleskáme propletenými prsty.
12. Z propletených prstů postupně zvedáme prsty od palců, necháme je u sebe spojené. Nakonec máme obě dlaně na sobě.

## Prstová básnička

(z metodického portálu RVP.CZ, prstové znázornění vlastní)

**Bum, bum, bum, bum, bum, bum,**

**pět panáčků staví dům.**

**První cihly dováží, druhý písek přesypá,**

**třetí kůly zaráží, čtvrtý s vodou pospíchá,**

**a ten malý maltu míchá,**

**mračí se a stále vzdychá,**

**že ho v botě něco píchá.**

Bum, bum, bum, bum, bum, bum, = postupně prsty od malíčku k palci ťukneme do stolu

pět panáčků staví dům. = spojíme prsty do střechy

První cihly dováží, = posouváme ruce po stole doprava a doleva

druhý písek přesypá, = třeme dlaně o sebe

třetí kůly zaráží, = zapleteme prsty do sebe, od ukazováčků je postupně zvedáme nahoru a necháme spojené

čtvrtý s vodou pospíchá, = palec s ukazováčkem spojíme k sobě, ťukáme střídavě spojenými prsty a malíčkem o stůl

a ten malý maltu míchá, = spojíme prsty k palci, necháme natažené malíčky a kroužíme jimi

mračí se = uděláme pěst

a stále vzdychá, = pěstmi z boku bouchneme dvakrát o sebe

že ho v botě něco píchá. = prsty blikáme

Odkaz na video k básničce: <https://www.youtube.com/watch?v=9K4xihiZBXM>

## Prstová hra

1. Vytiskněte si přiložený arch s barevnými kolečky na další straně. (Můžete si ho zalaminovat.)
  2. Nejprve pracujte s dominantní rukou, poté s druhou rukou a nakonec můžete zkusit obě najednou.
  3. Dávejte dítěti různé úkoly (palec patří na červené kolečko a malíček na modré).
    - ťukni postupně prsty na kolečka
    - ťukni dvakrát na každé kolečko
    - ťukni na červené, růžové, modré, žluté, zelené kolečko
    - polož všechny prsty na kolečka – odkryj červené, zelené, růžové, žluté, modré
    - přikryj modré, žluté, růžové, zelené, červené
    - zvedni a zase hned polož prst, který je na červeném, zeleném, růžovém, žlutém, a modrém kolečku
    - zvedni a zase hned polož prst, který je na žlutém, zeleném, růžovém, modrém kolečku
    - zvedni ruku – ťukni jednou na červené, dvakrát na zelené, třikrát na růžové, čtyřikrát na žluté a pětikrát na modré kolečko
- + Cokoliv, co vás napadne.

Odkaz na video: <https://www.youtube.com/watch?v=SWF-sNu-BHo>

Na této stránce jsou další pěkná prstová cvičení.: [https://elce-pelce-kotrmelce.estranky.cz/clanky/nase-prsty.html?fbclid=IwAR3vA570EF2ktXOvXH0XJDtc1GHyfG\\_8v2h0YAzXI5ZX-8tPVqeFQQQc2o](https://elce-pelce-kotrmelce.estranky.cz/clanky/nase-prsty.html?fbclid=IwAR3vA570EF2ktXOvXH0XJDtc1GHyfG_8v2h0YAzXI5ZX-8tPVqeFQQQc2o)

**Co umíš z prstů udělat ty?**



