

# Jemná motorika

Jemná motorika predstavuje pohybové schopnosti a zručnosti, ktoré sa týkajú *koordinácie rúk* a pohybov *očí*.

## Prečo je dôležitá?

Jemná motorika sa zapája takmer do *všetkých činností* a aktivít, ktoré človek počas dňa vykonáva. Má tiež veľký dopad na *akademické zručnosti* a výkon detí. Či už ide o schopnosť kresliť, písať a v neposlednom rade aj čítať. Tak ako pri všetkom, aj pri jemnej motorike sú medzi deťmi rozdiely. Jemná motorika má neodmysliteľný význam v živote detí a je potrebné ju *systematicky rozvíjať*.

## Rozvíjanie jemnej motoriky

V dnešnej dobe sa často stretávame s tým, že deti obsluhujú mobily a tablety s dotykovým ovládaním. Toto ovládanie neposkytuje *primeranú stimuláciu drobným svalom prstov a rúk*. Preto je dôležité, aby mali deti *dostatok rôznorodých podnetov* a činností, ktoré im poskytnú *potrebný tréning jemnej motoriky* na viacerých úrovniach.

## Činnosti na rozvoj jemnej motoriky

- šúpanie uvareného vajčka
- miesenie cesta
- vykrajovanie koláčikov z cesta
- valkanie cesta valčekom
- triedenie strukovín
- presýpanie surovín z jednej nádoby do druhej
- motanie kľbka vlny
- pukanie bublinkovej fólie...





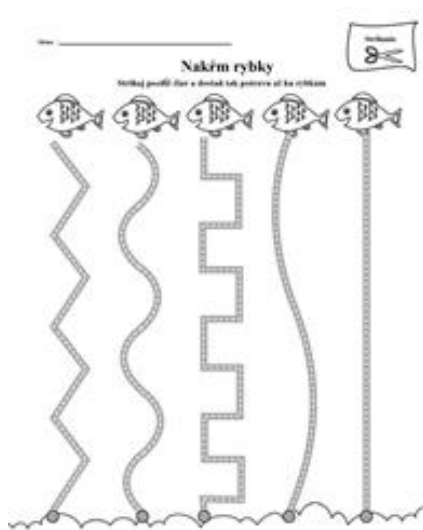
## Vypichovanie obrázkov

Obrázok vypichujeme *špendlíkom* na *mäkkej podložke* (polystirén, kartón). Môžete použiť obrázky z časopisov alebo si vytlačiť *obrázok*, ktorý sa dieťaťu páči (príloha 2, príloha 3). Pod predlohu si podložte *farebný papier* alebo *alobal*, na ktorý budete obrázok vypichovať. Špendlíkom vypichujeme po obvode zvoleného obrázku. Keď odstránite predlohu uvidíte, že obrázok sa pomocou vypichovania preniesol na farebný papier (alobal).

# Tvorivé aktivity a ručné práce

## Srihanie nožnicami

Na túto aktivitu nie sú potrebné žiadne špeciálne pomôcky. Stačia *nožnice* a *papier* (môžu to byť aj staré noviny). Alebo si môžete vytlačiť predlohu (príloha 1). Srihanie nožnicami tiež napomáha k rozvoju jemnej motoriky. Dôležitý je najmä správny úchop nožníc.



## Bodkované maľovanie pomocou vatových tyčiniek

Budete potrebovať *papier*, *vatové tyčinky* a vodové alebo temperové *farby*. Maľovanie pomocou vytovej tyčinky pomáha rozvíjať správny úchop ceruzky.

