

## **Příklady činností, které rozvíjejí jemnou motoriku.**

Dítě je potřeba, hlavně v předškolním věku, dostatečně motivovat k činnostem podporujícím rozvoj jemné motoriky, která je důležitá pro správný úchop psacího náčiní. Ten je důležitý nejen proto, aby dítě úhledně psalo, ale nesprávný (například křečovitý) úchop vede k nestíhání a stresu dítěte, bolesti ruky při delším psaní, nechuti ke psaní, atd. Když dítě drží správně a uvolněně tužku, lépe se mu přemýšlí, zvládá přitom vnímat pokyny učitelky, atd. Pro uvolňování rukou a zlepšování jemné motoriky můžete dítěti nabídnout například některé z následujících činností.

### **Rukodělné činnosti**

Navlékání korálků, knoflíků, těstovin, plodů.

Přišívání knoflíků nebo prošívání látky velkou jehlou s kulatější šipčko nebo dětské bezpečné šitíčko.

Modelování pomocí plastelíny, hlíny, těsta – hmota se mačká, uždibuje, slepuje, válí.

Malování prstovými barvami, temperovými a vodovými barvami.

Obtiskování razítek, vlastní výroba tiskátek.

Mačkání papíru.

Stříhání nůžkami.

Vytrhávání různých tvarů z papíru.

Lepení (potírání okrajů štětečkem lepicí pastou, kreslení obrázků štětečkem máčeným v lepidle a posypání lepidlového obrázku pískem, moukou, krupičkou...).

Skládání z papíru (lodička, čepička, klapačka, kelímek, různá zvířátka a jednodušší origami...).

### **Úkony spojené se sebeobsluhou**

Zapínání knoflíků, zipů, přezky, navlékání ponožek, samostatné oblékání a svlékání.

Skládání oblečení, jeho otáčení, když je naruby...

Oblékání panenek nebo plyšáků...

### **Stavebnice, společenské hry**

Práce s různorodými stavebnicemi – je vhodné se vzrůstající koordinací pohybů vyhledávat stavebnice s menšími dílky, promýšlet složitější stavby...

Skládání jakýchkoli kostek.

Skládání různých mozaiek a puzzlí.

Společenské a stolní hry.

### **Pomoc při každodenních činnostech**

Hnětení těsta, vykrajování, míchání, krájení zeleniny, přesypávání, mletí koření...

Věšení i sbírání a skládání prádla.

Stlaní své postele, pomoc s povlékáním polštářů...

Zamykání, odemykání.

Listování v knize po jednotlivých listech.

Motání klubíček vlny.

Šroubování – uzávěry lahví.

Práce s nářadím.