

MOTORIKA A GRAFOMOTORIKA

MĚSÍC: DUBEN



Hrubá motorika:

Úkol: Skákací panák

Co budete ke hře potřebovat: jakoukoli křídu + kamínek

Pomocí křídý nakreslete panáka a jednotlivá pole očísľujte (viz foto). Nezapomeňte dokreslit startovací čáru, ze které hra začíná. Skákací panák je určen pro libovolný počet lidí.



Cíl: rozvoj fyzické zdatnosti a koordinace celého těla, procvičení skoku na jedné noze

Pravidla hry:

První hráč hodí kamínkem na pole s číslem 1, poté skáče po jedné noze postupně podle čísel, přičemž vždy přeskočí pole s kamínkem. V místě, kde má panák dvě pole vedle sebe, skočí hráč současně oběma nohama roznožmo. Dále pokračuje po jedné noze. V hlavě panáka opět skočí roznožmo. Následuje výskok s rotací o 180 stupňů a hráč se musí panákem proskákat nazpět. Úkolem je vzít kamínek z daného políčka a toto pole zároveň přeskočit.

Hra dále pokračuje stejným způsobem, mění se pouze políčko, kam se kamínek hází (od č. 1 směrem nahoru)

Při hře je potřeba vyvarovat se šlápnutí na čáru, špatného skoku nebo chybného hodu kamínkem. Pokud hráč takovou chybu udělá, nechá hozený kamínek v poli a pokračuje další hráč. Jakmile se vystřídají ostatní hráči, dokončí první hráč svou hru a začne u toho pole, kde jeho kamínek zůstal. Po ukončení hry mohou hráči zkusit skákání pozpátku - tedy začít skákat od pole s nejvyšším číslem nebo si hru ztížit skákáním po levé noze atp.

Cvičení:

Zaklínadlo:

Zimo, zimo, táhni pryč, (čarujeme rukama)
nebo na tě vezmu bič. (rozpažíme)
Odtáhnu tě za pačesy, (táhneme za provaz)
za ty hory, za ty lesy. (ukazujeme hory)
Až se vrátím nazpátek, (tápeme prstem po
svleču zimní kabátek. (naznačujeme svlékání
Zimo, zimo, táhni pryč, (čarujeme)
nebo na tě vezmu bič. (rozpažíme)



ruce)
se)

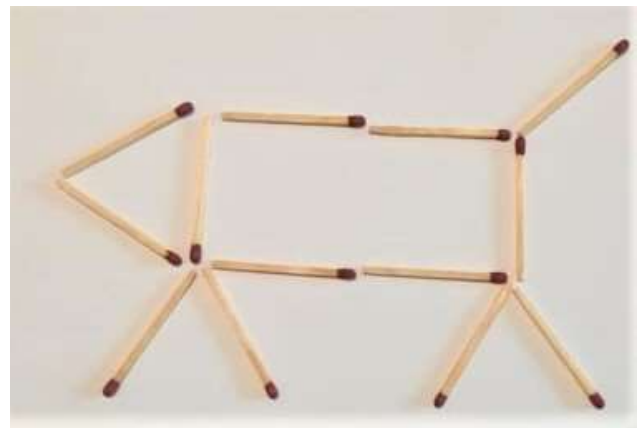
Cíl: procvičení ramenních kloubů

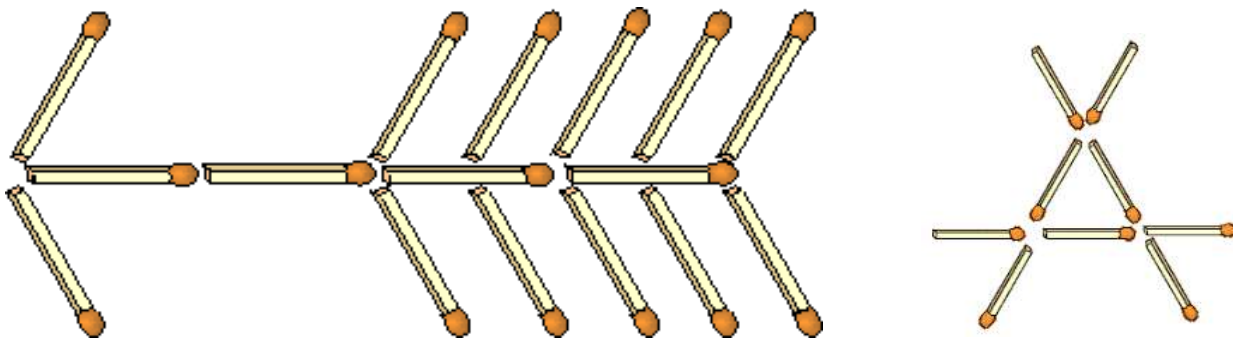
Jemná motorika:

Hra:

Skládání obrazců: Co budeme potřebovat: špejle či sirky

Poskládejte různé obrazce ze špejlí, děti mají za úkol, poskládat je stejně.





Cíl: procvičit jemnou motoriku prstů, zároveň procvičíte prostorovou a pravolevou orientaci.

Hra:

Mikádo - zkuste si zahrát tuto hru. Pokud ji doma nemáte, nevadí, použijte rovná brčka, špagety či špejle.



Cíl: rozvíjet obratnost prstů a soustředění

Grafomotorika

Uvolňující cvičení pro zápěstí:

Pro uvolnění zápěstí je výborné cvičení **navíjení klubíčka vlny** nebo navíjení nitě na cívku či klacík.

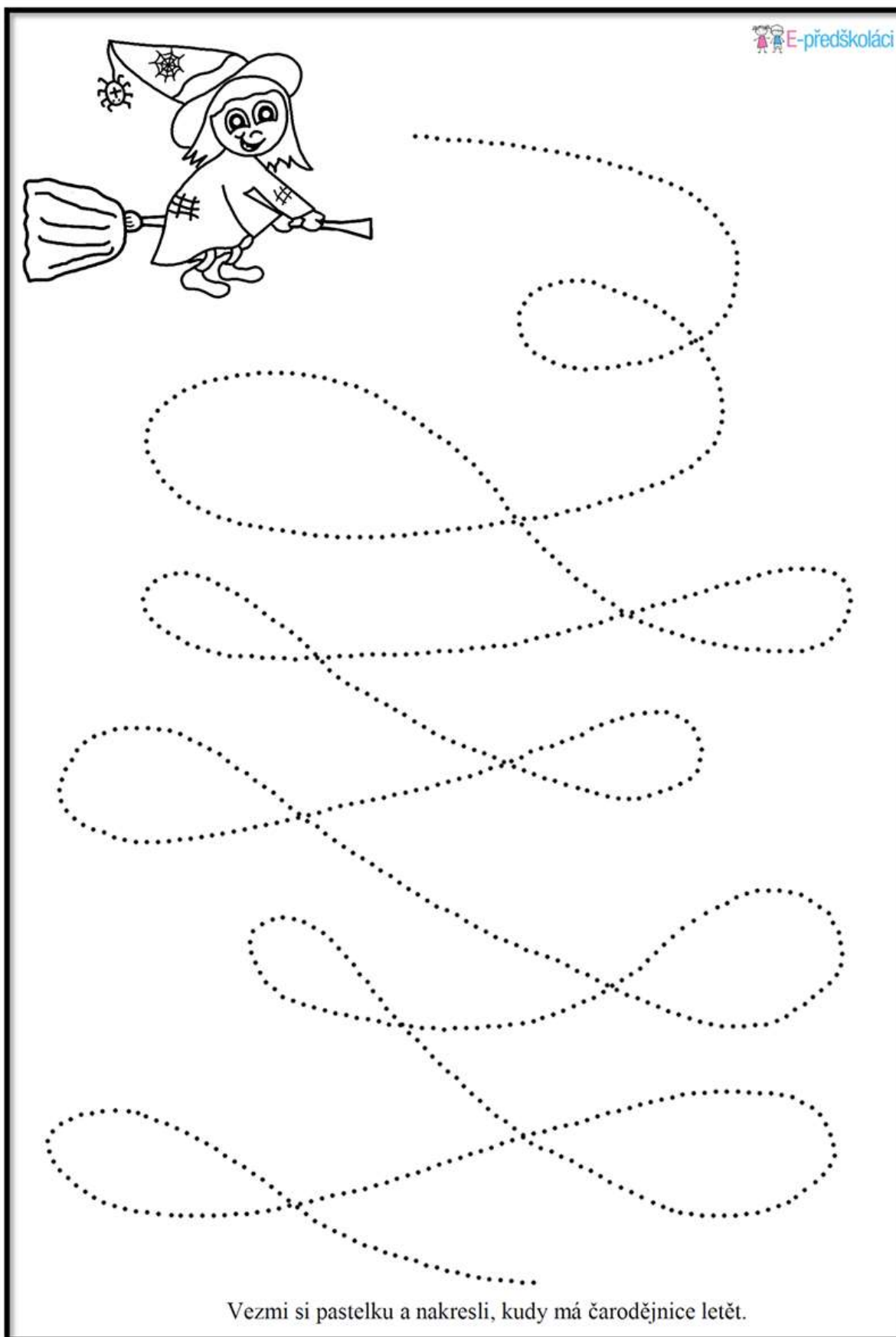


Cíl: uvolnění zápěstí



Grafomotorika

Uvolňující cvičení: zkuste si plynulým tahem projet dráhu čarodějnice, nejde o to, jet přesně po čáře, jde zejména o plynulý pohyb.



Grafomotorický prvek: OPAKOVÁNÍ - obtáhněte předkreslené prvky a poté pokračujte samostatně. Nezapomeňte na správné sezení a správné držení tužky.

