



Hry a aktivity na podporu rozvoja grafomotorických zručností.

Každý deň v materskej škole je plný rôznych činností, hier, edukačných aktivít. Sú však aj také, ktoré nám pomáhajú u detí rozvíjať jemnú motoriku a vizuomotoriku.

Ponúkaný prehľad nám umožní vybrať si a realizovať aktivitu cielene, podľa toho čo chceme, aby sa dieťa naučilo.

STIMULAČNÉ AKTIVITY S POUŽITÍM HRAČIEK A DROBNÝCH MATERIÁLOV, KONŠTRUKTÍVNE HRY.

Mozaiky: hrúbikové, koráľkové, kolíkové, na zostavenie celku z častí podľa predlohy, podľa predstáv dieťaťa alebo podľa vopred stanoveného pravidla napr. farby.

Puzzle - prípadne roztrhané pohľadnice a obrázky skladať do celku podľa predlohy.

Kubusy - na vyhľadávanie, porovnávanie a vkladanie tvarov do zodných otvorov, stavanie na seba.

Domino - obrázkové s jednoduchými tvarmi, bodkami...ukladať podľa zhodnosti tvarov.

Koráľky - rôznych tvarov, veľkostí, farieb, kvality-drevo, PVC...navliekať na niť, drôtik, špajdlu podľa vopred určeného pravidla z hľadiska postupnosti striedania tvarov.

Drevené a PVC stavebnice napr. LEGO, DUPLO - konštruovanie z častí do priestorových aj plošných celkov podľa predstáv i predlohy, ohraničiť priestor stavebnicou-urobiť ohrádku.

Námetové stavebnicové hračky-ZOO, salaš, park, dedina a pod. s možnosťou vyjadrenia a zobrazenia priestorových vzťahov medzi osobami a zvieratami, ktoré sú dieťaťom v priestore umiestňované podľa jeho predstáv.

Námetové hry a hračky - napodobňovanie varenia a stolovania, piecť z trvanlivého cesta-tvarovať, vykrajovať, sypať, potierať, miešať suroviny, starať sa o bábiku obliekanie, vyzliekanie, kúpanie, pranie, bielizeň vešať na šnúru a žehliť.

Sapientino - v danej edukačnej úlohe sa od dieťaťa vyžaduje vizuomotorická koordinácia a súčinnosť pohybov rúk pri umiestňovaní dvoch koncoviek káblikov do správnych bodov pri riešení problému, čím sa podnecujú jeho kognitívne kompetencie.

HRY S LOPTIČKAMI - jednoduché cvičenia na uvoľnenie zápästia a prstového svalstva:

- ❑ stláčanie penovej loptičky v pravej a ľavej ruke,
- ❑ miesenie, krúženie loptičky medzi dlaňami,
- ❑ krúženie loptičky na podložke dlaňou striedavo pravou aj ľavou rukou,
- ❑ prekladanie penovej alebo masážnej loptičky z ruky do ruky.

Uvedené cvičenia je potrebné realizovať dominantnou rukou, druhou rukou i oboma rukami so zrakovou kontrolou. Po každom cvičení doporučujeme zaradiť relax.

CVIČENIA NA KOORDINÁCIU VIZUOMOTORICKÝCH A JEMNOMOTORICKÝCH POHYBOV:

- ❑ motivované pohyby prstov-solenie, drobenie, napodobňovanie hry na klavíri, na trúbke, napodobňovanie umývania rúk, padania lístia, kvapiek dažďa, dirigovanie ukazovákmi, kývanie ukazovákmi k sebe-na znamenie podšsem...
- ❑ pozdrav-vztýčený ukazovák pravej ruky sa postupne dotýka všetkých prstov ľavej ruky a naopak
- ❑ vejárik-rozťahovať a približovať prsty od seba a k sebe
- ❑ hviezda-rovnaké prsty oboch rúk sa postupne dotýkajú
- ❑ počítame do päť-postupné vysúvanie jednotlivých prstov zo zovretej dlane
- ❑ mávanie na rozlúčku-prstami a dlaňou súčasne hore a dole, vpravo a vľavo
- ❑ písanie a kreslenie-ukazovák po stole, v krabíčke s múkou alebo pieskom
- ❑ prsty sa zdravia-konček palca pravej ruky sa dotýka končekov prstov na ľavej ruke a naopak
- ❑ osa-točiť vztýčeným ukazovákom pravej a ľavej ruky
- ❑ koza rohatá-súčasne vztýčiť malíček a ukazovák pravej a ľavej ruky
- ❑ okuliare-utvoriť krúžky z palca a ukazováka oboch rúk a spojiť ich

- ☒ zajkove uši-vztýčiť ukazovák a prostredník, končeky ďalších dvoch prstov spojiť s končekom palca, vystriedať obe ruky
- ☒ mlynček-krúženie rukami v zápästí
- ☒ striedavo sa dotýkame podložky dlaňou a pästou, alebo chrbtom ruky a pästou
- ☒ hniezdo-dlane oboch rúk priložíme k sebe
- ☒ strieška-dotyky dlaní nad hlavou
- ☒ komín-postupné stavanie komínov z pästí
- ☒ špička lode-dotyky prstov smerom od tela

VIZUOMOTORICKÁ KOORDINÁCIA POHYBOV PRI ORIENTÁCII NA VLASTNOM TELE:

- ☒ hra na ZOO-napodobňovanie pohybov rôznych zvierat
- ☒ vták- letí-beží a pritom máva rukami
- ☒ bocian-chodí po špičkách a pritom dvíha kolená
- ☒ ježko-lezie, beží po štyroch
- ☒ žaba skáče-skoky v podpore drepmo
- ☒ vrabec-poskoky znožmo na špičkách
- ☒ jašterička-plazenie na bruchu
- ☒ zajko-poskoky v podrepe, rukami znázorňuje uši
- ☒ stoj na jednej nohe, popod pokrčené koleno podávať loptičku
- ☒ chodiť vzpriamene s ľahkým predmetom na hlave
- ☒ chodiť po vyznačenej čiare
- ☒ chodiť po schodoch striedaním nôh
- ☒ precvičovať predklon, záklon, úklony, otáčanie trupu
- ☒ precvičovať rôzne polohy paží
- ☒ dotýkať sa postupne hlavy, ramien, kolien a palcov na nohách

- ☒ precvičovať pohyby-päta-špička-celá noha v sede aj v stojí
- ☒ dotýkať sa pravou rukou určených miest na ľavej polovici tela a opačne
- ☒ hra na zrkadlo-vo dvojici napodobňovať rôzne pohyby svojho spoluhráča
- ☒ špičky nôh kreslia jednotlivo aj súčasne daný grafický tvar-v sede na zemi,stoličkách
- ☒ v stojí napodobňovať plávanie-prsia,kraul
- ☒ navíjanie klobka-krúžiť zápästím oboch rúk
- ☒ kresliť kamarátovi na chrbát

Cielená stimulácia grafomotorických kompetencií detí v predškolskom veku harmonizuje súčinnosť motoriky a psychiky dieťaťa.Výsledkom je súhra zrakového,sluchového a kinesteticko-pohybového analyzátoru, vyhranenie laterality, zlepšenie priestorovej orientácie.