**Jemná motorika**

****

Jemná motorika predstavuje pohybové schopnosti a zručnosti, ktoré sa týkajú koordinácie pohybov ruky od ramena k prstom, mikromotoriky očných pohybov, artikulačných orgánov či grafomotoriky.

Kategórie jemnej motoriky:

* celková obratnosť horných končatín
* obratnosť rúk a prstov
* vizuálno-motorická koordinácia (schopnosť preniesť zrakový vnem do pohybu ruky)
* jemná motorická koordinácia prstov rúk v rôznych činnostiach

Štádiá vývinu jemnej motoriky od 3 do 6 rokov:

**3 roky** – dieťa začína kresliť vo veľkom. Vie napríklad nakresliť kruh podľa predlohy. Zvládne tiež odrezať papier na dve časti a tiež si vie zapínať svoje oblečenia pomocou gombíkov. Doteraz to bol zips, no v troch rokoch deti vedia narábať aj s oblečením na gombíky.

**4 – 5 rokov** – dieťa sa v tomto veku dokáže dotknúť svojich palcov na nohách, vie používať vidličku, samo sa obliecť aj vyzliecť, správne drží ceruzku, vie si viazať svoje šnúrky na topánkach a vystrihovať rôzne tvary.

**6 rokov** – dieťa začína objavovať puzzle, pri ktorom je schopné poskladať samostatne 16 – 20 dielikov. Začína tiež jesť pomocou príboru, doteraz to bola len vidlička alebo lyžička. Jeho kresliace aktivity sa taktiež zlepšujú – šesťročné dieťa vie už aj dobre strihať pomocou nožníc.

**Prečo je jemná motorika dôležitá:**

Zapája sa do takmer všetkých činností a aktivít, ktoré človek počas dňa vykonáva. Má veľký dopad na školské zručnosti a výkon detí (schopnosť kresliť, písať aj čítať). Ako pri všetkom, aj pri jemnej motorike sú medzi deťmi rozdiely. Napríklad schopnosť detí kresliť – nie všetky kreslia rovnako precízne, pekne v tom istom veku. V prvých rokoch školskej dochádzky učitelia pomáhajú popracovať deťom, aby sa naučili posudzovať a vnímať sebahodnotu, ale aj význam kreslenia a ďalších zručností. Ak nie sú dobre vyvinuté jemné zručnosti, môže to mať dopad na jeho pobyt v materskej škole. Na prvý pohľad sa zapínanie gombíkov či pravidelné kreslenie nemusí zdať dôležité, ale jemná motorika má naozaj neodmysliteľný význam v živote detí a je potrebné ju systematicky rozvíjať.

Zdroje:

<https://eduworld.sk/cd/dominika-neprasova/7067/jemna-motorika-deti>

**Poďme sa hrať ☺**

Námety na aktivity pre deti s rozvíjaním jemnej motoriky.

1. **Činnosti v domácnosti:**
* čistenie zeleniny
* krájanie banánu na kolieska
* šúpanie uvareného vajíčka
* mletie ručným mlynčekom
* vykrajovanie koláčikov z cesta pomocou formičiek
* miesenie cesta, vaľkanie cesta valčekom
* triedenie strukovín (napr. fazule od šošovice a pod.)
* osolenie polievky štipkou soli
* naberanie surovín pomocou lyžice či naberačky
* presýpanie surovín z jednej nádoby do druhej
* ručné vytláčanie šťavy z citrusových plodov
* zamykanie a odomykanie dverí
* otváranie rôznych typov vrchnáčkov na fľašiach, zubnej paste a pod.
* štipcovanie bielizne na šnúru
* motanie klbiek vlny
* pukanie bublinkovej fólie
* ovlažovanie listov rastlín pomocou rozprašovača
* žmýkanie špongie
* vhadzovanie mincí do pokladničky
* zapínanie gombíkov na oblečení
1. **Tvorivé aktivity a ručné práce:**
* strihanie nožnicami
* dierkovanie papiera dierovačom
* vypichovanie obrázkov
* navliekanie korálok
* vypichovanie dierkových obrázkov pomocou špajle do plastelíny,
* modelovanie, stláčanie a hnetenie plastelíny,
* bodkované maľovanie pomocou vatových tyčiniek namočených do farby
* odlepovanie a nalepovanie nálepiek
* robenie uzlíkov na šnúrke alebo špagáte
* skladanie mozaiky
* maľovanie so štetcom
* skladanie origami,
* vytváranie geometrických obrazcov pomocou gumičiek na geodoske
* pečiatkovanie
1. **Nácvik písma**
* riešenie labyrintov a bludísk
* obkresľovanie pomocou šablón
* spájanie bodiek do obrázka
* kreslenie kruhov
* šrafovanie
* tvarovanie písmen zo šúľku plastelíny
* obťahovanie tvarov písmen prstom

Pracovné listy:



 

Zdroj: internet











Zdroj: internet