

Jemná motorika

Při nácviu pohybů, na nichž se podílí jemná motorika, je klíčová pozice dítěte. Nebude-li správně posazené, postavené nebo položené, nebude moci řadu věcí provádět.

Podporování používání rukou –

Děti, které nemají plnou kontrolu nad svaly ruky, je třeba co nejvíce podněcovat k aktivitám, při nichž budou ruce hodně používat, aby se naučily svaly na rukou ovládat a rozvíjely jejich obratnost.

Následující hry slouží k nácviu rozevírání ruky a práce s prsty.

- Hrajte si s předměty z nejrůznějších materiálů, motivuje dítě k tomu, aby je bralo do ruky (třeba si do nich bouchalo, přejíždělo po nich prsty, tahalo za ně, prostě aby je poznávalo...)
- Hrajte si s pískem, jak s mokrým, tak suchým.
- Hrajte si i s vodou, někdy přidejte bublinky, jindy potravinové barvivo.
- Hrajte si s plastelínou. V současné době lze sehnat různé druhy plastelíny (voňavou, nemastnou, jasně barevnou).
- Porovnávejte povrchy různých předmětů.
- Dovolte dítěti hníst rukama těsto.
- Dopřejte dítěti hračky, vyluzující zvuky.
- Malujte prsty.
- Představte dítěti následující materiály a věci: alobal, bublinkový papír, staré noviny a časopisy, různé látky, molitan, vatu (POZOR! Na děti – nedávat do úst, nevdechnout...).
- Hodně na sebe v bazénu nebo ve vaně cákejte, posílejte míč po vodě.
- Dejte dítěti do vany několik menších houbiček, namáčejte je a povzbuzujte dítě k tomu, aby z nich pak vodu vymáčkávalo.

Ukazování a Správný úchop.

Ukazováček je pro činnosti založené na jemné motorice velmi důležitý, například pro psaní je naprosto klíčový.

- Umožněte dítěti ťukat si prstem do klávesnice na klavíru, tisknout zvonky na dveřích, rozsvěcet a zhasínat.
- Ukazujte mu obrázky v knížkách. (Ptejte se, aby dítě muselo ukazovat, například „Kde je kočička?“. Ukazujte i lidi na fotografiích.
- Prohlížejte si knížky, které po stisknutí tlačítka zahrají nějaký zvuk.
- Pořizujte dítěti hračky s tlačítky a knoflíky (například pokladny nebo autíčka, která se po stisknutí tlačítka sama rozjedou).
- Kreslete prstem. (na zamlžené okno, do mokrého i suchého písku.
- Půjčete dítěti starý typ telefonu, aby si na něm mohlo vytáčet čísla.
- Foukejte bubliny a motivujte dítě k tomu, aby je praskalo jedním prstem.
- Cvrnkejte do pingpongových míčků – do kuliček.
- Zkuste i maňásky na jeden prst.

Při správném úchopu se všeobecně doporučuje začít s lehkými předměty, které dítě snadno uchopí do ruky a postupně nabídku obohacovat o předměty těžší, menší a větší.

- Stavte věže a komíny z kostek, stavebnice, kalíšků, mincí, knoflíků, z jakýchkoli vhodných předmětů, které najdete doma.

Nacvičujte vkládání menších částí stavebnic, cívek, kostek či knoflíků do krabiček.

Hrajte si se suchými zipy, nálepkami a samolepkami.

(Nakreslete obrys auta nebo psa, pořídte dítěti blýskavé samolepky malých rozměrů a pomozte mu, aby je vlepilo do obrysu . Chcete-li zamezit tomu, aby dítě !přetahovalo!, oblepte náčrtek provázkem.)

Cvičte s dítětem zasunování předmětů do odpovídajících otvorů.
(Takových hraček se nabízí celá řada, dětem se určitě bude líbit varianta se zvuky.

Podobnou hračku si můžete vyrobit sami: podle tvaru předmětu vyřízněte nebo vystříhnete do víčka od nějakého kelímku otvor.)

Pouštějte auta, míčky nebo kuličky tunely. (Například kartonovými rolemi od toaletního papíru, balicího papíru, apod.

K procvičování úchopu využívejte běžné činnosti, jako je vhazování dopisů do schránky, ukládání knížek na polici, uklízení příborů do příborníku, vhazování mincí do kasičky.

Věnujte se skládankám. (Začněte třeba obyčejnými dřevěnými doplňovačkami, kdy dítě má k dispozici přesně tolik dílků, kolik jich je vyřezaných do dřevěné desky.

později jsou velmi vhodné skládky puzzle. (Někdy bývá těžké děti motivovat, protože jim nepřípadají příliš zábavné, ale leckdy zabere zajímavý obrázek.

Dětem se obvykle víc líbí stavebnice DUPLO – variant na skládání je více. (Spojování kolejí a zapojování vláček.).

Na obvod kartonové desky ať dítě připevňuje kuličky, nebo spolu uštipujete kousíčky plastelíny.

Nechte dítě sbírat drobné potraviny – hrášek, rozinky, sušené ovoce, křupky, lentilky atd.

Zkuste sehnat velké korálky s co největšími otvory (varianta jsou malé kroužky, aby jimi dítě mohlo provlékat silnější provázek (prádelní šňůra). Postupně velikost korálků a velikost obvodu se zmenšuje.

Nacvičujte šroubování zátek na lahve.

Vyzkoušejte natahovací hračky.