



JAK ROZVÍJET JEMNOU MOTORIKU?

Pro správné držení tužky a později psaní je důležité uvolnění celé paže.

Jak procvičovat prsty?

- „hra na klavír“ - ťukejte jednotlivými prsty na desku stolu, prsty libovolně střídejte, neťukejte všemi najednou
- „solení polévky“ - špetkovitý úchop, jako když solíte polévku (je vhodné si vzít misku se solí, popř. hrubou moukou)

Jak procvičovat zápěstí?

- „míchání čaje“ - krouživými pohyby uvolňujte zápěstí, kroužte na jednu i druhou stranu (je dobré si vzít hrnek se lžičkou a míchat čaj)
- nasypeme do hrnce luštěninu (např. čočku) a promíchávejte celou rukou

Jak uvolnit celou paži?

- předkloňte se a vyklepávejte celou paži, potom s jednou paží dělejte kruhy v lokti, poté v rameni. Ruce střídejte.

Také můžete ve vzduchu před sebou kreslit kruhy nebo osmičky. Nejprve celou rukou, potom zapojte předloktí a nakonec menší osmičky zápěstím. Procvičte takto obě paže. Ležaté osmičky můžete zkoušet na velkém papíře několikrát dokola.

Než začnete pracovat na papír (grafomotorické pracovní listy) vždy si úkol z pracovního listu procvičte před sebou ve vzduchu, tím paži uvolníte, ale již si pohyb zafixujete.

