

# AKO ROZVÍJAŤ MOTORIKU U PREDŠKOLÁKOV A MLADŠÍCH ŠKOLÁKOV A TÝM PREDCHÁDZAŤ PROBLÉMOM V UČENÍ

**MOTORIKA = POHYB** → *pohybová činnosť človeka, celková hybnosť tela*

Hrubá  
motorika

Jemná  
motorika

Motorika  
očných  
pohybov

Motorika  
hovoridiel

Vizuomotorika

Grafomotorika

**Súvisí:**

s hmatovým  
vnímaním

s lateralitou

s vrodenými  
reflexmi

s koordináciou  
pohybov

s orientáciou v 2D  
a 3D priestore

s rovnováhou

s orientáciou na vlastnom tele a vnímaním  
polohy vlastného tela v priestore

## **OSLABENIA MOTORICKÝCH FUNKCIÍ**

- *negatívne ovplyvňuje schopnosť učenia sa i sociálne vzťahy*

**Prejavy:**

celková  
obratnosť

chôdza

sebaobslužné  
činnosti

orientácia  
na mape

písanie

beh

reč

manipulácia  
s predmetmi

kreslenie

orientácia  
v texte

rysovanie

# HRUBÁ MOTORIKA

- **pohyb veľkých svalových skupín a pohyb jednotlivých častí tela**
- pri posilňovaní a rozvíjaní veľkých svalových partií, prirodzene ovplyvňujeme aj tie malé (jemná motorika)
- **súvislosť** hrubej motoriky **s písaním a rečou**

Kde?

## STIMULÁCIA HRUBEJ MOTORIKY

- **základné pohybové aktivity: chôdza, beh, skákanie, lozenie, hádzanie, chytanie, prenášanie**

detské ihrisko

preliezačky, šmyklavky, hojdačky, bicyklovanie

dvor  
záhrada

domáce práce, prekážková dráha, hádzanie frisbee, skákanie na švihadle, na gume, škôlka

loptové hry

futbal, hádzanie na cieľ, chytanie, driblovanie

v lese

chôdza po nerovnom teréne, zdolávanie prekážok, preskakovanie potoka, podliezanie konárov, lozenie po stromoch

Ako?



# ĎALŠIE AKTIVITY NA STIMULÁCIU HRUBEJ MOTORIKY

- ❖ **krúženie pažami** v ramennom kĺbe v stoji/kľaku/sede
- ❖ **pritisnutie chrbtice k stene** (v stoji) a v ľahu k podlahe
- ❖ **posadenie sa z ľahu** na chrbte do sedu a späť
- ❖ **obrátenie sa z ľahu** na chrbte na brucho a späť
- ❖ chytanie **drobných predmetov** prstami rúk a nôh
- ❖ **uchopenie a zodvihnutie** lopty oboma **chodidlami** v sede
- ❖ **spojenie chodidiel** v sede - vytvoriť z nich "okienko"
- ❖ **hojdanie** na chodidlách
- ❖ **drep** s rovným chrbtom
- ❖ **chytanie** väčšej **lopty** oboma rukami na vzdialenosť 3 - 4 m
- ❖ **odrážanie** lopty od zeme a jej chytenie
- ❖ státie **na jednej nohe** a upaženie, **poskoky** na jednej nohe

Ako?



# JEMNÁ MOTORIKA

Kde?

- pohyb malých svalových skupín a častí tela
- predovšetkým rúk, ale i hovoriť či mikropohybov očí

## STIMULÁCIA JEMNEJ MOTORIKY

- akákoľvek činnosť rúk a manipulácia s drobnými predmetmi

Ako?

HMAT

so zavretými očami vyhľadávanie a rozlišovanie rôznych materiálov, povrchov, drobných predmetov

SEBAOBSLUŽNÉ  
ČINNOSTI

**obliekanie**, vyzliekanie, **obúvanie**, zapínanie gombíkov, **navliekanie** a viazanie šnúrok

POMOC  
V DOMÁCNOSTI

**pri varení** - miesenie cesta, **vykrajovanie**, solenie, miešanie varechou, čistenie zeleniny, **presýpanie** ryže/strukovín, **prelievanie** vody, žmýkanie, „štipcovanie“ prádla, **odkrúcanie** vrchnáčikov PET fliaš

RUČNÉ PRÁCE

háčkovanie, **pletenie**, **šitie**, vyšívanie, **presádzanie** kvetov, **odkladanie hračiek**, **zamykanie** a odomykanie dverí

# ĎALŠIE ČINNOSTI V DOMÁCNOSTI NA ROZVOJ JEMNEJ MOTORIKY

- ❖ **krájanie** banánu na kolieska
- ❖ **šúpanie** uvareného vajíčka
- ❖ **mletie** ručným mlynčekom
- ❖ **vaľkanie** cesta valčekom
- ❖ **triedenie strukovín** napr. fazule, šošovice...
- ❖ **naberanie** surovín **pomocou lyžice** či naberačky
- ❖ **presýpanie** surovín z jednej nádoby do druhej
- ❖ **naberanie** jedla pomocou kuchynskej **pinzety**
- ❖ ručné **vytláčanie šťavy** z citrusových plodov
- ❖ **ovlažovanie** listov rastlín pomocou rozprašovača
- ❖ **vhadzovanie** mincí do pokladničky
- ❖ zatváranie **zipsovacích** sáčkov (zip-lock)



- ❖ **žmýkanie** špongie
- ❖ **motanie** klobiek vlny
- ❖ **pukanie** bublinkovej fólie
- ❖ **zametanie** omrvínek zo stola



# TVORIVÉ AKTIVITY NA ROZVOJ JEMNEJ MOTORIKY

- ❖ **zapletanie** vrkočov alebo korbáčov z vrbového **prútia**
- ❖ **vtláčanie** obrázkov do **alobalu** alebo **polystyrénovej** tácky od jedla
- ❖ **vypichovanie** dierkových obrázkov pomocou **špajdle** do plastelíny
- ❖ vytváranie **geometrických obrazcov** pomocou gumičiek na geodoske
- ❖ **vyrábanie** misiek a figúrok z **modelovacej hmoty** alebo hrnčiarskej hliny
- ❖ **bodkované maľovanie** pomocou vatových tyčiniek namočených do farby
- ❖ **dierkovanie** papiera dierkovačom
- ❖ **navliekanie** korálok
- ❖ **odlepovanie** a nalepovanie nálepiek
- ❖ **robenie uzlíkov** na šnúrke alebo špagáte
- ❖ skladanie **mozaiky**
- ❖ **vyšívanie** na pevný podklad
- ❖ **modelovanie**, stláčanie a hnetenie plastelíny
- ❖ **spájanie** očiek do reťaze



- ❖ **maľovanie** so štetcom
- ❖ skladanie **origami**
- ❖ **prišívanie** gombíka
- ❖ **strihanie** nožnicami
- ❖ **pečiatkovanie**



# AKTIVITY NA ROZVÍJANIE HMATU

Ako?

## DOMÁCE PIESKOVISKO

Piesok je **mäkký, hebký** a navyše veľmi **príjemný** na dotyk. Na rozdiel od klasického piesku drží výborne svoj tvar – **tvorenie**. Dieťa sa pri hre s pieskom **učí modelovať** súmerné tvary a zároveň **precvičuje primeraný tlak ruky**.

## ČO SA SKRÝVA POD ŠATKOU?

Úlohou vášho dieťaťa bude **len za pomoci hmatu uhádnuť, aký predmet drží v ruke**. Keďže nebude vidieť, čo sa pod šatkou nachádza, bude musieť naplno využívať **hmatové receptory**.

➔ Ak by bola táto úloha príliš ťažká, môžete mu predmety najprv **na asi 10s ukázať**, aby získalo **lepšiu predstavu**. Potom ich opäť zakryte a pustite sa do hádania.

## HMATOVÝ TELEFÓN

Dieťa, ktoré sedí posledné, vymyslí **jednoduchý obrázok**, ktorý prstom **nakreslí na chrbát** dieťaťa, ktoré sedí pred ním. To ho zas kreslením posunie na chrbát ďalšieho dieťaťa. Úlohou dieťaťa, ktoré sedí prvé je **nahlas povedať, čo mu bolo nakreslené na chrbát**.



# UVOĽŇOVACIE CVIKY

Ako?

- precvičovanie grafomotorických prvkov
- začíname **najjednoduchšími** postupujeme k zložitejším
- začíname **na veľkej ploche**, ktorú postupne zmeňujeme

VODOROVNÁ  
ČIARA

ŠIKMÉ ČIARY

ZVISLÁ ČIARA

HORNÝ A  
SPODNÝ OBLÚK

VLNOVKA

KRUH

OVÁL

LOMENÉ ČIARY

ČASTI  
JEDNOTLIVÝCH  
PÍSMEN

- Písať môžeme:

MÄKKÝMI  
CERUZKAMI

MALIARSKYM  
ŠTETCOM

KRIEDAMI

PASTELKAMI

UHLÍKOM

PALIČKOU

Kde?

vo vzduchu

na chrbát ruky

na chodník

na okno

baliaci papier

do piesku

do múky

- cieľom je **uvoľnenie** ruky **pred kreslením** alebo **písaním**
- zlepšenie **koordinácie oko – ruka**

## KADIAĽ VEDIE STOPA

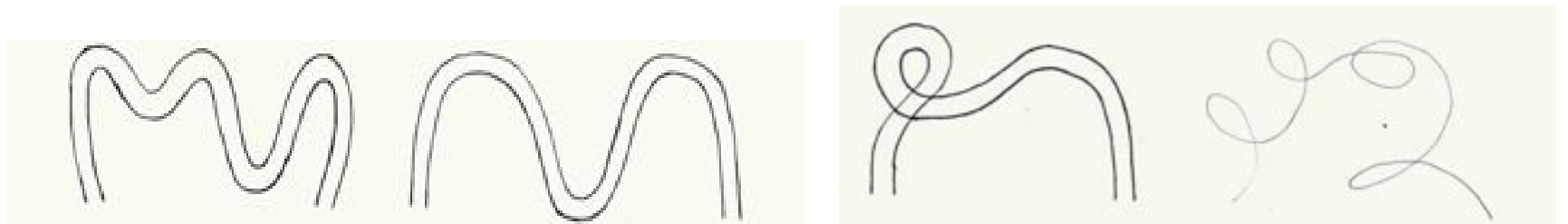
Podporujeme **zautomatizovanie pracovných návykov**:

držanie ceruzky, postavenie ruky a papiera.

Cviky môžu byť vykonávané aj **v stoji**, kreslením **na tabuľu** alebo na **papier na stene**, prípadne **v kľaku na zemi** a nakoniec **v sede za stolom**.

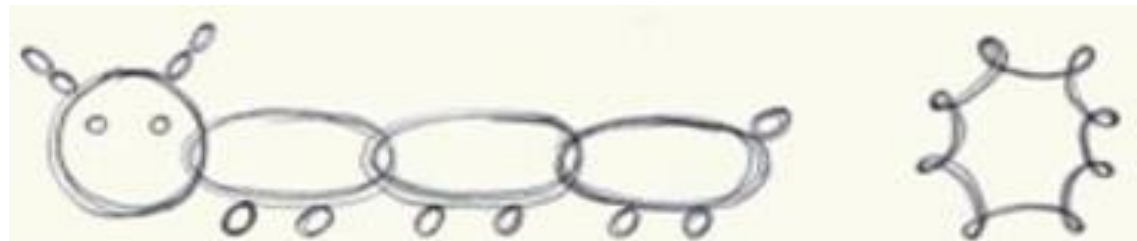
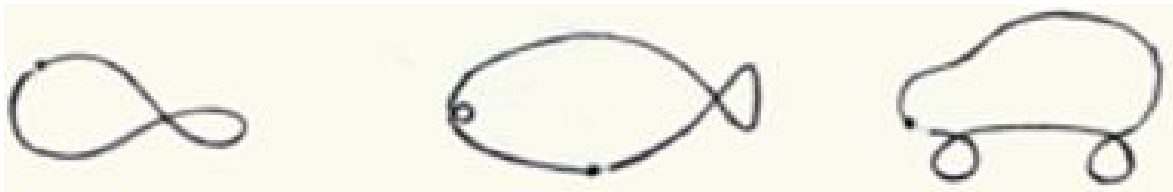
## PRETEKÁRSKE DRÁHY

**Medzi dvomi líniami**, čiarami, nekladie príliš veľké nároky na koordináciu pohybov. Náročnosť sa zvyšuje **rôznymi záhybmi dráhy**. Pohyb vedieme vždy **zlava doprava**, podľa možnosti by línia nemala byť prerušená a dieťa by **nemalo zdvíhať ruku** z podložky.



## OBŤAHOVACIE CVIKY JEDNÝM ŤAHOM

Treba sa pokúšať o **neprerušovaný pohyb**, pričom presnosť čiar nie je dôležitá, potrebná je **plynulosť**.



## KRUHY

Tie sa však stanú uvoľňovacími až vtedy, keď ich kreslenie je dobre zvládnuté a zautomatizované.

Aby to bolo pre dieťa **zábavnejšie**, vytvorte mu z kruhov **postavičky** alebo **zvieratká** (napr. stonožku).



# NÁCVIK PÍSMSA

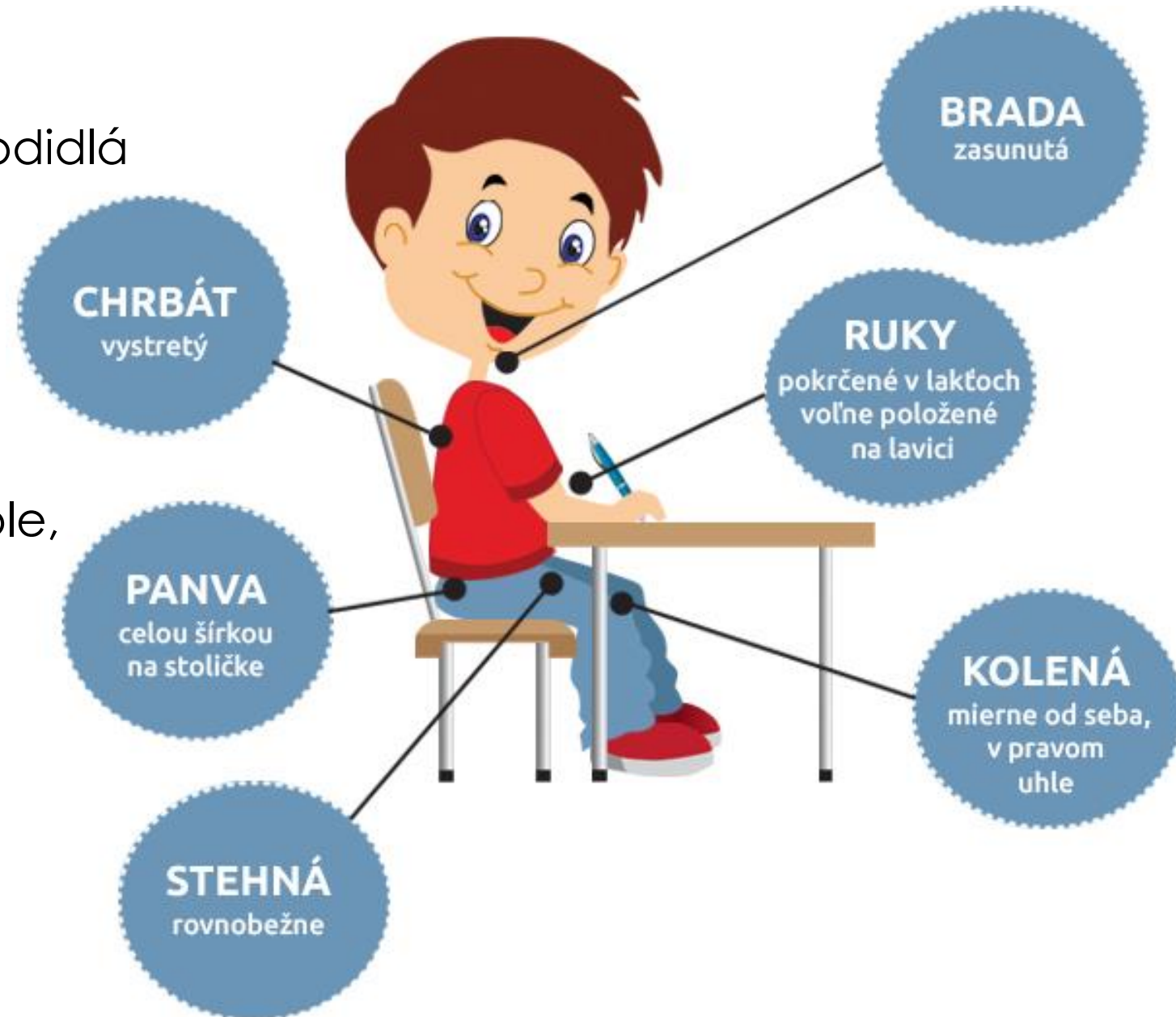
- *napokon môžete prejsť k aktivitám priamo smerujúcim k písaniu*

- ❖ riešenie labyrintov a bludísk
- ❖ **obkresľovanie** pomocou šablón
- ❖ **spájanie bodiek** do obrázka
- ❖ kreslenie **kruhov**
- ❖ **šrafovanie**
- ❖ tvarovanie písmen zo šúľku **plastelíny**
- ❖ **obťahovanie tvarov** písmen prstom
- ❖ písanie husacím pierkom alebo tenkým drevkom **do piesku či krupice**



# SPRÁVNE SEDENIE

- ❖ **výška sedadla** je taká, aby sa chodidlá dotýkali celou plochou podlahy
- ❖ **doska stola** približne vo výške žalúdka dieťaťa
- ❖ **trup mierne naklonený**, hrud' sa neopiera o stôl
- ❖ **predlaktia zľahka** položené na stole, váha trupu nie je na predlaktí, ale na sedadle
- ❖ hlava v predĺžení hrudníka cca **25 – 30 cm** od dosky stola





# SPRÁVNÝ ÚCHOP CERUZKY

❖ nácvik **správneho držania** je jednoduchší, než odúčanie od nevhodných návykov v neskoršom veku

❖ zručnosť, ktorá by mala byť dobre fixovaná ešte **pred nástupom do školy**

TECHNIKA  
TROCH  
PRSTOV

Pri nej dieťa drží ceruzku **tromi prstami** – palec, ukazovák, prostredník. Ostatné dva prsty – **prsteník a malíček** – má zohnuté a zvierajú nimi malú papierovú guľôčku.





❖ nejde len o úhľadnosť písma,  
jeho technické zvládnutie  
plynulosť písomného prejavu...

❖ pri **nesprávnom úchope** sa dieťa rýchlejšie **unaví**, ruka sa dostane **do kĺča**

❖ malý školák časom **prestane stíhať písať** poznámky na hodine

❖ neúplné poznámky o učive

❖ celá pozornosť sústredená len

➔ na písmo

➔ nedostatok energie vnímať popri tom  
hovorené slovo

➔ **nervozita** vyvolaná bolesťou ruky

➔ to všetko môže byť za **zhoršeným prospechom**

❖ napohľad banálne nezvládnutie úchopu  
v predškolskom veku môže mať  
za následok **školské zlyhanie**

