

# MOTORIKA

# GRAFOMOTORIKA



# HRUBÁ MOTORIKA

## ČO JE HRUBÁ MOTORIKA?

JE TO SCHOPNOSŤ DIEŤAŤA OVLÁDAŤ VEĽKÉ SVALOVÉ SKUPINY TELA. DIEŤA ZAPÁJA CELÉ TELO - NAJMÄ VÄČŠIE ČASTI (TRUP, CHRÁT, RUKY A NOHY)

## PREČO JE DÔLEŽITÁ?

TVORÍ ZÁKLAD PRE ROZVOJ JEMNEJ MOTORIKY, GRAFOMOTORIKY AJ NAJJEMNEJŠEJ MOTORIKY TELA - REČI.



- PODPORUJE SPRÁVNE DRŽANIE TELA A CELKOVÚ STABILITU
- ZLEPŠUJE KOORDINÁCIU POHYBOV A ROVNOVÁHU
- NAPOMÁHA ORIENTÁCII DIEŤAŤA V PRIESTORE
- PRISPIEVA K CELKOVÉMU ZDRAVIU, POHYBOVEJ ZDATNOSTI A SEBAVEDOMIU DIEŤAŤA

# ČO BY MALO DIEŤA ZVLÁDNUŤ PRED ŠKOLOU?

- ✓ PREJSŤ PO ČIARE ALEBO OBRUBNÍKU
- ✓ STÁŤ NA JEDNEJ NOHE
- ✓ SKÁKAŤ NA PRAVEJ AJ ĽAVEJ NOHE
- ✓ PRESKOČIŤ NÍZKU PREKÁŽKU
- ✓ UDRŽAŤ ROVNOVÁHU NA KĽADINE
- ✓ CHYTIŤ A HODIŤ LOPTU A INÉ



## AKO PODPORIŤ HRUBÚ MOTORIKU DOMA?

SKÁKANIE CEZ PREKÁŽKY, BEHANIE  
BICYKLOVANIE  
LOPTOVÉ HRY

BALANČNÉ AKTIVITY (STÁTIE NA JEDNEJ NOHE)  
PRECHODY ZO STOJA DO KĽAKU  
POHYBOVÉ HRY NA IHRISKU  
PREKÁŽKOVÉ DRÁHY  
TANEC A POHYB NA HUDBU  
HRY NA SOCHY



# JEMNÁ MOTORIKA

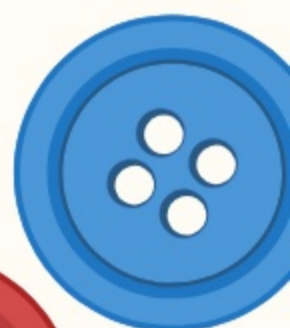
## ČO JE JEMNÁ MOTORIKA?

JE TO SCHOPNOSŤ VYKONÁVAŤ MALÉ, PRESNÉ  
POHYBY RÚK A PRSTOV.

ZAHŔŇA KOORDINÁCIU MEDZI OČAMI A RUKAMI A  
ZAPÁJA DROBNÉ SVALY NA RUKÁCH.

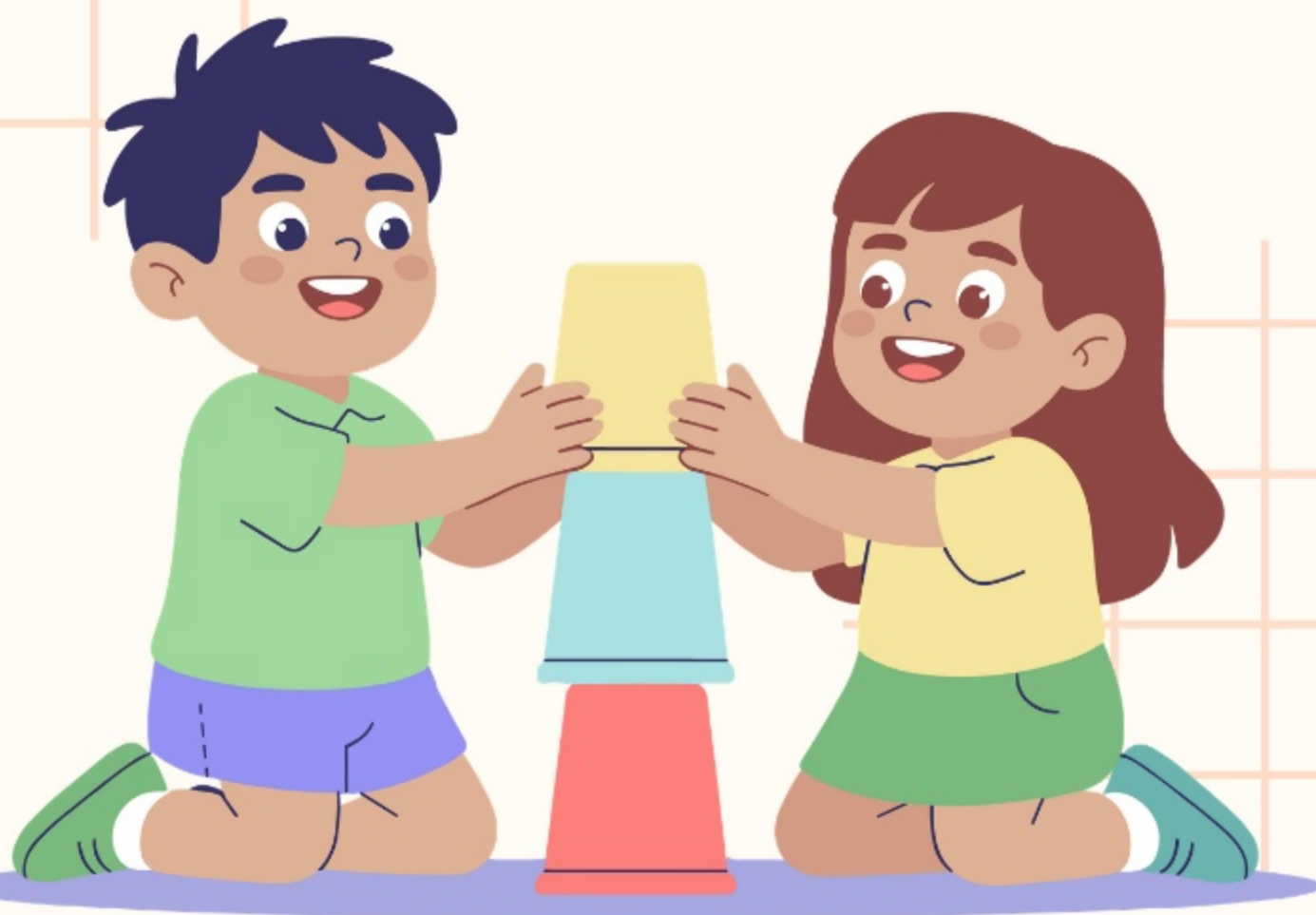
## PREČO JE DÔLEŽITÁ?

- PRÍPRAVA NA PÍSANIE – SPRÁVNE DRŽANIE CERUZKY A KONTROLOVANÉ POHYBY RUKY SÚ KLÚČOVÉ PRI UČENÍ SA PÍSAŤ
- SAMOSTATNOSŤ DIEŤAŤA – OBLIEKANIE, JEDENIE ČI MANIPULÁCIA S PREDMETMI PODPORUJÚ SEBAVEDOMIE A NEZÁVISLOSŤ
- ROZVOJ KONCENTRÁCIE – JEMNÉ AKTIVITY UČIA DETI TRPEZLIVOSTI A SÚSTREDENIU
- ROZVOJ MOZGU – POHYBY PRSTOV STIMULUJÚ MOZGOVÉ SPOJENIA DÔLEŽITÉ PRE REČ A UČENIE



# ČO BY MALO DIEŤA ZVLÁDNUŤ PRED ŠKOLOU?

- ✓ MANIPULOVAŤ S DROBNÝMI PREDMETMI
- ✓ STRIHAŤ
- ✓ OTVÁRAŤ DLAŇ POSTUPNE PO JEDNOM PRSTE
- ✓ POSTUPNE SA DOTÝKAŤ BRUŠKOM PALCA OSTATNÝCH PRSTOV
- ✓ HMATOM ODLÍŠIŤ RÔZNE HRAČKY A PREDMETY
- ✓ POZNAŤ HMATOM ZVIERATÁ
- ✓ ROZLÍŠIŤ RÔZNE POVRCHY A MATERIÁLY
- ✓ POZNAŤ HMATOM GEOMETRICKÉ TVARY



# AKO PODPORIŤ JEMNÚ MOTORIKU DOMA?

KRESLENIE A MAĽOVANIE – PASTELKY, VOSKOVKY, ŠTETEC ČI KRIEDY  
POSILŇUJÚ SVALY PRSTOV

STRIHANIE A LEPENIE – ROZVÍJA KOORDINÁCIU RUKY A OKA



SKLADANIE PUZZLE A STAVEBNÍC – MANIPULÁCIA S MALÝMI  
DIELIKMI PODPORUJE PRESNOŠŤ POHYBOV

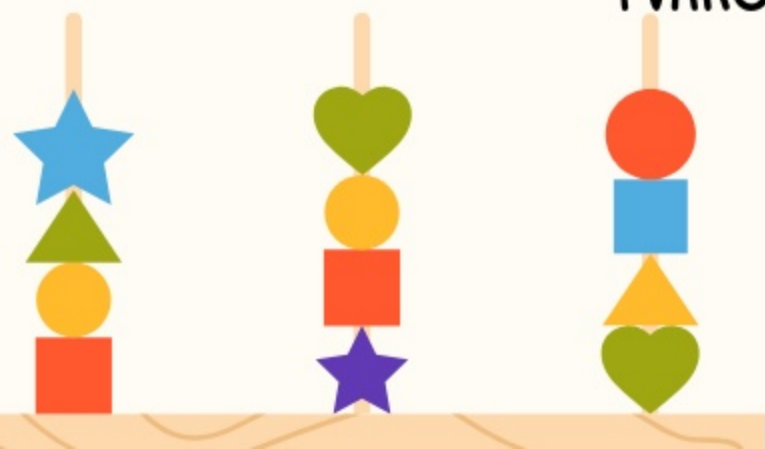
NAVLIKANIE KORÁLOK ALEBO CESTOVÍN – PRECVIČUJE TRPEZLIVOSŤ A  
JEMNÉ POHYBY PRSTOV



POMOC V KUCHYNI – MIEŠANIE, PRESÝPANIE, VALKANIE CESTA ČI  
VYKRAJOVANIE TVAROV

SEBESTAČNOSŤ PRI OBLIEKANÍ – ZAPÍNANIE GOMBÍKOV, ZIPSOV A  
VIAZANIE ŠNÚROK

MODELOVANIE Z PLASTELÍNY ALEBO CESTA – STLÁČANIE A  
TVAROVANIE HMOTY POSILŇUJE RUKY



# GRAFOMOTORIKA

JE TO SÚBOR PSYCHOMOTORICKÝCH ZRUČNOSTÍ,  
KTORÉ DIEŤA POTREBUJE PRI KRESLENÍ A PÍSANÍ.



ZAHŔŇA POHYBY:

RUKY  
PRSTOV  
ZÁPÄSTIA

PRI GRAFOMOTORIKE JE VEĽMI DÔLEŽITÁ:

- ✓ KOORDINÁCIA OKA A RUKY
- ✓ SPRÁVNY ÚCHOP PÍSACÍCH POTRIEB
  - ✓ UVOLNENÉ ZÁPÄSTIE
- ✓ PRIMERANÝ TLAK NA PODLOŽKU
- ✓ PLYNULOŠŤ POHYBU
- ✓ KONTROLU RUKY





## AKO EŠTE VIAC PODPORIŤ GRAFOMOTORIKU?

SKRUTKOVANIE UZÁVEROV FLAŠE

MIEŠANIE, PRESÝPANIE, VARENIE, ŽMÝKANIE, PRELIEVANIE

UMÝVANIE RIADU, ČISTENIE, STRIEKANIE VODY

UMÝVANIE ZRKADLA, ZAMYKANIE DVERÍ

VYTLÁČANIE VODY ZO ŠPONGIE, PREKLADANIE

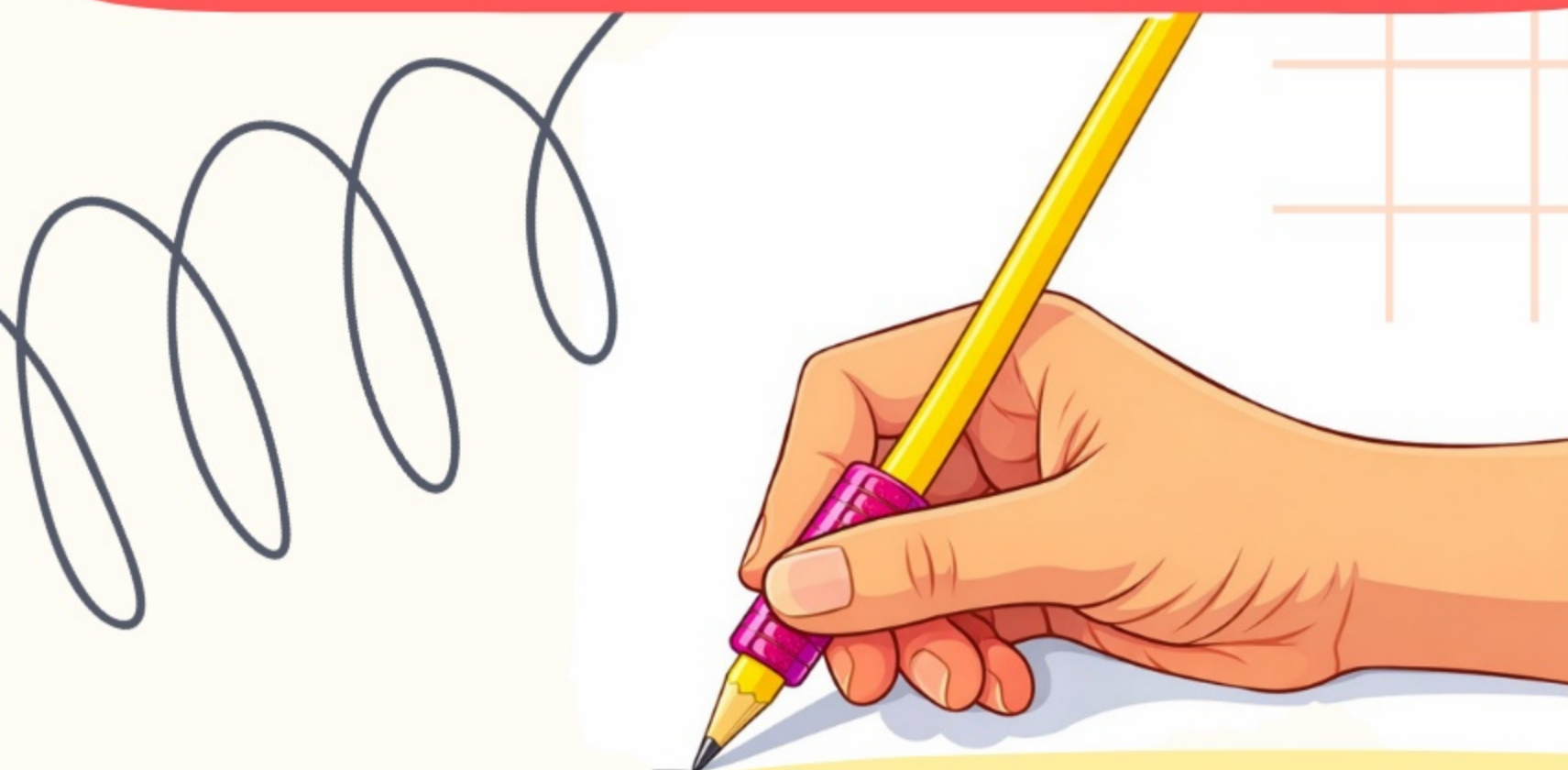
ŠTIPCOVANIE, LISTOVANIE V KNIHE

OBLIEKANIE BÁBIK, CHYTANIE LOPTY

OTÁČANIE PREDMETOV, PRIPÍNANIE

ROLOVANIE CESTA, LEPENIE NÁLEPIEK

# SPRÁVNE DRŽANIE CERUZKY




PALEC A UKAZOVÁK SA DOTÝKAJÚ BRUŠKAMI PRIBLIŽNE NA ÚROVNI  
NECHTOVÉHO LÔŽKA ✓

PROSTREDNÍK PODOPIERA PREDMET ZOSPODU PRIBLIŽNE V  $45^\circ$  UHLE ✓

PRSTENNÍK A MALÍČEK SÚ PRITLAČENÉ K DLANI ✓

DLAŇ ZOSTÁVA UVOLNENÁ A BEZ NAPÄTIA ✓





**HOR SA NA SPOLOČNÉ ČINNOSTI DOMA!  
PODPORUJME TAK PRIRODZENÝ VÝVIN DETÍ, ICH  
POHYB, ZRUČNOSTI A GRAFOMOTORIKU – HRAVOU  
FORMOU, S ÚSMEVOM A POVZBUDENÍM:)**

**KAŽDÝ MALÝ KROK JE VEĽKÝM KROKOM VPRED!**

