

Jemná motorika

Jemná (obratnostní, šikovnostní, dovednostní atd.) motorika může být charakterizována jako schopnost obratně kontrolovaně zapojovat jemné svalové skupiny, koordinovaným způsobem zacházet s objektem, manipulovat malými předměty v malém prostoru. Zahrnuje přesnost při plnění motorického úkolu. Pro vznik obratného pohybu je nutné podrobné zvládnutí prostoru (opticky i hmatem) ve kterém bude pohyb prováděn.

Je typická pro kreativní aktivity člověka.

K jemné motorice se řadí

- manipulační aktivity
- vizuomotorika
- grafomotorika
- logomotorika,
- oromotorika

Manipulační aktivity

Schopnost uskutečňovat koordinačně složité pohyby, rychle si je osvojovat a podle měnících se podmínek je modifikovat. Často se tento termín používá k vyjádření toho, že ruce pohybují nějakým objektem, aby vykonaly požadovanou aktivitu. Manipulovat lze však i jinými částmi těla pomocí drobných svalů (ústa, nohy).

Vizuomotorika

Propojuje oční pohyby s pohyby těla (součinnost rukou a očí). Souvisí se zpětnovazební zrakovou kontrolou souhry pohybů rukou při manipulaci a grafomotorice. Souvisí také se zrakově-prostorovými funkcemi mozku. Podkladem je schopnost integrace zrakových vjemů s jemnou motorikou, která je důležitou podmínkou rozvoje grafomotorických dovedností dítěte.

Grafomotorika

Souhrn pohybových aktivit související s prováděním grafických činností - psaní, kreslení, rýsování, obkreslování, malování atd. Jedná se o soubor psychomotorických činností (podílí se jemná motorika i psychické funkce).

Oromotorika

Zahrnuje pohyby mluvních orgánů (mluvidel) za pomoci svalů orofaciální oblasti. Uplatňuje se zejména při sebesycení (žvýkací a polykací funkce, sání, špulení rtů atd.) a dalších motorických aktivitách v této oblasti. Úzce souvisí s logomotorikou a mimikou.

Logomotorika

Pohybová aktivita mluvních orgánů při artikulované řeči. Je součástí verbální sdělovací motoriky. Hlavní roli zde hrají svaly v oblasti úst.

Manipulační činnosti rozvíjející jemnou motoriku:

Rukodělné činnosti

- **Práce s papírem**
 - Mačkání papíru - výroba větších i malých koulí.
 - Vytrhávání z papíru - vytrhávání malých částí - skládání mozaiek, vytržení proužku, vytržení určitého tvaru - kruhu, hrušky ...
 - Lepení - slepit z krátkých proužků dlouhý pruh (např. výroba silnice pro malá autíčka), lepení řetězu, lepení vystřihaných obrázků, koláží.
 - Skládání z papíru - nejdříve přeložení papíru (výroba vlastního sešitku, bločku), skládání jednoduchých tvarů - harmoniky, skládačky, červíka, čepice...
- **Stříhání** - zpočátku pouze přestřížení proužku papíru, ustřížení rohu, postupně přecházíme na přestřížení delší plochy. Můžeme stříhat po čáře i bez naznačené linie, vystřihávat obrázky z časopisů, obrázky, které si dítě samostatně nakreslilo apod. U leváku vhodné zabezpečení nůžek pro leváky

- **Modelování** - z plastelíny, hlíny, těsta a dalších materiálů - hmotu mačkat, uždibovat, slepovat, hloubit v ní různě hluboké otvory, válet váleček, vytvářet krouživý pohyb při modelování koule.
- **Obtiskování** - využití razítek s dětskými motivy, vlastní výroba tiskátek. Můžeme použít i běžné předměty, které natřeme barvou nebo křídou a obtiskujeme.
- **Malování** - nejdříve můžeme použít prstových barev, přecházet na vodové a temperové barvy, vytvářet barevné kompozice.
- **Navlékání** korálků, knoflíků, těstovin, matiček, rozstříhaných slámek
- **Skládání** tvarů a figur z tyčinek, párátek, krátkých špejlí, slámek - buď podle předlohy nebo samostatné vymýšlení tvarů. Dítě může pro obměnu vymyslet tvar jako vzor pro skládání dospělého, zapojíme střídání rolí. Figury můžeme zkusit skládat z geometrických tvarů, které jsme si před tím s dítětem vystříhali.
- **Přišívání** velkých knoflíků, prošívání látky, papíru jehlou s tupým hrotem.
- **Uzlování na šňůrkách** - nejprve udělat jeden uzel, posléze určitý počet uzlů vedle sebe, postupně se naučit odhadovat a držet vzdálenost mezi jednotlivými uzly, spojit uzlem tkaničku do kruhu, spojit dva provázky, udělat řetěz z krátkých provázků.
- **Spolupodílení na výrobě svých hraček**

Úkony spojené se sebeobsluhou

- Oblékání se
- Zapínání knoflíků, zipů, zapnutí přezky
- Oblékání panenek, plyšových hraček.
- Umývání, česání, čistění zubů
- Samostatné stolování

Stavebnice, společenské hry

- Skládání kostek - vlaky, mosty, vyšší věže, hrady.
- Skládání mozaiek, zasouvání kolíčků do otvorů - nejdříve používáme mozaiky s většími korálky, kolíčky, postupně volíme drobnější materiál. Při práci rozvíjíme uchopování špetkou prstů.

- Práce se stavebnicemi, různorodost stavebnic - vhodné je se vzrůstající koordinací pohybů postupné zmenšování jednotlivých dílů.
- Házení na cíl - míčky do krabice, knoflíky do misky, kroužky na tyč
- Provlékání šňůrek otvory nejrůznějších tvarů - můžeme využít koupených dřevěných hraček nebo z kartonů vystříhnout různé tvary předloh, děrovačkou na papír udělat otvory a provlékat tkaničkami.

Pomoc při každodenních činnostech v domácnosti

- Hnětení tvarů z těsta, vykrajování, míchání, krájení zeleniny, přesypávání
- Používání kolíků na prádlo - věšení drobných oděvů, oblečků pro panenky.
- Zamykání, odemykání (dítě může mít v hračkách několik nepoužívaných visacích zámků), rozsvěcení světel, mletí koření, kávy mlýnkem.
- Pomoc s při prostírání stolu
- Spoluúčast na úklidu hraček
- Listování v knize po jednotlivých listech
- Motání klubíček vlny
- Šroubování - uzávěry lahví, větší šroub a matka... Můžeme využít lahvíček a krabiček od vitamínů, krémů. Montování, práce s nářadím - lze využít dětského nářadí ke šroubování, zatloukání kladívkem apod.

Cvičení pohybů ruky a prstů

- Ukazováček a prostředníček pravé ruky „běhají“ po stole, to samé levou
- „Hra na klavír“
- Mávání prstů
- Solení
- Vytvořit střechu přitlačením konečků prstů obou rukou
- Oddalování a přibližování prstů (nůžky)
- Konečkem palce pravé ruky se postupně dotýkat konečků ostatních prstů (prsty se zdraví rukou, potom oběma současně)
- Vztyčit ukazováček a malíček pravé ruky (rohatá koza), to samé levou rukou,
- Utvořit „brýle“ - dva kroužky z palce a ukazováčku obou rukou a spojit j



- Válení míčků dlaněmi a prsty po stole.
- Kutálení různých předmětů, trubiček
- Říkanek spojené s pohyby prstů

Cvičení hmatu

Hmatové sáčky, krabice, boxy

- Poznávání každodenních předmětů
- Poznávání hraček
- Poznávání plastových zvířátek
- Poznávání přírodnin

