

HRY NA ROZVÍJANIE LATERALITU RUKY

- ✓ Hrajte sa s deťmi na ihrisku, v prírode i doma.
- ✓ Postavte si opíciu dráhu, zaskáčte si panáka, skáčte cez švihadlo.
- ✓ Nakreslite kriedou čiaru na zem, alebo nalepte pásku na koberec, prechádzajte sa po nej vpred a vzad a skúste striedať špičku a pätu tesne za sebou.
- ✓ Preskakujte prekážky znožmo, plazte sa pod prekážkami, skáčte na jednej nohe, na oboch nohách vpred a vzad.
- ✓ Vyskúšajte ako dlho ustojíte na jednej nohe pri otvorených očiach, skúste to i so zavretými očami..
- ✓ Hádzte a chytajte loptu (jednou rukou, oboma rukami).
- ✓ Nechajte dieťa držať v predpažených rukách valček na cesto (každá ruka drží jeden koniec). Dieťa má za úlohu odraziť valčekom Vami nadhodený balón.
- ✓ Nechajte dieťa skákať na trampolíne, neďaleko trampolíny postavte pyramídu z plechoviek (alebo toaletného papiera či roliek kuchynských utierok) a vyzvete dieťa, aby sa do nej loptou trafilo.
- ✓ Vyskúšajte písanie do piesku/ múky, soli, cukru – do krabice nasypete suroviny a píše alebo kreslite tam spoločne prstom.
- ✓ Spoločne strihajte pružky papiera alebo vystrihujte obrázky, tvorte koláže, papierové reťaze, lepte.

HRY NA PREPÁJANIE HEMISFÉR

CVIKY PRE RUKY

- ⚠ Dodržujte poradie : najprv dominantná ruka, potom nedominantná ruka a nakoniec obe ruky súčasne
 - ➔ napodobňovanie tvarov rúk
- ✓ palec sa postupne striedavo dotýka „brušíek“ prstov (palec + ukazovák, palec + prostredník...palec + malíček a späť)
- ✓ päst' x dlaň (alebo akékoľvek iné kombinácie dvoch a viacerých pohybov)
- ✓ tleskanie vo dvojici – krížom a rovnoobežne
- ✓ driblovanie menšej loptičky – chytanie do jednej ruky, hádzanie lopty o stenu a chytanie do jednej ruky

CVIKY PRE NOHY

- ⚠ Dodržujte poradie : najprv dominantná noha, potom nedominantná a nakoniec obe nohy súčasne
 - ➔ špička x päta
 - ➔ špička x päta x chodidlo
 - ➔ vlastné kombinácie

POHYBY ruky x nohy do kríža

- kombinácie rôznych pohybov
- ✓ lakeť pravej ruky sa dotkne kolena pravej nohy, lakeť ľavej ruky sa dotkne kolena ľavej nohy, nasleduje lakeť ľavej ruky - dotkne kolena pravej nohy, lakeť pravej ruky sa dotkne kolena ľavej nohy
- ✓ ležatá osmička – na papier veľkosti A3, 3 krát obťiahnite dominantnou rukou, začneme od stredu vľavo alebo vpravo hore. Dbáme na to, aby sa stred osmičky nachádzal v strednej línii nášho tela. Následne 3 krát toto zopakujeme nedominantnou rukou. Nakoniec 3 krát oboma rukami rovnakým smerom a 3 krát oboma rukami protipohybom – začína sa od stredu, kedy ide ľavá ruka vľavo nahor, pravá ruka vpravo nahor, potom sa prekrížia a dokončia osmičku. Cvičenie pomáha zlepšiť koordináciu oko-ruka.

Malé deti s sa pohybom učia vnímať a uvedomovať si čo najpresnejšie pozície jednotlivých častí svojho tela voči okoliu, na základe čoho ho dokážu aj ovládať. Potrebujú vedieť odhadnúť silu a napätie, akou sa majú pohybovať pri jednotlivých činnostiach (chodenie, behanie, sedenie, chytanie jedla a triafanie do úst, a pod.). Podobne sa vyvíja aj motorika ruky. Kreslenie a písanie sú veľmi náročné zručnosti, ktoré vyžadujú precíznu súhru všetkých svalov a kĺbov, ktoré sa na nich podieľajú

HRY NA ROZVÍJANIE GRAFOMOTORIKY

- ✓ Navliekajte koráliky, cestoviny, postrihané slamky, gombíky, tvorte z plastelíny alebo z cesta (valčeku, špirály, zvieratá).
- ✓ Kreslené nezmysly
- Necháme dieťa, nech „počarbe“ papier alebo tabuľu. Inou farbou potom dokresľujeme, čo nám čarbanice pripomínajú.