

Aktivity na rozvoj hrubej motoriky (telesnej, pohybovej obratnosti) dieťaťa predškolského veku

1. stáť na jednej nohe, pod kolenom zdvihnutej nohy si podávať z ruky do ruky loptičku
2. stáť na jedenej nohe a udržiavať rovnováhu
3. prekračovať drobné predmety na zemi
4. chodiť vzpriamene s ľahkým predmetom na hlave
5. chodiť po čiare (vyznačenej na dlážke stuhou, motúzom, kriedou apod), po stopách v snehu, v piesku....
6. merať vzdialenosť na kroky (počtom krokov), chôdza stopa tesne za stopou
7. chodiť po lane položenom na zemi (nemusí byť len v tvare čiary, ale aj zákrut)
8. poskakovať znožmo na mieste (ako panák), skákať na jednej nohe
9. preskakovať z miesta nízke prekážky, cez laná položené na zemi
10. skákať cez švihadlo
11. precvičovať predklon, záklon, úklony vpravo a vľavo, stáčanie trupu
12. precvičovať vzpaženie, predpaženie, zapaženie, upaženie
13. dvíhať hlavu ležiac na chrbte
14. precvičovať v sede so skríženými nohami (v tureckom sede) predklon, záklon, otáčanie trupu
15. pohybovať chodidlami v sede, ležiac – klopiť a vztyčovať špičky, krúžiť chodidlami
16. podliezanie pod motúzom, pod stoličkou
17. imitovať zvieratá (plaziť sa ako jašterica, chodiť ako kačka, skákať ako zajac, cváľať ako kôň, letieť ako vták, bežať ako pes...)
18. napodobňovať pohyby, ktoré mu druhá osoba predvádza (hra na „tieňovanie“)
19. hádzať loptu jednou rukou vrchným oblúkom čo najďalej alebo na konkrétny cieľ
20. kotúľať loptu na konkrétny cieľ
21. chytať loptu do oboch rúk na vzdialenosti 2m
22. bicyklovať, plávať, korčuľovať, lyžovať, hrať bedminton, tenis, futbal,.....

Aj telesná stránka vyspelosti dieťaťa je veľmi dôležitá pri posudzovaní zrelosti na nástup do školy. Výskumami bolo preukázané, že telesne zdatné deti sa lepšie vysporiadajú so školskými požiadavkami a taktiež sa ľahšie socializujú, pretože telesná obratnosť im umožňuje zapojenie sa do spoločných hier s ostatnými deťmi.

Mgr.Lučkaničová Valentína, psychologička