

Checklist motorických hier:

Aktivity na rozvoj jemnej a hrubej motoriky

Hry na rozvoj HRUBEJ motoriky:

- ☐ Skákanie cez švihadlo
- ☐ Skákanie na jednej nohe
- ☐ Preliezanie prekážkovej dráhy
- ☐ Hádzanie a chytanie lopty
- ☐ Kopanie lopty do brány
- ☐ Tancovanie na obľúbenú hudbu
- ☐ Rýchle šprinty medzi dvoma bodmi
- ☐ Šplhanie po rebríku alebo stene s držiakmi
- ☐ Balansovanie na jednej nohe
- ☐ Hra na „sochy“ (zastavovanie pohybu pri vypnutí hudby)

Hry na rozvoj JEMNEJ motoriky:

- ☐ Navliekanie korálok na šnútku
- ☐ Modelovanie postavičiek z plastelíny
- ☐ Vystrihovanie tvarov z papiera
- ☐ Lepenie obrázkov do koláže
- ☐ Skladanie origami
- ☐ Stavanie veže z kociek
- ☐ Spájanie bodiek a kreslenie
- ☐ Zatváranie a otváranie zipsov a gombíkov
- ☐ Hranie sa s magnetickými písmenkami
- ☐ Triedenie drobných predmetov (gombíky, fazuľky) podľa farby alebo veľkosti

Tipy na zlepšenie motivácie:

- Pochváľ za každý malý pokrok.
- Striedaj rôzne aktivity, aby sa dieťa nenudilo.
- Zapoj sa do hier spolu s dieťaťom a užite si spoločný čas.