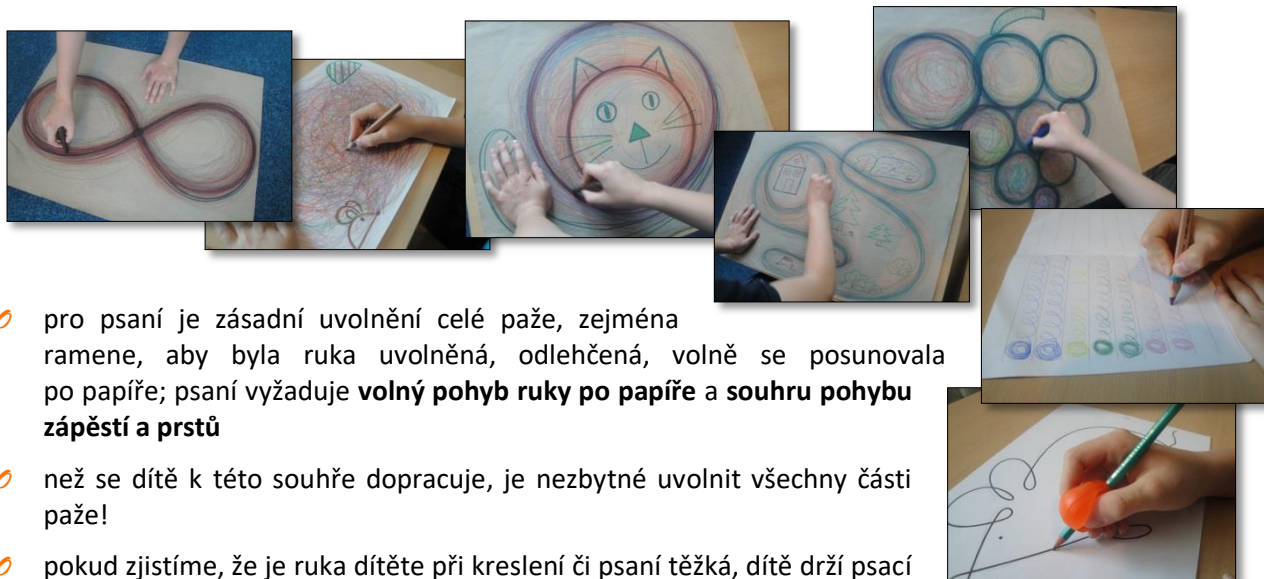


Jak rozvíjet grafomotorické dovednosti předškoláka?

- o dopřát dítěti **dostatek přirozeného pohybu** (rozvíjet celkové pohybové dovednosti, obratnost a koordinaci, rovnoměrně zatěžovat svaly - posílit ochablé svaly a protáhnout zkrácené svaly) - chůze, běh, skákání, lezení, šplhání, plavání, jízda na kole, házení míče..., pohybový kroužek typu cvičení v Sokolu, jóga, aikido, tanec apod. (dítě předškolního věku potřebuje ke svému zdárnému vývoji 5 – 6 hodin přirozeného pohybu denně!)
- o **cílená pohybová cvičení paže** (např. kroužení celé paže v rameni, předlokti v lokti, zápěstí – jednou rukou, druhou rukou, oběma současně, kroužení ramen – jedním, oběma; různé variace pohybu s říkankami, nápodoba mávání křídly, natírání plotu apod.)
- o **přirozené rozvíjení jemné motoriky** (obratnosti ruky a prstů, zlepšovat manipulační dovednosti ruky, aby byly prsty uvolněny a ruka získala potřebnou svalovou sílu, což je základní předpoklad bezúnavného psaní a správného držení psacího náčiní) – hra se stavebnicemi a drobnými předměty, pomoc při každodenních činnostech v domácnosti, oblékání, rukodělné činnosti, modelování apod.)
- o **cílené rozvíjení obratnosti ruky** (např. válení míčku nebo papírové ruličky prsty, prstové cviky s říkankami, mačkání papíru a vytrhávání, namotávání klubíčka, šroubování apod.)
- o **grafomotorická uvolňovací cvičení** - postup od nejjednodušších ke složitějším tvarům; je vhodné tvar předkreslit; dítě obtahuje **OPAKOVANĚ** ve svižnějším tempu – s **RYTMIZACÍ**; začínáme velkým formátem papíru (baličák) a postupně zmenšujeme; je vhodné střídat polohy (vstoje u stolečku, u vislé tabule, vkleče na zemi, v předklonu...)

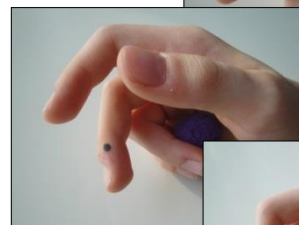
v posloupnosti

RAMENO → LOKET → ZÁPĚSTÍ → PRSTY



- o pro psaní je zásadní uvolnění celé paže, zejména ramene, aby byla ruka uvolněná, odlehčená, volně se posunovala po papíře; psaní vyžaduje **volný pohyb ruky po papíře** a **souhru pohybu zápěstí a prstů**
- o než se dítě k této souhře dopracuje, je nezbytné uvolnit všechny části paže!
- o pokud zjistíme, že je ruka dítěte při kreslení či psaní těžká, dítě drží psací náčiní křečovitě a tahy jsou vyryté, **vracíme se zpět** k uvolňování na větších formátech
- o pro uvolňování vybíráme **jednoduché grafomotorické cviky**, které dítě určitě zvládne (nutno pro jeho motivaci k dalším cvičením); vhodné jsou kruhy, ovály, motanice, klubíčka apod., děti rády obtahují předkreslená zvířátka tvořená kruhy a ovály
- o **rytmizace** (říkanky, písničky) pomáhá navodit správný rytmus, motivuje dítě ke cvičení, procvičuje mluvidla a odklání pozornost od pohybu ruky → ke kýženému uvolnění dochází **při opakovaném a automatickém pohybu ruky**
- o nespěchejte, neočekávejte velké pokroky v kresbě dítěte hned; délku cvičení přizpůsobte dítěti – 3 x 5 minut je daleko více než 1x půl hodiny (**zásada „krátce ale častěji“**)

- hlídejte u dítěte **správný sed**: dítě sedí rovně, neopírá se, nehrbí, chodidla na zemi (nedosáhne-li na zem, nabídněte mu podnožku), těžiště těla spočívá na zadečce a chodidlech, obě ruce po předloktí jsou volně opřeny o lavici
- hlídejte a opravujte u dítěte **správný úchop psací potřeby** = **špetkový úchop** (tužka leží na posledním článku prostředníčku, shora ji bříšky přidržují palec a ukazováček v poloze naproti sobě, ukazováček leží na tužce volně, pokrčený, horní konec tužky směřuje k rameni nebo mírně za něj) – mějte na paměti, že kreslit se dá jakýmkoli úchopem, ale pohodlné, plynulé, hbité a úhledné psaní psacím písmem umožňuje pouze špetkový úchop, který je pro naši ruku fyziologický, přirozený (umožňuje nejdokonalejší souhru svalů s nejmenší námahou)
- vyvození úchopu je poměrně snadné, ale jeho **upevnění je nesmírně náročné a vyžaduje dostatek času** (v řádech měsíců) a také vaši spolupráci s učiteli dítěte (buďte důslední a opravujte dítě pokaždé, když drží tužku nesprávně, i když je to již „otravné“ a máte pocit, že to k ničemu nevede; trpělivost je na místě)
- „trojhránky“ pomáhají navodit správný úchop, ale nejsou všemocné, využít můžete i různé gumové nástavce
- vybírejte kreslicí náčiní, které má měkkou, širokou, barevně výraznou stopu (voskovky, gelové voskovky, fixy, kvalitní pastelky)
- pro rozvoj a automatizaci rytmických pohybů ruky (a tudíž její uvolnění) je výborné **vybarvování**
- **vhodné pracovní místo pro budoucího školáka**: nábytek přizpůsobený výšce dítěte; dostatečně velká plocha stolu; stabilní židle (ne pojízdná na kolečkách); pracovní deska stolu by měla být ve výši žaludku dítěte; dostatečné osvětlení – u praváka z levé strany, u leváka zprava; náklon sešitu či papíru podle potřeby dítěte (pravák píše „do kopečka“)



Co by měl zvládat předškolák:

- zvládat **manipulaci s drobnými předměty** (stavebnice, korálky)
- zručně zacházet s běžnými denními předměty, pomůckami a nástroji (modeluje, skládá papír, vytrhává, nalepuje, maže si chleba, obléká se...)
- mít **uvolněnou celou paži a ruku**
- mít upevněn **špetkový úchop** psacího náčiní
- **hojně kreslit**, podle předlohy i vlastní představivosti (tahy jsou plynulé, s optimálním přitlakem)
- nakreslit **základní grafomotorické prvky** (např. spirála, vlnovka, kličky...)
- **podepsat se** tiskacím písmem
- **vybarvovat** téměř bez přetahování
- napodobit základní **geometrické tvary**
- **stříhat**
- rozlišovat pravou a levou stranu, ruku (může chybovat)
- řadit prvky zpravidla zleva doprava
- **udržet soustředěnou pozornost** na činnost cca 10 - 15 minut

