

Plán grafomotorických cvičení

Grafomotorika

Je soubor psychomotorických činností, které rozvíjí hrubou a jemnou motoriku, koordinaci pohybu a zraku, myšlení i řeč. Rozvoj grafomotoriky je nezbytný pro vývoj spontánního grafického projevu dítěte a následně pro nácvik psaní.

Samotnému nácviku psaní jemných grafických tahů ruky předchází motorické činnosti, které jsou s dětmi prováděny během celého dne (navlékání korálků, manipulace s drobnými předměty, spontánní grafický projev dětí, hry s modelovací hmotou, pískem, mačkání, vytrhávání a stříhání papíru, lepení, zapínání a rozepínání knoflíků, zavazování tkaniček, oblékání panenek, skládání ze stavebnic apod.). V této fázi je rozvíjena také hrubá motorika dětí. Cílem je dobrá koordinace pohybů, přesnější práce svalů celého těla a následně uvolnění ruky, ovládání paže, zápěstí a prstů.

Grafomotorické cvičení

Jedná se o pohyby s grafickým záznamem.

Cílem těchto grafických prvků je uvolnění paže (ramenního a loketního kloubu, zápěstí a svalstvo prstů), zdokonalení jemné motoriky, smyslového vnímání (zrak, tvarová paměť, představivost), vytvoření technických dovedností (správně sedět, ovládat psací nástroje) a grafických dovedností (tvar, velikost, proporce, sklon a směr) a také odstranění bojácnosti.

Grafomotorická cvičení jsou prováděna ve 3 fázích:

1. fáze

Všechny cviky jsou prováděny ve stoji, mokrou houbičkou, křídou nebo štětcem na tabuli, klacíkem v písku, nebo na papír velkého formátu (A3, A2) měkkým psacím materiálem.

2. fáze

Cviky jsou prováděny vsedě a zaznamenávány uvolněným pohybem v několika opakujících se tazích. Pracujeme na formátu A4 měkkou tužkou nebo progressem. Je důležité dbát na správné sezení a úchop tužky.

3. fáze

U starších dětí se po zvládnutí těchto cvičení navazuje zmenšováním prováděných cviků. Dbáme na správný úchop psacího náčiní a správné sezení.

Plán grafomotorických cviků věková skupina 3 - 4 roky

Vybrané cviky provádíme při volných činnostech a při pobytu venku a jednotlivci či malou skupinkou dětí.

Venku: mokrou houbičkou, mokrým štětcem, křídou na tabuli, klacíkem do písku, sněhu nebo mokrým klacíkem na chodník.

Ve třídě: ve stoje na papír na stolečku ve formátu A3, měkkým kreslicím materiálem nebo štětcem.

Respektujeme fyziologický úchop kreslicího materiálu.

Všechny cviky jsou motivované hrou, říkadlem či písni v návaznosti na aktuální situaci a tematické období.

Vždy dodržujeme pořadí cviků.

Období adaptace



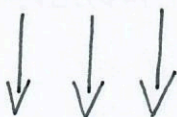
Období podzimní



Období adventu - kruh



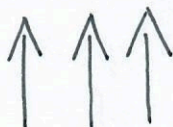
Období zimní – svislá čára směrem dolů



Období jarní – vodorovná čára směrem zleva doprava



Období letní – svislá čára směrem vzhůru



Plán grafomotorických cviků věková skupina 4 - 5 let

Cviky provádíme vsedě u stolečku na formát A4 měkkou tužkou nebo progresem.

Dbáme na správný úchop psacího náčiní a správné sezení.

Všechny cviky jsou motivované hrou, říkadlem či písni v návaznosti na aktuální situaci a tematické období.

Vždy dodržujeme pořadí cviků.

Září

Nácvik správného úchopu tužky.

Uvolňovací cvičení

Říjen – kruh



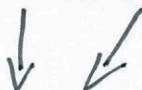
Listopad – dolní oblouk



Prosinec – horní oblouk



Leden - svislá a šikmá čára směrem dolů



Únor – vodorovná čára směrem zleva doprava



Březen – svislá a šikmá čára směrem vzhůru



Duben – čáry směřující do středu, ze středu



Květen - vlnovka



Červen – ležatá osmička



Plán grafomotorických cviků věková skupina 5 - 6 let

Cviky provádíme vsedě u stolečku na formát A4 měkkou tužkou nebo progresem.

Dle úrovně schopností dětí provádíme cviky v menším tvaru, některé tahy jsou již vymezeny řádky.

Dbáme na správný úchop psacího náčiní a správné sezení.

Všechny cviky jsou motivované hrou, říkadlem či písni v návaznosti na aktuální situaci a tematické období.

Vždy dodržujeme pořadí cviků.

Září - kruh, šnek



Říjen - ovál



Listopad – svislá čára směrem dolů, vodorovná čára směrem zleva doprava, křížení



Prosinec – šikmá čára směrem vzhůru, dolů



Leden - zuby



Únor – spojené dolní smyčky



Březen – spojené horní smyčky



Duben – horní oblouk se zpětným tahem



Květen – dolní oblouk se zpětným tahem



Červen – vlnovka, ležatá osmička



Fyziologický vývoj úchopu tužky

Dlaňový s palcem nahoře

Jedná se o úchop dětí v batolecím věku, které teprve s uchopováním psacího náčiní experimentují. Sevřená ruka je většinou kolmo k podložce a pohyb vychází z lokte a ramena. Je to úchop pro děti fyziologický, dítě zatím neovládá jemnou motoriku prstů. S přibývajícími zkušenostmi se tento úchop mění a přechází na úchop prstový.

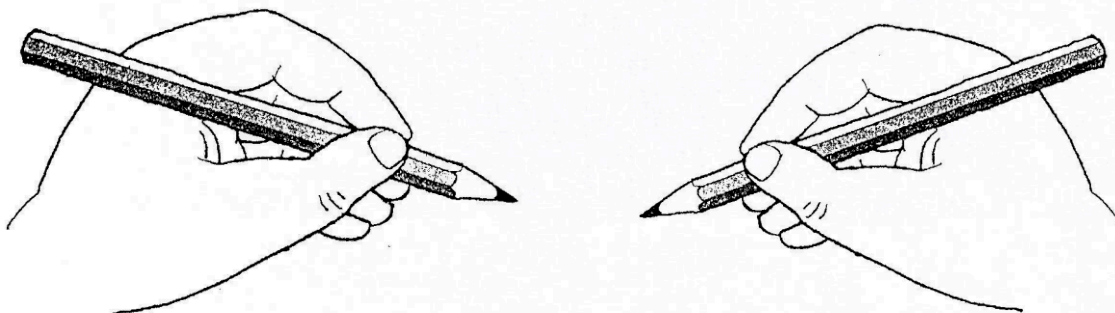
Dlaňový s palcem dole

Tento úchop je další variantou dlaňového úchopu mladších dětí. Využívají ho většinou při kreslení na svislé plochy papíru, zdi.

Špetkový

Špetkového úchopu se účastní tři prsty. Palec a ukazováček jsou bříšky prstů proti sobě a prostředníček hranou bříška podpírá psací náčiní zespodu. Prsteníček a malíček jsou přitisknuté k prostředníčku, dlaň musí zůstat volná. Konec tužky směřuje šikmo za rameno. Tento úchop je pro ruku nejpřirozenější a nejefektivnější z hlediska pohybu. Všechny ostatní úchopy znesnadňují grafický projev. Před vyvozením správného špetkového úchopu některé děti z počátku používají bříška prostředníku. Toto držení velmi omezuje pohyblivost ruky při psaní.

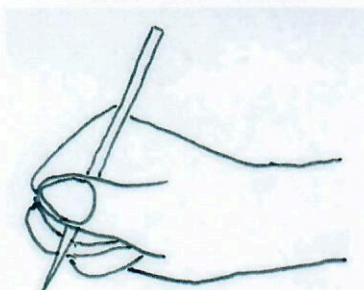
Správný úchop



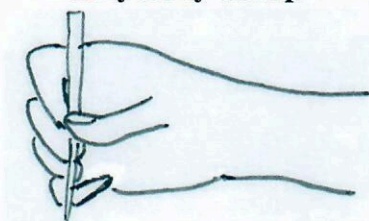
Pro správné držení je vhodné používat trojhranný program (tužky i pastelky ve tvaru trojúhelníku). Nesmíme zapomínat na postavení ruky při psaní. Směr horního konce tužky směřuje vždy do oblasti mezi ramenem a loktem. Pohyb po papíře musí vycházet z ramene, ruka se neohýbá v zápěstí. Pozor na křečovitě sevření tužky, od něhož se odvíjí nadměrný tlak na podložku. Kresba je pak vytlačená, kostřbatá.

Typy nesprávných úchopů tužky

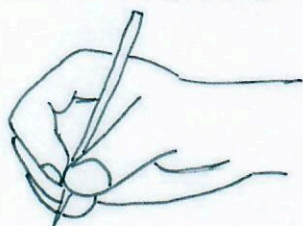
Pěstičkové držení



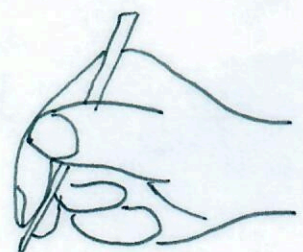
Smyčcový úchop



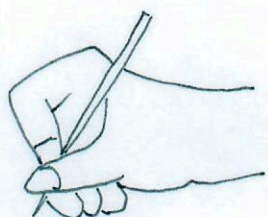
Hrstičkový úchop



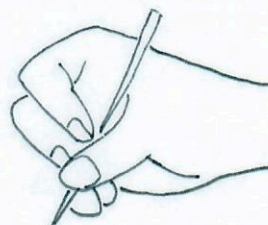
Úchop špetkový s vyšším palcem



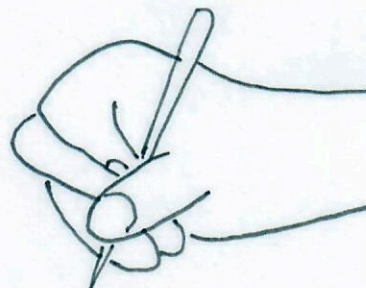
Úchop špetkový s přesahem palce přes ukazovák



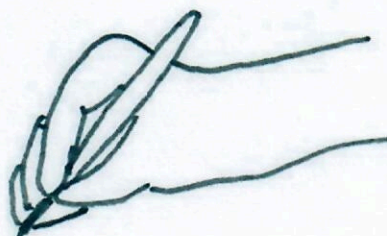
Hrstičkový úchop s přesahem palce a posunem ukazováku nahoru



Hrstičkový úchop s přesahem palce a posunem ukazováku i prostředníku nahoru



Protažená až toporná hrstička



Vařečkovité držení

