



JAK ROZVÍJET JEMNOU GRAFOMOTORIKU?

Co je to grafomotorika?

Grafomotorika souvisí s úrovní grafického projevu dítěte, např. jak dítě drží kresebné pomůcky (tužku, pastelky), jak s těmito pomůckami manipuluje, zda jsou ruka a prsty při kresbě uvolněné nebo křečovitě, jestli je kresba plynulá, ale také jestli je plocha papíru zaplněná a jak dítě u kresby sedí.

Souvisí také s tzv. koordinací ruky a oka. Zdokonalování této koordinace umožňuje dítěti spontánní grafický projev. Dítě vidí svět kolem sebe, dokáže vzít tužku a nakreslit to, co vidí.

Před kresbou je dobré provést několik uvolňovacích cvičení:

- **volné čmárání všemi směry** (čára by neměla být přerušovaná a děti by měly pokreslit celý papír)
- **kružnice, kruh** (děti krouží tužkou oběma směry, nejprve krouží okolo obrázku, předmětu, potom bez něj)
- **ovály kole kolem středu** (úkolem tohoto cviku je, aby děti rozlišily oválný tvar od kruhového, ovál procvičujeme stejně jak předchozí cvik)
- **horní oblouk** (děti nejdříve pohybují rukou zleva - doprava a zpět, zkouší napsat velký oblouk, následují malé k sobě připojené obloučky)
- **dolní oblouk** (děti opět začínají od velkého oblouku zleva - doprava a zpět a také zkouší psát malé k sobě připojené obloučky)
- **dotyky hrotem tužky** (tečky si děti nejdříve cvik procvičují na neomezené ploše papíru, později pouze na ohraničené ploše, např. střed květiny)
- **vodorovné čáry** (děti si nejdříve procvičují neomezeně dlouhou čáru zleva - doprava, později dětem stanovíme cíl)
- **svislé čáry shora dolů** (děti nacvičují čáry nejdříve neomezeně, později opět stanovíme cíl)
- **svislé čáry zdola nahoru** (u čar zdola nahoru postupujeme stejně jako u předchozí řady)
- **svislé čáry přerušované** (dbáme na to, aby děti psaly stejně dlouhé přerušované čáry, a aby tyto čáry byly ve stejném sklonu, např. déšť)



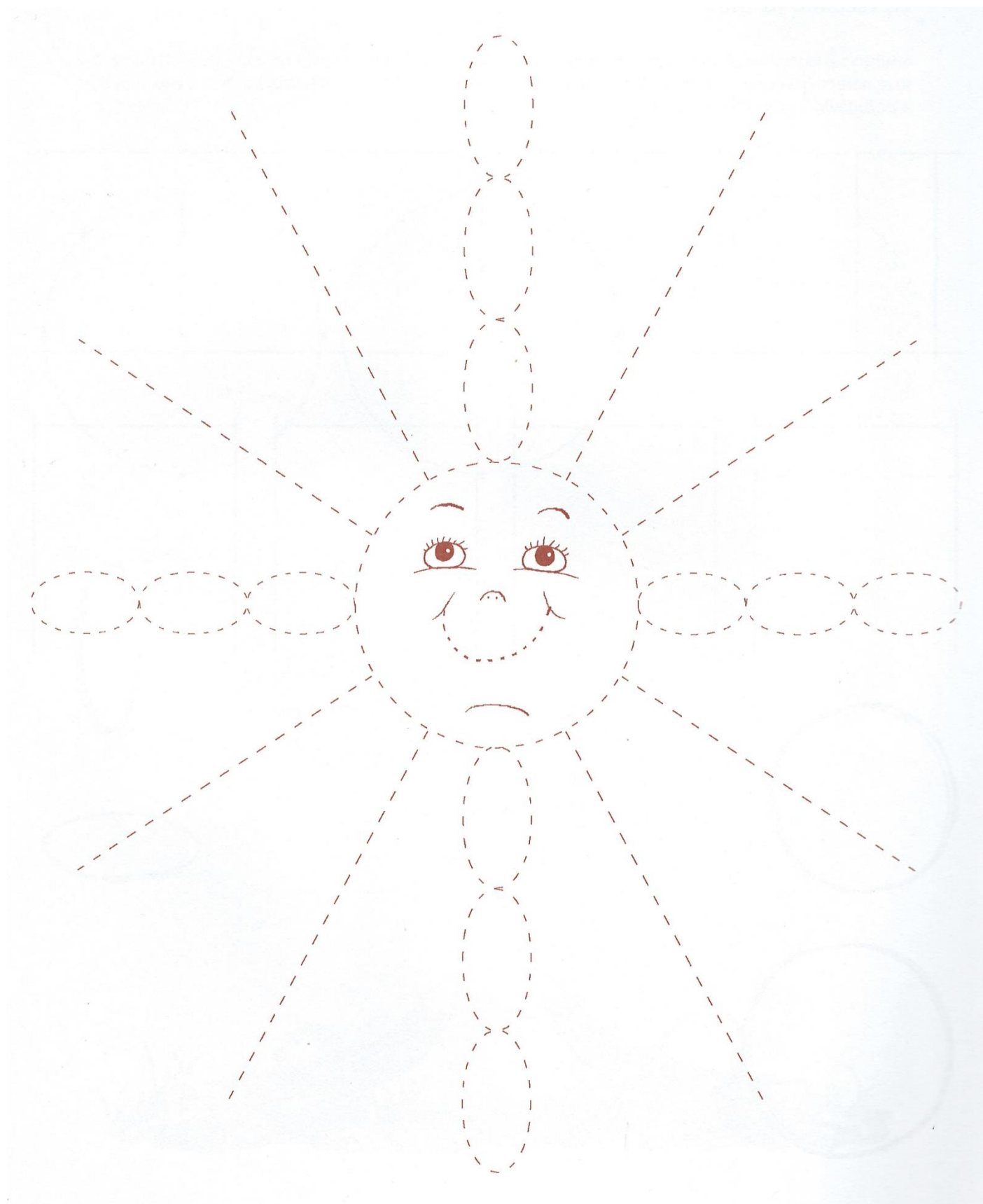
- **šikmé čáry shora dolů** (zde děti zkouší psát nejdříve z levého horního okraje, potom z pravého horního okraje, začínají nejdříve z rohů papíru, později jim určíme dráhu)
- **šikmé čáry shora dolů** (začínáme nácvičením z levého dolního okraje, potom z pravého dolního okraje, děti začínají psát z rohů papíru, potom je cíl předkreslen)
- **šikmé čáry přerušované** (stejně jako u desáté řady dbáme na to, aby děti psaly stejně dlouhé přerušované čáry, čáry nejdříve zkoušíme psát z levého sklonu a následovně z pravého)
- **dolní klička** (začínáme volně v neomezeném prostoru, následuje ohraničený prostor, do kterého si dolní kličku procvičí)
- **horní klička** (zde také začínáme v neomezeném prostoru a potom přejdeme k ohraničenému prostoru)
- **spirála** (začínáme z určeného bodu, který je nakreslen v levém rohu papíru, a cvik směřujeme dovnitř spirály, pak to zopakujeme z pravého rohu papíru, u spirál od středu ven dětem nakreslíme začáteční bod do středu papíru, nejdříve zkoušíme psát na levou stranu a potom na pravou)
- **vlnovky** (nejdříve poskytneme dětem neomezený prostor na papíře, potom zkusíme vlnovku přerušit a znovu navázat)

Kreslete tyto uvolňovací cviky nejprve na velký formát papíru, staré plakáty, kartony nebo i venku křídami na chodník.

Potom přejděte na menší formát. Můžete využít k procvičování grafomotorické listy nebo si vymýšlet různá témata a dokreslování podle vaší fantazie.

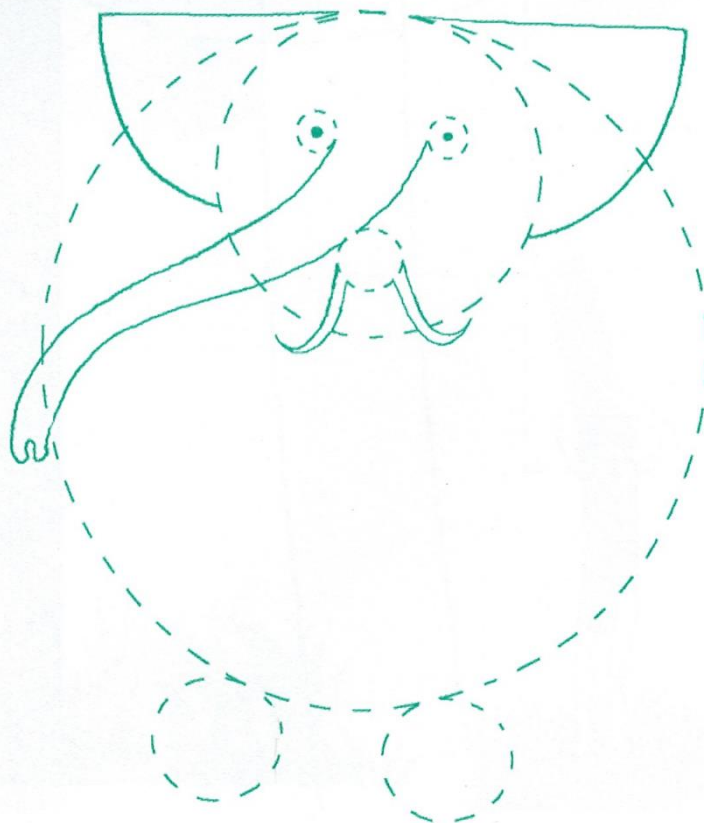
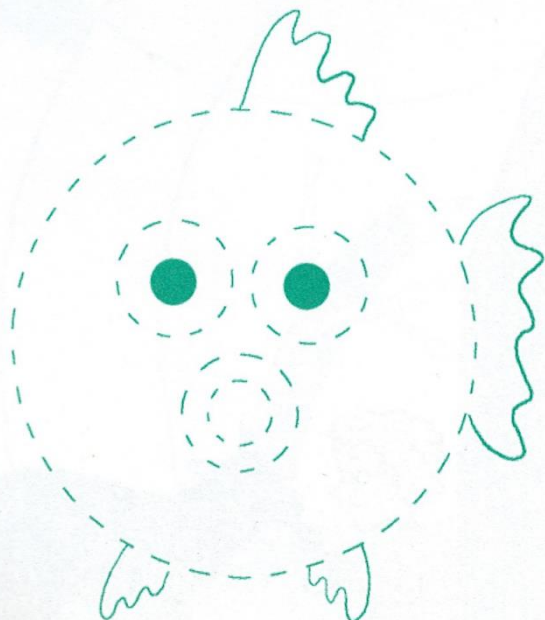
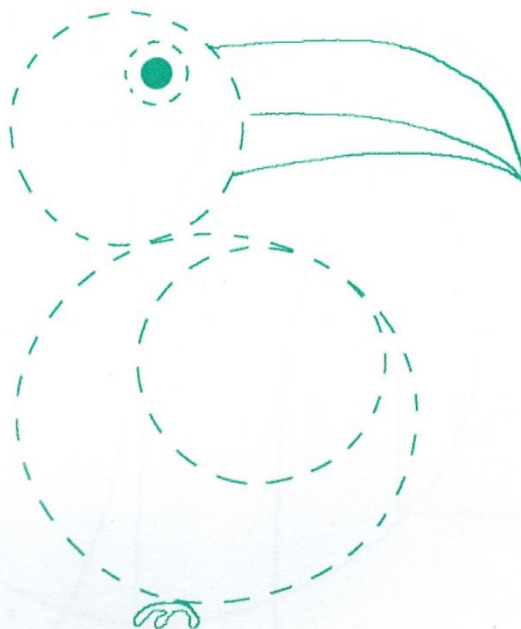
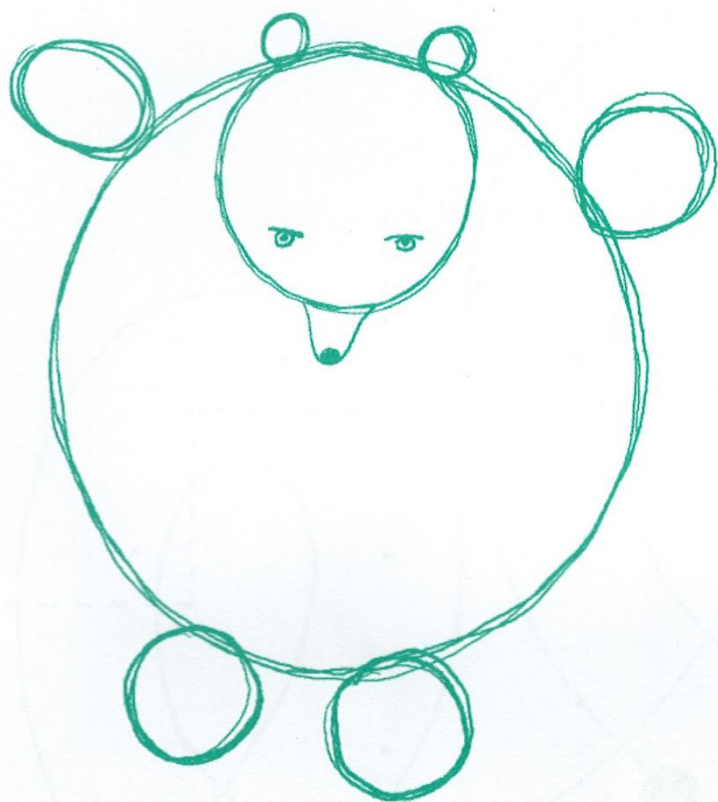
ZAČALO JARO A TOHLE SLUNÍČKO NENÍ ÚPLNĚ CELÉ. ZKUS SLUNÍČKO DOKRESLIT.
NĚKOLIKRÁT OBTÁHNI KRUH UPROSTŘED A DOMALUJ VÍCE RŮZNÝCH PAPRSKŮ

(kruh, ovál, šikmá čára)



SLUNCE POŘÁDNĚ ZASVÍTILO A ZVÍŘÁTKA TO PROBUDILO. OBKRESLI NĚKOLIKRÁT
ČÁRKOVANOU ČÁRU A NAKRESLI VŠECHNA ZVÍŘÁTKA.

(různé velikosti kruhu)





GAFOMOTORICKÁ CVIČENÍ

Nyní se zaměříme na horní a dolní oblouk.

Na prvních dvou grafomotorických listech procvičujte horní oblouk zleva do prava a také zprava do leva několikrát sem a tam.

Na dalších dvou procvičujte oblouky pouze zleva do prava. Můžete i vícekrát za sebou na jednom řádku.

Dbejte na správný úchop tužky. První dvě cvičení jsou na uvolnění ruky. Můžete začít i s trénováním ve vzduchu nebo na velký papír, venku do písku klacíkem apod. a potom teprve přejít k papíru a tužce.

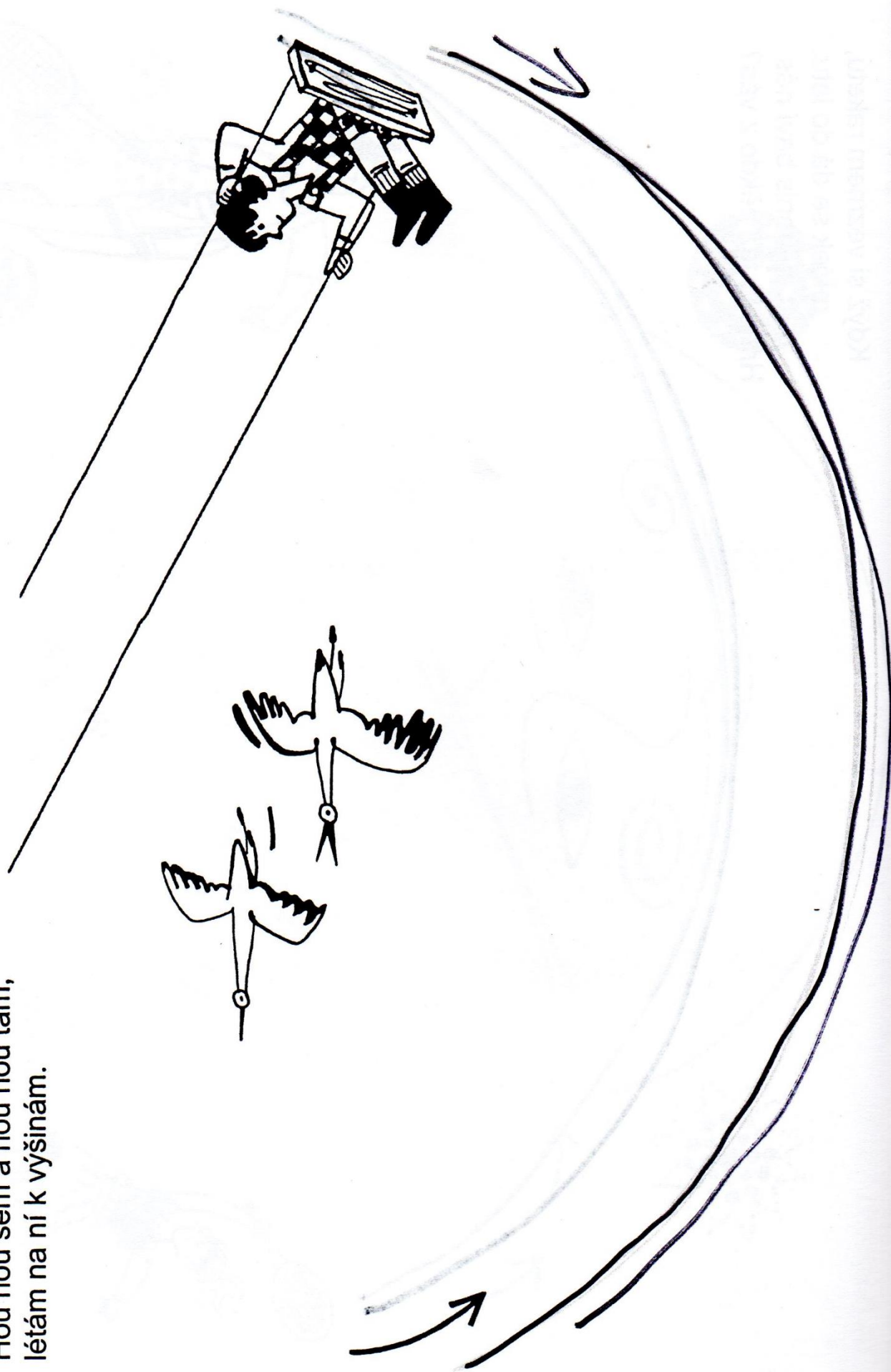
Obrázky samozřejmě tisknout nemusíte. Můžete si je společně s dětmi nakreslit nebo vymyslet jinak tematické.



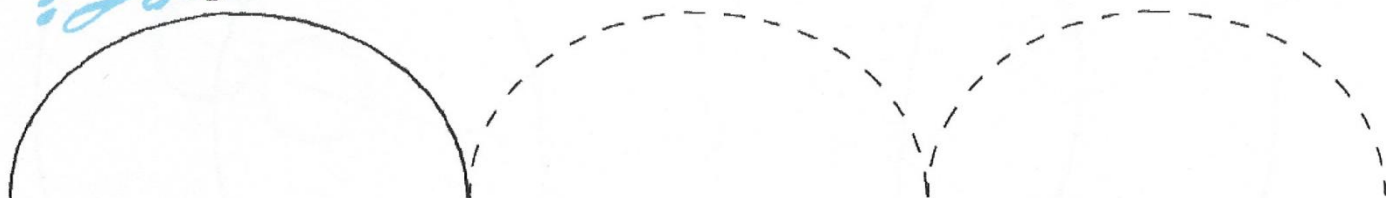
Když si vezmem raketu,
míček se dá do letu.
Líný tenis baví nás.
Hraje to též někdo z vás?



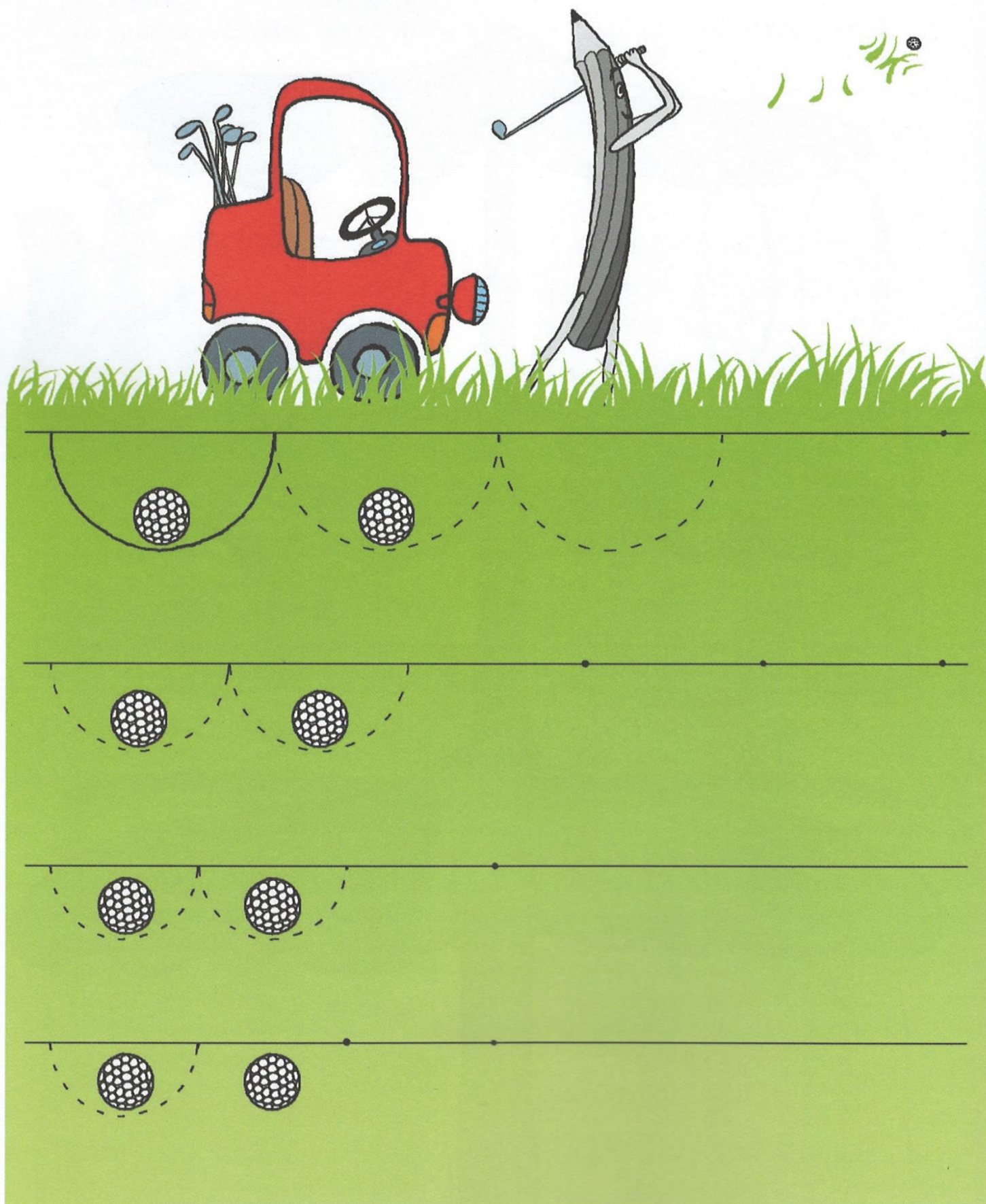
Houpy hou, houpy hou,
houpačku mám dřevěnou.
Hou hou sem a hou hou tam,
létám na ní k výšinám.



Nakresli, jak skáče žába.



Víš, jak se jmenuje tento sport? Nakresli jamky pro míček.





GAFOMOTORICKÁ CVIČENÍ

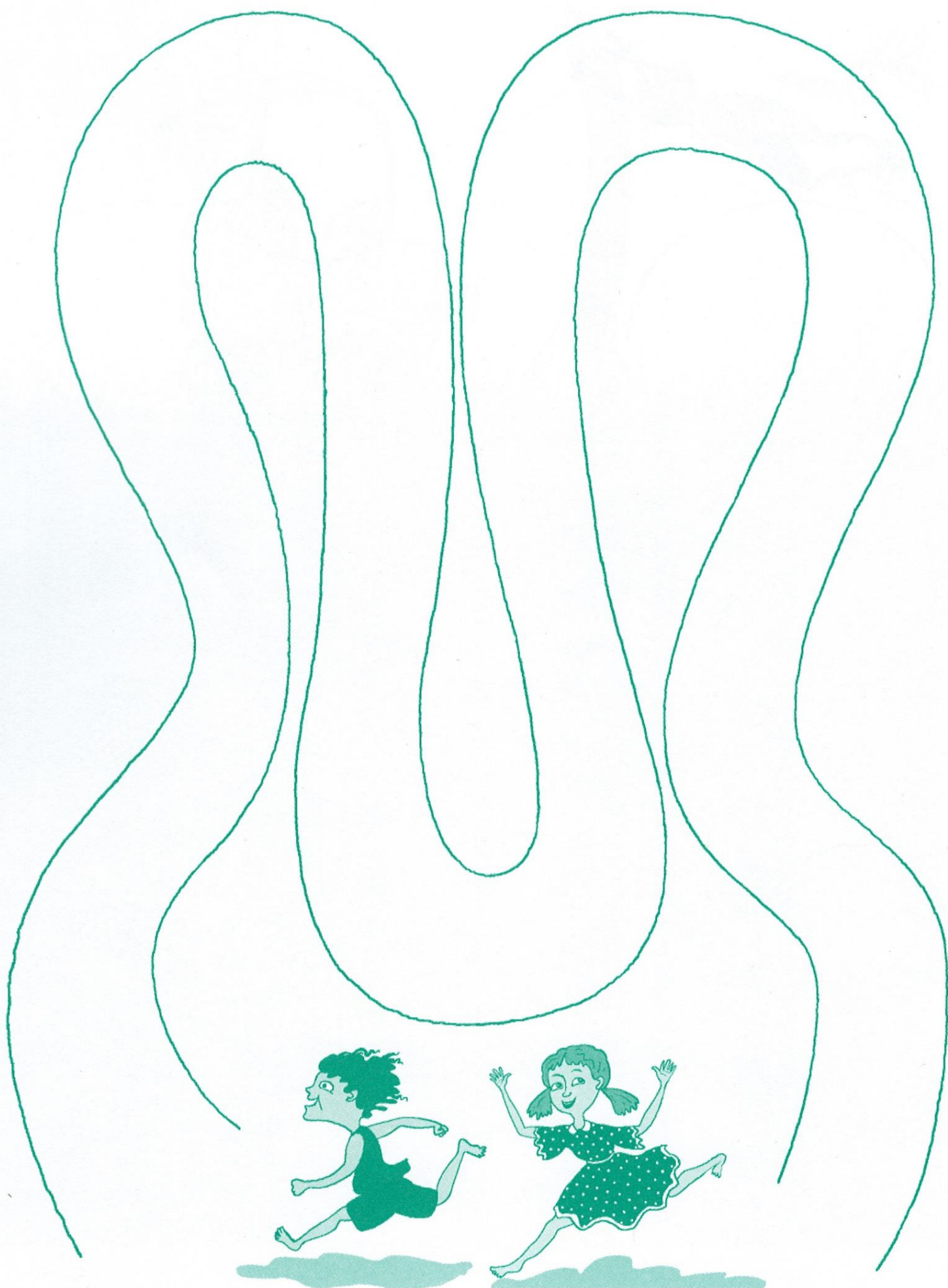
Nyní se zaměříme na svislé a vodorovné čáry.

Na prvním listě uvolněte ruku. Ved'te děti k uvolněnému, plynulému pohybu, kresbě jedním tahem.

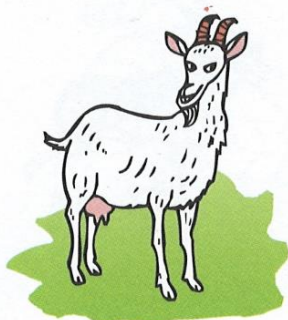
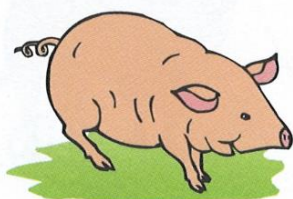
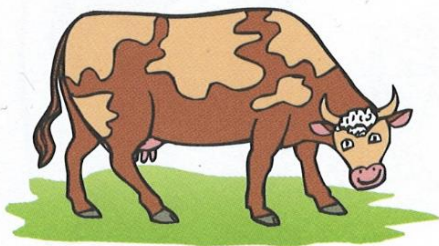
U čar pak také dbejte na plynulý tah tužkou a na směr zleva doprava a shora dolů. Podporujeme tak zautomatizování očních pohybů ve směru potřebném pro čtení a psaní. Napomáháme tak předcházet zrcadlení tvarů a pořadí písmen.



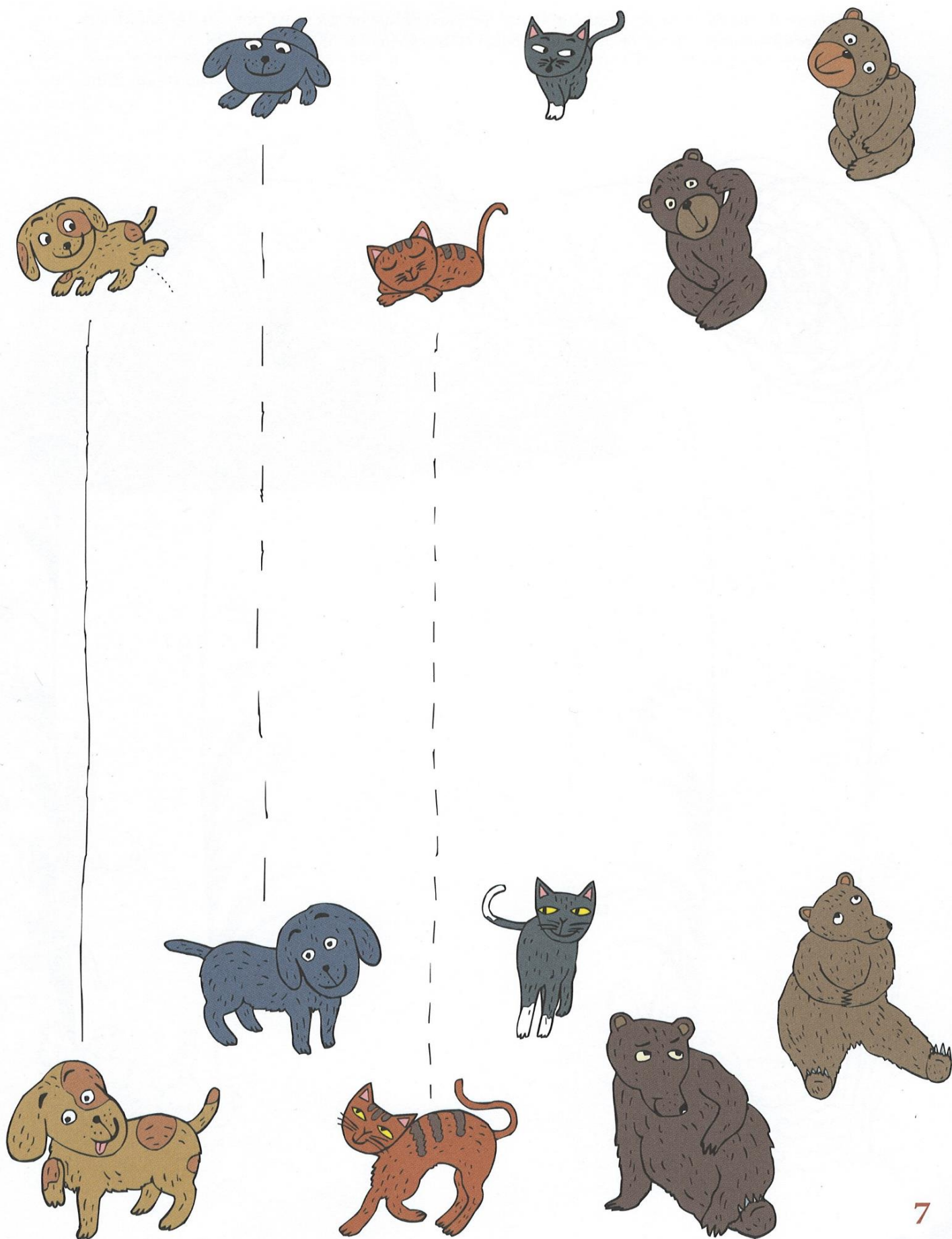
Proběhněte se tužkou po cestě.



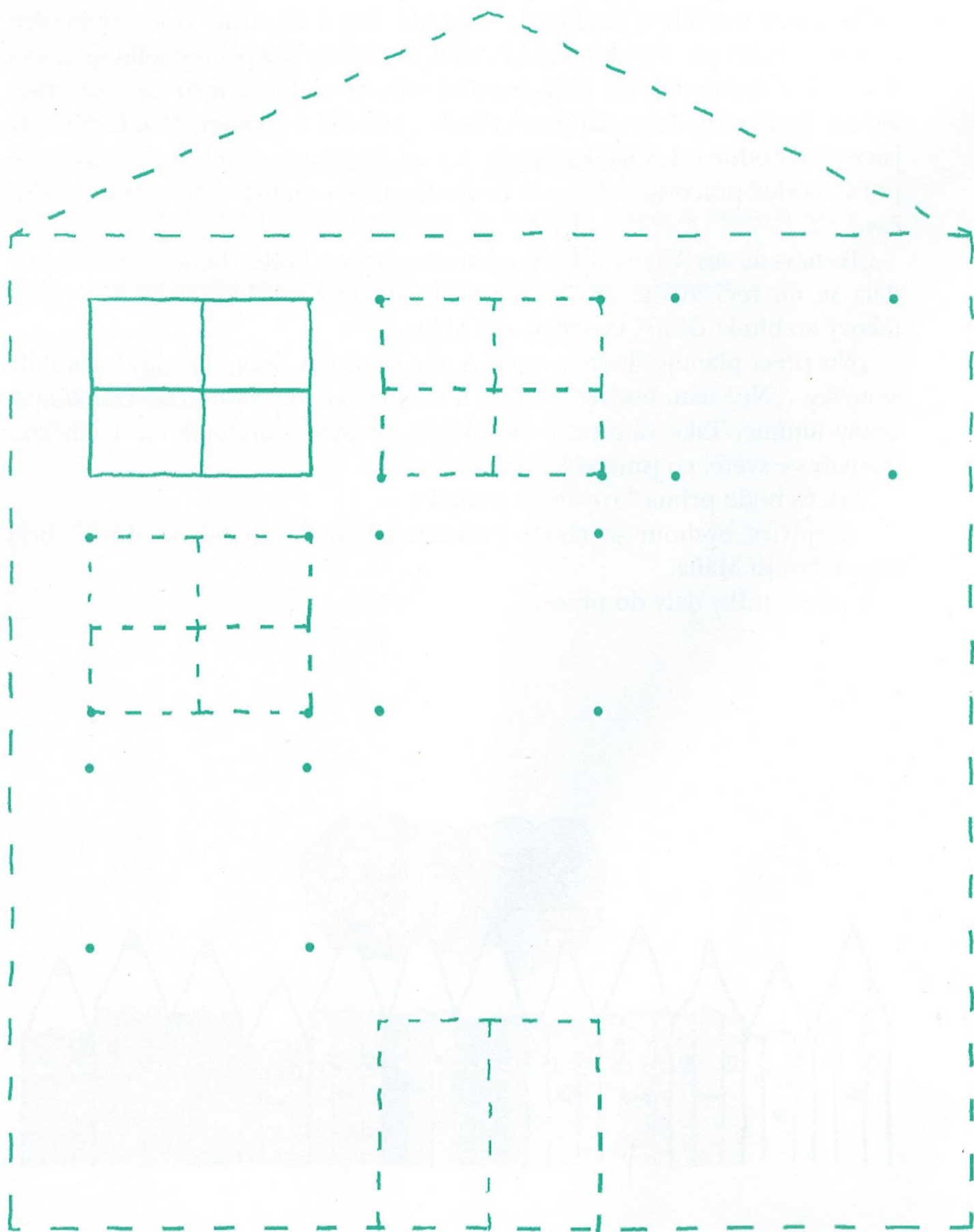
Spojte mlád'ata s jejich maminkami. Vodorovné čáry kresli zleva doprava. Každou dvojici zvířátek spojij opakovaně a zároveň zvířata a jejich mlád'ata pojmenuj.



Opět spojte mlád'ata se svými rodiči. Rovnou čáru ved'te odshora dolů, plynule nepřerušovaně. Každou dvojici spojte několika čarami.



Postavte si dům. Nejprve dítě kreslí svislé čáry a poté teprve vodorovné. Svislé čáry vedeme odshora dolů, vodorovné zleva doprava.





GAFOMOTORICKÁ CVIČENÍ

Nyní se zaměříme na šikmé čáry v různém směru. Také si zopakujeme vše, co už jsme procvičili ve zmenšené podobě.

Je možné zároveň zkoušet i čáry přerušované.

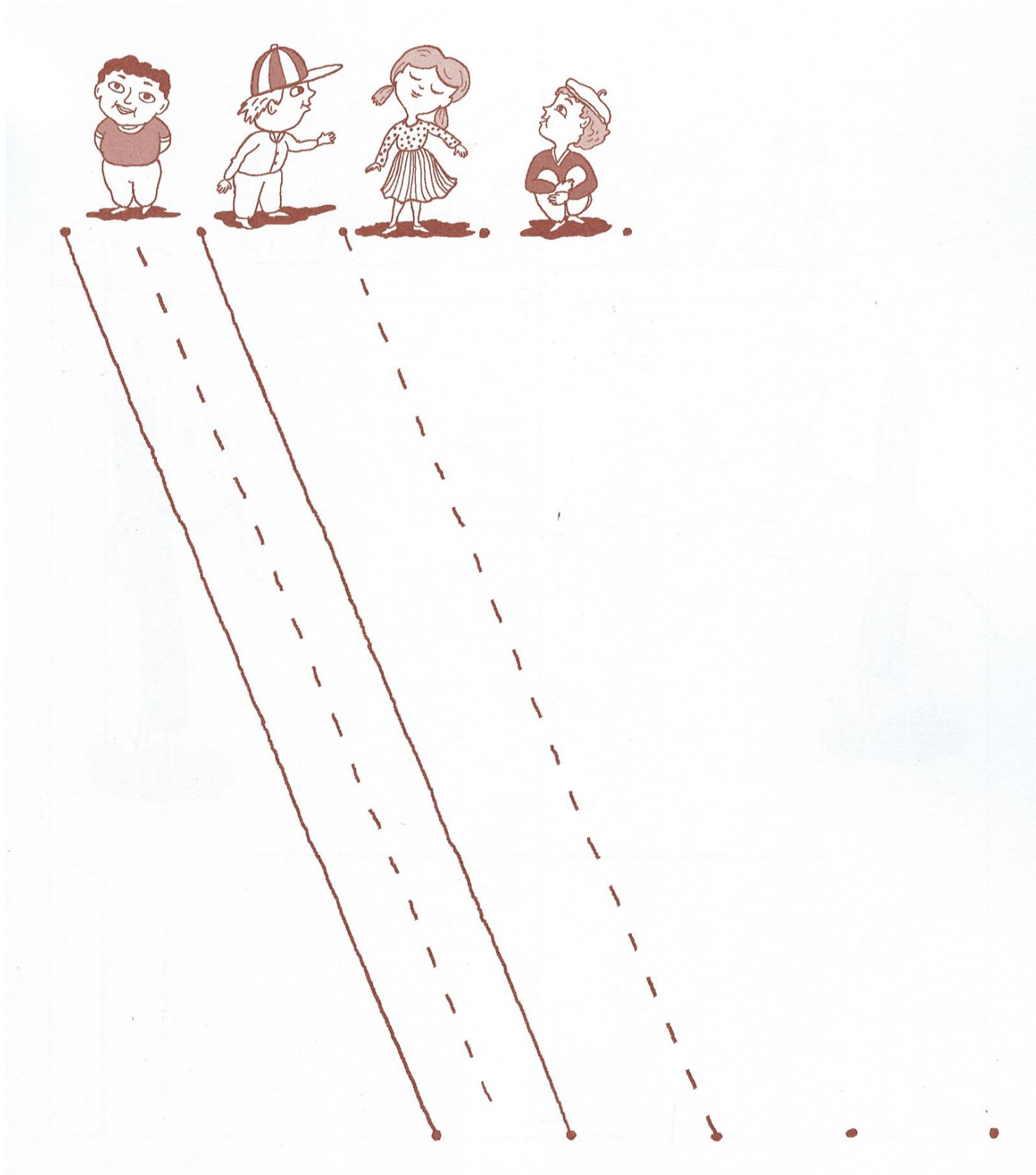
Na prvním listě nejprve uvolněte ruku. Ved'te děti k uvolněnému, plynulému pohybu, kresbě jedním tahem.

U čar pak také dbejte na plynulý tah tužkou a na směr zleva doprava a shora dolů. Podporujeme tak zautomatizování očních pohybů ve směru potřebném pro čtení a psaní. Napomáháme tak předcházet zrcadlení tvarů a pořadí písmen.

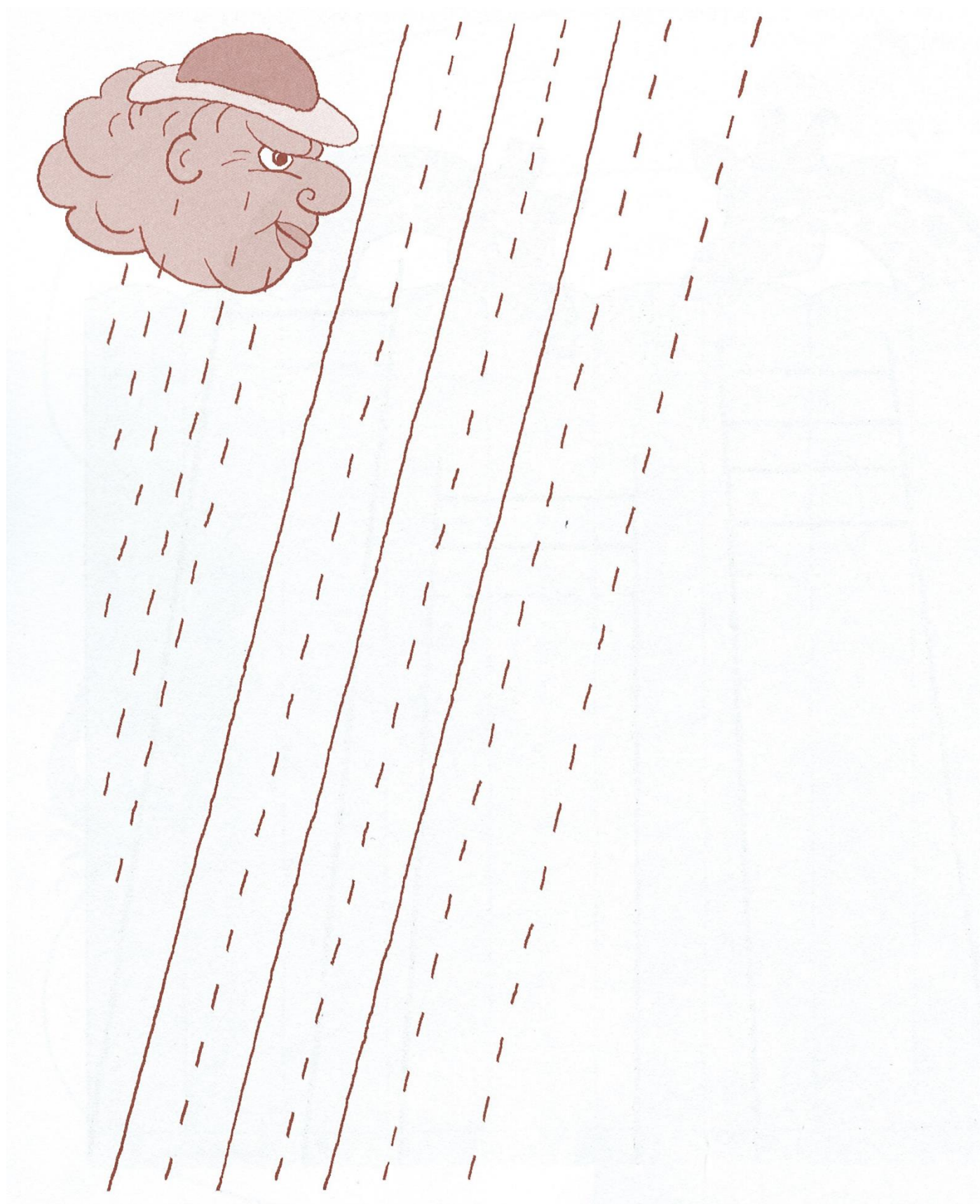
Proběhněte se tužkou po cestě, plynule a jedním tahem.



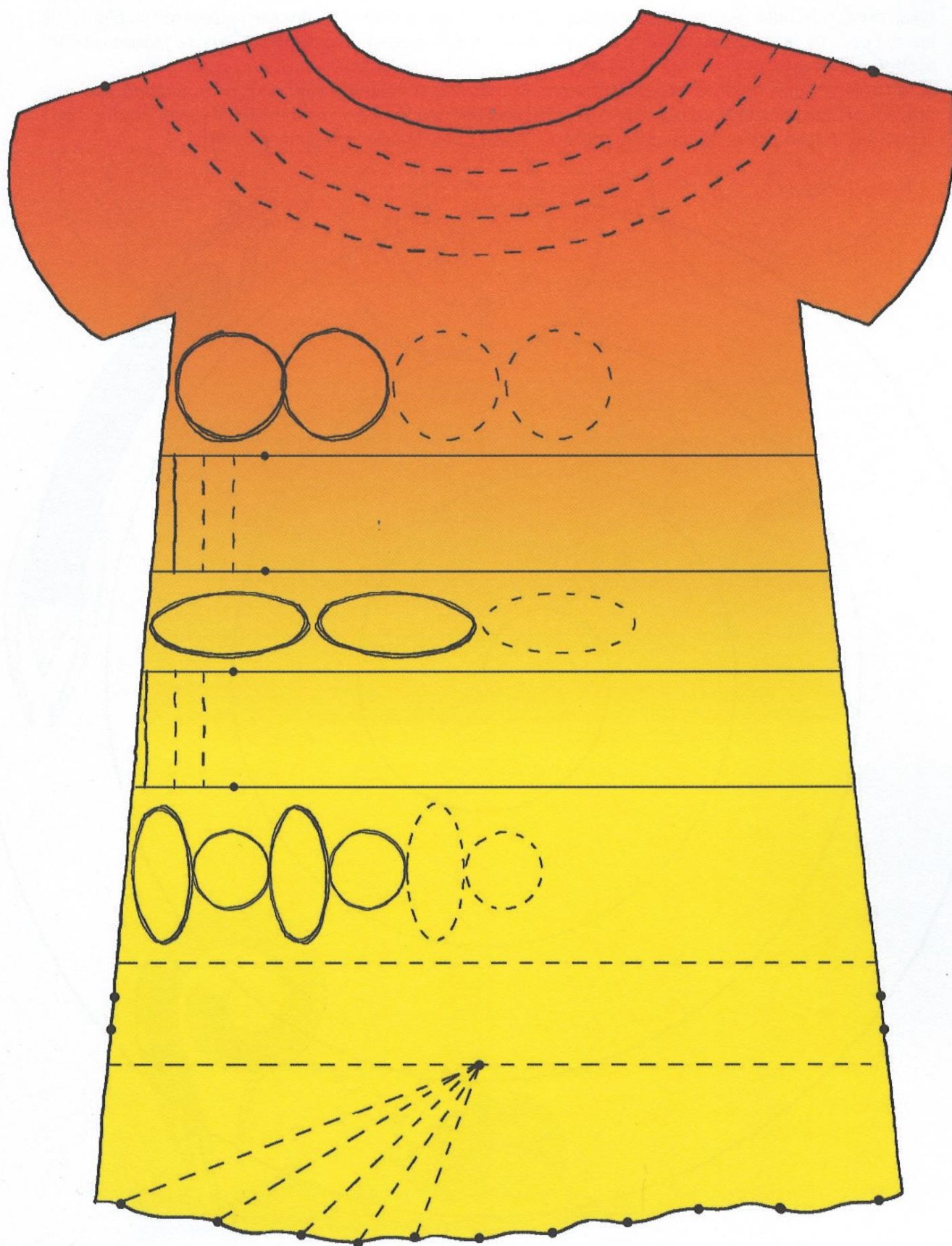
Vyzkoušíme šikmou čáru. Nejprve vedeme tah podle pomocné čáry, potom zkusíme spojovat pouze body.



Šikmé čáry v opačném směru, což bude později důležité pro sklon písma.



A nyní vyzkoušíme vše, co jsme doposud trénovali ve zmenšené podobě. Obtáhni a dokresli tvary a čáry a ozdob tak tričko.





GAFOMOTORICKÁ CVIČENÍ

Tento týden si zopakujeme vše, co už jsme si procvičili:
(vše ve zmenšeném měřítku, ale můžete nejprve zkoušet jednotlivé tvary a čára na velký arch papíru a tak uvolnit ruku a zápěstí)

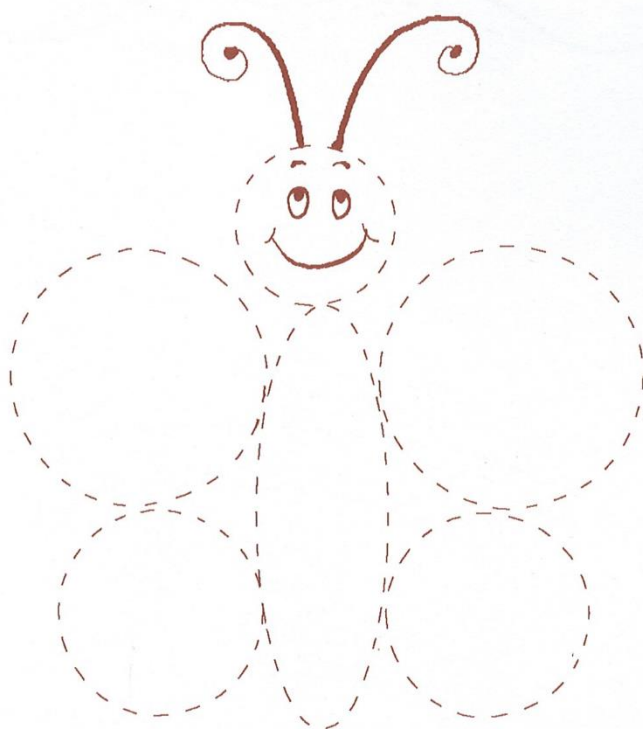
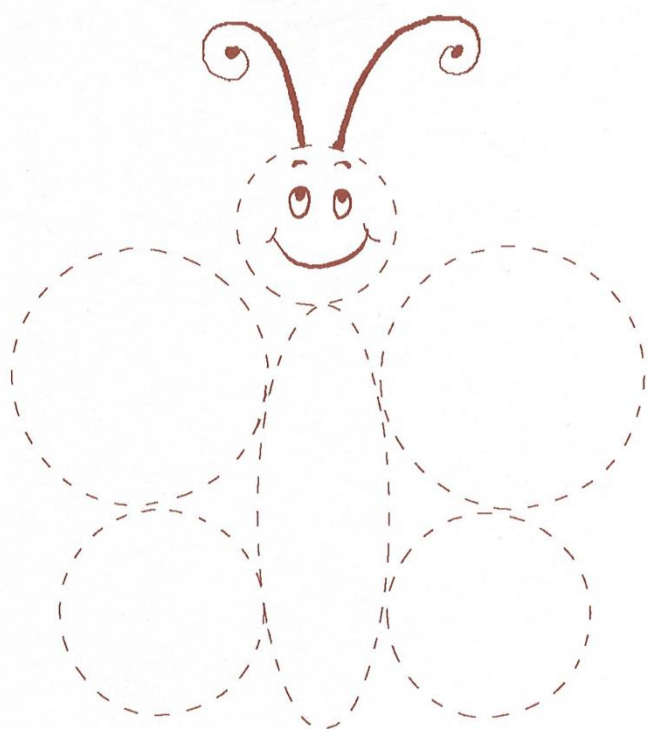
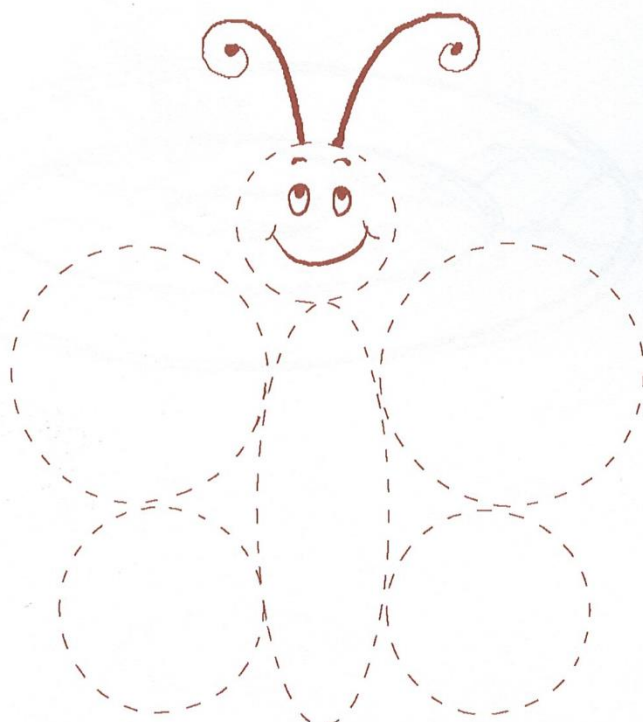
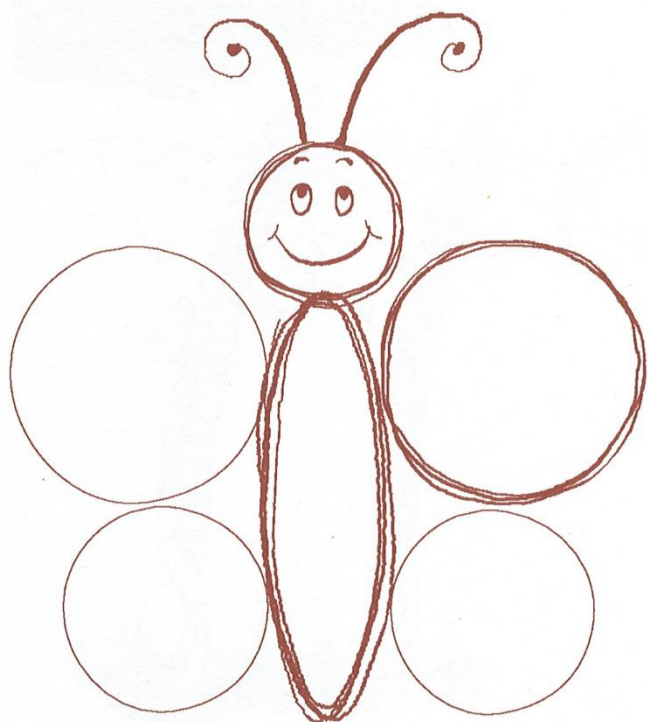
- kruhy
- ovály
- horní a dolní oblouk
- vodorovné a svislé čáry
- šikmé čáry

Všechny obrázky jsou jednoduchá, můžete je dětem předkreslit na prázdný papír a nemusíte vše tisknout.

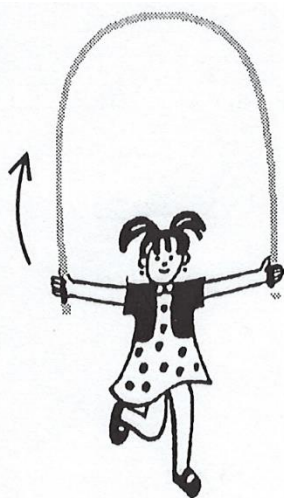
Dbejte na plynulý tah tužkou a na směr zleva doprava a shora dolů. Podporujeme tak zautomatizování očních pohybů ve směru potřebném pro čtení a psaní. Napomáháme tak předcházet zrcadlení tvarů a pořadí písmen.



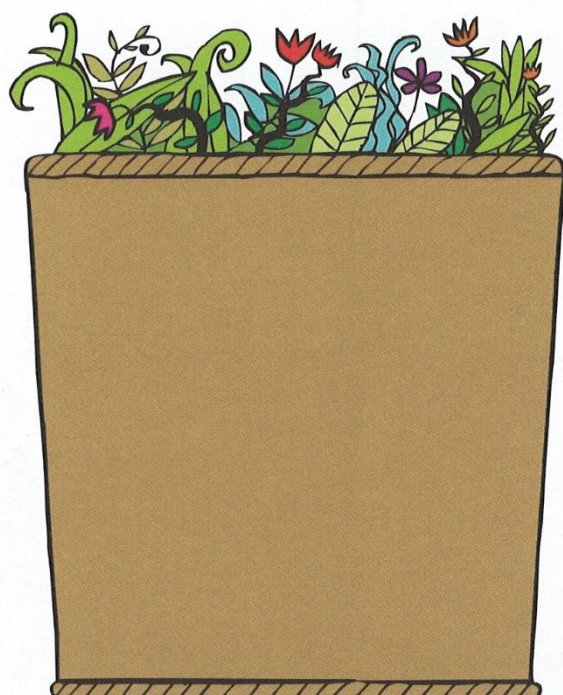
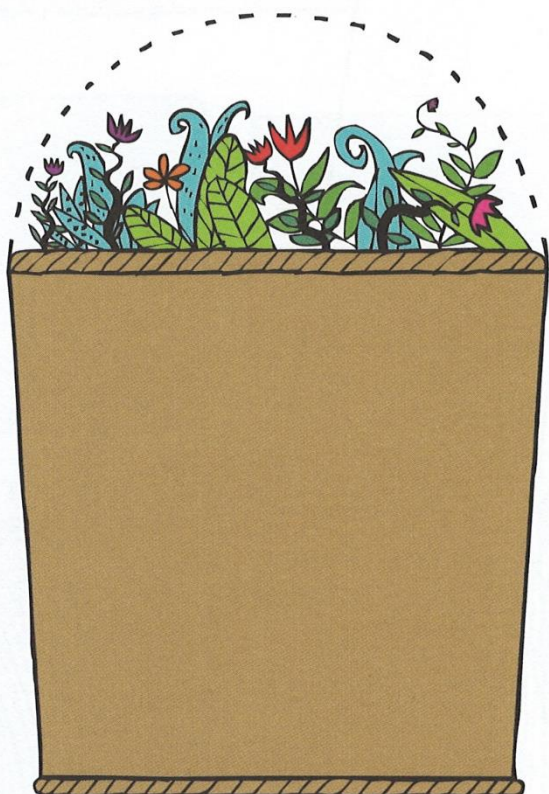
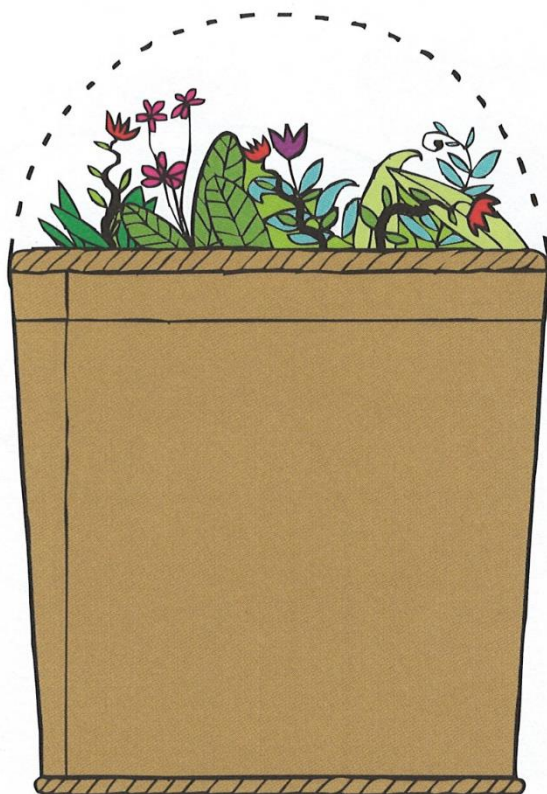
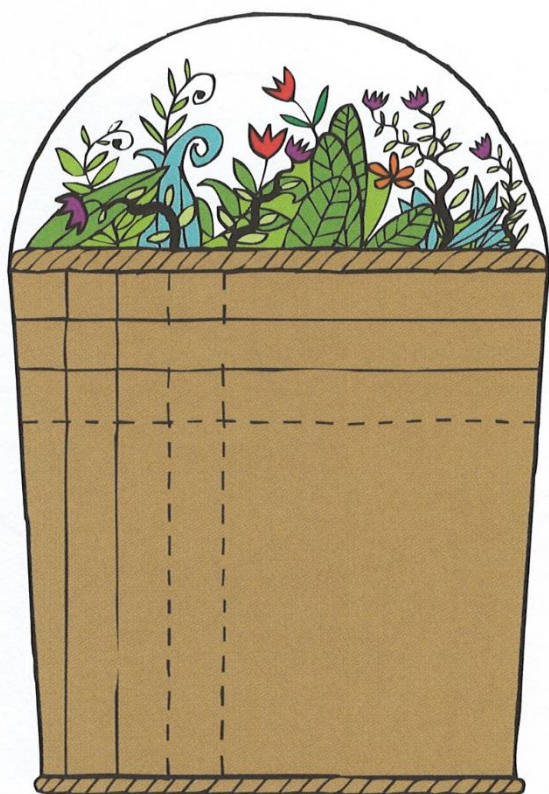
Nacvičíme rozlišení kruhu a oválu a střídání velikostí kruhu. Každý tvar obtahujeme opakovaně.



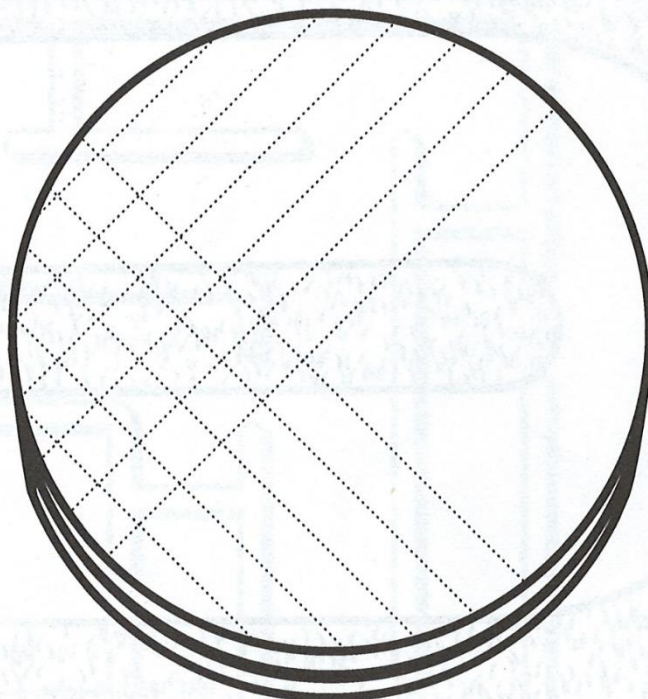
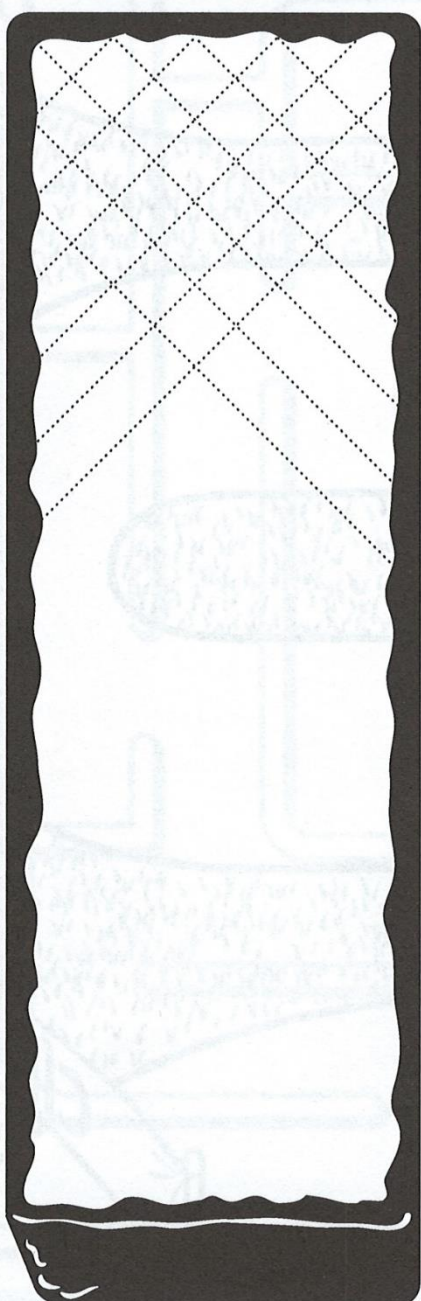
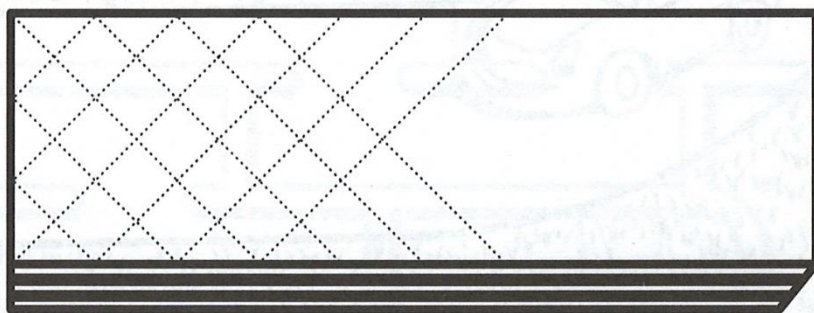
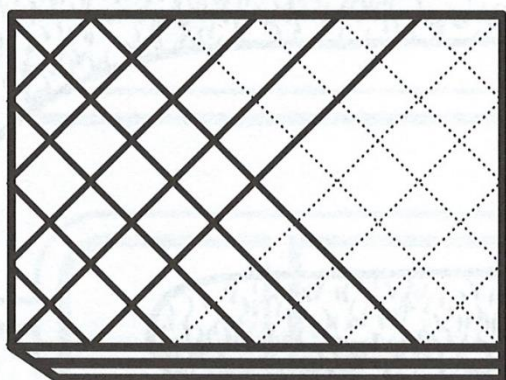
Nacvičíme horní i dolní oblouk.



Upleteme košíky a použijeme rovné čáry svislé i vodorovné.



Trošku si zamlsáme a procvičíme kreslení šikmých čar.





GAFOMOTORICKÁ CVIČENÍ

Nyní vyzkoušíme horní a dolní smyčku.

Nejprve můžete vše opět vyzkoušet na velkém archu papíru a potom se teprve pustit do grafomotorických listů.

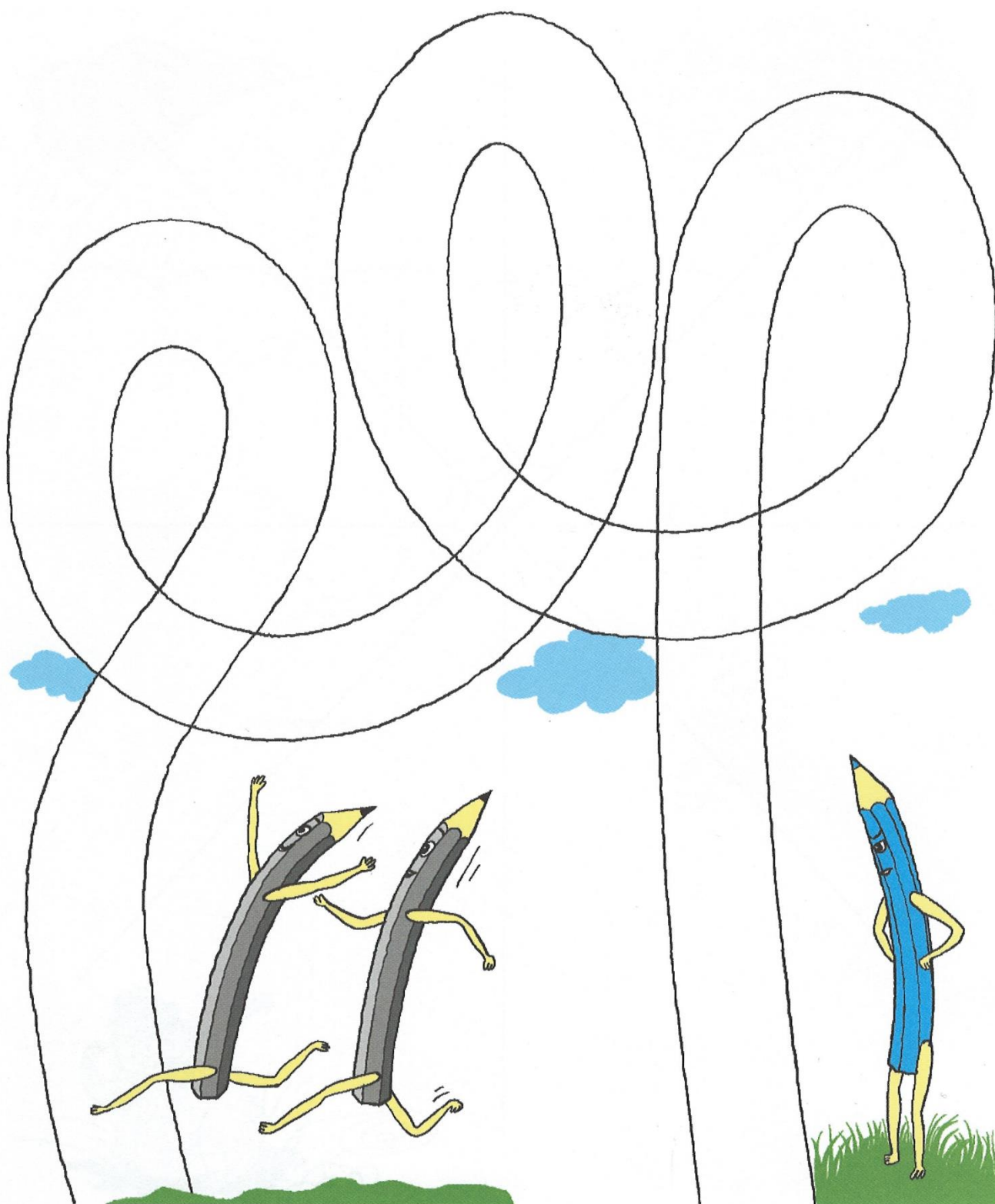
Na prvních dvou obrázcích nejprve uvolněte ruku a potom přejděte na jednotlivé smyčky.

Dbejte na plynulý tah tužkou.

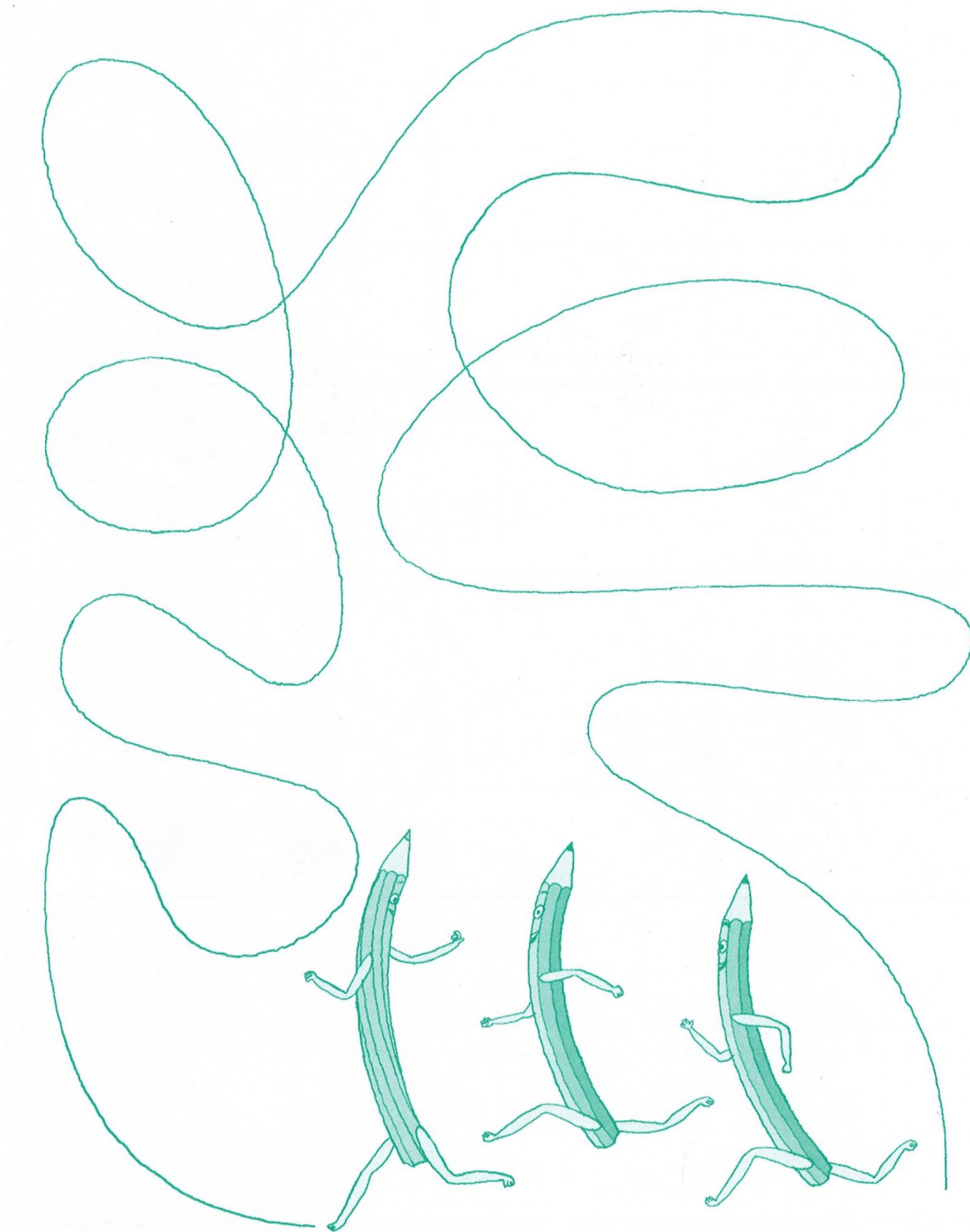
Smyčky můžete trénovat na jakýchkoli jiných obrázcích, které si nakreslíte.



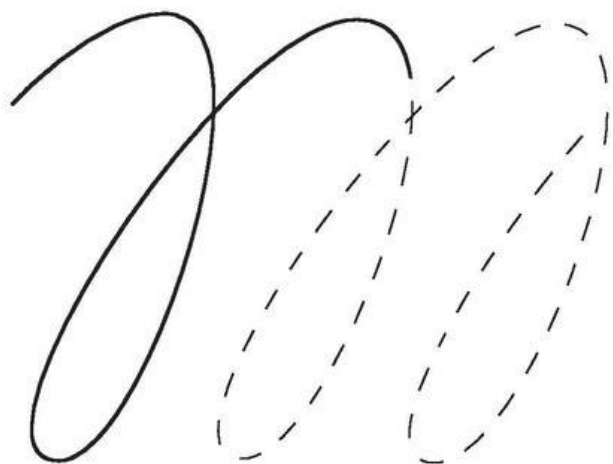
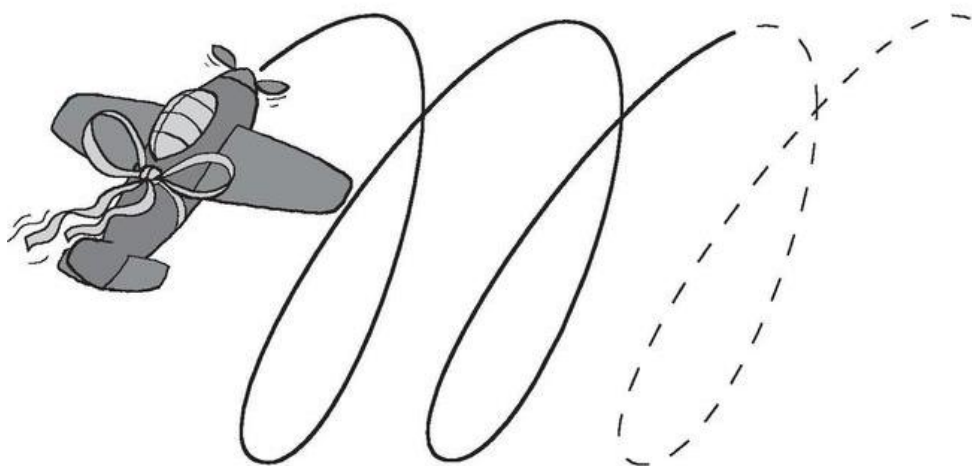
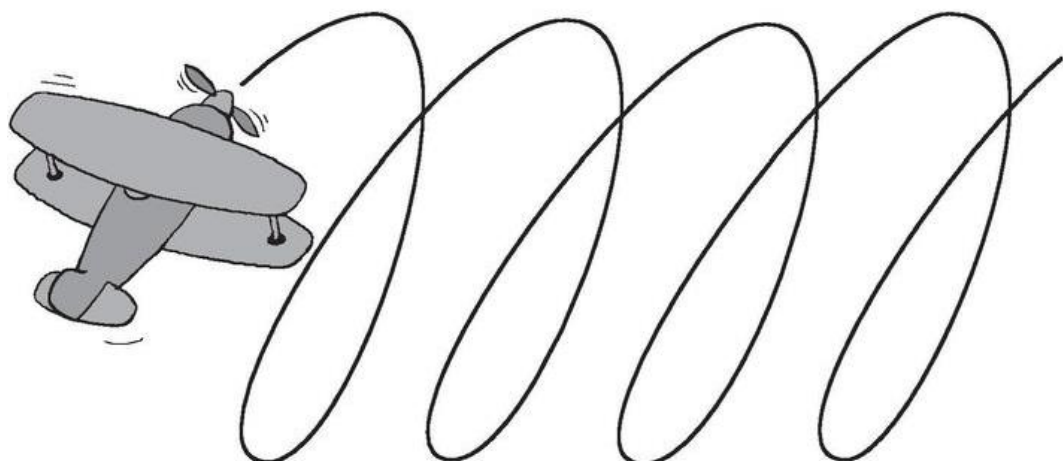
Tužkou plynulým tahem projed' několikrát dráhu.



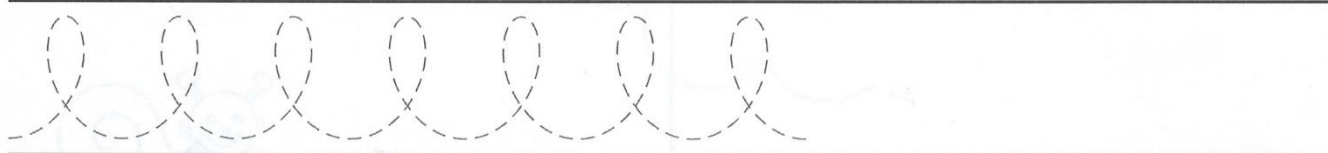
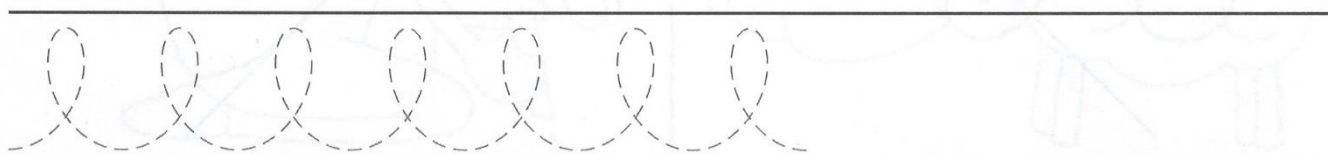
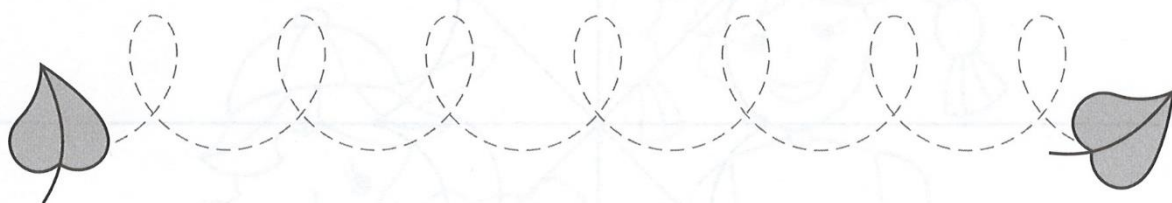
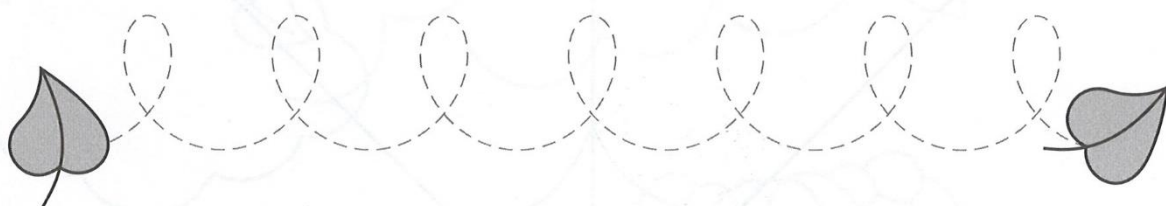
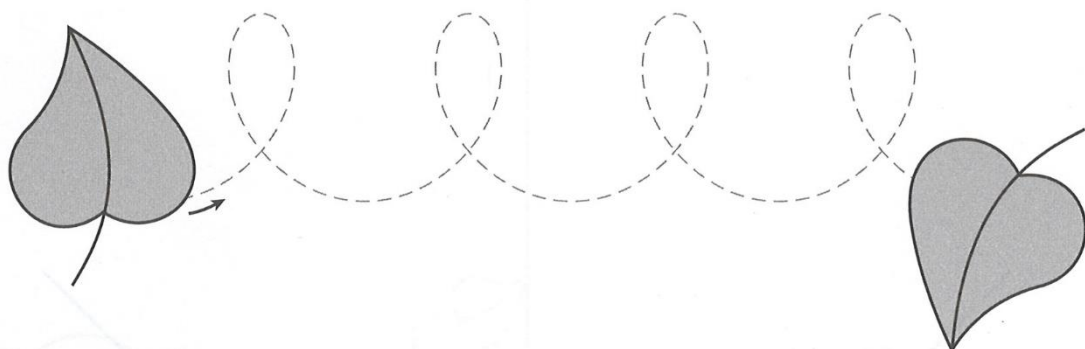
Tužkou projed' dráhu po vyznačené čáře. Nejdůležitější je plynulý tah.



Leť jako letadlo a vyzkoušej spodní smyčku.



Vítr rozfoukal listy. Vyznač dráhu, kterou listy letěly - horní smyčka.





GAFOMOTORICKÁ CVIČENÍ

Tento týden si procvičíme spirály.

Spirála je náročná na koordinaci a odhad vzdálenosti mezi čarami, které se nedotýkají předchozí linie.

Pozor neplet'te si spirálu s klubíčkem nebo s terčem!

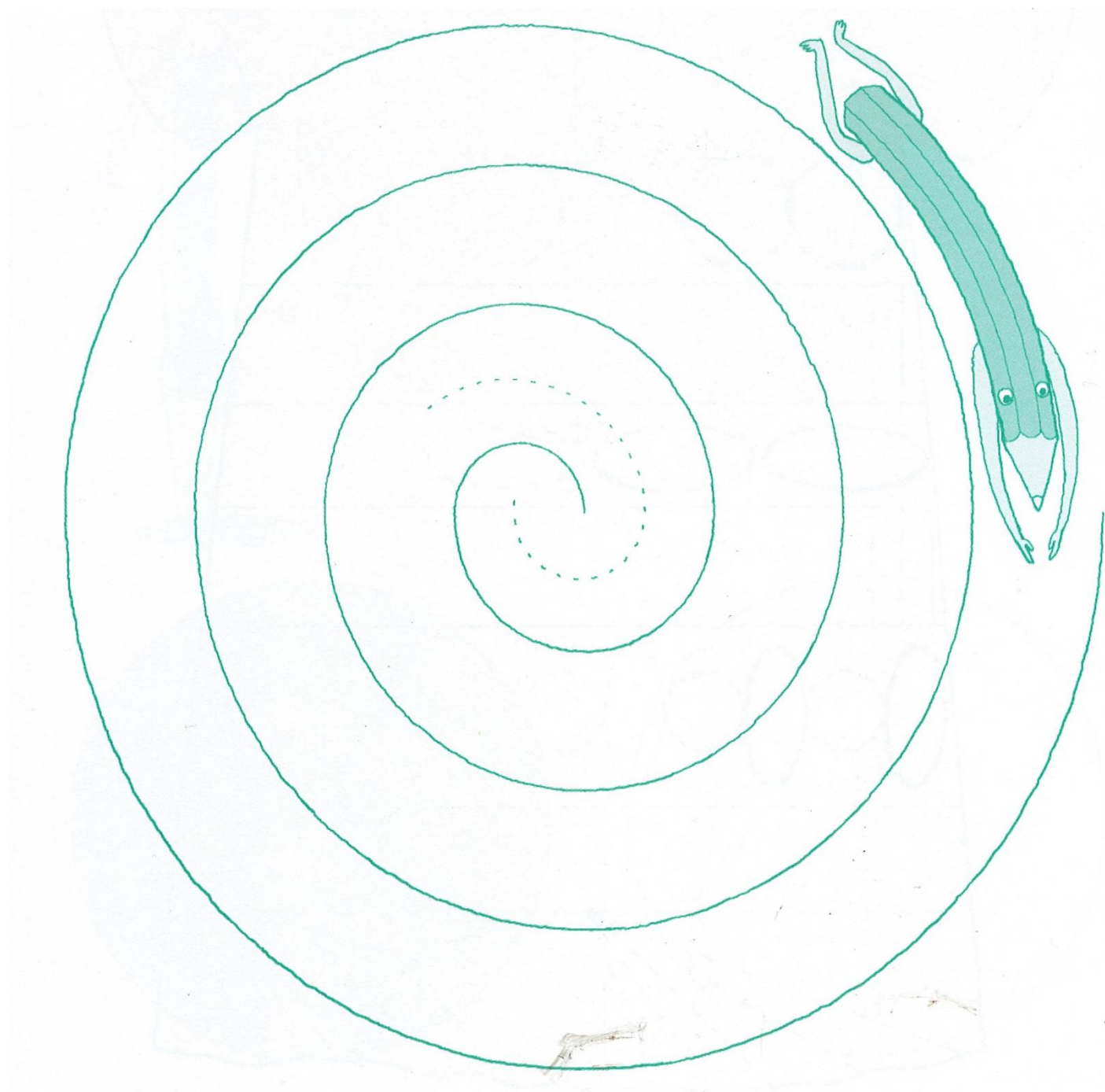
Spirálu nejprve projed'te prstem.

Můžete zvolit dvě varianty nácviku. Bud' dítě obtahuje předkreslenou stopu (po čáře) nebo předkreslené stopy slouží jako dráha (mezi čáry).

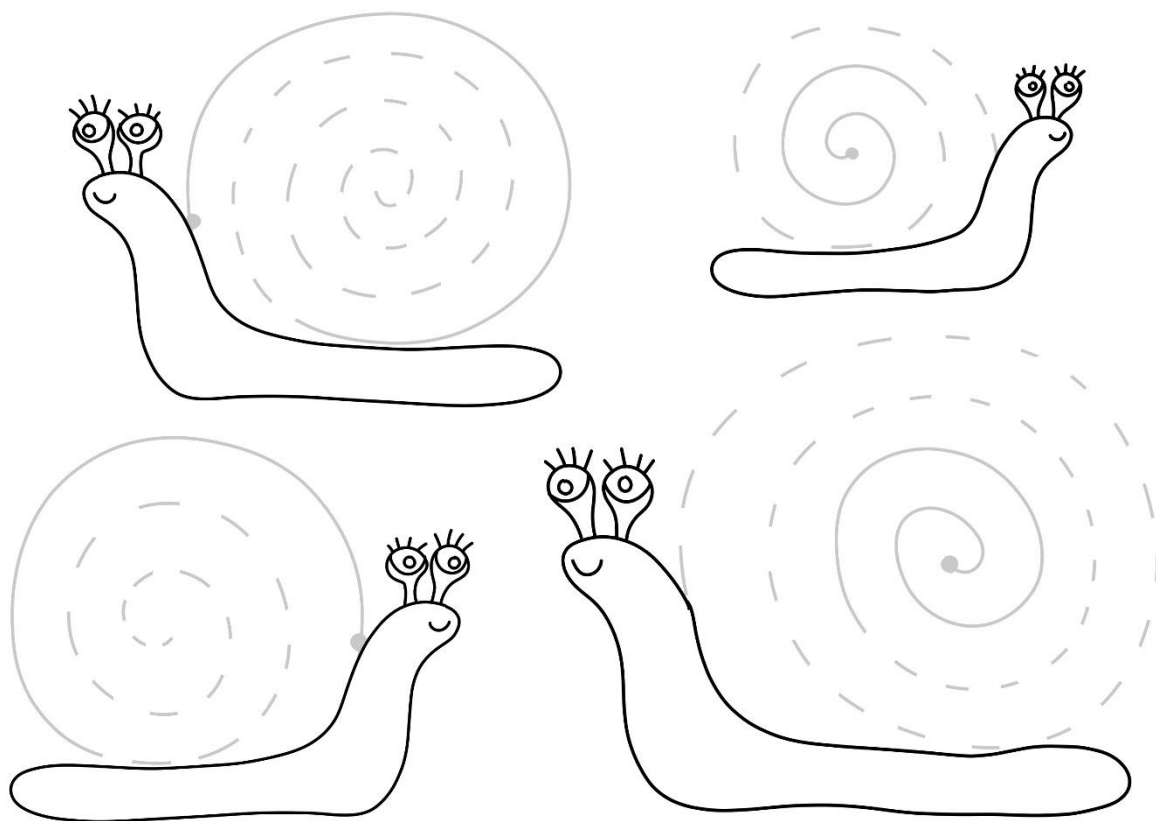
Jaké zvíře má na sobě spirálu?.... no přece hlemýžď!!!



Procvičujte spirálu.



Šnekům dokre sleťe ulity. Spirály jsou vedené na obě strany.



Dítě kreslí spirály samo. Nejtěžší je střed, můžete jej předkreslit.

