

PLÁN ROZVOJE GRAFOMOTORIKY



Mateřská škola, Praha 10, TUCHORAZSKÁ 2a/472, příspěvková organizace

se sídlem: Tuchorazská 472/2a, 100 00 Praha 10 - Malešice

IČO: 70924309

Grafomotorika

je soubor psychických činností. Jde o pohyby ruky při psaní a kreslení, které jsou řízeny psychikou. V souvislosti s **grafomotorikou** je třeba uvést i **vizuomotoriku**, protože koordinace pohybu ruky (u postižených to však mohou být ústa nebo nohy) a oka je neopominutelným předpokladem pro úspěšné psaní. Rozvoj grafomotoriky bývá sledován u zápisu dítěte do školy při posuzování školní zralosti.

Jak rozvíjet u dětí grafomotoriku?

Přirozenou součástí dětského vývoje grafomotoriky je kresba. Do věku *čtyř let* stačí nechat iniciativu na nich, ale podporovat jejich zájem, který podle odborníků propuká už ve dvou letech. Pokud však ve věku čtyř až pěti let dítě stále samo neprojevuje zájem o kreslení, zjistěte příčinu a vytvořte podnětné prostředí plné činností rozvíjející hrubou i jemnou motoriku a zrakové vnímání. Pokud je vývoj dítěte přirozený a bez větších odchylek, lze v tomto věku u dítěte pozorovat aktivní zájem o kresbu.

Hrubá motorika a tipy na činnosti, které ji rozvíjí

Rozvoji hrubé motoriky pomáháme především podporováním pohybových aktivit, kde se zapojují klouby jako rameno, loket a zápěstí. Například lezením, házením a chytáním míče nebo skákáním přes švihadlo, zametáním, vysáváním atd. Tyto činnosti jsou průpravou pro uvolnění kloubů. Při vlastním kreslení a psaní lze velké klouby uvolňovat i změnou poloh – kreslení a psaní ve stoje, v kleku nebo vsedě.

Jemná motorika a tipy na činnosti, které ji rozvíjí

Dětem poskytujeme příležitost pro rozvoj i jemné motoriky prostřednictvím činností, které rozvíjí pohyb prstů. Jedná se například o modelování, skládání kostek, přemísťování nejprve větších předmětů (kostky, díly stavebnic...), a později drobných předmětů (kuličky, korálky, malé puzzle, různé díly mozaiky – hříbečky...), navlékáním korálků, stříhání, skládání, lepení a mačkání papíru, oblékání panenek, montováním různých stavebnic a mnoho dalších.

Zrakové vnímání a jak jej rozvinout?

Zrakové vnímání je vnímání obrazu jako celku, ale i detailů, shod a rozdílů, v oblasti zraku a pohybu ruky postupně dochází k jejich souhře = vizuomotorické koordinaci. Rozvíjíme je skládáním obrázků z barevných kostek, puzzle, vyprávěním detailů v ilustracích při společné četbě, různými cvičeními typu porovnej obrázky a najdi rozdíly, co do řady nepatří, atd.

Při rozvoji grafomotoriky je důležité podporovat i aktivity, kdy je rozvíjena paměť, představivost i pozornost a řečové dovednosti dítěte. Až po upevnění základů pro čtení a psaní může být rozvíjeno vlastní čtení a psaní. Proto je třeba se vyvarovat v předškolním věku pouhému nácviku písmen (i když má dítě zájem je poznat), neboť pouhá jejich znalost není zárukou úspěšného čtení a psaní. Pokud se dítě o psaní zajímá, neodmítneme je, ale učíme ho

pouze hůlkové písmo, přičemž uplatňujeme hygienické návyky a současně se věnujeme dalším podpůrným aktivitám

Zdroj: <http://www.jak-spravne-psat.cz/grafomotorika/>

Grafomotorický vývoj

1-2 roky

Pastelku drží v dlani, experimentuje, střídá ruce. Pastelku drží až křečovitě, pohybuje celou rukou. Pohyb vychází z ramene.

2-3 roky

Pastelku uchopuje již třemi prsty, někdy přidává čtvrtý prst na podepření. Učí se kreslit na omezenou plochu papíru. Kreslí čáry svisle a vodorovně. Dokáže už obkreslit kruh.

3-4 roky

Dokáže kreslit postavu, hlavonožce. Kreslí kruhy, čtverce, trojúhelník, ale nedokáže je zatím pojmenovat.

4-5 let

Kresba postavy s trupem a končetinami. Dítě vybarvuje, kresba začíná být bohatší. Kombinuje různé tvary, barvy.

5-6 let

Kreslí postavu s trupem a všemi jejími částmi. Postava je bohatá na detaily. Znázorňuje geometrické tvary a velká tiskací písmena.

Správný úchop

Téměř každým úchopem se nechá psát a děti jsou schopné vytvořit si skutečně neuvěřitelné a obtížně popsatelné úchopy. Jeden jediný úchop je však pro lidskou ruku ten nejpřirozenější a nejefektivnější z hlediska pohybů dlaně a prstů, jedná se o úchop špetkový. Všechny ostatní úchopy znesnadňují psaní.

Úchopům jsme věnovaly samostatnou stránku. Můžete zkusit porovnat úchopy na obrázcích a úchopy Vašeho dítěte a sami zjistit nedostatky. Úchop ale nemusí být jediným problémem při psaní. Na psaní se podle nejnovějších studií podílí až 500 svalů a je potřeba aby správně fungovaly.

Správná poloha těla při psaní

Poloha těla při psaní ovlivňuje pohyblivost jednotlivých kloubů paže a jejich vzájemné propojení. Při sezení by měla být chodidla opřená o zem nebo podložku, tak je zajištěna stabilita. Výška pracovní desky by měla dítěti dosahovat asi do půlky hrudníku, tělo je mírně

nakloněné dopředu, ale nemělo by se o desku opírat, je rovnoběžně s hranou stolu. Jedna ruka drží tužku, druhá je volně položena na stole rovnoběžně s tělem a hranou stolu a přidržuje papír. Dítě by mělo mít ramena ve stejné výšce, hlavu mírně skloněnou v ose páteře, oči ve vzdálenosti od papíru asi 25-30 cm.

Vypadá to neuskutečnitelně, ale je to pouze otázka nácviku a zautomatizované dovednosti. Po několika lekcích při nápravném programu je již dítě schopné samo udržet správnou pozici těla. Někdy stačí jen jednoduché upozornění a dítě hned ví, co má dělat.

Správná výška držení psacího náčiní

Mezi hrotem tužky a prsty by měla být mezera asi 3 cm. Pokud dítě drží tužku níže, tak je omezen pohyb prstů. Prsty se nemůžou pohybovat a vzniká v nich napětí. Při vysokém úchopu je tužka špatně ovladatelná.

Problém s výškou úchopu může vyřešit jednoduchá pomůcka – navléknout slabou gumičku do správné výšky na tužku.

Držení psacího náčiní ve správné výšce



Držení psacího náčiní příliš nízko



Držení psacího náčiní příliš vysoko



PLÁN ROZVOJE GRAFOMOTORIKY

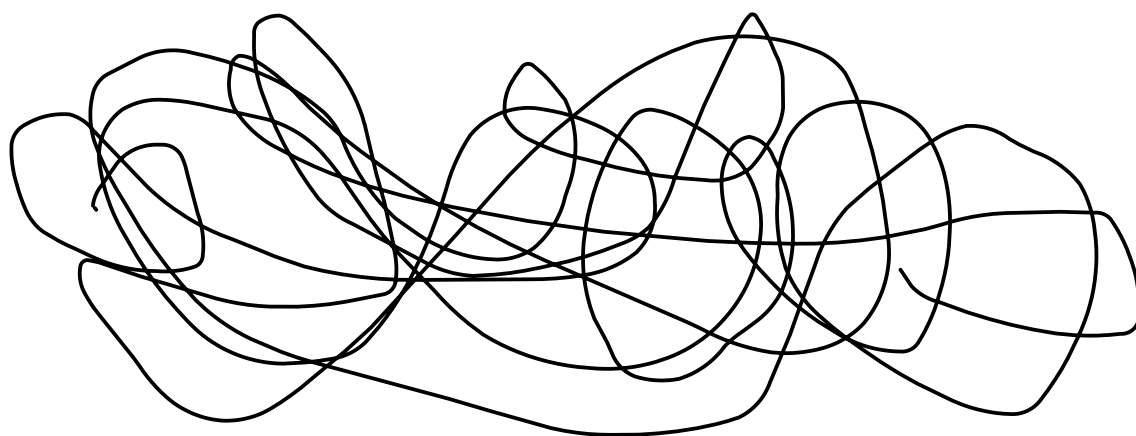
ZÁŘÍ

Fáze - uvolňovací, obtahovací, dokreslovací

Diferenciace

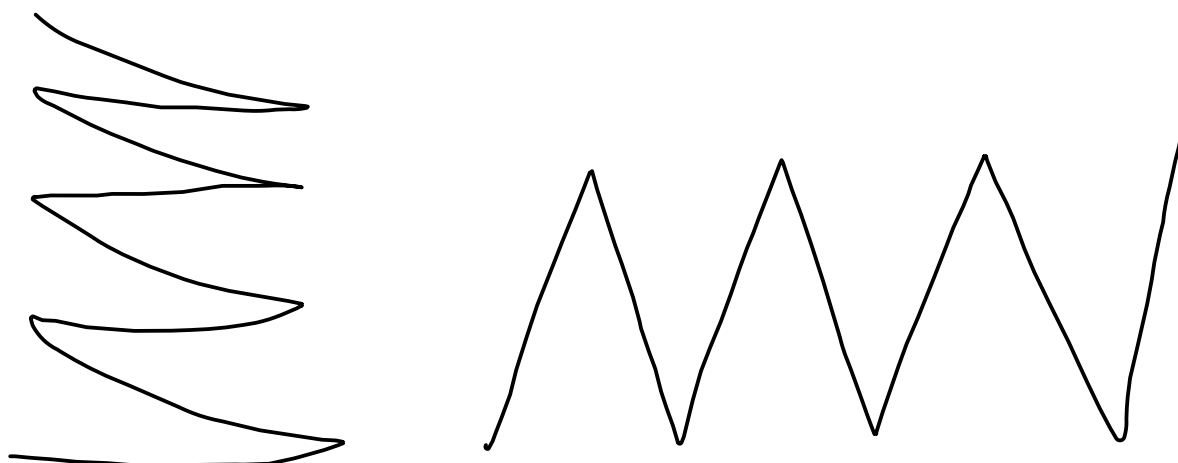
1. děti nově přijaté do mateřské školy, mladší děti **3 - 4,5let**

ČMÁRÁNÍ + KRESBA POSTAVY formát A4, datum



2. předškoláci, budoucí předškoláci a děti s OŠD **4,5 - 6 (7)let**

KÝVÁNÍ vertik. i horizont. + KRESBA POSTAVY formát A4, datum



PLÁN ROZVOJE GRAFOMOTORIKY

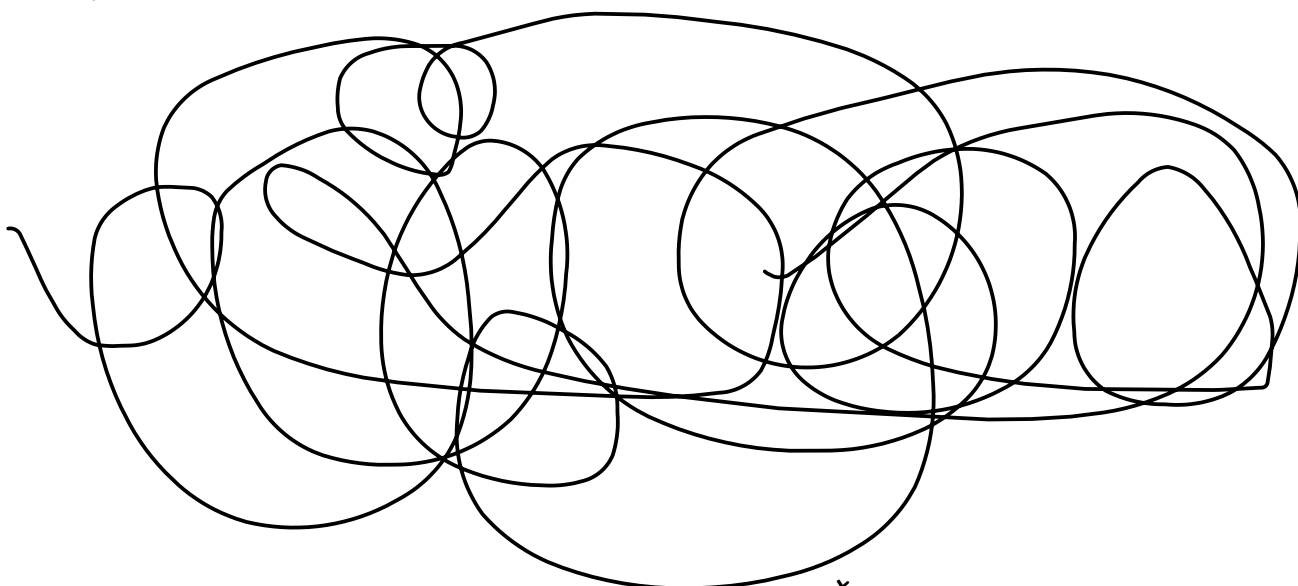
ŘÍJEN

Fáze - uvolňovací, obtahovací, dokreslovací

Diferenciace

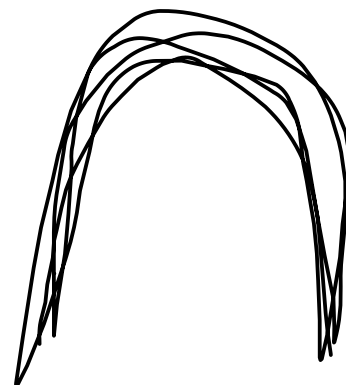
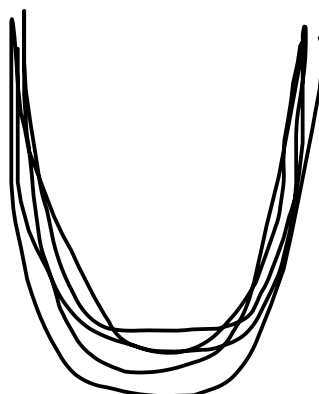
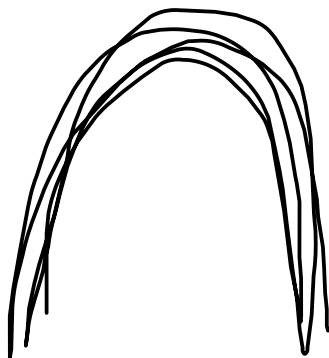
1. děti nově přijaté do mateřské školy, mladší děti **3 - 4,5let**

ČMÁRÁNÍ



2. předškoláci, budoucí předškoláci a děti s OŠD **4,5 - 6 (7)let**

HOUPÁNÍ horní i dolní



PLÁN ROZVOJE GRAFOMOTORIKY

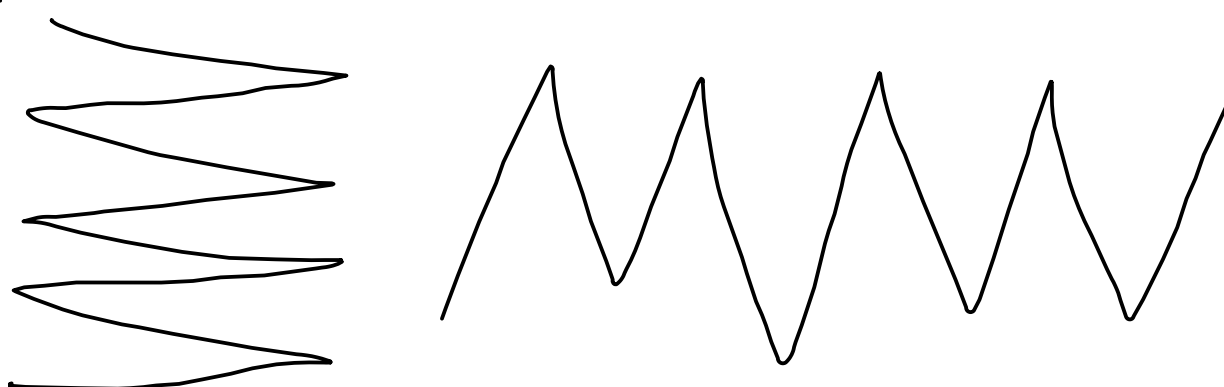
LISTOPAD

Fáze - uvolňovací, obtahovací, dokreslovací

Diferenciace

1. děti nově přijaté do mateřské školy, mladší děti **3 - 4,5let**

KÝVÁNÍ



2. předškoláci, budoucí předškoláci a děti s OŠD **4,5 - 6 (7)let**

VINUTÍ - oboustranné



PLÁN ROZVOJE GRAFOMOTORIKY

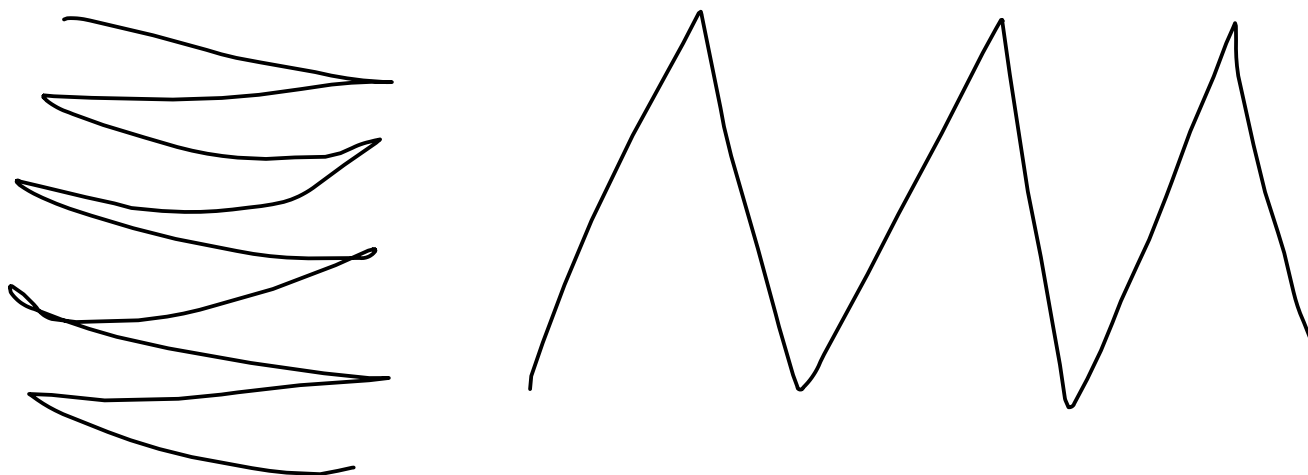
PROSINEC

Fáze - uvolňovací, obtahovací, dokreslovací

Diferenciace

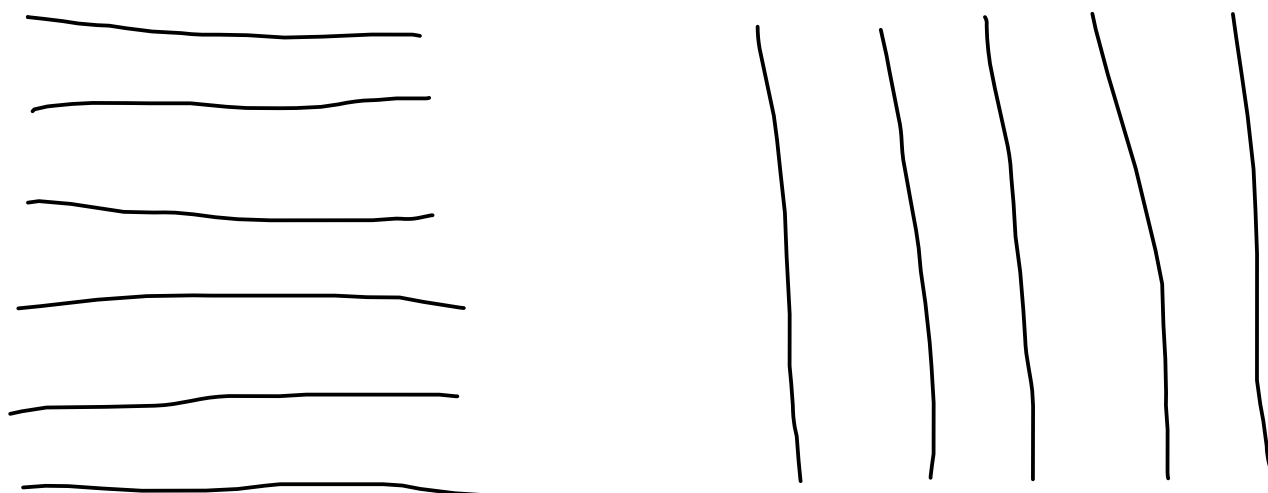
1. děti nově přijaté do mateřské školy, mladší děti **3 - 4,5let**

KÝVÁNÍ



2. předškoláci, budoucí předškoláci a děti s OŠD **4,5 - 6 (7)let**

ČÁRA - horizontální a vertikální



PLÁN ROZVOJE GRAFOMOTORIKY

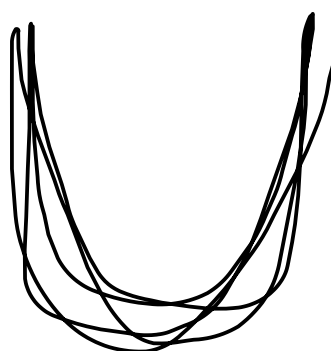
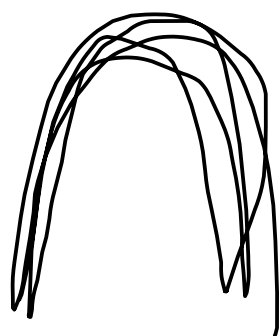
LEDEN

Fáze - uvolňovací, obtahovací, dokreslovací

Diferenciace

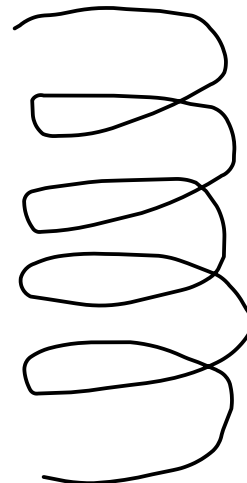
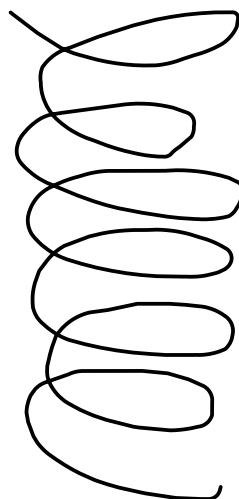
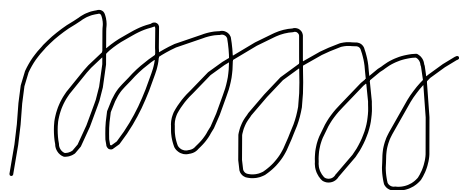
1. děti nově přijaté do mateřské školy, mladší děti **3 - 4,5let**

HOUPÁNÍ



2. předškoláci, budoucí předškoláci a děti s OŠD **4,5 - 6 (7)let**

SMYČKY vrchní, spodní, vertikální i horizontální



PLÁN ROZVOJE GRAFOMOTORIKY

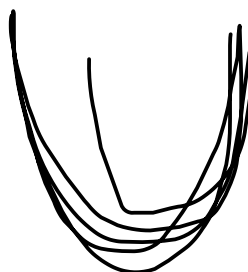
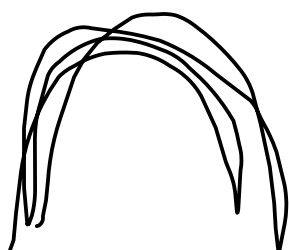
ÚNOR

Fáze - uvolňovací, obtahovací, dokreslovací

Diferenciace

1. děti nově přijaté do mateřské školy, mladší děti **3 - 4,5let**

HOUPÁNÍ



2. předškoláci, budoucí předškoláci a děti s OŠD **4,5 - 6 (7)let**

OBLOUČKY vrchní, spodní



PLÁN ROZVOJE GRAFOMOTORIKY

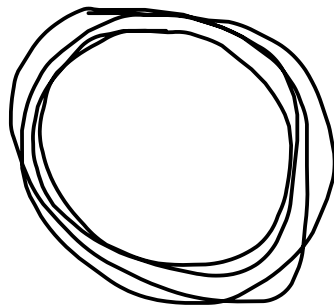
BŘEZEN

Fáze - uvolňovací, obtahovací, dokreslovací

Diferenciace

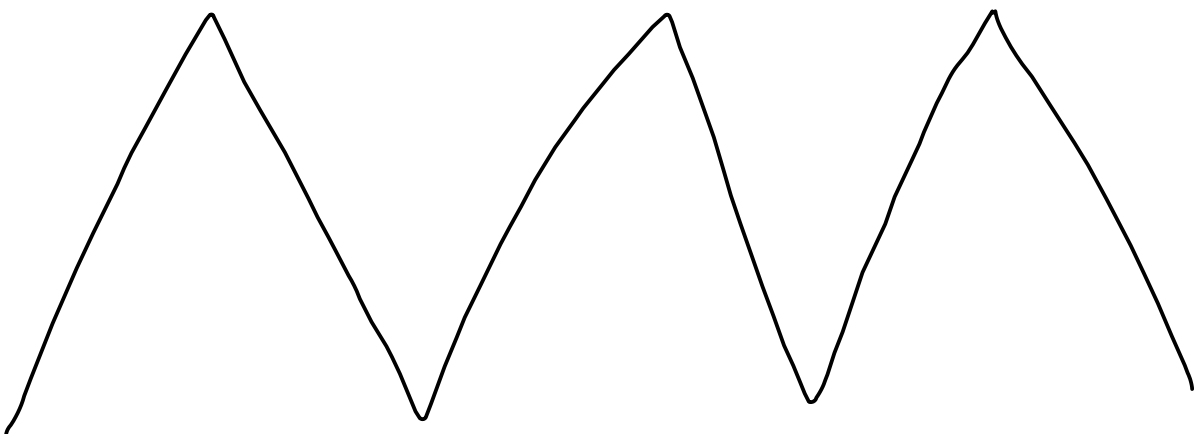
1. děti nově přijaté do mateřské školy, mladší děti **3 - 4,5let**

MLETÍ



2. předškoláci, budoucí předškoláci a děti s OŠD **4,5 - 6 (7)let**

LOMENÁ LINIE



PLÁN ROZVOJE GRAFOMOTORIKY

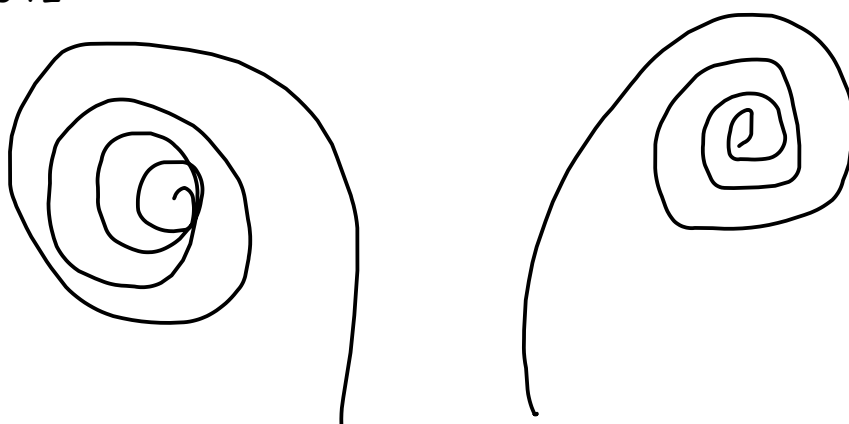
DUBEN

Fáze - uvolňovací, obtahovací, dokreslovací

Diferenciace

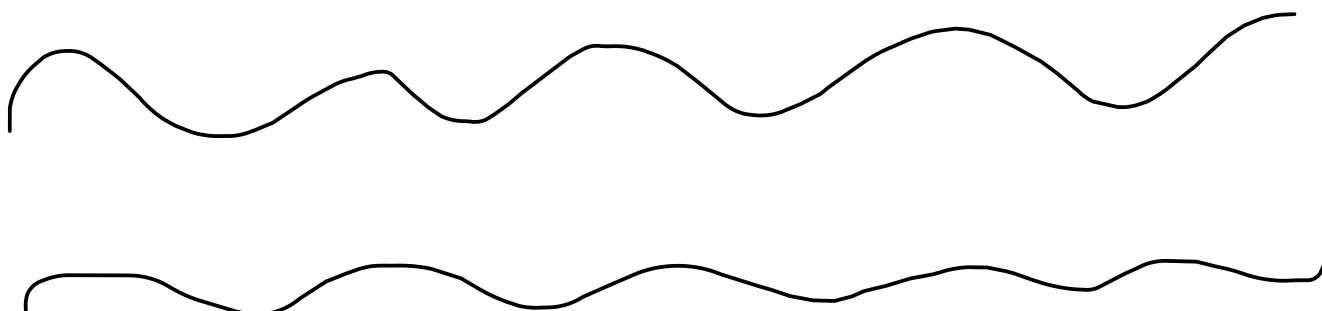
1. děti nově přijaté do mateřské školy, mladší děti **3 - 4,5let**

VINUTÍ



2. předškoláci, budoucí předškoláci a děti s OŠD **4,5 - 6 (7)let**

VLNOVKA



PLÁN ROZVOJE GRAFOMOTORIKY

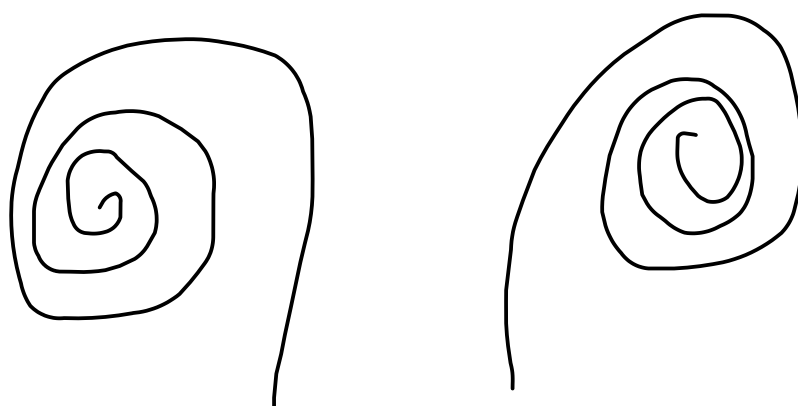
KVĚTEN

Fáze - uvolňovací, obtahovací, dokreslovací

Diferenciace

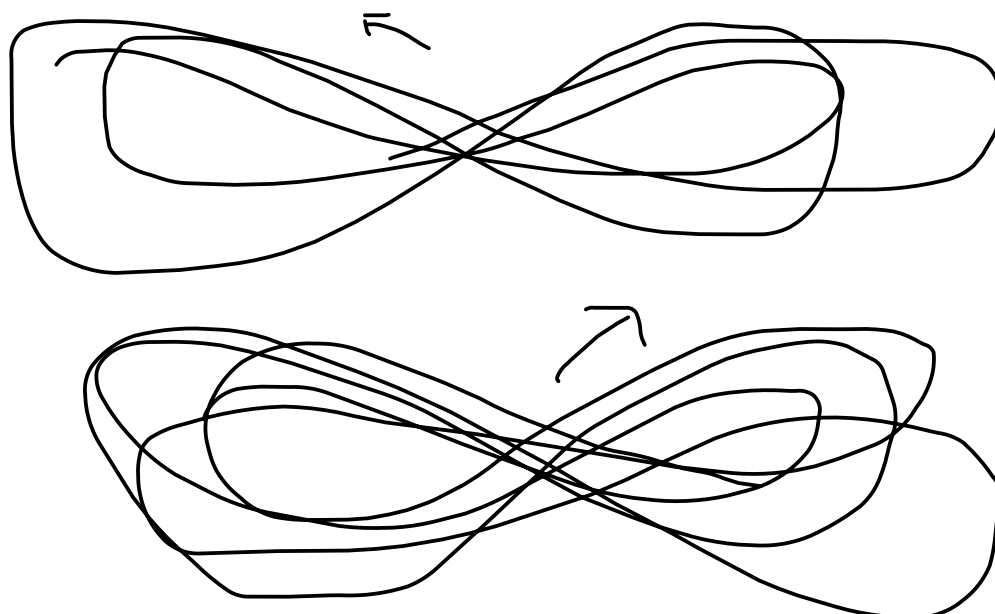
1. děti nově přijaté do mateřské školy, mladší děti **3 - 4,5let**

VINUTÍ



2. předškoláci, budoucí předškoláci a děti s OŠD **4,5 - 6 (7)let**

LEŽATÁ OSMIČKA oba směry



PLÁN ROZVOJE GRAFOMOTORIKY

ČERVEN

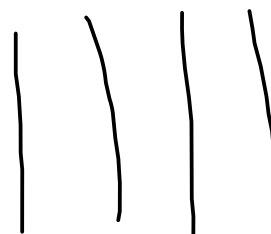
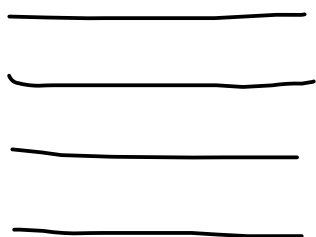
Fáze - uvolňovací, obtahovací, dokreslovací

Diferenciace

1. děti nově přijaté do mateřské školy, mladší děti **3 - 4,5let**

+ KRESBA POSTAVY formát A4

ČÁRA - horizontální a vertikální



2. předškoláci, budoucí předškoláci a děti s OŠD **4,5 - 6 (7)let**

+ KRESBA POSTAVY formát A4

SPOJOVÁNÍ BODŮ

