

Grafomotorické dovednosti

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. Proto je třeba se v předškolním věku věnovat rozvoji hrubé motoriky i jemné motoriky. Je důležité zaměřit se na vytvoření kvalitních základů. Rozvoj hrubé a jemné motoriky vede k dobrým grafomotorickým dovednostem.

► Hrubá motorika a tipy na činnosti, které ji rozvíjí

Pro správný rozvoj hrubé motoriky musí mít dítě dostatek pohybových aktivit – běhání, skákání, seskakování, přeskakování, lezení, podlézání, pohybové hry, chytání, házení, chození po schodech, udržování rovnováhy při chůzi na lavičce, kladině, plavání, jízdu na kole apod. Nedostatky v této oblasti se u dítěte projevují nešikovností, neobratností, nekoordinovanými pohyby, kdy je narušena jejich souhra.

► Jemná motorika a tipy na činnosti, které ji rozvíjí

Dětem poskytněte 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.

Jemná motorika obsahuje více oblastí – grafomotoriku, logomotoriku, mimiku, oromotoriku a vizuomotoriku.

► 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 souhrě = 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.

► Jak rozvíjet u dětí grafomotoriku?

Přirozenou součástí dětského vývoje grafomotoriky je kresba. Mezi prvním a druhým rokem se děti většinou seznamují s pastelkami a papírem. Tužku drží v dlaní, experimentují, střídají ruce. Pohybují v podstatě celou rukou, přičemž pohyb vychází z ramene. Mezi druhým a třetím rokem už pastelku uchopují třemi prsty (a čtvrtým si ji někdy podpírají). Tříleté už **nakreslí pěkného „hlavonožce“** a mezi čtvrtým a pátým rokem zvládnou většinou postavu s trupem a končetinami. 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. **Předškoláci** by pak měli umět nakreslit postavu se všemi jejími částmi, bohatou na detaily, takže pokud se chystáte na jaře k **zápisu do školy**, máte dost času trénovat!

➡ Správné sezení

Dítě sedí na celé židli – obě chodidla jsou celou plochou opřena o podlahu, paty jsou pod kolena. Důležitá je i vzdálenost hlavy od podložky a rovná záda. Ruka, která nepíše, přidržuje papír, sešit.



Správné sezení



Správné sezení

Špatné sezení!



➡ Uvolnění ruky

Před kreslením, ale i v průběhu je vhodné procvičit si ruku a uvolnit tím svaly, které jsou do psaní zapojeny. Kromě zápěstí procvičujeme i uvolňování celé ruky. Důležité je také procvičení prstů – např. naznačení deště pohybem prstů souběžně s pohybem celých paží shora dolů.

➡ Výběr psacích potřeb

Vybíráme spíše měkčí tužky a pastelky, tvarem podporující správné držení – šestihranné, trojhranné.

➡ Držení psacích potřeb

Správné uchopení psací potřeby je zásadním předpokladem správného psaní. Psací potřeby by dítě (a vlastně každý člověk) mělo držet palcem a prostředníčkem. Palec se opírá bříškem o pero (či jinou psací potřebu), které prostředníček podpírá. Ukazováček je na psací potřebě lehce položen shora. Pro toto položení je možné dítě motivovat sypáním kuřátkům, což znamená, že nasypeme zrníčka a kuřátka zobou (děti zvedají ukazováček a napodobují zobání kuřátek). Důležité je, že jsou prsty pokrčeny, ale ne prohnuty. Prohnutý ukazováček znamená příliš velký tlak na psací potřeby a je nežádoucí. Takový tlak může vyústit až v bolestivost prstu.



Správné držení – špetkový úchop

Jen jeden úchop je pro lidskou ruku ten nejpřirozenější a nejefektivnější z hlediska pohybů dlaně a prstů, jedná se o **úchop špetkový**. Účastní se jej 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 zůstává volná.

K nácvičku je třeba dítě vědomě vést doma i v mateřské škole již od chvíle, kdy dítě poprvé bere psací a kreslicí potřeby do ruky a začíná tak s prvním kreslením – obvykle mezi 2. a 4. rokem.



Špatné držení – křečovitě držení!

Palec i ukazováček drží příliš křečovitě – velký tlak na pero, z toho důvodu se také ukazováček prohýbá.



Špatné držení – hrstičkový úchop!

Palec drží, prsteníček podpírá a prostředníček s ukazováčkem jsou položeny shora.



Špatné držení – nízké křečovitě držení

Palec i ukazováček drží příliš křečovitě – velký tlak na pero, z toho důvodu se také ukazováček prohýbá, pero je drženo příliš nízko – blízko hrotu.



Špatné držení – špetkový úchop s palcem

Prostředníček podpírá, ukazováček shora, ale palec je příliš vysunutý a ohnutý přes pero.



Špatné držení – protažená hrstička

Prsty jsou oproti správnému držení protaženy, podpírá prsteníček.



Špatné držení – pěstičkový úchop

Palec ohnutý přes pero a ostatní prsty jsou sevřeny v pěst.



Špatné držení

Hrot pera nesměřuje k rameni.

Literatura a zdroje:

Bednářová J., Šmardová V. Rozvoj grafomotoriky – Jak rozvíjet kreslení a psaní

<https://www.jak-spravne-psat.cz/>

<http://www.grafomotorika.eu/grafomotorika/>