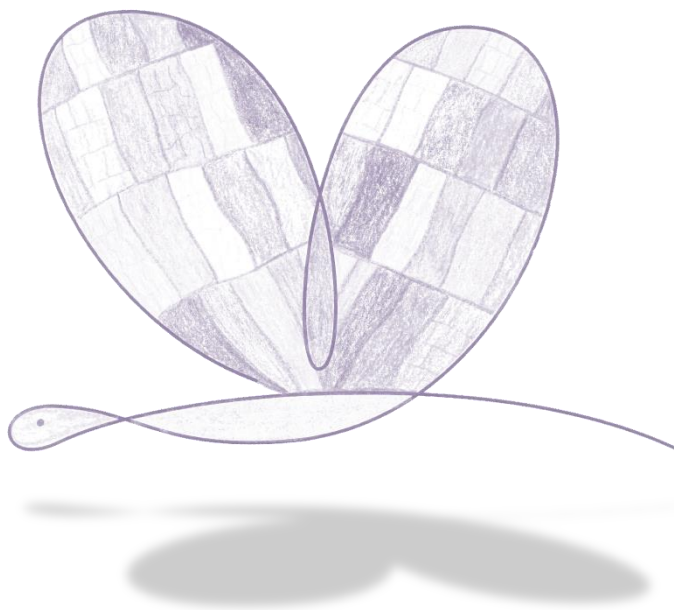


Hraním ke psaní



Jak připravit předškoláka na psaní ve škole



Barbora Kozelská

*Abychom vypěstovali dar kreslení, musíme stvořit oko, které vidí,
ruku, která poslouchá, duši, která dokáže cítit.*

Marie Montessoriová

Obsah

Úvod	5
Co znamená to tajemné slovo grafomotorika?	6
Proč je důležité věnovat se rozvoji grafomotoriky dítěte?	9
Kdy bychom měli s nápravou grafomotoriky začít?	12
Jak můžeme grafomotorické dovednosti svého dítěte rozvíjet?	14
Pohybem ke správnému psaní	14
Hrou ke správnému psaní	24
Grafomotorická cvičení pro děti s obtížemi v kreslení či psaní	39
Pohybové uvolňovací cviky	39
Grafomotorické uvolňovací cviky	43
Nácvik grafomotorických prvků	51
Další aktivity pro zdokonalení grafomotorických dovedností dítěte	58
Zásady práce s dětmi předškolního věku	59
Jak podpořit správné návyky dítěte při kreslení a psaní?	61
Úchop kreslicí či psací potřeby	61
Sezení u kreslení a psaní	66
Postavení a uvolnění ruky při kreslení a psaní	67
Výběr vhodných kreslicích a psacích potřeb	69
Vhodné pracovní místo pro budoucího školáka	70
Jak pomoci levorukému dítěti?	71
Co by měl zvládnout budoucí prvňáček?	73
Kde hledat informace a inspiraci?	74
Nabídka pracovních sešitů pro předškoláky	74
Použitá literatura	75

ÚVOD

Milí rodiče,

možná z mnohých stran slýcháváte, že má vaše dítě potíže s grafomotorikou a že byste měli doma trénovat, uvolňovat ruku a cvičit správné držení tužky. Ale nikdo vám dále neřekl, jak na to? Nebo se vaše dítě chystá na 1. třídu a vy máte obavy z toho, jak ji zvládne? Dostává se vám do rukou brožurka, která by vám mohla pomoci co nejlépe připravit vašeho předškoláka na psaní ve škole. Jistě ji využijete i u starších dětí, kterým se psaní příliš nedaří.

Rozvoji grafomotoriky se věnuji již několik let (v rámci své práce v pedagogicko-psychologické poradně, v dřívějším zaměstnání asistenta pedagoga a svého času také v soukromé poradně pro grafomotoriku). Nabízím vám své zkušenosti a rady, jak můžete grafomotorické dovednosti svého dítěte podpořit a rozvíjet doma. V příručce najdete kromě praktických námětů a fotografií i teoretické informace. Je důležité pochopit, co všechno kreslení a psaní ovlivňuje.

Co vlastně znamená to cizí slovo grafomotorika? Chápeme ji jako činnost, kterou vykonáváme při kreslení a psaní. Činnost je to náročná a také specificky lidská. Spojují se v ní jednak pohyby rukou, které zanechávají grafickou stopu, ale také schopnosti a psychické funkce, mezi které patří vnímání a myšlení, souhra práce oka a ruky, prostorová orientace, pozornost a celá předchozí zkušenost dítěte.

Jako rodiče bychom měli věnovat našim předškolákům více pozornosti a nespoléhat na to, že je na školu dostatečně připraví učitelé v mateřské škole. Zajímejme se o to, co se bude od budoucího prvňáčka očekávat, co vše by dítě mělo umět, znát a zvládnout. Vždyť nám přece záleží na tom, aby bylo naše dítě ve škole šťastné a spokojené a aby ho bavilo nejen psaní, ale učení vůbec! Podstata předškolní přípravy na výuku psaní nespočívá v tom, že dětem nakoupíme nejlépe cvičené písanky pro 1. třídu a naučíme je psát. To v žádném případě! Ale budeme se snažit maximálně rozvinout jeho pohybové, smyslové a rozumové funkce a schopnosti, na kterých psaní staví. Dům přece také nestavíme od střechy!

V jednotlivých kapitolách publikace najdete bližší informace a náměty, jak můžete podpořit pohybové dovednosti (hrubou i jemnou motoriku) a koordinaci vašeho dítěte. Seznámíte se s hrami a aktivitami, které u vašeho drobečka rozvinou schopnost rozlišovat a pamatovat si tvary písmen (zrakové a sluchové rozlišování a paměť), schopnost psát podle předlohy (souhra oko-ruka) a orientovat se na stránce a řádku (prostorová orientace). Dovíte se, kdy je dobré a potřebné grafomotorické dovednosti dítěte začít cíleně rozvíjet a jak u toho postupovat. Zjistíte, proč je důležité dbát u kreslení či psaní na správné sezení a jak podpořit správný úchop psacího náčiní. Poradím vám také s výběrem vhodného psacího náčiní.

Tak neotálejme a pusťme se do toho.

Co znamená to tajemné slovo grafomotorika?

Toto cizí slovo nemá v češtině ekvivalent. Pojem grafomotorika můžeme vysvětlit jako psychomotorickou činnost, kterou vykonáváme při kreslení a psaní. Její úroveň významně ovlivňuje kresbu i písemný projev dítěte.

Lidé ke mně často chodí s představou, že jejich dítěti pomohu upravit úchop psacího náčiní a bude vše v pořádku. Bohužel tak jednoduchý recept na potíže s kreslením či psaním jim většinou dát nemohu. Psaní je náročná a vysoce specifická psychomotorická činnost a k jejímu zvládnutí dítě potřebuje získat řadu schopností, dovedností, zkušeností a návyků. Představme si dovednost psaní jako velký plující ledovec. Úchop psací potřeby může být pouze jeho viditelnou špičkou. Pod hladinou oceánu se však skrývá obrovská masa ledu, představující další dovednosti a schopnosti tak důležité pro psaní. Dá se říci, že psaní (ale i kreslení) je pohybová dovednost, psychická schopnost i návyk.



Psaní jako **POHYBOVÁ DOVEDNOST**

Kreslení a psaní jsou pohybovou dovedností a vývoj pohybových schopností člověka se vyznačuje určitou posloupností a provázaností. Člověk se zdokonaluje postupně od velkých pohybů k malým. Pokud má dítě problém s kreslením či psaním, jeho celkové pohybové dovednosti jsou obvykle první oblastí, na kterou je třeba se zaměřit.

Rozlišujeme **hrubou motoriku**, která zahrnuje pohyblivost končetin a celého těla. Vychází z pohybu velkých kloubů (ramene, lokte, kyčle a kolene) a uskutečňuje se prostřednictvím velkých svalových skupin. Zdokonaluje se při chůzi, běhu, poskocích, při všech pohybových hrách. Hrubá motorika se nejrychleji rozvíjí v prvních dvou letech života, ale nepřestává se zlepšovat a automatizovat až do dospělosti. Naproti tomu **jemná motorika** (jejíž vývoj vychází z hrubé motoriky) zahrnuje pohyby zápěstí, dlaní a prstů. Je to komplex dovedností, při níž dochází k manipulaci s drobnými předměty a projevuje se zručností prstů a ruky.

Psaní je pohybově náročná dovednost, která vyžaduje plynulou souhru všech svalů a kloubů, které se na psaní podílí. Dítě by mělo:

- o správně vnímat a ovládat své tělo a jeho jednotlivé části (jejich polohu a také napětí či uvolnění ve svalech);
- o mít dostatečně uvolněné svaly paže a dostatečný rozsah pohybu v kloubech;
- o mít posíleny svaly trupu (břišní a zádové), což mu umožní delší dobu vzpřímeně sedět (bez obtěžujících fyzických pocitů), mít ve stabilní poloze ramenní pletenec;
- o volně pohybovat prsty ruky (izolovaně každým prstem zvlášť), což lze jen při stabilní opoře ruky v rameni;
- o být schopné koordinace - zapojovat obě poloviny těla současně (tzv. bilaterální integrace), ale také vykonávat každou rukou jinou činnost;
- o být schopné dobré souhry oko-ruka (vizuomotorická koordinace).

Dovednost psaní bývá limitována věkovými zvláštnostmi z hlediska jejich fyzického vývoje. Potíže při kreslení či psaní mohou být způsobeny např. nedokončenou osifikací drobných kůstek ruky nebo také nevyzrálostí centrální nervové soustavy, což může způsobit nedostatečnou souhru drobných svalů ruky a oka.



Psaní jako **PSYCHICKÁ ČINNOST**

Kreslením a psaním vyjadřujeme naše myšlenky, představy, přání, postoje. Psaní je formou sdělovacího procesu stejně jako mluvení. I kresba je pro dítě tím nejpřirozenějším vyjadřovacím prostředkem. Dítě mnohdy kresbou poví mnohem více, než by dovedlo říci slovy. Proto je důležité při přípravě dětí na psaní rozvíjet kromě pohybových schopností také jeho **vyjadřovací dovednosti**, slovní zásobu, **myšlení**.

Kresba dítěte je podmíněna jeho **předchozí zkušeností, prožíváním a představami**. Dítě musí nejprve vnímat a chápat okolní svět, vše v něm si osahat a vnímat všemi smysly, aby potom mohlo své zkušenosti převést do kresby či psaní nebo do abstraktního myšlení. Pokud si dítě např. nikdy vědomě neohmatalo kruh (např. talíř, obruč, minci), nedovede si kruh představit v myšlenkách, ani tento geometrický tvar namalovat. **Smyslové vnímání** (hmatem, zrakem, sluchem, chutěmi i čichem) napomáhá dítěti utvářet komplexnější a přesnější představy a umožňuje mu hlubší poznání okolního světa.

Psaní je závislé na kvalitě dalších poznávacích funkcí. **Prostorová orientace** (i pravolevá) je důležitá pro rozpoznávání a zapsání tvarů písmen, pro vedení linie správným směrem, při orientaci na ploše papíru (co je nahoře, dole, pod, vedle, před, první, až na konci apod.), při využití plochy papíru při kreslení a psaní. Pro budoucí psaní je velmi důležitá **paměť** (opět zraková, sluchová i pohybová), aby si dítě zapamatovalo slovo, které má napsat, vybavilo si tvar i cestu čáry každého písmene. **Rozlišovací schopnosti** (diferenciační) dítěti umožní rozpoznat shody a rozdíly mezi tvary písmen, předměty i slyšenými slovy. Děti budou muset poznat i malé rozdíly mezi tvary písmen (např. b, p, d, nebo a, o, nebo m, n apod.). Při kreslení a psaní děti uplatňují také **analyticko-syntetické schopnosti**. Analýzou rozkládají celek na části (např. větu na slova, slovo na hlásky, obrázek na jeho části), při syntéze naopak skládají jednotlivé části v celek. Děti budou potřebovat rozlišit sluchem jednotlivé hlásky ve slově, aby si k nim přiřadily správný tvar písmene a napsaly písmena ve správném pořadí. Psaní je veskrze rytmická činnost, proto je třeba rozvíjet **rytmické cítění** dítěte. Rytmus automatizuje a usnadňuje pohyb ruky, uvolňuje ruku a navozuje plynulý, odvážný pohyb.

Již jsem se zmínila o tom, že grafomotorika je **senzomotorická činnost**. Ke kreslení i budoucímu psaní je nutné dosáhnout určité úrovně rozvoje hrubé i jemné motoriky a její koordinace se smyslovým vnímáním, především je významná **koordinace ruky a oka** (tzv. vizuomotorická koordinace). Její podstatou je pohybová aktivita ruky se zpětnou zrakovou kontrolou a uplatní se všude tam, kde dítě kreslí a píše podle předlohy.



Psaní jako **VÝSLEDEK TRÉNINKU A NÁVYK**

Výše uvedené předpoklady pro kreslení a psaní je třeba doplnit ještě o pracovní dovednosti a hygienické návyky, které je třeba u dítěte budovat právě v předškolním období. Od začátku, kdy dítě začíná kreslit, od jeho prvních kresebných pokusů, si vytváří pracovní návyky, které se později mění jen velmi obtížně, za velkého úsilí a často s malým úspěchem. Přitom tyto návyky ovlivňují nejen výkon dětí, ale i jeho chuť a motivaci ke kreslení či psaní.

Kvalitu kreslení i psaní významným způsobem ovlivňuje **způsob sezení** dítěte, **úchop kreslicího či psacího náčiní**, dále **uvolnění a postavení ruky** při kreslení a psaní. Tyto návyky by si dítě mělo osvojit ještě před nástupem do školy. Jejich upevnění vyžaduje trpělivý, klidný a jednotný přístup rodičů i učitelů mateřské školy, většinou také dostatečně dlouhé období.

Pro budoucí psaní si dítě potřebuje osvojit základní tvary, z nichž se skládá písmo. Tyto **grafomotorické prvky** (kruh, ovál, spirála, vodorovné, svislé i šikmé čáry, vlnovka, obloučky, smyčky) děti běžně procvičují v mateřské škole, nejčastěji jejich obtahováním v pracovních listech. Ne každému dítěti však taková forma vyhovuje a stačí, zvláště s těmi náročnějšími se děti trápí.

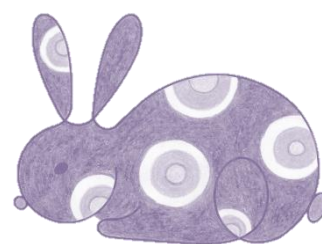


Proč je důležité věnovat se rozvoji grafomotoriky dítěte?

Grafomotorika se v předškolním věku přirozeně rozvíjí při kreslení a malování. Kreslení bychom tak mohli označit jako **přípravnou etapu pro psaní** ve škole. V tomto věku jsou mezi jednotlivými dětmi velké rozdíly v kreslení nebo v zájmu o ně. Avšak pokud předškolní dítě nekreslí rádo nebo se kreslení dokonce vyhýbá, můžeme mluvit o opožděném vývoji grafomotorických dovedností. Dítě se obvykle vyhýbá něčemu, co mu nejde (my dospělí to děláme samozřejmě také, jen si to umíme racionálně zdůvodnit). Dítě může mít nějakou oslabenou funkci či dovednost, která je pro kreslení či psaní nezbytná, může mít tvrdou a neuvolněnou ruku, která mu nedovolí, aby obrázek odpovídal jeho představám. Děti v tomto věku obvykle kreslí rády a hodně, jejich kresba se zdokonaluje, přibývá v ní detailů i stále obtížnějších prvků, dítě získává v kresbě stále větší zručnost. A dítě, které kreslí méně, nemá nutnou zkušenost a „technickou praxi“, zaostává za svými vrstevníky. Dostává se do začarovaného kruhu a potřebuje naši pomoc.

Pro psaní je právě bohatá zkušenost s kresbou a dalšími grafickými činnostmi velmi důležitá. Dítě, které nekreslí, je v 1. třídě samozřejmě v nevýhodě a při výuce psaní se většinou trápí. Menší chuť kreslit vidáme častěji u chlapců. V tomto věku mívají hoši jiné zájmy, preferují spíše pohybové a bojové hry, při nichž mohou vydat svou překypující energii. Vlivem pomalejšího dozrávání nervové soustavy mívají také větší problém delší dobu sedět u stolu a věnovat se grafickým či jemněmotorickým aktivitám. I jemná motorika ruky u nich dozrává obvykle mírně později. Na druhou stranu i holčičky, které hojně a velmi pěkně kreslí, mohou mít se psáním ve škole potíže. Je důležité sledovat nejen obsah kresby, ale také způsob, jakým kresba vzniká (zda dítě příliš netlačí na tužku, má volné zápěstí, do kreslení nezapojuje celé tělo, nepotí se mu ruka apod.).

Grafomotorika může být opožděna z důvodu malého množství zkušeností dětí s kreslením a psáním (dítě nebylo vedeno a nemělo dostatek příležitostí ke kreslení). Je proto třeba ji cíleně rozvíjet, ale trpělivě a citlivě, v souladu s vývojovými možnostmi dětí.



Jak poznáme, že je grafomotorický vývoj dítěte opožděný? Jak se projevuje dítě, které má grafomotorické obtíže?

Následuje tabulka dovedností předškoláka. Při jejím vyplňování se zamyslete nad svým dítětem, představte si ho v každodenních situacích i při kreslení. Buďte k sobě upřímní a zaškrtněte to políčko z dvojice, které vaše dítě charakterizuje přesněji.

Dítě je pohybově obratné. Umí skákat po jedné noze, přejít po laně na zemi, jezdit na kole bez přidavných koleček.		Dítě je při běhání a skákání nešikovné, často zakopne i na rovině nebo naráží do nábytku, pohybovým aktivitám se spíše vyhýbá.	
Obléká se samo (pouze s malou dopomocí), zapne si zip, knoflík u kalhot, navlékne si ponožky.		Potřebuje s oblékáním hodně pomoci, nedaří se mu obouvání, neoblékne si rolák, rukavice, aniž by se vztekalo.	
Dítě umí samostatně stolovat, jí příborem a drží je správně, samo si nalije čaj do hrníčku.		Dítě při jídle používá jen lžíci, maso si nenakrájí, často mu jídlo padá z talířku nebo se pobryndá.	
Dítě se orientuje se ve svém těle. Ukáže a pojmenuje správně bradu, koleno, obočí atd.		Někdy si se svým tělem neumí poradit, neodhadne svou sílu, nepojmenuje jeho části.	
Dítě chytí míč a následně jej hodí správným směrem. Odhadne vzdálenost a rádo se trefuje na cíl.		Dítě se bojí se míče, který na něj letí, být jen pomalu. Uhýbá před ním. Při hodu neodhadne vzdálenost.	
Dítě si rádo hraje se stavebnicemi, drobnými figurkami, skládá lego, vydrží u nich i delší dobu.		Dítě stavebnice a drobné kostky nevyhledává, komín z kostek mu většinou brzy spadne.	
Dítě používá nůžky a stříhá podle čáry.		Dítě nůžky nepoužívá nebo s nimi zachází nemotorně.	
Dítě rádo kreslí a maluje. Vždy poznám, co nakreslilo. Kreslí vše, co jej napadne.		Dítě kreslí spíše z donucení, kresbu většinou odbyde, vybírá si stále stejný námět.	
Dítě velmi rádo vybarvuje, zvládne i omalovánky menších tvarů. Snaží se téměř nepřetahovat, používá všechny barvy.		Dítě velmi nerado vybarvuje, vybírá si omalovánky pro menší děti, spíše je rychle začará, třeba i jednou barvou, otáčí přitom papírem.	
Jeho kresba postavy má všechny podstatné znaky - krk, obličej, uši, oblečení, boty.		Jeho kresba postavy je velmi jednoduchá, většinou jen hlava, trup a končetiny, malá, bez detailů.	
Dítě drží tužku při kreslení správně, prsty má přitom volné, ruka ho nebolí.		Dítě drží tužku nesprávně, křečovitě ji svírá, až mu bělají prsty, ruka ho bolí.	
Linie kresby jsou plynulé, jisté a rovnoměrně silné, čáry jsou dotažené.		Linie kresby jsou přerušované, neplynulé, kostrbaté, vytlačené nebo naopak příliš slabé.	
Dítě u kreslení vydrží delší dobu, je zaujaté svým výtvořem, kreslí nenuceně.		Dítě je u kreslení stažené, potí se mu ruka, rychle se unaví a kresbu často nedokončí nebo ji odbyde.	
Dítě u kreslení sedí v klidu, uvolněně, pohybuje jen rukama.		Dítě při kreslení zapojuje i trup, naklání se, často střídá polohy, výrazně pohybuje také jazykem, je celé ztuhlé.	
Dítě dovede zdařile nakreslit nebo obkreslit podle předlohy geometrické tvary, tiskací písmena, vlnovku, spirálu, kličky, jednoduché obrázky.		Dítěti se nedaří nakreslit či obkreslit čtverec, trojúhelník, kříž, čáry v různém směru, vlnovky, smyčky, tiskací písmena.	
Dítě kreslí jednou rukou, druhou si jen přidržuje papír.		Dítě při kresbě často přesouvá tužku z jedné ruky do druhé.	

V kterém sloupečku jste označili více tvrzení? Jestliže převažují políčka v pravém sloupci tabulky, vaše dítě nějaké grafomotorické obtíže zřejmě má nebo můžeme předpokládat, že mu psaní ve škole nepůjde tak hladce. Pochopitelně žádné dítě není na zahájení školní docházky připraveno ve všech oblastech stoprocentně. Ale pokud se nedostatků či oslabení objevilo více, začněte jim věnovat pozornost co nejdříve. V 1. třídě na to nebude čas. Dítě bude zatíženo spoustou jiných situací a povinností a nebude mít sílu ani chuť ještě před psaním domácího úkolu v písance cvičit a uvolňovat ruku.

Často se setkávám s tím, že rodiče problémy s grafomotorikou svého dítěte odsouvají nebo je zlehčují („Však paní učitelka ve škole ho to naučí.“ „No tak nerad kreslí, no, vždyť je to kluk.“ „Ve škole už bude muset.“, „Stejně už psaní nebude potřebovat, bude se psát na počítači.“ apod.). Praxe v pedagogicko-psychologické poradně ukazuje, že grafomotorické obtíže se ve škole bohužel jen prohlubují.

Výuka psaní v 1. třídě sice počítá s jakýmsi přípravným obdobím, zaměřeným na uvolňování ruky a upevnění pracovních dovedností žáků. Děti si cvičí jednotlivé grafomotorické cviky v uvolňovací písance. Avšak toto období bývá v reálu různé dlouhé. Někteří učitelé jej zkracují, aby stihli probrat do konce školního roku všechna písmena. A není v silách paní učitelky věnovat se každému dítěti individuálně.



Obrázek jsem si vypůjčila z knihy Hany a Martina Otevřelových *Minipříběhy dětí se specifickými poruchami učení a chování*. S jistou nadsázkou nám přibližuje, jak se může trápit školák, jehož potíže jsme v předškolním věku neřešili a ty se pak při psaní ve škole jen zvýraznily.

Grafomotorické obtíže dítěte ve školním věku významně znesnadňují psaní. Je-li grafomotorika dítěte neobratná, dítě má potíže s psaním jednotlivých písmen. Má narušené spojení hláska–písmeno, obtížně si vybavuje tvar písmene (může být narušena zraková a pohybová paměť). Ruka dítěte se při psaní brzy unaví, bolí a nadměrně se potí. Prsty přidržují psací náčiní křečovitě (jsou sevřené, bílé, odkrvené). Dítě pak brzy ztrácí pozornost a věnuje se jiným, rušivým činnostem. Lehává na lavici nebo hledá jiné úlevné polohy. Písmo dítěte bývá neúhledné, kostrbaté až nečitelné. Nedokáže písmena zmenšit, správně napojit, srovnat do liniatury, vykroužit požadovaný tvar písmene. Písmo může být roztahané nebo naopak zhuštěné, bez oblých tvarů, s nesprávným sklonem. Psaní provází zvýšená chybovost v důsledku namáhavého psaní. Samotné psaní jej příliš zatěžuje a unavuje. Dítě nestihne dopsat písmena a doplnit všechny háčky a čárky. Nestačí se zamýšlet nad obsahem psaného textu a nad pravopisnými pravidly. Dělá zbytečné chyby a na jejich opravu mu nezbyvá čas.

Může mít problémy s orientací na ploše papíru, začíná psát zprava doleva. Protože píše pomalu a těžkopádně, nestačí většinou dokončit školní práci a nosíva si ji domů. Oddaluje písemné domácí úkoly, kterých je navíc mnoho. Dítě nechce ani kreslit, kreslení ho nebaví, vyhýbá se mu, kresba je jednoduchá a rychle ji odbyde. Méně obratné dítě může mít potíže také v jiných předmětech. Kromě sebeobslužných činností (pomalé převlékání a oblékání, chystání si sešitů a školních pomůcek, nepořádek na lavici) může mít problém v tělocviku, ve výtvarné či pracovní činnosti, v geometrii, při zápisu do slepých map v zeměpise apod. I když se dítě velmi snaží, pravidelně zažívá neúspěch. Nebývá oceňováno a chváleno, stává se nejistým a připadá si méněcenné, ztrácí motivaci a chuť k učení vůbec. Může být narušen jeho vztah k učení a vzdělávání na celý život.

Některé děti v 1. třídě píšou pěkně, ale jen pomalu, s velkým vypětím energie a soustředěním. Nejsou schopny později písmo zmenšit a zrychlit. Obtíže dítěte se prohloubí v průběhu 2. nebo 3. třídy, kdy narůstá množství psaného textu i jeho gramatická náročnost, je potřeba psát rychleji. Pokud dítě nemá samotné psaní již zautomatizováno, potýká se s velkými problémy. Obvykle je to důvod k návštěvě pedagogicko-psychologické poradny, kde bývá diagnostikována specifická porucha psaní – dysgrafie.

Kdy bychom měli s nápravou grafomotoriky začít?

Kdykoliv, máte-li pochybnosti o správném vývoji grafomotoriky dítěte. Nenechávejte vše na poslední chvíli, např. na letní prázdniny před nástupem do školy. A už vůbec ne na první třídu. Tam se většinou již nic nespraví, naopak problémy se psaním se jen zvýrazní. Sledovat a hrou podporovat kreslení dítěte je důležité v průběhu celého předškolního věku. **Prevence je vždy lepší a účinnější než náprava obtíží.** Čím dříve se pokusíte uvolnit ruku dítěte a upravit nesprávný úchop a návyky při kreslení, tím to půjde přirozeněji a snadněji. V první třídě bývají pohybové stereotypy dítěte již natolik upevněny, že je mnohdy obtížné je změnit.

Do 4 let dítěte není nutné a většinou ani vhodné grafomotorické dovednosti dítěte cíleně rozvíjet. Každé dítě je originál a vyvíjí se individuálně, v předškolním věku mohou být mezi dětmi velké rozdíly. Zvláště chlapci ke kreslení a jakýmkoliv grafickým činnostem tíhnou méně než děvčata.

Pokud vaše dítě ani po 4. roce kreslení nevyhledává, zbystřete!

Začněte s dítětem záměrněji **podporovat jeho hrubou a jemnou motoriku.**

Snažte se dítě **ke kreslení více motivovat.** Vytvořte mu kout, kde bude mít neustále volně k dispozici různé pastelky, fixy, hrubé voskovky a dostatek papíru. Dítě v kreslení povzbuzujte a oceňujte každou jeho snahu. Často jsme to právě my, rodiče, kteří nevědomky zastaví začínající aktivitu dítěte tím, že jeho výtvary komentujeme negativně, hodnotíme z našeho

„dospěláckého“ pohledu a vůbec si neuvědomujeme, že dítě kreslí svět kolem tak, jak ho samo vidí a podle toho, co o něm ví. Klidně nakreslí dům bez oken, ale nezapomene nakreslit kliku u dveří, protože bez té by se nedostalo dovnitř. Klidně nakreslí sluníčko růžové, protože má rádo svět pod sebou a stromeček zase modrou, protože je mu zima. Dítě je vedeno svou fantazií, která vůbec nemusí odpovídat našim představám o světě. Proto kresbu dítěte nekritizujte, naopak vyzdvihněte, co vás na kresbě zaujalo. Vytvořte si výstavku prací dítěte.

Můžete samozřejmě **využít i jiných výrazových prostředků** – čím zajímavější kreslení pro dítě bude, tím více vzbudí jeho zájem a tím déle u kreslení vydrží. Zkuste kreslit prstem do písku (či doma na plechu na pečení do krupice či hrubé mouky), do vymodelované placky plastelíny, malujte prstem namočeným v barvě, venku klacíkem do písku, v zimě do sněhu, křídami na tabuli nebo na chodník, kreslete houbou namočenou do barvy či vody na balicí papír, použijte ke kreslení tyčinku do uší, hadřík, starý kartáček na zuby, ptačí pero apod. Pokud má dítě problém s kresbou tužkou nebo pastelkami, nabídněte dítěti barvy (vodové, prstové či temperové), místo realistických věcí kreslete abstraktní vzory, experimentujte s barvami, míchejte je mezi sebou. Je důležité používat větší formáty papíru (čím je dítě mladší, tím je třeba větší plochy). V každém papírnictví a hobby marketech nabízejí rozmanité druhy levných balicích papírů. Připevněte dítěte papír na zeď, na dveře či skříň, magnetkami na ledničku. Nechte je malovat na zemi nebo vstoje u konferenčního stolku.

S cíleným rozvojem grafomotoriky je ideální začít kolem 5. roku věku, kdy je ještě dost času napravit nesprávné návyky při kreslení a uvolnit pro psaní potřebné klouby a svalové skupiny. Je vhodné vést dítě již ke kreslení u stolečku. Formát papíru postupně zmenšujeme a intenzivněji s dítětem procvičujeme jemnou motoriku prstů. Vedeme dítě ke správnému úchopu a také správnému sezení při kreslení, což jsou návyky, které je třeba zautomatizovat do doby výuky počátečního psaní.

K nápravě grafomotorických obtíží ve školním věku je již potřebná pravidelná a intenzivní péče. Je třeba s dítětem provádět pravidelná uvolňovací cvičení, podporovat a upevňovat jeho pracovní návyky. Můžeme dítěti nabídnout některé kompenzační pomůcky. Mějte na paměti, že i děti s nesprávným úchopem a neuvolněnou rukou dokáží v první třídě psát úhledně, přímo krasopisně. To proto, že na psaní do písanky mají dostatek času a mohou písmenka „malovat“, soustředěně, pomalu, podle svého tempa. Mnozí rodiče i učitelé se zajímají jen o výsledky psaní, ale opomíjejí samotný proces psaní. Nevšimnou si, že psaní je pro dítě velmi vyčerpávající, dítě píše pomalu a těžkopádně. Obtíže dítěte tedy nemusí být na první pohled zřetelné.

Vývoj grafomotoriky a jemné motoriky je úzce propojen s vývojem řeči. Má-li dítě oslabenou jemnou motoriku, mívá obvykle narušeny grafomotorické dovednosti, ale také vývoj řeči, zvláště správnou výslovnost. Jazyček je také sval, který je třeba trénovat stejně jako ostatní svaly v našem těle. Motorika ruky je úzce propojena s motorikou mluvidel. Osvícení logopedové zadávají svým malým klientům také úkoly, jež zlepšují obratnost ruky a prstů a vedou děti ke kreslení a vybarvování.

Navštěvujete-li se svým dítětem logopeda, protože má obtíže s výslovností (zejména hlásek L, R, Ř a sykavek, které vyžadují správné postavení a obratnost jazyka), věnujte se s dítětem také rozvoji pohybových dovedností a kresbě. Můžete provádět nácvik výslovnosti a obratnosti rukou střídavě nebo dokonce souběžně (dítě zároveň s opakováním logopedických říkanek procvičuje prstíky). Domácí procvičování bude tak mnohem efektivnější a dříve dosáhnete pokroku v obou oblastech.

Jak můžeme grafomotorické dovednosti svého dítěte rozvíjet?

Určitě nejsem sama, komu se zdá, že přibývá dětí, které špatně mluví, nechtějí kreslit, neporadí si s nůžkami či s vázáním uzlíků, v pohybu jsou nemotorné a nešikovné, vyhýbají se sportovním aktivitám, špatně se soustředí. Většinou za to může nedostatek přirozeného pohybu dnešních dětí. Pohyb je základem všeho! Pohybové dovednosti jsou vždy první oblastí, na kterou je třeba se zaměřit, když se kreslení či psaní dítěti nedaří.

Pohybem ke správnému psaní

Člověk byl stvořen, aby byl v pohybu. O dětech to platí dvojnásob. Je pro ně přirozená (a pro jejich vývoj také nezbytná) aktivita a činorodost. Dítě předškolního věku ke svému zdárnému vývoji potřebuje dokonce **4-6 hodin přirozeného pohybu denně!** Pohyb prospívá tělu i duši. Dítě jím zlepšuje nejen svou tělesnou zdatnost a pohybovou koordinaci, ale i svou schopnost udržet pozornost. Při pohybu rukama a nohama se stimulují mozková centra, která jsou potřebná k procesu zrání. Nechme děti, aby si osahaly svět kolem sebe a vytvořily si dostatek smyslových zkušeností. Jinak později mohou mít potíže třeba s prostorovou orientací nebo v logickém a abstraktním myšlení.

Pohybem se děti učí vnímat a uvědomovat si své tělo, jeho polohy a napětí či uvolnění ve svalech. Učí se co nejpřesněji ovládat jednotlivé části těla (v různých polohách, i bez zrakové kontroly), což je pro budoucí psaní nutná zkušenost.

Nabídněte svému dítěti dostatek příležitostí k přirozenému pohybu, aby mohlo rozvíjet svou pohybovou obratnost a zatěžovat své svaly rovnoměrně.

Vůbec nevádí, není-li vaše dítě zrovna „sportovně nadané“ a pohyb příliš nevyhledává. Zvedněte jej od tabletu nebo rozečtené knížky a jděte se spolu projít do lesa nebo na hřiště.

Běžte na procházku – do lesa, na hřiště, kolem městského bloku, k rybníku... Pěší túry můžete zařazovat do programu dítěte bez ohledu na vaše či jeho pohybové nadání. Zpestřete procházku chůzí po obrubníku nebo po vyvýšené ploše.

Běh je nejpřirozenějším pohybem, do něhož se zapojuje celé tělo. Podporuje činnost srdce a plic, výborně ovlivňuje zdatnost dítěte. Zkuste běžet o závod, hoňte dítě nebo před ním utíkejte, dejte někomu babu, běhejte slalom mezi pařezy... Nemusíte být nejrychlejší nebo uběhnout nejdále, stačí, když cítíte vítr ve vlasech.

Skákání. Při procházkách si parádně zaskákejte. Přeskakujte kaluže, kameny, pařezy, obrubníky, menší zídky a jiné překážky, seskakujte z lavičky a odrážejte se zpět nahoru. Zkuste skákat po jedné noze, pozpátku, snožmo, nebo jen tak bláznivě. Skákejte přes překážky, v pytli, panáka, přes švihadlo nebo přes gumu, na trampolíně...



zdroj: <https://www.pigy.cz/novinky/letni-zabava-skakani-panaka/>

Podporujte **lezení** dítěte, kdy přirozeně a střídavě zapojuje všechny končetiny a posiluje si svaly. Lezte ve vzporu dřepmo jako brouček, pejsek – zkrátka po všech čtyřech tlapičkách. Přidejte odrazy a poskoky a skákejte jako zajíček nebo žába. Hrajte si na horolezce, zdolávejte průlezky na hřišti, lezte na stromy, přes pařezy, na menší skály, prolézejte a podlézejte pod stolem, židlí. Lezte po všem a věšte se dolů. Vzpomínám si na své dětství, kdy nejoblíbenějším místem setkávání s kamarády byl klepáč u našeho domu.

Děti milují **házení** – všeho a všude. Házejte menší kamínky do příkopu nebo trénujte žabky u rybníka. V lese se trefujte šiškami do stromů. Házejte klacíky psovi nebo se v zimě koulejte sněhovými koulemi. Buďte však opatrní! Využijte rozmanité druhy míčů a balónků (míčky molitanové, hadrové, na suchý zip, masážní míčky, papírové koule, kroužky na házení, plastové a gumové míče, kopací míče, nafukovací míče). Trénujte s dítětem různé techniky hodů, házejte jednou rukou nebo obouruč horním nebo spodním obloukem. Nezapomeňte, děti se učí nápodobou!

Míčové hry patří k nejvšestrannějším pohybovým aktivitám. Rozvíjejí nejen obratnost rukou a koordinaci pohybu, ale také přesnost, odhad vzdálenosti, souhru oko-ruka a postřeh. Můžete si míč jen tak přehazovat přes nějakou překážku, hrát „žhavou kouli“ (míč je horký, musíte ho co nejrychleji odhodit jinému hráči), můžeme s míčem pinkat a stopovat, jak nejdéle jej udržíme ve vzduchu. Trefujte se s míčem do nádoby, do terče, házejte a chyťte míč s odrazem o zem, kopejte míč do vymezeného prostoru, kutálejte ho na cíl, posouvejte pomocí hůlky...

V rozvoji pohybových dovedností, vnímání vlastního těla, zlepšení rovnováhy vám výborně poslouží trampolína. **Skákání na trampolíně** je zdraví velmi prospěšné. Děti si zábavně posilují kosterní svalstvo celého těla, aktivují a posilují hluboké stabilizační svaly, které zajišťují udržení stability a správné držení těla. Pohyb dětí na trampolíně doporučují mnozí dětské lékaři, ovšem za předpokladu dozoru dospělé osoby. A pokud dítěti dovolíte vzít si na trampolínu nafukovací míč, máte o zábavu postaráno. Nemáte-li možnost vzít dítě na trampolínu, můžete využít starou pružinovou matraci nebo velký rehabilitační míč (dítě na míči udržíte a bezpečnost zajistíte tak, že míč přidržíte svými stehny v rohu pokoje).



zdroj:<https://magazin.aktualne.cz/detskych-urazu-pribyva-rodice-delaji-zbytecnou-chybu/r~i:article:784249/?redirected=1553965190> Foto: Isifa/Thinkstock

Rozvíjejte u dítěte **udržení rovnováhy**. Dokážete stát na jedné noze? Na hrbolatém kameni? Dokáže nést košík nebo plyšáka na hlavě? Nebo v puse vajíčko na lžiči? Procházejte se po obrubníku nebo po kolejičkách (pozor na vlak!). Hrajte si na trosečníky a zkuste se doma nedotýkat podlahy. Zkuste sedět na cvičebním míči (overbalu), aniž byste se dotkli země. Na polštáři ze sedačky chytějte míč, dělejte dřepy. Zvládnete pěknou holubičku?

Pro zpevnění středu těla a podporu správného držení těla jsou výborné jakékoli **balanční podložky** a různé nafukovací čoky, které jsou k dostání např. v rehabilitačních pomůckách. Cvičením na nich si dítě protáhne a zpevní krátké svaly kolem páteře a břicha, které jsou velmi důležité pro správné držení těla (a tudíž také pro správné sezení u kreslení a psaní). Dítě na nich může pouze stát a tak si aktivovat potřebné svaly, může na nich dělat pomalu dřepy, chytat a házet míč, stavět se na jednu nohu apod. Jejich smyslem je snaha o udržení rovnováhy. Tím se posilují svaly, aniž by o tom dítě vědělo nebo se na cvičení soustředilo. A ještě si spolu užijete spoustu legrace.



Sejde-li se více kamarádů, **zahrajte si s dětmi známé pohybové hry**, které by měly být vždy přirozené, nenásilné a zábavné. Nenuťte své dítě do hry, když na ni nemá náladu. Čím více děti i rodičů se zapojí, tím větší bude legrace. Zahrajte si **Na slepou bábu**, **Na sochy**, **Na honěnou**. **Na zvířátka** - napodobujte pohyb a chůze známých zvířat (batolte se jako kačeny, skákejte jako zajáci nebo žáby, zkuste stát na jedné noze jako čáp a klapat zobákem, dupejte jako medvěd s propletenýma rukama do chobotu, cupítejte tiše po špičkách jako myška... Svět zvířecí říše a dětské fantazie je bezbřehý. **Kuba říká** - dítě napodobuje činnost, kterou řekneme, vždy ale musíme použít formulky: „Kuba říká“. Např. Kuba říká: chyt' si nos, Kuba říká: dřepni si apod. Pokud formulka „Kuba říká“ nezazní, dítě nesmí činnost vykonat. Zkuste své dítě nacytat ;-). **„Dělej to jako já“** – dítě opakuje pohyby po nás, jako by bylo náš obraz v zrcadle.

Děti mezi sebou rády soutěží, proto jim zorganizujte nezapomenutelné **závody**. Běhejte s knihou na hlavě, noste v puse lžici s vajíčkem, skákejte v pytli, driblujte s míčem, couvejte, přenášejte libovolné předměty... Stačí si označit start a cíl, vymyslet si disciplínu... a tři, dva, jedna, teď!



Překážková (opičí) dráha v bytě

K této hře vůbec nepotřebujete tělocvičnu. Udělejte si džungli v bytě! Vytvořte dítěti doma či venku překážkovou dráhu. Rozmístěte různé předměty za sebou nebo využijte jejich obvyklého umístění. Dítě může podlézt pod stolem, přeskočit plyšáka, přelézt sedačku, proplazit se pod židličkou, doplazít se po chodbě k radiátoru, zpátky skákat po jedné noze, prolézt obručí, přeskočit květináč, „bruslit“ ve dvou menších krabicích, plazít se pod dekou, chodit po polštářích... Zvládnete to taky?

zdroj: <https://www.pigy.cz/novinky/vojtovy-hry-tajny-agent/>

Oprašte hry našich babiček a také svého dětství

Určitě si vzpomenete, kolik zábavy jste si s nimi užili. Možná se budete divit, jak se i dnešní děti „chytí“. Nabídněte jim je. Pokud si už nebudete jisti pravidly, na internetu najdete řadu videí a návodů. Tyto dětské hry jsou nenáročné na prostor a vybavení, může je hrát opravdu každý a děti mohou spolu soutěžit a poměřovat si své dovednosti.



Tradiční hry, **školka s míčem**, **švihadlem nebo gumou**, mají stejná pravidla. Cílem je projít všechny stupně obtížnosti. Hráči provádějí úkoly od nejjednodušších (těch je největší počet) až po nejobtížnější.

zdroj: <http://ropeskipping.cz/?i=381>

Když hráč udělá chybu, začne hrát další. Až se hráč dostane opět na řadu, opakuje celý počet prvků ve stupni, kde chyboval. Vítězí ten, kdo projde celou školkou jako první, s nejméně chybami. Školky se dají hrát ve dvojici nebo ve skupině dětí, ale dítě si vystačí i samo. Jsou vhodné pro děti od 7 do 12 let, ale dají se upravit také pro předškoláky. U nich pak nejde o soutěžení, ale o radost ze hry a rozvoj pohybových dovedností.

Skákání panáka je jednoduchá a oblíbená hra, na kterou se bohužel v poslední době hodně zapomíná. Pomáhá k rozvoji obratnosti, koordinace a hlavně rovnováhy. K nakreslení panáka potřebujeme jen křídlo a chodník. Ale panáka můžeme pomocí izolepy „nakreslit“ doma na plovoucí podlaze nebo na koberci.

Další **důležité hry, jež dítě připraví na psaní ve škole:**

Pro přípravu na psaní dítě potřebuje:

- mít dobře rozvinuté funkce vestibulárního ústrojí – udržet rovnováhu a správně vnímat své tělo (tzv. propriocepce);
- mít dostatečně posílené svaly ramenního pletence;
- zvládnout koordinaci oko-ruka (vizuomotorickou koordinaci);
- mít dobrou úroveň bilaterální integraci (schopnost vzájemné spolupráce obou stran těla při pohybových činnostech);
- umět překročit středovou osu těla.

K rozvoji všech jmenovaných činností vám pomohou následující hry a aktivity.

Plazení. Hrajte si na hady, špióny nebo partyzány... s pravidelným střídáním rukou a nohou (tzv. křížový vzor, kdy jde dopředu pravá ruka, levá noha a opačně) výborně stimuluje a rozvíjí koordinaci obou polovin těla, ale také souhru mozkových hemisfér. Udělejte závody v plazení, vytvořte si překážky jako na vojenském cvičení, podlézejte pod židli nebo pod stolem.



zdroj: <https://www.svetbehu.cz/zavody/23203-medaile-rozdany-deti-rozesmaly-rodice-na-parukarce/>

Chůze po čtyřech – běhejte jako brouček nebo pejsek, s volně nataženými nebo mírně pokrčenými končetinami. Cvičte svého „pejska“ v aportování, jdete s ním „na procházku“. Tímto cvičením si přirozeně a efektivně posílí svalové partie, jež jsou důležité pro správné držení těla.

Trakař (chůze po rukou) je sice namáhavější hra, ale přinese dítěti spoustu proprioceptivních vjemů a výborně posílí svaly horní končetiny. Dítě se předkloní, položí dlaně na podlahu a opírá se o natažené dlaně. Vy ho uchopíte za kotníky (nebo za kolena,

je-li dítě slabší a hůře ovládá své tělo) a zvednete ho, aby mohlo kráčet po natažených pažích. Můžete na podlahu rozmístit měkké míče nebo zmuchlané noviny a dítě bude mít za úkol jednou rukou je házet na cíl.

Andělíčky ve sněhu vypadají krásně, navíc se dítě při jejich tvorbě učí vnímat a ovládat své tělo, plánovat pohyby a koordinovat obě poloviny těla. Nechte je, ať se ve sněhu do sytosti vyřádí.

Válení sudů je nejen zábavné, ale rozvíjí především bilaterální integraci a plánování pohybů, se zavřenýma očima navíc zvyšuje schopnost vnímání vlastního těla. Zkuste se společně válet po trávě, koberci, parketách... Je to snazší po rovině nebo z mírného kopečka? Uspořádejte závody, z polštářků vytvořte dráhu. Dítěti nechte držet při válení sudů nějaký malý předmět (míček, plyšáka), například mezi kolena, pod bradou, mezi zápěstími s pažemi nataženými nad hlavou apod. Válejte se rychle nebo pomalu, všimněte si, jaký vliv má rychlost válení na přímý pohyb po dráze. Zabalte dítě do velkého prostěradla jako „párek v rohlíku“.

Krabí chůze. Zkuste chodit pozpátku jako krab, s rukama a nohama na zemi, ale s břichem vzhůru a zadečkem nad podlahou. Nechte dítě přenášet na bříšku nějakou hračku nebo spolu hrajte fotbal. Tato namáhavá hra výborně zapojí do práce svaly trupu a je také zdrojem proprioceptivních a vestibulárních vjemů.

Po náročné krabí chůzi můžete zkusit uklidňující hru na **kouzelný koberec**. Potřebujete k tomu jen velkou lepenkovou krabici (aby se do ní vešlo vaše dítě) nebo čtvercový malý koberec (měkkou stranou nahoru) a plovoucí podlahu, aby se vám po ní dobře klouzalo. Dítě zaujme libovolnou a pohodlnou polohu na koberci, nebo si sedne do krabice a rukama i nohama se postrkuje dopředu nebo dozadu. Vytvořte mu nějakou dráhu, v níž se bude dítě pohybovat, nebo mu po pokoji rozmístěte hračky, které bude muset cestou posbírat.



Kdo by nemiloval **houpání na houpačce**? Dopřejte dítěti tuto činnost, kdykoli jen bude chtít.

zdroj: <http://www.detskahriste-uhlir.cz/>

Některé děti při kreslení či hraní nepoužívají obě ruce nebo ruce naopak stále střídají. Důvodem může být to, že je jim nepříjemné překročit při činnosti středovou osu svého těla. Vyberou si proto vždy jen tu ruku, která je bližší předmětu, s nímž manipulují.

Cviky na překročení středové čáry. Dítě sedí ve zkříženém sedu (turecký sed) nebo sedí na patách a rodič mu hází míč – ze strany, nebo stojí zády k jinému dítěti a předávají si míč nebo nějaký předmět. Boky a nohy dítěte musí směřovat dopředu.

Cvičení na posílení ramene a svalů paže

Děti jsou často vedeny pouze k chůzi a běhu, ale nemají možnost rozvíjet horní část trupu. Umožněte svým dětem v co největší míře lézt, šplhat, zdolávat různé překážky a průlezký, přitahovat se a viset za lano apod. I u psaní dítě zapojuje svaly ramene a ramenní kloub, ale pohyb není zřetelný. Pokud velké svaly ramenního pletence společně fungují správně, poskytují stabilitu pro menší svaly paže a rukou a ty mohou pracovat lépe.

Bez zapojení a stabilního postavení ramenních, prsních a lopatkových svalů je práce ruky (jemněmotorické činnosti) svázaná, neuvolněná, vysilující a unavující.

Zkuste si zahrát na obra Atlase, který **podpírá zed'**. Stěna padá a dítě jí musí zachytit a podpírat. Stojí u zdi, nezvedá ramena, tlačí do zdi dlaněmi v úrovni hrudníku, lokty drží od sebe. Můžete cvičit ve dvojici a navzájem se tak přetahovat, kdo ucouvne.

Kutálejte velký cvičební **míč po zdi**, třeba po prázdné zdi v chodbě. Střed míče dítě drží v úrovni svých ramen, nespěchá, pomalu se s míčem posunuje po zdi. Pracují obě ruce současně.

Zvedání těla zapíráním do sedáku židle. Posilovat svaly ramene a celé paže může dítě vsedě na židličce. Zapře se o dlaně a vlastní silou se zvedá (tlačí ruce do židle). Až zvedne zadeček, může počítat do pěti a potom znovu pomalu dosedne. Pokud je to pro dítě jednoduché, může při cvičení zvedat i nohy.

Účinné cvičení mezilopatkových svalů je **tlačení natažených dlaní proti sobě**. Dlaně jsou v úrovni žaludku, dítě počítá do pěti, poté napětí povolí a znovu několikrát opakuje.

Hry na zlepšení koordinace (křížová cvičení a hry)

K tomu, aby dítě dokázalo vykonávat několik věcí najednou a dovedlo pohyby správně koordinovat, ale také aby se mohlo učit (přijímat a zpracovávat informace z okolí, pamatovat si je a potom je následně zase použít) je zapotřebí, aby jeho mozkové polokoule (hemisféry) spolupracovaly a komunikovaly, protože každá z nich plní jiné úkoly. S dětmi, jež mají potíže v koordinaci pohybu, hůře se soustředí a mají potíže s učením, je dobré pravidelně procvičovat **křížové hry**. Jde o jednoduchá cvičení, kdy střídavě zapojujeme obě poloviny

těla, pohyby jdou přes středovou osu těla, kříží se pohyby rukou a nohou. Tyto aktivity podporují také celkovou úroveň pohybové koordinace dítěte, zlepšují hrubou, jemnou motoriku i grafomotoriku.

Tleskáč hry

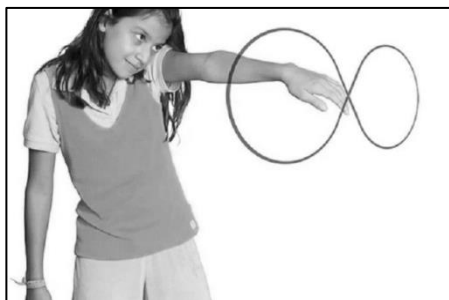
K těmto hrám potřebujete jen jednoho kamaráda nebo rodiče a své ruce. Při tleskáčích hrách uplatníte nejen ruce, ale můžete zapojit také lokty, ramena, boky... Začněte pomalu a postupně zrychlujte tempo tleskání. Základem hry je rytmus, nějaká říkanka, která udává tempo tleskání. Vymýšlejte s dětmi nejrůznější variace tleskání!

Pro inspiraci zde uvádím základní variantu tleskáčích her:

- tlesknout rukama před sebou
- pravou rukou tlesknout se spoluhráčem
- tlesknout rukama před sebou
- levou rukou tlesknout se spoluhráčem
- tlesknout rukama před sebou
- tlesknout oběma rukama se spoluhráčem
- a tak stále dokola, rychleji a rychleji nebo v rytmu říkanky



Slon je jedno z kineziologických cvičení. Postavte se vzpřímeně s uvolněnými koleny. Položte si levé ucho na levé rameno. Měli byste ucho přitisknout k rameni tak blízko, abyste mezi uchem a ramenem "imaginárně" dokázali udržet kus papíru. Natáhněte levou paži a namalujte v prostoru před sebou s nataženým ukazováčkem velkou ležatou osmičku.



Trup přitom bude následovat pohyby paže, bude se tedy trochu kývat sem a tam. Začněte pohybem doleva nahoru. Sledujte očima konečky prstů po celou dobu, kdy kreslíte osmičku. Opakujte cvičení 3x až 5x na každou stranu.

zdroj: <https://sg.theasianparent.com/make-kids-smarter-brain-gym-exercises>

Masáž zad. Dítě se postaví za rodiče, položí si ruce na jeho boky, jeho levá ruka hladí (masíruje) záda směrem k pravému rameni a zase zpět na levý bok, poté pravá ruka hladí záda směrem k levému rameni a zpět. Ruce se střídají a opisují na zádech písmeno X. Po chvíli se rodič a dítě mohou vystřídat a dítě opět vnímá hlazení rodiče (křížný pohyb ve tvaru X). Zpočátku můžeme dítěti pomoci barevnými izolepami či stužkami (např. levý bok a pravé rameno žlutá stuha, pravý bok a levé rameno červená stuha).

„Speciální“ plavecký styl. S dítětem si můžeme hrát na plavce i bez vody. Krásně si tak procvičí a uvolní celé paže a ramenní kloub. Plavejme společně prsa, kraula, znak. Pro zlepšení koordinace pohybů dítěte a spolupráce obou mozkových hemisfér vyzkoušejte „speciální“ plavecký styl. Můžete si ho i legračně pojmenovat. Plave se tak, že obě ruce máme ve vzpažení. Naše natažená pravá paže začne opisovat kruh směrem dopředu, levá ruka naopak opisuje kruh dozadu. Nahoře se obě ruce potkávají. Kroužíme stále dokola, dokud si cvičení nezaautomatizujeme. Zkuste si takto „zaplavat“ s dítětem chvíli každý den.

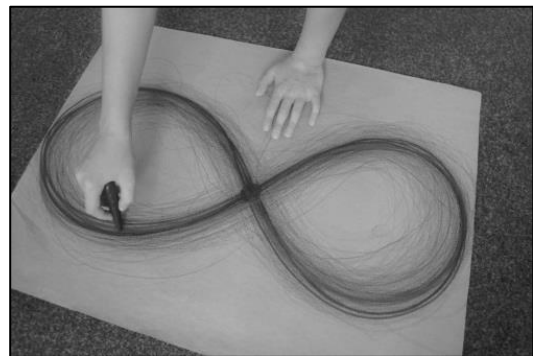
Můžete vyzkoušet **indiánské poskoky** se střídáním opačných končetin nebo **pochodování**. Nebo jednoduché křížové cvičení, kdy dítě stojí vzpřímeně, zvedá střídavě jednu nohu (pokrčenou v koleni) do vodorovné polohy a opačnou ruku si dlaní položí na stehno (pravou ruku pokládá na levou nohu). Dítě se nehrbí a nesklání se k noze. Zlepšuje si tak udržení rovnováhy a zpevňuje střed těla. Obtížnější variantou je dotýkání se stehna loktem opačné ruky.

zdroj: <http://heartsatplay.com/about/the-brain-gym-activities/>



Jednoduchým způsobem, jak u dítěte můžete podpořit koordinaci obou polovin těla je **namotávání lana na předloktí**. Stačí najít kousek starého lana nebo prádelní šňůru.

Výborné cvičení je **malování ležaté osmičky** – dítě stojí stabilně, opírá se rukou uprostřed, ideálně je mít ji na svislé ploše. Pokud dítě ještě není vyhraněné v dominanci ruky, mělo by co nejvíce užívat aktivity překračující středovou čáru (midline) – na obou stranách, pomáhá to vyhranění. A jak na to? Tužkou nebo fixem nakreslíme co největší ležatou osmičku na papír A3 nebo A4 (ideálně i balicí papír). Čím větší osmičku můžeme namalovat, tím lépe. Můžeme využít i tabuli nebo papír připevněný na stěně nebo dveřích. Papír umístíme tak, aby se střed osmičky nacházel ve středu těla dítěte. Osmičku začíná kreslit od středu vlevo nebo vpravo nahoru. Dítě nesklání hlavu, sleduje celý pohyb očima.



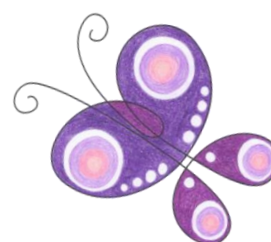
- 3x dítě obtáhne osmičku pravou rukou
- 3x dítě obtáhne osmičku levou rukou
- 3x dítě obtáhne osmičku oběma rukama stejným směrem (buď obě ruce současně drží jeden fix nebo má dítě v každé ruce jeden)
- 3x dítě obtáhne osmičku oběma rukama protipohybem, každá ruka drží fix, začne od středu: levá ruka doleva nahoru, pravá doprava nahoru, pak se překříží a dokončí osmičku.

Hravé malování (kreslení oběma rukama současně), pomáhá zlepšit koordinaci ruky a očí. Toto cvičení má uklidňující a relaxační účinky, rozvíjí tvořivost, prostorovou orientaci, usnadňuje psaní. Dítě spontánně kreslí oběma rukama současně. Může kreslit buďto dva obrázky současně nebo každou rukou jednu polovinu obrázku (např. domeček, sluníčko, stromeček, tváře, symboly, abstraktní tvary...).



Na závěr pár rad, **jak vybrat sportovní kroužek pro dítě, které zrovna netíhne ke sportu.**

Bude-li vaše dítě souhlasit, zapište ho do zájmového kroužku. Jak vybrat vhodný sportovně zaměřený zájmový kroužek, pokud je dítě spíše nemotorné a k pohybu netíhne? Vybírejte určitě takový, který není zaměřený na výkon a soutěžení (i když dnes je to i přes širokou nabídku sportovních aktivit obtížné). Raději než na sportovní klub či oddíl (kterým jde většinou o reprezentaci klubu a vedou děti již velmi brzy k soutěžení, měření sil, účasti na turnajích apod.) vybírejte spíše z nabídky domů dětí a mládeže a středisek volného času, které vede jiná motivace. Důležitá je radost dítěte z pohybu a jeho chuť do kroužku docházet. Kroužek by měl rozvíjet všestranné pohybové dovednosti dítěte. Nedoporučuji jednostranně zaměřené sporty, jako je tenis, floorbal, hokej, badminton apod. Naopak vhodný je tanec, plavání, jóga pro děti nebo neagresivní bojová umění zaměřená na sebeobranu, například karate nebo aikido. Poohlédněte se ve svém okolí po pohybovém kroužku po vzoru cvičení v Sokolu.



Pohybová doporučení pro zdravý pohyb předškoláků (podle Lisy A. Kurtz):

- Předškolák má potřebu pohybu asi 4 – 6 hodin denně.
- Alespoň 1x denně by se měl zadýchat při fyzické aktivitě.
- Měli bychom střídat spontánní pohyb (např. procházka, prolézačky) a řízený pohyb (učení se novým dovednostem a cvikům).
- Velmi vhodné je pohybové hry a cvičení doprovázet říkankami.

Hrou ke správnému psaní

Jak můžete zlepšit motoriku ruky? Zaměstnejte ruce dítěte. **Každé**



posouvá vývoj dítěte a zlepšuje obratnost jemných svalů ruky.

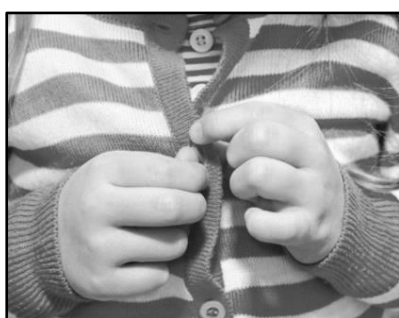
V předškolním věku se rozvíjí a upevňuje koordinace jemných pohybů zápěstí a prstů na ruce. Ruka dítěte potřebuje pro psaní získat přiměřenou sílu svalů a dítě se potřebuje naučit volně pohybovat jednotlivými prsty samostatně. Uvědomme si, že na kreslení a psaní se podílí až 200 svalů ruky a těla.

Jemnou motoriku svého dítěte můžete rozvíjet především přirozenou činností a hrou. Čím více během dne bude dítě zapojovat ruce, tím rychleji se bude jemná motorika zlepšovat a jeho ruka bude obratnější. Malé děti vyhledávají hry, při nichž mohou napodobovat práci nás dospělých. Velmi rády nám pomáhají v domácnosti, chtějí se cítit užitečné. **Zapojte proto své dítě do všech domácích prací.** I za cenu, že po něm v kuchyni zůstane větší nepořádek, bude to trvat mnohem déle a výsledek nebude zrovna dokonalý. Ale vaše zlatíčko bude šťastné a hlavně bude mít příležitost rozvíjet a zdokonalovat své pohybové dovednosti, charakterové vlastnosti a ochotu pomáhat. Každý předškolák by měl mít na starosti nějaké jednoduché domácí práce, aby si tak nenásilně přivykal na povinnosti ve škole.

Domácí práce nám skýtají řadu možností, jak své dítě zapojit. Dítě může například:

- pomáhat v kuchyni - při pečení může hníst těsto a vykrajovat tvary, může míchat při vaření, přesypávat mouku nebo cukr, šroubovat uzávěry PET lahví
- při praní prádla věšet menší kusy oblečení
- odemykat nebo zamykat zámky u dveří
- listovat v knize při čtení knížky
- namotávat klubíčka vlny, chystáte-li se plést
- v dílně s tatínkem montovat jednoduché výrobky, třídit šroubky a maticky, pomáhat zatloukat hřebíky

Nepomáhejte tolik dítěti s úkoly spojenými se **sebeobsluhou a oblékáním**. Vedte dítě,

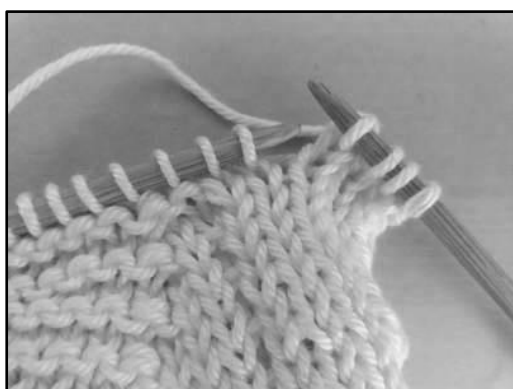


aby se samo obléklo, zapnulo si zip na bundě, knoflíky na košili, obléklo si ponožky a zapnulo přezky u boty. Podporujte dítě v oblékání. Může oblékat nejen sebe, ale také své panenky a plyšové hračky. Uspořádejte společně závody v oblékání – kdo si na sebe stihne obléci co nejvíce starého a volnějšího oblečení?

zdroj: <https://www.promaminky.cz/clanky/motoricke-dovednosti-a-jejich-rozvoj-s-vekem-107/ucime-se-oblekat-227>

Když dítě posnídá, ať si samo odnese hrníček a talířek. Nalije do skleničky vodu, když má žízeň. Neposluhujte dítěti a nedělejte věci za něj (i když ráno spěcháte do práce). Dítě tak nemá možnost si zdokonalovat práci prstů, osamostatňovat se a také zažít pocit úspěchu, že vše zvládlo samo. Ve škole žádného skřítky pomocníčka mít nebude a připravíte mu tím perné chvíle.

Vedte své děti k **tvořivým a rukodělným pracím**. Naučte je plést a háčkovat. Vyrábějte



spolu dárky pro své blízké. Modelujete, vystřihujete a lepte, tvořte koláže, experimentujete s novými materiály, látkami, provázky. Vyrábějte přáníčka k vánocům pro rodinu a pro kamarády k narozeninám. Tvořte, tvořte, tvořte. Z každého vlastnoručně vyrobeného dárečku bude mít dítě mnohonásobně větší radost, než kdybyste s ním zašli dárek do obchodu koupit. Bude si také výrobku a své práce na něm více vážit.

zdroj: <https://www.rucniprace.cz>

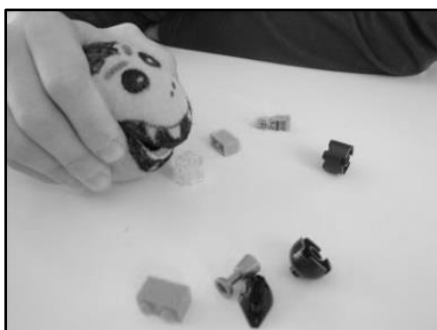
Všechny děti se nejlépe a přirozeně učí hrou! Při hře nevnímají, že se něco učí, rozvíjí svou bohatou představivost, logické myšlení i vyjadřování, relaxují. Při vhodně cílené hře můžete u svého předškoláka rozvinout všechny schopnosti a dovednosti, které bude potřebovat pro úspěšné psaní ve škole (tedy hrubou i jemnou motoriku, grafomotoriku, koordinaci

oko-ruka, zrakové vnímání, paměť, schopnost se soustředit apod.). Také školáci si rádi odpočinou od únavného učení a psaní a rozvinou své grafomotorické dovednosti zábavným způsobem. **Vzpomeňte si na své dětství. Buďte vynalézaví a hrajte si společně s dítětem.**

Hry pro posílení svalů ruky

Rozstříkovač. Mačkání rozstříkovače (rosítka) nebo gumových hraček, jež stříkají vodu (velmi oblíbená hra do vany nebo v létě na zahradu). Dítě může ve vaně také mačkat různé druhy houbiček a jejich ždímáním plnit připravené nádoby.

Muchláz neboli mačkání papíru. Nenáročná aktivita, při níž dítě mačká papír (nejlépe novinový, ale můžete použít i jiné papíry různé gramáže a struktury, jako např. balicí, hedvábný, krepový) do pevné kuličky. Kuličky potom můžete využít při házení na cíl (do hrnce, košíku, trefování se do kmene stromu) a rozvíjet tak koordinaci oko-ruka, která je pro psaní a ostatní jemněmotorické činnosti nezbytná. Z krepového papíru může dítě vyrábět malé kuličky jen s použitím prstů a ty poté využijete k cvrknání kuliček či k lepení různých koláží. Z větší papírové koule můžete vyrobit **gumičkový míček** – na kuličku navlékněte různé kuchyňské či kancelářské gumičky, čímž míček zpevníte.

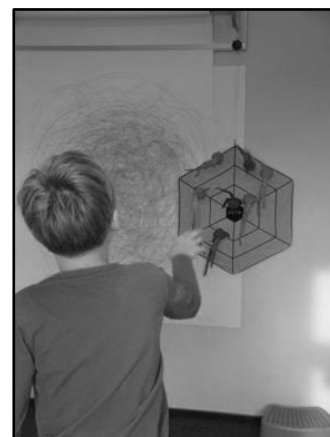


Požírač. Požírače vyrobíte ze starého tenisového míčku, který rozříznete v gumovém spoji (asi 6-8 cm) a vhodně pokreslíte fixem. Potom stačí jen vysypat drobné předměty, s nimiž si Požírač hravě poradí.

Hry pro rozvoj koordinace oko-ruka

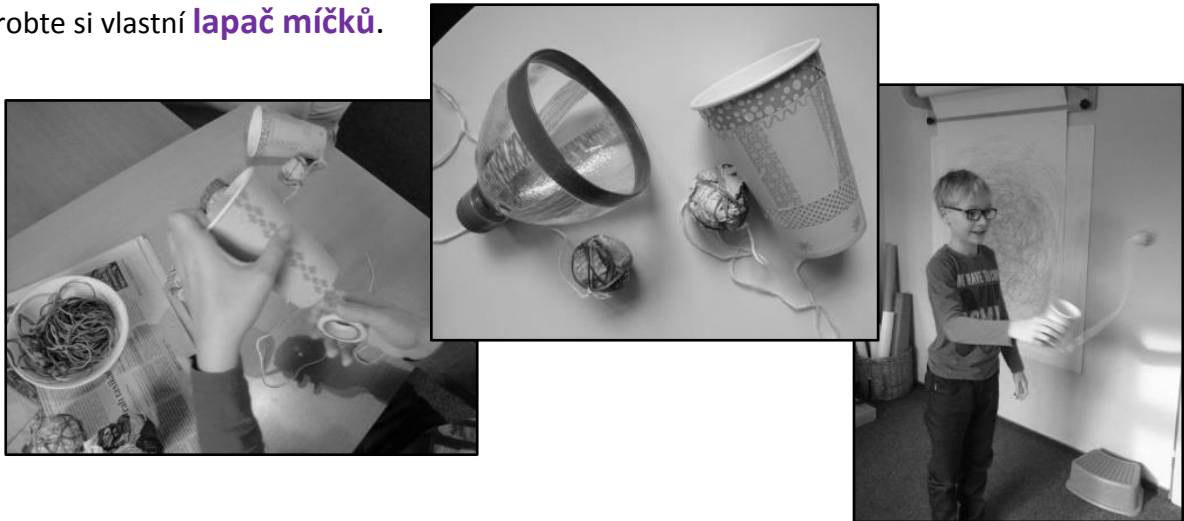
Veškeré **míčové hry**. V lese se trefujeme šiškami do stromů, na zahradě házíme kamínky do kruhu vyznačeného v písku. Trefujeme se míčkem do prázdných plechovek či papírových kelímků nebo si zahrajeme kuželky.

Kuželky si vyrobíme s pomocí prázdných plastových lahví naplněných vodou či pískem pro zatížení. Házíme na cíl, co nejdál, co nejbliž, různými způsoby hodů...



Házání kroužků na cíl. Kroužky si můžete vyrobit z pružných větviček, lana, čističe dýmek, drátků, papírových talířků s vystřiženým dnem... Házet můžete třeba i na plastové láhve naplněné vodou či pískem pro zatížení. Do stojanu pro vánoční stromek upevněte větší členitou větev, kterou najdete na procházce lesem a můžete kroužky zavěšovat hodem na větvičky.

Vyrobte si vlastní **lapač míčků**.



Foukání bublin. Obyčejný bublifuk je levný a dítě za něj bude vděčné. Vytvářejte bubliny a nechte dítě, aby se do nich trefovalo prstem a praskalo je.

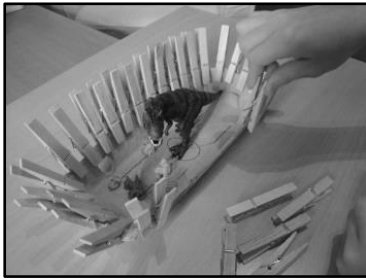
Kuličky (hliněné nebo třeba skleněny) se dají hrát venku, ale i doma (místo důlku vyznačíme místo, do kterého se mají všechny kuličky dostat).

Hry pro zlepšení obratnosti prstů a podpoření správného úchopu



Hrajte si s dítětem **na Popelku** – přebírejte, vybírejte, tříděte... korálky, těstoviny, luštěniny... Osvojení správného úchopu podpoříte tím, že dítěti vložíte do dlaně malou kuličku (kousek papírku, vaty, cokoli lehkého a malého) a dítě ji bude stále přidržovat prsteníčkem a malíčkem (podpoříte tak správnou funkci záprstních svalů a vytvoříte stabilitu pro volný pohyb zbývajících tří prstů).

Drapak. Nechte dítě nabírat a přesunovat (do misky, na určené místo) malé předměty (papírové kuličky, chomáčky vaty, bambulky...). Jako drapak mohou posloužit nejrůznější pinzety, skřípec do vlasů, kolíčky na prádlo... Dítě drapak přidržuje opět jen třemi prsty.



Hry s kolíčky na prádlo. Hrajte si na Jurský park a vytvořte pro dinosaura (nebo jiné divoké zvíře) bezpečnou ohradu. Ať vám dítě pomáhá při věšení prádla! Na tenké ramínko na šaty může dítě zavěšovat kolíčky na prádlo s namalovanou číslicí v tom pořadí, jak jdou čísla za sebou (starší děti si takto mohou procvičit abecedu).

Navlékačky. Nemusíte kupovat drahé provlékačky a sady korálků k navlékání. Kromě korálků může dítě na tkaničku, vlnu či voskovaný provázek navlékat třeba knoflíky, těstoviny, nastříhaná brčka... K provlékání můžete použít např. zbytkové papírové ruličky (děrovačkou do nich uděláme dírky) nebo najdete v kuchyni starý cedník a dítě může provlékat tvarovací drátky nebo tkaničky. Naučte dítě zacházet s jehlou (stačí tupá na vyšívání, v obchodech koupíte i plastovou pro děti), vyšívajte na plastový tácek od masa nebo jiných potravin.



Šrouby a matice. Pohleďte v dílně nebo v garáži různé velké šrouby a matičky a nechte dítě např. při sledování pohádky v televizi opakovaně šroubovat (výborně tím uvolníte prstíky pro špetkový úchop).

Pavouk. Vyroberte dítěti ze starého prkýnka a hřebíků podložku (malé hřebíčky nabijte do podložky, vytvořte rastr 5x5 hřebíčků nebo třeba kruh). Dejte dítěti k dispozici malé barevné gumičky ke gumičkování (dnes jsou jich plné obchody) nebo klubíčko vlny a nechte dítě tvořit. Můžete na ploše vytvářet různé geometrické tvary, pavoučí síť...

Hry s provázky a vlnkami. S různými barevnými vlnkami a provázky můžete dekorativně omotávat větvičky nasbírané při procházce venku. Starší děti mohou plést z provázků či bužírek náramky, dle návodu zvířátka... (na internetu je nepřeberné množství námětů). Namotávání vlny na cívku nebo klubíčko dítěti výborně uvolní zápěstí a rozvine obratnost prstíků.



Vzpomeňte si na hry našich babiček a našeho dětství! Zkuste si s dítětem zahrát hru **přebíraná** (přebíračka), třeba při dlouhém cestování nebo čekání ve frontě. Uvidíte, jak se báječně zabavíte. Stačí vám k tomu jen kousek provázku asi 1 m dlouhý, jehož konce spojíte

uzlíkem. Hru mohou hrát dva hráči, ale můžete dítě naučit také hry pro jednoho hráče. Návody najdete na internetu. Vytáhněte z půdy **céčka** (k dostání jsou v hračkářstvích i dnes). Skládejte z nich řetěz, hrajte „čáru“, třídte je podle barev a velikostí.

Mezi dětmi bude vždy oblíbené jednoduché a přitom geniální **jojo**. Jeho ovládnutí chce trochu trpělivosti, ale dítě si při hře s jojem užije spoustu legrace a vždy ho může mít po ruce. Dítě rozvine svou zručnost, koordinaci a naučí se ovládat zápěstí.



Káča. Roztáčení malé káče rozvíjí pohyb zápěstí a prstů a pomáhá navodit špetkový úchop.

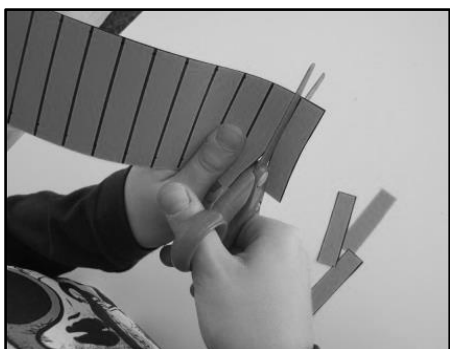
Skládky z papíru. Ukažte dítěti, jak si může z papíru poskládat čepičku, vlaštovku, parník... Vzpomeňte na své dětství a hrajte hru nebe-peko-ráj. Návody na jednoduché skládky či origami můžete najít i na internetu.



Modelování. Hry s plastelínou a modelínou vynikajícím způsobem rozvíjejí obratnost rukou a posilují svaly potřebné pro kreslení a psaní. Můžete si s dítětem vyrobit domácí modelínu, která je měkčí a poddajnější, nebarví, nelepí se a nemastí (recept na výrobu najdete na internetu nebo se o něj s vámi ráda podělím). Nechejte dítě hníst těsto na vánoční cukroví. Můžete vyrábět figurky z vizovického těsta. Děti rády používají při modelování různá vykrajovátká, válečky, plastové nožíky. Ale pro masírování dlaní a posílení svalstva je ideální využívat ke hře jen vlastní ruce. Válejte po stole váleček (hada), koulejte mezi dlaněmi či prsty kuličky, stlačujte a mačkejte plastelínu v dlaní, vytvářejte z palce a prstů hnízdo či důlek pro kuličky, stlačujte plastelínu jen prsty špetky (palec, ukazováček a prostředníček), uždibujte kousky, modelujte různá zvířátka, písmena či číslice...

Místo klasické modelíny či plastelíny si mohou děti hrát se speciální hmotou, kterou tvoří lehké lepivé pěnové korálky. Módní záležitostí jsou různé druhy inteligentní plastelíny, které mají i různé zajímavé vlastnosti (natahují se a odrážejí jako guma, trhají se jako papír, mění svou barvu v reakci na teplo apod.)





Stříhání. Stříhání je v předškolním věku velmi důležité. Rozvíjí a posiluje svaly a výborně připraví ruku na psaní. S dětmi používejte nůžky tupé a bezpečné. Slabé ručce ulevíte, pořídíte-li nůžky s pružinou (nůžky se samy rozevírají). Při stříhání postupně zvyšujte náročnost. Začněte nejdříve zastříháváním do papíru, dále nechte dítě stříhat podle rovné linie, až nakonec vystřihujete obrázky a složitější tvary.

Na sekretářku. Vytvořte si „domácí kancelář“ a nechte dítě zakládat papíry do složek a šanonů, stříhat papír na malé kartičky na poznámky, třídít je podle velikosti a spojovat kancelářskými sponkami. Dítě bude ohromně bavit práce s děrovačkou (k dostání jsou i nejrůznější malé dekorativní děrovačky).

Hmatové hry

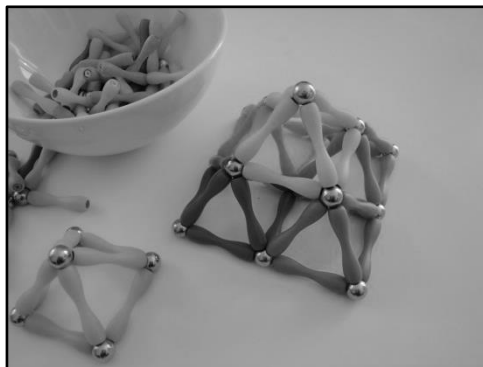
Mnohé děti drží špatně tužku, protože mají nedostatečně rozvinutý hmat. Hmatové hry se hrají poslepu, proto budete potřebovat šátek na oči nebo větší šátek či utěrku na přikrytí předmětů, popř. neprůhledný bavlněný pytlík. Můžete dítěti předložit k poznávání předměty běžné spotřeby (guma, klíče, bambulka, lžička...), různá plastová zvířátka či jiné malé hračky. Nejdříve by si však dítě mělo všechny předměty pečlivě osahat, prohlédnout a pojmenovat. Využít můžete i různé nádoby, do nichž bude dítě se zavázanýma očima vkládat ruce (do nádoby vložte vatové tyčinky, kousek trávy, mouku, drátěnku, korálky, útržky papíru...). Fantazii se meze nekladou!

Větší **nádobu naplňte** nějakým **sytkým materiálem**, např. propranou a usušenou rýží, fazole či čočku. Nechte dítě hrát si v něm podle libosti, přesypávat materiál do menších nádob (pro pozdější rychlý úklid rozložte pod nádobu staré prostěradlo či plastový ubrus, nebo zvolte dostatečně velkou a hlubokou nádobu). Do nádoby vložte několik malých předmětů a nechte dítě poslepu předměty vyhledávat. Ponoření rukou do suchého sytkého materiálu je uklidňující a přináší dítěti velmi cenné hmatové stimuly. Dopřejte mu tuto příjemnou relaxaci.



Hrajte s dítětem hry jako **Jenga** (věž z kostiček, střídáte se v jejich vytahování a pokládáte je na věž, ta roste, ale je stále děravější, prohrává ten, komu věž spadne) a **Mikádo** (můžete použít i zkrácená brčka, špagety, nabarvené špejle). Kromě obratnosti rukou rozvinete i schopnost soustředit se a být trpělivý.

Stavebnice. Napište Ježíškovi nebo poříďte dítěti k narozeninám nejrůznější stavebnice. Hra se stavebnicemi rozvíjí nejen jemněmotorickou obratnost dětí, ale také jejich fantazii a představivost, konstrukční myšlení, prostorovou orientaci, cit pro pracovní činnost. Na trhu je obrovské množství stavebnic pro děti: klasické dřevěné kostky různých velikostí a barev, LEGO, Seva, Cheva, Merkur, trojrozměrné magnetické stavebnice Geomag a spousta dalších, stačí navštívit hračkářství.



Stavět můžeme ale také z domácích zásob. Děti bude určitě bavit stavění věže ze špejlí (spojujeme je namočeným hráškem či malými marshmallow bonbóny), slepování ruliček z toaletního papíru, již nepoužívaných hracích karet, plastových či papírových kelímků apod.

Mějte na paměti, že váš čas a milé slovo nenahradí žádný počítač, tablet, pohádkové DVD, návštěva zábavního parku ani nejmodernější hračka. Nezahrnujte své dítě drahými hračkami, které je brzy omrzí. Ty vlastnoručně vyrobené jsou u dětí oblíbenější. Děti k nim mají větší citový vztah a při jejich výrobě rozvíjí nejen svou jemnou motoriku, ale i představivost a fantazii. Nejlepšími hračkami pro dítě jsou stará lepenková krabice, pastelky a kus provázku! A prosím odolejte pokušení tlačit dítě do hraní, když je viditelně unavené či špatně naladěné. Při hře a cvičení je důležité upevňovat a oceňovat spíše snahu dítěte, než samotný výsledný produkt.

Hrajte si s dětmi, podněcujte je k pohybu a prozkoumávání okolního světa. Je to to nejlepší, co pro jejich úspěšné učení ve škole můžete udělat!



Hry a cvičení pro rozvoj zrakového vnímání

Kdo dřív uvidí... Ideální hra při procházce ve městě i v přírodě nebo při delším cestování. Soutěžíme, kdo dřív uvidí červené auto, modřín, nádobu na třídění skla, pověšené prádlo, kulatý kamínek apod.

Puzzle. Tato hra nenásilně a dlouhodobě podporuje přesnost zrakového vnímání, zrakovou paměť i postřeh zároveň. Jejich skládání rozvíjí u dětí také trpělivost a vytrvalost.

Na zrcadlo. Dítě stojí naproti nám a má za úkol být naším zrcadlem. Každý pohyb, který uděláme, musí co nejpřesněji a zrcadlově správně napodobit, nejlépe souběžně s námi.

Kimova hra. Cvičí také pozornost, paměť a postřeh. Na stůl položíme několik předmětů (klíče, tužku, gumu, knoflík, míček...). Ukážeme je dítěti a přikryjeme šátkem. Potom tajně odebereme jeden z nich. Po odkrytí dítě hádá, která věc zmizela. Můžeme naopak i některou věc přidat.

Skládání rozstříhaného obrázku. Pohlednici nebo obrázek z časopisu rozstříhneme na několik dílků, ty zamícháme a dítě je znovu poskládá. Náročnost můžeme ztížit, když obrázky stříháme dál na menší kousky (pravidelné nebo libovolné nepravidelné tvary).

Na detektiva. Ukážeme dítěti dějový obrázek. Po chvíli jej zakryjeme a dáváme dítěti otázky, které se vztahují k danému obrázku (např. Bylo na obrázku auto? Seděl na stromě ptáček? Co držela maminka v ruce?). Dítě tím učíme pozorovat okolí a všímat si detailů.

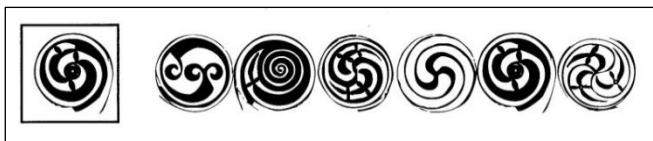
Poskládej to stejně! Potřebujeme nejvýš osm dvojic z pexesa. Jednu sadu položíme do řady a dítě si ji má zapamatovat. Pak ji obrátíme naruby a dítě skládá druhou sadu pod první „schovanou“ podle toho, jak si pamatuje umístění obrázků. Nakonec znovu obrátíme první sadu a porovnáváme, kde jsou dvojice pod sebou (správně).

Co přibýlo? Malujeme postupně po částech obrázek. Dítě se nedívá a pak má uhodnout, co se na obrázku objevilo navíc.

Hledání rozdílů. V dětských časopisech najdeme často dva obrázky, které se liší v detailech. Jednodušší je, když dítě předem zná počet rozdílů.

Hledání stejných dvojic. Obrázky se liší v jednom detailu. Např. v sadě 12 obrázků lodiček je 6 zcela stejných dvojic. Dítě obrázky spojuje čarou. Můžeme použít i karetní hru Černý Petr nebo Pexeso – dítě vyhledává dvojice stejných obrázků.

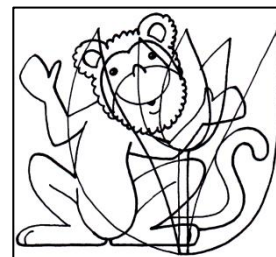
Co je jiné? Řada stejných obrázků obsahuje jeden, který se v detailu liší od ostatních (často jde o stranově převrácený obrázek). Dítě má tento



obrázek najít a označit (vybarvit, zakroužkovat, podtrhnout). Obdobou je hledání stejného obrázku podle vzoru.

Hledání stejného tvaru. Dítě hledá určený tvar (např. malou hvězdičku mezi puntíky) a spojuje značky čarou tak, že nakonec vytvoří obrázek. Předškolák může hledat třeba v novinových titulcích předem určené písmeno a označovat ho fixem či značkovačem (nemusí písmeno znát, hledá jen stejný tvar).

Hledání překrývajících se obrazců. Dítě hledá, kolik je na obrázku předmětů, jejichž linie se překrývají. Obrisy jsou pouze v jedné barvě. Mohou to být geometrické tvary. Podobný úkol můžeme dítěti vyrobit. Pro snadnější počítání je dítě může obtahovat různými barvami.



Hry a cvičení pro rozvoj sluchového vnímání

Vyhledávání zvuku. Dítě hledá schovaný předmět, který vydává nějaký zvuk, nejlépe tikající nebo zvonící budík nebo se zavázanýma očima sleduje směr kutálení ozvučeného míče (míčky pro malé děti s rolničkami). Může také kráčet za zvukem nějakého nástroje (dětský bubínek, ozvučená dřívka, rolnička, zvoneček...).

Krabičky s různým obsahem. Do stejných krabiček (od sirek, kinder vajíček...) dáme různé materiály (rýže, hrách, korálky, písek, šroubky, drobné těstoviny apod.). Dítě krabičkami třese a hádá, co v nich je. Obdobou je naplnění vždy dvou krabiček stejným obsahem a dítě mezi ostatními vyhledává druhou do páru.

Dlouhá a krátká. Připravíme si předměty, které znázorňují krátký zvuk (kamínky, korálky, knoflíky) a dlouhý zvuk (špejle, sirky, klacíky). Vydáváme zvuky (zpočátku jen jeden) – píšťalka, zvonek, pískáme apod.). Jejich délka se nápadně liší. Dítě vybírá jeden symbol. Postupně rozdíl v délce zmenšujeme a přidáváme různé délky po dvou, po třech, dítě si je zapamatuje a poskládá je z předmětů. Později si může dítě délku zapisovat jako morseovku tečkami a čárkami (. . - - .).

Hláška - s – nás probudí. Dítě leží jako když spí (na zemi či na lavičce). Předříkáváme různá slova. Uslyší-li slovo, ve kterém je hláška s (hlásky obměňujeme), „probudí se“ a vyskočí. Nejdříve zařazujeme hlásku s na začátek slova, pak na konec slova a naposledy i doprostřed slova.

Slovní řady. Dítě se snaží zapamatovat si postupně se prodlužující řadu slov. Např. dospělý řekne: V zahradě rostou jablka. Dítě opakuje a přidává další slovo: V zahradě rostou jablka a hrušky. Dospělý nebo další dítě v řadě opět opakuje a přidá další slovo atd. Variant je neomezené množství: Na výletě jsme viděli..., Máma dává do polévky..., Dneska jsme koupili..., V zimě si obleču..., Přijela tetička z Číny a dovezla....

Slovní kopaná. Vymýšlíme slova na poslední slabiku slova předchozího. Zpočátku poslední slabiku určíme my a dítěti opisem napovídáme vhodné slovo, později slovo vytleskáme a necháme dítě, aby poslední slabiku určilo samo. Hledání slov na poslední písmeno je velmi obtížné, protože předpokládá schopnost sluchové analýzy slova nebo slabiky na písmena (poslední písmeno určí rodič).

Slova začínající stejným písmenem. Je to dobrá hra do auta nebo na cesty – dohodneme se nebo vylosujeme slabiku a snažíme se nejdříve společně, později už každý sám za sebe vymyslet co nejvíce slov, která na stejnou slabiku začínají. Na stejném principu je založena oblíbená hra školáků Město – řeka – zvíře – věc a její obměny. Můžeme s dětmi vymýšlet věty nebo i celé říkanky, kde všechna slova začínají stejnou hláskou (máma má mísu).

Slova od jednoho základu. Vymýšlíme slova, která mají společný základ (škola, školák, poškolák, školník...; stroj, nástroj, přístroj, strojník, strojovna apod.). Postup můžeme i obrátit – říkáme pomalu a výrazně slova stejného slovního základu a chceme, aby dítě uhodlo, co mají slova společného.

Na mimozemšťany. Tato hra cvičí schopnost sluchové analýzy a syntézy. Dítě je „mimozemšťan“, který se s ostatními dorozumívá tak, že slova slabikuje, případně i hláskuje (Po – dej – mi – ru – ku! P – o – d – e – j – m – i – r – u – k – u!) Jestli oslovený hráč rozumí, musí pokyn vykonat.

Stejné, nebo jiné? Nabízíme dítěti dvě různá slova, která se liší v jedné hlásce (např. bije – pije, pes – pas, koza- kosa) nebo délkou samohlásky (milá – Míla, rada – ráda). Mezi ně zařadíme dvojice stejných slov. Dítě se snaží poznat, zda jsme řekli slova stejná, nebo jiná. Nakonec můžeme vymyslet na slova větu, aby vynikl rozdíl v obsahu slov. Můžeme používat i dvojice bezesmyslných slabik („budu mluvit pohádkovým jazykem:“ kop – kot, mas – mas, kef – kaf apod.).

Čtení z knihy. Čteme dítěti z knihy a do textu libovolně přidáváme předem dohodnuté slovo (např. pes, Honza...). Dítě zareaguje pokaždé, když toto slovo uslyší (tleskne, ťukne tužkou o stůl apod.).

Hry a cvičení rozvíjející pozornost a paměť

Vyřizování vzkazů. Necháme dítě vyřizovat jednoduché vzkazy ostatním (od vzkazů obsahujících jeden pokyn po vzkazy obsahující více pokynů najednou, např. Máš dojít do skříně, vyndat panenku a podat ji kamarádce).

Jak to šlo za sebou? Maximálně 8 předmětů postavíme do řady a dítě si má zapamatovat jejich pořadí. Potom se otočí a pořadí změníme. Úkolem dítěte je ukázat, co se změnilo a postavit původní řadu. Náročnost se zvyšuje počtem předmětů i změn, které uděláme.

Paměť na slova. Na stůl položíme několik předmětů nebo obrázků (začneme se čtyřmi, postupně přidáváme až na osm). Dítě poslouchá, v jakém pořadí je vyjmenujeme, a pak je složí do řady za sebou ve stejném počtu.

Paměť na věty. Podobně jako v předchozím případě dáme na stůl několik předmětů (tužku, kousek papíru, klíče, kostku – co máme zrovna po ruce). Řekneme dítěti, co s předměty má udělat (vezmeš tužku, namaluješ na papír srdíčko, pak zatřeseš klíči a položíš je na roh stolu atd.). Na předměty se při tom nedíváme, dítě dostává instrukce pouze slovně. Dítě si musí sled pokynů zapamatovat a vykonat je v tom pořadí, v jakém jsme je říkali. Počet pokynů zvolna zvyšujeme. Můžeme využít i mimiku (např. dvakrát vyplázneš jazyk, ťukneš se do tváře, zamračíš se a vyceníš zoubky).

Hledání chyby. Čteme nebo vyprávíme dítěti krátký příběh. Při druhém čtení či vyprávění uděláme záměrně chybu (změníme obsah, postavu nebo určitá slova). Dítě hledá, kde jsme chybu udělali.

Opakování. Předvedeme sestavu pohybů (např. chytíme se za nos, zatleskáme a nakonec zvedneme ruce). Dítě má celou posloupnost zopakovat. Pokud je úspěšné, postupně zvyšujeme počet po sobě následujících činností.

Předmět chodí po pokoji. Vybereme spolu s dítětem předmět. Jednoduchý, ne příliš velký, ani příliš barevný. Dítě zavře oči nebo odejde z místnosti a my předmět umístíme (viditelně, ne příliš vysoko). Dítě jej má najít. Později můžeme přidat i časový limit.

V časopisech a pracovních sešitech pro předškoláky najdeme pracovní listy, kdy dítě vyhledává a označuje vybrané tvary nebo obrázky. Většinou na celé stránce, čímž si rozvíjí schopnost udržet pozornosti, ale i volní vlastnosti.



Hry zaměřené na rozvoj prostorové a pravolevé orientace

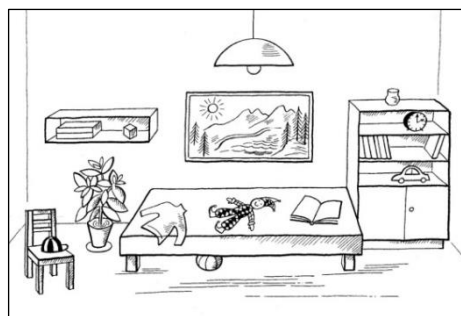
Kostky. Připravíme si několik barevných kostek. Dítě je umísťuje dle našeho diktátu, např.: červenou kostku polož na stůl, pod i polož zelenou kostku, žlutou kostku dej vedle zelené, modrou kostku polož za žlutou kostku apod. Cvičíme pojmy vedle, na, nad, pod, vpředu, vzadu, vpravo, vlevo...

Čára a kostka. Nakreslíme na papír čáru, dítěti dáme kostku ze stavebnice, kterou má umístit podle našich pokynů (nad čáru, pod, na její začátek, na konec, doprostřed, vlevo, vpravo...).

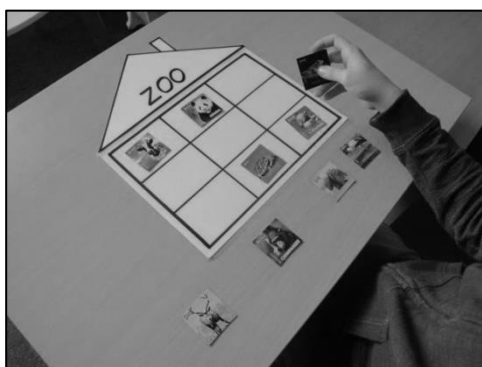
Kam se schoval maňásek? Vezmeme si maňásků a různě ho umísťujeme v prostoru, ale tak, aby ho dítě vidělo, a ptáme se: „Kam se schoval maňásek?“. Dítě odpovídá, např. „Maňásek se schoval pod stolem, sedí na židli, schoval se do krabice atd. Obměna hry spočívá ve výměně rolí, kdy maňásků schovává dítě a rodič popisuje, kde je maňásek schovaný. Rodič

může odpovídat úmyslně chybně a sleduje, zda ho dítě opraví. Tento způsob hry je u dětí oblíben.

Vyhledávání věcí na obrázku. Dítě vyhledává na obrázku předměty (zvířata, květiny...) dle našich instrukcí. Využíváme pojmy dole – nahoře, vzadu – vpředu – uprostřed, nad, pod, vedle... Ptáme se: Co je na obrázku vzadu..., nad stromem..., nebo naopak Kde je na obrázku pes...?



Levá – pravá. Dáváme dětem slovní pokyny od jednodušších (např. zvedni levou ruku, zvedni pravou ruku) postupně ke složitějším (pravou rukou se chyt' za levé ucho, levou rukou si dej na levé koleno a pravou rukou si zakryj levé oko) a kontrolujeme provedení. Zpestřením hry je i výměna rolí, kdy dítě dává pokyny a kontroluje správnost provedení.



Kde bydlí zvířátka? Najdeme obrázky zvířat, mělo by jich být 9, neboť předškolní dítě by se mělo orientovat na ploše o devíti polích. Nejprve je poskládáme do řady a ptáme se, které zvíře je první, předposlední, hned za, před... Podle našich instrukcí dítě zvířátka „ubytuje“, např. medvěd bydlí nahoře vpravo, panda pod jelenem, dikobraz napravo od čápa apod.

Kresebný diktát. Požádáme dítě, aby nakreslilo, příp. dokreslilo obrázek dle našich slovních pokynů (nakresli kytičku vlevo, nad kytičku nakresli včelku, vpravo vedle kytičky nakresli hříbek atd.).

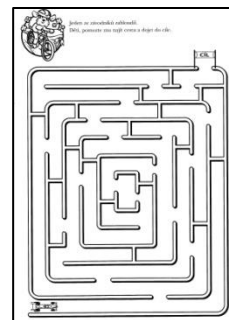
Hry a cvičení pro rozvoj vizuomotoriky

Pokud má dítě dobře kreslit a psát, potřebuje mít nejen dobře uvolněnou ruku, ale také cvičený zrak, neboť oči vedou ruku na papíře. Kreslení a psaní se neobejde bez vzájemné souhry oka a ruky (tzv. vizuomotorické koordinace). Zlepšit pružnost okohybných svalů dítěte je nezbytné nejen pro kreslení a psaní, ale také pro prohlížení a čtení.

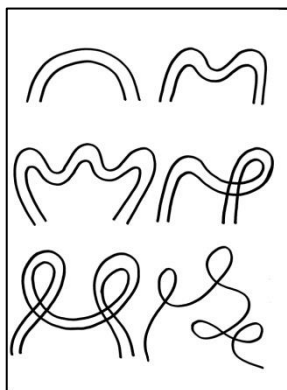


Souhru oka a ruky výborně zlepšuje např. **házení míče** a trefování na cíl, nejrůznější **stavebnice**, mozaiky, zvláště pokud dítě skládá či **staví dle návodu či předlohy**. Ke hře můžeme využít také rozmanité **motorické labyrinty** a **provlékačky**.

Záměrný pohyb očí, který ulpívá na jednom bodu a přitom se pohybuje zleva doprava nebo po křivkách (různými směry) můžeme cvičit s **papírovou loutkou**. Vytvoříme si ptáčka (draka, berušku apod.) na špejli a pohybujeme jimi, dítě sleduje pohyb loutky pouze očima (nehýbe hlavou).

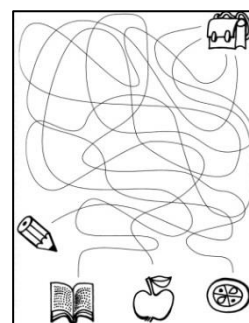


Labyrinty a bludiště. Dítě sleduje prstem jednu z různě překřížených čar nebo hledá cestu namalovanými chodbičkami, které vedou do cíle.



Jízdní dráhy. Předkreslíme dítěti jízdní dráhy (vestu tvořenou dvěma čarami) a dítě se snaží projet jí prstem, pastelkou, tužkou. Obtížnost drah stupňujeme (přidáváním zatáček, kliček, nejobtížnější je varianta, kdy cestu tvoří jen jedna čára).

Obkreslování podle návodu. Ve změti čar dítě tužkou sleduje pouze jednu. Po jejím správném obtažení vynikne obrázek (podobně jako se „vytahují“ stříhy na šaty z příloh časopisů).

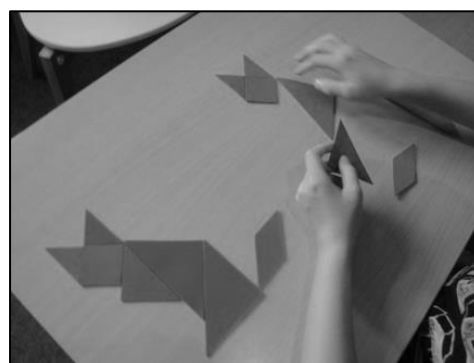


Hledání cesty kuličkou v labyrintu – pomocí jemných pohybů destičkou se pohybuje kuličkou, kterou je třeba dopravit na určené místo (různé typy těchto hraček je možno koupit v obchodech).

Obkreslování tužkou přes průsvitný papír nebo fixem přes fólii. Lze použít i malování barvami na sklo podle šablony nebo předlohy položené pod ním.

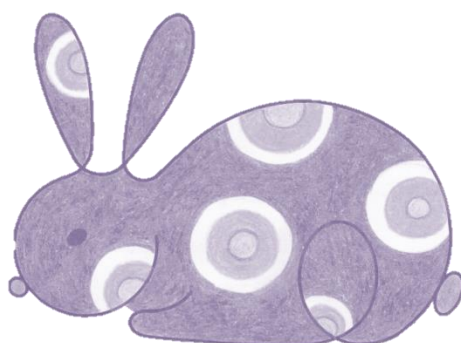
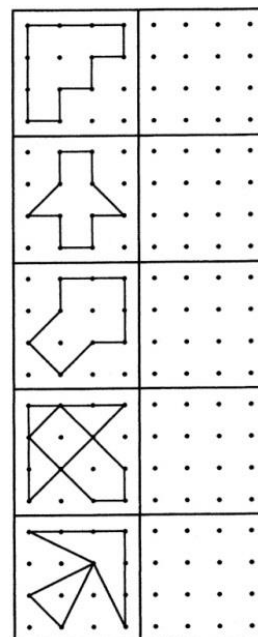
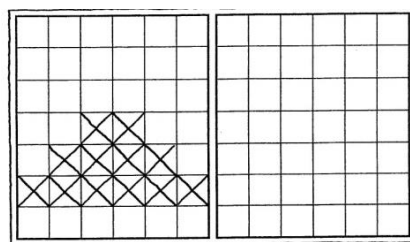
Malování na „magických tabulkách“, kdy pomocí dvou knoflíků pro pohyb nahoru a dolů a do stran a jejich kombinovaným pohybem (šikmo) se objevuje na ploše čára. Malování pomocí „myši“ na obrazovce počítače.

Jednodušší než kreslení je **skládání či stavění podle předlohy**. Dítě tak rozvíjí i svou prostorovou a pravolevou orientaci.



Kreslení obrázku dle předlohy. Nakreslíme dítěti jednoduchý obrázek (pomocí koleček, oválů a čar), dítě má za úkol nakreslit obrázek stejný. Pokud se daří, můžeme zvýšit náročnost kresby. Dítě před nástupem do školy by nemělo mít problém podle předlohy nakreslit tiskací písmena, jednoduché abstraktní obrázky i napodobit psací písmo.

Obtížnější variantou je nakreslení obrázku v mřížce nebo v bodovém rastru.



Grafomotorická cvičení pro děti s obtížemi v kreslení či psaní

V předchozích kapitolách jsem vám nabídla mnoho her a zábavných činností pro podporu dovedností a schopností, které jsou základem pro psaní a také pro prevenci grafomotorických obtíží. V této kapitole se budeme věnovat již konkrétně zaměřeným cvikům, které se mi osvědčily při nápravě grafomotorických obtíží u dětí předškolního i mladšího školního věku. Ta mnohdy vyžaduje dril, disciplínu a spoustu vynaloženého úsilí. Tak jako se plavat naučíme jen plaváním, číst zase jen čtením, blokády zad odstraníme cvičením, stejně tak neuvolněnou ruku a křečovitý úchop upravíme pouze pravidelným a častým cvičením a kreslením. V mozku vašeho dítěte je třeba vytvořit nové nervové spoje, zautomatizované pohybové vzorce, a to nelze jinak než správně prováděným a dlouhodobým pravidelným procvičováním.

Cílený grafomotorický trénink se zaměřuje na zpevnění potřebného svalstva ruky (pokud je příliš ochablé), uvolnění přílišného svalového napětí, zdokonalení pohybových dovedností a souhrnu jednotlivých pohybů, případně jejich propojení s ostatními smysly.

Pro stimulaci a rozvoj grafomotoriky dítěte předškolního věku, zvláště pak v posledním roce docházky do mateřské školy, je vhodné zařazovat:

1. pohybové cviky na uvolnění ramenního a loketního kloubu, zápěstí a prstů;
2. uvolňovací grafomotorické cviky;
3. nácvik jednotlivých grafických prvků.

Nejprve vám tedy představím některá pohybová cvičení na uvolnění celé paže a ruky dítěte, poté se budeme věnovat grafomotorickým uvolňujícím cvikům a nakonec si představíme jednotlivé grafomotorické prvky, jejichž zvládnutí se u dítěte před nástupem do školy očekává.

Pohybové uvolňovací cviky

Pohybové cvičení by mělo předcházet každé grafické aktivitě dítěte, neboť jeho smyslem je připravit celou paži na kreslení či psaní – uvolnit ztuhlé svalstvo a zvýšit rozsah pohybu v kloubech paže. Dítě se potřebuje naučit vnímat a ovládat jednotlivé části paže (diferenciace pohybů paže), aby se mohly přirozeně a ve vzájemné souhře zapojit do kreslení a psaní.

V ontogenetickém motorickém vývoji se u dítěte rozvíjí a stejně tak se při kreslení zapojuje nejprve ramenní kloub, potom loketní kloub, následuje zápěstí a nakonec dítě začíná lépe ovládat zápěstí a prsty.

RAMENO ⇒ LOKET ⇒ ZÁPĚSTÍ ⇒ PRSTY

Tuto posloupnost je třeba při rozvoji grafomotoriky a uvolňovacích cvičeních zachovat. Pohyblivost ruky a prstů je funkčně spjata s fungováním a postavením ramenního kloubu

(pokud je rameno dítěte zablokováno, nepohybuje se volně a není ve stabilním postavení, pak mají ztížený pohyb i jednotlivé prsty). Stejně tak ramenní kloub nemůže správně fungovat, pokud nemá dítě zpevněný trup a aktivované břišní a zádové svaly.

Vedeme dítě ke **správnému držení těla** a před každým cvičením zkontrolujeme jeho postoj. Dítě stojí zpříma, snaží se vytahovat do výšky (jako by byla loutka, kterou někdo za provázek vytahuje). Nohy na zemi má od sebe vzdáleny na šířku své pánve, kolena má mírně pokrčena. Ramena tlačí dolů (co nejdále od uší), lopatky k sobě („zkus si lopatky zasunout do zadních kapes“). Hýždě stahuje k sobě („představ si, že máš mezi půlkami malou pecku nebo minci a chceš ji udržet“), břicho zatahuje dovnitř, pánev lehce předsunuje („chceš se podívat na pupík“). Vše při volném dýchání (nezadržovat dech!). Postavení a zpevnění těla je pro volný pohyb končetin velmi důležité. Často přistupuji k nácviku grafomotoriky až poté, co se dítě dlouhou dobu doma s mou podporou nebo pod dohledem fyzioterapeuta či rehabilitačního lékaře věnuje cvičení trupu a zpevňuje střed těla (tzv. hluboký stabilizační systém). Výborné jsou různé nestabilní a balanční plochy nebo cvičení na rehabilitačním míči.

Cílem pohybových cvičení je zručnost dítěte při vědomém ovládní pohybu!

Při **uvolňování ramenního kloubu** musí pohyb vždy vycházet z ramene. To si můžeme ověřit tím, že dítěti jemně položíme při cvičení ruku na rameno a to by se nemělo zvedat ani vychylovat, nemělo by být ztuhlé. Dítě může kroužit celými nataženými nebo mírně pokrčenými pažemi – opisovat čelní kruhy (jako by drželo v ruce křídlo a malovalo na tabuli před sebou), mávat pažemi jako pták křídly, v předpažení zvedat paže nahoru a dolů (zvedá se opona v divadle, natíráme plot). Může kreslit před sebou ve vzduchu sluníčko, ležatou osmičku apod. Vhodné jsou různé pohybové imaginace, např. cvičení s „kouzelnickou“ hůlkou, gymnastickou stuhou či jen páskem krepového papíru, s šátkem, obručí apod. Cílem cvičení je co nejvíce rozpohybovat paži v rameni.

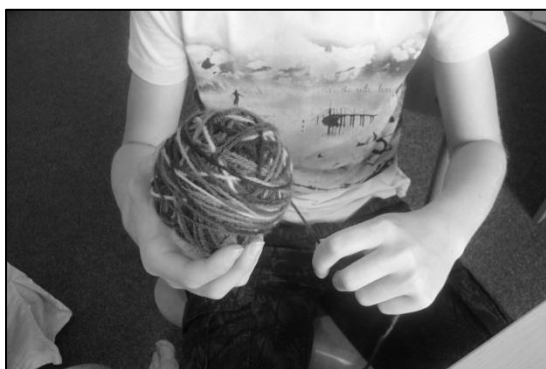
Postavení ramenního pletence a pohyblivosti ramene je třeba věnovat velkou pozornost, protože z něj vychází pohyb ostatních částí paže. Správné postavení ramene je takové, kdy je rameno v tzv. vnější rotaci. Řada dětí se dnes hrbí, má kulatá záda, ramena vtáčí dovnitř (tzv. zavřený hrudník, kdy je pohyblivost v ramenním kloubu snížena, zkracují se prsní svaly, ty nemohou dobře pracovat, ochabují zádové a mezilopátkové svaly). Lopatky dítěte pak vyčnívají, odstávají, svaly okolo nich nefungují správně. Nemůžou tak fungovat správně a uvolněně ani zápěstí a prsty (mezi ramenem a akrem je funkční vztah). Ramenní kloub je kulovitý, má velký rozsah pohybu a dítě by s ním mělo pohybovat všemi směry (na jeho pohybu a stabilizaci v ramenním pletenci se účastní okolo 30 svalů).

Dítě může ramenem jen tak kroužit, při volně visících rukou, které se do pohybu nezapojují. Může si pomoci tím, že položí ruce na ramena, vytvoří tak křídla ptáčka, a mává s nimi nebo krouží dokola v obou směrech. Současný pohyb obou rukou je pro dítě daleko jednodušší, ale cvičení provádíme vždy oběma rukama, jednou rukou izolovaně a druhou

rukou izolovaně. Pokud je i toto pro dítě obtížné a dítě nedokáže paži v rameni ovládat, můžeme s jeho ramenem opatrně kroužit my sami (tzv. pasivní rehabilitace), nebo jej uvolňujeme v závěsu (ruka dítěte spočívá v šátku a my s paží volně pohybujeme bez vědomého ovládní dítětem). Pomůže i podpora pohybu v rameni, kdy dítě leží na zádech a my mu uvolňujeme rameno krouživým nebo osmičkovým pohybem nebo tlačíme rameno (nebo obě zároveň) k podložce („lepíme“ tak rameno k podložce a dítě se pak snaží chvíli v této poloze ramena udržet). Postupně snižujeme podíl tohoto pasivního cvičení a dítě je ve cvičení stále aktivnější, až se samo naučí pohyb své paže ovládat.

Cviky pro **uvolnění loketního kloubu** jsou obdobné jako u ramenního kloubu, pohyb však vychází z lokte. Osvědčuje se dítěti pomáhat tak, že při cvičení přidržujeme paži nad loktem, aby se do cvičení nezapojoval také ramenní kloub. Opět nejvhodnějším cvičením je kroužení, nápodoba paňáca nebo loutky, dirigování, mávání stuhou apod.

Ke vhodným cvikům pro **uvolnění zápěstí** patří jakékoli krouživé pohyby zápěstí, kdy pohyb vychází znovu jen ze zápěstí a ostatní klouby paže se nezapojují. Patří sem mávání dlaní různými směry, „mytí“ rukou, vytváření „mističky“ z dlaní, plácání a tleskání (hra na tělo), driblování míče, nápodoba šroubování a mnoho dalších.



Pro uvolnění zápěstí se mi jeví jako nejvhodnější **navíjení klubíčka vlny** nebo nitě na cívku či klacík. Zkušenosti s klubíčkem vlny má dnes jen velmi málo dětí a většinou jsou maminky překvapeny, jaké problémy motání klubíčka jejich dětem činí (v našem dětství to byla zcela běžná činnost).

Pro kreslení i psaní je nezbytné **uvolnění a zobrazení prstů** ruky. Pokud má dítě držet psací potřebu správně a volně, musí být schopno své prsty dobře ovládat, izolovaně každý z nich. Mají-li děti „svázané“ a neuvolněné prstíky, vůbec s nimi nenacvičují správný úchop, protože vím, že si s ním zatím neporadí. Nejprve uvolňujeme celou paži a ruku a zapojují například nejrozličnější **prstová cvičení a hrátky**. Nejběžnějším je „zdravení prstů“, kdy se bříško každého prstu letmo dotkne palce a vrátí se zpět. Můžeme postupovat od ukazováčku k malíčku a zpět, nebo jen v jednom směru. Procvičíme jednu ruku, druhou, obě současně, v rytmu říkanky či básničky. Cvičíme tak dlouhou dobu, jak je potřeba, dokud se pohyb prstů neautomatizuje a dítě jej provádí lehce a svižně. Pokaždé však jen chvíli. Drobné kůstky ruky nejsou u dětí předškolního věku dosud osifikovány (chrupavka se zatím zcela nepřeměnila v kost), proto jsou pohyby dítěte méně koordinované a únavné.

Matlafousek

První vaří,
druhý smaží,
třetí peče a podává,
čtvrtý jídlo ochutnává.
Pátý volá: „Dej mi kousek,
jsem mrňousek, Matlafousek.“

Ruka sevřená v pěst,
postupně se při říkance
narovnávají prsty.

Pidimužik

Nejprve se natáhne palec, postupně se natahují další prsty,
při představování i opakování svých jmen se koncečky prstů
dotýkají konečku palce:

„K trpaslíku na večeři
přicházejí páni čtyři:
Velký PI, větší DI,
menší MU a malý ŽÍK,
každý s nehtem jak nožík.“

Trpaslíka pozdravují,
svoje jména opakují:
PI-DI-MU-ŽÍK,
PI-DI-MU-ŽÍK.“

Drak

Draku, ty jsi vážně drak?
Hudry, hudry, je to tak.
A máš zuby dračí?
Mám dva, to mi stačí.

kroužení zápěstím
pěst – dlaň
natažené prsty k palci
2 prsty ukázat, pěst a palec dovnitř

Vdolky

**Pekla vdolky z bílé mouky,
sypala je perníkem,
házela je Honzíčkovi
otevřeným okýnkem.**

kroužení zápěstím
špetka, sypání
hod pravou a levou rukou
okýnko

Medvídek

Kulatá hlavička,
dvě černá očička.
Na hlavě pár uší
ve dne v noci bručí.
Že rád mlsá med,
ví snad celý svět.

bříška prstů obou rukou se dotýkají
okénka (palec a ukazovák)
stříhání prstů
dlaň – pěst
zobáčky 2x

Stonožka

**Přiběhla k nám stonožka,
jmenuje se Anežka.
Na očích má brýle,
usmívá se mile.
Nožiček má rovnou stovku,
na každé z nich malou botku.**

cvrnkání
okénka z prstů
naznačit prstem úsměv
zobáčky

Kočka

Naše kočka má dvě uši,
v komoře nám chytá myši.
Pěkně na nás kouká,
na každého mňouká.
Když čumáčkem zavětrí,
žádnou myš pak nešetří.

stříhání prstů
cvrnkání
okýnka
špetka – dlaň
špetka – otáčení v zápěstí
roztažené prsty – otáčení v zápěstí

Deštivý den

**Honily se šedé mraky
v dešti mezi paneláky.
Trvalo jen malou chvíli,
než do sebe narazily.
Teď ví celá zeměkoule
proč i mrazy mají boule.**

kroužení zápěstím
kmitání prsty shora dolů
kroužení dlaní v pěst
sepnout ruce
pozdrav prstů s palcem
pěst - dlaň

Dítě může dále prsty roztahovat od sebe jako list kaštanu, může prsty pochodovat po stole, napodobovat hru na klavír nebo flétnu, kmitat prsty, jako když poletuje sníh nebo prší, napodobovat pohyb nůžek, luskat prsty, cvrkat kuličky a mnoho dalších cviků.

Mým oblíbeným cvičením na zobrazení ruky a prstů je **válení míčku** po těle, od nohou až ke krku a zase zpět k opačné noze (zapojení křížového vzoru). Dětem se lépe cvičí s míčkem masážním, s hrbolky, o které se prstíky lépe zachytávají. Hrajeme s dětmi prstíkovou školku – nejdříve válí míček všemi prsty, po každém kole jeden prst ubere, nakonec mu na ovládání míčku zůstanou pouze dva prsty – palec a ukazováček (toto cvičení je velmi vhodné u dětí, které při držení tužky předsunují palec přes tužku, takže ten se psaní neúčastní, je „lenivý“ a potřebuje rozpochybovat). Většinou však s dítětem procvičujeme pouze prsty špetky (palec, ukazováček a prostředníček), proto si do dlaně vloží malou kuličku a tu při cvičení přidržují malíčkem a prsteníčkem. Velmi dobře procvičí prsty dítěte také obyčejné **papírové ruličky** od toaletního papíru. Dítě válí ruličku jednou rukou, zapojuje mimo palec všechny prsty tak, že se ruličky dotýkají jen bříska prstů a kmitají po ruličce. Dítě válí ruličku po stole, stěně, po zádech rodiči. Může válet dvě ruličky proti sobě, může se s rodičem přetlačovat, fantazii se meze nekladou, hlavně aby dítě cvičení bavilo a vytrénovalo si hbitý pohyb prstů.



K **procvičení špetky** (pohybu tří prstů, které drží psací náčiní) výborně poslouží nápodoba solení (dejte dítěti do misky sypký materiál, osvědčil se mi jemný písek nebo chia semínka), uždibování, šroubování matičky, vhadzování drobných korálek do láhve s úzkým hrdlem, roztáčení káče, protahování šátku nebo provázku malým otvorem, hlazení nosu, pohybování hrací figurkou nebo hra s magnetickou tabulkou.



Grafomotorické uvolňovací cviky

Druhou oblastí grafomotorického tréninku je grafomotorické uvolňovací cvičení. Jde o řízené pohybové cvičení, kdy pohyb dítěte zanechává grafickou stopu. Tyto rytmické kresebné a uvolňovací cviky mají u dítěte především vycvičit lehký pružný psací pohyb a odstranit nežádoucí napětí a pohyby dítěte. Jejich prostřednictvím se snažíme navodit volný, plynulý, ale svižný pohyb při grafickém projevu dítěte. V žádném případě nám nejde o přesnost a dokonalost kreslených tvarů.

Nejlepší přípravou na psaní ve škole je dobře motivované rytmické čmárání na velké ploše papíru.

Tomu by se předškolní dítě mělo věnovat co nejčastěji. Velmi výstižně to vyjádřila Naděžda Verecká (2002, s. 114): „ke zvládnutí psané podoby písmenek obvykle nepomáhá dítěti před školou ani tak pečlivé nacvičování těch malých tvarů do písanky, jako spíš odvážné kreslení různých obrovských smyček a jiných více či méně zakulacených věcí na obrovské balící papíry (a to nejen pomocí prstů, nejen zápěstím, ale i loktem, ba i celým ramenem).“

Netrapme proto děti předškolního věku úmorným doplňováním pracovních listů, zvláště pokud ještě nemají dostatečně uvolněnou ruku a upevněn správný úchop tužky. Místo toho jim pořídme nekonečné role papíru nebo balící papír, který můžeme připevnit na zeď, dveře, skříň, ledničku, položit na zem, na konferenční stolek apod.

Při uvolňovacích cvičeních dítě kreslí nebo obtahuje předkreslený tvar a papíru se dotýká jen hrot tužky. Pouze tak u dítěte uvolníme ztuhlé zápěstí a svalstvo celé paže a pohyby dítěte budou plynulejší.

Grafomotorická cvičení provádí dítě **v různých polohách těla**. Ideální je polohu střídat, protože v každé poloze se zapojují trochu jiné svalové skupiny. Střídání je vhodné také jako prevence únavy dítěte a přetížení určité části těla. Velmi oblíbená je u dětí svislá plocha,



někdy je však obtížné umístit doma dostatečně velký papír v této poloze (např. na skříni, dveřích, stěně – pokud máte strach, že by vám dítě nechtěně pomalovalo stěnu, raději najděte vhodnější místo, nervozita by jej i vás u cvičení svazovala). Papír by měl být umístěn tak, aby dítě malovalo ve výši své brady a nosu. Důležité je pohlídat vzdálenost dítěte do papíru – mělo by stát na délku natažené nepíšící ruky, aby se mohla do kreslení volně zapojovat celá ruka a pohyb vycházel z ramene. Někteří odborníci tuto polohu nedoporučují, protože ruka dítěte pracuje proti gravitaci a aby ji dítě v této poloze udrželo, nemůže být svalstvo dostatečně uvolněné.

Proto můžete volit polohu vstoje u stolečku (dítě by se však nad papírem nemělo příliš sklánět), kdy se dítě opírá o nepíšící ruku.



Můžeme zvolit také polohu vstoje v předklonu, kdy se dítě předklání nad papírem, nepíšící ruku opírá o nohu na stejné straně, aby byl jeho postoj stabilnější (nohy jsou široce od sebe a pokrčené v kolenou).



Další vhodnou polohou je poloha vkleče, dítě se opírá o nepíšící ruku, nesedí si na patách. Tato poloha je však náročnější na zpevnění těla, dítě by mělo udržet záda rovná, neprohýbat se, nekývat celým trupem.

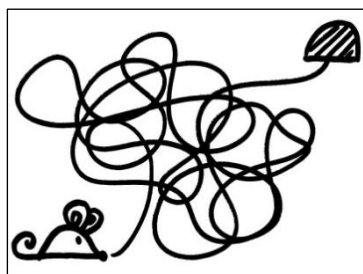


Uvolňovací cvičení můžeme provádět samozřejmě také vsedě u stolečku, avšak dbáme na to, aby se ruka dítěte neopírala o stůl a papír se dotýkal pouze hrot pastelky.

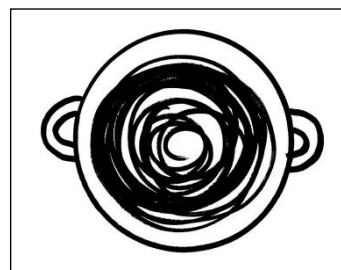
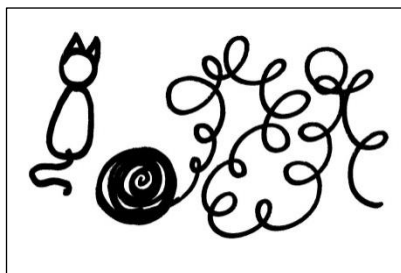
Má-li grafomotorické cvičení přinést kýžené výsledky, je třeba je provádět správným způsobem. Hlídáme proto polohu dítěte a pozorně si všímáme, jaké části těla do kreslení zapojuje. Děti velmi často omezený pohyb paže kompenzují tím, že zapojují do kreslení celé tělo – u tabule si stoupají na špičky, kývají celým tělem, hlavou, pomáhají si jakkoli, aby požadovaného tvaru dosáhli (zvláště u krouživých cvičení). Je třeba zafixovat tělo dítěte tak, aby do cvičení zapojilo opravdu jen paži, kterou chceme uvolnit (při kreslení vkleče přidržíte boky dítěte svými stehny, při stožení dlaněmi fixujete trup dítěte, hlídejte polohu ramene, pokud jej předsunuje, mírně jej přidržíte vzadu).

Zpočátku vybíráme jednoduché grafomotorické cviky, které dítě zvládne (to je nutné pro jeho motivaci k dalším cvičením, dítě potřebuje zažít úspěch!). Nejjednodušším grafomotorickým cvikem je **volný pohyb po ploše** - na velké ploše nepřetržitý rytmický pohyb všemi směry, který je motivován jednoduchými říkadly znázorňujícími pohyb (např. obíhání kolem domu, chytání myšky, míchání kaše, létání váčky nad rybníkem apod.).

*Utíkej myško, utíkej, honí tě
kocour divokej.*

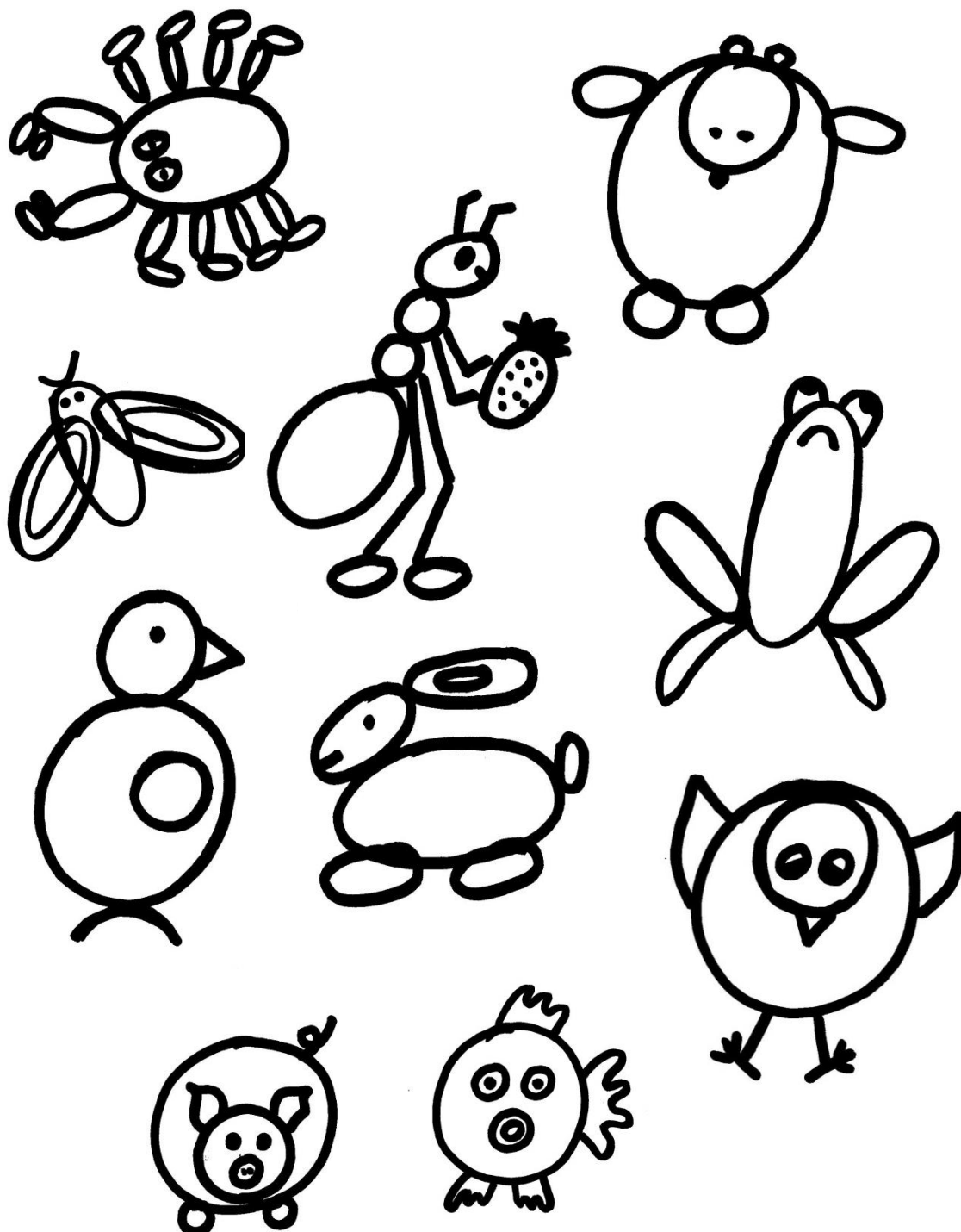


*Míchám, míchám kašičku,
pro Míšu i Aničku.*

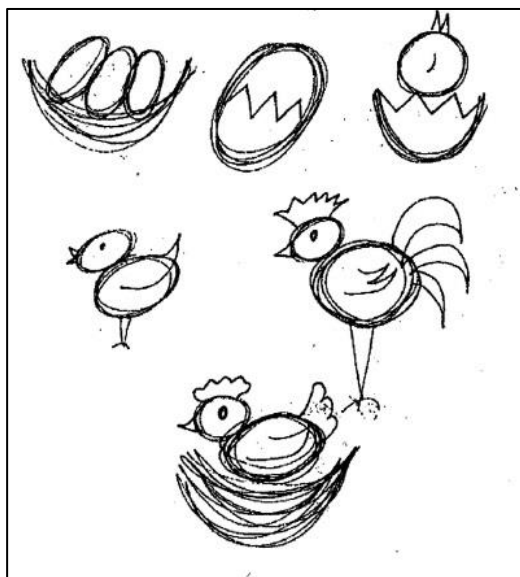


Takhle naše kočička rozmotala klubíčka.

Základním uvolňovacím cvičením je krouživý pohyb a **kreslení kruhu nebo oválu**. Dbáme na to, aby byl kruh dostatečně velký, aby dítě opravdu zapojilo do jeho obtahování celou paži. Ideální je dětem grafomotorické prvky předkreslit (výraznějším fixem), aby neměly obavy, zda požadovaný tvar samy zvládnou (a také aby nemohly tvar postupně zmenšovat nebo měnit). Děti mají v oblibě obtahování **zvířátek z kruhů a oválů**.

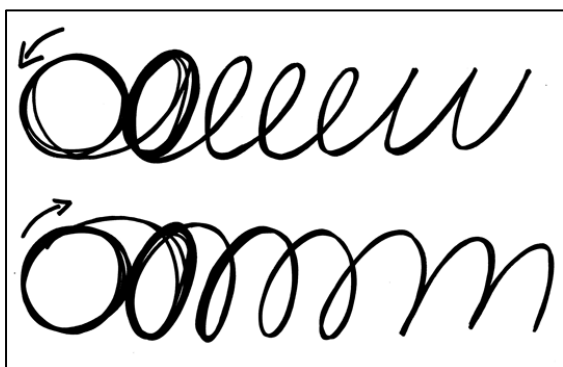


Nabídněte dítěti sestavu jednoduchých tvarů, z nichž lze utvořit obrázek a vyprávět celý příběh, tzv. **etudy**. Můžete pomoci kruhů, oválů a čar ilustrovat známou pohádku nebo říkanku.



zdroj: Šimíčková, 2008, s. 44

Nebojte se setrvávat delší dobu u kruhu. Tento základní uvolňovací prvek, krouživý pohyb, je podstatou psacího písma, z něj vychází další prvky písma.



Při zrychleném pohybu se kruh změní na ovál a při kreslení oválu posunem ruky ve směru psaní zase vznikají smyčky a obloučky. Je velmi důležité kreslení kruhu a oválu zautomatizovat v obou směrech! Vznikají tak horní smyčky a girlandy nebo dolní smyčky a arkády.

Naprostě zásadní je každý grafomotorický prvek **obtahovat opakovaně**, vícekrát za sebou a bez přestávky, ve svižném tempu a rovnoměrně, nejlépe v rytmu říkanek. Grafomotorická cvičení je vhodné **doprovázet jednoduchými říkadly, melodií, popěvkem**. Právě RYTMUS podporuje svižný a lehký pohyb ruky, zlepšuje plynulost a koordinaci pohybu. Pomáhá zmírňovat napětí dítěte tím, že odvádí jeho pozornost od přílišného soustředění na samotný výkon. Říkanek a jednoduché básničky nebo písničky jsou pro děti motivační, pomáhají určit správné tempo cvičení (za předpokladu, že jsou s kreslením grafického prvku harmonicky sladěny). Zároveň procvičují mluvidla dětí (právě propojení grafomotorických cvičení a cvičení logopedických vede k rychlejším pokrokům v obou oblastech, motorika ruky a motorika mluvidel jsou vzájemně provázány). Dítě bývá při grafomotorickém cvičení zprvu opatrné, nejisté, ale pokud se soustředí na recitaci říkanky, pohyb ruky je pak víceméně doprovodný, automatický. A tento důležitý moment je cílem našeho cvičení.

Uvolnění se dostaví při opakovaném, rytmickém, zautomatizovaném pohybu!

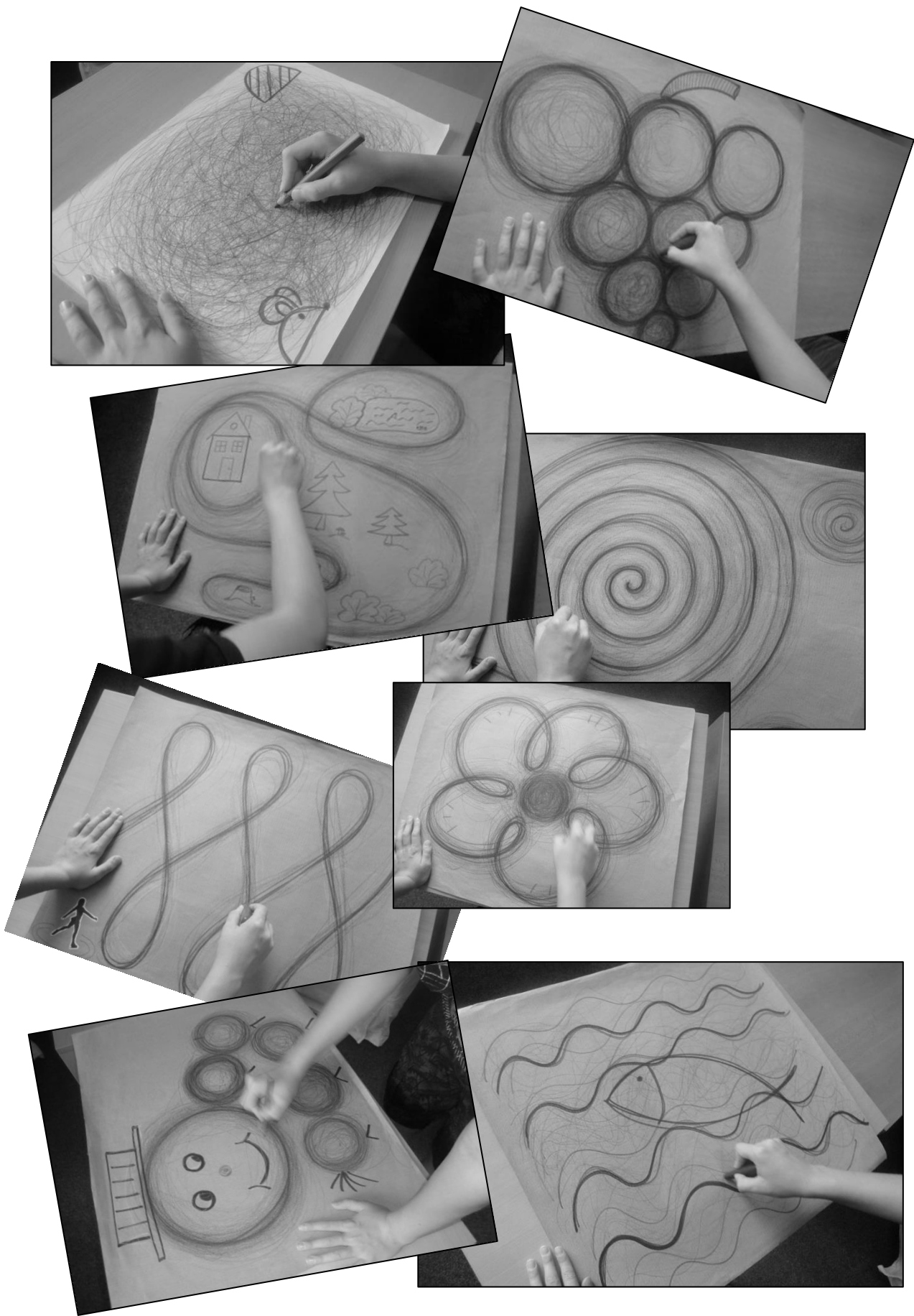
Ke grafomotorickým cvičením dítěti nabízíme **měkké kreslicí materiály**, které zanechávají zřetelnou stopu a snadno se uchopují. Osvědčily se mi různé voskovky. Zvláště u dětí, které mají zatím nesprávný a křečovitý úchop, používám voskovky nalámané na malé kousky (2-4 cm). Drobné předměty intuitivně uchopujeme špetkou, více prstů dítě při držení „drobku“ ani nepotřebuje.



Má-li dítě velkou nechuť ke kreslení a drží-li kreslicí náčiní příliš křečovitě, můžeme pro cvičení zvolit zpočátku kreslicí voskovkovou kuličku, kterou dítě uchopí celou dlaní. Naopak nedoporučuji při cvičení používat fixy, kuličková pera a propisovací tužky, neboť jsou nepoddajné, nepružné a vynucují si silný přitlak. Při kreslení a malování je dobré střídat grafické náčiní. Každý z postupů (malování voskovkami, houbou či štětcem, špejlí a kouskem vaty, kreslicí kuličkou, fixy apod.) vyžaduje jinou techniku a svaly ruky se musí přizpůsobit. Jsou potom lépe připraveny na psaní ve škole.

Pro uvolňovací grafomotorická cvičení je třeba **vybrat vhodný formát papíru** podle toho, kterou část paže potřebujeme procvičit a uvolnit. Balicí papíry a papíry formátu A0 používáme při zapojení celé paže a pro uvolnění ramenního kloubu. Postupně formáty zmenšujeme. Pro uvolňovací cvičení paže a ruky nikdy nepoužíváme formáty menší než A3. Naopak vyžadujeme odvážné rozmáchnuté tahy, které dítě neomezují a umožňují mu zažít radost z pohybu i vznikající stopy.



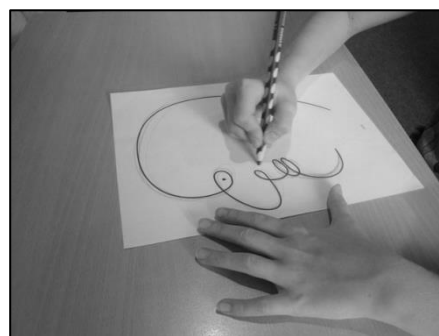


Až po uvolnění celé paže můžeme přistoupit k **uvolňování a zobratňování špetky**. Zapojujeme pouze prsty a uvolněné zápěstí, kdy ruka dítěte je již lehce podepřena o stůl. Dítě cvičí vsedě u stolečku a kreslí na formáty A4, příp. A5. Kreslí malé švestky, klubíčka, kolečka, jablíčka, korálky, ulity, mašličky apod. Může psát i do řádků.



Tahy již vycházejí z volného pohybu prstů a zápěstí se současným volným pohybem ruky po papíře. Než se dítě k této souhře dopracuje, je nezbytné uvolnit všechny části paže. Pokud zjistíme, že je ruka dítěte stále těžká, **vrátíme se zpět k větším formátům!** Pohyby prstů můžeme podpořit cílenými cviky navozujícími špetku.

Pro nácvik **volného posunu ruky po papíře** velmi ráda používám **obrázky jedním tahem** autorů Bednářové a Šmardy, které patří mezi ty jednodušší (jsou uspořádány od jednoduchých variant po ty náročnější), ale samozřejmě jich existuje velké množství. Předkreslené obrázky dítě opakovane obtahuje, nepřerušovaně a plynule.



Není cílem přesnost, ale plynulý a svižnější pohyb ruky. Ruka dítěte „hladí“ papír, je uvolněná, dítě nezvedá a nevytáčí zápěstí, pohyb vychází z ramenního a loketního kloubu, u menších kliček z prstů a zápěstí. Dítě si při práci s jednotázkami upevňuje správný úchop i sed při kreslení či psaní. Obtažováním předkreslených obrázků si dítě nejen uvolňuje ruku, zlepšuje si vizuomotorickou

koordinaci, prostorovou představivost, ale také zrakovou a pohybovou paměť, pokud se učí projíždět obrázek z paměti a kreslí později obrázky i bez předlohy. Výborně se tak připravuje na psaní ve škole. Nutností je však opakované obtažování, aby se pohyb ruky zautomatizoval a vytvářely se ve struktuře mozku požadované nové nervové spoje. S předškoláky projíždím obrázky asi 10x. Doporučuji obrázky jedním tahem i u školáků, zvláště pro navození uvolněného pohybu ruky před písemným domácím úkolem.

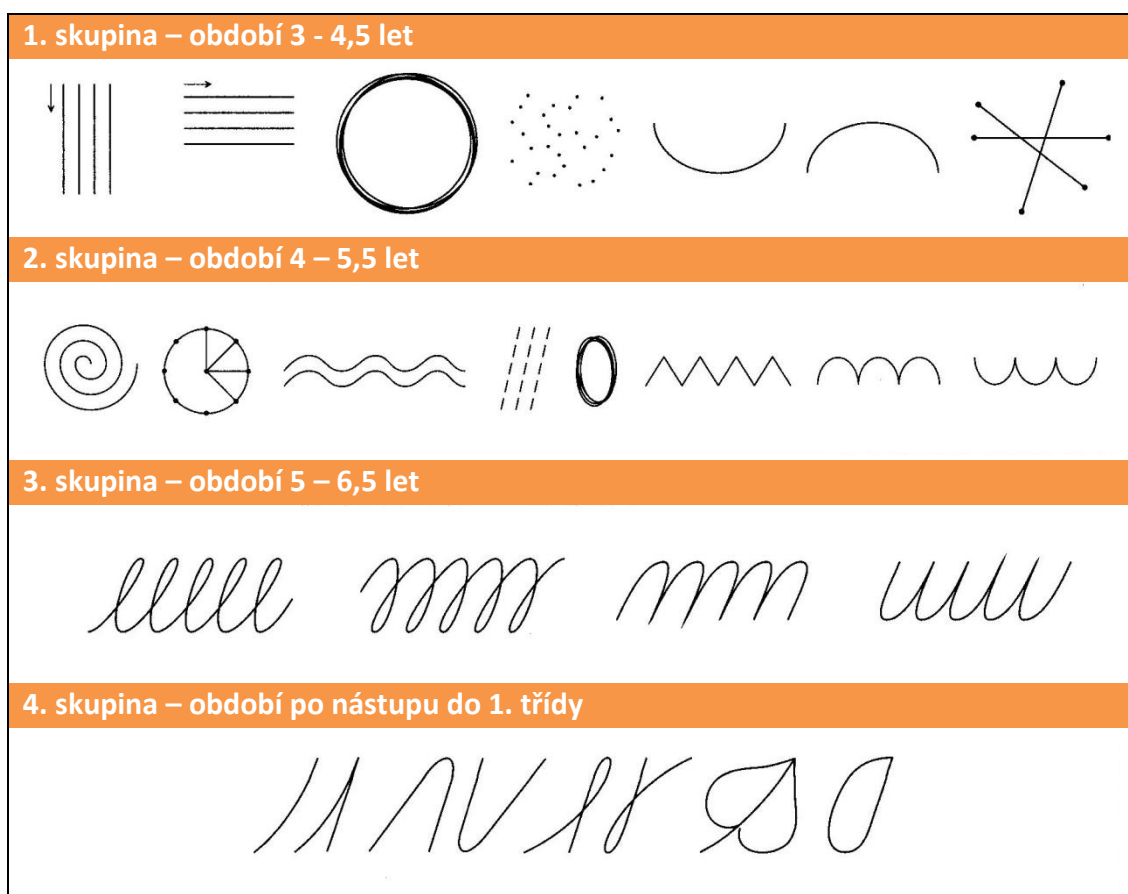
Psaní vyžaduje volný posun ruky po papíře a souhru pohybu zápěstí a prstů.

Nácvik grafomotorických prvků

V kresbě dítěte se postupně spontánně objevují určité tvary, grafomotorické prvky, které jsou později základem psacího písma. Jejich různorodost a náročnost postupně s věkem přibývá. V posledním roce docházky do mateřské školy bychom měli jejich zvládnutí a upevnění záměrně podporovat.

Pro budoucí psaní je nezbytné, aby si dítě osvojilo všechny grafomotorické prvky, z nichž se psací písmo skládá. Při výuce psaní v 1. třídě již bude potřebovat myslet a to, jaké grafomotorické prvky se v grafému spojují, jaký je správný psací pohyb (cesta čáry), jaké má mít písmeno proporce, jak se vejít do pomocných linek apod. Nebude-li mít dítě dosud žádnou zkušenost např. se smyčkami či spojenými obloučky, bude pro něj psaní velmi obtížnou činností a bude v něm zákonitě selhávat.

Posloupnost jednotlivých grafomotorických prvků musí vycházet z ontogenetického vývoje kresby dítěte. Od krouživých pohybů se postupně přechází až k samostatně zaznamenaným tvarům, k prvkům písma. Autorky Bednářová a Šmardová (2009) doporučují zachovávat tuto posloupnost při nácviku grafomotorických tvarů:














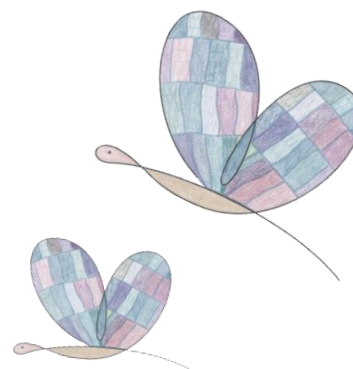
Vždy je třeba postupovat od snadnějších prvků ke složitějším. Teprve po zvládnutí a zautomatizování jednoduchého prvku můžeme přejít k nácviku dalšího. Nespěchejte

na dítě a neočekávejte velké pokroky v kresbě dítěte hned. Je třeba vytvořit dobré základy, na kterých bude dítě při nácvičování psaní stavět!

Čím déle zůstanete u jednoduchých grafomotorických prvků a dostatečně je upevníte, tím více dítěti usnadníte zvládnutí prvků následujících.

V tabulce níže uvádím posloupnost grafomotorických prvků s uvedením věku, kdy si je dítě obvykle osvojuje podle Zuzany Pavelové (2010).

Věk dítěte	Pohyb	Grafické znázornění vzoru
3 – 4 roky	Mletí	
	Houpání	
	Vinutí	
4 – 5 let	Vertikální a horizontální linie	
	Jejich kombinace	
	Smyčky	
5 – 6 let	Obloučky	
	Lomené linie	
	Vlnovky	
	Ležaté osmičky	
	Kombinované pohyby	



Učitelé v mateřských školách (a mnohdy také rodiče doma) tyto grafické prvky velmi často s dětmi procvičují v předtištěných pracovních sešitech nebo na jednotlivých pracovních listech. Procvičují kreslení základních geometrických tvarů a nejrůznějších obrazců a vzorů, které tvoří prvky psacího písma (např. čáry, ovály, spirály, vlnovky, spojené obloučky apod.). K práci s grafomotorickými pracovními listy formátu A4 bychom však měli přistoupit vždy **až poté, co si dítě osvojí správný úchop tužky a má dostatečně uvolněnou celou paži**. Jinak dítě zbytečně trápíme (a sebe samozřejmě také) a jen fixujeme jeho nesprávné psací návyky.

Dítě pochopitelně nebaví kreslit do řádku jedno kolečko za druhým, když jsou kostrbaté, šišaté, vyryté až na další stránku a ruka jej po třetím kolečku začíná bolet.

Doporučuji v tomto případě zakoupené pracovní sešity pro předškoláky nebo vytištěné pracovní listy schovat někde hluboko do skříně (nebojte, budou se hodit později) a věnovat se nejprve důkladnému uvolňování celé paže dítěte. Kupte raději skicák formátu A3 nebo roli papíru v Ikea a připravte dítěti vlastní pracovní listy, které budou respektovat jejich možnosti.

Nejdříve se však dítě potřebuje s prvkem, jeho tvarem i pohybem při jeho kreslení pořádně seznámit. Může prvek zažít přes hrubou motoriku - kreslit ho celým tělem, vytvořit jej ze svého těla, vytvarovat prvek z provazu či lana na zemi a přecházet po něm nebo jej obtahovat rukou. Může kreslit procvičovaný tvar před sebou ve vzduchu, i poslepu, kreslit prvek do písku či krupice, namočenou houbou na tabuli apod. Čím více smyslů



dítěte zapojíte, tím trvalejší bude osvojení prvků (nechte dítě tvar vymodelovat z plastelíny, zohýbejte si jej z drátku, vystříhnete si jej ze smirkového papíru). Při kreslení dítěti pomáháme slovním komentářem, např. „vyjedeš šikmo nahoru, zatočíš k oknu a sjedeš zase rovně dolů“, „začni na teče, zatoč k medvídkovi a nakresli malé kolečko, teď větší okolo, aby ses nedotkl čáry...“.

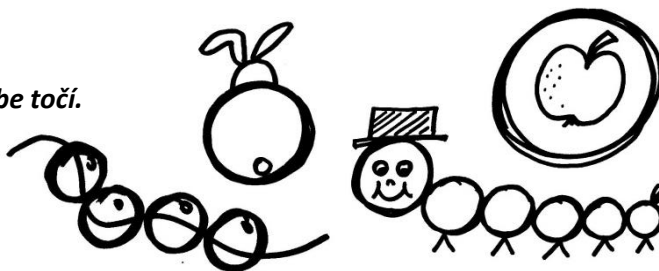


Děti si procvičováním grafomotorických prvků osvojují cílené vedení čáry, všechny směry a pohyby, které budou potřebovat při psaní. Nabývají „řemeslné zručnosti“ pro psaní.

KRUH

kolo, korálky, hroznové víno, bublina, sněhulák, sluníčko, kuličky v důlku

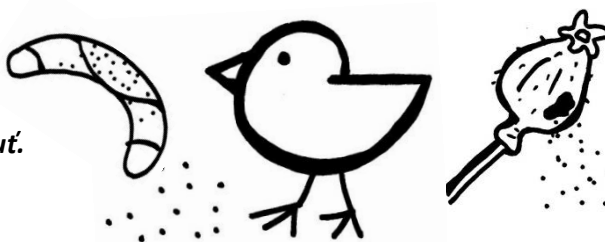
*Koulelo se, koulelo, červené jablíčko.
Toč se, toč se, kolotoči, hlava se nám z tebe točí.
Kočíčko, kočíčko, kde máš to klubičko?*



TEČKY

kuře zobe zrníčka, kamínky, sníh, makovice, datel fuká, drobečky na stole, semínka

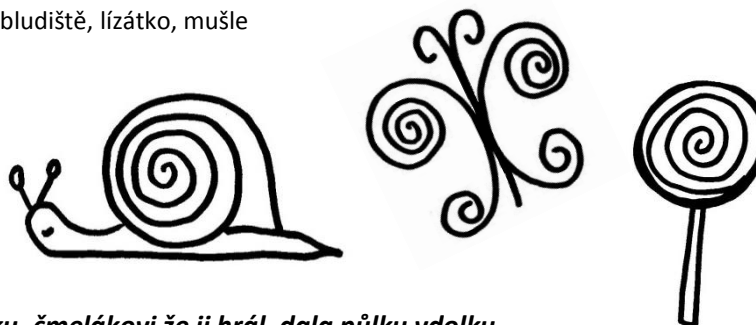
*Kuře zobe zrníčko, nasypej mu, Haničko.
Zobe, zobe slepička, zobe, zobe zrníčka.
Sypu zrní, puť, puť, puť, milé kuře, dobrou chuť.
Tluču, tluču makovici, už mám máku polovici.*



SPIRÁLA

domeček hlemýžďe, bludiště, lízátko, mušle

*Šnečku, šnečku, vystrč růžky,
dám ti krejcar na tvarůžky
Toč se, čáro, dokolečka,
na svém konci najdeš šnečka.
Za sucha i rosy dům na sobě nosí.
Tancovala žízala na zahrádce polku, čmelákovi že jí hrál, dala půlku vdolku.*



OVÁL

kameny, švestky, vejce, brambory, nafukovací balónek, kukly, šiška, kávové zrníčko

*Kreslím vejce pro našeho strejce.
Naše malá slepička snáší pěkná vajíčka.
Dokolečka letí včelka, velká, malá, malá, velká.
I když není žádný pták, letí vzhůru do oblak.*



HORNÍ OBLOUK

duha, kopeček, žába skáče, let včelky, skok přes švihadlo, krtčí hromádky, vrány

*Hop, hop, hop, žába skáče přes potok.
Lítá motýl na pasece, a z paseky dolů k řece.
Ranní ptáče dál doskáče.
Žába skáče po blátě, koupíme jí na gatě.*



DOLNÍ OBLOUK

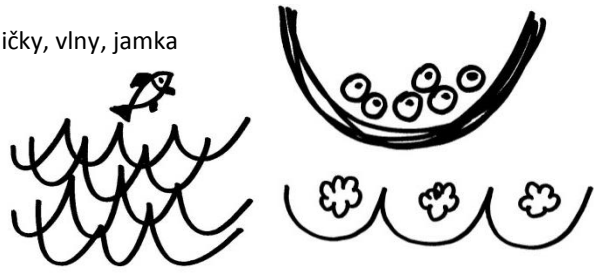
miska, houpačka, důlek pro kuličky, vlny, jamka

Houpy, houpy, houpy, kočka snědla kroupy.

Pomalinku polehoučku kreslím čáru do obloučku.

Letí, letí ptáček, letí pod obláček.

Vyhloubil jsem za chvíličku jeden důlek pro kuličku.



VLNOVKA

lezení hada, vlny v moři, klikatá cesta, stuha, slalom, vzorek na šatech

Pluje loďka po vodě, kdo ji chytí, toho je.

Vzhůru, dolů, vzhůru, dolů, běží bílé vlnky dolů.

Houpy hou, houpy hou, jedna vlnka za druhou.

Leze had z díry, vystrkuje kníry.

Teče voda, vodička, v ní si plave rybička.



SVISLÁ ČÁRA

prší, plot, stonky květin, stébla trávy, hřeben, klec, padá listí, stromy, věže, komíny

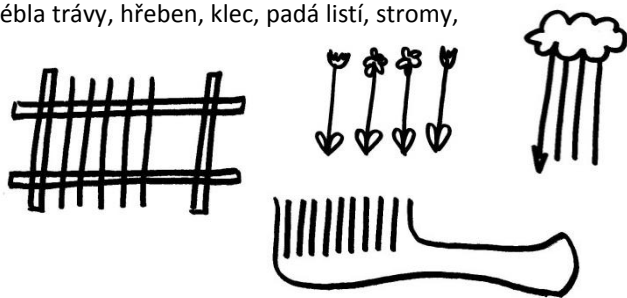
Rovné čáry nakreslíme, k domečku plot postavíme.

Prší, prší, jen se leje, kam koničky pojedeme.

Kytky rostou nahoru, kapky tečou pomalu.

Šel zajíček kolem plotu, roztrhl si novou botu.

Roste, roste květinka, už není tak malinká.



VODOROVNÁ ČÁRA

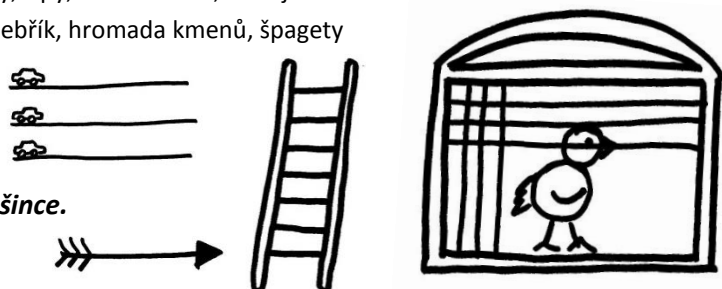
cesta, laťky, šípy, míč se kutálí, auto jede z garáže, žebřík, hromada kmenů, špagety

Šíp letí, letí, letí, až tam vletí.

Auto jede tú, tú, tú, auto už je tu.

Běžím rovnou k mamince po cestičce, pěšince.

Letí, letí letadlo, jen aby nám nespadlo.



ŠIKMÁ ČÁRA

prší, sáňkování z kopce dolů, přistává letadlo, skluzavka, jehličí, ježčí bodliny

Letí malá kometa, cestičku si zametá.

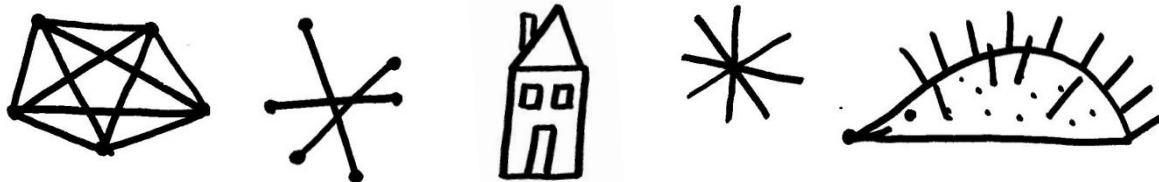
Začne pršet, jé, jé, jé, kytičky to zaleje.

Prší, prší, jen se leje, vítr fouká do aleje.



SPOJOVÁNÍ BODŮ, ŠIKMÉ ČÁRY VŠEMI SMĚRY

dům, hvězda, paprsky, rozkrojený dort, žebřík



LOMENÁ ČÁRA

zuby krokodýla, pily, záda zmiže, střecha, schody, hradby, výšivka

Řežu, řežu dříví, už jsem celý křivý.

Řežu dříví na polena, už mě bolí i ramena.

Řežu dříví na polínka, ať má čím topit maminka.

Prší v lukách, prší v lese, pod deštníkem schováme se.



HORNÍ SMYČKY

telefonní drát, kouř z komína, let letadla, pletení svetry, čertí chlupy, kouř za autem

Letadlo letí nad řekou, před sebou cestu dalekou.

Z komínů se kouří, slunce oči mhouří.

Cestička je klikatá, pro děti i hříbata.

Padá listí ze stromu, už je konec podzimu.



DOLNÍ SMYČKY

kouř z lokomotivy, pružina, mráčky, ozdoba trička, kapesníku

Jede, jede mašinka, kouří se jí z komínka.

Haló, haló, kdo to zvoní, jsou to skřítkci telefonní.

Haló, haló tatínku, zavolej mi maminku.

Na svatého Martina kouřívá se z komína.



HORNÍ OBLOUK S VRATNÝM TAHEM (ARKÁDY)

skoky vrabčáka, tašky na střeše, skákadlo

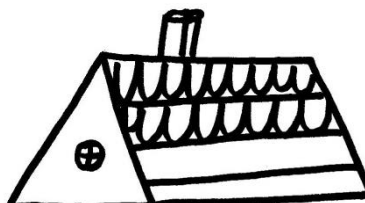
Vravec skáče u silnice, vravec skáče na dvorku.



DOLNÍ OBLOUK S VRATNÝM TAHEM (GIRLANDY)

tašky na střeše, vlnky, houpačky

Namaloval Vašek střechu plnou tašek.



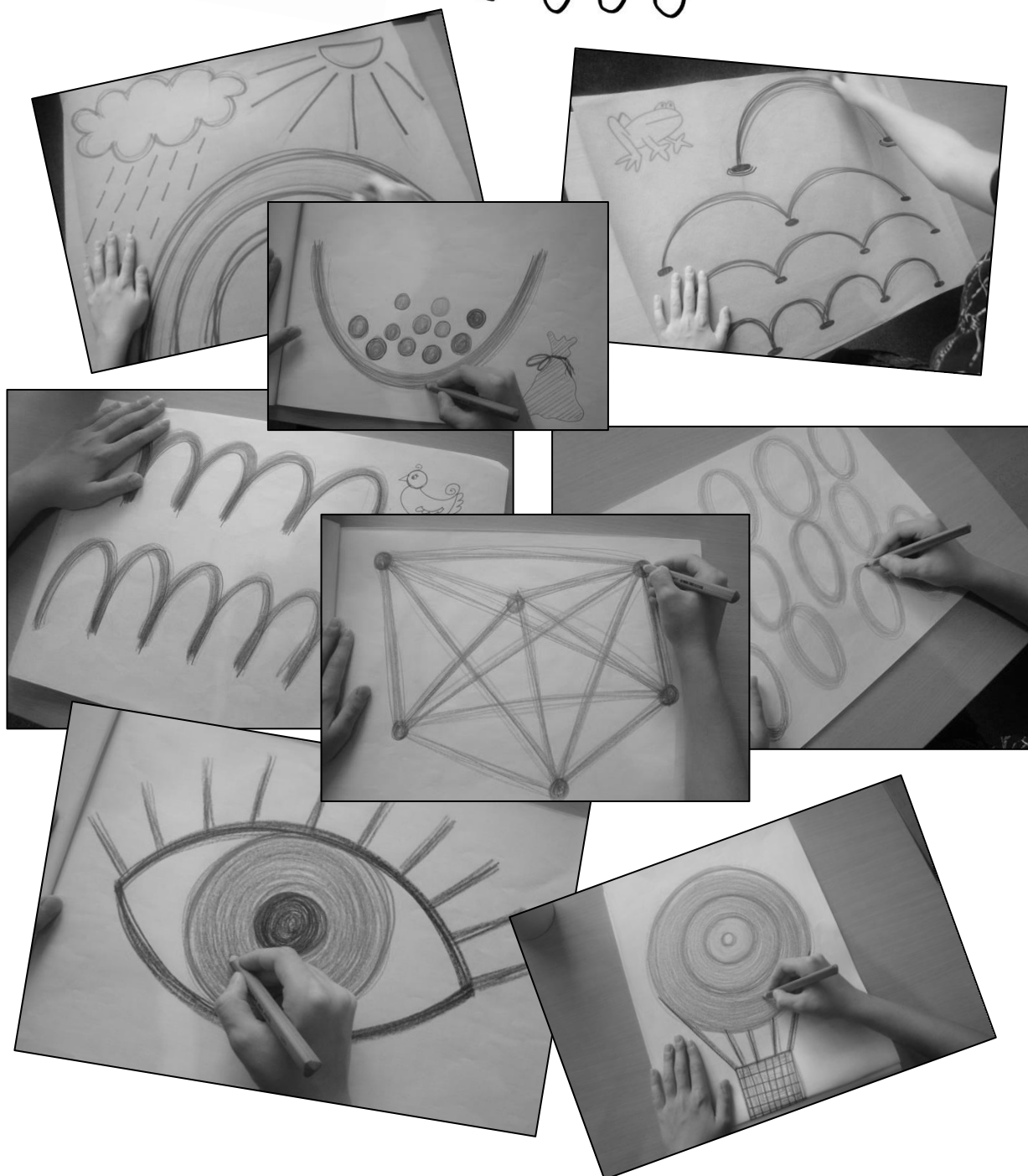
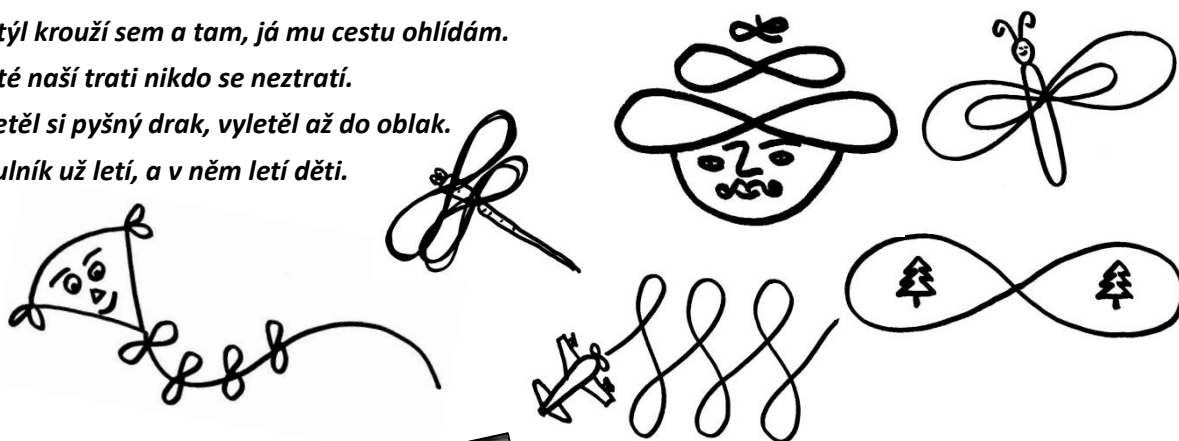
LEŽATÁ OSMIČKA mašle, autodráha, letecká akrobacie, hmyzí křídla, turban, vrtule

Motýl krouží sem a tam, já mu cestu ohlídám.

Na té naší trati nikdo se neztratí.

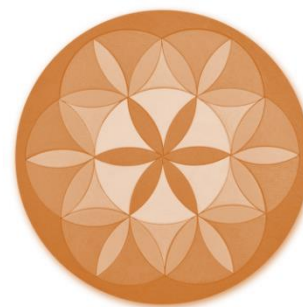
Vyletěl si pyšný drak, vyletěl až do oblak.

Vrtulník už letí, a v něm letí děti.

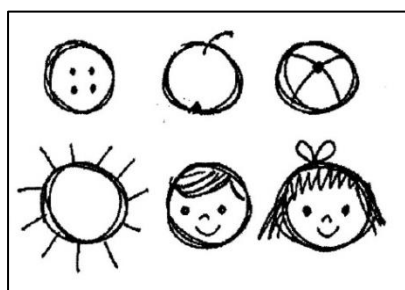
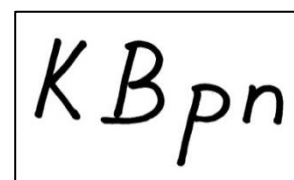
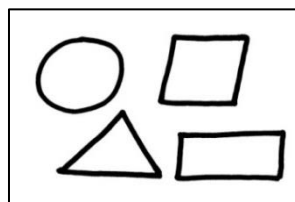
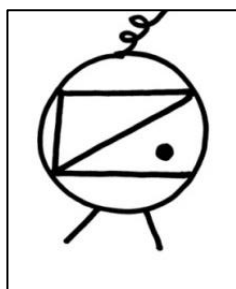


Další aktivity pro zdokonalení grafomotorických dovedností dítěte

Vhodnou aktivitou pro rozvoj rytmických pohybů ruky (a tudíž i její uvolnění) je **vybarvování**. Podmínkou vybarvování je koordinovaný pohyb celé paže (souhra pohybu z ramene, lokte i zápěstí) a kmitající pohyb prstů, proto vybarvování výborně připravuje dětskou ruku na psaní. Zpočátku dítěti nabídněte jen velké a jednoduché tvary, postupně obrázky k vybarvování zmenšujte. Dítě může vybarvovat omalovánky, obrázky v časopisech a pracovních listech, vlastní obrázky, mandaly. Při vybarvování mandal není ani tak důležitý výsledek, jako příjemné a relaxační pocity při jejich vymalovávání. Mandal podporují také soustředění a vnímavost k vlastní osobě a svému tělu. Výborné jsou jako prostředek relaxace u dětí roztěkaných a neklidných. Vybarvováním se posilují svaly prstů a odstraňuje se porucha svalového tonu, je proto vhodné zařazovat je i ve školním věku.



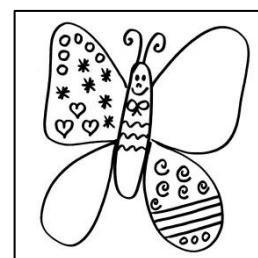
Rozvoj grafomotoriky se promítá i do dovednosti napodobovat tvary, která vychází z úrovně zrakového vnímání dítěte, především jeho schopnosti zrakové analýzy a syntézy, koordinace mezi okem a rukou a také z úrovně grafomotoriky. V předškolním věku by dítě mělo mít zkušenost s **jednoduchou kresbou podle předlohy**. V posledním roce docházky do mateřské školy děti obvykle už i samy vyhledávají různé pracovní listy, v nichž mají napodobit nebo dokreslit jednoduchý obrázek. Cvičí si tak svou schopnost přesně napodobit velikost a směr čáry, tak nezbytné pro nácvik psaní. Měly by dodržet velikost obrázku, jeho umístění a stranovou orientaci.



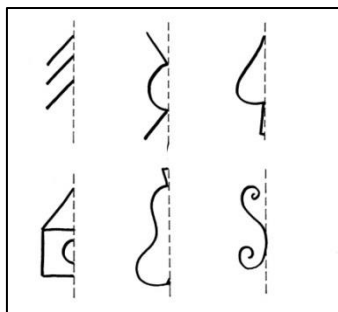
zdroj: Šimíčková, 2008, s. 46

Podporujte fantazii dítěte a smysl pro tvar. Upevní si tak základní grafomotorické prvky. **Co ti tvar připomíná?** Dokresli.

Řemeslnou zručnost dítěte podporují obrázky, které je třeba **dekorovat** drobnými prvky.

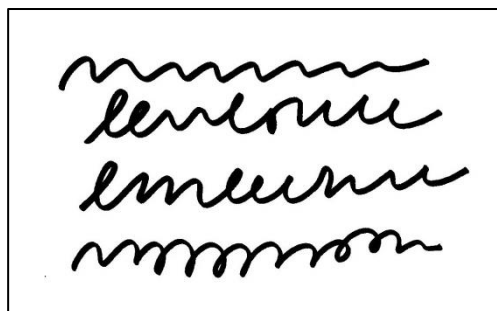


Pro psaní je podstatné také pochopení a zvládnutí osově souměrnosti. Dítě si tak může domýšlet a představovat tvary, i když je nevidí celé. Hrátkami s osovou souměrností děti rozvíjejí svou prostorovou orientaci a představivost, fantazii i tvarovou paměť, schopnost soustředit se.



Pro pochopení, jak středová osa funguje, může dítě nejprve experimentovat se zrcátkem, vystřihovat z papíru přehnutého na polovinu jednoduché tvary, kreslit ve vzduchu či do písku zrcadlově stejné tvary. Pracovní listy pro předškoláky často obsahují i úkoly na **dokreslení druhé poloviny obrázku**.

Děti se ještě daleko předtím, než se ve škole začnou učit psát, pokoušejí o tuto činnost spontánně. Vidí dospělé, jak si črtají své poznámky, zaznamenávají vzkazy přátelům, maminky si sepisují nákupní seznam, sourozenci píší domácí úkoly do školy. Při svých hrách se děti snaží napodobit, že „píší“ jako dospělí a někdy se jim také podaří něco zcela reálně napsat. Podpořte tyto spontánní aktivity svého dítěte, nabídněte mu pro **fiktivní písmo** sešit (takový, který bude používat ve škole, č. 513) a nechejte jej „psát“ dle libosti.



Zásady práce s dětmi předškolního věku

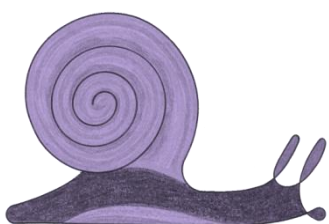
Připomínám důležité zásady, kterými se zkuste při procvičování grafomotoriky řídit.

- o Dítě potřebuje zažít úspěch, mít radost z vykonané práce, splněného úkolu či ze hry. Proto volte zpočátku jednodušší činnosti, o nichž víte, že je váš brouček zvládne.
- o Vytvořte dítěti klidnou, přátelskou atmosféru, dejte se do cvičení jen tehdy, když jste oba, vy i dítě, v pohodě a dobrém rozpoložení.
- o Mějte s dítětem trpělivost a zachovejte klid, i když se dítěti zrovna nedaří.
- o Zkuste pojmout cvičení jako hru, vždyť i „cesta je cíl“.
- o Využívejte motivaci, která je blízka vašemu dítěti, snažte se vzbudit jeho zájem o cvičení (použijte nevěšdní grafický materiál, proložte kreslení pohybovým cvičením, pohádkovým příběhem), řiďte se přáním a představami dítěte. Některé děti vyžadují rozmanitost a častější střídání aktivit, říkanek, poloh pro cvičení. Jiné naopak přílišná rozmanitost a častá změna rozladí.

- o Zapojte svou fantazii (staňte se lovcem Pampalini nebo Eskymákem a užijte si cvičení společně s dítětem. Vzpomeňte si, že při hře se toho dítě naučí nejvíce.
- o Délku cvičení přizpůsobte dítěti – 3x5 minut je daleko lepší než 1x půl hodiny (řídte se zásadou „krátce, ale častěji“).
- o Cvičte pravidelně a soustavně, ideálně denně, každopádně několikrát týdně podle možností a okolností. Jednorázové občasné cvičení nemá smysl (nestačí se vytvořit a upevnit kýžené nervové spoje v mozku dítěte a vytvořit návyk).
- o Důležité je opakování - děti mají z opakování větší radost, než si my dospělí myslíme, je nutné pro automatizaci.
- o Dítě nekritizujte, zdržte se posměšných komentářů, které mohou zraňovat citlivou duši vašeho drobce. Oceňte každou jeho snahu, neboť žádné dítě nechce zklamat své milující rodiče, snaží se a dělá, co může.
- o Zapojte do cvičení členy rodiny (tatínka, babičku, staršího brášku), zesílíte tak podpůrný účinek cvičení a třeba zjistíte, že s jiným členem rodiny vaše dítě spolupracuje lépe.
- o Nespěchejte, neočekávejte velké pokroky v kresbě dítěte hned.
- o A nezapomeňte, sladká či drobná odměna v tomto věku není nic, co by dítěti zkazilo charakter. 😊

Ideální je rozcvičit se před každým kreslením. Pohyby dítěte mají být klidné, plynulé, dotažené a uvědomělé. Cvičení by nemělo být dlouhé. Vyberte si vždy několik cviků (2-3) a ty procvičujte dlouhodobě až do jejich zvládnutí. Protože předškolní dítě ještě neudrží pozornost delší dobu a rychleji se unaví, můžete cvičení rozdělit do několika etap během dne. Pohybová cvičení můžete zařadit po příchodu dítěte z mateřské školy nebo ráno na protažení. Prstové cviky můžete hrát třeba v posteli před spaním, u televize při sledování pohádky nebo při jízdě autem. Naučte se na grafomotorická cvičení myslet a operativně je do denního režimu dítěte zařazovat, podle jeho možností a momentální nálady. Pokud dítě nebaví hned první nebo druhá aktivita, nezoufejte, zkuste jej motivovat k další. Děti si potřebují vyzkoušet co nejvíce činností.

Rozvoj grafomotoriky vašeho dítěte je úkol především pro vás. Není vždy snadné najít způsob, jak dítě k neoblíbené činnosti přimět a zaujmout jej. Vy své dítě znáte nejlépe a víte, co se mu líbí a co jej zajímá. Buďte kreativní, a hlavně trpěliví. Vaše dítě se určitě snaží ze všech sil, jen ho ta „ruka prostě neposlouchá“. A nezapomeňte: papír a pastelky mějte neustále po ruce!



Jak podpořit správné návyky dítěte při kreslení a psaní?

Od začátku, kdy dítě začíná kreslit, od jeho prvních kresebných pokusů, si vytváří pracovní návyky, které se později mění jen velmi obtížně. Nesprávné návyky mohou dítěti nejen znesnadnit kreslení a psaní, ale mohou jej připravit i o jeho chuť a motivaci. Čím více a déle se nesprávné návyky u dítěte pěstují, tím déle a hůře se později odstraňují. Proto je třeba věnovat jim náležitou pozornost a péči již v předškolním věku. V praxi jsem se nejednou setkala s názory rodičů, že vedení dítěte ke správnému úchopu psacího náčiní je přežitek a zásah do jeho přirozeného vývoje. Mnoho rodičů je také přesvědčeno, že k nácviku správného držení psacího náčiní a dalších hygienických návyků pro psaní bude mít dítě dost času až v 1. třídě základní školy. Pedagogicko-psychologická praxe i zkušenosti učitelů elementaristů však ukazují, že mnohé nesprávně osvojené návyky se ani při vši snaze dítěte, jeho rodičů i učitele již nemusí podařit odnaučit a nahradit jinými. Ideální je problémům s kreslením nebo psaním samozřejmě předcházet, protože pro nácvik nových pohybových stereotypů potřebujeme mnohem více času a úsilí. Jak se říká, zvyk je železná košile a to platí i u nesprávně vytvořených psacích návyků. Někomu stačí novou dovednost ukázat a párkrát zopakovat a naučí se ji rychle. Jiný si potřebuje dovednost vyzkoušet 100x, někdo dokonce 1000x, aby si ji velmi dobře osvojil a zautomatizoval. Stejně je to při nácviku správného úchopu, správného sedu, volného pohybu ruky po papíře. Je třeba v mozku dítěte vytvořit nové nervové spoje, zautomatizované pohybové vzorce, a to nelze jinak než správně prováděným a dlouhodobým pravidelným procvičováním. Žádná zkratka prostě neexistuje a ani žádnou kouzelnou hůlku, která by rázem vylepšila grafomotoriku vašeho dítěte, ve světě nenajdete.

Mezi hygienické návyky při kreslení a psaní, kterým je nezbytné věnovat pozornost, patří sezení a úchop psacího náčiní, postavení a uvolnění ruky při psaní, výběr kreslicích a psacích potřeb, osvětlení pracovní plochy a výběr nábytku, náklon papíru či sešitu při psaní.

Úchop kreslicí či psací potřeby

Předpokladem plynulého, uvolněného a bezúnavného psaní je správný úchop – tzv. **špetkový úchop**, který umožňuje vysokou míru koordinace svalových skupin prstů a ruky, zpřesňuje pohyby a umožňuje uvolnění ruky při psaní. Vhodným časem pro osvojování správného úchopu je kolem 3,5-4 let, kdy děti začínají brát do rukou kreslicí potřeby ve větší míře. Špetkový úchop by měl být u dětí navozen, jakmile dítě začíná více kreslit. Rozhodně však před jeho nástupem do školy!

Dávám přednost označení fyziologický úchop, neboť tento úchop je pro lidskou ruku naprosto přirozený. Zkuste si jen tak volně vytřepat ruku a podívat se na ni – prsty přirozeně vytváří „sližku“, do níž se tužka jen tak položí. Vyhýbám se označení správný a nesprávný

úchop. Každé dítě drží tužku tak, jak je to pro něj nejuvhodnější, jak mu to jeho ruka dovolí a umožní. Uvolněný a správný úchop můžeme vybudovat pouze u dítěte, jehož jemná motorika je dostatečně zralá a řádně vyvinuta a celá jeho paže je uvolněná.

A jak špetkový úchop vypadá? Základem je **souhra tří prstů** - palce, ukazováčku a prostředníčku. Tužka leží na posledním článku prostředníku, seshora ji přidržuje bříško palce a ukazováku (bříško palce leží proti bříšku ukazováku nebo mírně výš nebo i mírně níž). Prsteníček a malíček se na úchopu nepodílejí, jsou volně pokrčené v dlaní. Malíková hrana se lehce dotýká podložky. Tužku dítě drží asi 2-3 cm od jejího hrotu. Tužka či pastelka přesahuje kožní řasu mezi palcem a ukazovákem (nepoužíváme krátké pastelky nebo tužky). Psací náčiní směřuje k rameni nebo méně vně ramene. Hrot psacího náčiní je při psaní nejdále od očí dítěte. Ruka i prsty jsou uvolněny, nesvírají tužku křečovitě (můžeme vyzkoušet tak, že tužku během kreslení dítěti zkusíme vytáhnout z ruky, měla by jít lehce).



Nejdůležitější úlohu plní palec a prostředníček, které mají samy udržet tužku v ruce. Ukazováček má funkci jen lehce přítlačnou, přidržuje tužku shora. Zvedne-li dítě ukazováček, psací náčiní by mu nemělo vypadnout. Pokud dítě svírá tužku příliš křečovitě (ukazováček je prohnutý), pobídněte ho, aby na tužku několikrát zatukalo ukazováčkem (napětí rychle zmizí, odkrvené prsty zrudnou a dítě může v kreslení či psaní pokračovat). Každý prst má však svou důležitou úlohu. Ukazováček vede při psaní pohyb pera dolů, prostředníček všemi směry nahoru a palec umožňuje pohyb vpřed po řádku, zleva doprava.

Kreslit se dá jakýmkoliv úchopem. Ale plynulé, pohodlné, bezúnavné a hbité psaní umožňuje jen špetkový úchop!

Jak můžeme špetkový úchop vyvodit?

- Navodit špetku můžeme nápodobou „solení“. Dítě „solí polévku“, nacvičí si tento jemný lehký pohyb prstů, kdy bříško palce hladí bříška ukazováčku a prostředníčku. Poté dítě „nabere“ špetku soli, drží ji v prstech a my mu mezi prsty prostrčíme tužku.
- Pomoci dětem můžeme vhodnou asociací: „Tužka je po delším psaní unavená, proto ji položíme do postýlky (na poslední článek prostředníku a na kožní řasu mezi palcem

a ukazováčkem), břicho palce vytvoří polštářek, břicho ukazováku peřinku, která tužku zlehýnka přikryje.

- o Zvláště hoši s oblibou vytvářejí ze svých prstů a tužky „letadlo“. Malíček a prsteníček pokrčíme volně v dlani, tvoří podvozek letadla. Pastelku (tvořící trup letadla) položíme na pokrčený prostředníček a do kožní řasy mezi palcem a ukazováčkem. Dítě napne palec a ukazováček (co nejdále od sebe), ty tvoří křídla letadla (to je také test, zda dítě dokáže izolovaně ovládat jednotlivé prsty – pokud ne, obvykle při natažení „křidel“ vypadne tužka z ruky, protože se souběžně natáhne i prostředníček). Dítě může chvíli létat po místnosti a uvolňovat si tak paži (paže se musí pohybovat v rameni a lokti, zápěstí je fixováno). Poté stáhne křídla, pokrčí prsty a přiloží je bříšky na tužku. Trénuje také pohyb z ramene (zprava doleva a zpět) a přistávání na ranveji pohybem paže zezadu dopředu – jako první na podložku přistává hrot tužky (kabina letadla), která je s předloktím ve stejné linii (nejdále od těla).

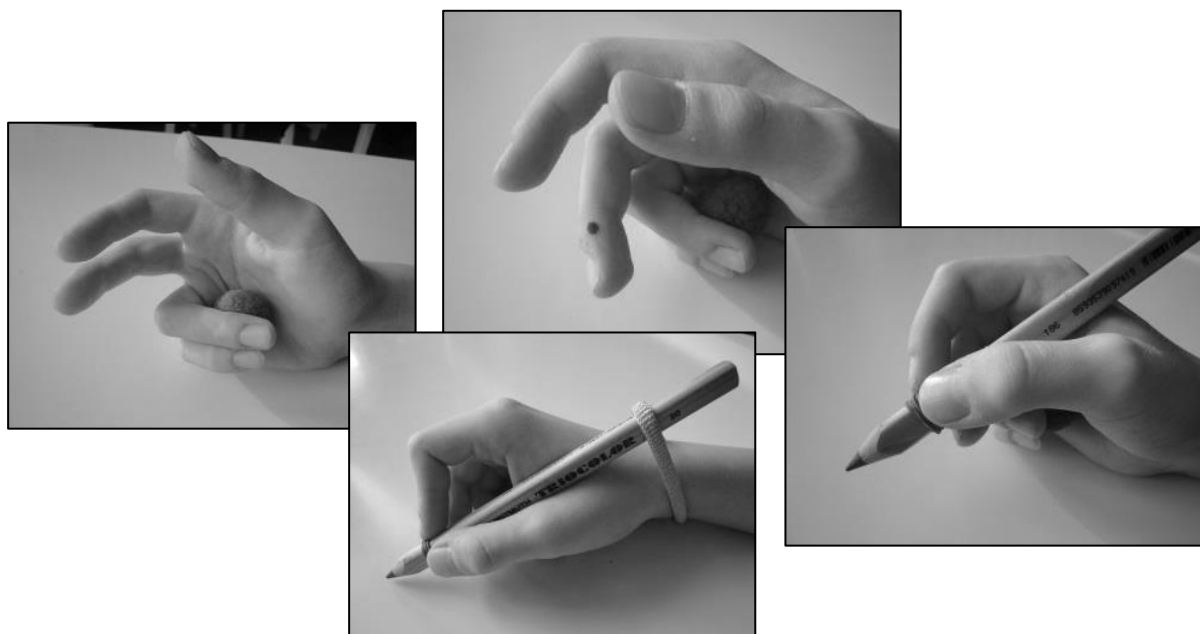
Správný úchop je možné podpořit použitím různých **plastových a pryžových nástavců**, kterých je dnes na trhu velké množství (pozor, některé nejsou příliš vhodné, je třeba vybírat podle věku a velikosti ruky dítěte, příliš levné nástavce nejsou vyrobeny z kvalitního materiálu). Dobré zkušenosti mám s těmito náradkami: nástavec Crossover Grip (motýlek), nástavec Original Grip a Stetro nástavec.



Špetkový úchop můžeme podpořit použitím **tzv. trojhranného programu**, který představují tužky a pastelky či náradky na psací náčiní ve tvaru trojúhelníku, kdy každá strana tvoří opěrný bod pro jeden prst. „Trojhránky“ pomáhají dětem navodit správný úchop, ale nejsou všemocné. Někdy děti při držení tužky ergonomické délky pro prsty zcela přehlížejí. Tito pomocníci grafomotorické obtíže dítěte sami nevyřeší. Osobně dávám přednost jednodušším pomůckám (viz níže, papírová kulička, kuchyňská gumička, fix, volná gumička do vlasů). Nejúčinnější je, když samo dítě ví, jak má správný úchop vypadat a snaží se jej vědomě nastavit před každým kreslením a psaním a v jeho průběhu si úchop kontroluje. Obvykle však korekce úchopu spočívá na rodičích. Buďte důslední a opravujte dítě pokaždé, když drží tužku nesprávně (i když je to „otravné“ a máte pocit, že to k ničemu nevede). Pro dítě je zpočátku odlišný úchop nepohodlný. Ale buďte trpěliví.

Vyvození úchopu je poměrně snadné, ale jeho upevnění je nesmírně náročné, vyžaduje dostatek času (v rádech měsíců) a také spolupráci rodiče s učitelem dítěte i dalšími blízkými osobami.

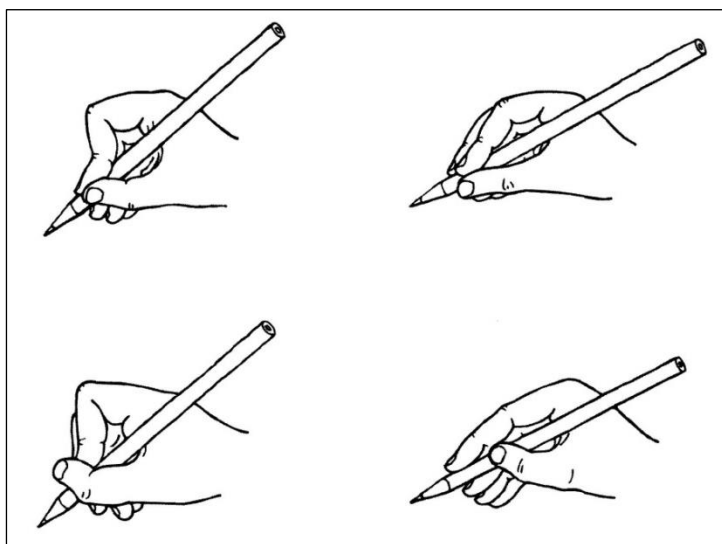
K nácvičku špetkového úchopu můžeme také použít **papírovou kuličku** (malíček a prsteníček ji lehce přidržují, aby zůstaly volně pokrčené v dlani), **fix** k označení místa, kde tužka leží na prostředníčku („schovej tečku“), obyčejnou **kuchyňskou gumičku** (namotaná na tužce pomůže udržet prsty ve správné vzdálenosti od hrotu tužky) a **volnou gumičku do vlasů** (ta udrží tužku v kožní řase a ve správné poloze tužky směřující k rameni).



Dítě často při držení kreslicího náčiní napodobuje své rodiče. Možná sami nemáte správný úchop a přesto je pro vás nyní psaní hračkou. Ale pravděpodobněji jste se výukou psaní v 1. třídě protrápili, bolela vás ruka, vaše písmo bylo roztřesené a sešity plné kaněk, ať jste se snažili sebevíc. Vzpomeňte si, jak jste se cítili a pomozte svému dítěti těmito obtížím předejít.

U dětí se můžeme setkat se spoustou dalších úchopů, děti jsou velmi vynalézavé. Většinou nesprávným úchopem kompenzují (nahrazují) nefunkční či nedostatečně uvolněné části paže či ruky. Mnohdy také napodobují úchop někoho blízkého či kamaráda (děti se nejčastěji učí právě nápodobou). Za **chybný úchop** můžeme považovat jakékoli chybné postavení prstů (často jde o nepodložený prostředníček pod tužkou) nebo se úchopu účastní více prstů (tužka je podepřena také prsteníčkem). Problémem je příliš křečovitě držení tužky, při němž vzniká tzv. grafospasmus (velké napětí ve svazech, jejich stažení, dochází k nedokrvení prstů a jejich bělení), kdy je příliš prohnutý palec, ukazováček, ztuhlé zápěstí. Není smyslem této příručky přiblížit vám všechny možné nesprávné úchopy. Velmi často se setkávám s těmi, které se špetkovému úchopu podobají a mohou tak snadno ujít vaší pozornosti. Čím menší svalové skupiny jsou do psaní zapojeny, tím je psaní snadnější. Naopak každý prstík navíc nebo nesprávný prstoklad způsobuje větší námahu prstů, zapojení jiných svalových skupin a jejich přetížení, dále omezený rozsah pohybu prstů, následkem toho pomalejší tempo psaní, neupravenost či neúhlednost písma (jiný sklon a tvar grafémů), bolest ruky, dříve nastupující únavu a odklon pozornosti dítěte, každopádně stres dítěte.

Poměrně často se setkávám s tzv. **hrstičkovým úchopem**, kdy se úchopu účastní čtyři prsty (bývá podporován kreslením čtyřhrannými křídami a pastely). Tento úchop způsobuje dřívější nástup únavy a omezuje pohyb prstů. Pro jeho korekci používám kuličku nebo papírek do dlaně pro malíček a prsteníček, ostatní prstíky se pak správně poskládají na psací náčiní. Obtížnější je náprava **úchopu s přesahem palce** - palec jde často výrazně přes ukazováček a pohybu tužky se neúčastní. Písmo dítěte je pak neurovnané, natlačené, většinou malé, často chybí oblé tvary, velmi brzy nastupuje při psaní křeč do ruky. Používám nástavec, který dítěti neumožní předsunout palec, nacvičujeme špetku a souhru všech tří prstů. Při kreslení si dítě představuje, že palec a ukazováček jsou „jako sousedé, kteří se spolu baví přes plot, ale k sobě nemohou“. Některé děti drží tužku tzv. **pinzetovým úchopem**, pouze ukazováčkem a palcem, prostředníček netvoří oporu tužce, je pokrčený v dlaní. Takový úchop velmi omezuje pohyb prstů, linie kresby jsou slabé. Procvičujeme s dítětem letadélko (trup letadla – tužka – leží na pokrčeném prostředníčku), opět cvičíme špetku (solení, vytrhávání z papíru, válení míčku třemi prsty, přebírání drobných předmětů...). Stejně nevhodný a omezující je **úchop protaženou hrstičkou** – tužku drží čtyři prsty, které jsou natažené, prsty nepřidržují tužku bříškem. Tento úchop je velmi únavný, vede k výraznému zapojení zápěstí a přetížení svalů celého předloktí. K jeho korekci je třeba využít cvičení pro rozvoj jemné motoriky prstů, špetky i pomocníky v podobě gumičky na tužku, tečky na prostředníček apod. Často se také setkávám s takovou podobou špetkového úchopu, kdy dítě výrazněji **předsunuje ukazováček před palec**, má ho natažený. Tento úchop působí pro pohyb prstů jako dlaha, znemožňuje jej. Dítě pak musí pohyby prstů kompenzovat zápěstím a to je přetížené, ruka brzy bolí a tvary písmen jsou deformovány.



zdroj: Bednářová, Šmardová, 2009, s. 50

V tomto případě pomůže na tužce gumička, aby dítě vidělo a hmatem cítilo, kde mají být položeny všechny prsty. Gumička na tužku je vhodná také pro všechny děti, které drží tužku příliš nízko (zřejmě s velkým přitlakem, kdy prsty stále sklouzávají až ke hrotu, „dusí špičku“) nebo příliš vysoko (kompenzují si tak omezený pohyb v rameni).

Vždy se snažím upravit u dítěte nevhodný úchop, vyvodit a upevnit úchop špetkový. Ovšem ne vždy se to podaří. Pokud je nesprávný úchop dítěte již příliš zafixován, ponecháváme jej a snažíme se alespoň celou paži a ruku dítěte co nejvíce uvolnit, rozvíjet koordinaci oko-ruka a další důležité návyky při psaní (správný sed, náklon sešitu podle sklonu písma apod.).

Sezení u kreslení a psaní

Pokud dítě vydrží sedět v lavici, může dávat pozor. Vzpřímené sezení dítěti poskytuje stabilní oporu, proto se jeho ruce mohou věnovat jemným motorickým činnostem (i kreslení a psaní). Při správném sezení zůstává hlava ve stálé poloze, proto se mohou oči rovnoměrně pohybovat při čtení a opisování textu z tabule. Všechny tyto činnosti nezbytné pro psaní by bez správného sezení byly velmi obtížné.

K tomu, aby dítě mohlo ve škole psát, potřebuje ovládat své tělo a svalové napětí a zvládnout pro děti nejobtížnější pohybovou dovednost: vzpřímeně klidně sedět.

A jak vypadá správný sed? Sezení dítěte by mělo být pohodlné, ale stabilní. Zkontrolujeme jej v pořadí od země nahoru. Dítě sedí na celém sedadle, chodidla jsou celou nohou na zemi, kolena jsou od sebe vzdálena na šířku pánve. Trup dítěte je mírně předkloněný, ale neopírá se o hranu stolu (vzdálenost je asi 3-5 cm). Obě předloktí se zlehka opírají o desku stolu (lokty jsou mírně od těla, přesahují okraj desky stolu). Váha těla spočívá na sedadle, nikoli na předloktích. Důležité je, aby mělo dítě na ploše stolu i kolem sebe dostatek místa, aby se jeho ruka mohla volně a plynule pohybovat. Při grafické činnosti dítě nezvedá loket ani zápěstí, ruka se volně posunuje po papíře. Ramena by měla být při psaní ve stejné výši. Dbáme na to, aby dítě při psaní nezvedalo nebo vychylovalo rameno dominantní ruky (je vhodné položením ruky na rameno dítěte zjistit, jak rameno „pracuje“ a zda je uvolněné, v přirozené poloze). Hlava je mírně skloněna v prodloužení osy páteře, nevychyluje se do stran (dítě ji nenaklání na stranu). Vzdálenost očí od podložky by měla být asi 35 cm. Nepíšící ruka by měla volně ležet na podložce rovnoběžně s deskou stolu a přidržovat papír (vždy se kreslení a psaní účastní jako pomocná ruka).



Dítě by mělo být u psaní klidné a uvolněné. Mělo by volně a normálně dýchat, protože zadržování dechu narušuje koordinaci celého těla. Sezení je opravdu náročná pohybová

dovednost, zvláště pro dítě předškolního věku. Proto by mělo být krátké a s přestávkami, které dítěti umožní protáhnout si zatížené svaly a vazy. Někdy mají děti tendenci při kreslení či psaní se příliš sklánět nad papír, „píší nosem“, nedodržují vzdálenost očí od podložky. Může to být způsobeno oční vadou (je třeba ji vyloučit lékařem) nebo poruchou zrakového vnímání. Častěji však dítě vynakládá příliš velké úsilí při kresbě nebo psaní (zvláště při nácviku psaní v 1. třídě) a potřebuje si svůj výtvar více kontrolovat zrakem.

Při nácviku správného sezení při psaní je třeba věnovat pozornost **vhodnému nábytku**. Pracovní plocha stolu by měla být dostatečně velká. Dítě potřebuje dostatek místa, aby se ruka mohla rovnoměrně a plynule pohybovat. Deska stolu má být ve výši žaludku dítěte. Může být ve vodorovné poloze nebo mírně nakloněná (paže dítěte by měla svírat s deskou stolu pravý úhel). Židle by měla být stabilní (nedoporučuji pojízdnou na kolečkách). Výšku sedáku je třeba uzpůsobit tak, aby se chodidla dítěte dotýkala celou plochou podlahy (nekývají se ve vzduchu, nepohupují, nejsou zaháknuté za židli – v případě potřeby je nutné použít podložku nebo vyplněnou krabici). Stehno a lýtko svírají pravý úhel. Váha těla spočívá na celé sedací ploše židle, jen tak je zajištěna jeho stabilita.

Sešit či papír by měl být na podložce umístěn tak, aby u pravorukého dítěte jeho levý spodní okraj směřoval k ose hrudníku a jeho pravý horní roh sešitu byl nakloněn nahoru (dítě píše „do kopečka“). U levorukého dítěte je výše levý horní roh (dítě píše „z kopečka“). Dítě by nemělo sešit v průběhu psaní natáčet. Náklon sešitu individuálně upravujeme podle potřeb dítěte tak, abychom dosáhli správného sklonu písma.

Důležité je také **osvětlení místnosti**. Při psaní by světlo o intenzitě 70 luxů mělo dopadat na desku stolu u pravorukého dítěte zleva a mírně zepředu, u levorukého dítěte zprava a mírně zepředu.

Postavení a uvolnění ruky při kreslení a psaní

Postavení ruky u psaní a kreslení je stejně důležité jako správný úchop a sezení, neboť ovlivňuje možnost pohybu a uvolněnost ruky, stejně jako koordinaci pohybů. Zásadní pro kreslení i psaní je uvolnění celé paže, zejména ramene, aby byla ruka odlehčená a lehce se posunovala po papíře ve směru psaní.

Ruka by měla při kreslení a psaní volně ležet na stole a posunovat se po papíře. Horní konec tužky by měl směřovat do oblasti mezi loktem a ramenem a ukazovat přibližně na rameno. Můžeme pomoci dítěti tím, že na tužku nakreslíme „očičko“ s motivací: „Tužka chce stále vidět toho, kdo s ní kreslí.“ Můžeme na tužku izolepou připevnit brčka a jejich okraj opatřit měkkou kuličkou nebo obrázkem motýlka: „Sleduj, jestli motýlek stále poletuje u tvého ramene.“ Sklon tužky a plochy by měl svírat úhel 45 stupňů (tužka leží v kožní řase mezi palcem a ukazováčkem).

Poloha zápěstí určuje, jak bude dítě ovládat psací náčiní. „Prodloužení“ ruky v zápěstí (to je mírně ohnuto směrem nahoru) umožňuje svalům ruky pracovat mnohem volněji. Pokud dítě

ruku v zápěstí ohýbá k tělu (vykrucuje ruku a psací náčiní směřuje od těla dítěte) a zvedá, obvykle je to způsobeno malým pohybem paže v ramenním kloubu a nedostatečným uvolněním paže. Pak je třeba zapojit pohybová a grafomotorická uvolňující cvičení!

Pokud dítě často **vytáčí zápěstí „do drápu“** (konec tužky směřuje od těla), na vině může být také nižší svalový tonus nebo nedostatečně rozvinutá jemná motorika. Při špatné poloze zápěstí se svaly zkracují a je třeba zapojit protahovací cvičení. Dítě si může hrát na číšníka a nosit podnos na natažené dlaní (zprvu nosí lehké hračky, postupně zatěžujeme zápěstí více – nosí knihu, láhev s vodou apod.). Výborná pro protažení ohýbačů zápěstí je „krabí chůze“, která posílí celou paži dítěte (dítě chodí pozpátku po rukou), lezení nebo hra dítěte vkleče na zemi, kdy se opírá o zápěstí a nataženou paži. Dítě může také malovat dlaní na zeď, hladit hladké povrchy celou dlaní apod. Před kreslením či psáním si dítě protahuje zápěstí o lavici (opře se dlaní nebo hřbetem ruky).

Při grafomotorickém uvolňovacím cvičení hraji s dětmi „fotbal“, kdy brankou je zápěstí dítěte. Připravím si malou kuličku a „číhám“, až dítě při kreslení klubiček a kroužků zápěstí zvedne a dostane ode mne gól.

Uvolněná ruka významnou měrou poznamenává grafický výkon dítěte (kresbu i psaní). Často výrazně ovlivňuje i chuť dítěte kreslit. Pokud dítě vyvíjí velký tlak psacího náčiní a podložku, jeho ruka se za krátkou dobu unaví, začíná bolet a dítě kreslení opouští, protože jej provází nepříjemné pocity. Kresba je vytačená, kostrbatá, čáry jsou přerušované, úchop je křečovitý, prsty dítěte bělají, jsou odkrveny. Jak pomoci dítěti uvolnit ruku? Kromě výše uvedených uvolňovacích cvičení můžeme u dítěte rozvíjet vnímání vlastního těla a svalového napětí a jeho ovládání. U dítěte vědomě **nacvičujeme uvolnění a napětí svalů**. Poslouží nám k tomu panáček Hadráček (měkká a poddajná loutka) nebo plyšové zvířátko s prodlouženými, volně visícími končetinami. Nacvičujeme s dítětem podobně gumové, bezvládné ruce. Ideálně večer před spaním, v posteli, kdy je dítě obklopeno polštáři a plyšáky a ruka dítěte bude padat do měkkého. Chvilí jeho ruku hladíme, slovně navozujeme pocit bezvládné, těžké a uvolněné ruky, poté ji z menší výšky pustíme.

Naučte své dítě **uvolňovat ruku i v průběhu kreslení**, aby se snížilo zvýšené napětí svalů a ruka tolik nebolela. Napětí v šíji mu sníží kroužení ramen, zvednutí ramen co nejvýše, až k uším, krátká výdrž v této poloze a pak prudké uvolnění a spadnutí ramen (motivace: hodíme si těžký pytel na záda, přenášíme ho a „žuch“ s ním na zem, takto opakujeme 3x). Dítě může mávat dlaněmi, napodobovat mytí rukou, kroužit zápěstím na obě strany, zaklesnout prsty obou rukou do sebe, vytočit dlaň směrem od sebe a protáhnout si prsty pohybem paží dopředu. K uvolnění prstů napomůže ťukání prstů na podložku (nápodoba hry na klavír), vytřepání ruky, kmitání prsty (nápodoba deštětky), postupné rozevírání prstů ze sevřených dlaní (rozkvétá kytička). Pomůže také opakované zatínání dlaně v pěst a zase povolování (dítě může mačkat gumový míček v dlaní).

Ruku dítěte můžeme také jemně promasírovat.

Masáže ruky a předloktí jsou u dětí oblíbené (můžeme použít molitanový míček k míčkování nebo gumové míčky k masírování s různým povrchem). Zkuste uvolnit zápěstí dítěte krouživým nebo osmičkovým pohybem zápěstních kostí, jemně odtahujte prsty dítěte od sebe (vydržte déle, cítíte, jak napětí pomalu povoluje, svaly „tají“), masírujte úžlabinu mezi prsty až k zápěstí, palcem promasírujte dlaň dítěte, svalstvo mezi palcem a ukazováčkem. Nezapomeňte promasírovat i svaly předloktí. Ruce dítěte výborně zrelaxují ponořením do nádoby se sypkým materiálem a hrou s ním.



Dítě se nemůže kvalitně připravovat na psaní, dokud není schopno sedět na židli, držet hlavu rovně, pohybovat rukou a jednotlivými prsty a zrakem sledovat tužku.

Výběr vhodných kreslicích a psacích potřeb

Motivací ke kreslení mohou být pro dítě třeba i krásné nové barevné pastelky. Měli bychom věnovat velkou pozornost výběru kreslicích a psacích potřeb, neboť tak můžeme ovlivnit nejen radost dítěte z kreslení a psaní, ale především jejich kvalitu. Tvar grafické potřeby ovlivňuje její držení, kvalita materiálu zase tlak na podložku. Současný trh nabízí opravdu velké množství kreslicích a psacích potřeb, ne všechny jsou však pro ruku vašeho dítěte a jeho grafické hrátky vhodné. Vybíráme lehké a ergonomické psací potřeby, které odpovídají velikosti dětské ruky a podporují správný úchop. Pro kreslení jsou vhodné měkké voskovky a pastelky, které zanechávají silnou, rovnoměrnou a barevně výraznou stopu. Nesnažte se za každou cenu při výběru pastelek ušetřit. Nekvalitní pastelky s tvrdou tuhou naučí dítě na podložku zbytečně tlačit. Ideální jsou kreslicí potřeby, které dobře „kloužou“ po papíru a nekladou odpor.



zdroj: <https://www.kppapir.cz>

Po nástupu do 1. třídy děti píšou nejprve tužkou. Ta by měla být také spíše měkká, doporučuje se tvrdost tuhy č. 2 nebo HB. Také nabídka kvalitních tužek je dnes velká. Osobně mám velmi dobré zkušenosti s tužkou Stabilo, která je trojhranná a po celé její délce jsou v optimálních rozestupech neklouzavé prohlubně. Pomohou dětem ke správnému úchopu. Jen dávejte pozor, abyste koupili správnou variantu (varianty pro praváky nebo leváky jsou barevně rozlišeny).

Psací pero bychom měli vybírat vždy s dítětem. Pořízení vhodného psacího pera je nákladnější záležitostí, proto je dobré si předem vyzkoušet, jak dítěti „padne do ruky“. Každé dítě má jinak tvarovanou ruku i jiné požadavky na vlastnosti psací potřeby. Důležité je, aby část v úchopu byla měkká a neklouzala. Některé děti potřebují silnější úchopovou část, jiné dávají přednost tenčímu peru, záleží na zkušenosti dítěte a jeho fyzických předpokladech (velikosti, obratnosti a síle dětské ruky). Neměli bychom koupit pera uspěchat a řídit se pouze výhodnou cenou výrobku. Uvědomme si, že psací pero bude základním pracovním nástrojem dítěte. Oblíbené jsou tzv. rollery s otáčecí kuličkou na hrotu. Jsou velmi odolné (kuličku dítě větším přitlakem nezdeformuje) a psaní s nimi je pohodlné a hladké. Dětem doporučuji také inkoustová pera s kovovým hrotem, která jsou dnes trochu přehlížena (všichni si



pamatujeme rozskřípané hroty a kaňky v sešitech z našich školních začátků). Velkou výhodou inkoustových per spatřuji právě v tom, že nepíší ze všech stran. Dítě je musí správně držet, v optimálním sklonu k podložce, fixuje si tak správné postavení ruky při psaní. Práce s ním je zpočátku náročnější, ale námaha jistě stojí za to. Podrobný test psacích pomůcek, jejich výhody, nevýhody, oblíbenost najdete na webových stránkách www.grafomotorika.eu.

zdroj: <https://activacek.cz/produkt/roller-schneider-breeze-425/>

Vhodné pracovní místo pro budoucího školáka

Připomeňme si hlavní zásady pro zařizování pracovního místa pro budoucího prvňáčka:

- o **ergonomický nábytek**, který je přizpůsobený výšce a proporcím dítěte;
- o dostatečně **velká plocha stolu** (ideálně 80-180 cm x 60-80 cm);
- o **stabilní židle** (ne pojíždí na kolečkách);
- o pracovní deska stolu by měla být ve výši žaludku dítěte (mírně nakloněna či vodorovná);
- o **opora nohou dítěte**;
- o **dostatečné osvětlení** – u praváka z levé strany, u leváka zprava, přirozené světlo ze strany;
- o náklon sešitu či papíru podle potřeby dítěte (pravák píše „do kopečka“).



zdroj: <https://www.mam-nabytek.cz>

Rodiče někdy ve snaze vybrat dítěti dokonalý ergonomický psací stůl (s nastavením výšky i sklonu pracovní plochy) pořídí dítěti příliš malý stůl nebo lavici. Budoucí školák potřebuje kolem sebe opravdu hodně místa – na sešit nebo písanku, pracovní sešit nebo knihu, penál, a ještě pro volný a neomezený posun ruky po stole i posun sešitu s tím, jak ubíhají řádky.

Doporučuji dítěti raději pořídit velký psací stůl (i když nebude výškově nastavitelný) a vybrat židli, která zajistí vhodnou výšku dítěte při sezení (desku stolu by dítě mělo mít v úrovni žaludku). Podmínkou je podložení nohou dítěte tak, aby sed byl stabilní. Vhodnou se mi jeví výškově nastavitelná dřevěná židle, která se dnes již zdaleka nevyrabí pouze pro malé děti.

Jak pomoci levorukému dítěti?

Před nástupem do školy a výukou psaní by mělo být již zřejmé, kterou ruku dítě upřednostňuje, kterou rukou kreslí a také bude psát. K vyhranění ruky dochází zpravidla v průběhu předškolního věku. Hovoříme o tzv. **lateralitě** dítěte, kterou můžeme vysvětlit jako převahu či přednostní užívání jednoho z párových orgánů pohybových (ruka, noha) a smyslových (oko, ucho). Vždy máme jednu ruku šikovnější, dominantnější, funkčnější (stejně tak nohu, oko, ucho). Je to dáno nastavením naší nervové soustavy a dominancí jedné z mozkových hemisfér. Vyhraňování lateralitě tedy souvisí s vývojem motorických drah v mozku a celkovou zralostí nervové soustavy. Lateralita se vyvíjí postupně ve vlnách a není nic neobvyklého, pokud dítě v průběhu vývoje svou orientaci změní, než začne důsledně preferovat jednu ruku. Obvykle kolem 4 let většina dětí začíná více používat jednu ruku jako dominantní, obratnější, aktivnější a druhou jako pomocnou. Mezi 5. až 7. rokem věku se lateralita rukou začíná zřetelně projevovat a vyhraňovat, ale vývoj lateralizace je pozvolný a u někoho může trvat až do 10–11 let. Děti, u nichž lateralita zatím není vyhraněna, většinou mají nechuť ke kreslení nebo zájem o kreslení u nich nastupuje později.

Pokud vaše dítě v posledním roce před nástupem do školy při kreslení a jiných jemněmotorických činnostech ruce stále střídá, neváhejte a obraťte se na odborníky z pedagogicko-psychologické poradny s žádostí o vyšetření lateralitě dítěte. Od 4. let, ideálně od 5 let je možné u dítěte provést tzv. zkoušku lateralitě a zjistit, ke které ruce by se dítě mělo pro výuku psaní přiklonit. V ostatních činnostech ponecháváme dítěti volnost, ať si zvolí ruku, která je pro něho přirozenější. Mezitím dítě pozorujte při běžných činnostech a zapisujte si, které ruce a v jaké situaci dává přednost. Nabízejte dítěti dostatek podnětů k tomu, aby zaměstnávalo obě ruce a vše dítěti pokládejte doprostřed (pravidlo středové osy), aby se mohlo svobodně rozhodovat, kterou rukou předmět uchopí. Některé děti často ruce střídají, protože je jim nepříjemné překročit při činnosti středovou osu svého těla. Vyberou si proto vždy ruku, která je bližší předmětu, s nímž manipulují. Mohou také střídát ruce, protože nemají v rukou dostatečnou sílu a jejich ruka se brzy unaví.

Pro rozvoj školních dovedností a budoucí psaní je významná především dominance ruky a oka. Většina dětí má **souhlasnou lateralitu** (upřednostňuje orgány na stejné straně těla, např. preferuje pravou ruku a vedoucí oko je také pravé). Nevýhodná je **zkřížená lateralita**, kdy dítě upřednostňuje např. pravou ruku a levé oko a naopak. Děti se zkříženou lateralitou mohou mít potíže s prostorovou a pravolevou orientací, orientaci na ploše papíru, se zrcadlovým psáním písmen a číslic, s nápodobou tvarů podle předlohy, s opisem textu

z tabule apod. Doporučila bych jim věnovat se různým formám křížových cvičení (blíže v kapitole věnující se pohybovým hrám). Preferenci oka u dítěte zjistíte tím, že je necháte podívat se do krasohledu, kukátka, klíčovou dírkou nebo malým okýnkem v papíru (odstříhnete rožek papíru A4, který 2x přeložíte na polovinu).

Pokud dítě dává přednost levé ruce, je třeba to samozřejmě respektovat. Leváci jsou na tom dnes naštěstí mnohem lépe než v minulosti, kdy byli mnohdy násilně přecvičováni. V naší pravoruké kultuře se sice stále setkávají s řadou nevýhod a obtíží, ale obvykle si na pravoruké prostředí nestěžují a postupně a tvořivě se mu přizpůsobují. Při výuce psaní jsou opravdu znevýhodněni, protože spojitě, doprava ubíhající písmo, kterému se žáci učí na většině českých škol, bylo zkonstruováno pro pravoruké písaře. Jeho základním pohybem je tah, jenž vede od středu těla ven, je snazší, koordinovanější, jistější. Naproti tomu **leváci jsou nuceni psát tlakem** (proti srsti papíru), který vede od středu těla ven křížem, je náročnější, namáhavější a stojí děti mnohem více energie. Sklon a směr písma je tak pro leváky nevýhodný. Z toho důvodu většina leváků přirozeně přechází během prvních let školní docházky na tzv. dráповité psaní (vhodněji označované jako „horní psaní“ či „horní způsob psaní“, overwriting). Mohou tak psát také tahem a psaní se zrychlí a zjednoduší. Důrazně doporučuji **nebránit levákům, aby si našli takový způsob psaní, který jim bude nejlépe vyhovovat**. Mezi dospívajícími a dospělými leváky zcela výjimečně objevíme nějakého leváka, který píše dolní metodou psaní, stejně jako pravák. Více informací můžete získat na webových stránkách www.levactvi.cz.

Právě přechod od předškolních grafických činností, jako jsou kreslení a malování (tvořené přirozenými pohyby leváka) k nácviku psaní ve škole (s určeným sklonem i směrem) je pro leváky velmi náročný a vyžaduje mnoho trpělivosti a pochopení ze strany učitelů a rodičů. Učitelé dnes jsou většinou velmi dobře informováni o tom, jak s levákem pracovat.

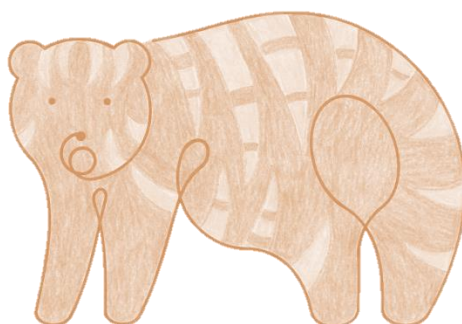
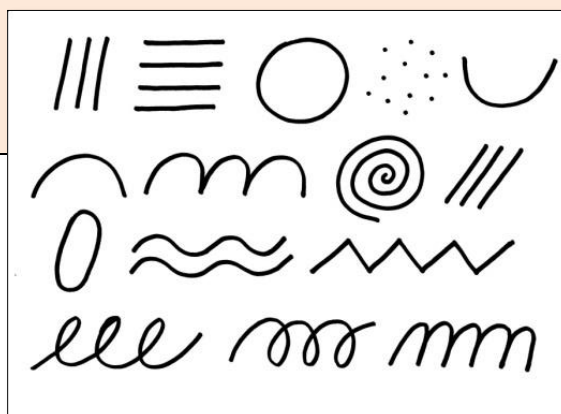
Úchop psacího náčiní je u leváků stejný jako u praváků. Jak jsem uvedla výše, levoruké děti mívají tendenci předsunovat rameno a vytáčet zápěstí (píší tzv. drápem) z důvodu ulehčení a zrychlení psaní. Je třeba věnovat více pozornosti uvolnění kloubů a svalstva celé paže a ruky a také výběru vhodného psacího náčiní (dnes existují speciální psací pera pro leváky s opačně seříznutou špičkou). U leváka je potřeba věnovat nácviku psaní delší dobu, aby dosáhl plynulosti psaní, obtížněji se u něj vytváří návyk správného sklonu. Učitelé by měli proto tolerovat stojaté písmo a vést dítě k tomu, aby si podle potřeby naklánělo sešit či papír a pokládalo si je na levou stranu lavice (kdy se nemusí tolik naklánět nad papírem). Při nácviku psaní by v písance měly být předtištěny (nebo předepsány) tvary písmen na pravé straně, aby dítě mělo neustále k dispozici předlohu písmene.

Na trhu dnes existuje nepřeberné množství pomůcek pro leváky, jejichž pořízení však není často nutné. Kromě kvalitního psacího pera a nůžek levoruké dítě obvykle nepotřebuje další speciálně upravené pomůcky (kromě škrabky na brambory v dospělosti).

Co by měl zvládnout budoucí prvňáček?

Co by měl zvládat předškolák před nástupem do školy?

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



Kde hledat informace a inspiraci?

- www.jak-spravne-psat.cz
- www.grafomotorika.eu
- www.predskolaci.cz
- www.jdemedoskoly.cz
- www.pinterest.com
- www.detske-stranky.cz
- www.i-creativ.cz

Rady a náměty k předškolní přípravě nabízejí časopisy *Informatorium 3-8*, *Rodina a škola*, přímo pro děti jsou pak určeny časopisy *Předškolák*, *Sluníčko*, *Méďa Pusík*, *Pastelka*, *Šikulka*.

Nabídka pracovních sešitů pro předškoláky

- Bednářová, Jiřina: *Co si tužky povídaly. 2. díl, 4-6 let*. Edika 2012.
- Bednářová, Jiřina: *Kreslení před psaním*. PPP Brno.
- Bednářová, Jiřina: *Mezi námi pastelkami. 1. díl, 3-5 let*. Edika 2012.
- Bednářová, Jiřina: *Mezi námi předškoláky 1. a 2. díl*. Edika 2014.
- Bednářová, Jiřina: *Na návštěvě u malíře. 3. díl, 5-7 let*. Edika 2012.
- Bednářová, Jiřina: *Orientace v prostoru a čase. 4-6 a 5-7 let*. Edika 2012.
- Bednářová, Jiřina: *Rozvoj zrakového vnímání. 3-5, 4-6 a 5-7 let*. Edika 2012.
- Bednářová, Jiřina: *Zrakové vnímání. Optická diferenciaci I*. PPP Brno.
- Bednářová, Jiřina, Šmarda, Richard: *Jedním tahem*. DYS-centrum 2015.
- Hegerová, Vendula: *Kulíšková písanka*. Pierot 2012.
- Jošt, Jiří: *Cviky zábavné – jednotažky*. Fortuna 2005.
- Michalová, Zdena: *Do školy s Tobiášem*. Tobiáš 2007.
- Michalová, Zdena: *Čáry máry I*. Tobiáš 2009.
- Mlčochová, Markéta, Plicková: *Pracovní listy k písankám pro speciální školy 1. a 2. sešit*.
- Nováková, Iva: *Hurá do školy*. Portál 2012.
- Novotná, Ivana: *Jak pes Logopes připravoval děti na psaní*. Edika 2016.
- Rezková, Vlasta, Tumpachová, Lucie: *Škola před školou I. a II. díl*. PPP Praha, 2004.
- Vargová, Taťána: *Hráškovy nejoblíbenější úkoly pro předškoláky*. Rubico 2015.
- Wagnerová, J.: *Kresebné uvolňovací cviky pro prvňáčky*. SPN 2010.
- Šimonovy pracovní listy 3, 5, 9, 11 a 16. Portál.
- Pracovní sešity pro rozvoj předškolních dětí: *Kuliferda*

Použitá literatura

BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a Vlasta ŠMARDOVÁ. *Rozvoj grafomotoriky: jak rozvíjet kreslení a psaní*. Praha: Computer Press, 2006.

BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a Vlasta ŠMARDOVÁ. *Školní zralost: co by mělo umět dítě před vstupem do školy*. Brno: Computer Press, 2010.

BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a Vlasta ŠMARDOVÁ. *Diagnostika dítěte předškolního věku: co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let*. Brno: Computer Press, 2011.

DOLEŽALOVÁ, Jana. *Rozvoj grafomotoriky v projektech*. Praha: Portál, 2010.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. 2. vyd. Praha: Raabe, 2011.

GODDARD, Sally. *Dítě v rovnováze: pohyb a učení v raném dětství*. Bratislava: Inštitút psychoterapie a socioterapie, 2012.

JUCOVIČOVÁ, Drahomíra a Hana ŽÁČKOVÁ. *Je naše dítě zralé na vstup do školy?* Praha: Grada Publishing, 2014.

KROPÁČKOVÁ, Jana. *Budeme mít prvňáčka: rady pro rodiče dětí od 5 let*. Praha: Portál, 2008.

KUCHARSKÁ, Anna a Daniela ŠVANCAROVÁ. *Bezstarostné roky?: kroky a krůčky předškolním věkem: poradenství pro rodiče a učitele MŠ*. Brno: Edika, 2017.

KURTZ, Lisa A. *Hry pro rozvoj psychomotoriky: pro děti s ADHD, autismem, smyslovým postižením a dalšími handicap*. Praha: Portál, 2015.

KUTÁLKOVÁ, Dana. *Jak připravit dítě do 1. třídy*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada, 2010.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., akt. vyd. Praha: Grada, 2006.

LIPNICKÁ, Milena. *Rozvoj grafomotoriky a podpora psaní: preventivní program, který pomáhá předcházet vzniku dysgrafie*. Praha: Portál, 2007.

LOOSE, Antje-Catrin, Nicole PIEKERT a Gudrun DIENER. *Grafomotorika pro děti předškolního věku: cvičení pro děti ve věku od 4 do 8 let*. Vyd. 2. Přeložil Eva BOSÁKOVÁ. Praha: Portál, 2003.

MLČÁKOVÁ, Renata. *Grafomotorika a počáteční psaní*. Praha: Grada, 2009.

OTEVŘELOVÁ, Hana. *Školní zralost a připravenost*. Praha: Portál, 2016.

PEKÁRKOVÁ, Simona. *Jdu do školy: chytrý pomocník pro děti a rodiče*. Praha: Fragment, 2017.

SIMONIDESOVÁ, Martina. Dobře rozvinutá grafomotorika je podmínkou pro psaní. *Informatorium 3-8: časopis pro výchovu a vzdělávání dětí od 3 do 8 let v MŠ a ŠD*. 2012, 19(7), s. 8-11.

SVOBODOVÁ, Jaroslava. *Metodika rozvoje grafomotoriky a počátečního psaní*. 4. vyd. Praha: Institut pedagogicko-psychologického poradenství ČR, 2001.

ŠIMÍČKOVÁ, Helena. *Aspekty prvopočátečního čtení, psaní a rozvoje logického myšlení ve světě bezprostředního okolí dítěte předškolního a raného školního věku*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Pedagogická fakulta, 2008.

THÖRN, Maria. *Pojďme si spolu hrát! Kniha her pro děti v každém věku*. Inter IKEA Systems, 2015.

UVÁČKOVÁ, Ilona, Daniela VALACHOVÁ a Gabriela DROPOVÁ. *Metodika rozvíjania grafomotorických zručností detí v materských školách*. Bratislava: Orbis Pictus Instropolitana, 2012. ISBN 987-80-8120-146-2.

UŽDIL, Jaromír. *Čáry, klikyháky, paňáci a auta: Výtvarný projev a psychický život dítěte*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1974.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývoj dětské kresby a její diagnostické využití*. Praha: Raabe, 2017.

VALACHOVÁ, Daniela, Zlata MURÁRIKOVÁ, Martina LIETAVCOVÁ, Renata ŠPAČKOVÁ. *Pohádková grafomotorika: užitečné informace, vzdělávací aktivity a pracovní listy pro MŠ*. Stařeč: Infra, 2015.

VERECKÁ, Naděžda. *Jak pomáhat dětem při vstupu do školy: je vaše dítě zralé pro školu? A vy?*. Praha: Lidové noviny, 2002.

VODIČKA, Ivo. *Nechte leváky drápat: metodika levorukého psaní, kreslení a malování*. Praha: Portál, 2008.

ŽÁČKOVÁ, Hana a Drahomíra JUCOVIČOVÁ. *Děti s odkladem školní docházky a jejich úspěšný start ve škole*. 5. vyd. Praha: D + H, 2008.

ŽÁČKOVÁ, Hana a Drahomíra JUCOVIČOVÁ. *Reedukace specifických poruch učení u dětí*. 2. vyd. Praha: Portál, 2014.

Nepublikované texty – kurzy DVPP:

BEDNÁŘOVÁ, Jiřina. *Rozvoj grafomotoriky u dětí předškolního a mladšího školního věku*. Praha: DYS-centrum, 2010.

BUDÍKOVÁ, Jaroslava a Drahomíra JUCOVIČOVÁ. *Aby se jim dobře psalo – jak připravit předškoláky na psaní?* Praha: DYS-centrum, 2011.

PAVELOVÁ, Zuzana. *Rozvoj grafomotoriky u dětí předškolního věku*. Ostrava: Krajské zařízení pro DVPP a informační centrum Nový Jičín, 2010.

PAVELOVÁ, Zuzana. *Jak ti mohu pomoci se čtením a psáním?* Ostrava: Krajské zařízení pro DVPP a informační centrum Nový Jičín, 2015.



Šikovnost rukou se mění v šikovnost myšlení.

Jan Amos Komenský

Materiál vznikl v rámci bakalářské práce *Rozvoj grafomotoriky u dětí předškolního věku.*

Ostravská univerzita

2019