



Tipy ako uvoľniť
tuhú detskú ruku

Rozvíjanie grafomotorického prejavu dieťaťa

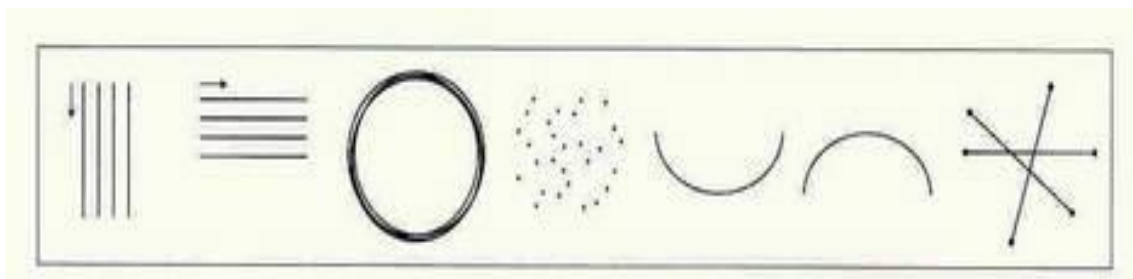
Každý jednotlivec je individuálny a jedinečný. Jeho osobnosť sa formuje už od narodenia. Prípravné obdobie je obdobím, kedy dieťa prechádza z rodinného prostredia do školského prostredia. Už v materskej škole je dieťa pripravované na vstup do základnej školy. Preto je veľmi dôležité aby dieťa ovládalo motoriku svojho tela, ide o jemnú motoriku, hrubú motoriku a grafomotoriku. Kde je dôležité sa zameriavať sa na správne postavenie ruky, tlak na podložku a plynulosť ťahov. Pokiaľ príde k spojeniu jemnej, hrubej motoriky s vnímaním, je tým ovplyvnené čítanie, písanie a aj počítanie.

Grafomotorika je súbor psychomotorických činností, ktoré jedinec vykonáva pri písaní a kreslení. Ide o účelné pohyby súvisiace s jemnou motorikou, vizuomotorickou koordináciou (koordinácia oka a ruky) a tiež s pravo-ľavostrannou orientáciou. Preto je dôležité rozvíjať tieto činnosti hravou formou už od útleho veku.

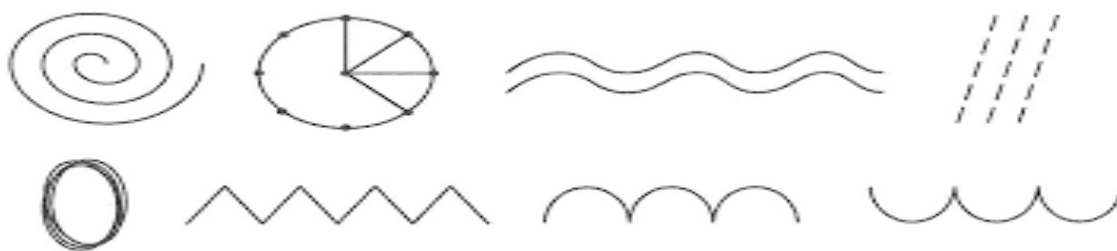
Pre stimuláciu a správny rozvoj grafomotoriky dieťaťa je vhodné *začleňovať pohybové cviky na uvoľnenie ramenného, lakťového kĺbu, zápästia a prstov, uvoľňovacie grafomotorické cviky a nácvik grafických prvkov.*

Bednářová (2006) zhrnula grafomotorické prvky do štyroch skupín a doporučuje zachovávať túto postupnosť pri nácviku grafických prvkov s ohľadom na vekové obdobia dieťaťa.

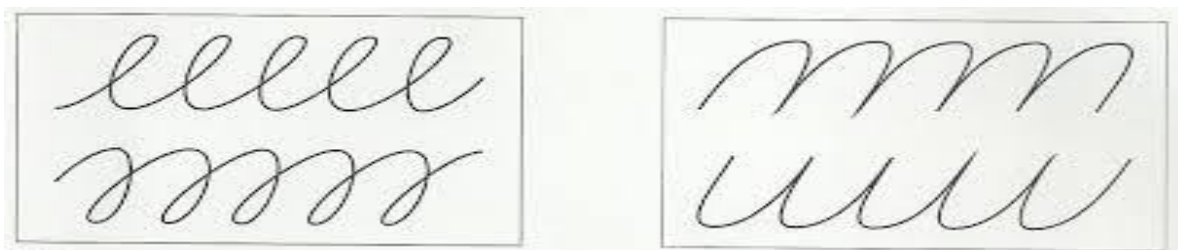
- **Prvá skupina** je charakteristická pre vekové obdobie 3 – 4,5 rokov, nadväzuje na obdobie čmárania. Patria sem najjednoduchšie prvky, ako sú *zvislá rovná čiara, vodorovná čiara, kruh, bodky, jednoduchý horný a dolný oblúk, šikmé čiary vedené všetkými smermi od stredu von.*



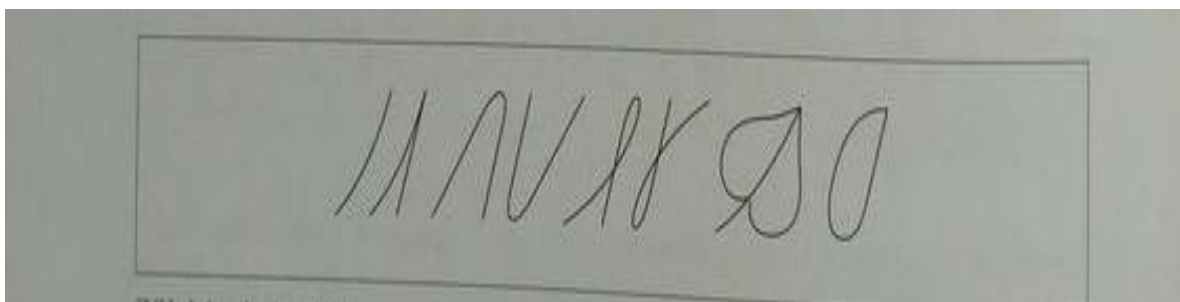
- **Druhá skupina** je určená pre vekové obdobie 4 – 5,5 rokov. Pri nacvičovaní je nevyhnutné väčšie rozpätie a koordinácia pohybov. Ide o grafomotorické prvky ako sú *špirály, spájanie šikmých čiar od stredu kruhu k okraju, vlnovky, prerušované zvislé čiary, elipsy, zuby, spojené horné a dolné oblúky.*



- **Tretia skupina** je určená pre vekové obdobie 5 – 6,5 rokov. Zdokonaľovanie jednotlivých prvkov vyžaduje koordináciu ako pri písaní. Deti nacvičujú *horné a dolné vlnky*, *oblúky s vratným ťahom* (tzv. *girlandy*) a *horné oblúky s vratným ťahom* (tzv. *akrády*).



- **Štvrtá skupina** je charakteristická pre obdobie nástupu do 1. triedy. Zaraďujeme sem prvky tvoriace elementy písma. Patria sem *stúpajúce šikmé čiary s miernym prehnutím*, *horná a dolná slučka*, *srdcovka*, *klenutý oblúk doľava*, *ostré obraty*, *malé zádrhy*.



Uvoľňovacie cviky sú dôležitou súčasťou prípravy dieťaťa na písanie. S ich pomocou dochádza k postupnému uvoľneniu ruky, ktoré je dôležité, aby dieťa nepísalo kŕčovito alebo aby príliš netlačilo na písacie potreby, sú dôležité tiež pri nácviku jednotlivých ťahov potrebných k zvládnutiu písania písmen.

Tipy ako uvoľniť tuhú detskú ruku

Cvičenia s prstami:

- napodobňovanie hry na klavír
- bubnovanie prstami
- tlieskanie
- solenie polievky
- „zdravenie prstov“ – palec sa dotýka postupne s jednotlivými prstami tej istej ruky

Cvičenie úchopov, stláčanie predmetov:

- uchopovanie drobných predmetov (loptičky, fazuľky, gombíky,...) a triedenie na kôpky, alebo usporiadanie ich do radu
- stláčanie mäkkej loptičky • stláčanie alebo žmýkanie špongie

Nácvik navliekania a vkladania:

- uchopovanie drobností a vkladanie ich napr. do fľaše
- vkladanie mincí do pokladničky
- navliekanie gombíkov, korálok, cestovín
- prevliekanie šnúrok cez otvory
- navliekanie nitky do ihly,

Stavanie a montovanie:

- stavanie kociek
- puzzle
- lego a iné stavebnice
- práca s náradím – šraubovanie matiek, zatĺkanie
- šraubovanie vrchnákov na fľaše

Práca s papierom:

- strihanie
- trhanie papiera
- krčenie papiera a vyrábanie guľčiek
- skladanie z papiera
- lepenie

Trénovanie pravo-l'avostrannej orientácie

- všetky hry, kde zapájame orientáciu v priestore
- ukladanie drobných predmetov do obrázka (položiť túto kocku do pravého horného rohu a pod.)
- ukazovanie na tele (chyt' si pravou rukou ľavé ucho a pod.)

Samotné kreslenie a práca s ceruzkou

- kreslenie čiar, klbiiek
- spájanie bodiek
- bludiská
- obkresľovanie tvarov
- vyfarbovanie
- kresba na určitú tému
- voľná kresba

Modelovanie

- z hliny
- z plastelíny
- z cesta

Všetky tieto činnosti majú viesť k uvoľneniu ruky a hlavne závästia dieťaťa. Je dôležité si uvedomiť, že nácvik grafomotoriky by mali deti vnímať ako zábavu, hru a preto je dobré robiť tieto cvičenia nenásilnou formou, najlepšie tak, aby si deti ani neuvedomili, že pri hre vlastne trénujú grafomotoriku.

Aktivity na podporu grafomotorických zručností

Aktivity na podporu grafomotorických zručností rozvíjajú predstavivosť detí a motivujú ich k písaniu. Pred začatím každého grafomotorického cvičenia je vhodné zaradiť cviky, ktoré sú zamerané na uvoľnenie ruky:

- Dieťa spojí ruky tak, aby sa každý prst dotýkal prstu druhej ruky a tlačí prsty oproti sebe
- Zdvihnuté ruky vo výške tváre dieťa pomaly pretriasa.
- Prsty na rukách si dieťa spletie dokopy a snaží sa ich od seba silou odtrhnúť.

- Opakom ruky si dieťa búcha ruky o seba, to isté môže urobiť aj so zápästím.
 - Dieťa si prepletá prsty z vonkajšej strany i z vnútornej.
 - Päťou pravej ruky dieťa uderí do dlane ľavej ruky a naopak.
 - Nakoniec si dieťa trie dlane o seba až do zohriatia a môže si ich priložiť na tvár.
1. Umožnite dieťaťu kresliť a písať na vertikálnu plochu, či už na tabuľu alebo na kriedovú tapetu na stene. Dobrým precvičovaním pre deti je aj magnetická abeceda umiestnená na chladničke, kedy dieťa zapája nielen svoj pohyb rúk, nôh, ale zároveň rieši aj nejakú úlohu.
 2. Keď s dieťaťom precvičujete zručnosti jemnej motoriky, vždy začnite s ľahkými činnosťami a potom postupne zavádzajte činnosti, ktoré sú zložitejšie a ťažšie. Dieťa tak nestratí motiváciu k činnosti.
 3. Pomocou pinzety nechajte dieťa prenášať rôzne objekty, od veľkých po tie najmenšie ako je napríklad ryža. Tieto objekty môže dieťa vkladať do nádobiek rôznych veľkostí.
 4. Nechajte dieťa maľovať do omaľovánok, takto precvičuje maľovanie v líniách. Vždy začínajte s jednoduchými tvarmi. Na papieri nechajte dieťa vymaľovať len jednu vec, napr. zvieratko, dopravný prostriedok, ovocie, zeleninu. Na vymaľovanie môže použiť farbičky, vodové farby alebo voskovky. Nezabúdajte, že deti potrebujú pri práci povzbudenie ako základ motivácie.
 5. Podporujte dieťa v kreslení a obkresľovaní. Obkresľovanie patrí medzi uvoľňovacie cviky. Dieťa môže kresliť a obkresľovať postojáčky alebo posediačky.
 6. Výborným nástrojom sú bodkované obrázky, kedy dieťa jednoduchým spájaním bodiek vytvára obraz. Zo začiatku vyberajte také, ktoré idú len jedným smerom, stačí ich spájať jedným ťahom – zľava doprava. Až po zvládnutí jednoduchých objektov môžete zaradiť aj zložitejšie obrázky, pri ktorých musí dieťa uvažovať, ktoré bodky spojí, aby mu vznikol obrázok.
 7. Ukážte dieťaťu, ako si môže obkresliť svoju ruku alebo akýkoľvek objekt.
 8. Dieťa môže driblovať s loptou, ale vždy len jednou rukou. V cvičení pokračuje striedaním pravej a ľavej ruky. Zložitejšie je pri driblovaní aj kráčať.
 9. Nechajte dieťa nájsť na papieri cestu z kresleného bludiska.
 10. Dajte dieťaťu do ruky stuhu alebo šatku a ukážte mu ako krúžiť pažou. Dieťa tak vytvára vo vzduchu krúžky rôznej veľkosti. Najskôr začne pravou rukou, potom ľavou. Cvičenie môže vykonávať v smere hodinových ručičiek, potom opačným smerom, spredu i z boku. K tomuto cvičeniu môžete pustiť hudbu, alebo si spolu zaspievať.

11. Výborným nástrojom pre deti je modelovacia hmota. Môže napríklad vyrobiť zvieratko, ktoré potom naфарbí farbami.
12. Pomocou pravítka môže dieťa kresliť rôzne priamky.
13. Povzbudzujte svoje dieťa, aby vykonávalo činnosti, ktoré zahŕňajú trhanie papiera na malé kúsky.
14. Nechajte dieťa samé skladať puzzle. Malé dieťa môže začať s veľkými dielikmi, väčšie už môže začať s malými. Začnite ale s menším počtom kusov a postupne zvyšujte počet dielikov.
15. Vyroberte si spolu náhrdelník, či náušnice. Navliekajte si spolu korálky rôznych veľkostí.

Riekanky a básničky na rozcvičenie prstov

Aby poslúchali rúčky, treba ich aj trošku rozcvičiť. Nielen pred písaním, ale aj pred kreslením, modelovaním, či maľovaním. Alebo pred písaním na počítači... A aby to bolo troška zábavné, čo tak zacvičiť si spolu s riekankou. Vyskúšate?

Ja pred každým písaním,
vždy sa pekne postavím. (*postaviť sa, vystrieť chrbátik*)
Ruky treba rozcvičiť,
na písanie pripraviť. (*krúženie pažami*)
Od ramena cez lakeť, (*krúženie ramenom, laktom*)
pri dlaniach je prstov päť. (*krúženie zápästím a všetkými prstami*)
Každý prst je precvičený,
pomôže ti pri písaní. (*spočítat všetky prsty*).

Raz sa prsty hádali, akú prácu konali.
Palec ten je silný ... (*kmitanie palcom*).
Ukazovák pilný ... (*kmitanie ukazovákom*).
Prostredník je najdlhší ... (*kmitanie prostredníkom*).
Prsteník je najkrajší ... (*kmitanie prsteníkom*).
Malíček je najmenší ... (*kmitanie malíčkom*).
Rúčky, rúčky, ručičky, máte pekné prstíčky. (*kmitanie všetkými prstíkmi*)

Máte pekné dlane, zatlieskajme na ne. *(potlesk)*

Palec, ukazovák, prostredník, prstenníček,
malý prst, *(ukazujeme jednotlivo všetky prsty)*
keď ich zovriem, vznikne hrst'. *(zavretie prstov do dlane)*
Čo máme v hrsti? Samé prsty!

Bum, bum na vrátka, *(poklopanie do stola)*
to je rozprávka krátka. *(potlesk)*
Ručičky sa spolu hrajú, *(prepletanie prstíkov)*
roboty sa neľakajú, *(krúženie v zápästí)*
bum, bum na vrátka, *(poklopanie do stola)*
to je rozprávka krátka. *(potlesk)*

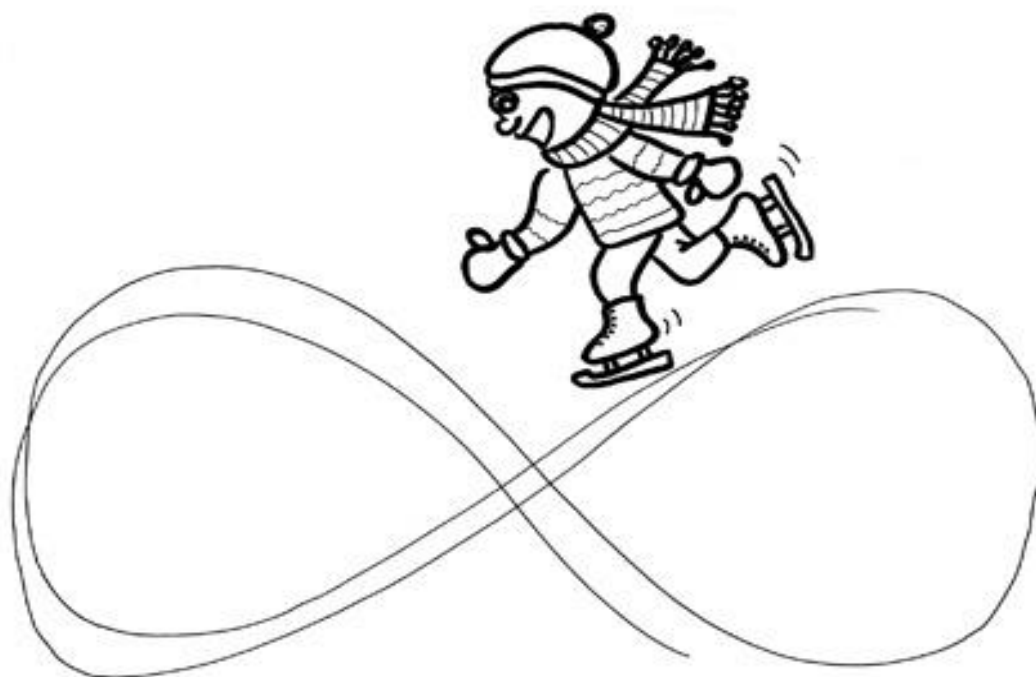
Korálky sa roztrhali, po zemi sa rozsypali.
Kde ich nájdem, kde ich mám?
Všetky si ich pozbieram.
Šup korálky na nitku, okrášlime Elišku.
Eliška je malá, má korálky rada.
(rozsypeme prstami, bubnovanie prstov po lavici a potom zbierame korálky do dlane, keď „navliekame“ na nitku – pohyby zápästím).

Bola jedna ručička, *(vystrieť jednu ruku pred seba)*
pri nej druhá sestrička, *(vystrieť aj druhú ruku pred seba)*
jedna pekne písala, *(vo vzduchu naznačovať písanie)*
druhá papier držala *(druhá ruka je vystretá)*
a keď obe ustali, takto si spievali: mračno, slniečko, mračno... *(otvoriť a zovrieť rúk do päste)*

Prajem Vám skvelú zábavu pri zdokonaľovaní grafomotoriky Vášho dieťaťa.

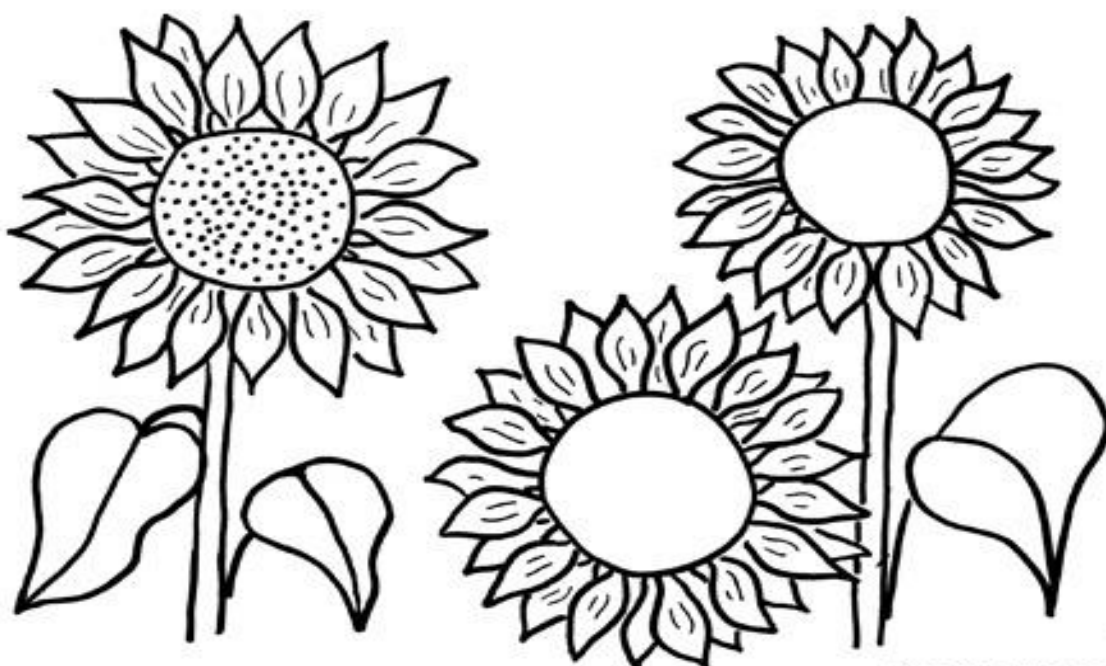
Vypracovala Mgr. Alžbeta Martošová (špeciálny pedagóg)

Prílohy:



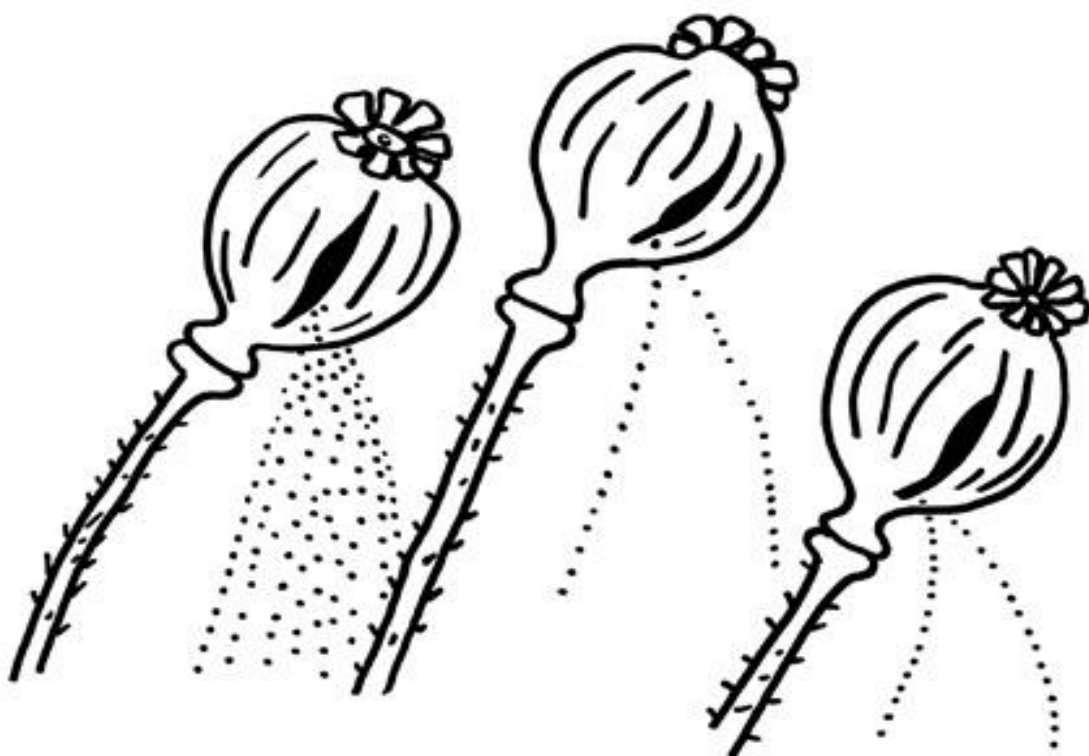
Copyright Momentum

Dráhu korčuliara kreslite niekoľkokrát celou pažou, potom predlaktím vo vzduchu. Nakoniec dráhu obtiahnite fixkou na papier.



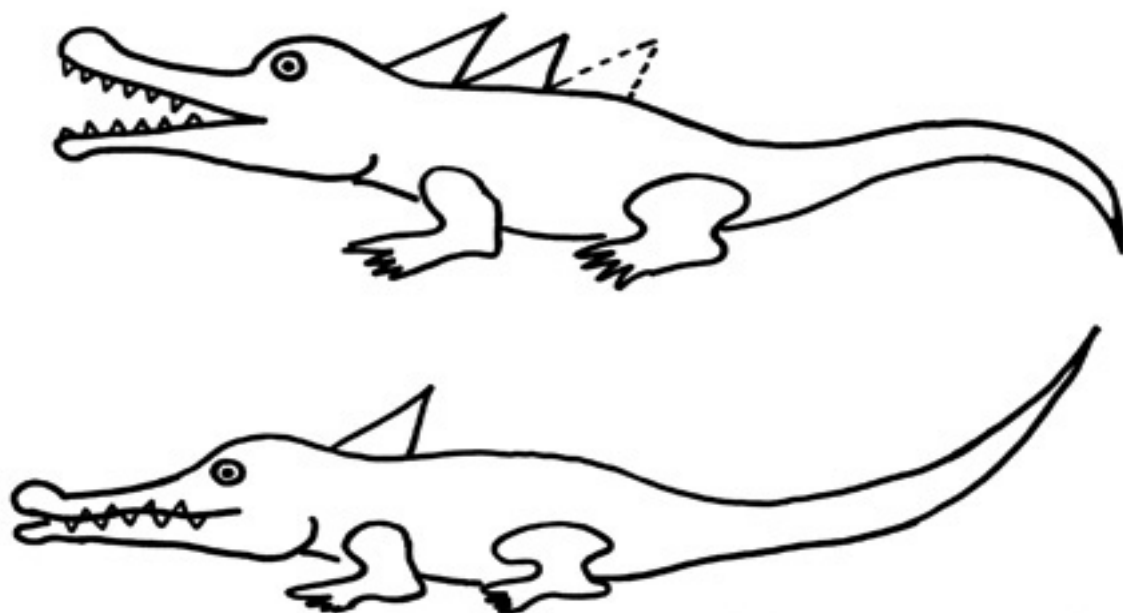
Copyright Momentum

Dokresli semienka slnečniciam podľa predlohy.



Copyright Momentum

Dokresli semienka makoviciam podľa predlohy.



Copyright Momentum

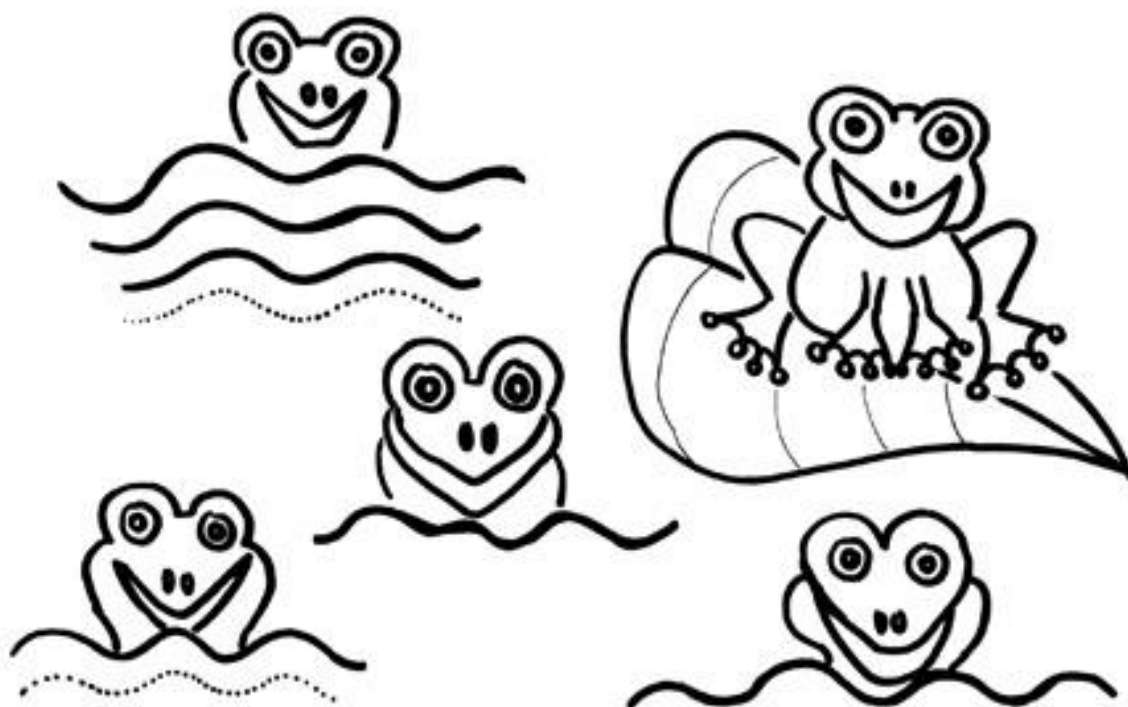
Dokresli krokodíľom ostré šupiny na chrbte podľa predlohy.



Dokresli krtkovi krtinec podľa predlohy.

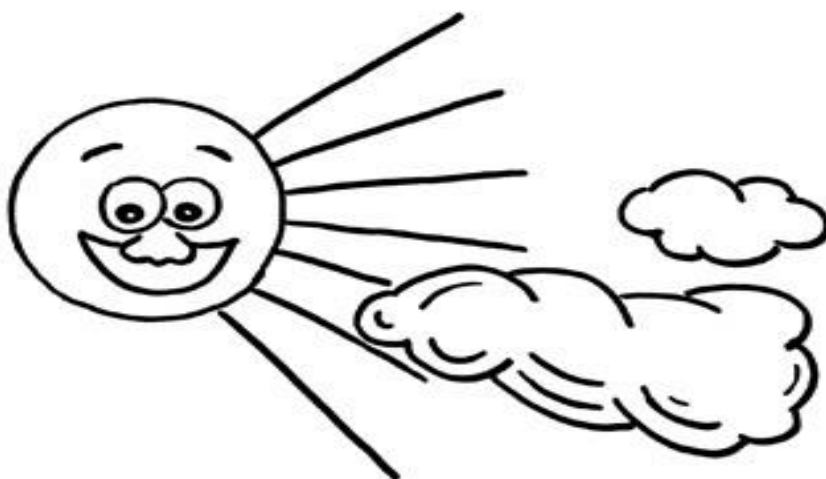


Dokresli z oblakov padajúce kvapky dažďa.



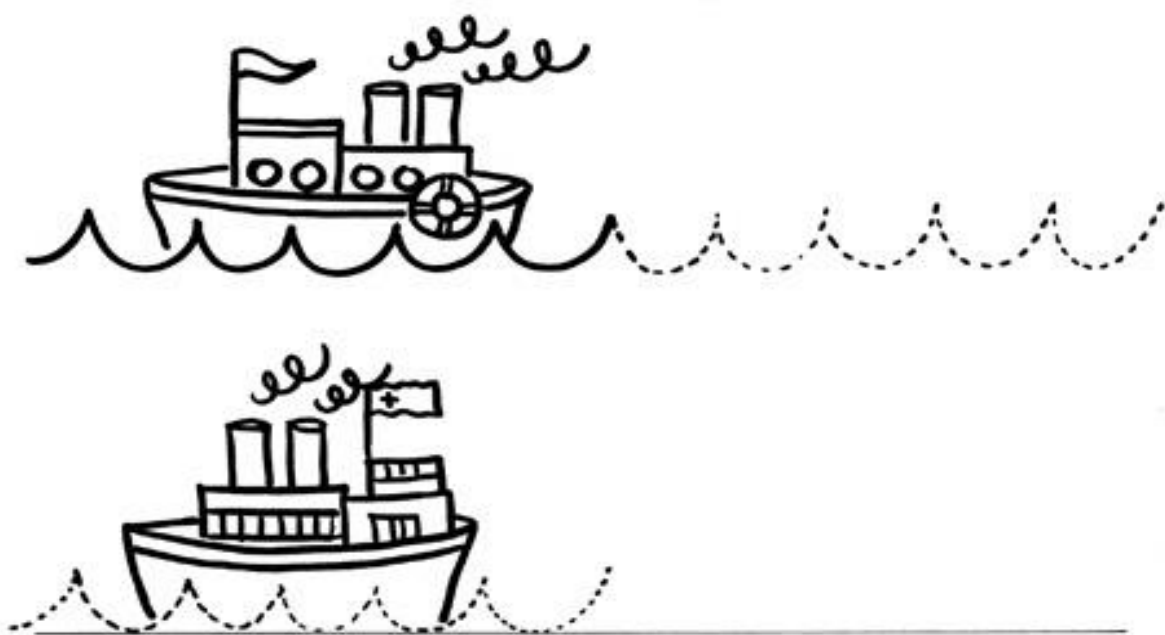
Copyright Momentum

Dokresli vlnky pod žabky podľa predlohy.



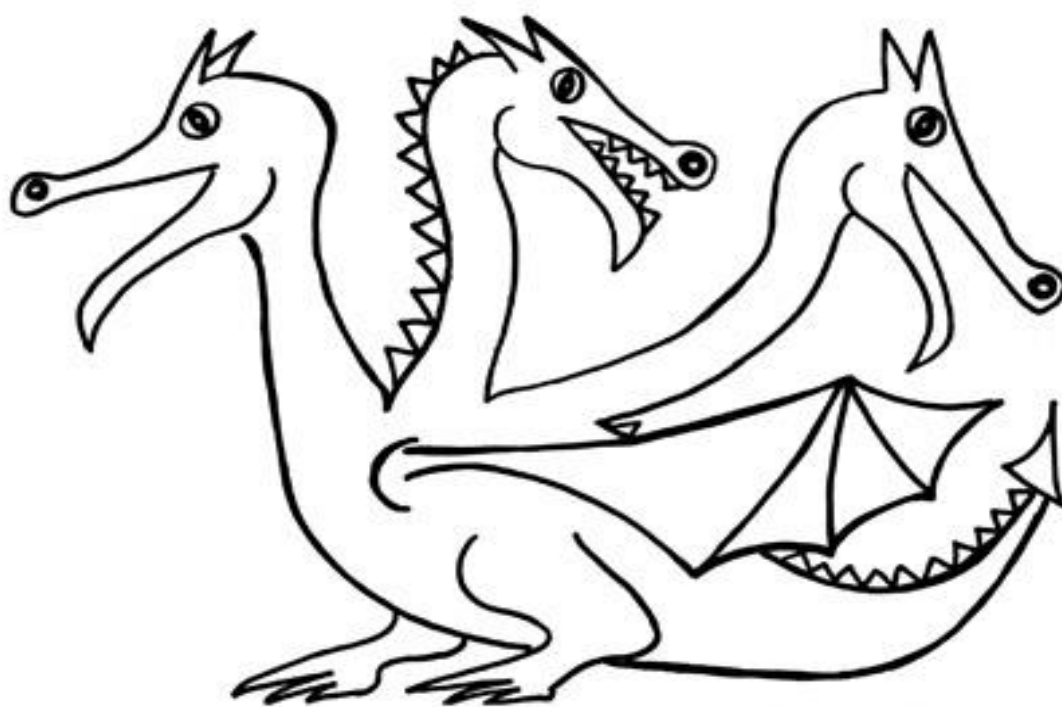
Copyright Momentum

Dokresli slniečku slnečné lúče.



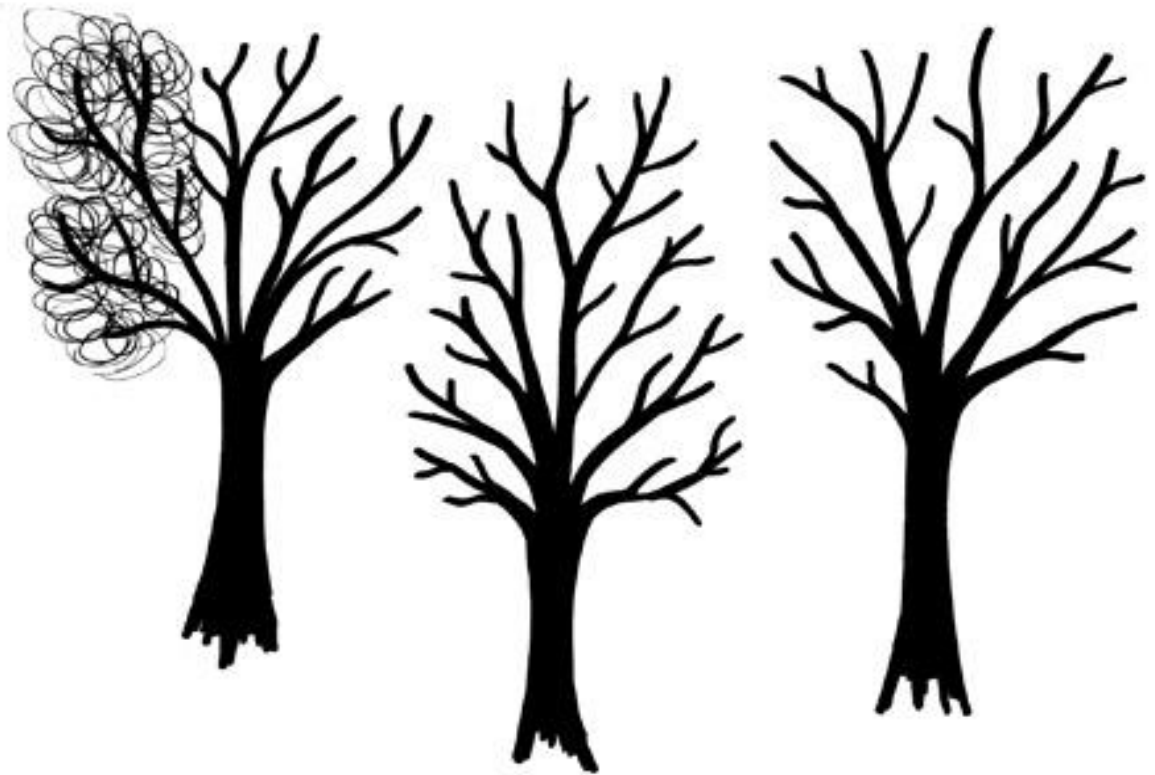
Copyright Momentum

Dokresli vlnky za lodičky podľa predlohy.



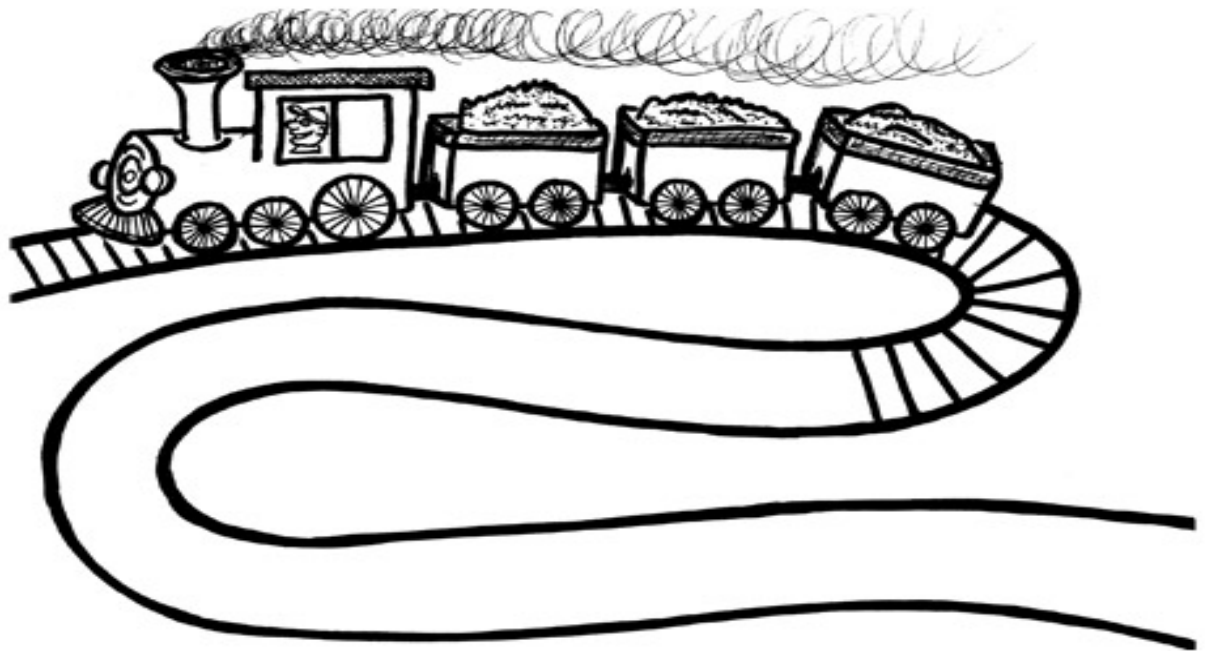
Copyright Momentum

Dokresli drakovi zuby a zubatý hrebienok podľa predlohy.



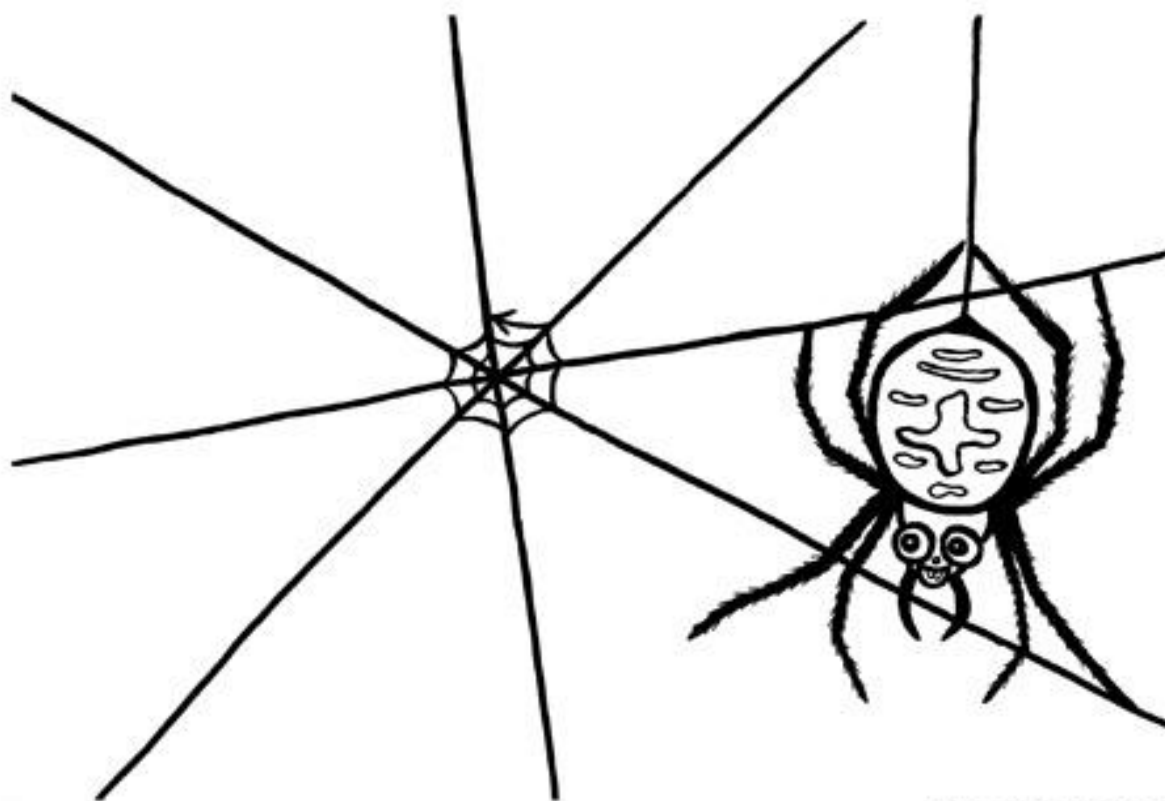
Copyright Momentum

Dokresli stromom korunu krúživými pohybmi podľa predlohy.



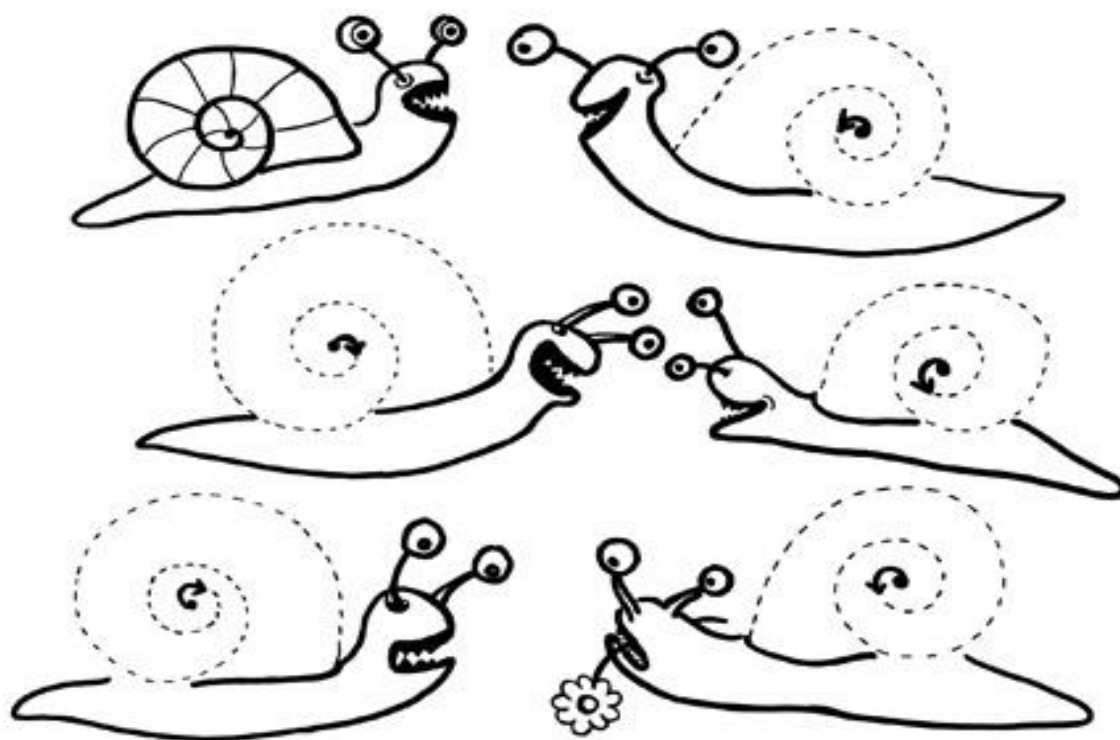
Copyright Momentum

Dokresli podvaly pod koľajnice pomocou rovných čiar podľa predlohy.



Copyright Momentum

Dokresli pavúčkovi pavučinu v smere šípky podľa predlohy.



Copyright Momentum

Dokresli slimáčikom ulity v smere šípky podľa predlohy.



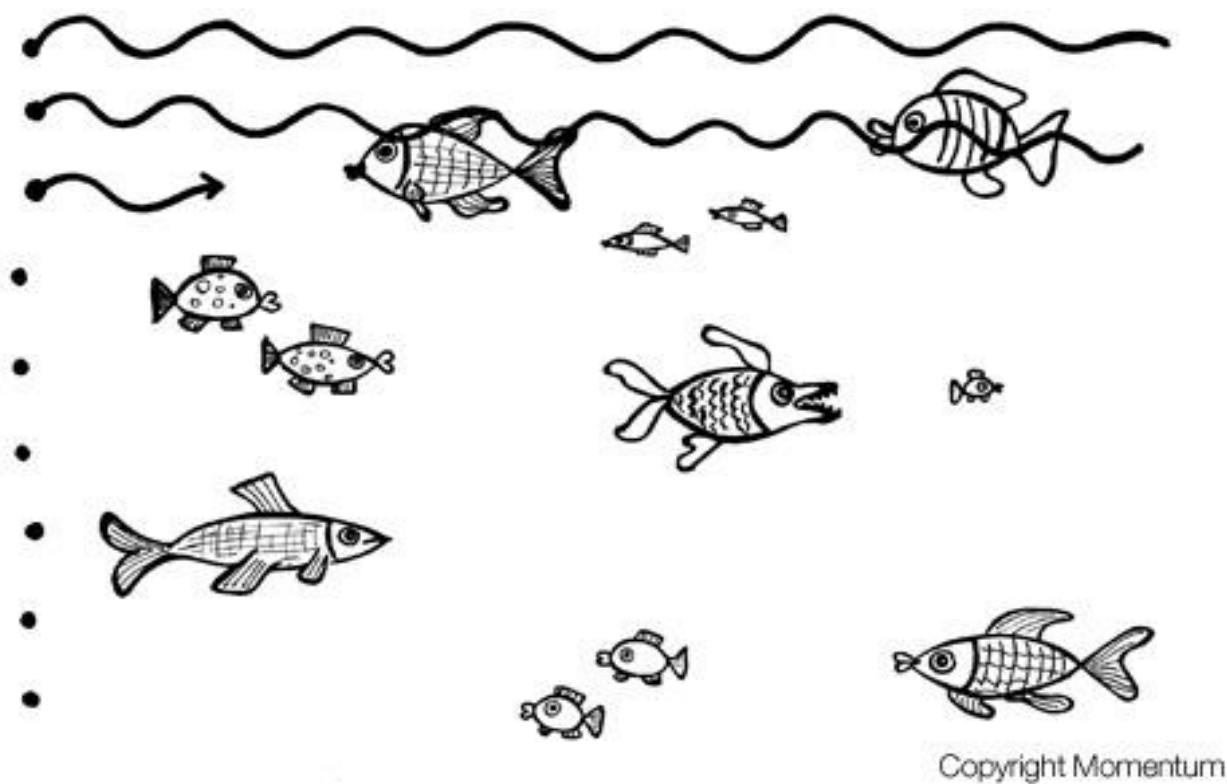
Copyright Momentum

Dokresli listy v smere šípky podľa predlohy.



Copyright Momentum

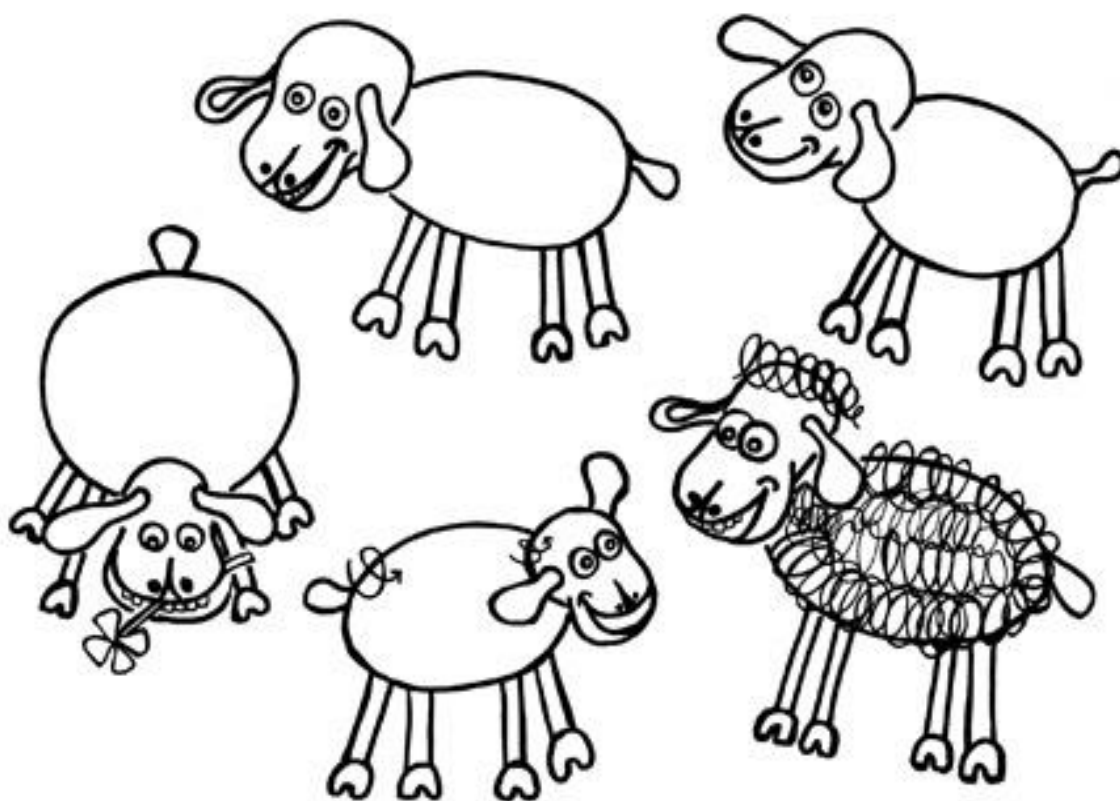
Dokresli ku každej šnúрке balónik podľa predlohy.



Dokresli k rybičkám vlnky, od každej bodky jedným ťahom podľa predlohy.



Dokresli hubkám klobúčiky s pomocou oblúčikov podľa predlohy.



Copyright Momentum

Dokresli ovečkám vlnu s pomocou špiráliek podľa predlohy.



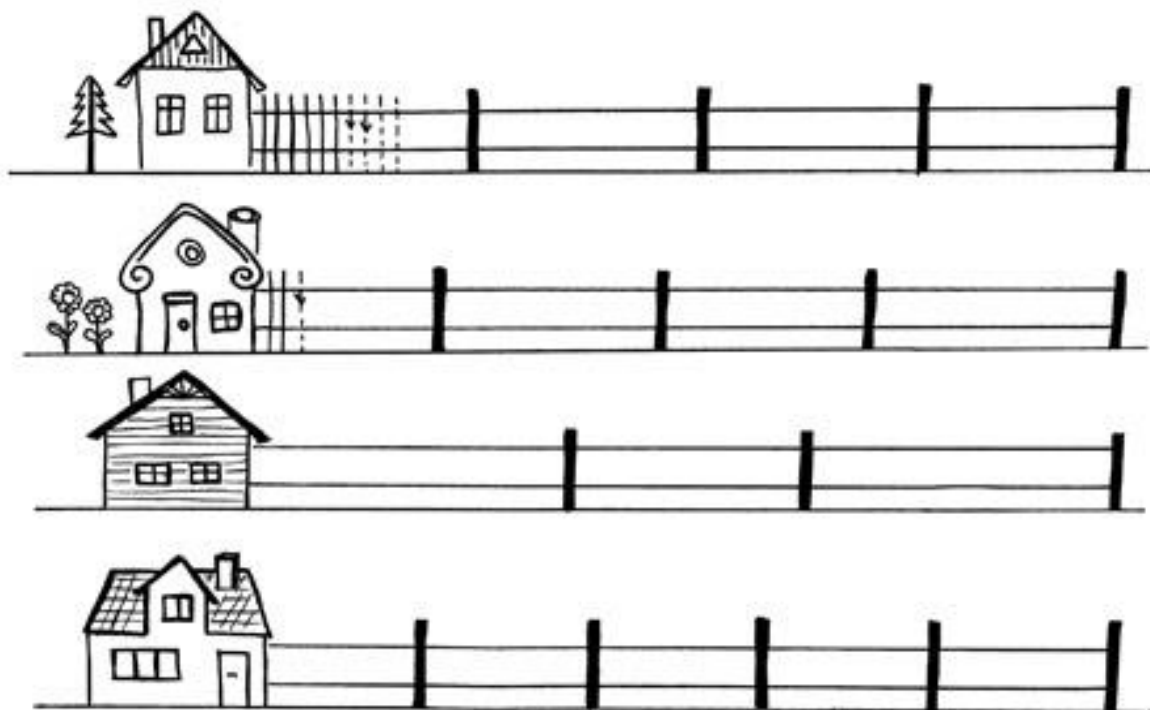
Copyright Momentum

Dokresli kľbká jedným ťahom podľa predlohy.



Copyright Momentum

Nakresli parašutistom padáky podľa predlohy.



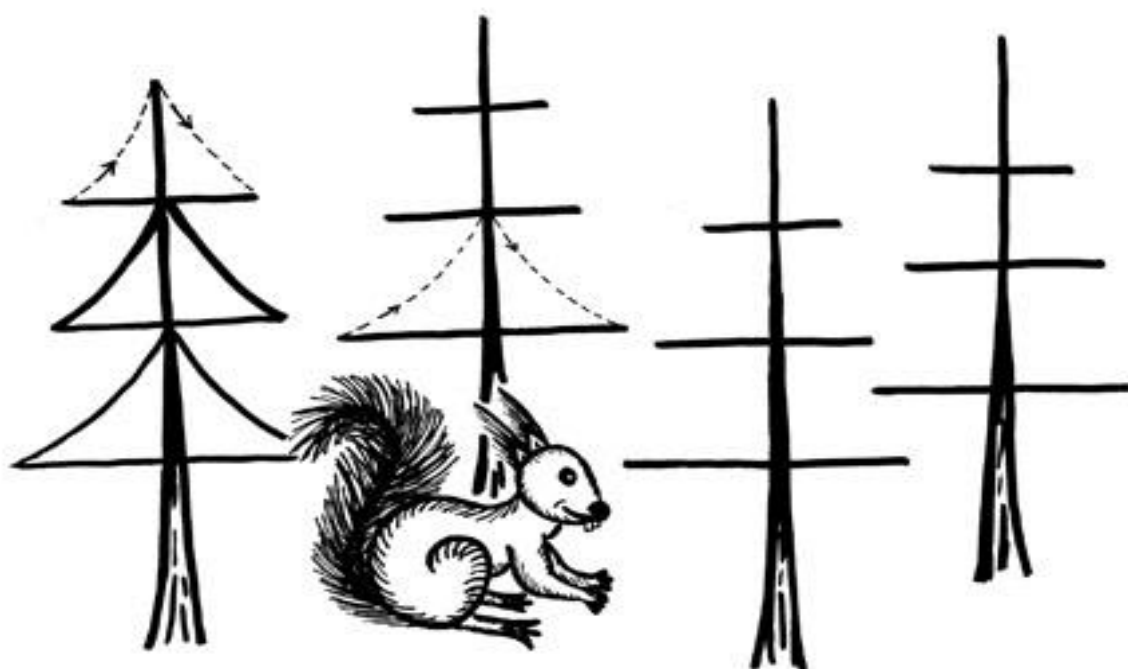
Copyright Momentum

Nakresli k domčekom ploty pomocou rovných čiar podľa predlohy.



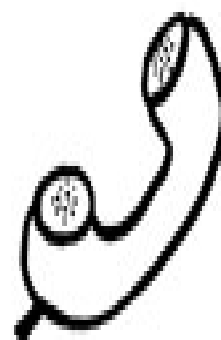
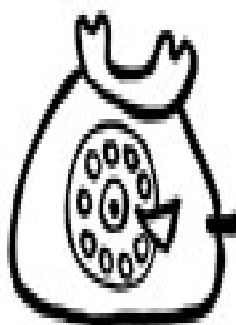
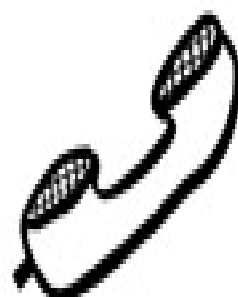
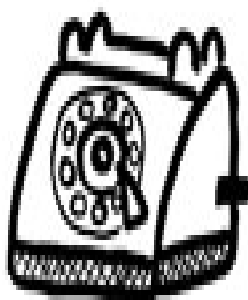
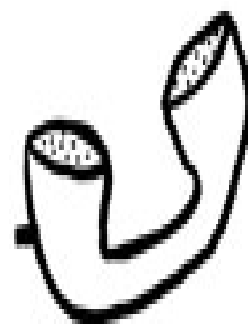
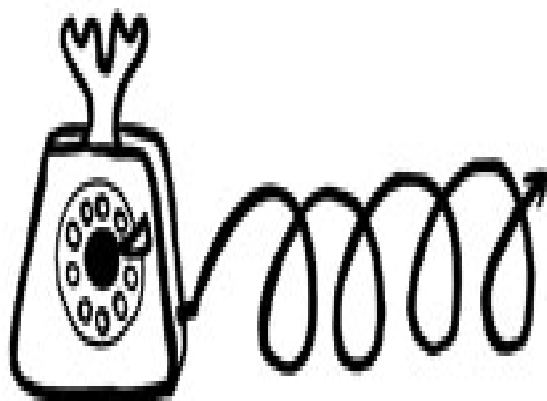
Copyright Momentum

Dokresli kvietkom okvetné lupienky a lístky podľa predlohy.



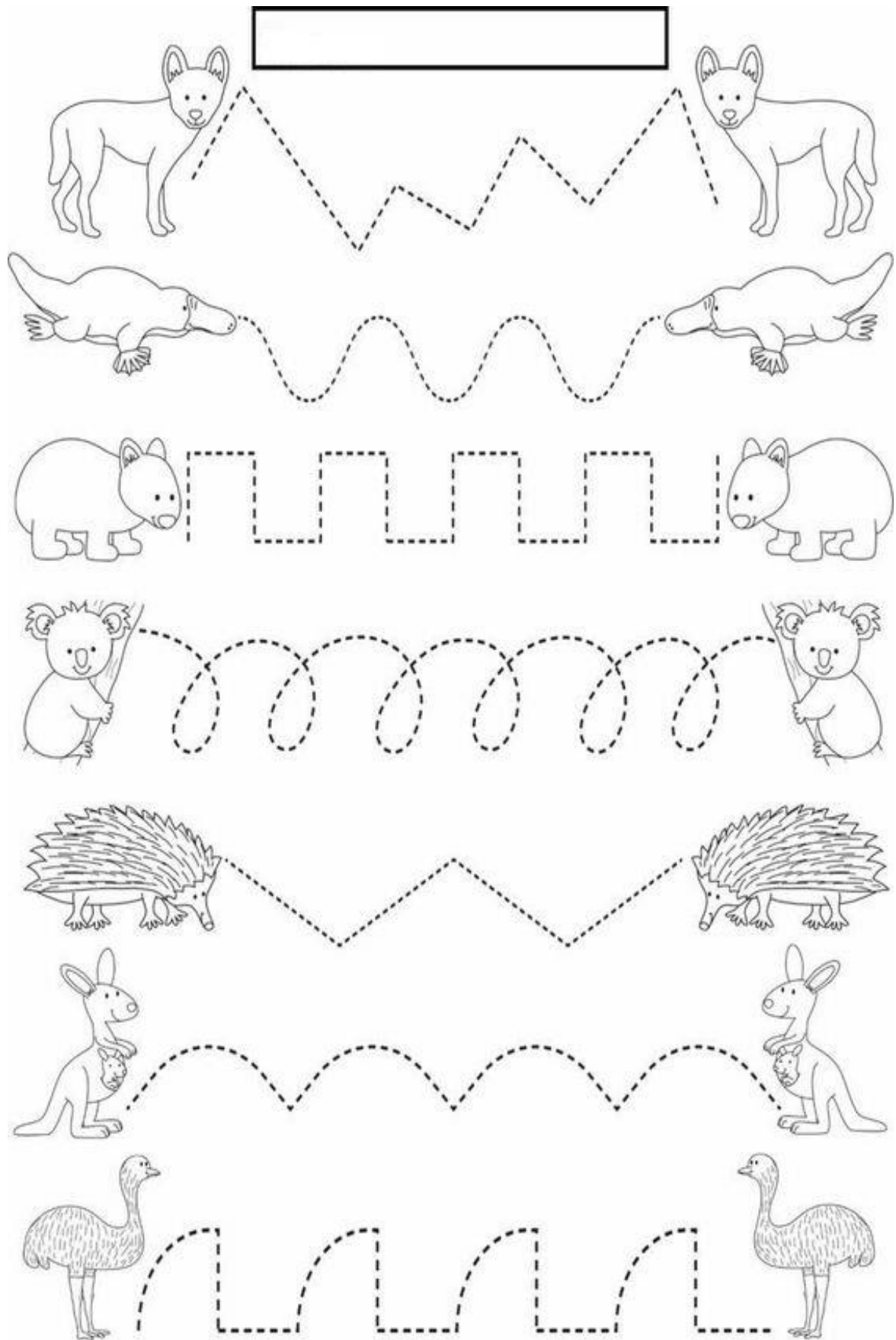
Copyright Momentum

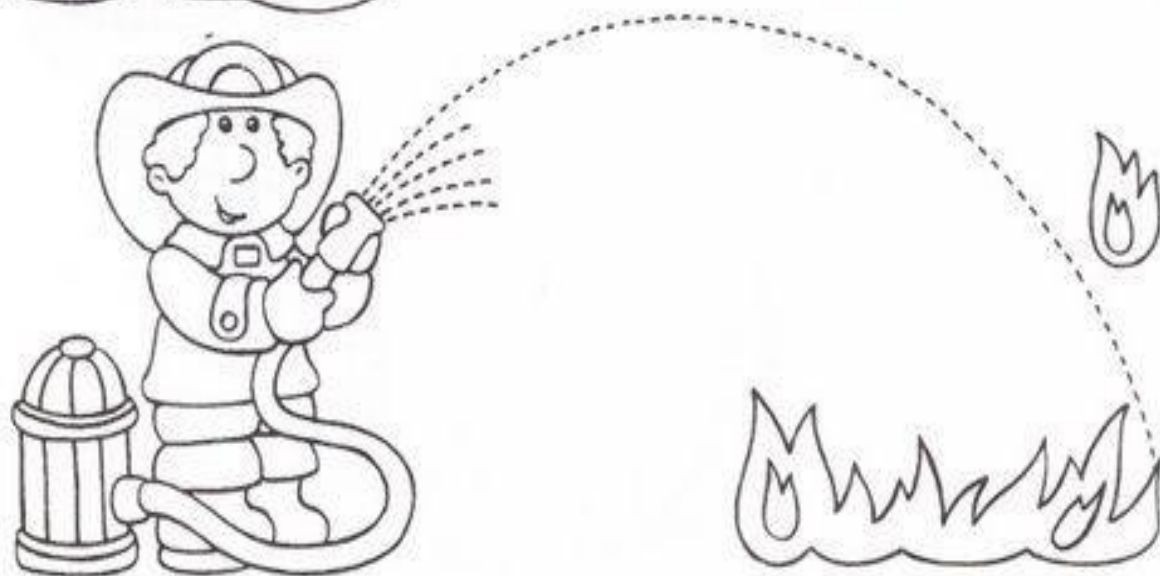
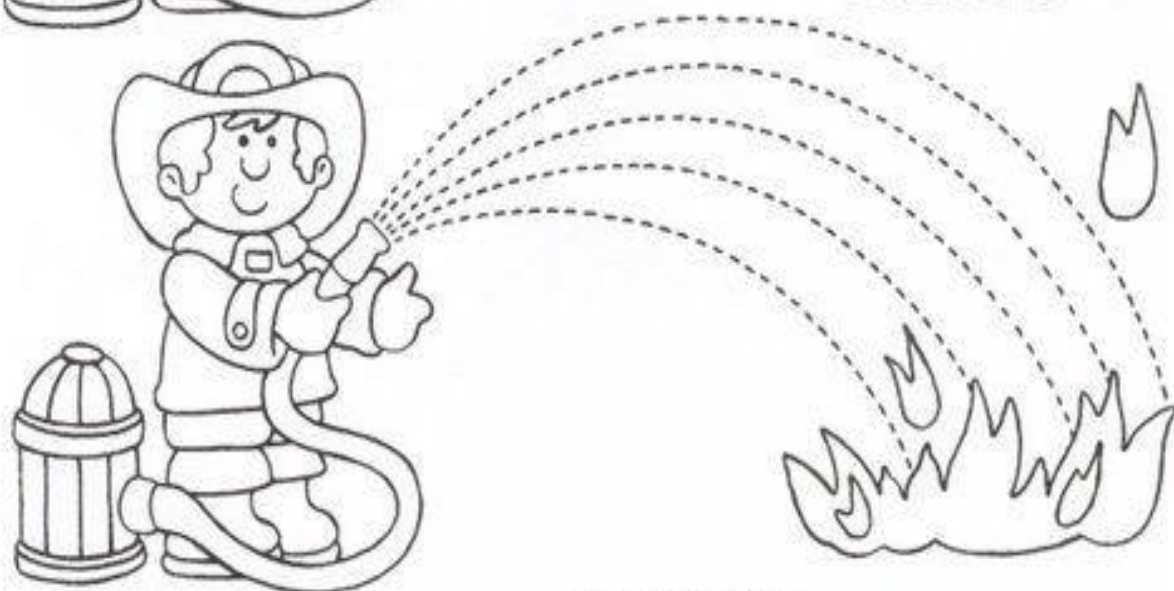
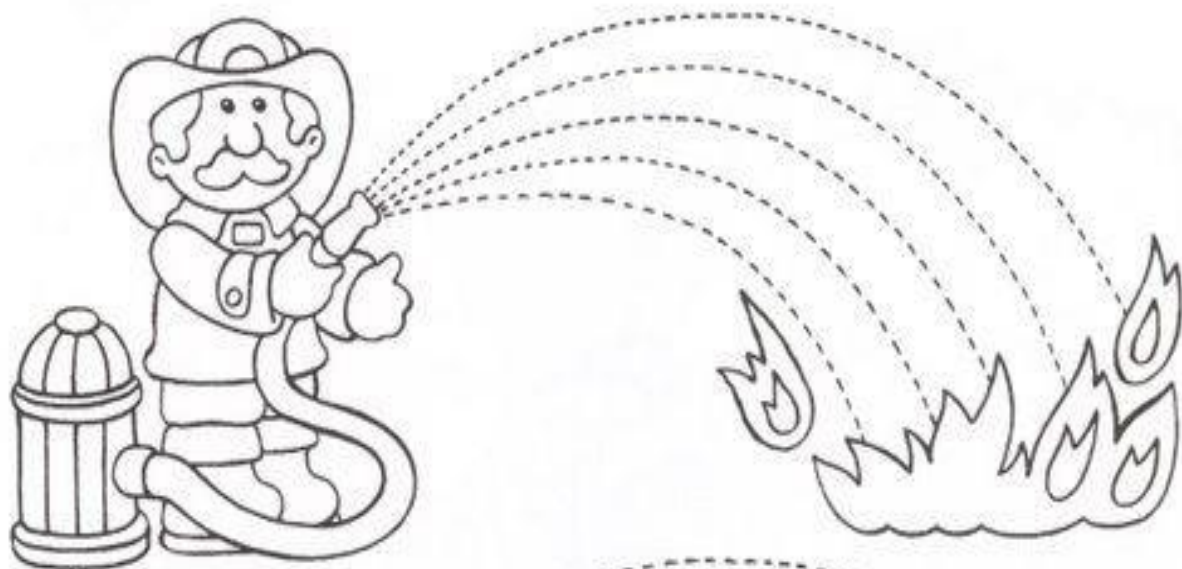
Dokresli smrekom vetvičky podľa predlohy.

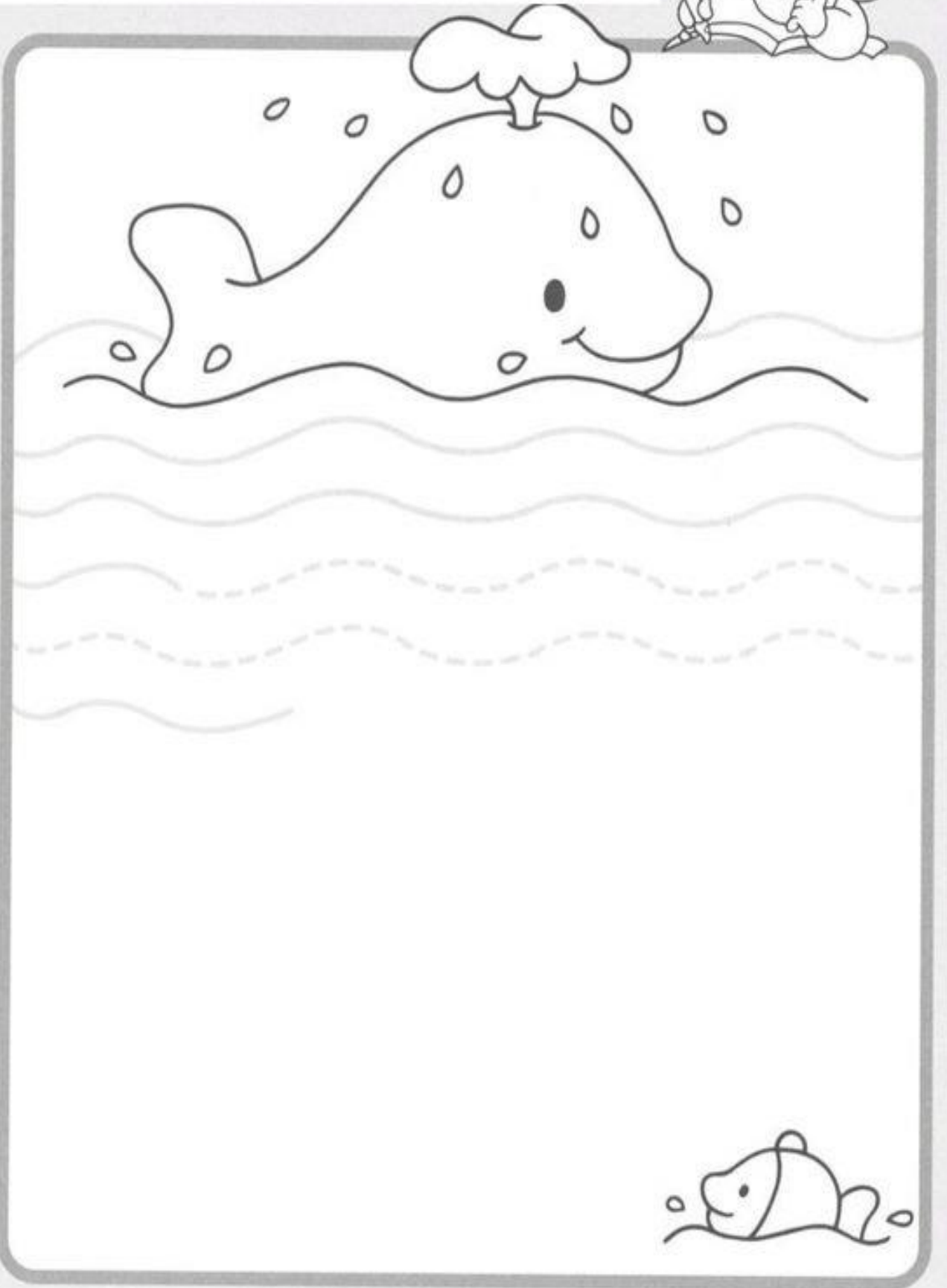


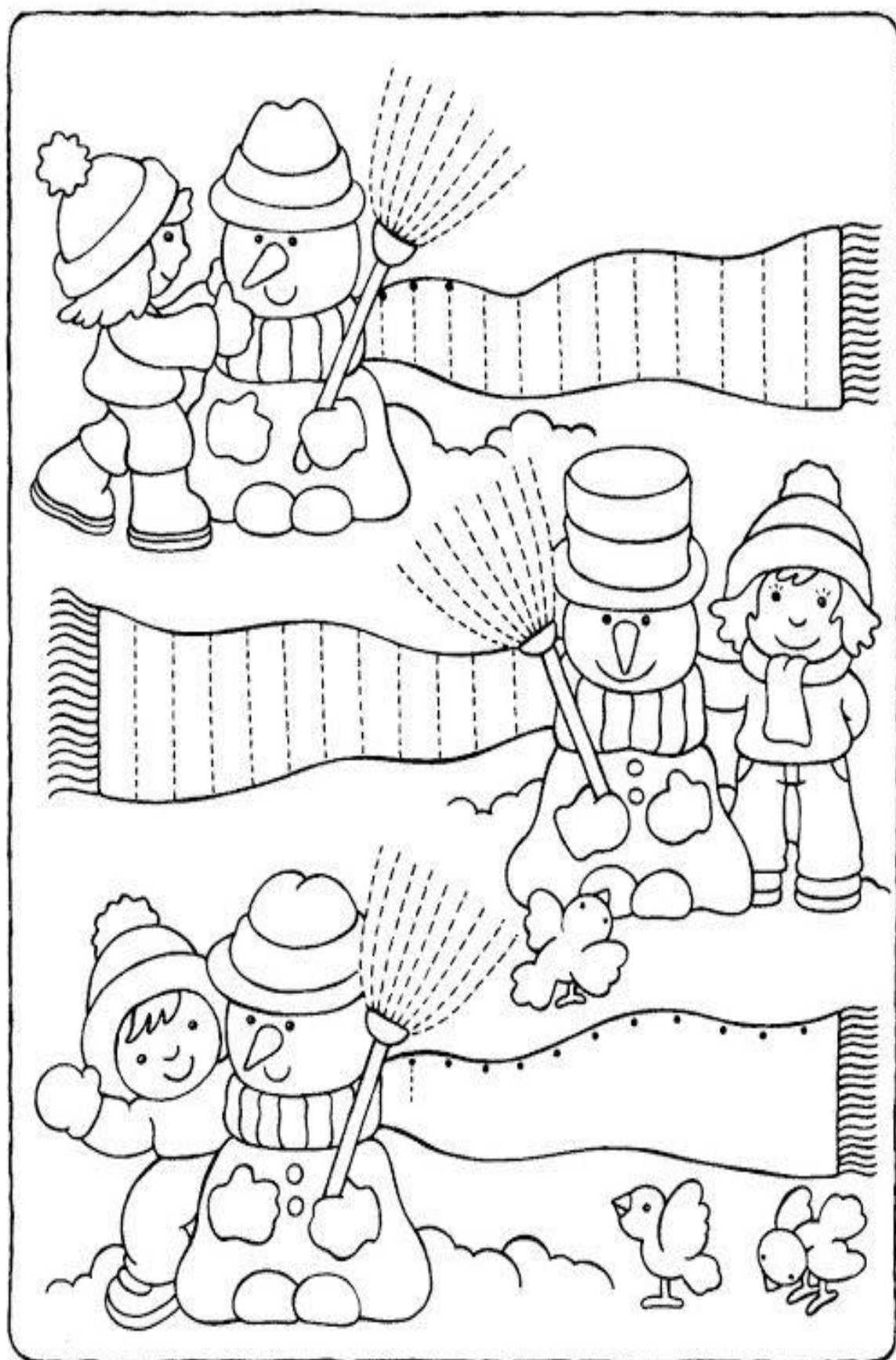
Copyright Momentum

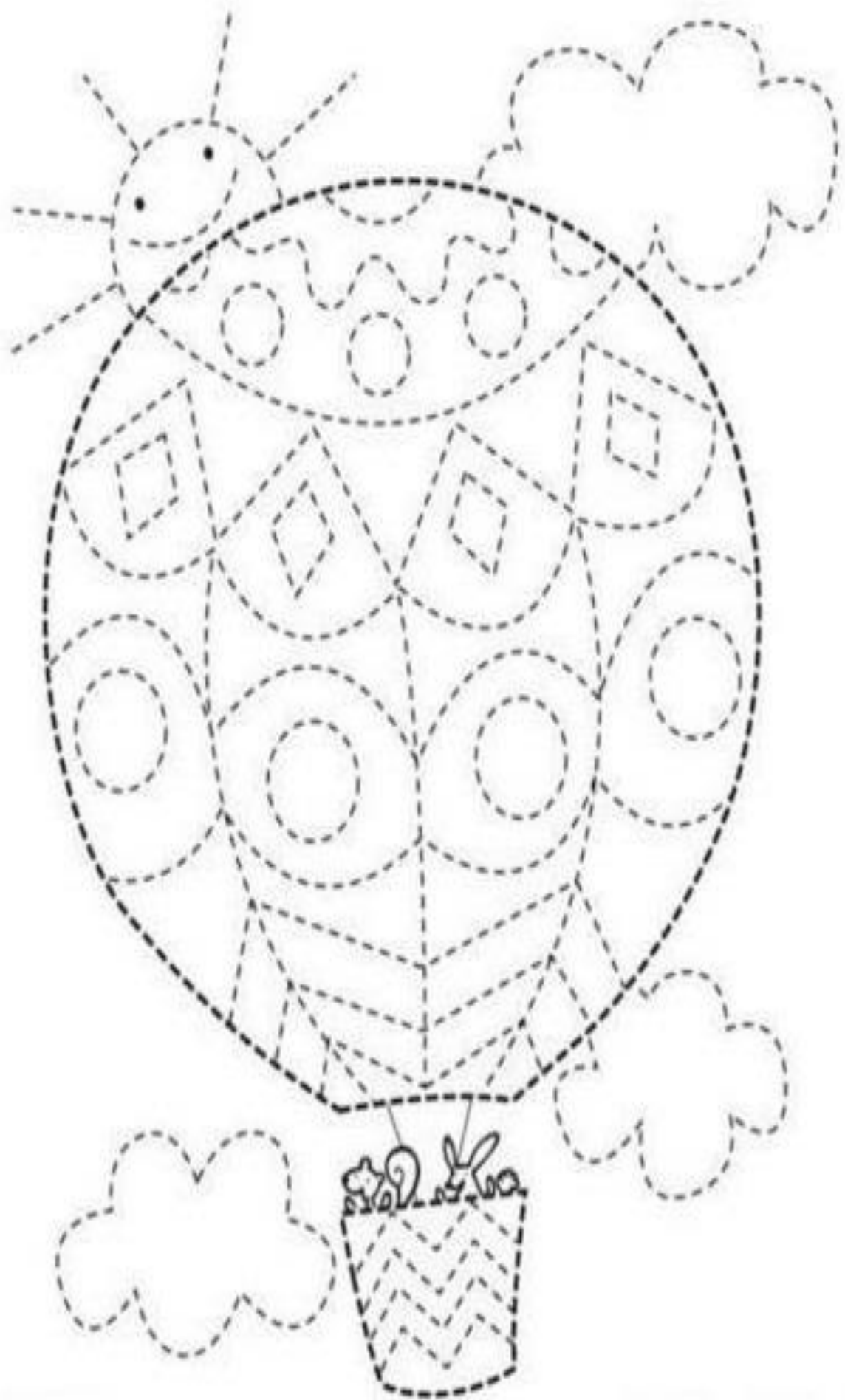
Spoj telefóny so slúchadlami pomocou zatočenej telefónnej šnúry podľa predlohy.

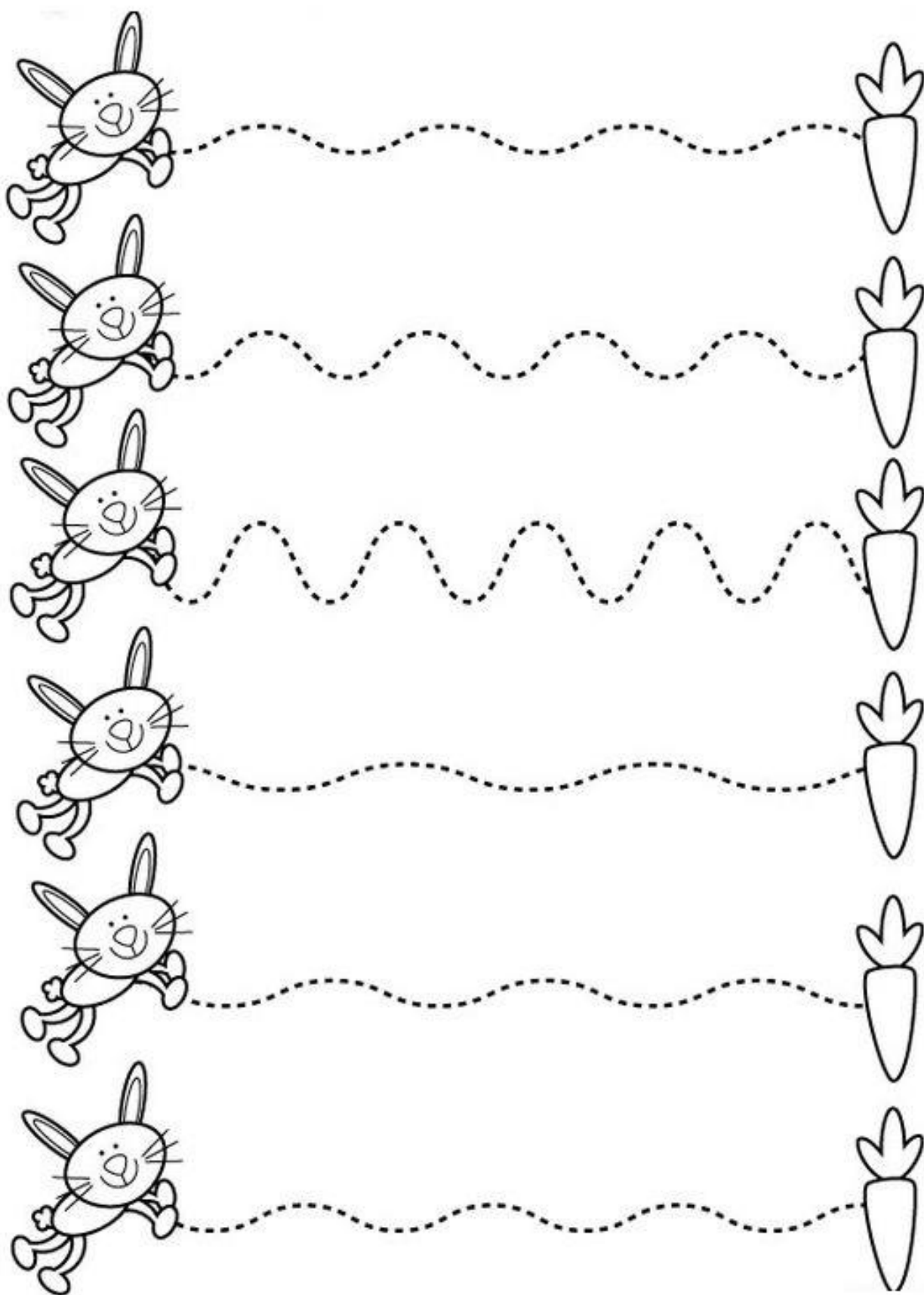


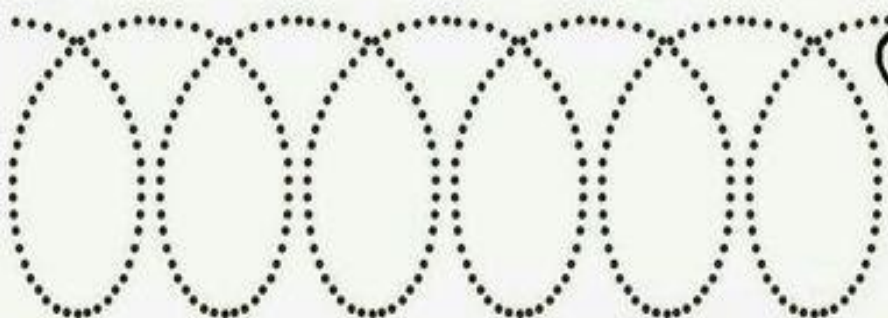
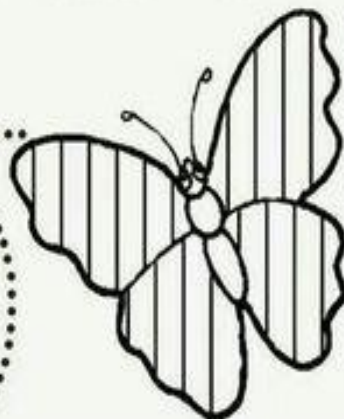
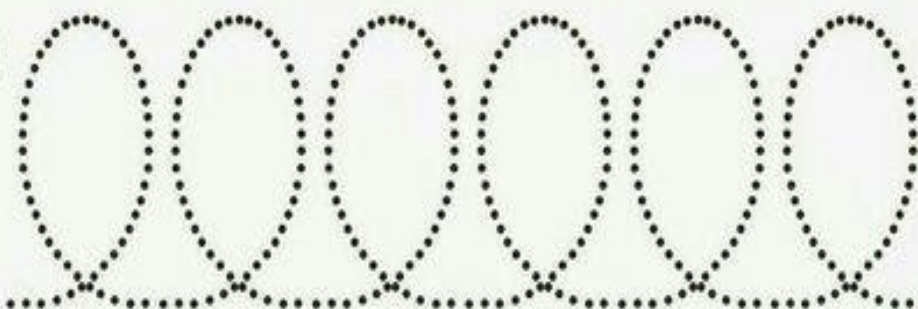
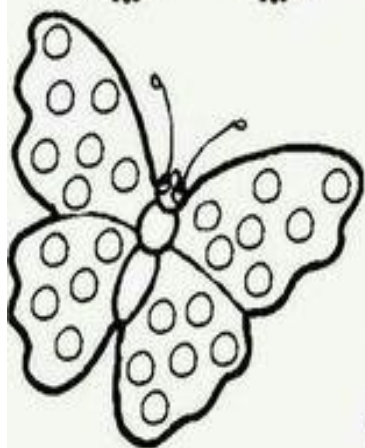
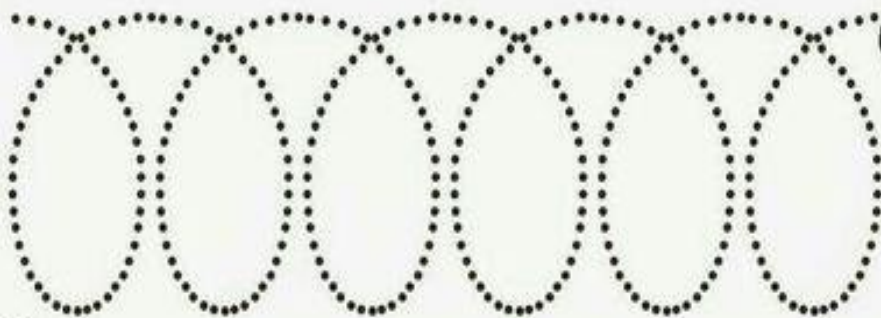
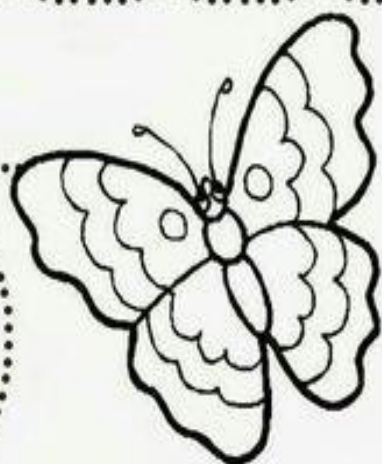
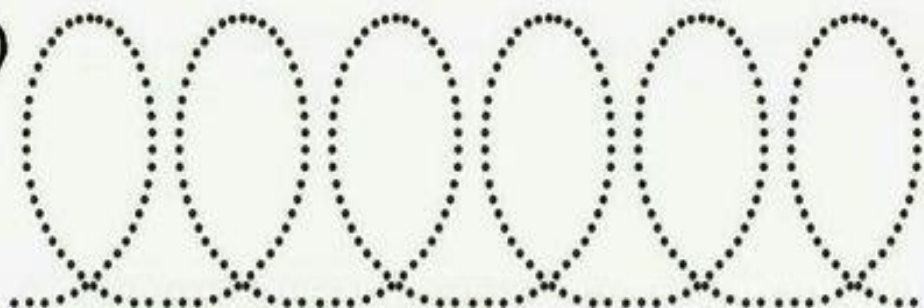
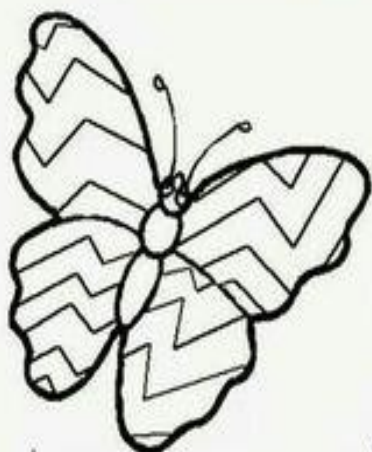


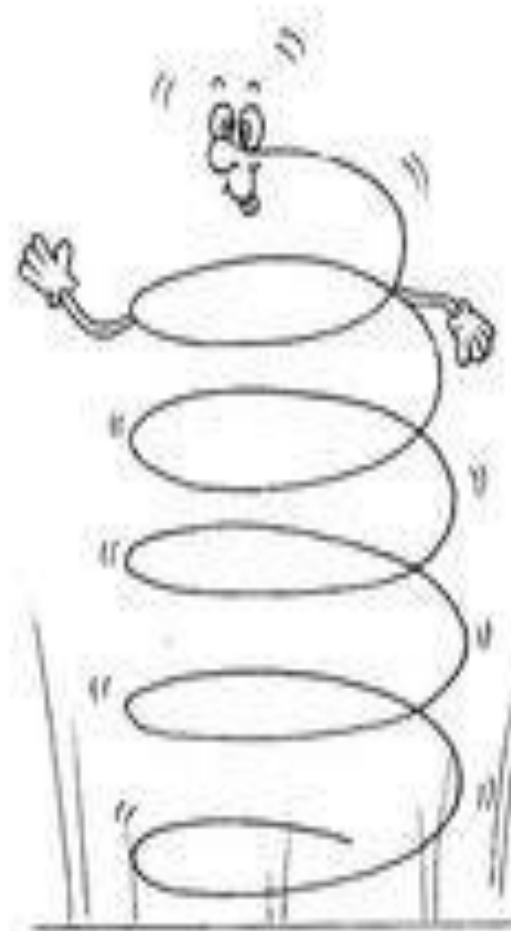


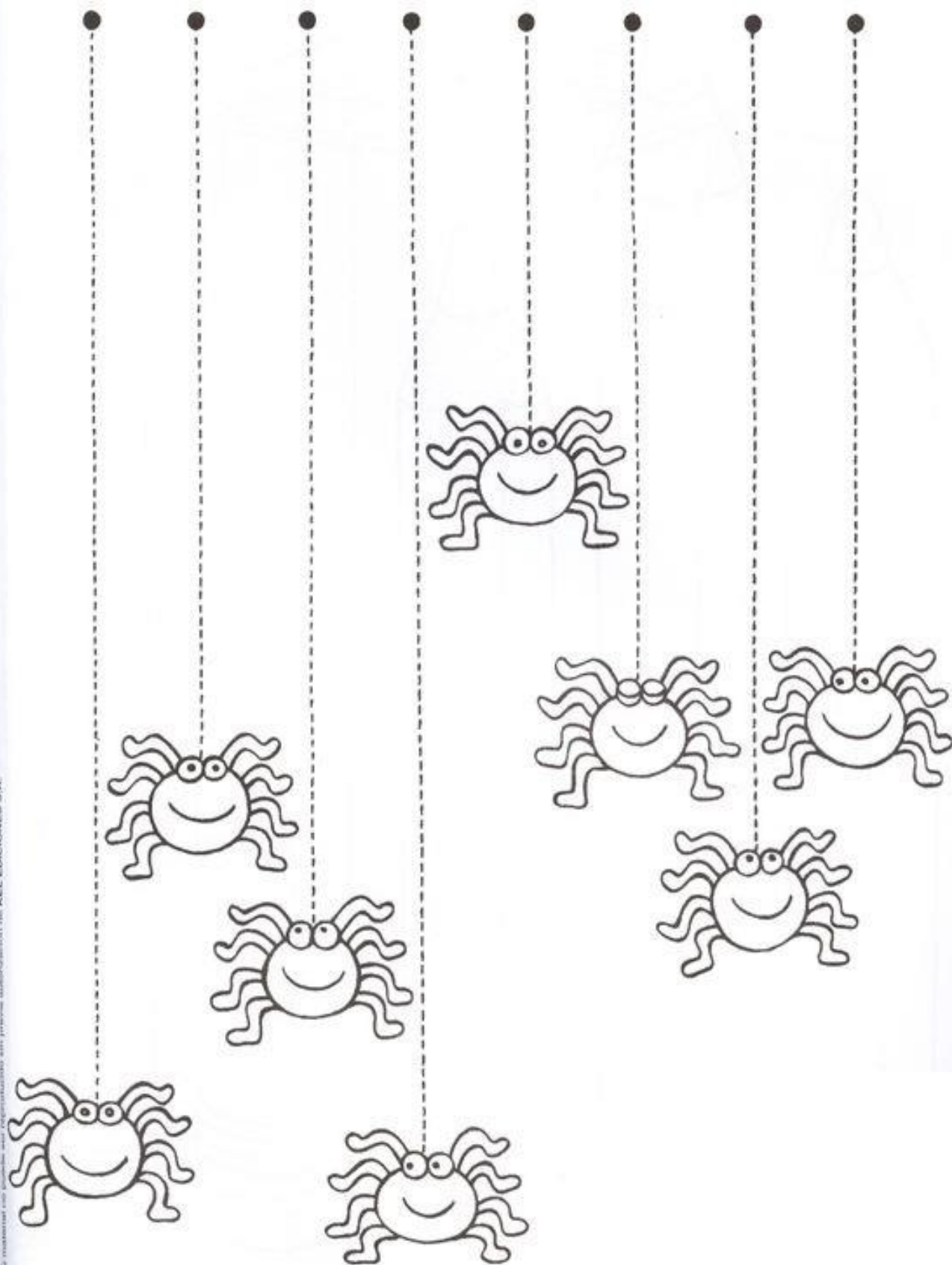


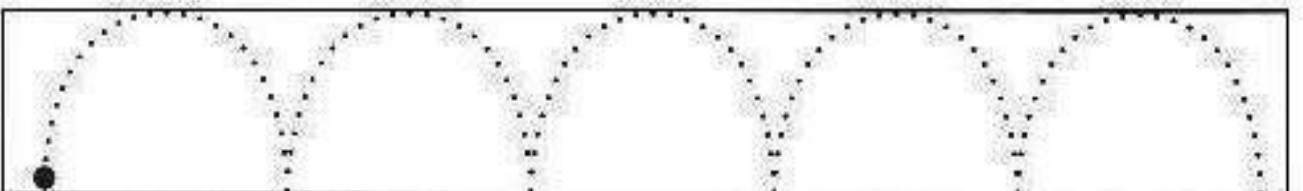
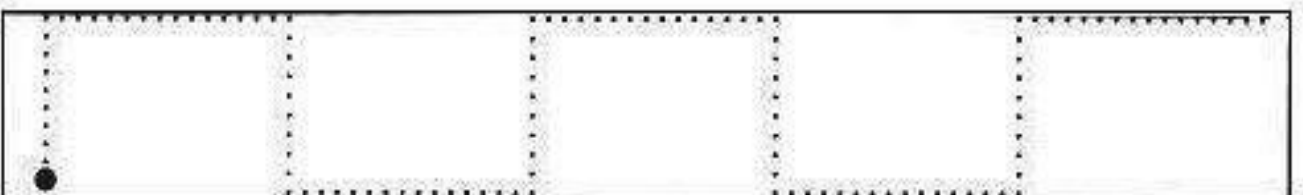
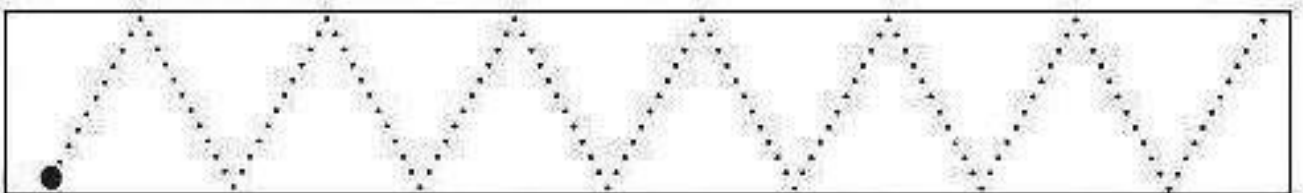
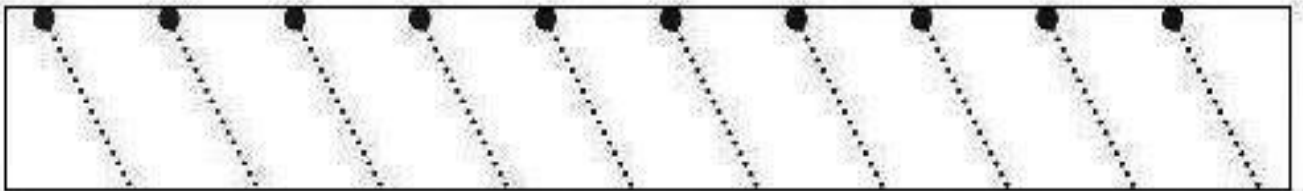
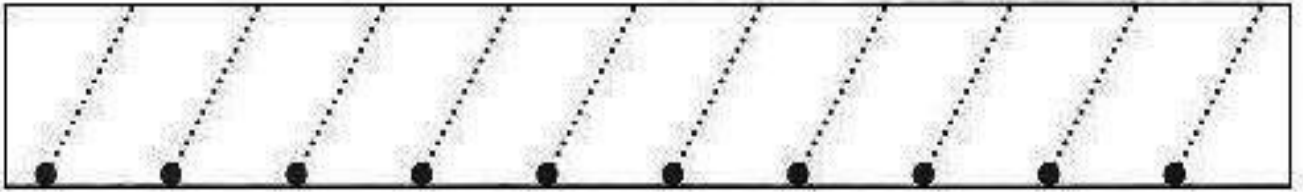
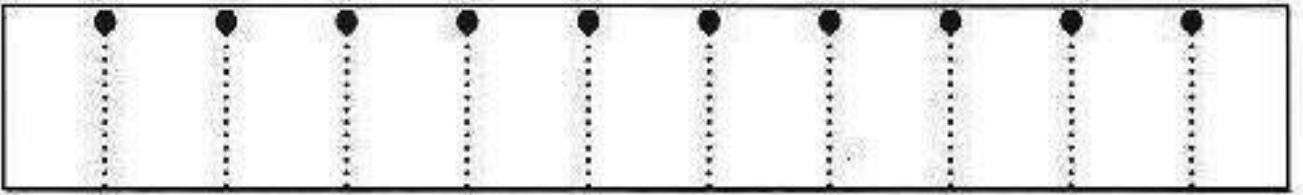


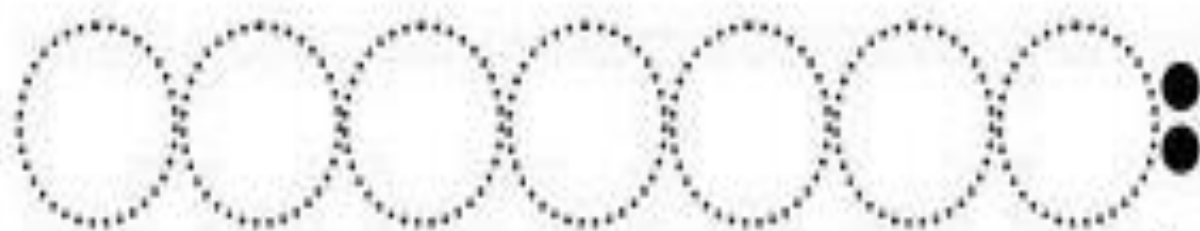


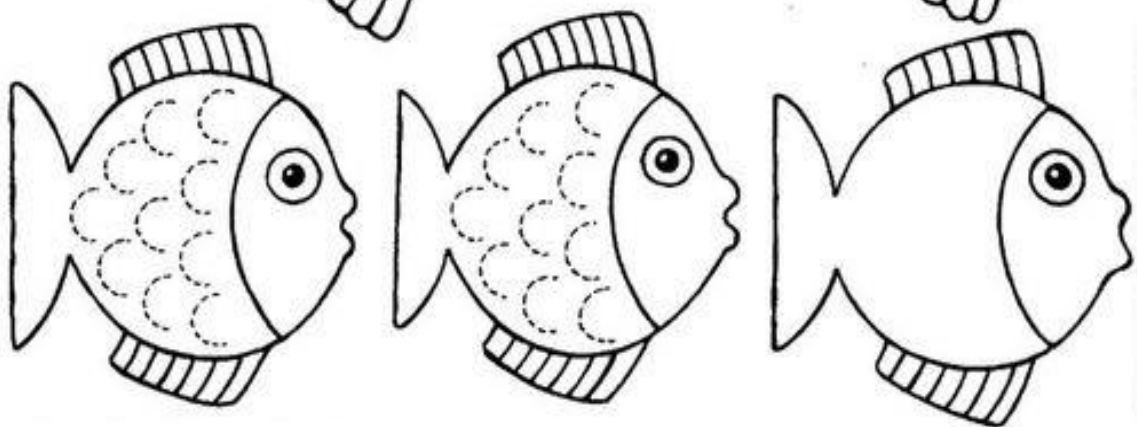
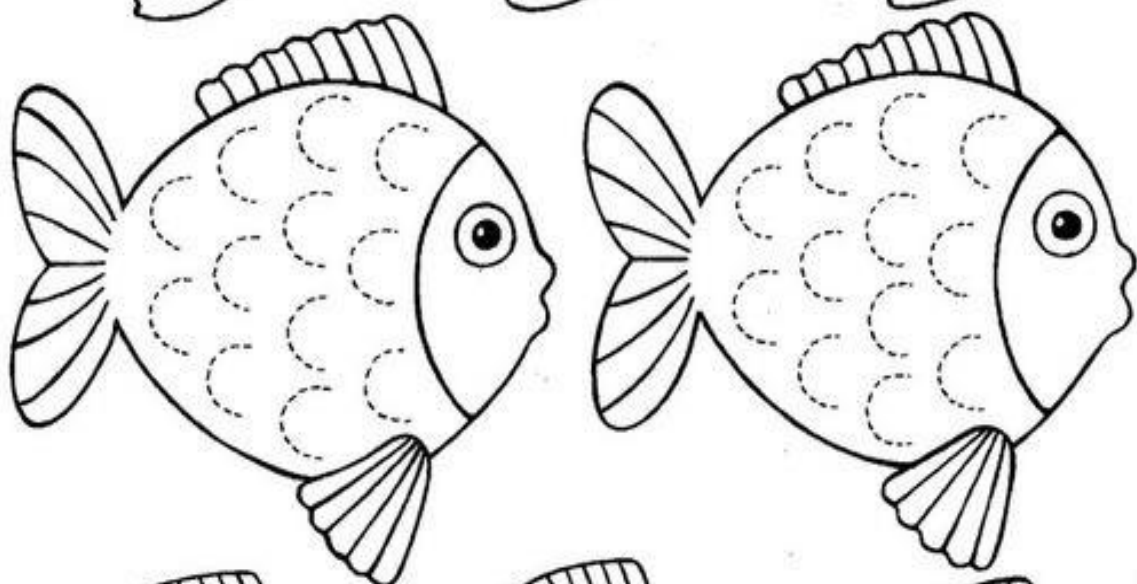
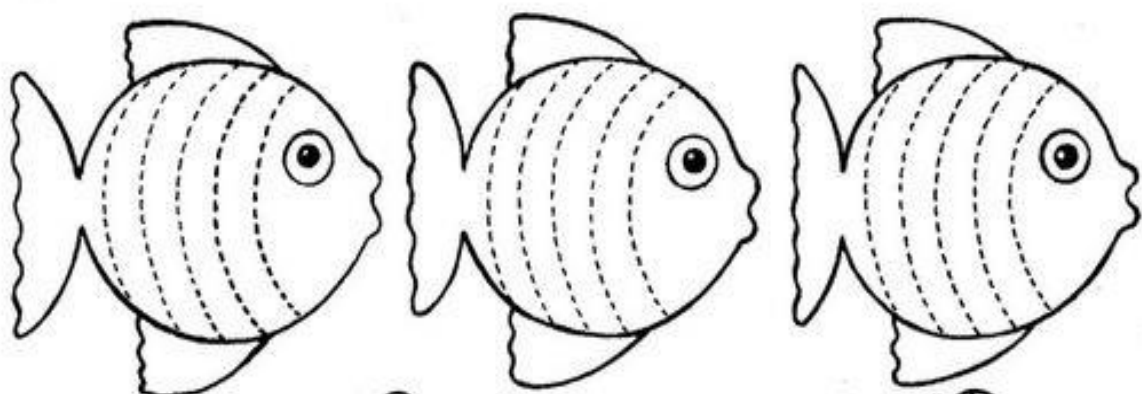


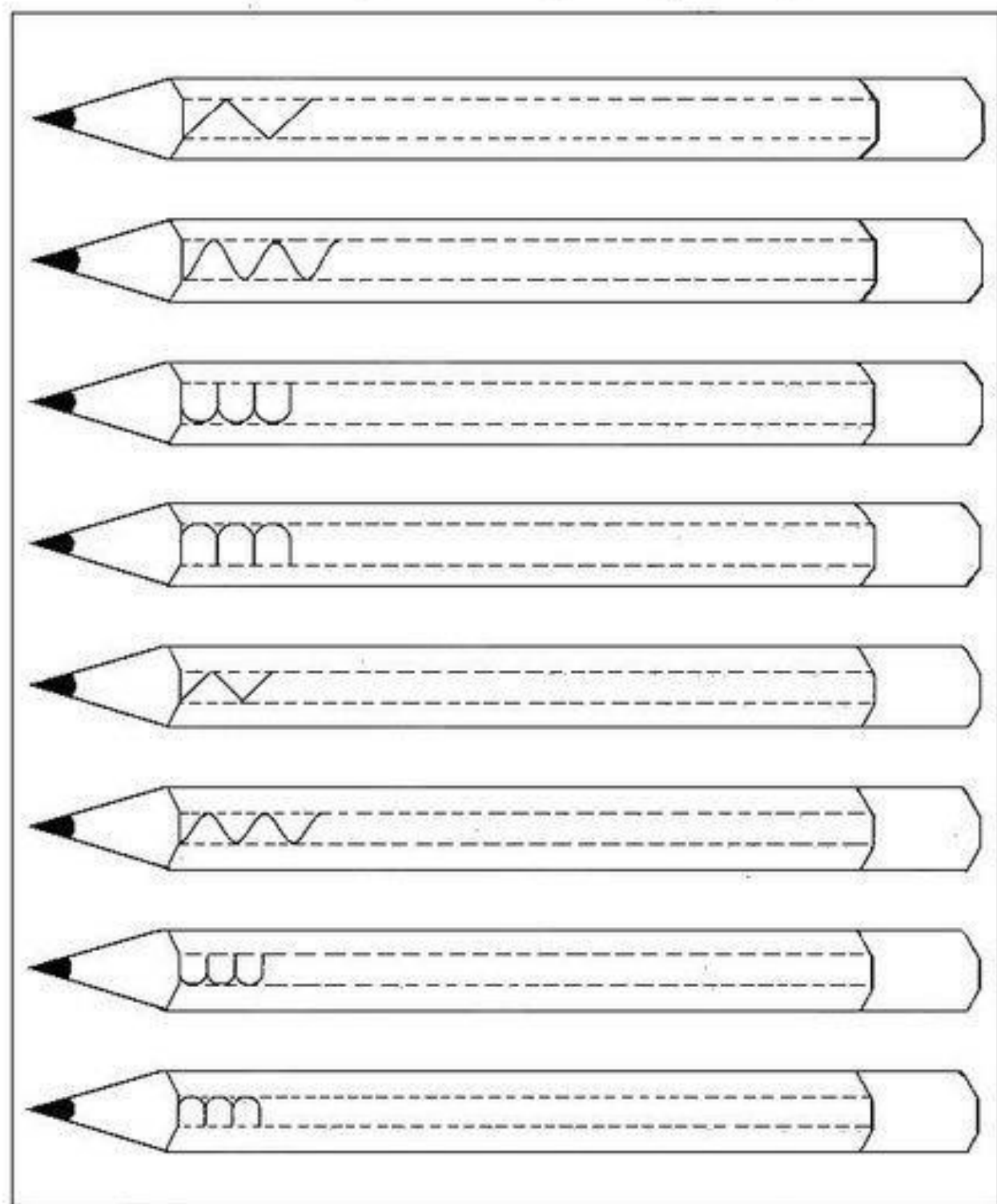


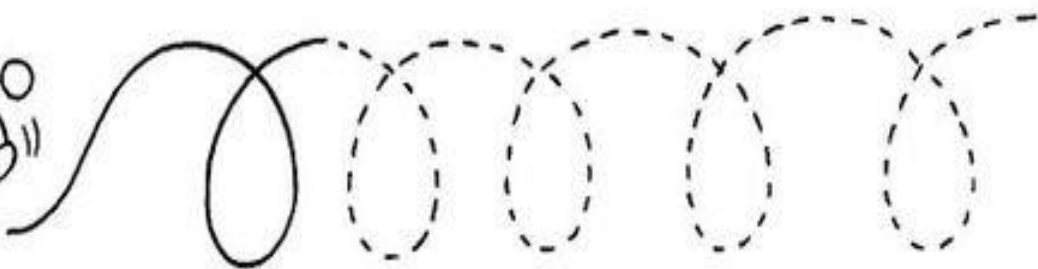
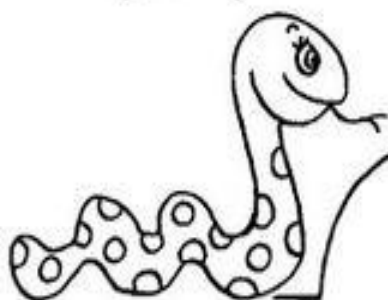


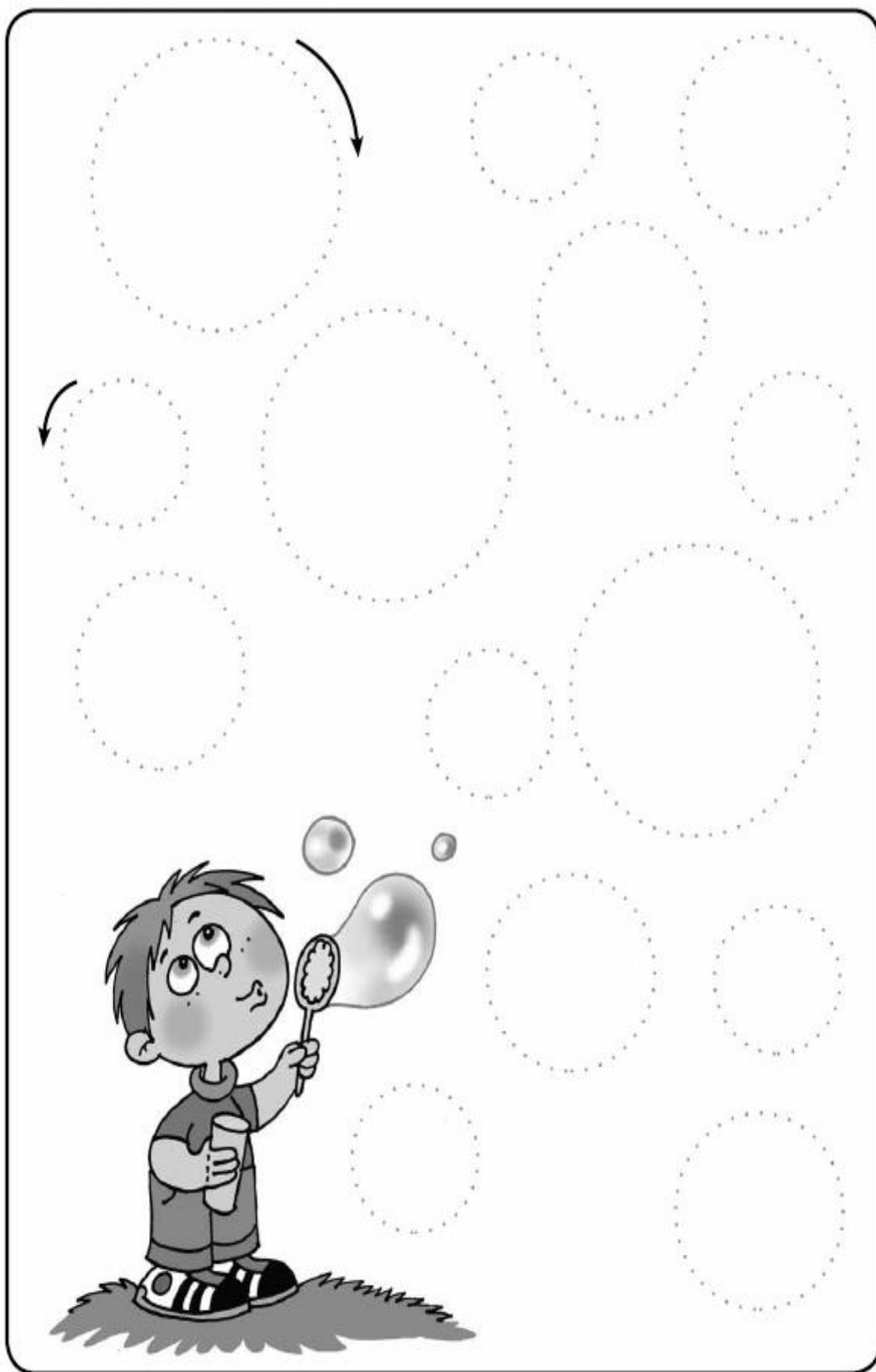








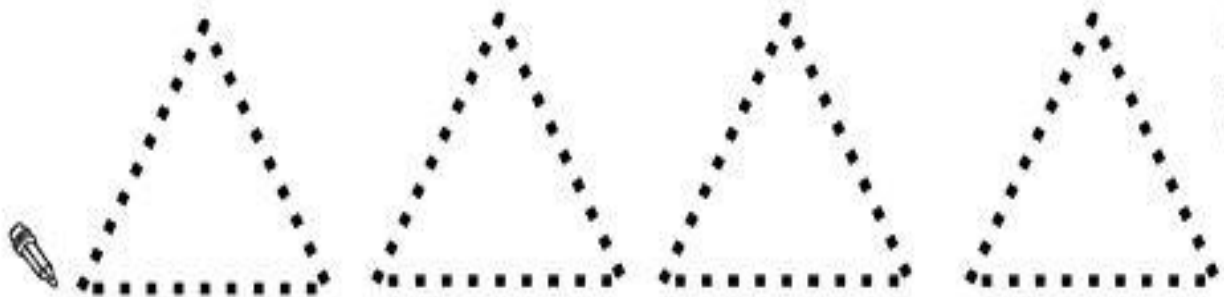
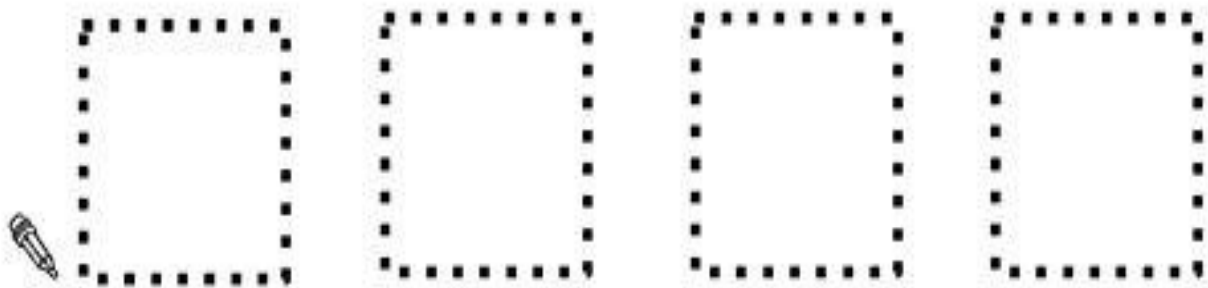
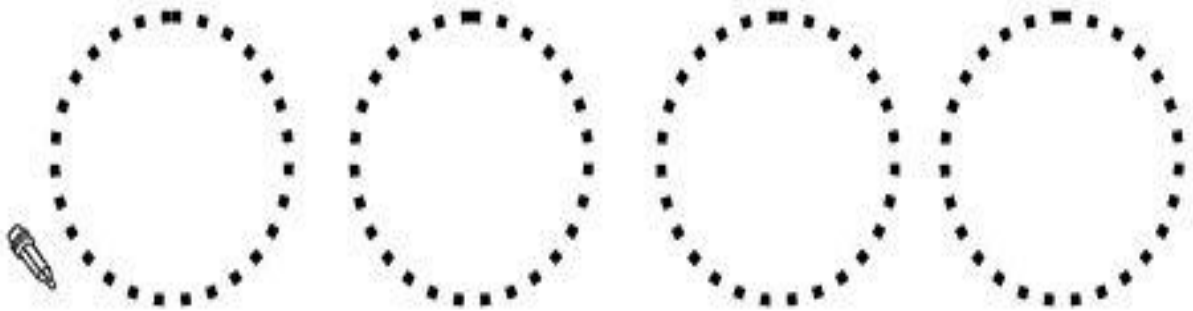




Name _____

Tracing Shapes - Small

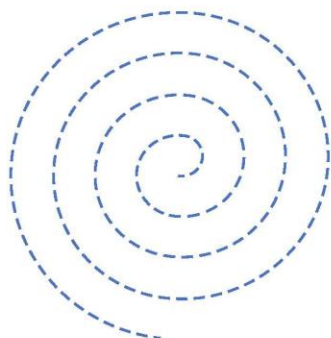
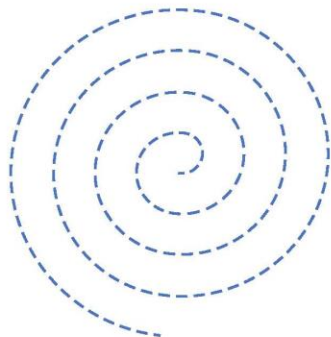
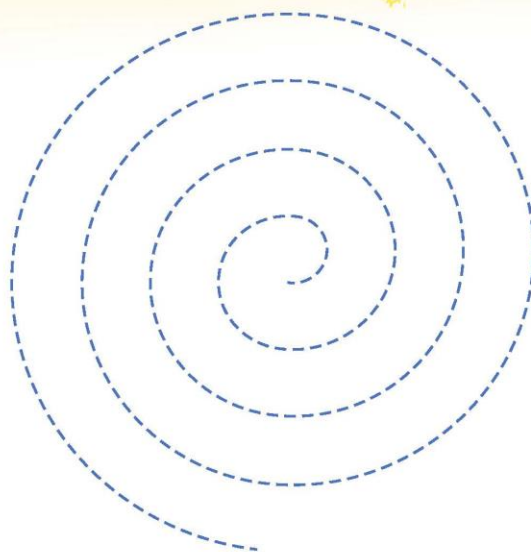
Follow the lines with your pencil

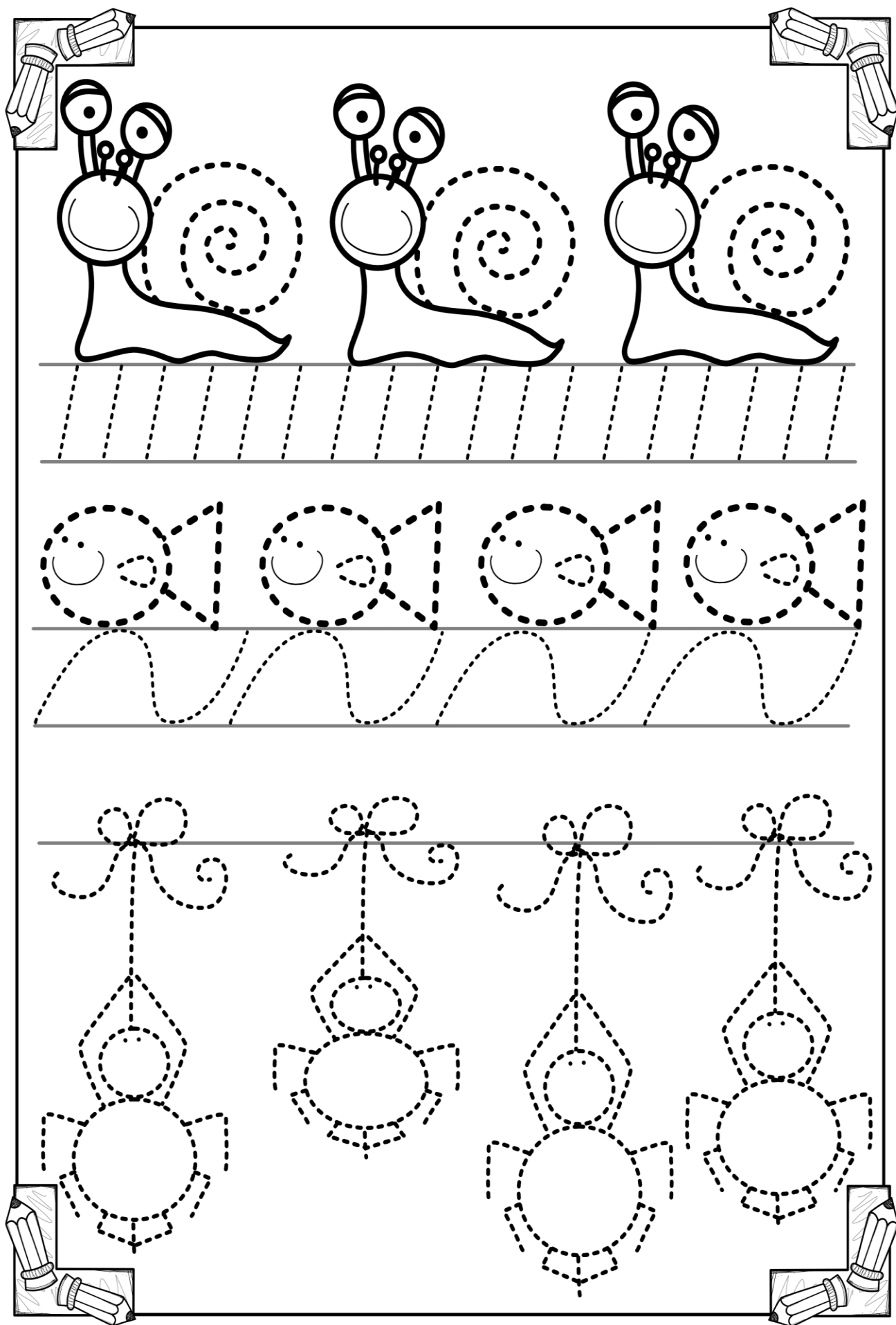


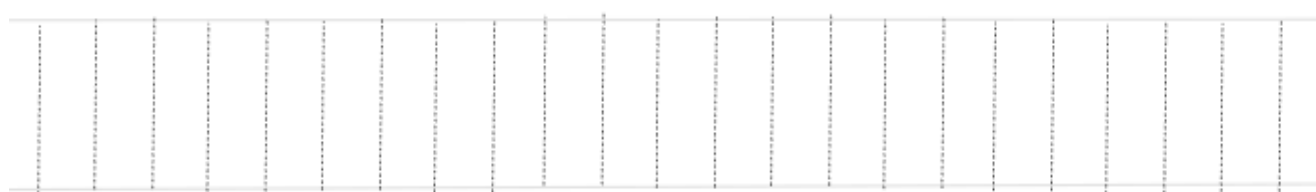
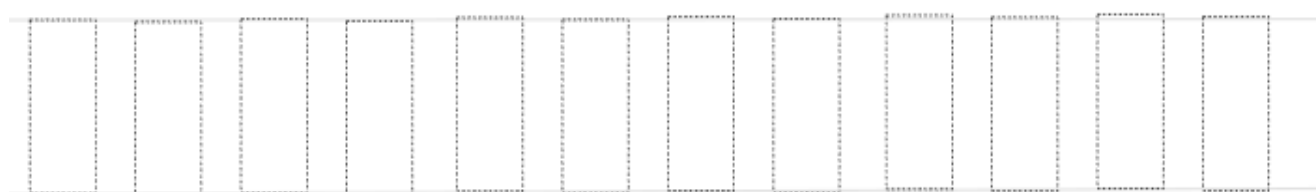
SLIMÁČIKOVA ULITA

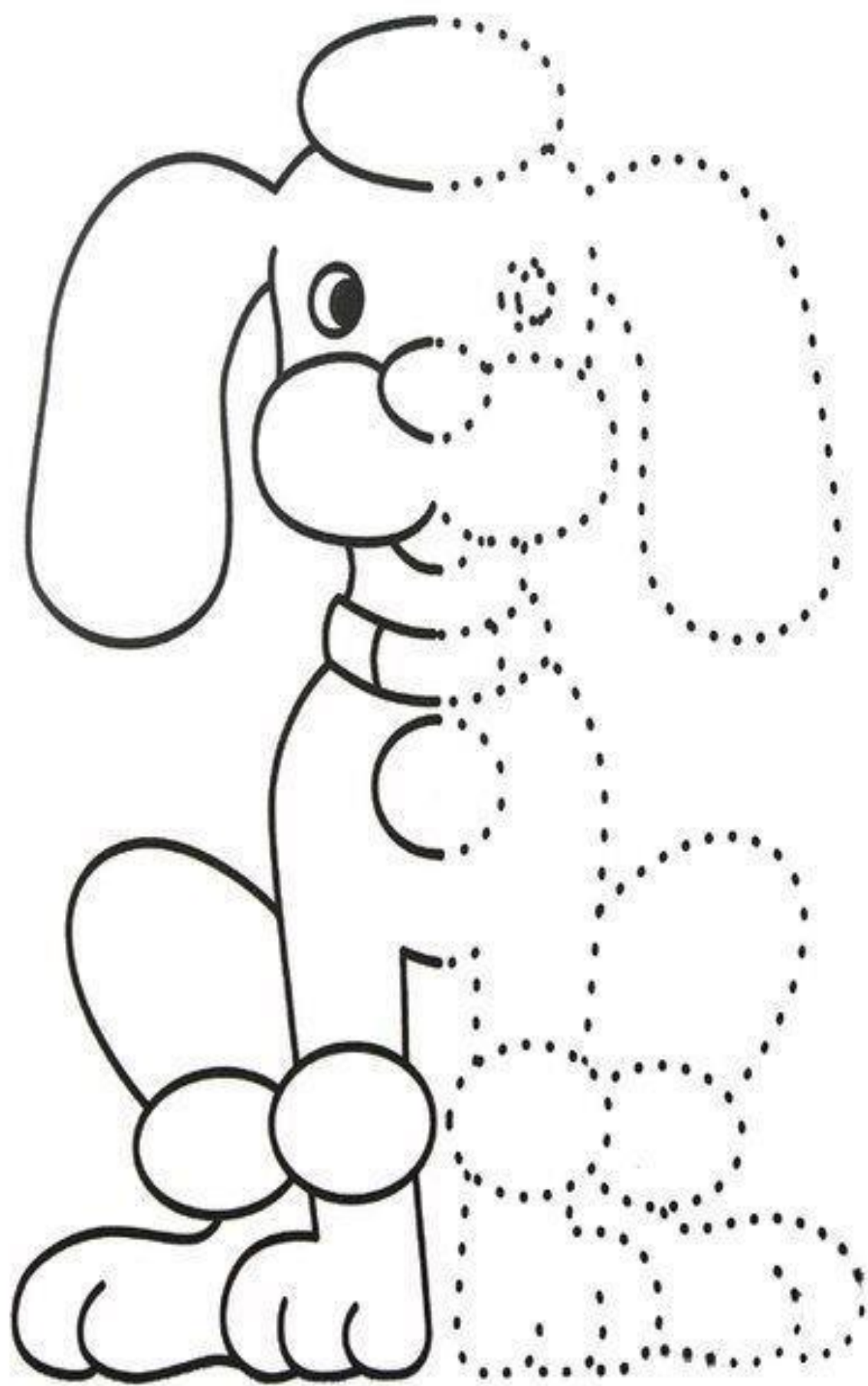


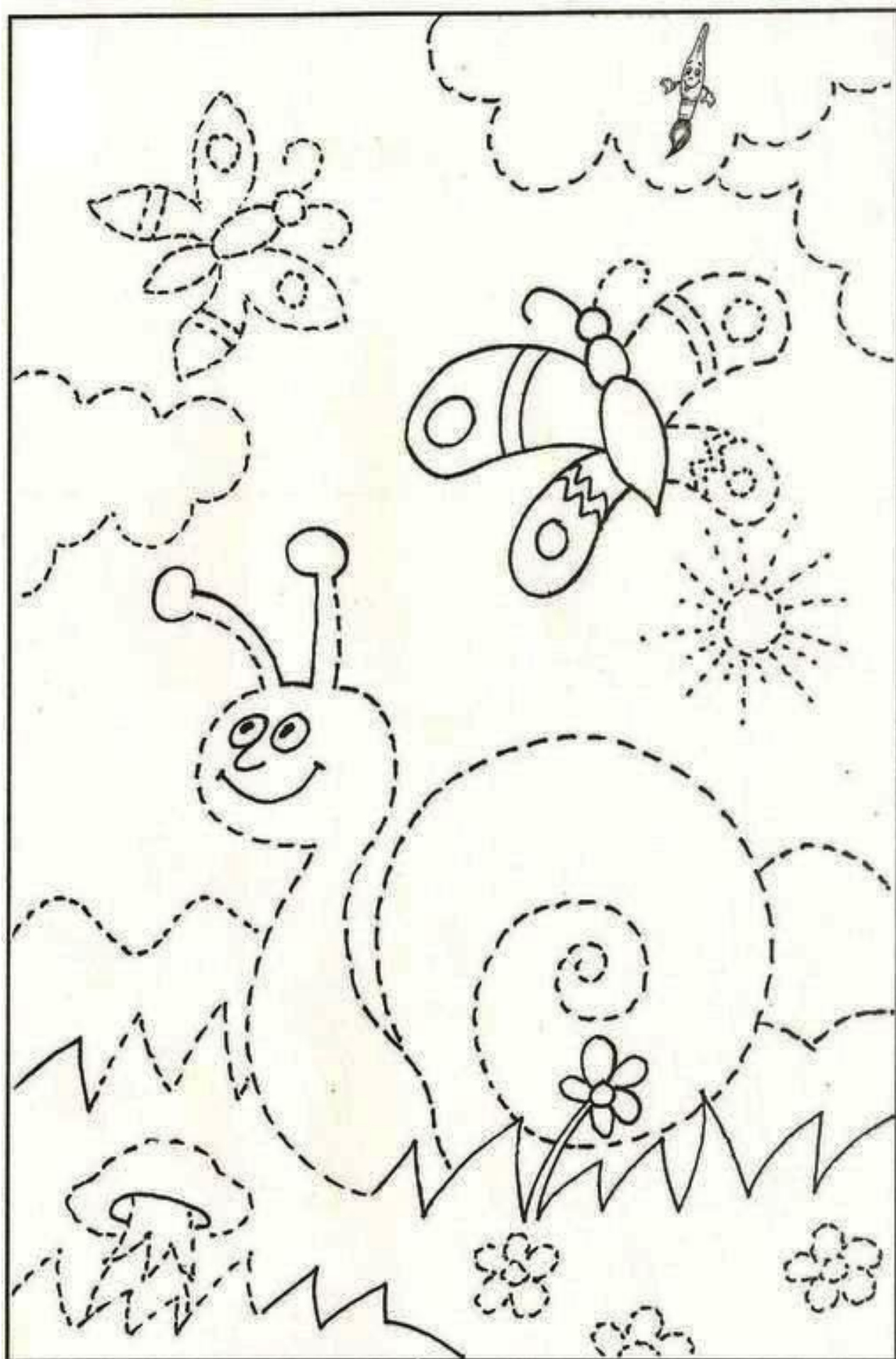
Vlečie sa k nám po-ma-ly,
slimáčik s ulitou malý.
So sebou ju stále nosí,
bez nej by bol ako bosý.











Ďalšie námety pracovných listov nájdete :

<https://www.modrykonik.sk/blog/mery333/album/pracovne-listy-grafomotorika-7vscs1/>

<http://www.pequescuola.com/actividades-preescolar-imprimir-trazos6.html>

<https://www.kleuteridee.nl/water/>

<https://www.materialdeaprendizaje.com/20-delineado-y-trazado-circular-grafomotricidad-4-anos/>

<https://yadi.sk/a/euPoOufH3ZCyUD/5b4c294095163a162661638d>

<https://www.teacherspayteachers.com/Product/Trace-The-Pattern-Fish-to-Worms-3698891>

<http://www.preschoolactivities.us/transportation-worksheets-for-kids/color-by-number-hot-air-balloons/>

www.omalovanky.sk

<http://www.kleutergroep.nl/Herfst/werkbladen/schrijfpatronen%20wind.JPG>

Zdroje :

DOLEŽALOVÁ, J. 2010. Rozvoj grafomotoriky v projektoch. Praha : Portál, s. r. o., 2010. ISBN 978-80-7367-693-3.

DROPOVÁ, G. 1996. Rozvíjanie grafomotorických zručností detí predškolského veku. Bratislava : MŠVVaŠ SR, 1996

ŠUPŠÁKOVÁ, B. 1994. Hravé písanie – Od čiary k písmenám. 1. vyd. Bratislava : Gradient, 1994, 24 s. ISBN 80-967231-0-3.

UVÁČKOVÁ, I., VALACHOVÁ, D., DROPOVÁ, G. 2009. Metodika rozvíjania grafomotorických zručností detí v materských školách. 1. vyd. Bratislava : Orbis Pictus Istropolitana, 2009. 148 s. ISBN 978-80-7158-967-9.

BEDNÁŘOVÁ, J. 2005. Mezi námi pastelkami: Grafomotorická cvičení a rozvoj kresby pro děti od 3 do 5 let. Brno : Computer Press, 2005. 64 s. ISBN 80-251-0809-0.

LIPNICKÁ, M. 2007. Rozvoj grafomotoriky a podpora psaní 1. vydání, Praha: Portál 2007 ISBN 978-80-7367-244-7

Internetové zdroje :

<http://www.ako-spravne-pisat.sk>

<https://nasedeti.relaxmagazin.sk/rozvoj-zrucnosti/clanok/vyznam-a-rozvoj-jemnej-motoriky>

<https://clanky.rvp.cz/clanek/c/z/16179/JAK-ROZVIJET-MOTORIKU-V-PRIPRAVNE-TRIDE---3-DIL.html/>

<https://eduworld.sk/cd/danka-lacikova/8171/manipulacia-s-konkretnymi-predmetmi-v-procese-ucenia-sa>

<https://www.grafomotorika.sk/>