



PRVÁ POMOC PRI NÁCVIKU GRAFOMOTORIKY

Grafomotorika je činnosť jemnej motoriky, ktorá sa prejavuje v grafickej podobe. Je to veľmi dôležitá súčasť pri písomnom prejave detí.

Proces, ktorého podstata spočíva v transformácii počutého, videného alebo hovoreného slova na zložitú grafomotorickú činnosť, výsledkom ktorej je písané slovo – písanie. Toto je náročná a zložitá definícia, no rovnako zložitý je aj proces písania, v ktorom hrá grafomotorika podstatnú a dôležitú úlohu.

Na rozvíjanie celkovej motoriky a koordinácie sú vhodné pre predškolákov križové cvičenia

- Spájanie pravej ruky a ľavej nohy a naopak, trénovať **pravo-ľavú orientáciu** formou hry, najskôr na sebe (učiteľ dieťa prekrížiť stredovú os ich tela), neskôr na druhom človeku sediacom v jednej rovine s dieťaťom a nakoniec s osobou sediacou oproti dieťaťu (reverzne). Napr. polož pravú ruku na pravé ucho a ľavú ruku na hlavu.

Popri grafomotorike je potrebné rozvíjať aj pamäť, pozornosť, orientáciu v priestore, rytmizáciu, pravo-ľavú orientáciu, koordináciu oko-ruka a pod.

Možnosti pre rozvoj grafomotoriky:

✓ Činnosti v domácnosti:

- čistenie zeleniny,
- šúpanie uvareného vajčeka,
- mletie ručným mlynčekom,
- krájanie banánu na kolieska,
- miesenie cesta,
- valkanie cesta valčekom,
- vykrajovanie koláčikov z cesta formičkami,
- solenie štipkou soli,
- triedenie strukovín (napr. cestovín, fazule, šošovice a pod.),
- presýpanie surovín z nádoby do nádoby,
- naberanie surovín naberačkou či lyžicou,
- skrutkovanie skrutiiek,
- zametanie omrvíniek zo stola,
- otváranie rôznych typov fliaš,
- zamykanie a odomykanie dverí,
- motanie nitky či vlny,
- štipcovanie prádla na šnúru,
- pukanie bublinkovej fólie,
- žmýkanie špongie,
- ručné vytlačanie šťavy z citrusových plodov,
- zapínanie gombíkov na oblečení,
- vhadzovanie mincí do pokladničky,



✓ **Ručné práce a tvorivé aktivity:**

- strihanie nožičkami,
- navliekanie korálok,
- trhanie papiera,
- vypichovanie obrázkov,
- dierkovanie papiera dierkovačom,
- modelovanie a stláčanie plastelíny,
- skladanie papiera,
- hádzanie predmetov na cieľ,
- lepenie – robenie malých guľčiek z papiera, ktoré potom lepíme a vytvárame mozaiku,
- prekladanie malých predmetov tromi prstami – plnenie do fliaš,
- formovanie slizu,
- kinetický piesok,
- odlepovanie a nalepovanie nálepiek,
- skladanie mozaiky (mozaikové hríbiky),
- prišívanie gombíka,
- maľovanie so štetcom,
- pečiatkovanie,

✓ **Nápodoba písma:**

- riešenie labyrintov a bludísk,
- spájanie bodiek do obrázka,
- šrafovanie, vyfarbovanie,
- obkresľovanie pomocou šablón,
- kreslenie kruhov,
- obťahovanie tvarov písmen prstom (napr. do piesku, múky, krupice a pod.),
- tvarovanie písmen z plastelíny.



Ak majú deti ťažkosti s pripravenosťou na písanie, môžu:

- Mať nemotorné uchopenie pera.
- Majú problémy s ovládaním ceruzky pri vyfarbovaní, kreslení alebo písaní.
- Vykazujú tendenciu používať celú ruku pri manipulácii s objektmi (nie iba pár prstov).
- Majú slabú výdrž pri činnostiach spojených s používaním ceruziek, pier, atď..
- Majú chaotický a / alebo pomalý rukopis.
- Pri vyfarbovaní je pre ne náročné rešpektovať čiary.
- Pri činnostiach s používaním ceruziek alebo pier vyvíjajú na papier nepríjemný tlak (príliš silný alebo príliš slabý).
- Majú slabú silu horných končatín (slabé plecia).
- Majú problémy s koordináciou oboch rúk na dve úlohy.
- Majú slabú koordináciu ruka-oko.
- Sú verbálne zručné, ale majú ťažkosti s prenesením týchto zručností na papier.

Ak tieto zručnosti nie sú dostatočne rozvinuté, môže to viesť k frustrácii a odporu v dôsledku toho, že dieťa nie je schopné čitateľne písať alebo že „nemôže držať krok“ v triede s ostatnými spolužiakmi kvôli únave. To môže mať za následok nedostatočnú sebadôveru a zhoršený školský výkon.

Pri písaní je veľmi dôležité, aby ruka bola uvoľnená – tzn. aby bolo uvoľnené rameno, lakeť, ale i zápästie.

1. Uvoľnenie ramena

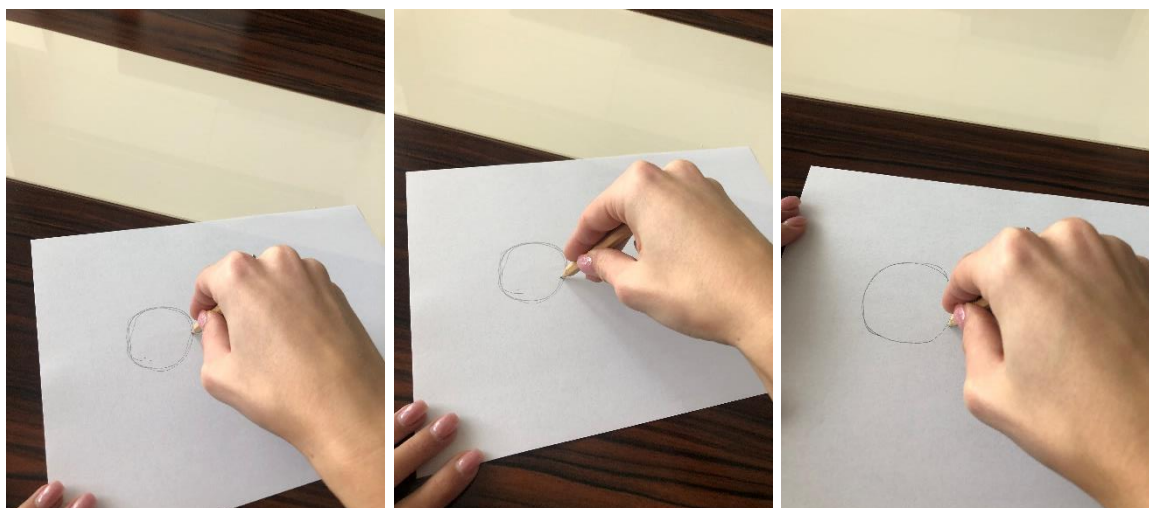
- kreslenie ležatej osmičky na veľký formát papiera vo výške očí:
 - dieťa má veľký formát papiera vo výške očí a kreslí ležatú osmičku vystretou najskôr pravou rukou, potom ľavou rukou a nakoniec oboma rukami spolu – opakuje cca 10 krát,
- dieťa stojí pri detskom stole a kreslí veľké kruhy alebo ležatú osmičku vystretou rukou.

2. Uvoľnenie zápästia

- dieťa môže uvoľňovať drobné zápästné svaly rúk rôznymi manipulačnými a konštrukčnými hrami, cvičeniami a aktivitami, napr. strihaním, lepením, trhaním, modelovaním, vyfarbovaním, obkresľovaním, navliekaním korálok, triedením cestovín, štipcom na bielizeň chytať malé guľičky, hrou – mozaikové hríbiky, kinetický piesok, sliz, prelievaním vody z pohára do pohára a pod.,
- kreslenie kruhov – dieťa si položí ceruzku na prsty, malíček a prsteník zohne,

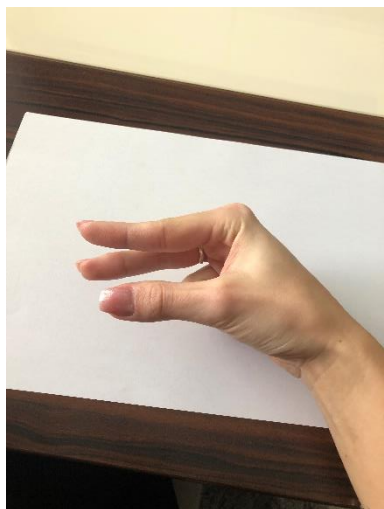


priloží palec a krúži – dieťa by nemalo na podložku tlačiť – takto nacvičujeme aj správny úchop a držanie pera.



NÁCVIK SPRÁVNEHO ÚCHOPU A DRŽANIA PERA / CERUZKY

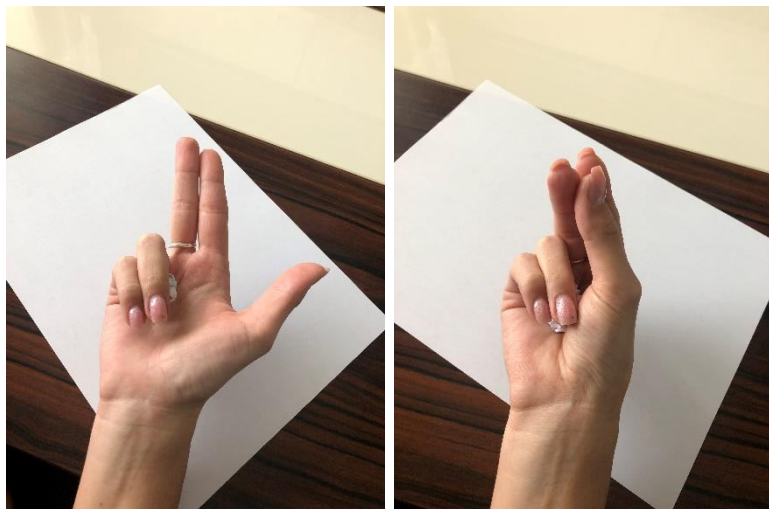
Používanie troch prstov – tieto tri prsty držia pero/ceruzku: palec, ukazovák a prostredník:



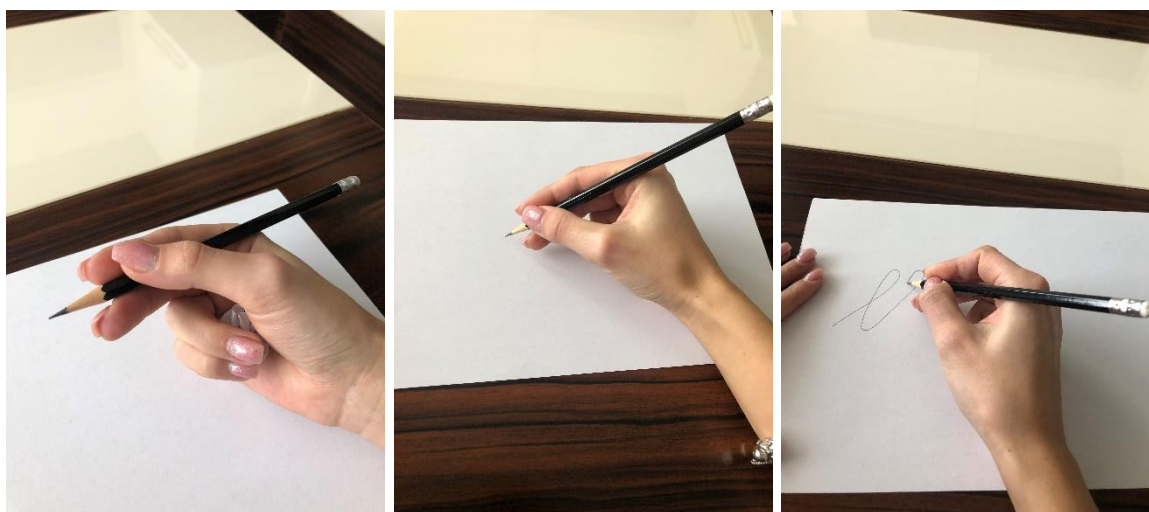
Na nácvik toho, aby ostatné prsty nezavadzali potrebujeme malú papierovú guľičku.



Dieťa drží guľičku malíčkom a prsteníkom /takýmto spôsobom môže dieťa prekladať predmety, aby nadobudlo šikovnosť – prekladať môže napr. korálky, strukoviny, cestoviny a pod./



Správne držanie pera – pero alebo ceruza leží na prostredníku, palec a ukazovák držia ceruzku



Nácvik uvedomenia si správneho prítlaku – deti často majú silný prítlak ceruzky a nevedia sa ho zbaviť, môžeme im teda jednoducho pomôcť – naučíme ich tieňovať /dieťa si uvedomí, čo znamená tlačiť na papier resp. podložku a čo znamená netlačiť/



Ak máte pocit, že napriek snahe dieťaťa, ale aj Vašej snahe má dieťa ťažkosti s pripravenosťou na písanie, neváhajte a kontaktujte naše centrum, kde Vám naši odborníci - psychológovia, špeciálni a sociálni pedagógovia, radi a ochotne poradia a pomôžu 😊

Veľa zábavných chvíľ a úspechov pri nácviku grafomotoriky praje ...

Kolektív CPPPaP Tvrdošín - Medvedzie

Zdroje:

Baranovská, A. 2014. Pripravenosť dieťaťa na školu – spôsoby zisťovania a možnosti rozvíjania, MPC
<https://eduworld.sk/cd/maria-raskova/5109/56-napadov-na-cinnosti-pre-rozvoj-jemnej-motoriky-deti>