**Grafomotorika..**

..je soubor psychomotorických činností, které jsou vykonávány při psaní a kreslení. Při psaní je potřeba vykonávat účelné pohyby, které jsou založeny na koordinace oka a ruky. Při vývoji grafomotoriky se tato koordinace zdokonaluje a umožní dítěti spontánní grafický projev a později i psaní. Dítě vidí svět kolem sebe, dokáže uchopit psací náčiní a graficky svět ztvárňovat.

Dítě má motivaci zaznamenat významné zážitky a dojmy. Kvalita grafického projevu se zdokonaluje a ruka se při činnosti uvolňuje. Dítě se učí koncentrovat, aby dokázalo uskutečnit své záměry.

**Předpokladem úspěšného osvojení psaní je, aby dítě vytvořilo správný špetkový úchop a bylo na určitém stupni vývoje grafomotoriky.**

**Jaký je správný úchop psacího náčiní při psaní a kreslení?**

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

**Úchop špetkou**

Účastní se jej tři prsty. Palec a ukazováček jsou bříšky prstů proti sobě a prostředníček hranou bříška podpírá psací náčiní zespodu. Prsteníček a malíček jsou přitisknuté k prostředníčku, dlaň zůstává volná. „Vizuálně může vypadat u každého jedince [špetkový úchop](https://www.maminka.cz/temata/spetkovy-uchop) jinak. Někdo má prsty více natažené, někdo více pokrčené. Záleží na délce palce a ostatních prstů, vždy se však jedná o vytvoření špetky.



**Správná poloha těla při psaní**

Poloha těla při psaní ovlivňuje pohyblivost jednotlivých kloubů paže a jejich vzájemné propojení. Při sezení by měla být chodidla opřená o zem nebo podložku, tak je zajištěna stabilita. Výška pracovní desky by měla dítěti dosahovat asi do půlky hrudníku, tělo je mírně nakloněné dopředu, ale nemělo by se o desku opírat, je rovnoběžně s hranou stolu. Jedna ruka drží tužku, druhá je volně položená na stole rovnoběžně s tělem a hranou stolu a přidržuje papír. Dítě by mělo mít ramena ve stejné výšce, hlavu mírně skloněnou v ose páteře, oči ve vzdálenosti od papíru asi 25-30 cm.

**Grafomotorický vývoj**

**1-2 roky**

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

**2-3 roky**

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

**3-4 roky**

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

**4-5 let**

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

**5-6 let**

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

**Uvolňující cviky**

- kroužení ramenem, loktem, zápěstím, pohyb s říkankou /Meleme, meleme / Kovej, kovej../

- hra s prsty <https://cz.pinterest.com/pin/462322717977296333/>

- mačkání /míčků na líný tenis, drátěnku.../

- práce s modelínou

- práce s prstovými barvami

- trhání a lepení papíru

- držení tužky - tvorba špetky /kolíčky/

                      - správné držení tužky /obalení tužky moduritem/

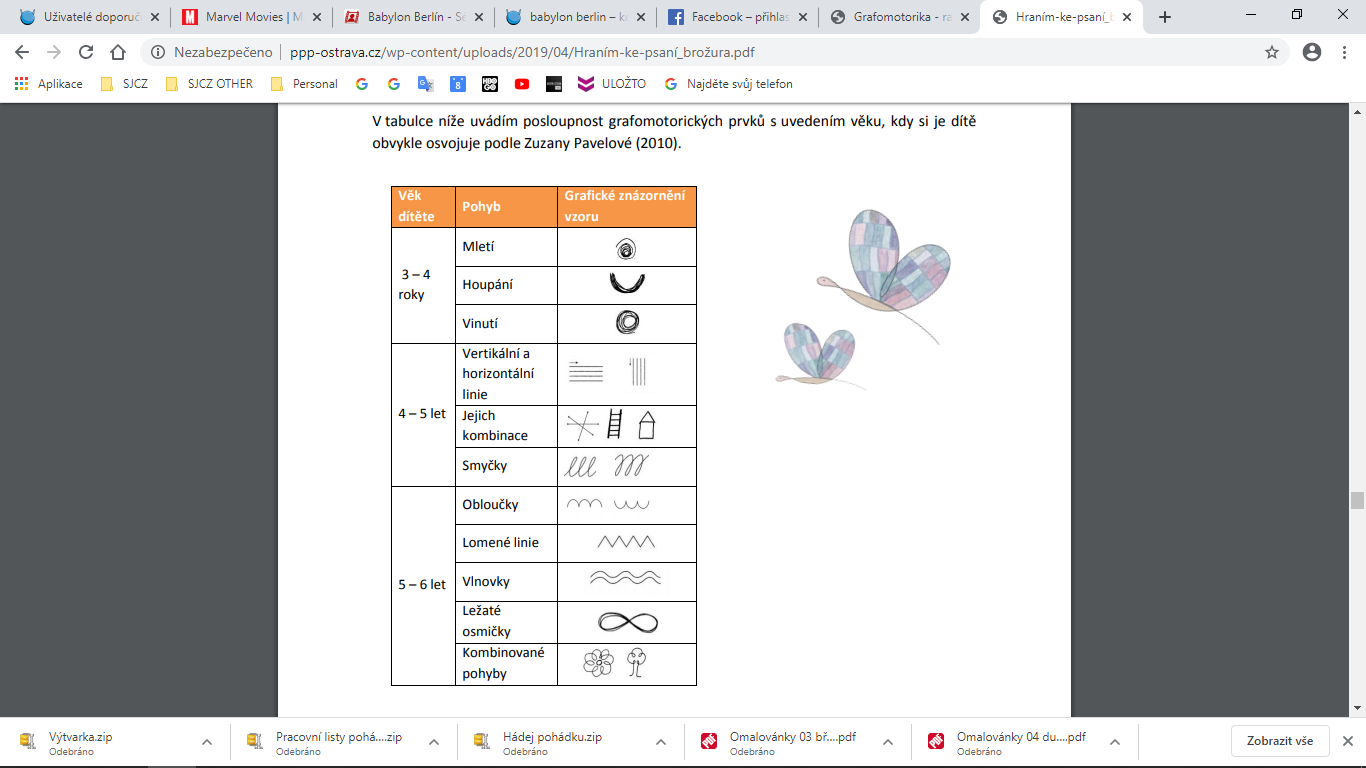
**Kreslící materiál**

Ke grafomotorickým cvičením dítěti nabízíme měkké kreslicí materiály, které zanechávají zřetelnou stopu a snadno se uchopují. 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.

**Formát papíru**

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 rozmáchlé tahy, které dítě neomezují a umožňují mu zažít radost z pohybu i vznikající stopy.





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.