

CVIČENÍ MOTORIKY A GRAFOMOTORIKY

Pohyby, které vykonává naše tělo při kreslení a psaní vycházejí z hrubé a jemné motoriky. Grafomotorické dovednosti tedy přímo souvisí s motorickou úrovní celého těla a dominantní ruky, a tak dítě, které má problémy s pohybovou koordinací, bude mít později pravděpodobně problémy s nácvikem psaní.

Aby se dítě dobře pohybově rozvíjelo, musí mít dostatek pohybové aktivity, příležitost k rozvoji obratnosti i síly. Proto podporujeme spontánní pohybové aktivity dítěte jako je běhání, skákání, seskakování, pohybové hry, lezení, houpání, přeskakování, podlézání, chytání, házení, udržování rovnováhy při chůzi po lavičce, kládě či obrubníku, skákání po jedné noze, chůze po schodech apod. Velmi doporučuji chodit také s dítětem cvičit do tělocvičny. K tomu jsou určena cvičení pro rodiče s dětmi, které organizují různé tělovýchovné jednoty, včetně Sokola. Součástí těchto „lekci“ bývá často i rytmická výchova, která je pro méně obratné děti více než vhodná. Jestliže má dítě závažnější obtíže nebo si nejsme zcela jisti, že je vše v pořádku, navštívíme raději pediatra, který může doporučit rehabilitační (fyzioterapeutickou péči). Pomoci v této situaci mohou různá rehabilitační, senzomotorická a stimulační cvičení, která problémy dítěte odstraní či zmírní.

Správná koordinace jemných pohybů horních končetin, tedy jemná motorika, je předpokladem ke správnému držení psacího náčiní při kreslení a psaní, tedy ke kvalitní grafomotorické obratnosti. Na prvním místě je jemná motorika rozvíjena při běžných každodenních činnostech, jako je nácvik sebeobsluhy, manipulace s různými předměty a hračkami či práce s různými materiály při různých rukodělných pracích.

Dítě má přirozený zájem napodobovat činnosti dospělých a bylo by chybou mu to neumožnit. Pokud nejsou děti stejně obratné jako my, buďme trpěliví a tolerantní, když se dítěti něco nepovede, něco pokazí nebo něco rozbije. Patří to k životu a o mnohé bychom ho ošidili. Čím častěji totiž s námi dítě pracuje nebo něco tvoří, tím více má příležitostí si svou jemnou motoriku zlepšovat a nás tyto chvíle obohacují i jinak. Čas strávený společným zájmem, i když by to bylo jen míchání těsta, skládání vysypaných sirek či navlékání knoflíků na šňůru, je velmi cenným zážitkem. Motivací pro dítě je pochvala, ocenění pomoci při práci a skutečnost, že dítě vidí, že je jeho činnost smysluplná. Když nám dítě něco vyrobí, např. navlékne korálky, vytvoří ozdobu na zeď apod., ozdobme se jimi, vylepšme jimi dětský pokoj nebo byt. Pro dítě je to totiž ten nejlepší signál o smyslu těchto aktivit a motivuje ho to k další činnosti. V opačném případě chuť do „díla“ dítě přejde a ztratí zájem.

Na druhém místě pak rozvíjíme jemnou motoriku pomocí různých stavebnic, mozaik, skládanek apod. Dítě podporujeme také ve výrobě vlastních hraček. Vhodné jsou k tomu různé přírodní materiály, které nasbíráme při vycházkách (šišky, kůra, kaštiny, šípky, trnky, suchá tráva, sláma, mech, klacíky...), zbytky látek, staré knoflíky, barevné papíry, korálky atd.

Následuje seznam různých činností pro rozvíjení jemné motoriky jako inspirace k domácímu tréninku. Cílem těchto aktivit či prací je zlepšení koordinace a obratnosti rukou. Ve většině případů tato cvičení ale rozvíjejí i celou řadu dalších dovedností jako je vizuomotorická koordinace, zrakové vnímání, prostorová orientace, koncentrace pozornosti, paměť či estetické vnímání, také však volní vlastnosti jako je vytrvalost, pracovitost či trpělivost.

Doporučené aktivity:

- ❖ skládání kostek, stavění
- ❖ skládání mozaik, zasouvání kolíčků do desky s dírami
- ❖ vkládání kuliček, korálků, knoflíků apod. do nádob s malým otvorem, např. do lahviček, kelímků, krabiček...

- ❖ navlékání různých předmětů na vlasec, šňůru, provázek, nit (korálky, knoflíky, těstoviny, maticky, nastříhaná sláma atd.)
- ❖ stavění řad (vlaků) z knoflíků, korálků, kamínků, přírodních materiálů; dítě staví řady,
- ❖ tvoří také podle vzoru, střídá pravidelně předměty podle velikosti, barvy, tvaru, materiálu, včetně mezer
- ❖ práce s různými stavebnicemi; čím menší součástky, tím náročnější
- ❖ šroubování – dětské dřevěné nářadí (dřevěné šrouby a matky), uzávěry lahví, plastové
- ❖ lahvičky (od krémů, léků...); dbáme na to, aby šroubování mělo smysl, např.
- ❖ poprosíme dítě o pomoc nebo ho necháme hledat uvnitř schované předměty; k tomuto
- ❖ účelu si můžeme postupně vytvořit cvičný „lahvičkový set“ stejných, ale i různých
- ❖ velikostí
- ❖ montování, práce s nářadím (nejen dětské, ale také dospělácké)
- ❖ házení předmětů na cíl – do krabice, do misky, košíku
- ❖ provlékání šňůrek otvory různých tvarů; můžeme koupit dřevěné či kartonové provlékací tabulky anebo si je můžeme pomocí děrovačky vyrobit sami; předlohy k provlékání by měli být pro dítě zajímavé, např. ve tvaru domečku, auta, zvířátek apod.; provlékáme tkaničkami
- ❖ uzlování šňůry či tkaničky
- ❖ přišívání velkých knoflíků, prošívání látky nebo papíru velkou jehlou
- ❖ vyrábění řetězu z kancelářských sponek
- ❖ tvarování tenkého drátku do různých tvarů; dá se zakoupit drát potažený chemlonovým vláknem
- ❖ sebeobsluha – zapínání knoflíků, zipů, přezek, navlékání ponožek...
- ❖ oblékání panenek a plyšových hraček
- ❖ pomoc v kuchyni – hnětení a míchání těsta, vykrajování, krájení zeleniny, přesypávání těstovin, čočky, fazolí, mouky
- ❖ přebírání smíchaných potravin – luštěniny, těstoviny apod.
- ❖ pomoc při věšení prádla – práce s kolíčky
- ❖ zamykání, odemykání visacích zámků, rozsvícení světel, mačkání knoflíků (pračka,
- ❖ myčka, vysavač...), mletí koření či kávy mlýnkem
- ❖ listování v knize po jednom listu
- ❖ namotávání vlny na klubko, nitě na špulku, šňůry na dřívko apod.
- ❖ modelování z různých materiálů (plastelína, těsto, modurit, hlína...)
- ❖ malování – prstové barvy, vodové barvy, tempery
- ❖ obtiskování – razítka dřevěná, gumová, z přírodnin
- ❖ mačkání papíru – vyrábění koulí
- ❖ střihání papíru – nejprve krátké a později delší rovné linie, které jsou nakreslené nebo nenakreslené; vystřihávání obrázků z časopisů; oblé linie je třeba z počátku vždy naznačit
- ❖ vytrhávání papíru
- ❖ lepení vystřihaných obrázků, koláží, řetězu
- ❖ skládání z papíru – na půlku, na třetiny, harmonika, čepice, šipka, vlaštovka atd.
- ❖ skládání tvarů a figur z tyčinek, párátek, špejlí, slámek, geometrických tvarů, těstovin, zápalek... podle předlohy nebo fantazie
- ❖ skládání rozstříhaných pohlednic, obrázků či geometrických tvarů s pravidelnými i
- ❖ nepravidelnými tvary rozstříhaných kousků (puzzle)
- ❖ pokrývání vymezené plochy geometrickými tvary, tvoření řad nebo různých vzorů
- ❖ karetní a deskové hry, mikádo
- ❖ obtiskování ruky, prstů, do různých materiálů na tácu jako je mouka, krupice, písek; také můžeme využít ke kreslení a nacvičování rovných linií a křivek

- ❖ poznávání předmětů po hmatu; vyrobíme si „hmatové“ krabice nebo „hmatové“ sáčky,
- ❖ dovnitř vkládáme různé drobné předměty, které dítě umí pojmenovat, mohou to být i
- ❖ drobné figurky zvířátek, legových panáčků...
- ❖ cvičení s prsty – hra na klavír (třukání jednotlivými prsty do desky stolu), psaní na stroji (klávesnici), solení, drobení, rozvírání a zavírání dlaně prst po prstu, tleskání prsty – palec + ukazovák, palec + prostředník atd., dešť – prsty třukají do stolu jeden po druhém (pomalu i rychle)
- ❖ atd., atd., fantazii se meze nekladou.

Při docílení určitého stupně „šikovnosti“ dítěte je úplně přirozené, že má také zájem o kreslení a grafický projev. Při rozvíjení grafomotorických dovedností dítěte bereme na zřetel vývojová stadia kresby, vycházíme z jeho aktuálních kresebných dovedností a náročnost postupně pomalu zvyšujeme. Cílená grafomotorická cvičení provádíme s dítětem ve chvíli, kdy jeho grafomotorické dovednosti zaostávají, vidíme, že vlivem nízkého zájmu se jeho kresbičky nezlepšují, dítě má tuhou ruku či grafomotorické dovednosti neodpovídají jeho celkovému psychomotorickému vývoji. Ve své praxi jsem měla možnost vyzkoušet různé přístupy a metody nácviku, rukou mi prošlo mnoho metodických materiálů a návodů. Za velmi povedený, přirozený, dobře vývojově zpracovaný a zároveň pro laiky přístupný a vhodný považuji koncept J. Bednářové. Ucelené a systematicky uspořádané pracovní sešity (Mezi námi pastelkami, Co si tužky povídaly a Na návštěvě u malíře) doporučuji všem rodičům, kteří se snaží s dítětem efektivně rozvíjet grafomotorické dovednosti a hledají vhodný návod.

Podle vývoje grafomotoriky dítě při kreslení užívá určité prvky, které jsou přibližně stejné u všech obdobně starých dětí. Pro každé vývojové období je typické užívání různě obtížných kresebných prvků – nejprve se v kresbě objevují čáranice a motanice a z nich vychází samostatné čáry a kruhy, které se postupně stávají složitější.

Při nácviku dítěti pomáháme a podporujeme ho, kreslení doplňujeme motivačním komentářem, odkud a kam linie vede a rytmizujeme při kresbě (např. při nácviku čar – včelka letí na kytičku, hříbátko utíká ke kobyle, auto jede do garáže...). Komentář a motivaci individuálně přizpůsobíme podle zájmu i věku dítěte. Zrovna tak by si mělo dítě pomáhat vlastním komentářem či rytmizováním. Pokud má dítě problém s vizuomotorickou koordinací (koordinace ruka – oko), pomůžeme mu při vedení čáry vyznačením bodů nebo naznačením linie. Také můžeme z různých materiálů (plastelína, těsto, drátek, fáč, špejle, párátko, ...) dítěti tvary vymodelovat nebo si je vymodeluje samo. Osahá si je, naznačí pohyb a teprve potom pracuje na papíře. Zvyšování obtížnosti prvku zajistíme zmenšením velikosti cvičení, zvýšením hustoty čar, odstraněním naší pomoci, střídáním velikosti, střídáním tvaru a požadavkem na přesnost provedení.

Mgr. Jana Kycltová: Učíme naše dítě mluvit