

AKO ZLEPŠIŤ GRAFOMOTORIKU DETÍ

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.

Dôležitá zásada: Postupovať od jednoduchších činností k zložitejším, od väčších prvkov k menším – napr. najprv kresliť prstami, hubkou, postupne štetcom a hrubými voskovkami až nakoniec farbičkami.

Je tiež dôležité všímať si úchop písacieho náradia, pretože správny úchop (medzi palcom a ukazovákom, opretý o prostredník) nie je pre deti úplne prirodzený a dieťa si rýchlo osvojí nesprávne držanie ceruzky. Následné odstraňovanie nesprávneho návyku je náročné a zdĺhavé.

Možnosti ako trénovať grafomotoriku:

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-ľavostrannej orientácie

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

Samotné kreslenie a práca s ceruzkou

- kreslenie čiar, klbiek
- 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 zápästia 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.

Prajeme Vám skvelú zábavu pri zdokonaľovaní grafomotoriky Vášho dieťaťa!

Vypracovala: Mgr. Martina Detvanová - psychológ