



# Grafomotorická cvičení s pohybem

Eliška Opatřilová



Pohybové  
aktivity



Grafomotorická  
cvičení

edika.

# Grafomotorická cvičení s pohybem

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.edika.cz](http://www.edika.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)

**edika.**

**Eliška Opatřilová, Atila Vörös**  
**Grafomotorická cvičení s pohybem – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

**ALBATROS**  **MEDIA**

# **Grafomotorická cvičení s pohybem**

Eliška Opatřilová

Atila Vörös



# Vážené paní učitelky, milí rodiče,

držíte v ruce pracovní sešit, který může být vaším pomocníkem při rozvoji grafomotoriky dětí.

## Komu je pracovní sešit určen?

- Tento pracovní sešit je určen především učitelkám a učitelům z mateřských škol, ale také rodičům předškolních dětí.
- S pracovním sešitem mohou pracovat i mladší děti, které se s grafomotorikou teprve seznamují.
- Je také vhodný pro děti, jež kreslení příliš nevyhledávají nebo nekreslí rády.
- Sešit mohou používat i malí školáci, kteří mají potíže se psaním a chtějí se s tužkou více skamarádit. Dozvíte se řígle, jak pomoci unavené ruce při práci s tužkou nebo pastelkou.

## Jak se sešitem pracovat?

Pracovní listy obsahují několik úkolů podle oblasti, kterou procvičují. Pro snadnější orientaci při práci jsou v sešitu používány ikonky znázorňující druh úkolu. Věnujte spolu čas vysvětlení jejich významu a společně je používejte, děti pak velice brzy pochopí jejich princip.



POHYBOVÁ ČÁST – POJĎ SI S NÁMI ZACVIČIT, HÝBEJ SE



ŘÍKEJ SI, NAUČ SE BÁSNIČKU, VYTLESKEJ SI RYTMUS



GRAFOMOTORICKÁ ČÁST – PRÁCE PRO TUŽKU

Na konci sešitu najdete diplom za dokončení všech úkolů!

Více o grafomotorice najdete na stránkách [www.grafomotorikahrave.cz](http://www.grafomotorikahrave.cz).

Hodně společné zábavy vám přeje autorka.

## Něco málo o grafomotorice...

Úroveň grafomotorických dovedností vychází mimo jiné i z celkové úrovně motoriky dítěte. Z toho důvodu je pro rozvoj grafomotoriky velice žádoucí podporovat a rozvíjet hrubou i jemnou motoriku v každém věku.

Každý pracovní list je doplněn říkankou, která slouží jako základ pro rytmizaci. Rytmizace pomáhá dětem lépe vnímat rytmus řeči a tím přispívá k rozvoji sluchového vnímání. Kvalita sluchového vnímání může ovlivňovat další předpoklady pro budoucí čtení a psaní u dětí. Připomeňte si spolu s dětmi známé lidové básničky nebo říkadla. Zkuste se nějaké naučit nebo si vytleskat jejich rytmus. Při práci s tužkou na grafomotorických prvcích si můžete touto rytmizací říkadla pomáhat.

Součástí pracovního listu je také námět na pohybovou aktivitu podporující rozvoj hrubé či jemné motoriky. Pokud se vaše dítě potýká s grafomotorickými obtížemi, věnujte zvýšenou pozornost právě oblasti hrubé i jemné motoriky. Cvičení jsou vhodná pro jednotlivce doma, ale také pro větší skupiny, např. v mateřské škole.

## Co dělat když?

Znáte některou z následujících situací a nevíte si s ní rady?

- Dítě nechce kreslit.
- Dítě nerado kreslí a podobné aktivity samo nevyhledává.
- Dítě musím neustále přemlouvat a příliš motivovat k práci.
- Dítě vydrží u kreslení velice krátkou dobu.
- Dítě je nespokojeno s každým svým výtvořem.
- Dítě si stěžuje na bolest ruky při krátkodobé práci.

## Jak usnadnit cestu ke kreslení/psaní?

- Udělejte z kreslení zábavu a hru.
- Kreslete spolu. Děti přirozeně opakují činnost, kterou vidí ve známém prostředí. Tuto společnou aktivitu využijte pro odbourání strachu nebo třeba ostychu z kreslení.
- Podobné chvíle jsou také ideální pro konverzaci, která se týká zrovna vznikajícího obrázku. Vhodně se můžete dítěte doptávat na otázky typu: Co kreslíš? Jakou vybereš barvu? Co by se do obrázku ještě hodilo? Tento náš zájem o dítě a jeho aktivitu ho může povzbudit k další práci.
- Nepracujte příliš dlouho. Zvolte vhodnou denní dobu pro práci a délku trvání aktivity. Práci s tužkou/pastelkou věnujte raději kratší dobu, ale dostatečnou pozornost vás i dítěte.
- Nabízejte a zkoušejte různé výtvarné prostředky. Nejen pastelky, ale také voskovky, prstové barvy, fixy, štětce, křídly a jiné.
- Pracujte v různých polohách a na rozmanitých površích, např. na koberci, na chodníku, na tabuli atd.
- Volte velký formát podkladu pro kreslení – balicí papír, tabulová folie, kartonový obal apod.
- Vystavte si váš výtvar. Udělejte si třeba galerii svých obrázků. Vytvořte si knížku a zakládejte oblíbené výtvoř. Nejen že po letech získáte krásnou vzpomínku na společné chvíle, ale také snadněji uvidíte zlepšení v průběhu času.