



PREČO JE DÔLEŽITÉ ROZVÍJAŤ GRAFOMOTORIKU DIEŤAŤA TIPY NA JEJ ROZVOJ

Milí rodičia!

Ak máte doma predškolača, v tomto období už určite z každej strany počúvate o tom, aké dôležité je vedieť správne držať ceruzku, kresliť čiary, či prepisovať tvar písmen. Ste zahltení rôznymi informáciami o školskej pripravenosti, zrelosti, rozvoji grafomotoriky, jemnej motoriky, hrubej motoriky a vy sa možno cítite zmätení a neviete úplne presne čo tieto pojmy znamenajú.

Školská zrelosť napovedá pedagógom a psychológom, či je dieťa natoľko zrelé, aby mohlo nastúpiť do školy a úspešne ju zvládať. Sleduje sa pritom viacero oblastí. Jednou z nich je aj úroveň grafomotoriky predškolača. Adekvátne rozvinuté grafomotorické zručnosti sú jedným z najdôležitejších kritérií pri prijatí dieťaťa do základnej školy. Grafomotorika nezahŕňa len držanie ceruzky a písanie, ide o oveľa zložitejší proces. Predstavuje súhrn všetkých psychomotorických činností, ktoré pri písaní vykonávame. Chápeme ju teda ako pohybovú aktivitu, ktorá je výsledkom všetkých psychomotorických procesov, ktoré sa podieľajú na procese písania a kreslenia. Zahŕňa teda správne sedenie, koordináciu očí a rúk, správne zvládnutý úchop písacích nástrojov. Je ovplyvnená úrovňou vývinu jemnej motoriky (zápästie, prsty, dlaň), hrubej motoriky (motorické funkcie ramena, lakť a ruky), pohybovou koordináciou, lateralitou, senzomotorickou koordináciou a taktiež úrovňou vývinu psychiky a vôľovým úsilím dieťaťa. Činnosti, ktorými rozvíjame jemnú motoriku, hrubú motoriku a grafomotoriku sú úzko spojené a nie je možné ich od seba oddeliť. Nedostatočne rozvinutá jemná a hrubá motorika môže mať za následok aj nesprávny úchop písadla. Dieťa, ktoré po nástupe do školy bojuje s nesprávnym úchopom a samotným písaním sa rýchlejšie unaví, jeho ruka sa dostáva do krčca, časom prestane stíhať zaznamenávať všetko podstatné z vyučovacej hodiny, zároveň sa nedokáže plne koncentrovať na výklad a obsah písaného textu. Celá pozornosť sústredená len na písmo, nedostatok energie vnímať popri tom hovorené slovo, nervozita vyvolaná bolesťou ruky – to všetko môže stať za neúspechom malého školáka. Jeho problémy sa následne časom nabalujú. Napohľad banálne nezvládnutie úchopu v predškolskom veku tak môže mať za následok školské zlyhanie. Dobre vyvinutá grafomotorika teda nie je predpokladom len k nástupu do školy, ale je tiež prediktorom, ako sa dieťaťu v podmienkach školy bude dariť. Mnohí rodičia škôlkarov vyvíjajú veľa úsilia na to, aby ich dieťa ešte pred nástupom do školy vedelo počítať aspoň do dvadsať, poznalo písmená, ba dokonca písalo či čítalo. Ďalším bonusom je aspoň elementárna znalosť cudzieho jazyka. Toto všetko sú však znalosti a zručnosti, ktoré zrelé a pripravené dieťa časom nadobudne v školskom prostredí. Často sa ale ignoruje fakt, že v škole už nie je priestor pre učenie sa toho, čo si mal malý školák osvojiť ešte v materskej škole. Práve správny úchop, rozvinutá jemná a hrubá motorika, a teda adekvátne úroveň grafomotoriky je jedným z mnohých, ale veľmi dôležitých predpokladov úspešného zvládania školských nárokov.

Pre rozvoj grafomotoriky máte ako rodičia k dispozícii množstvo ľahko dostupných pracovných listov a zošitov. Ponúkame vám však niekoľko ďalších tipov na aktivity, ktoré zábavnou formou rozvíjajú tieto zručnosti a zároveň motivujú deti k písaniu.



Aktuálny zimný čas ponúka deťom množstvo zaujímavých a kreatívnych činností, pri ktorých si hravým spôsobom trénujú úchop, precvičujú zápästie a celú ruku na neskoršie písanie.

Aktivity ihličím:

Strihanie ihličnatých halúzok – nechajte deti, aby si nazbierali v lese popadané ihličie. Malé halúzky dajte deťom na tácku a k tomu im pripravte nožnice. Halúzky by mali byť už mäkké, aby sa deťom dobre strihali a nepichali ich. Postrihané ihličie môžete ďalej použiť aj na tvorenie.

Ihličnatý stromček v krabici – pripravené nastrihané ihličie nasypete dieťaťu do krabice. Do krabice mu už vopred nakreslite ihličnatý strom, prípadne si ho dieťa môže nakresliť samo. Následne naň naneste lepidlo. Úlohou dieťaťa je všetko ihličie v krabici dostať na stromček. Krabicu musí oboma rukami potriasat, prevracať doľava, doprava, dopredu, dozadu, pričom si perfektne trénuje koordináciu a jemné pohyby rúk. Ďalšou možnosťou je zametať ihličie na konkrétne miesto štetcom, prípadne pozametať len kúsok ihličia, ktoré sa dieťaťu nepodarilo dostať na vytúžené miesto potriasaním. V závere aktivity si dieťa môže stromček ozdobiť korálikami.

Aktivity v kuchyni:

Triedenie vianočného korenia s pinzetou – dieťaťu pripravíme do misky pomiešané korenia ako celé klinčeky, badián, celú škoricu. Následne korenie rozdeľuje pinzetou do troch misiek. Môžete mu vopred vytlačiť obrázky a dieťa tak rozdeľuje do misiek podľa obrázku. Pri tejto aktivite si dieťa okrem jemnej motoriky rozvíja aj zrakovú diferenciáciu - odlišuje jednotlivé prvky od seba, hľadá podobné tvary a zároveň vníma rozdielne.

Dbajte o to, aby bol z každého korenia rovnaký počet. Ak má vaše dieťa senzitívnu fázu na čísla, všimne si, že v každom poháriku je napríklad po 5 kusov korenia. Vtedy dieťa ráta všetko okolo seba.

Triedenie a prvé delenie – pokiaľ má vaše dieťa senzitívnu fázu na matematiku, ponúknite mu túto aktivitu bez obrázkov. Z každého korenia dajte do misky toľko kusov, koľko je aj pohárikov (napríklad 3 ks badiánu, 3 ks klinčekov, 3 ks škorice, 3 poháriky). Existujú dve možnosti, ako dieťa túto aktivitu pochopí. Možno roztriedi korenie podľa druhu, ako je to spomínané vo vyššie popisovanej aktivite, ale môže nastať, prípadne mu môžeme ukázať aj inú možnosť. Do každého pohárika dá 1 škoricu, 1 badián a 1 klinček, čiže v každom poháriku je rovnako z každého druhu. Dieťa nadelí korenie rovnako do každého pohárika. Takýmto spôsobom môže dieťa už v predškolskom veku zmyslovo zažiť delenie.

Zapichávanie klinčekov do pomaranča – vynikajúca aktivita na trénovanie pinzetového úchopu. Menšie deti môžu klinčeky zapichávať náhodne, tie staršie si už môžu vytvárať rozličné obrazce.

Strúhanie škorice - praktická činnosť, z ktorej má dieťa veľkú radosť. Najvhodnejšie je strúhadlo, ktoré si deti vedú jednou rukou dobre chytiť a druhou strúhať. Nastrúhanou škoricou si môžu posypať kašu či palacinky.

Drvenie vianočného korenia - pri tejto aktivite budete potrebovať mažiar, prípadne veľkú lyžicu. Požiadajte dieťa aby si lyžicou nabralo do misky celé klinčeky a badián a podrvalo ich na čo najmenšie kúsky. Podrvené korenie následne môžete použiť do koláča.

Na podporu grafomotorických zručností však môžete využívať celú škálu rozličných kreatívnych edukačných aktivít, ktoré môžete zaradiť v priebehu celého dňa a za akéhokoľvek počasia. Môžu to byť aj tieto:

Všetci sme iní – vezmite si veľký baliaci papier a ľahnite si najprv vy, nechajte dieťa, aby obkreslilo vaše telo a vytvorilo siluetu. Následne sa vymeňte a obkreslite ho vy. Po ukončení sa môžete s dieťaťom porozprávať o tom, že každý z nás je jedinečný - inak vyzeráme, inak sa správame, máme iné záľuby a je dôležité, aby sme to všetci rešpektovali. Okrem



grafomotoriky tu rozvíjate aj priestorovú orientáciu, hrubú motoriku, ale taktiež emocionálnu a sociálnu oblasť v rámci diskusie.

Hra na manikúru – táto aktivita je skôr pre dievčatá. Z kartónového papiera vystrihnite 2 ruky a nakreslite nechty. Dajte dieťaťu lak na nechty a jeho úlohou bude nalakovať nechty na kartóne.

Hra s autíčkom - na kartón si spoločne s dieťaťom nakreslite kľukatú cestu, ktorú lemujú rôzne dopravné značky, ľudia, kriky, stromy, čokoľvek podľa vašej fantázie. Pripravený kartón si podložte na oboch stranách stoličkami a pripravte si magnet. Nahor položte nejaké malé kovové autíčko a zospodu sa ho má snažiť dieťa posúvať po cestičke pomocou magnetu. Pri tejto aktivite si precvičuje nielen prsty a zápästie, ale môže sa naučiť aj niečo o dopravných značkách pre prípad, keď už začne chodiť samo do školy.

Maľovanie rukami – využiť môžete tzv. prstové farby, alebo aj obyčajné potravinové farbivo. Maľovanie prstami je často pre deti jednoduchšie, pretože sa nemusia učiť ovládnuť žiadny nástroj a pracujú priamo s rukou. Odtlačky ruky im zároveň dávajú informáciu o tvare ich tela. Môže z toho vzniknúť aj pekný obrázok vhodný ako darček.

Koláž – lepením detailov do zmysluplného celku sa rozvíja sa nielen grafomotorika, ale aj tvorivosť. Dieťa povystrihuje z rôznych obalov základné geometrické tvary či zaujímavé obrázky, motívy zo servítok a časopisov. Niektoré podnety môžete využiť aj na rozvoj slovnej zásoby.

Vynikajúcou aktivitou na precvičovanie týchto zručností je **kreslenie a písanie na vertikálnu plochu**, či už na tabuľu alebo na kriedovú tapetu na stene. Dobrým nápadom je aj magnetická abeceda umiestnená na chladničke, pretože dieťa pri hre s ňou nielen zapája pohyb svojich rúk, nôh, ale zároveň aj rieši nejakú úlohu.

Výborným nástrojom sú **bodkované obrázky**, pri ktorých dieťa jednoduchým spájaním bodiek vytvára obraz. Pre začiatok vyberajte také, ktoré idú len jedným smerom, stačí ich teda spájať jedným ťahom – zľava doprava. Až po zvládnutí jednoduchých objektov môžete zaradiť aj zložitejšie obrázky, pri ktorých už musí dieťa uvažovať, ktoré bodky spojí, aby mu vznikol obrázok.

Skúste dieťa požiadať, aby **driblovalo s loptou**, ale vždy len jednou rukou. V cvičení pokračuje striedaním ľavej a pravej ruky. Zložitejšie je pri driblovaní aj kráčať.

Ponúknite dieťaťu **modelovaciú hmotu**. Môže napríklad vyrobiť obľúbené zvieratko, ktoré potom nafarbí farbami.

Nechajte dieťa **pomocou pravítka kresliť** rôzne priamky, či nájsť na papieri **cestu z kresleného bludiska**.

Povzbudzujte svoje dieťa, aby vykonávalo činnosti, ktoré zahŕňajú **trhanie, alebo strihanie papiera** na malé kúsky. Môže si z neho vytvoriť tzv. papierový sneh.

Najmä s dievčatami si môžete spoločne vyrobiť náhrdelník, či náušnice. Navliekajte pritom **koráliky** rozličných veľkostí.

Pri precvičovaní grafomotorických zručností je dôležité dbať na to, aby ste vždy začínali s ľahkými činnosťami a až potom postupne prechádzali k činnostiam, ktoré sú zložitejšie a ťažšie. Dieťa tak nestratí motiváciu k činnosti. Zároveň nezabúdajte pred každou aktivitou precvičiť prstečky dieťaťa a zaradiť cviky na uvoľnenie svalov rúk, ktoré by mali smerovať postupne od ramena až po zápästie.

Cielenými a pravidelne vykonávanými cvičeniami postupne dosiahnete požadované výsledky a dieťa sa zároveň stane istejšie a sebavedomejšie v činnostiach, ktoré podporujú jeho vývin. Tento materiál Vám môže poslúžiť ako inšpirácia pri podpore a rozvoji Vášho dieťaťa nielen v prípade ak ste rodič predškolača, ale aj v prípade, že svoju ratolesť odprevádzate k bránam škôl o dva či tri roky.



Zdroje:

<https://alenaz.estranky.sk/clanky/skolska-zrelost.html?fbclid=IwAR189eBYyYjnPu1VuulH2gBfFMSqx0NQfupb3YMzZn0-58RucWUvbv9agoM>

<https://eduworld.sk/cd/beata-tancsakova/7395/riekanky-a-basnicky-na-rozcvicenie-prstekov-pred-kreslenim-a-pisanim>

<https://eduworld.sk/cd/beata-tancsakova/7012/rozvijajte-grafomotoriku-s-predskolakmi-hravou-formou>

<https://eduworld.sk/cd/danka-lacikova/8026/jemna-motorika-u-deti--zimne-aktivity>

<https://eduworld.sk/cd/marcela-kozejova-palkechova/6503/ako-podporit-v-rozvoji-grafomotoricke-zrucnosti?fbclid=IwAR2BIG3IDFL2WnOjKS2XUqBXlxJHUpHeZSXHCGZux5O6lW46sOf8BAZ4wG8>

<https://eduworld.sk/cd/petra-polievkova/4859/ako-s-detmi-trenovat-a-fixovat-spravny-uchop-ceruzky>

<https://eduworld.sk/cd/zuzana-granska/5611/prsty-ipadovej-generacie-deti-nie-su-pripravene-na-pisanie-tvrdia-lekari-i-ucitelia>

https://eduworld.sk/files/upload/vianocne_pracovne_listy_predskolaci_20181222_212522.pdf