

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) 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 pastelkami.

Je tiež dôležité všímať si úchop písacieho náradia, pretože správne uchopenie (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
- tleskanie
- 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

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 guľičiek
- skladanie z papiera
- lepenie

Spracovala: Mgr. Martina Detvanová