



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Grafomotorická příprava

autor: Mgr. Dana Stoulilová



Obsah

<u>ÚVOD</u>	<u>3</u>
<u>GRAFOMOTORICKÁ PŘÍPRAVKA – 1. LEKCE</u>	<u>6</u>
<u>GRAFOMOTORICKÁ PŘÍPRAVKA – 2. LEKCE</u>	<u>10</u>
<u>GRAFOMOTORICKÁ PŘÍPRAVKA – 3. LEKCE</u>	<u>12</u>
<u>GRAFOMOTORICKÁ PŘÍPRAVKA – 4. LEKCE</u>	<u>15</u>
<u>GRAFOMOTORICKÁ PŘÍPRAVKA – 5. LEKCE</u>	<u>20</u>
<u>GRAFOMOTORICKÁ PŘÍPRAVKA – 6. LEKCE</u>	<u>24</u>
<u>GRAFOMOTORICKÁ PŘÍPRAVKA – 7. LEKCE</u>	<u>28</u>
<u>GRAFOMOTORICKÁ PŘÍPRAVKA – 8. LEKCE</u>	<u>31</u>
<u>GRAFOMOTORICKÁ PŘÍPRAVKA – 9. LEKCE</u>	<u>34</u>
<u>GRAFOMOTORICKÁ PŘÍPRAVKA – 10. LEKCE</u>	<u>38</u>
<u>A NA ZÁVĚR:</u>	<u>39</u>

ÚVOD

V úvodu je třeba zdůraznit, že grafomotorická příprava má preventivní charakter.

Zaměřuje se tedy hlavně na rozvoj hrubé motoriky a rytmu, který je nedílnou součástí komplexního motorického vývoje.

Při zápisu k povinné školní docházce byly vysledovány děti, u nichž se dají předpokládat grafomotorické obtíže.

Prvotním ukazatelem pro tento výběr byl chybný nebo křečovitý úchop psacího náčiní.

Zjišťování motorické vyzrálosti u zápisu k povinné školní docházce poukázalo na předpokládané grafomotorické problémy.

Postup průběhu grafomotorické přípravy.

1. Rodiče na předpoklad grafomotorických obtíží byly upozorněni hned u zápisu.
2. Byly jim nabídnuty stručné informace o charakteru a smyslu naší přípravy. (viz příloha č. 1)
3. Příloha obsahuje zároveň i závaznou přihlášku.
4. První lekce je ukázková, vyžaduje přítomnost a spolupráci rodiče, aby byli seznámeni s obsahem přípravy, a zároveň jsou instruováni o formách a stylu práce s dítětem při domácí přípravě.
5. Základní zásady nutné dodržovat při práci obdrží rodiče písemně. (viz příloha č. 2)
6. Ostatní lekce probíhají bez přítomnosti rodičů (ale není vyloučena), aby si děti zvykaly na samostatnost v novém prostředí a aklimatizovaly se.
7. Závěrečná lekce je dvouhodinová, kde druhá hodina je opět společná s rodiči s možností upozornit na zjištěné obtíže a problémy, doporučit specializovaná pracoviště k vyšetření, ...Dále mohou rodiče konzultovat další postupy a poradit se, co potřebují vědět a znát.
8. Při druhé lekci je u dětí prováděno pozorování. Osvědčilo se, aby bylo prováděno, další nezávislou osobou (v našem případě manažerkou našeho projektu – speciálním pedagogem), aby se lektor mohl plně soustředit na práci s dětmi.
9. Kontrolní pozorování je dobré provádět v lekci č. 9, protože poslední je narušena přítomností rodičů a dává možnost doplňující pozorování provést v poslední lekci.
10. Pro záznamy sledování frekventantů kurzu byla předem sestavena „Karta žáka“, která byla průběžně doplňována.

Ad 10 – Karta slouží k analýze a vyvození závěrů pomocí sledovaných jevů, které budou zpracovány a využity k další práci na metodické příručce pro příští Grafomotorické přípravy.

Autorem materiálu je Mgr. Dana Stoulilová

Základní škola Dobříš, Komenského nám. 35, okres Příbram.

Dostupné z portálu www.1zsdobrisprojekt.cz financovaného z EFS a státního rozpočtu ČR

Příloha č. 1

Grafomotorická příprava

Cíl přípravy:

- péče o děti, které se připravují na 1. třídu
- usnadnění přechodu z MŠ na ZŠ
- rozvoj jemné i hrubé motoriky
- speciální motivační cvičení a cvičení pro rozvoj vnímání a předčíselných představ
- seznámit rodiče s nejčastějšími chybami a jak jim předcházet

Obsah přípravy:

Pozornost bude zaměřena především na rozvoj grafomotorických dovedností (rozvoj hrubé a jemné motoriky, uvolňovací cviky), zrakové a sluchové vnímání, zraková a sluchová analýza a syntéza, vnímání a reprodukce rytmu, cvičení zrakové a sluchové paměti, cvičení orientace v prostoru a pravolevé orientace, předčíselné představy a jiné dovednosti.

Kdy a kde začínáme?

1. skupina - v úterý 23. února 2010 od 15,30 do 16,15 ve třídě 3. C (přízemí, přezůvky s sebou).

2. skupina - ve středu 24. února od 15,30 do 16,15 ve třídě 3. C (přízemí, přezůvky s sebou).

Další setkání budou vždy v úterý (ve středu) ve stejném čase. Setkání bude deset. Na první schůzce budou rodiče seznámeni s postupem, jak pracovat s dětmi na rozvoji grafomotorických dovedností i doma. Je nutné, aby přihlášené děti docházely pravidelně. Přípravku povede Mgr. Dana Stoulilová.

Přihlášku odevzdejte při zápisu nebo nejpozději do 12. 2. 2010 u Mgr. Evy Cackové, lze i zaslat na adresu caevaca@seznam.cz

Závazně přihlašuji svého syna/dceru

do kurzu grafomotorické přípravy v úterý **ve středu** (nehodící *prosím škrtněte*)

kontaktní tel.....podpis rodiče

Příloha č. 2

Vážení rodiče.

Metody grafomotorické přípravy jsou založeny na poznatcích, že emoce narušují koordinaci svalového napětí a uvolnění, a tím se zhoršují psychické funkce (paměť, pozornost a myšlení).

Relaxační techniky

respektují, že duševní stav ovlivňuje psychiku, ale působení je i opačným směrem – *ovlivňují se navzájem. Zároveň existuje i úzká souvislost mezi psychikou a motorikou dítěte.*

Při jejich uplatňování se snažíme dodržovat tato základní pravidla a poznatky:

1. Pracujeme na velký formát – alespoň A3, tabuli, tabulovou tapetu.
2. Papír s drsnější strukturou, aby neklouzal.
3. Kreslicí náčiní s výraznější stopou – silnější štětce (stačí namočené ve vodě, značkovací fixy, silné pastelky: progressa, voskovky, křídly)
4. Doplnkové činnosti: stříhání, trhání papíru, vytrhávání.
5. Uvolnění začínáme od velkých kloubů (rameno – loket – zápěstí) a celého těla.
6. Začínáme ve stoje (rozkročení!), pokračujeme vkleče na zemi, přecházíme ke stolečku (vstoje – vsedě).
7. Vlastní kresebná cvičení provádíme měkkým silným psacím náčiním trojhranného tvaru nebo s trojhranným nástavcem.
8. Úlohy, které děti dostanou na domácí práci, jsou jen ilustrativní, je třeba je provádět na velký formát (viz bod 1) a v doporučené poloze.

Úkoly jednotlivých lekcí je třeba procvičovat každý den. Stačí chvíli, ale je nutné důsledně dodržovat výše uvedené zásady.

Grafomotorická příprava – 1. lekce

1. Celkové uvolnění (rozcvička)

Dynamická cvičení:

uvolnění – snášíme se uvolněně k zemi jako sníh, jako šátek, létáme jako motýli na louce - lehounce

napětí – chodíme v prostoru „jako roboti“, přitáhneme šrouby v kloubech

střídání obou činností

Statická cvičení:

uvolnění – vleže na zádech protřepáváme střídavě končetiny, po protřepání končetinou pláceme o zem, opalujeme se na plovárně, uvolněně se protahujeme a povalujeme

napětí – je nám zima, schoulíme se v sedu do klubíčka, třeseme se zimou, zatneme pěsti, svíráme silou kolena

střídání obou činností

2. Uvolnění a uvědomění si jednotlivých kloubů a kloubních skupin horních končetin

Naučíme se píseň Já jsem muzikant, text můžeme jen rytmicky odříkávat.

Spontánně rytmicky se můžeme pohybovat, podupávat, kývat se...

Já jsem muzikant a přicházím k vám z České země,

my jsme muzikanti, přicházíme k vám.

Já umím hráti,

my umíme taky!

A to na basu (bubínek, kytaru, piáno).

Jak se na ni hraje?

Ve stoje předvádíme hru na basu (pohyb vychází z ramenního kloubu - pomáhá natažený loket).

Stála basa u primasa,

za kamnama stála.

Když primaska zatopila,

basa sama hrála.

Ve stoje napodobujeme bubnování (pohyb vychází z loketního kloubu, pomáhá přimknutí loktů k tělu, zatnuté pěsti zajistí aktivitu jen procvičovaného předloktí).

Autorem materiálu je Mgr. Dana Stoulilová

Základní škola Dobříš, Komenského nám. 35, okres Příbram.

Dostupné z portálu www.1zsdobrisprojekt.cz financovaného z EFS a státního rozpočtu ČR

Bumtarata, bumtarata, bumtarata – bubínek.
Bumtarata, bumtarata, bumtarata – bubínek.

V tureckém sedu napodobujeme hru na kytaru (pohybujeme jen zápěstím, fixace loktu o koleno zajistí pohyb požadovaným zápěstím)

Trnky, brnky, trnky, brnky, trnky, brnky – kytara.
Trnky, brnky, trnky, brnky, trnky, brnky – kytara.

Zůstáváme zaujaté poloze, procvičujeme prsty nápodobou hry na piáno, dlaně se opírají o zem – pracují jen prsty)

Klipr, klampr, klimpr, klampr, klimpr klampr - piáno.
Klipr, klampr, klimpr, klampr, klimpr klampr - piáno.

Cviky provádíme zpočátku každou paží jednotlivě, později můžeme oběma najednou, podle zdatnosti dětí.

Text odříkáváme, zpíváme sborově, později lze zařadit sólové aktivity.

Dbáme na dodržování rytmu!

3. Hry pro vzájemné seznámení, cvičení rytmu, sluchové analýzy a syntézy, rozvíjení fonematického sluchu.

V kruhu na zemi nebo kolem stolu hrajeme hru „Jak se jmenuješ?“

Společně vytleskáváme rytmus otázky
Jak se jmenuješ?

Pak ukážeme na žáka, který vytleská své jméno, dbáme na přesné slabikování.

Společně se zeptáme
Jak se jmenuješ?

A žák ukáže na dalšího, který slabikuje své jméno.

Potom přidáváme úkol určit první hlásku jména:

Moje jméno začíná na ...
Začíná na hlásku ...
Na začátku je ...

Zpočátku necháváme vytleskávání jména na volbě dítěte, později slabikujeme příjmení, můžeme i stanovit počet slabik (tlesknutí) při tvarování jména.

4. Procvičování jemné motoriky a koordinace pohybu prstů

Vsedě u stolečku, opřeme lokty o desku stolu, pohybem zápěstí směrem k sobě „přivoláme kamarády“ (dbáme na uvolněnost pohybu).

*Hola, hoši, do práce,
pomáhejme mamince.*

Ruka v pěst, postupně vztyčujeme:

- | | |
|-----------------------------|---|
| - palec: | <i>Ty udělej polínka.</i> |
| - ukazováček: | <i>A ty roztop kamínka.</i> |
| - prostředníček: | <i>Ty nám uvař kašičku.</i> |
| - prsteníček: | <i>Ty dej na stůl vázičku.</i> |
| - malíčkem do rytmu kýváme: | <i>Ty malý se dívej a pěkně nám zpívej.</i> |

5. Nácvik grafomotorických prvků – klubičko, motanice

Naučíme se básničku: (jen jednu, abychom se na ni nemuseli soustředit během nácviku).

*Motám, motám, klubičko,
podívej se, babičko.*

*Vařím, vařím kašičku,
na zeleném rendlíčku.*

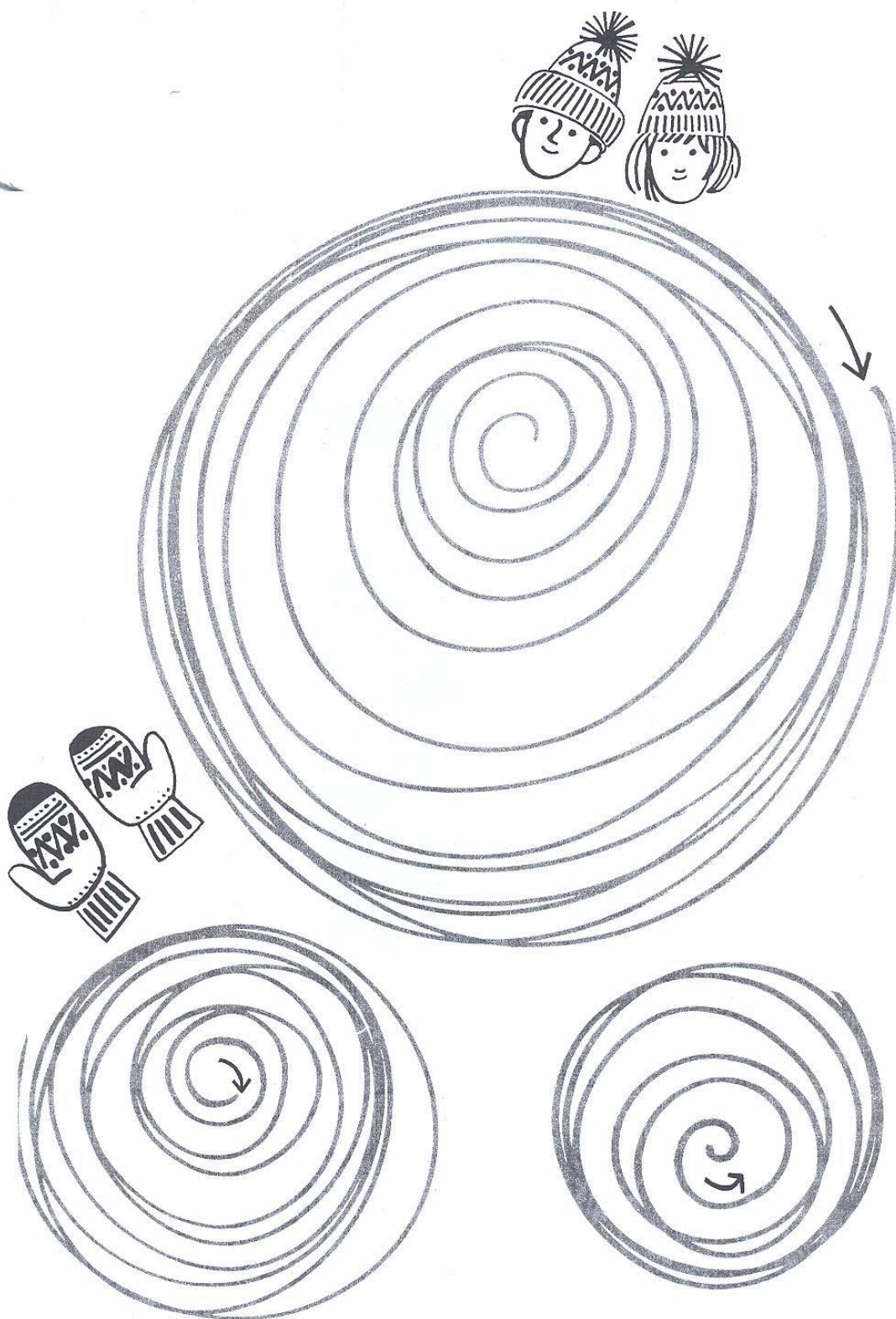
Rytmičky odříkáváme básničku, říkadlo a zároveň:

- ve stoje provádíme pohyb znázorňující motání klubička postupně jednou a druhou celou paží (pohyb vychází z ramene).
- pak mokrou houbičkou na tabuli (zajistíme správný postoj: nohy rozkročené na šířku ramen, pevně stojíme na vzdálenost mírně pokrčené paže).
- v kleče na zemi voskovým bločkem (zajistíme správnou pozici: opíráme se o nedominantní ruku, všechny velké klouby svírají pravý úhel, nesedáme si na paty).

Autorem materiálu je Mgr. Dana Stoulilová

Základní škola Dobříš, Komenského nám. 35, okres Příbram.

Dostupné z portálu www.1zsdobrisprojekt.cz financovaného z EFS a státního rozpočtu ČR



Grafomotorická příprava – 2. lekce

1. Celkové uvolnění (rozcvička) podle 1. lekce

2. Uvolnění a uvědomění si jednotlivých kloubů a kloubních skupin horních končetin

Pohybová hra s písní Já jsem muzikant z předchozí lekce.
Dbáme na přesné provádění pohybů a dodržování rytmu.

3. Hry pro vzájemné seznámení, cvičení rytmu, sluchové analýzy a syntézy, rozvíjení fonemického sluchu.

V kruhu na zemi nebo kolem stolu hrajeme hru „Jak se jmenuješ?“ s určováním začáteční hlásky.

Pojmenováváme obrázky (Pexeso) a určujeme první hlásku slova.

4. Procvičování jemné motoriky a koordinace pohybu prstů

Aplikujeme báseň *Hola, hoši, do práce*, střídáme obě ruce a provádíme oběma najednou.

5. Nácvik grafomotorických prvků – spirála

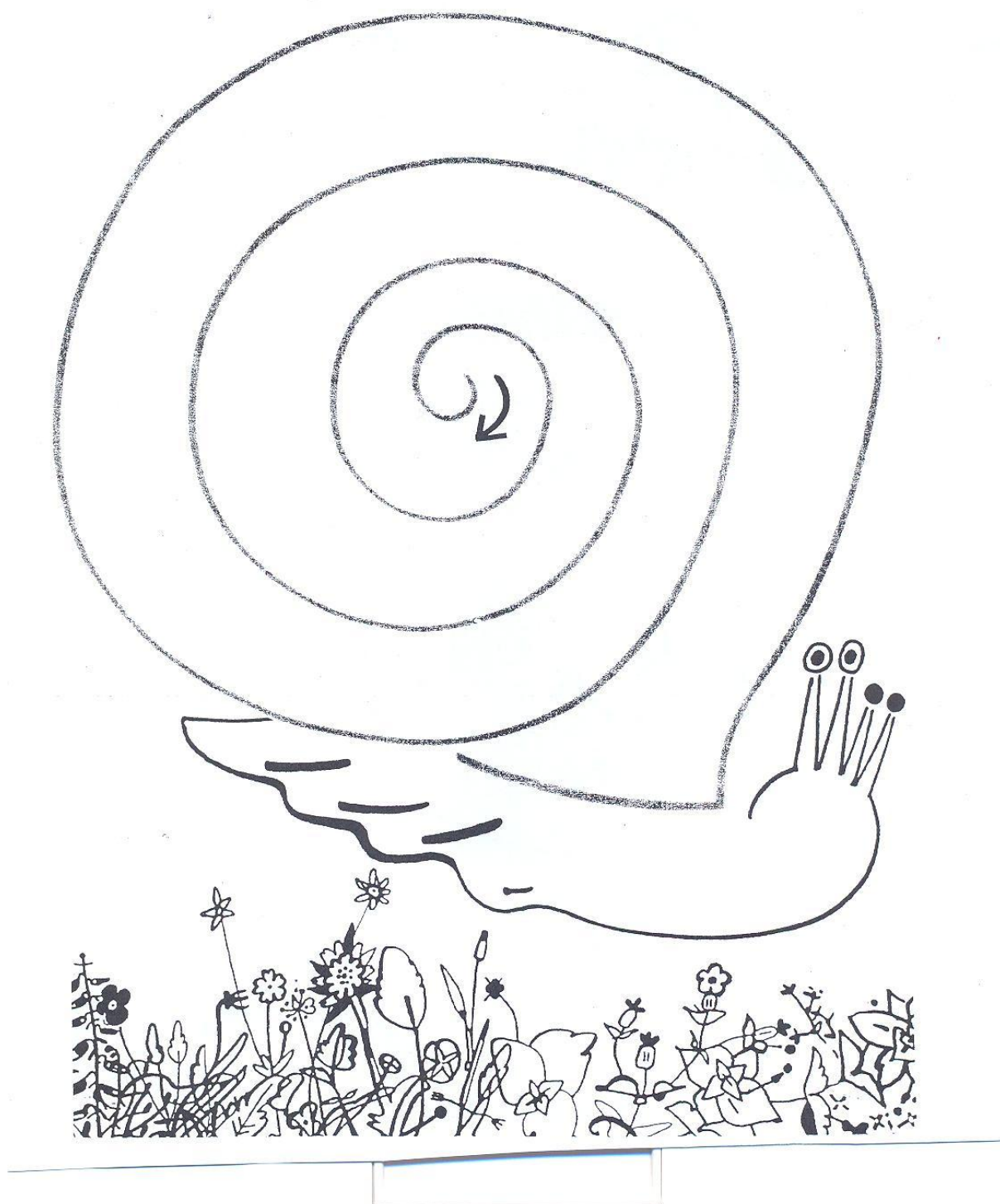
Naučíme se básničku: (jen jednu, abychom se na ni nemuseli soustředit během nácviku).

*Šnečku, šnečku, vystrč růžky,
dám ti krejcar na parůžky.*

*Podívej na pana šneka,
jaký krásný domek má.
Obtáhni ho ještě jednou,
neboj, on se nedívá.*

Rytmicky odříkáváme básničku, říkadlo a zároveň:

- utvoříme hada, držíme se za ruce, vodič (učitel) obejde kolem, pak se zastaví a nechá děti zamotat celou řadu (umožňuje přenos grafomotorických prvků do prostoru).
- ve stoje provádíme pohyb znázorňující spirálu postupně jednou a druhou celou paží (pohyb vychází z ramene).
- pak mokrou houbičkou na tabuli (zajistíme správný postoj: nohy rozkročené na šířku ramen, pevně stojíme na vzdálenost mírně pokrčené paže).
- v kleče na zemi voskovým bločkem (zajistíme správnou pozici: opíráme se o nedominantní ruku, všechny velké klouby svírají pravý úhel, nesedáme si na paty).



Autorem materiálu je Mgr. Dana Stoulilová
Základní škola Dobříš, Komenského nám. 35, okres Příbram.
Dostupné z portálu www.1zsdobrisprojekt.cz financovaného z EFS a státního rozpočtu ČR

Grafomotorická příprava – 3. lekce

1. Celkové uvolnění (rozcvička) podle 1. lekce

2. Uvolnění a uvědomění si jednotlivých kloubů a kloubních skupin horních končetin

Pohybová hra s písní Já jsem muzikant z předchozí lekce.

Dbáme na přesné provádění pohybů a dodržování rytmu.

Rozdělíme sólové úkoly ve zpěvu i v předvádění pohybů.

3. Hry pro vzájemné seznámení, cvičení rytmu, sluchové analýzy a syntézy, rozvíjení fonemického sluchu.

V kruhu na zemi nebo kolem stolu hrajeme hru „Jak se jmenuješ?“

- slabikujeme příjmení, určujeme první hlásku.
- vytleskáváme jméno spolužáka, který nás vyzval k pokračování ve hře.

Určujeme hlásku na konci slova (volíme slova se souhláskou na konci).

4. Procvičování jemné motoriky a koordinace pohybu prstů

Vsedě u stolečku, fixujeme předloktí a dlaň, pohybujeme (ťukáme o podložku) každou rukou jednotlivě.

- | | |
|------------------|----------------------------------|
| - palcem | <i>Táta dupe: dupy, dup.</i> |
| - ukazováčkem | <i>Máma cupe: cupy, cup.</i> |
| - prostředníčkem | <i>Babka šlape: šlapy, šlap.</i> |
| - prsteníčkem | <i>Děda klape: klapy, klap.</i> |
| - malíčkem | <i>Vnouček ťape: ťapy, ťap.</i> |

5. Návuk grafomotorických prvků – ovály, kruhy

Naučíme se básničku: (jen jednu, abychom se na ni nemuseli soustředit během návuku).

Na pomlázku vajíčka

snese bílá slepička.

My je všechny nabarvíme,

koledníky podělíme.

Autorem materiálu je Mgr. Dana Stoulilová

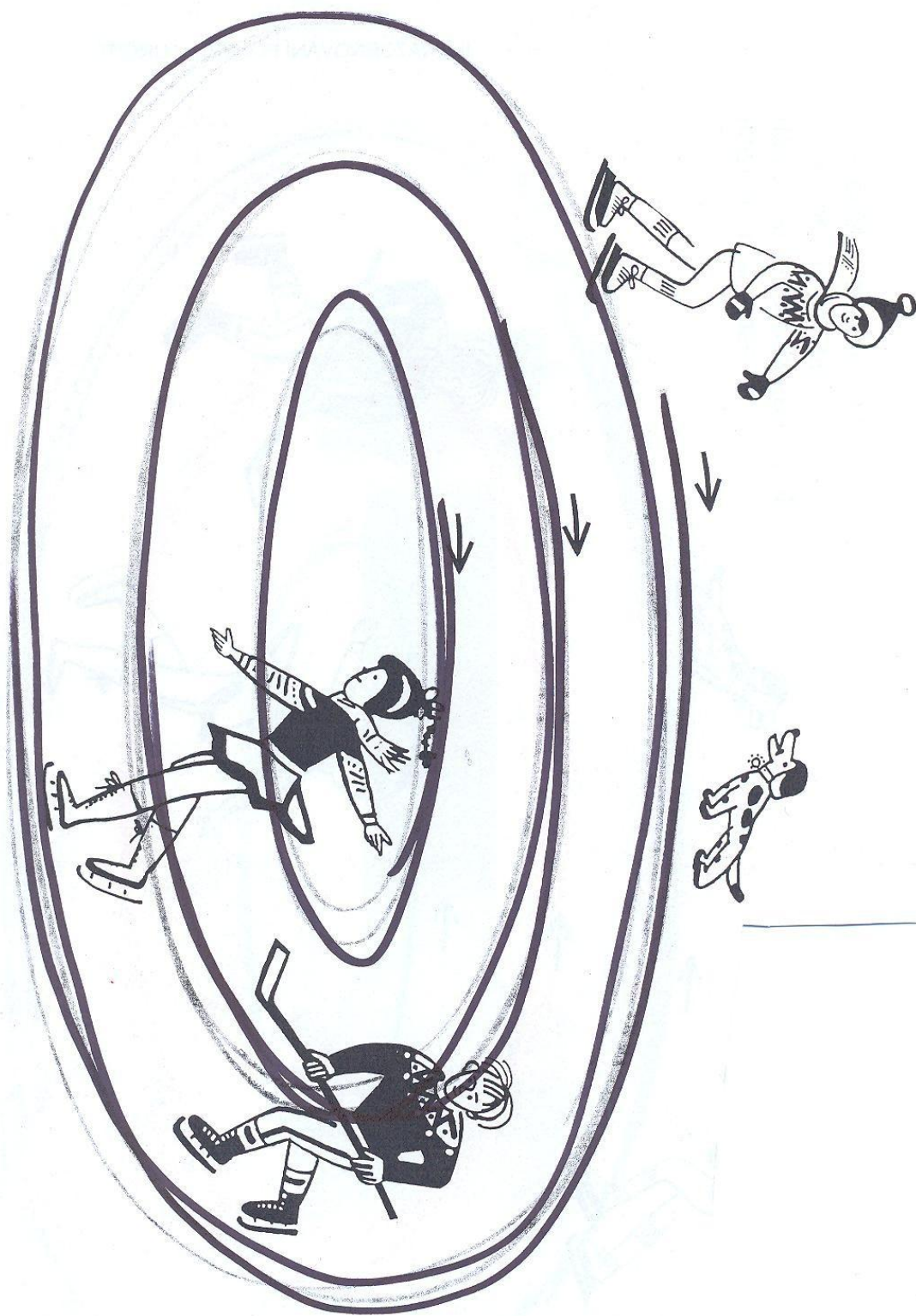
Základní škola Dobříš, Komenského nám. 35, okres Příbram.

Dostupné z portálu www.1zsdobrisprojekt.cz financovaného z EFS a státního rozpočtu ČR

*Možná, že to budou šišky,
možná ale vajíčka.
Šišky louská veverička,
vejce snídá Anička.*

Rytmicky odříkáváme básničku, říkadlo a zároveň:

- ve stoje provádíme pohyb znázorňující ovály postupně jednou a druhou celou paží (pohyb vychází z ramene).
- pak mokrou houbičkou na tabuli (zajistíme správný postoj: nohy rozkročené na šířku ramen, pevně stojíme na vzdálenost mírně pokrčené paže).
- v kleče na zemi voskovým bločkem (zajistíme správnou pozici: opíráme se o nedominantní ruku, všechny velké klouby svírají pravý úhel, nesedáme si na paty).



Autorem materiálu je Mgr. Dana Stoulilová
Základní škola Dobříš, Komenského nám. 35, okres Příbram.
Dostupné z portálu www.1zsdobrisprojekt.cz financovaného z EFS a státního rozpočtu ČR

Grafomotorická příprava – 4. lekce

1. Celkové uvolnění (rozcvička)

2. Uvolnění a uvědomění si jednotlivých kloubů a kloubních skupin horních končetin

Pohybová hra s písní Já jsem muzikant z předchozí lekce.

Dbáme na přesné provádění pohybů a dodržování rytmu.

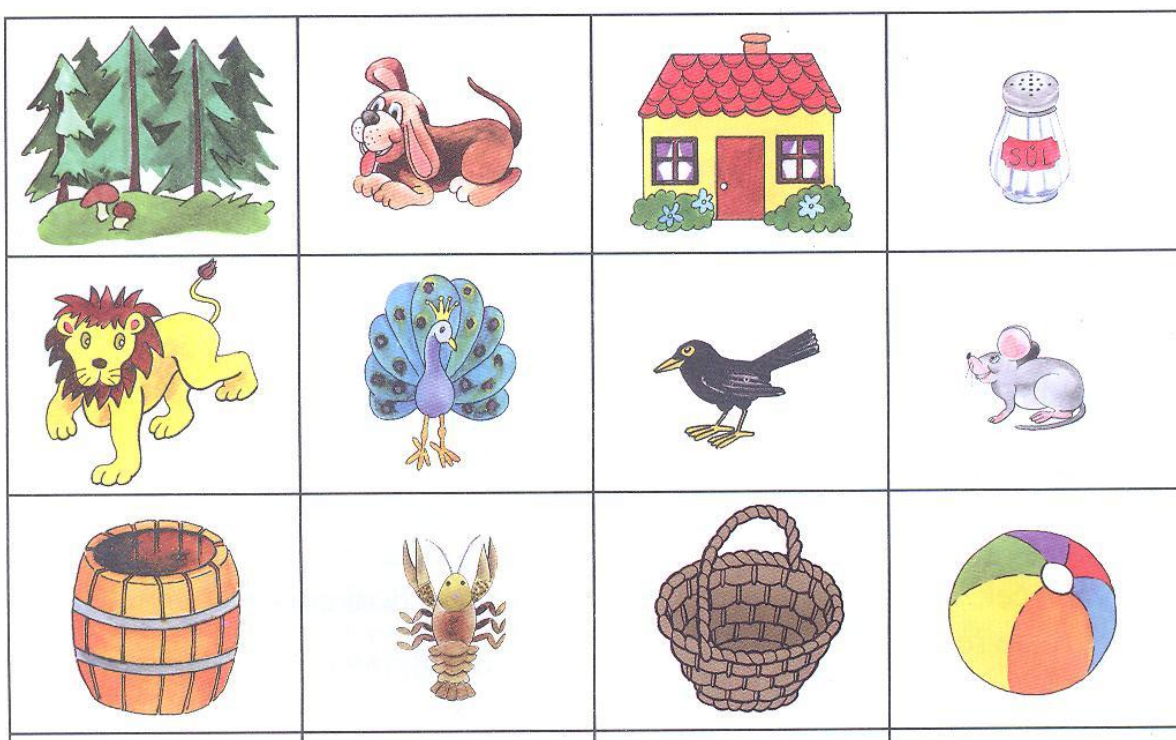
Rozdělíme sólové úkoly ve zpěvu i v předvádění pohybů.

3. Hry pro cvičení rytmu, sluchové analýzy a syntézy, rozvíjení fonematického sluchu

V kruhu na zemi nebo kolem stolu hrajeme hru „Jak se jmenuješ?“

- slabikujeme příjmení, určujeme první hlásku.
- vytleskáváme jméno spolužáka, který nás vyzval k pokračování ve hře.
- u jmen vytleskáváme tvary dvouslabičné a tříslabičné.

Určujeme hlásku na konci slova (volíme slova se souhláskou na konci) s vizuální podporou bez sluchového vzoru.



4. Procvičování jemné motoriky a koordinace pohybu prstů

Vsedě u stolečku, fixujeme předloktí a dlaň, pohybujeme (třukáme o podložku) každou rukou jednotlivě, následovně oběma rukama najednou

- palcem *Táta dupe: dupy, dup.*
- ukazováčkem *Máma cupe: cupy, cup.*
- prostředníčkem *Babka šlape: šlapy, šlap.*
- prsteníčkem *Děda klape: klapy, klap.*
- malíčkem *Vnouček třepe: třepe, třepe.*

5. Nácvik grafomotorických prvků – horní a dolní oblouk

Naučíme se básničku pro horní oblouk:

*Musím skřítky přikrývat,
aby mohli klidně spát.*

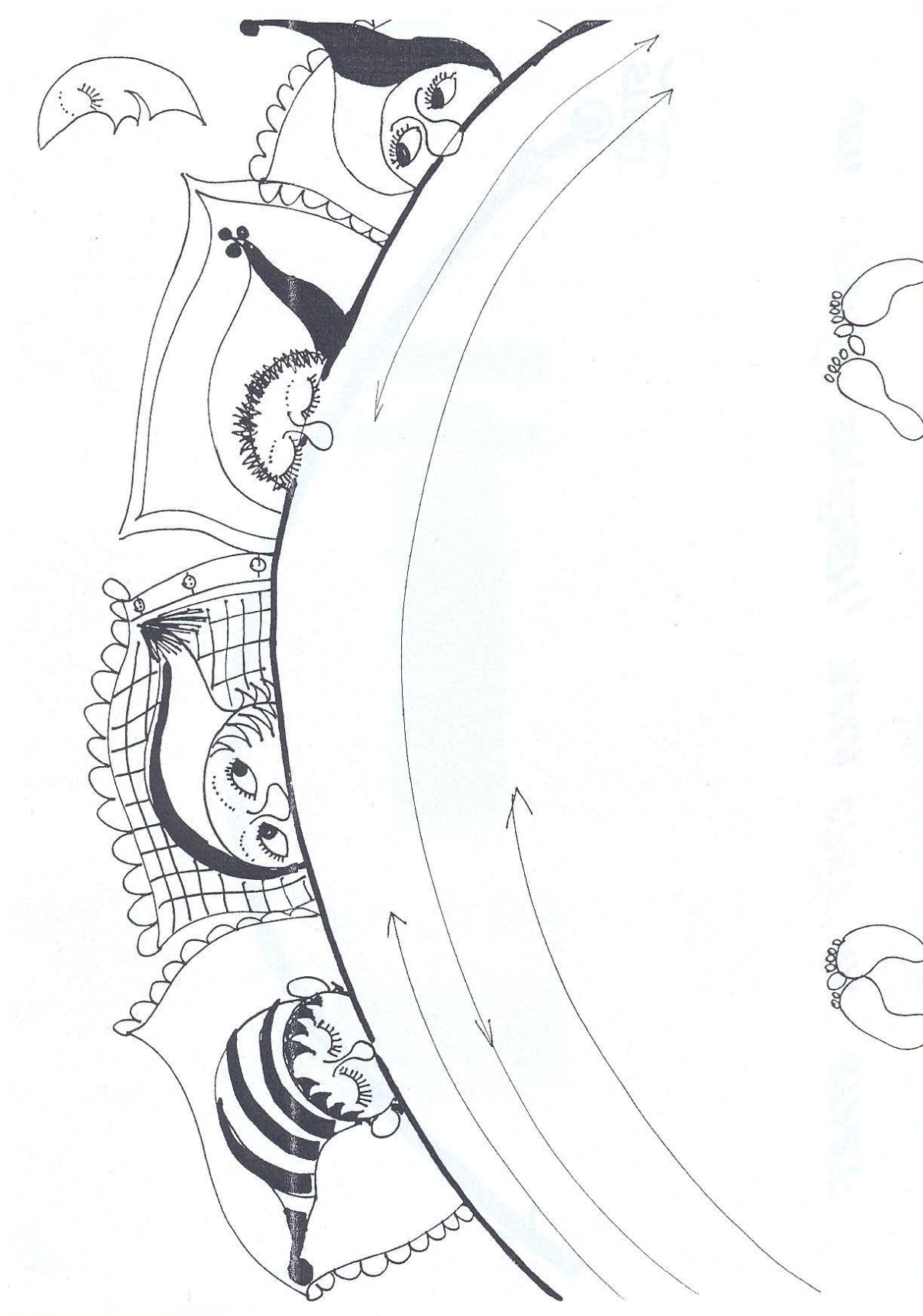
Pro dolní oblouk:

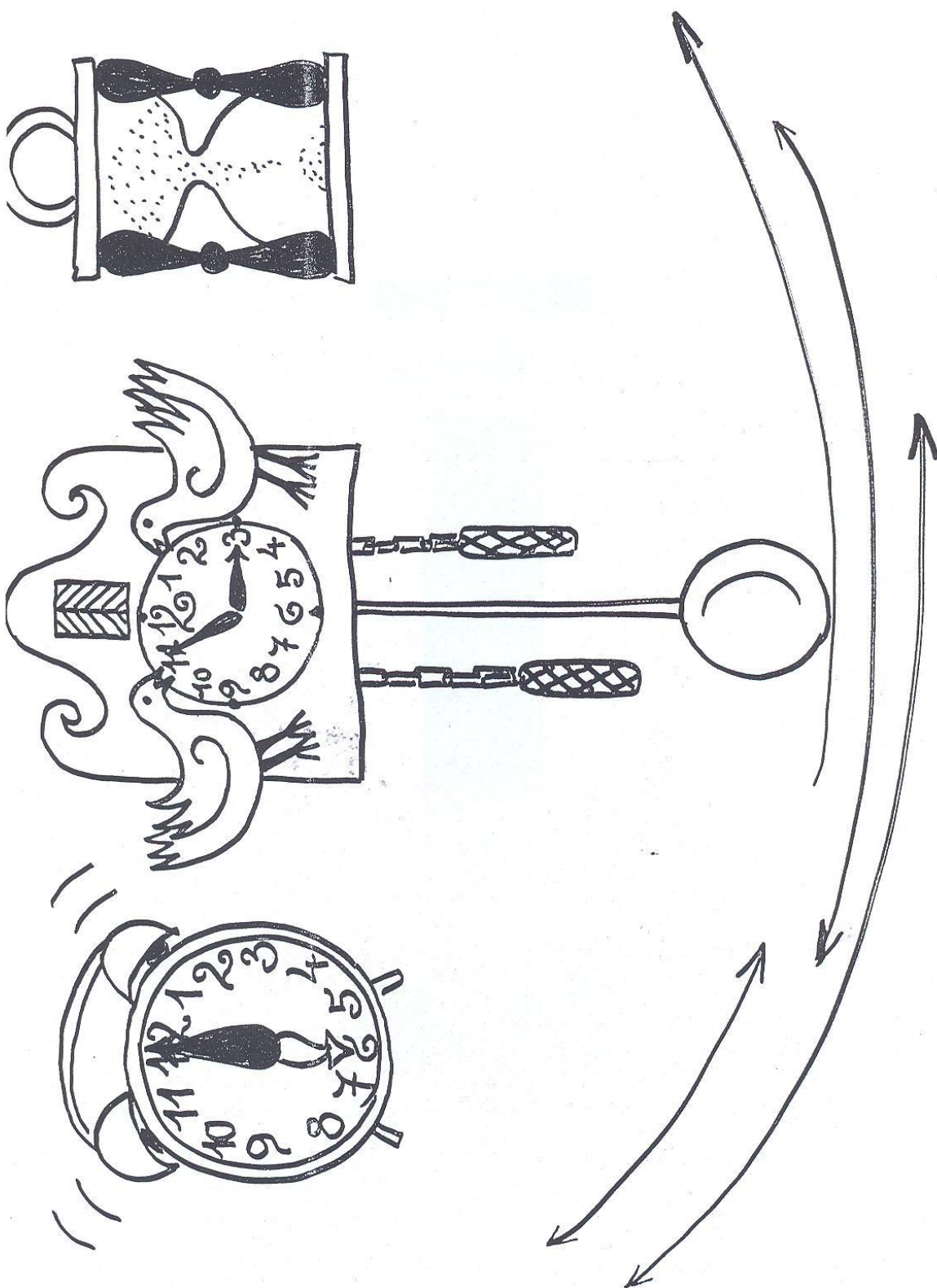
*Hou, hou, krávy jdou,
nesou mlíko pod vodou.*

*Bim bam bim
umím další rým.*

Rytmičky odříkáváme básničku, říkadlo a zároveň

- ve stoje provádíme pohyb znázorňující horní a dolní oblouk postupně jednou a druhou celou paží (pohyb vychází z ramene).
- pak mokrou houbičkou na tabuli (zajistíme správný postoj: nohy rozkročené na šířku ramen, pevně stojíme na vzdálenost mírně pokrčené paže).
- v kleče na zemi voskovým bločkem (zajistíme správnou pozici: opíráme se o nedominantní ruku, všechny velké klouby svírají pravý úhel, nesesedáme si na paty).





Grafomotorická příprava – 5. lekce

1. Celkové uvolnění (rozcvička)

2. Uvolnění a uvědomění si jednotlivých kloubů a kloubních skupin horních končetin

Pohybová hra s písni Já jsem muzikant z předchozí lekce.
Dbáme na přesné provádění pohybů a dodržování rytmu.
Rozdělíme sólové úkoly ve zpěvu i v předvádění pohybů.

Koordinační cvičení

Ležíme na zádech, nohy mírně pokrčené, ruce vzpažené nad hlavou – volně položené na zemi.
Rukama se dotýkáme střídavě opačného kolena. Dbáme na pravidelné dýchání. Při vzpažení se nadechneme, při dotyku na koleno vydechneme.
Cvičení se snažíme provádět pravidelně a rytmicky.

3. Hry pro vzájemné seznámení, cvičení rytmu, sluchové analýzy a syntézy, rozvíjení fonemického sluchu

V kruhu na zemi nebo kolem stolu hrajeme hru „Jak se jmenuješ?“

- u jmen vytleskáváme tvary dvouslabičné, třislabičné, můžeme zařadit i jednoslabičné nebo čtyřslabičné.

Určujeme hlásku na konci slova (volíme slova se souhláskou na konci) s vizuální podporou bez sluchového vzoru – viz příloha ze strany 16.

Aktivně vymýšlíme slova s danou hláskou na začátku slova. Můžeme soutěžit, kdo jich vymyslí více, nebo se střídáme, dokud někdo už žádné jiné nevymyslí. Určí další hlásku.

4. Procvičování jemné motoriky a koordinace pohybu prstů

Vsedě u stolečku, fixujeme předloktí a dlaň, pohybujeme (ťukáme o podložku) každou rukou jednotlivě, následovně oběma rukama najednou.

- | | |
|------------------|----------------------------------|
| - palcem | <i>Táta dupe: dupy, dup.</i> |
| - ukazováčkem | <i>Máma cupe: cupy, cup.</i> |
| - prostředníčkem | <i>Babka šlape: šlapy, šlap.</i> |
| - prsteníčkem | <i>Děda klape: klapy, klap.</i> |
| - malíčkem | <i>Vnouček ťape: ťapy, ťap.</i> |

Přidáme zkrácenou verzi (postupně zrychlujeme)

- | | |
|------------------|---------------------|
| - palcem: | <i>dupy, dup.</i> |
| - ukazováčkem | <i>cupy, cup.</i> |
| - prostředníčkem | <i>šlapy, šlap.</i> |
| - prsteníčkem | <i>klapy, klap.</i> |
| - Malíčkem | <i>ťapy, ťap.</i> |

Dodržujeme rytmus!

Autorem materiálu je Mgr. Dana Stoulilová

Základní škola Dobříš, Komenského nám. 35, okres Příbram.

Dostupné z portálu www.1zsdobrisprojekt.cz financovaného z EFS a státního rozpočtu ČR

5. Rozvíjení vizuální percepce a paměti

Dvě rozstříhané sady obrázků (viz příloha) dobře zamícháme.

Jedna sada zůstane ležet obrázkem dolů, druhou před sebe rozložíme do řady v náhodném pořadí, dbáme na postup zleva doprava. Karty vnímáme libovolně dlouhou dobu. Pak je otočíme obrázkem dolů a z druhé sady k nim přiřazujeme totožné obrázky.

Provedeme kontrolu postupným otáčením všech obrázků nahoru, opět zleva doprava.

Začínáme se čtyřmi obrázky. Postupně zvyšujeme množství.

6. Návik grafomotorických prvků – vlnovka

Naučíme se básničku:

*Hou, hou, vlny jdou,
běží jedna za druhou.*

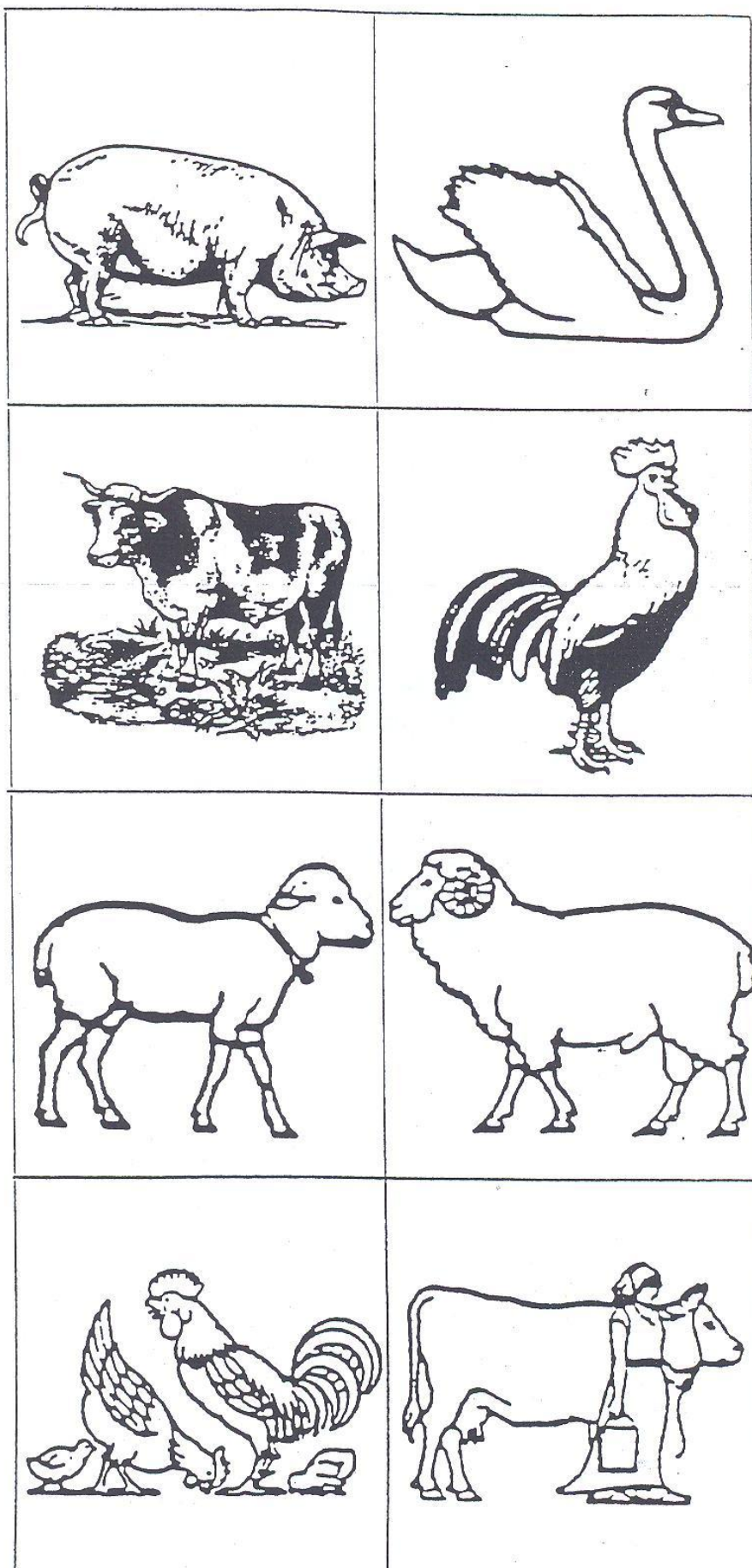
Rytmičky odříkáváme básničku, říkadlo a zároveň

- ve stoje provádíme pohyb znázorňující vlny postupně jednou a druhou celou paží (pohyb vychází z ramene).
- pak mokrou houbičkou na tabuli (zajistíme správný postoj: nohy rozkročené na šířku ramen, pevně stojíme na vzdálenost mírně pokrčené paže).
- v kleče na zemi voskovým bločkem (zajistíme správnou pozici: opíráme se o nedominantní ruku, všechny velké klouby svírají pravý úhel, nesedáme si na paty).

Autorem materiálu je Mgr. Dana Stoulilová

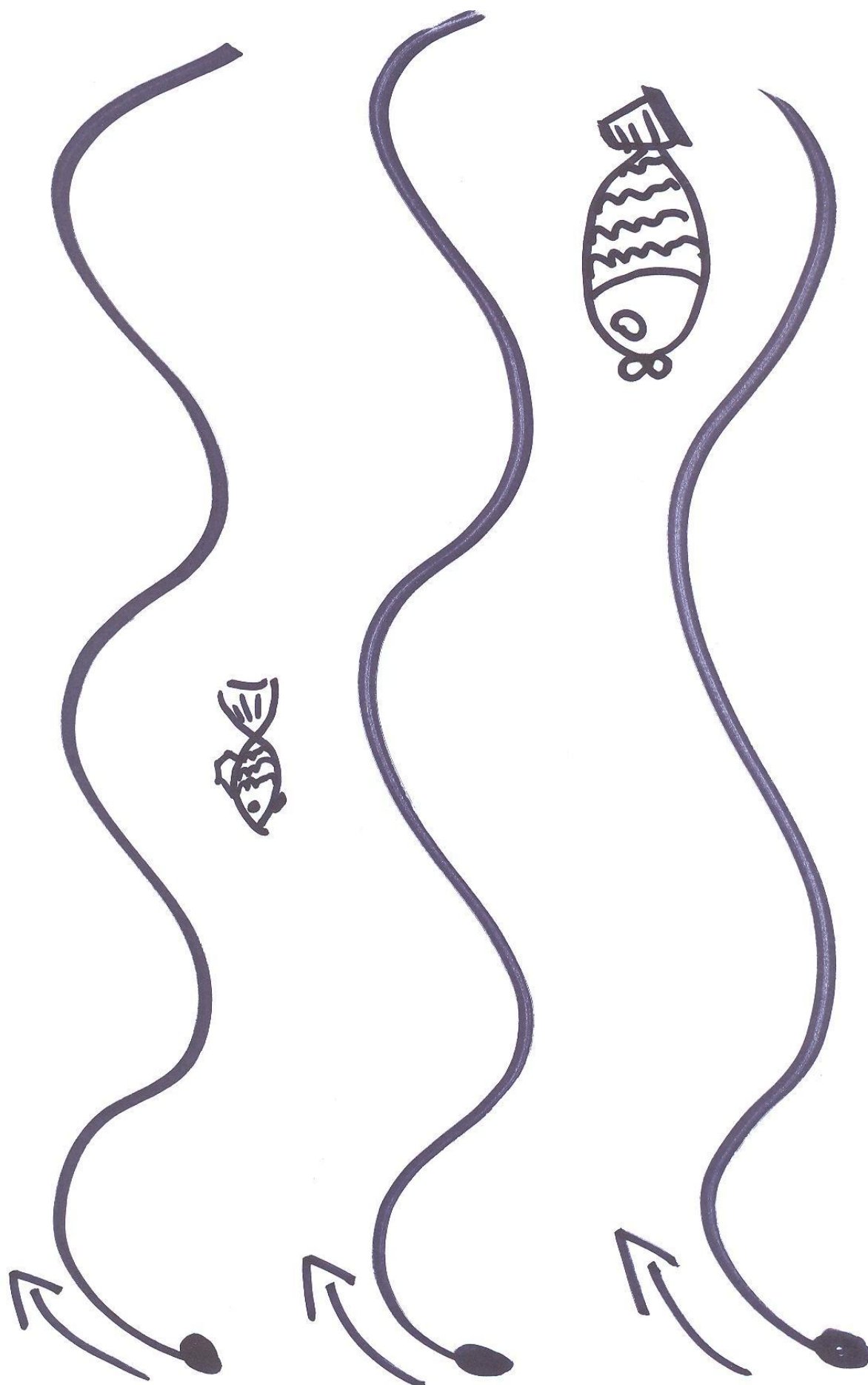
Základní škola Dobříš, Komenského nám. 35, okres Příbram.

Dostupné z portálu www.1zsdobrisprojekt.cz financovaného z EFS a státního rozpočtu ČR



Základní škola Dobříš, Komenského nám. 55, okres Příbram.

Dostupné z portálu www.1zsdobrisprojekt.cz financovaného z EFS a státního rozpočtu ČR



Grafomotorická příprava – 6. lekce

1. Celkové uvolnění (rozcvička)

2. Uvolnění a uvědomění si jednotlivých kloubů a kloubních skupin horních končetin

Pohybová hra s písni Já jsem muzikant z předchozí lekce.

Pravidelně kroužíme pažemi postupně v ramením kloubu, předloktím, zápěstím.

Pro udržení rytmu zpíváme píseň, kterou děti znají nebo mají rádi.

Koordinační cvičení

Ležíme na zádech, nohy mírně pokrčené, ruce vzpažené nad hlavou – volně položené na zemi. Rukama se dotýkáme střídavě opačného kolena. Dbáme na pravidelné dýchání. Při vzpažení se nadechneme, při dotyku na koleno vydechneme.

Opakujeme šestkrát až osmkrát bez přerušení.

Cvičení se snažíme provádět pravidelně a rytmicky.

3. Cvičení rytmu, sluchové analýzy a syntézy, rozvíjení fonematického sluchu

Určujeme hlásku na konci slova (volíme slova se souhláskou na konci) s vizuální podporou bez sluchového vzoru – viz příloha ze strany 16.

Aktivně vymýšlíme slova s danou hláskou na začátku a na konci slova. Můžeme soutěžit, kdo jich vymyslí více, nebo se střídáme, dokud někdo už žádné jiné nevymyslí. Určí další hlásku.

Vymyšlená slova slabikujeme s oporou tleskání, můžeme určovat počet slabik.

4. Procvičování jemné motoriky a koordinace pohybu prstů

Vsedě u stolečku, fixujeme předloktí a dlaň, pohybujeme (třukáme o podložku) každou rukou jednotlivě, následovně oběma rukama najednou.

- | | |
|------------------|------------------------------------|
| - palcem | <i>Táta dupe: dupy, dup.</i> |
| - ukazováčkem | <i>Máma cupe: cupy, cup.</i> |
| - prostředníčkem | <i>Babka šlape: šlapy, šlap.</i> |
| - prsteníčkem | <i>Děda klape: klapy, klap.</i> |
| - malíčkem | <i>Vnouček t'ape: t'apy, t'ap.</i> |

Přidáme zkrácenou verzi (postupně zrychlujeme).

- | | |
|------------------|---------------------|
| - palcem: | <i>dupy, dup.</i> |
| - ukazováčkem | <i>cupy, cup.</i> |
| - prostředníčkem | <i>šlapy, šlap.</i> |
| - prsteníčkem | <i>klapy, klap.</i> |
| - Malíčkem | <i>t'apy, t'ap.</i> |

Autorem materiálu je Mgr. Dana Stoulilová

Základní škola Dobříš, Komenského nám. 35, okres Příbram.

Dostupné z portálu www.1zsdobrisprojekt.cz financovaného z EFS a státního rozpočtu ČR

Dodržíme rytmus!
Zrychlujeme tempo.
Opakujeme naučenou říkanku z předchozích lekcí. Střídáme je.

5. Rozvíjení vizuální percepce a paměti

Dvě rozstříhané sady obrázků (viz příloha ze strany 22) dobře zamícháme. Jedna sada zůstane ležet obrázkem dolů, druhou před sebe rozložíme do řady v náhodném pořadí, dbáme na postup zleva doprava. Karty vnímáme libovolně dlouhou dobu. Pak je otočíme obrázkem dolů a z druhé sady k nim přiřazujeme totožné obrázky. Provedeme kontrolu postupným otáčením všech obrázků nahoru, opět zleva doprava. Postupně zvyšujeme množství, měníme karty (jakékoli oblíbené pexeso).

6. Návuk grafomotorických prvků – dolní i horní zátrh, navazující vlnii

Naučíme se básničku:

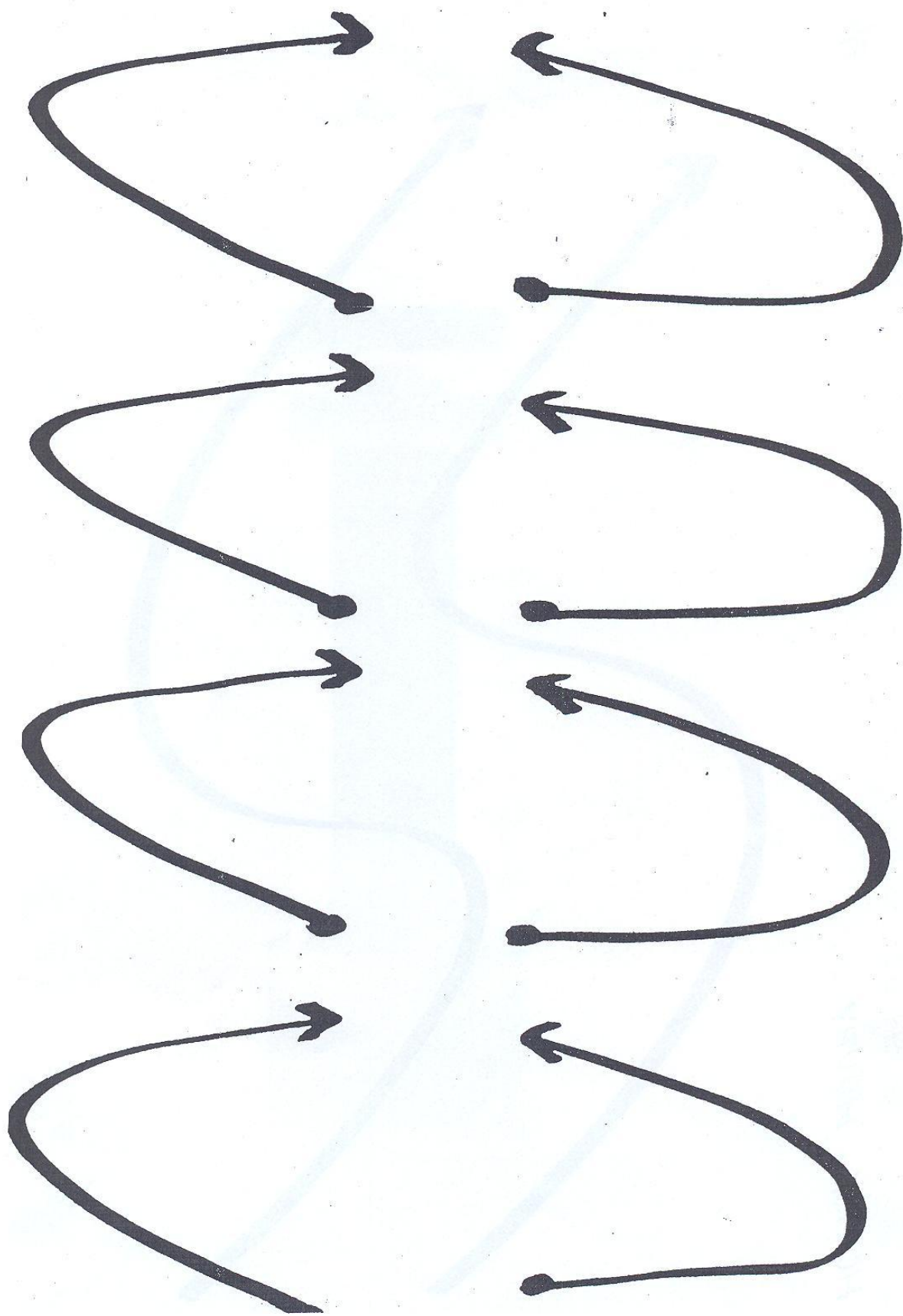
*Skáče, skáče míč,
hop a už je pryč.*

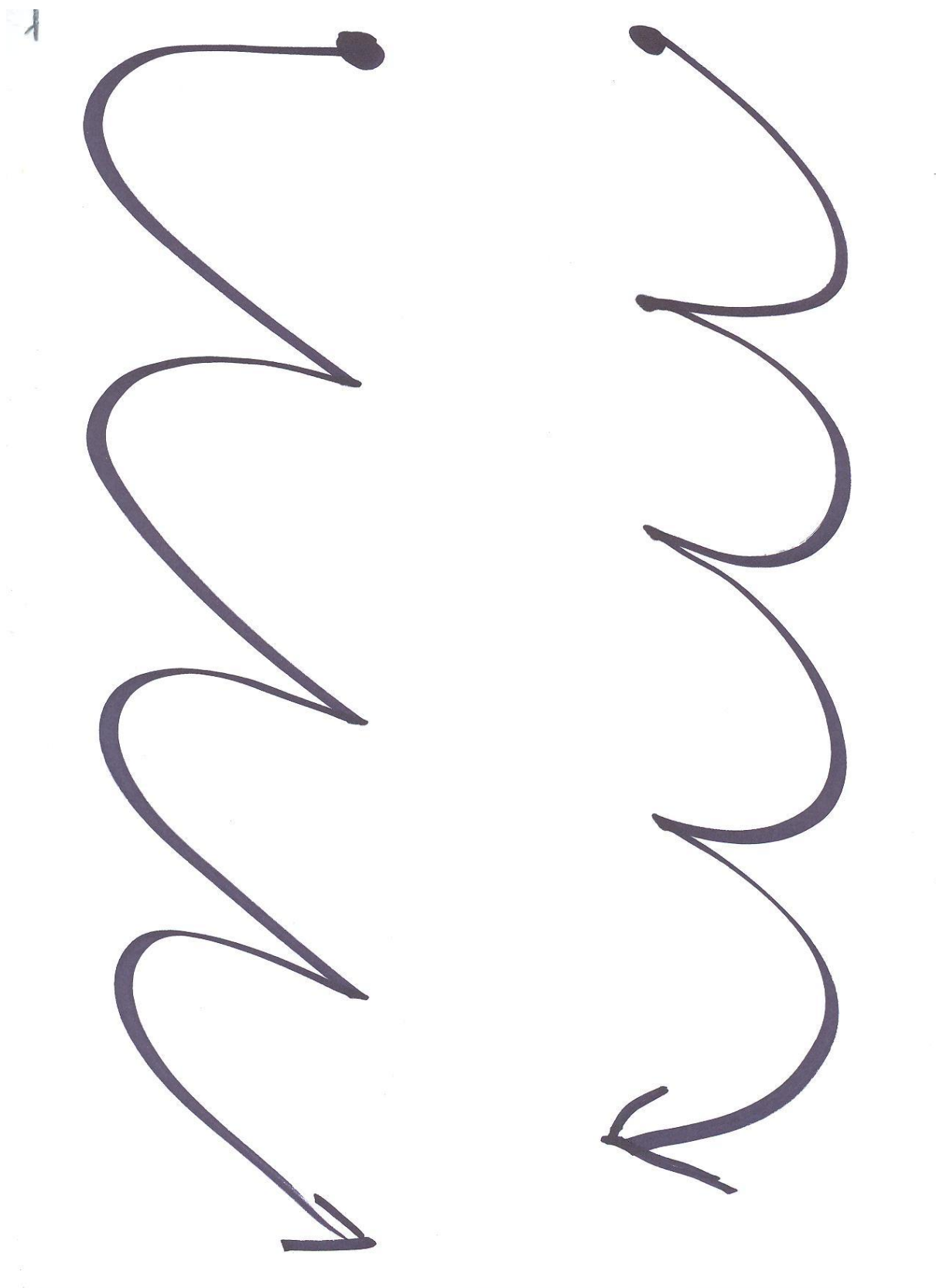
*Skáče skřítek hop a skok,
přes potůček přes potok.*

*Skákal pes, přes oves,
přes zelenou louku.
Šel za ním myslivec,
péro na klobouku.*

Rytmicky odříkáváme básničku, říkadlo a zároveň

- ve stoje provádíme pohyb znázorňující jednotlivé zátrhy, pak navazující v linii postupně jednou a druhou celou paží (pohyb vychází z ramene).
- pak mokrou houbičkou na tabuli (zajistíme správný postoj: nohy rozkročené na šířku ramen, pevně stojíme na vzdálenost mírně pokrčené paže).
- v kleče na zemi voskovým bločkem (zajistíme správnou pozici: opíráme se o nedominantní ruku, všechny velké klouby svírají pravý úhel, nesedáme si na paty).





Grafomotorická příprava – 7. lekce

1. Celkové uvolnění (rozcvička)

2. Uvolnění a uvědomění si jednotlivých kloubů a kloubních skupin horních končetin

Pravidelně kroužíme pažemi v ramením kloubu, předloktím, zápěstím.
Pro udržení rytmu zpíváme píseň, kterou děti znají nebo mají rádi.
Podle pokynů měníme střídavě uvolňované partie.

Koordinační cvičení

Provádíme ve stoje nohy mírně rozkročené, ruce vzpažené nad hlavou.
Rukama se dotýkáme střídavě opačného kolena, nepředkláníme se, kolena zvedáme a ohýbáme do pravého úhlu.
Dbáme na pravidelné dýchání. Při vzpažení se nadechneme, při dotyku na koleno vydechneme.
Cvičení se snažíme provádět pravidelně a rytmicky.

3. Cvičení rytmu, sluchové analýzy a syntézy, rozvíjení fonematického sluchu

Určujeme hlásku na konci slova (volíme slova se souhláskou na konci) s vizuální podporou bez sluchového vzoru – viz příloha ze strany 16.

Aktivně vymýšlíme slova s danou hláskou na začátku a na konci slova. Můžeme soutěžit, kdo jich vymyslí více, nebo se střídáme, dokud někdo už žádné jiné nevymyslí. Určí další hlásku. Vymyšlená slova slabikujeme s oporou tleskání, můžeme určovat počet slabik.

Předčítáme příběh, pohádku. Domluvíme předem slovo, na něj reagujeme, ať se vyskytuje v jakémkoli tvaru. Můžeme tlesknout, ťuknout, použít nástrojek z Orffovy sady. Pokud děti nereagují, předčítáme celou větu opakovaně.

4. Procvičování jemné motoriky a koordinace pohybu prstů

Opakujeme naučené říkanky z předchozích lekcí. Střídáme je.
Dodržujeme rytmus!
Zrychlujeme tempo.

Při předříkávání nové říkanky

- ťuká o sebe palec a ukazováček jedné ruky:

Típ, típ, típ,

- ťuká o sebe palec a ukazováček druhé ruky:

vrabec vrabce štíp.

- střídavě do rytmu propojujeme spojení ukazováčku a palce:

Poprali se na keříčku,

Autorem materiálu je Mgr. Dana Stoulilová

Základní škola Dobříš, Komenského nám. 35, okres Příbram.

Dostupné z portálu www.1zsdobrisprojekt.cz financovaného z EFS a státního rozpočtu ČR

- propojené zakleslé prsty se snažíme silou tahat od sebe:
- ťuká o sebe palec a ukazováček obou rukou:

*vytrhli si po peříčku.
Típ, típ, típ,
vrabec vrabce štíp.*

5. Rozvíjení vizuální percepce a paměti

Hrajeme pexeso.

Pak vyskládáme do řady několik kartiček – vnímáme. Potom je otočíme obrázkem dolů. Podle pokynů hledáme např. zvíře nebo zvíře, které začíná na určitou hlásku, modrý obrázek, obrázek se sluníčkem...

6. Návik grafomotorických prvků – rovné čáry, přerušované, svislé

Naučíme se básničku:

- pro čáry svislé přerušované
- pro čáry svislé plné
- pro čáry vodorovné přerušované
- pro čáry vodorovné plné

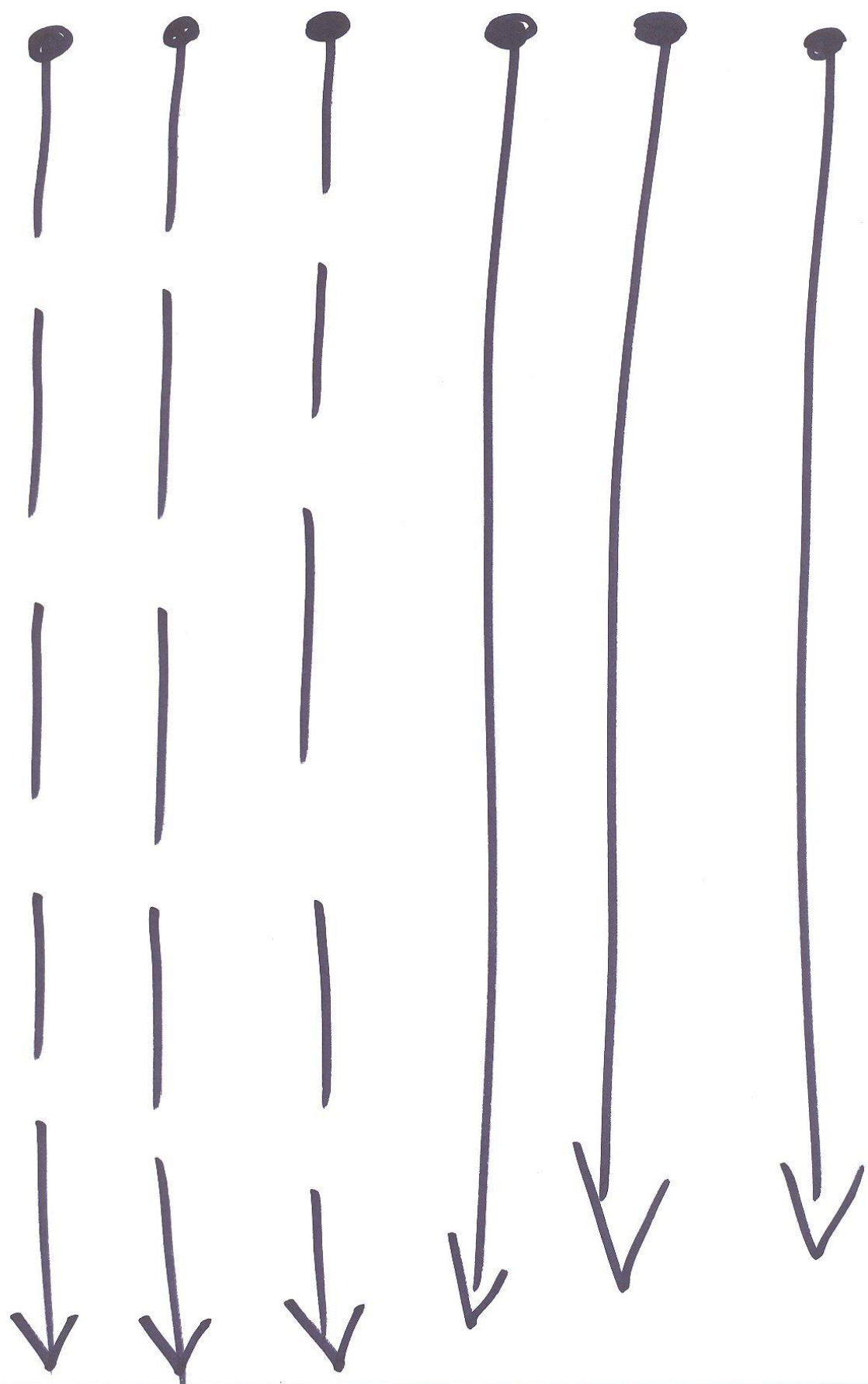
*Prší, prší deštiček,
koupíme si deštníček.*

*Padá, s nebe letadlo,
copak tě to napadlo.*

*Jedna čára, druhá čára
a je plná šňůra prádla.
Vystřelím šíp z luku,
uvolním si ruku.*

Rytmicky odříkáváme básničku, říkadlo a zároveň

- ve stoje provádíme pohyb znázorňující jednotlivé typy čar postupně jednou a druhou celou paží (pohyb vychází z ramene).
- pak mokrou houbičkou na tabuli (zajistíme správný postoj: nohy rozkročené na šířku ramen, pevně stojíme na vzdálenost mírně pokrčené paže).
- v kleče na zemi voskovým bločkem (zajistíme správnou pozici: opíráme se o nedominantní ruku, všechny velké klouby svírají pravý úhel, nesedáme si na paty).



Grafomotorická příprava – 8. lekce

1. Celkové uvolnění (rozcvička)

2. Uvolnění a uvědomění si jednotlivých kloubů a kloubních skupin horních končetin

Pravidelně kroužíme pažemi v ramením kloubu, předloktím, zápěstím.

Pro udržení rytmu zpíváme píseň, kterou děti znají nebo mají rádi.

Podle pokynů měníme střídavě uvolňované partie.

Koordinační cvičení

Provádíme ve stoje nohy mírně rozkročené, ruce vzpažené nad hlavou.

Rukama se dotýkáme střídavě opačného kolena, nepředkláníme se, kolena zvedáme a ohýbáme do pravého úhlu.

Dbáme na pravidelné dýchání. Při vzpažení se nadechneme, při dotyku na koleno vydechneme.

Cviky opakujeme šestkrát až osmkrát bez přerušení pravidelně a rytmicky.

3. Cvičení rytmu, sluchové analýzy a syntézy, rozvíjení fonemického sluchu

Aktivně vymýšlíme slova s danou hláskou na začátku a na konci slova. Můžeme soutěžit, kdo jich vymyslí více, nebo se střídáme, dokud někdo už žádné jiné nevymyslí. Určí další hlásku.

Vymyšlená slova slabikujeme s oporou tleskání, můžeme určovat počet slabik.

Určíme si souhlásku, předřikáváme jednotlivá slova a zjišťujeme, zda slovo danou hlásku obsahuje. Hlásky se může vyskytovat na jakémkoli místě v daném slově.

Předčítáme příběh, pohádku. Domluvíme předem dvě slova, na ně reagujeme, ať se vyskytnou v jakémkoli tvaru. Můžeme tlesknout, ťuknout, použít nástroj z Orffovy sady.

Pokud děti nereagují, předčítáme celou větu opakovaně.

4. Procvičování jemné motoriky a koordinace pohybu prstů

Opakujeme naučené říkanky z předchozích lekcí. Střídáme je.

Při předřikávání nové říkanky

- ťuká o sebe palec a ukazováček jedné ruky:
- ťuká o sebe palec a ukazováček druhé ruky:
- střídavě do rytmu propojujeme spojení ukazováčku a palce:
- propojené zakleslé prsty se snažíme silou tahat od sebe:
- ťuká o sebe palec a ukazováček obou rukou:

*Típ, típ, típ,
vrabec vrabce štíp.
Poprali se na keříčku,
vytrhli si po peříčku.
Típ, típ, típ,
vrabec vrabce štíp.*

Postupně s palcem vystřídáme všechny ostatní prsty.

Dodržujeme rytmus! Zrychlujeme tempo.

Autorem materiálu je Mgr. Dana Stoulilová

Základní škola Dobříš, Komenského nám. 35, okres Příbram.

Dostupné z portálu www.1zsdobrisprojekt.cz financovaného z EFS a státního rozpočtu ČR

5. Rozvíjení vizuální percepce, paměti a diferenciacce

Hrajeme pexeso.

Pak vyskládáme do řady několik kartiček – vnímáme. Potom je otočíme obrázkem dolů. Podle pokynů hledáme např. zvíře nebo zvíře, které začíná na určitou hlásku, modrý obrázek, obrázek se sluníčkem.

Podle pokynů vyhledáváme v přiložených pracovních listech rozdíly, shody.

Využíváme pracovní listy od Zdeny Michalové „Shody a rozdíly“.

Obtížnost stanovíme podle schopností dětí v přípravce.

6. Návuk grafomotorických prvků – rovné čáry, přerušované, vodorovné

Naučíme se básničku, říkadlo:

- pro čáry vodorovné přerušované

*Jedna čára, druhá čára
a je plná šňůra prádla.*

- pro čáry vodorovné plné

*Vystřelím šíp z luku,
uvolním si ruku.*

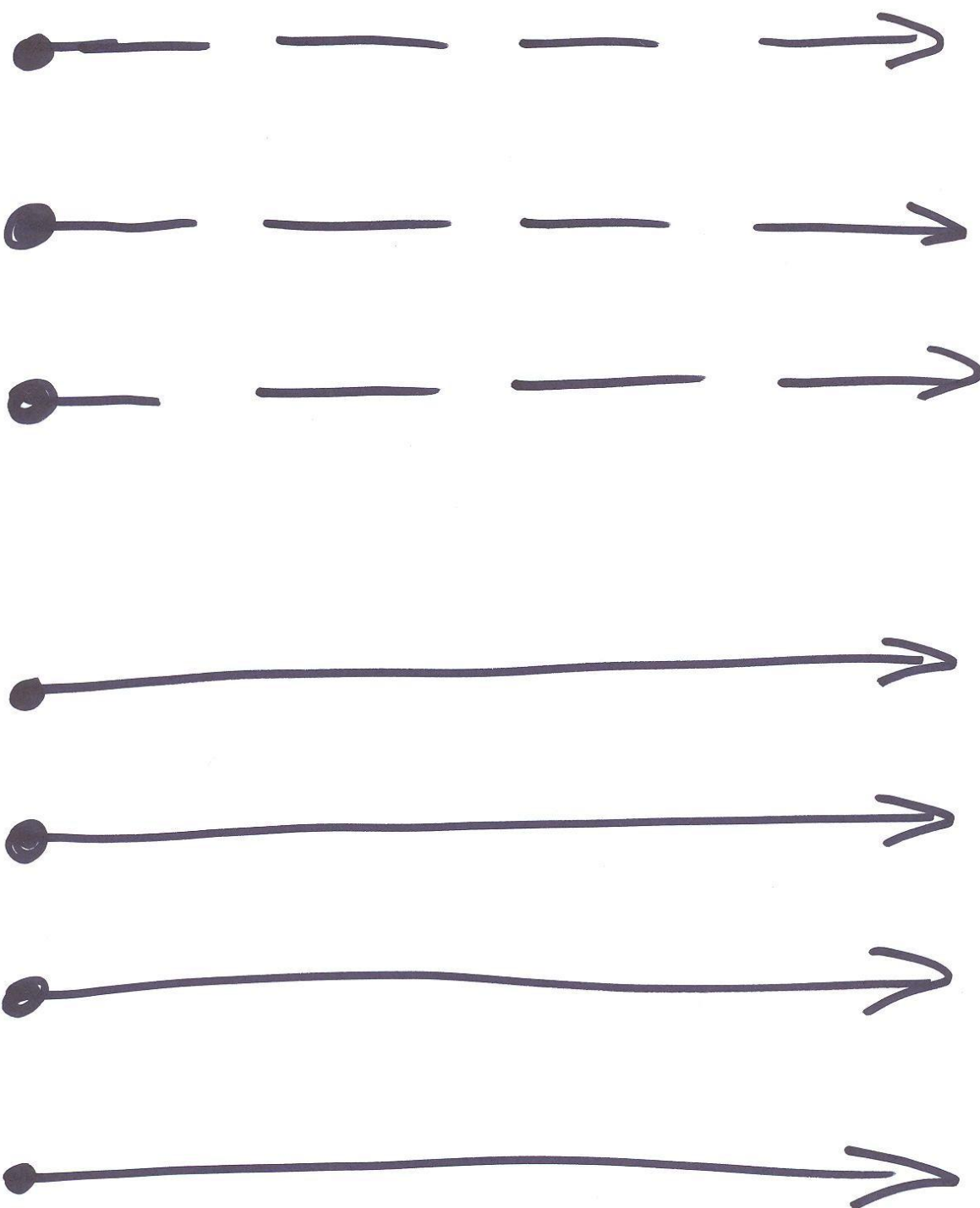
Rytmičky odříkáváme básničku, říkadlo a zároveň

- ve stoje provádíme pohyb znázorňující jednotlivé typy čar postupně jednou a druhou celou paží (pohyb vychází z ramene).
- pak mokrou houbičkou na tabuli (zajistíme správný postoj: nohy rozkročené na šířku ramen, pevně stojíme na vzdálenost mírně pokrčené paže).
- v kleče na zemi voskovým bločkem (zajistíme správnou pozici: opíráme se o nedominantní ruku, všechny velké klouby svírají pravý úhel, nesedáme si na paty).

Autorem materiálu je Mgr. Dana Stoulilová

Základní škola Dobříš, Komenského nám. 35, okres Příbram.

Dostupné z portálu www.1zsdobrisprojekt.cz financovaného z EFS a státního rozpočtu ČR



Grafomotorická příprava – 9. lekce

1. Celkové uvolnění (rozcvička)

2. Uvolnění a uvědomění si jednotlivých kloubů a kloubních skupin horních končetin

Pravidelně kroužíme pažemi v ramením kloubu, předloktím, zápěstím.
Pro udržení rytmu zpíváme píseň, kterou děti znají nebo mají rádi.
Podle pokynů měníme střídavě uvolňované partie, střídáme i tempo.

Koordinační cvičení

Ruce vzpažené nad hlavou dotýkáme se střídavě opačného kolena, nepředkláníme se, kolena zvedáme a ohýbáme do pravého úhlu. Zvednutou nohu pokládáme zpět na zem dopředu před sebe, takže cvik provádíme v chůzi.

Dbáme na pravidelné dýchání. Při vzpažení se nadechneme, při dotyku na koleno vydechneme.

Dodržujeme rytmus.

3. Cvičení rytmu, sluchové analýzy a syntézy, rozvíjení fonemického sluchu

Aktivně vymýšlíme slova s danou hláskou na začátku a na konci slova. Můžeme soutěžit, kdo jich vymyslí více, nebo se střídáme, dokud někdo už žádné jiné nevymyslí. Určí další hlásku.

Vymyšlená slova slabikujeme s oporou tleskání, můžeme určovat počet slabik.

Určíme si souhlásku, předřikáváme jednotlivá slova a zjišťujeme, zda slovo danou hlásku obsahuje. Hlásky se může vyskytovat na jakémkoli místě v daném slově.

Předčítáme příběh, pohádku. Domluvíme předem více slov, na ně reagujeme, ať se vyskytnou v jakémkoli tvaru. Můžeme tlesknout, ťuknout, použít nástroj z Orffovy sady.

Pokud děti nereagují, předčítáme celou větu opakovaně.

Tleskáme dlaněmi o sebe s kamarádem.

4. Procvičování jemné motoriky a koordinace pohybu prstů

Opakujeme naučené říkanky z předchozích lekcí. Střídáme je.

Každé dítě předvede jednu naučenou říkanku s pohybovým doprovodem a vybere dalšího, aby ji opakoval, nebo provádíme všichni společně.

5. Rozvíjení vizuální percepce, paměti a diferenciac

Podle pokynů vyhledáváme v příložených pracovních listech rozdíly, shody.

Využíváme pracovní listy od Zdeny Michalové „Shody a rozdíly“.

Obtížnost stanovíme podle schopností dětí v přípravce.

6. Návuk grafomotorických prvků – ostrý obrat

Naučíme se básničku, říkadlo:

- pro jednotlivé obraty, provázíme slovy:

Raketu vystřelím a padá dolů.

- pro spojené cviky:

*Letí, letí letadlo,
snad tě něco napadlo.*

*V říjnu ježci na tričko,
napíchnou si jablíčko.*

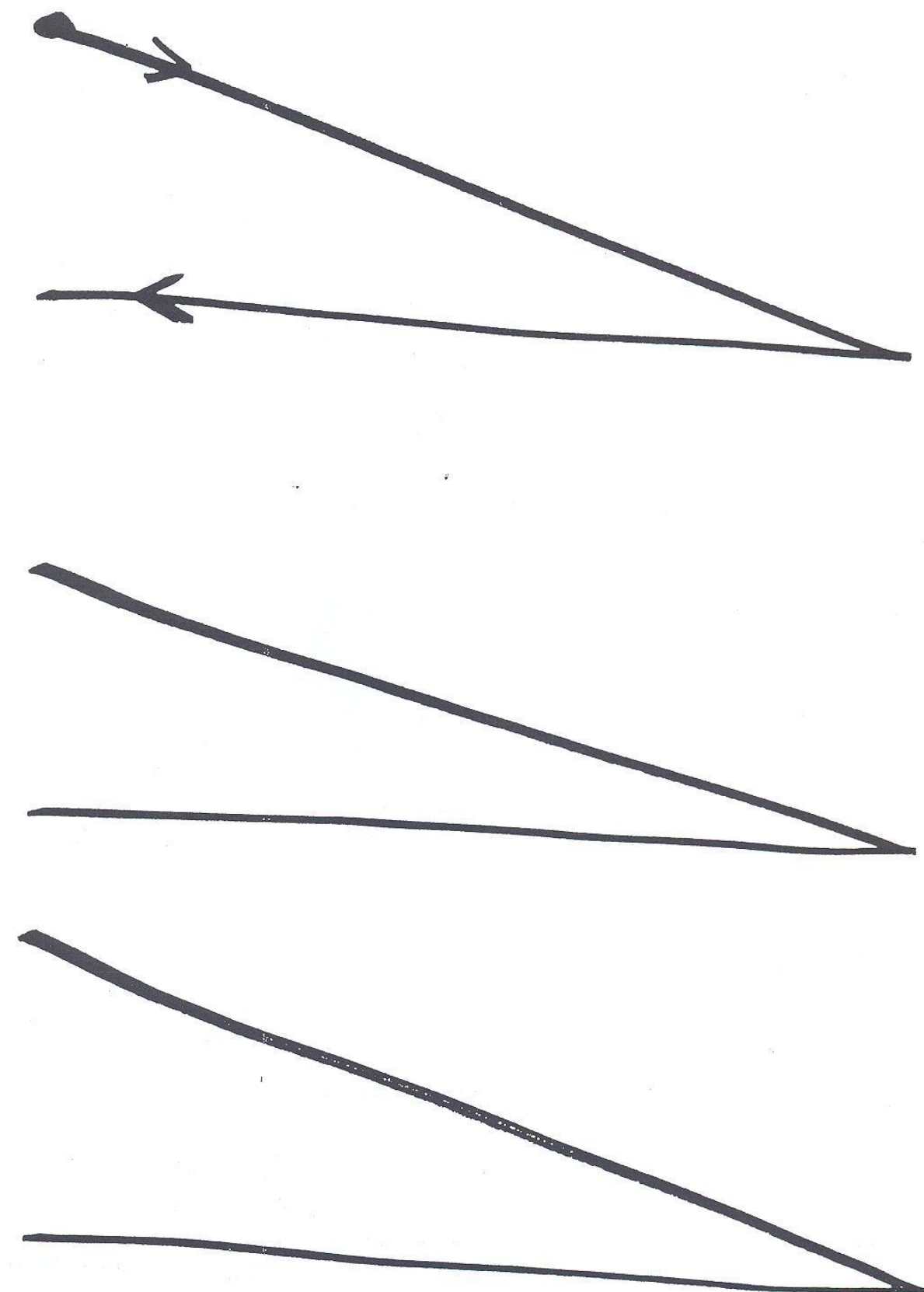
Rytmičky odříkáváme básničku, říkadlo a zároveň

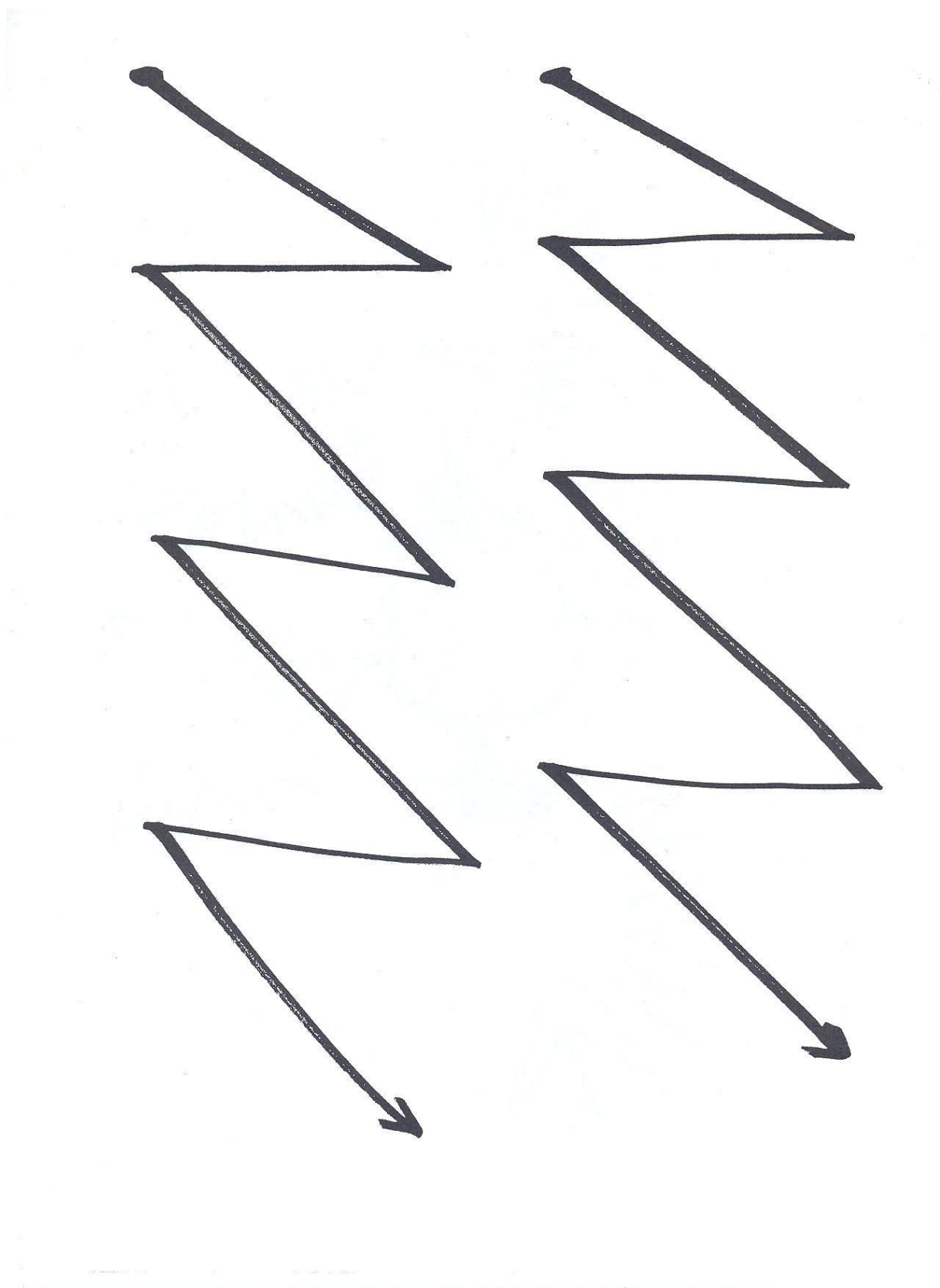
- ve stoje provádíme pohyb znázorňující jednotlivé cviky postupně jednou a druhou celou paží (pohyb vychází z ramene).
- pak mokrou houbičkou na tabuli (zajistíme správný postoj: nohy rozkročené na šířku ramen, pevně stojíme na vzdálenost mírně pokrčené paže).
- v kleče na zemi voskovým bločkem (zajistíme správnou pozici: opíráme se o nedominantní ruku, všechny velké klouby svírají pravý úhel, nesedáme si na paty).

Autorem materiálu je Mgr. Dana Stoulilová

Základní škola Dobříš, Komenského nám. 35, okres Příbram.

Dostupné z portálu www.1zsdobrisprojekt.cz financovaného z EFS a státního rozpočtu ČR





Grafomotorická příprava – 10. lekce

1. Celkové uvolnění (rozcvička)

2. Uvolnění a uvědomění si jednotlivých kloubů a kloubních skupin horních končetin

Provádíme cvičení, která jsme se naučili, včetně pohybové hry Já jsem muzikant.

Koordinační cvičení

Opakujeme všechna koordinační cvičení ve všech polohách a formách, co umíme.

3. Cvičení rytmu, sluchové analýzy a syntézy, rozvíjení fonemického sluchu

Zopakujeme všechna cvičení, měníme formy.

Předčítáme příběh, pohádku. Např. Josef Čapek: Povídání o pejskovi a kočičce.

Domluvíme předem reakci na slovo *kočička* – tleskneme, na slovo *pejsek* – zvedneme ruce nad hlavu. Slova i pohyb můžeme střídat, děti je mohou vymýšlet a zadávat podle vlastních nápadů.

4. Procvičování jemné motoriky a koordinace pohybu prstů

Opakujeme naučené říkanky z předchozích lekcí. Střídáme je.

Každé dítě předvede jednu naučenou říkanku s pohybovým doprovodem a vybere dalšího, aby ji opakoval, nebo provádíme všichni společně.

5. Rozvíjení vizuální percepce, paměti a diferenciací

Podle pokynů vyhledáváme v příložených pracovních listech rozdíly, shody.

Využíváme pracovní listy od Zdeny Michalové „Shody a rozdíly“.

Obtížnost stanovíme podle schopností dětí v přípravce.

Otočíme několik karet pexesa obrázkem nahoru, vnímáme potřebnou dobu na zapamatování.

Karty zakryjeme a vyjmenováváme obrázky, které jsme si zapamatovali.

Můžeme soutěžit, kdo si zapamatuje nejvíce. Ostatní kontrolují, zda tam vzpomínané obrázky skutečně byly...

6. Nácvik grafomotorických prvků – horní a dolní klička

Naučíme se básničku, říkadlo

- pro jednotlivé cviky:

Je to linka kudrlinka.

- pro spojené cviky:

*Kdosi zvedne zakrátko
telefonní sluchátko.*

Rytmičky odříkáváme básničku, říkadlo a zároveň

- ve stoje provádíme pohyb znázorňující jednotlivé cviky postupně jednou a druhou celou paží (pohyb vychází z ramene).
- pak mokrou houbičkou na tabuli (zajistíme správný postoj: nohy rozkročené na šířku ramen, pevně stojíme na vzdálenost mírně pokrčené paže).
- v kleče na zemi voskovým bločkem (zajistíme správnou pozici: opíráme se o nedominantní ruku, všechny velké klouby svírají pravý úhel, nesedáme si na paty).

A na závěr:

1. Všechny cviky s básničkami opakuji na svislé ploše na veliký formát jako ve škole.
2. Pak je všechny zkoušej v kleče na veliký papír voskovou pastelkou nebo křídou.
3. Ve stoje u stolečku pak zkus cviky přímo na předlohy, které jsi postupně dostával ve škole.
4. Na závěr si přelož dvakrát papír, aby vznikly řádky jako v příloze poslední kapitoly a tam trénuj všechny cviky napřed ve stoje a pak i vsedě.

Ale to už musíš umět správně držet psací náčiní!

Každý bod návodu trénuj alespoň týden nebo 14 dní, pak přejdi k dalšímu.

Nezapomínej na básničky, pomáhají ti držet rytmus.

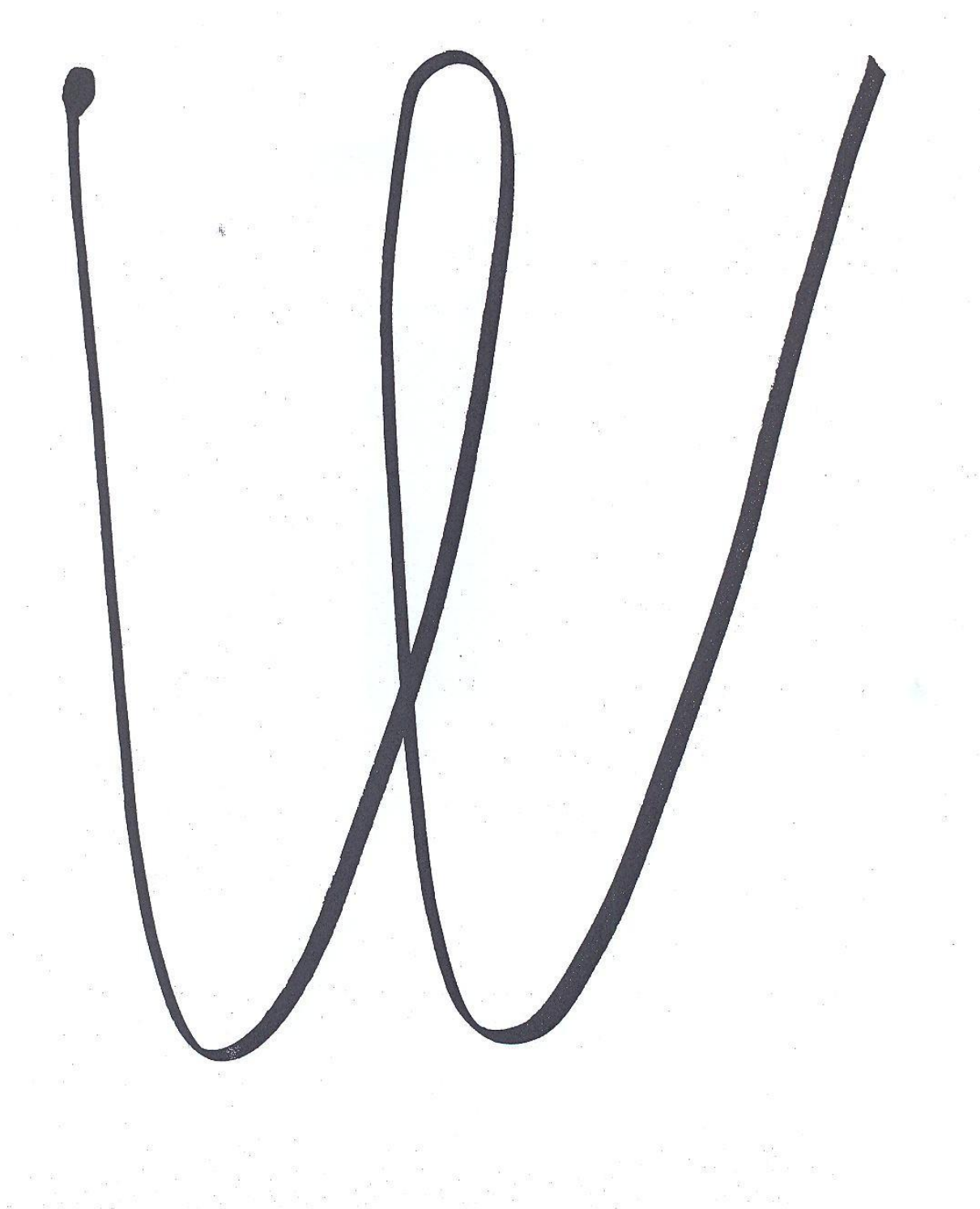
Před psaním opakuji vždy tělesná cvičení na uvolnění.

Pak to dokážeš!

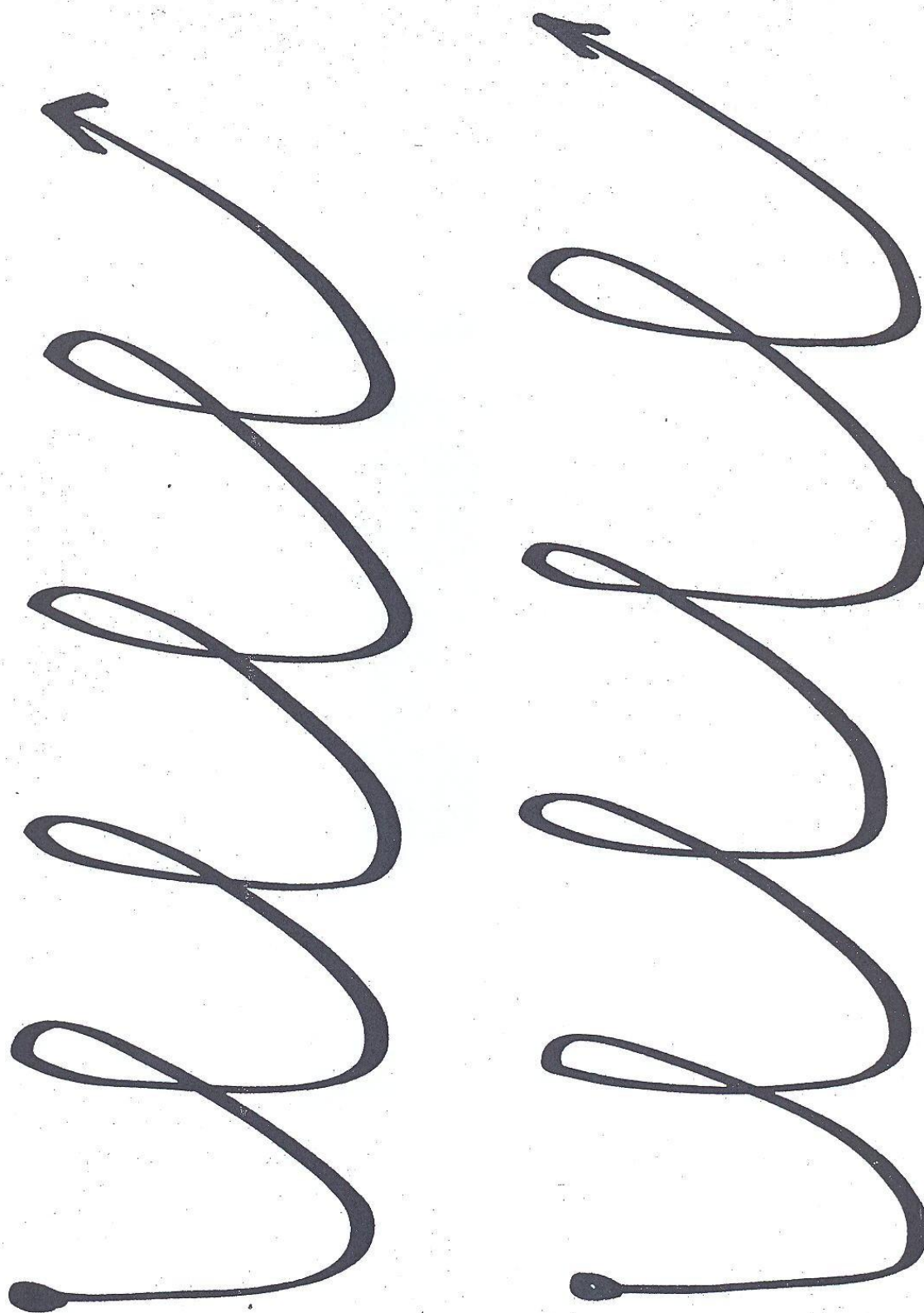
Autorem materiálu je Mgr. Dana Stoulilová

Základní škola Dobříš, Komenského nám. 35, okres Příbram.

Dostupné z portálu www.1zsdobrisprojekt.cz financovaného z EFS a státního rozpočtu ČR



Autorem materiálu je Mgr. Dana Stoulilová
Základní škola Dobříš, Komenského nám. 35, okres Příbram.
Dostupné z portálu www.1zsdobrisprojekt.cz financovaného z EFS a státního rozpočtu ČR



Autorem materiálu je Mgr. Dana Stoulilová
Základní škola Dobříš, Komenského nám. 35, okres Příbram.
Dostupné z portálu www.1zsdobrisprojekt.cz financovaného z EFS a státního rozpočtu ČR



