

# Alternativní program nápravy grafomotorických potíží.

Pro interní potřeby PPP zpracovala PaedDr. J. Rodová.

1. Uvolňovací cviky
2. Uvolňovací cviky u stolu
3. Uvolňovací cviky s říkadly
4. Doplnkové činnosti
5. Vyvození správného úchopu
6. Kresebné cviky

## Uvolňovací cviky

1. Vrtulník - uvolňovací cvik ramene, lokte, zápěstí.
2. Natíráme dveře, máváme - vestoje u rovné stěny odzdola podél těla po kloubech a pomalu zpět  
- vkleče - natíráme na papíře(pohyb veden pod ramenem) .
3. Dřevěný panáček- poskoky - zpevnění celého těla i svalů.
4. Hadrový panáček - poskoky - uvolnění celého těla.
5. Pěst- posilovací cvik- zmáčknout pěst, vyklepnout.
6. Žabka- pěst - vyklepnout - špetíme, hladíme palec všemi prsty (po bříšku palce).
7. Taháme šňůru - ukazováček s palcem spojený (kolečka vytvořená z prstů se kříží a zatáhnou).
8. Loď - spojení konečků prstů obou rukou (špička lodě, prsty tlačí proti sobě + uvolnit, vyklepnout).

## Uvolňovací cviky u stolu

1. Vlášek - sed u stolu - pohyb předloktím sem tam(správné sezení).
2. Pavouček - sed u stolu - dlaň - postavit na prsty - běží a ťukají po stole.
3. Déšť - sed u stolu - dlaň - totéž - poslouchej, jak prší .
4. Píďalka - podobné - u stolu, ale běží nebo ťukají jen 2 prsty na stole.
5. Brýle - dotyk palce a ukazováčku jedné ruky (špičky prstů obou rukou se dotýkají).
6. Sepnout ruce - dotykem na prsty dítěte - ten zvedni,  
- pojmenovat prsty - zvedni palec pravé ruky,...

## Uvolňovací cviky s říkadly

### Kočička

Kočička mňouká,  
kolem se kouká,  
na nás se dívá,  
ouškama kývá.  
Kočičko, mňoukej,  
kolem se koukej,  
na nás se dívej,  
ouškama kývej.

### Paleček

Paleček jde ven,  
ukazuje sem,  
podává nám míč, pak utíká pryč -  
hledá petrklíč.  
Házíme si míčem,  
pak zamkneme klíčem,  
zatočíme mlýnkem  
a jdem za tatínkem

(Ukazováček a malíček se vztyčí, koneček palce se spojí s konečky prsteníku a prostředníku, ruka se otáčí ze strany na stranu, potom se malíček a ukazovák několikrát ohnou a narovnají. Opakuje se. Lze vystřídat obě ruce).

(Ruka je rozevřena dlaní nahoru: při 1. verši se palec druhé ruky při každé slabice dotkne rytmicky konečků všech prstů, při 2. verši udělá totéž ukazovák, při 3. verši prostřední prst, při 4. verši prsteník, při 5. verši malík druhé ruky - pokaždé od palce k malíku. Dále je nutno zpomalit tempo: při 6. verši se konečky prstů v rytmu opakovaně dotýkají konečků souhlasných prstů druhé ruky - jako náznak tleskání, ale dlaně se nedotýkají, při 7. verši se všechny prsty pevně zaklesnou - ruce se spojí, při 8. verši se uvolní pouze palec a točí se kolem sebe - "mlýnek", při 9. verši se ruce uvolní a zatleskají).

## Doplňkové činnosti

1. Modelování - jemná motorika - malé tvary (kuličky,....)  
- plastové obrázky (ruličky,...).
2. Malování prstovými barvami - plochy omalovánek s většími tvary.
3. Malování vlnek, zubů - trhat podle čáry.
4. Trhání papíru - proužek - utrheme dítěti - trhá po čáře - podílí se 3 psací prsty.
5. Vytrhávání a dolepování - dítě trhá malé kousky a dolepuje do předkresleného, předtištěného obrázku, obrysu - lepší menší obrysy (koncentrace pozornosti).
6. Mozaiky - uchopování korálků pinzetou.
7. Navlékání těstovin, brček, korálků,..
8. Vyšívání pro holčičky.

## Vyvození správného úchopu

1. Ruka - 2 prsty (prsteníček, malíček) drží papírovou kuličku,  
- nasypat písek, sůl. cukr na podložku,  
- zbývající 3 prsty utvoří špetku, nabereme sůl a solíme,  
- zasuneme tužku.
2. Motivace - palec a prostředníček jsou peřinka, ukazováček je přídatný,  
- ukazováček a palec udělají vajíčko, pokud křečovitě, uvolnit, znovu udělat špetku a vyvodit správný úchop.

## Kresebné cviky

**Práce na velkých papírech** (dle rozpětí dětské ruky) - využití balicích archů, tapet,... - papír musí být rovný, aby nedocházelo k narušení vedené čáry.

1. Rovné čáry - vždy dát začátek a konec („Klekní si, kam dosáhneš, tam uděláme bod,...“),  
*př.:* nákladní auto jede do garáže - cíleně vedená čára spojující dva body (tvary dělat přiměřené velikosti s ohledem na zjištěné potíže (příliš velký - vždycky se trefí, malý - nemá šanci a přestane ho to bavit).
2. Svislé čáry - opět udat začátek a konec, cvik vede k rozvoji koordinace ruka-oko,  
*př.:* mrak s rybníkem - prší - dítě se musí dívat, kam domaluje čáru.
3. Šikmé čáry - prší, fouká vítr,....

## Práce s pracovními sešity

1. Začínáme na velké ploše, každý cvik z pracovního sešitu zpočátku předkreslit na velkou plochu, po procvičení přibližně jedno cvičení v sešitě,  
*př.:* 10 razítek nebo knoflíků a kreslí kolem předmětů (rozprostřít tak, aby zůstalo v kleku nebo stojí - u malého formátu u stolu - plný opor o ruku v rameni) - nejprve jezdí jak chce, pak už dle instrukcí,  
*př.:* svislé čáry - nácvik na velkém formátu - dívá se na knoflík, kam jede, nácvik očních pohybů nutných pro čtení,  
*př.:* slalom - velký formát, využití tiskátek, figurek,...., pak malý do pracovního sešitu.
2. Bludiště - rovnou v pracovním sešitě.
3. Plošné tvary - obtahování, překreslování na stejný tvar i velký tvar - rodiče i děti (od nejsvětějších pastelek).

## Doporučené pomůcky :

1. Balicí papír, tapety (plocha papíru velká jako kruh, který dítě udělá ve vzduchu nad papírem).
2. Prstové barvy, trojhranné pastelky, tužky.
3. Tornado, gelové pero, nástavce na tužky.

## Doporučená literatura:

Čáry, máry 1  
Mezi námi pastelkami 1,2  
Maximalovánky

Cvičení by mělo být každý den, doba trvání s ohledem na možnosti dítěte (nejdéle 15 minut).