Základná škola Na dolinách 27, Trenčín 911 05

RADY PRE RODIČOV PRE DETI S ŤAŽKOSŤAMI V GRAFOMOTORIKE:

1. Gymnastika ruky pred písaním:

Aj v prvom ročníku, prípadne aj vo vyšších ročníkoch mladšieho školského veku je vhodné ešte precvičovať ruku pred písaním, pričom je potrebné myslieť nielen na pohyb prstov, ale pohyb má začínať od ramenného kĺbu. Pridávam niekoľko jednoduchých cvičení, ktoré sú prínosné pre precvičenie:

1. Napodobňovať pohyb vtákov – menších, väčších.
2. Dvihni ramená, nadýchni sa , ramená nechaj klesnúť a vydýchni.
3. Vystri ruky a potom ich zovri v päsť.
4. Zves ramená, „vytras“ ruky.
5. Akože šľahaj prútom pritom naznačuj štíhle slučky.
6. Napodobňuj vyťahovanie dreva lanom alebo preťahovanie lanom.
7. Ohýbanie a krúženie rúk v zápästí – „natáčame špagát z klbka“.
8. Napodobňujeme pohyb s vareškou pri verení vo veľkom hrnci – „varíme guľáš“.
9. Prstami „sypeme soľ“.
10. Prsty oboch rúk roztiahnuť, priložiť ich proti sebe, tlačiť dozadu a perovať nimi.
11. Počítať tromi prstami papierové „peniaze“ – papieriky.
12. Klopkanie na stôl.
13. Imaginárna „hra na klavír“.
14. Dlaňou valkať okrúhly predmet.
15. Správne uchopenie pera a pohybovanie ukazovákom.

2. Činnosti podporujúce obratnosť ruky, svalov, kĺbov prstov a zápästia:

1. Zapínanie a rozopínanie gombíkov a zipsov.
2. Zaväzovanie šnúrok od topánok.
3. Vytrhávanie tvarov z papiera.
4. Tvarovanie krepového a iného papiera do guličky a ich lepenie do plastických obrázkov.
5. Strihanie papiera pásiky, papierový sneh, strihanie podľa vopred nakreslených čiar.
6. Skladanie papiera (harmoniky, jednoduché origami).
7. Modelovanie.
8. Navliekanie korálikov.
9. Pomoc pri vykrajovaní koláčikov z cesta.
10. Vhadzovanie korálikov do užších otvorov (do fľaše).
11. Omotávanie špagátika na vopred určený tvar (napr. výroba bambuľky z vlny).
12. Čistenie zeleniny.
13. Krájanie banánov.
14. Šúpanie vajíčka.
15. Osievanie múky.
16. Mletie ručným mlynčekom.
17. Vaľkanie cesta valčekom.
18. Triedenie strukovín (napr. fazule od šošovice a pod.),
19. Naberanie jedla pomocou kuchynskej pinzety.
20. Ručné vytláčanie šťavy z citrusových plodov.
21. Zametanie omrviniek zo stola,
22. Skrutkovanie skrutiek,

23. Zamykanie a odomykanie dverí,
24. Otváranie rôznych typov vrchnáčikov na fľašiach, zubnej paste a pod.
25. Štipcovanie bielizne na šnúru.
26. Motanie klbiek vlny.
27. Pukanie bublinkovej fólie.
28. Ovlažovanie listov pomocou rozprašovača.

3. Podpora hrubej motoriky:

Je potrebné sa venovať aj rozvoju hrubej motoriky, pretože na ňu na jej základe sa rozvíja aj grafomotorika.

Odporúčané cvičenia:

1. Spevnenie a relaxácia celého tela – na šaša - ležíme, potom prejdeme cez sed do stoja.
2. Plazenie - pravidelné striedanie rúk a nôh (pravá ruka, ľavá noha a naopak). Je dôležité udržať hlavu v osi tela... Skúste urobiť preteky v plazení, kto vyhrá? Dospelý alebo dieťa?
3. Lezenie - na všetkých štyroch, na kolenách, vpred, vzad, s hlavou vztýčenou/dole...
4. Držanie rovnováhy - státie na jednej nohe.
5. Skákanie na jednej nohe.
6. Súnožný skok do vymedzenej oblasti (kruh, peklo).
7. Skákanie do strán, dopredu a dozadu.
8. Skákanie na trampolíne.
9. Skákanie cez gumu.
10. Lezenie cez najrôznejšie prekážky "opičie dráhy".
11. Hry s loptou, hádzanie na cieľ (kôš)