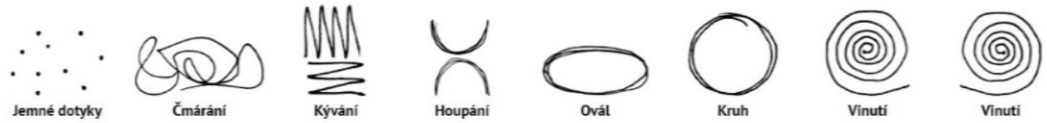


Grafomotorické cvičení je cvičení, které zahrnuje cviky poskytující průpravu ke správnému psaní, přispívají k lepšímu ovládání tužky, pomohou dítěti rozvinout jemnou motoriku a psychické funkce potřebné pro psaní a kreslení, uvolňují ramenní, loketní a zápěstní kloub. Rozvíjí také souhru ruky a oka, vnímání prostoru v souvislosti se směrem vedení čáry. Procvičují se nácvikem teček, různých druhů čar, kliček a oblouků.
Grafomotorická cvičení nejsou určena jen pro předškoláky, mohou je vykonávat i mladší děti jen je potřeba jim cvičení přizpůsobit. V praxi to znamená, že malé děti provádí cviky na velké ploše papíru, na tabuli, ve vzduchu. Čím je dítě starší, tím se plocha zmenšuje. Pokud přejdeme na formát pracovního listu, je důležité myslet také na správný úchop tužky a správný posed. Jak na to najdete v předchozích článcích.
V případě, že grafomotorika není dostatečně rozvinutá, ovlivňuje především výkony při psaní.

Pokud se nám tyto problémy podaří odhalit včas, máme dostatek prostoru na nich začít pracovat. Pokud máte pocit, že vaše dítko v grafomotorice zaostává? Nevadí! Přečtěte si následující tipy, jak na grafomotorice více zapracovat. Žádný učený totiž z nebe nespadl a právě pravidelným procvičováním můžete tyto dovednosti zásadně vylepšit!

Při nácviku grafomotorických dovedností postupujeme systematicky. Jednotlivé cviky trénujeme samostatně. Další cvik zařazujeme až po dostatečném zautomatizování předešlého.

3-4 roky



4-5 let



5-6 let



JEMNÉ DOTYKY-TEČKY

RÝMOVANÉ ŘÍKANKY S POHYBEM

Mnoho máku, mnoho mouky,
máma dělá s mákem vdolky.
A my mámě pomáháme,
cukrem vdolky posypáme.



Kuře zobe zrníčko,
nasypej mu, Aničko.



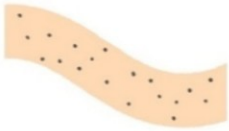
Nasypejte zrníčka,
ať jsou krásná peříčka.

Naše zlatá slepička
zobá malá zrníčka.

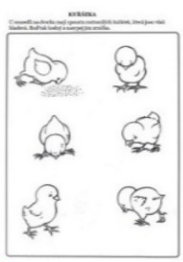
Čížečku, čížečku,
ptáčku maličký,
pověz mi, čížečku,
jak sejou mák?
Aj tak, tak,
sejou mák...



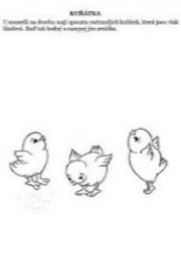
Na pěšince pod strání
bývá samé kamení.

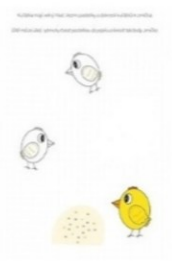


PRACOVNÍ LISTY











ČMÁRÁNÍ

Myšičko, myš,
pojď ke mně blíž.
Nepůjdu kocourku,
nebo mě sníš.



Takhle naše kotě
zamotalo nitě.
Až to máma uvidí,
na kotě se rozzlobí.

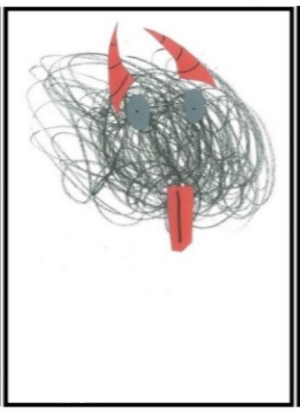


Myška v sýru
hledá díru.



PRACOVNÍ LISTY







HOUPÁNÍ

RÝMOVANÉ ŘÍKANKY S POHYBEM:

Ten náš budík, divná věc,
nejí, nespí, tiká přec.
Tiky-taky, tiky-taky.



Létá motýl na pasece
a z paseky dolů k řece.



Houpej se, motýlku, v letu,
přivoň ke každému květu.

Houpám, houpám děťátko,
ať mi usne zakrátko.

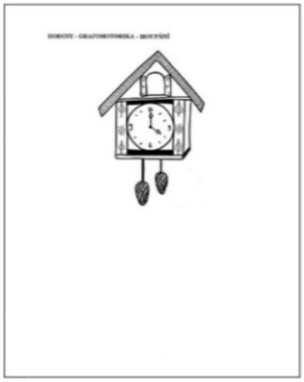


Kreslím křídou pomalinku,
mám obloučky za chvilinku.



PRACOVNÍ LISTY:







OVÁL

RÝMOVANÉ ŘÍKANKY S POHYBEM:

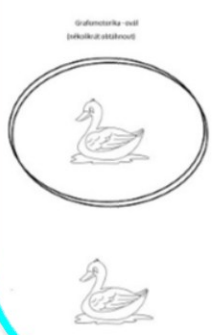
Píšu, píšu vejce,
pro našeho strejce.
Až to vejce napíšu,
zavolám si na Míšu.

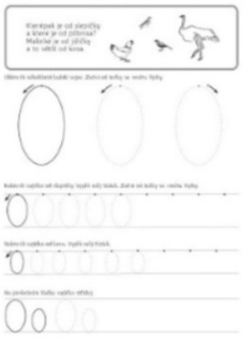


Náš děda má brýle,
vidí na tři míle.

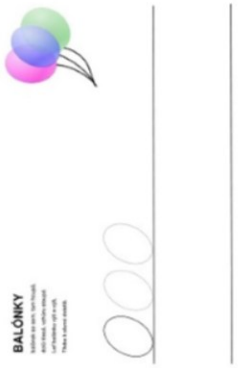


PRACOVNÍ LISTY:









KRUH

RÝMOVANÉ ŘÍKANKY S POHYBEM:

Vítr točí větrníkem
jednou tam a jednou sem.
Před chvilkou tu ještě byl,
teď už tančí za lesem.



Koulelo se, koulelo,
červené jablíčko,
komu ty se dostaneš,
má zlatá Aničko.



Byla jedna babka,
prodávala jabka.
Nemohla je prodat,
musela je rozdat.

Povídala pračka:
Prát je pro mě hračka.
Elektrický motor mám,
motor vrčí, pere sám.



Mája létá kolem květin.
Musí si však pozor dát,
aby ji pyl neumazal.
Pak se může nasnídat.



Naše malá kočička
má ospalá očička.



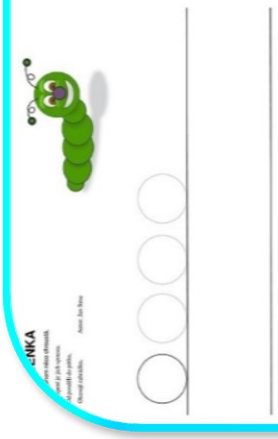
Péťa fouká bublinky
pro radost své maminky.

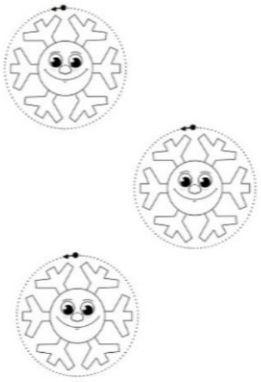


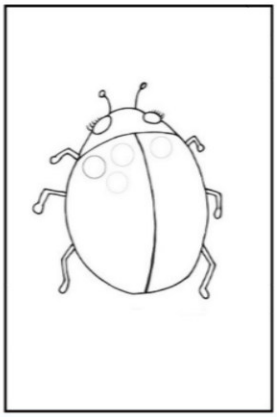
Malují sluníčko,
červené jablíčko,
červené, kulaté
jablíčko je sladké.



PRACOVNÍ LISTY:





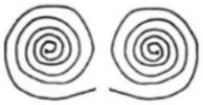




VINUTÍ

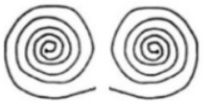
RÝMOVANÉ ŘÍKANKY S POHYBEM:

Kreslím, kreslím klubíčko.
pomůžeš mi, Aničko?

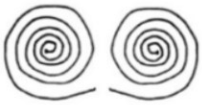


Kutálí se klubko nití,
honem, děti, kdo ho chybí?

Rozmotáme klubíčko,
pospěš si jen maličko.
Až to klubko rozmotáme,
společně si zazpíváme.



Naše malá Anička
zamotala klubíčka.



Všem zvědavcům cinky-linky,
vyzvoníme potichu,
že má bača kudrlinky
Jako ovce v kožichu.



Hlemýžď leze pomalu,
dnes má dobrou náladu.
Už si přestal naříkat,
že nemůže utíkat.



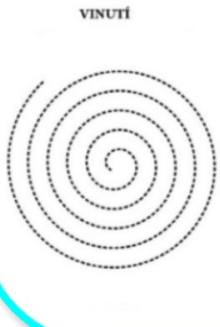
Šnečku, šnečku, vystrč růžky,
dám ti krejcar na tvarůžky.

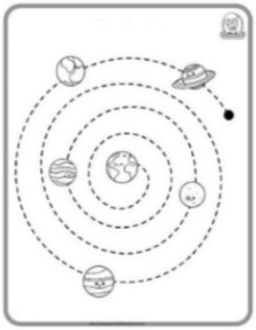
Toč se, čáro, dokolečka,
tam kde skončíš, najdeš šnečka.

Melu, melu mouku
ve zlatém klobouku

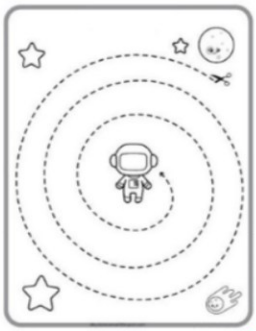


PRACOVNÍ LISTY:









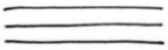
ČÁRY

RÝMOVANÉ ŘÍKANKY S POHYBEM:

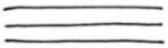
Teče, teče vodička
do našeho rybníčka.



Takhle naše Pavlínka
urovnává políčka.



Já už umím rovnou linku
pro tatínka, pro maminku.

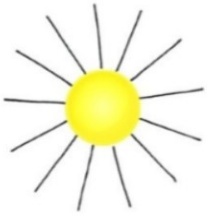


Prší, prší z nebe čárky
na holčičky, na kočárky,
na kluky i na autíčka,
roztáhnem si paraplíčka.



Prší, prší, jen se leje,
vítr fouká do aleje.
Prší, prší, jen se leje,
Mařenka se tomu směje.

Sluníčko se na nás směje
od pondělí do neděle.

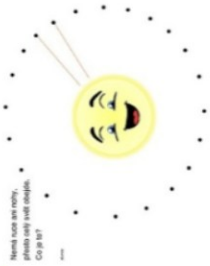


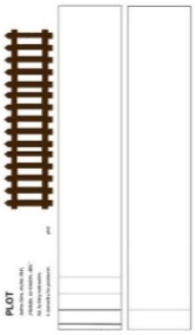
Sluníčko se na nás směje
a přitom nás krásně hřeje.

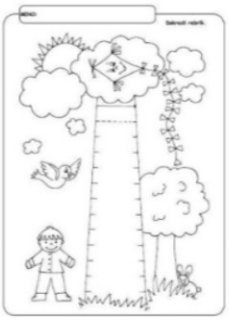
Táta, kluk,
ani muk.

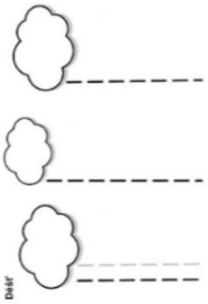


PRACOVNÍ LISTY:









SMYČKY

RÝMOVANÉ ŘÍKANKY S POHYBEM:

Vítr přišel s listopadem,
všechno listí padá na zem.
Milé děti, těšte se,
vítr zimu přinese.



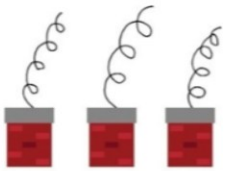
Beránek už odjakživa
velmi hebkou vlnu mívá.
Je mu teplo, nezná zimu,
má srst samou kudrlinu.



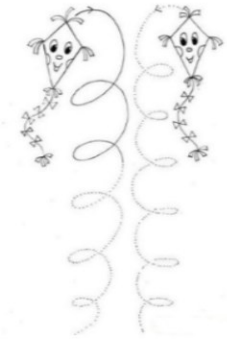
Pletu, pletu, pletu,
svetr pro mou tetu.

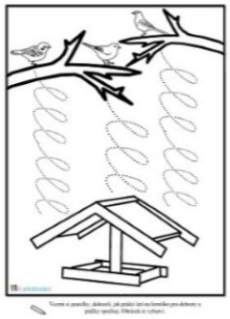


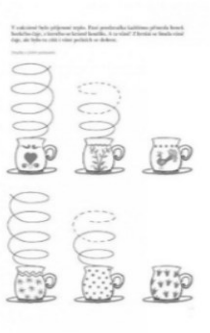
Z komína se kouří.
Slunce oči mhouří.



PRACOVNÍ LISTY:







OBLOUČKY

RÝMOVANÉ ŘÍKANKY S POHYBEM:

Skáče žába na blátě,
koupíme jí na gatě.
Na jaké? Na také,
na zelené strakaté.



Žába kuňká: Kuňky, kuňky,
jdu se koupat do své tůňky.
Žába skáče hop a skok
za motýlem na potok.

Motýl sedá na květiny,
už skončila vláda zimy.



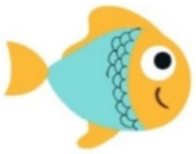
Skáče vrabec na dvorečku,
zrníčka si hledá.
Slepice se rozhněvaly,
že ji pokoj nedá.



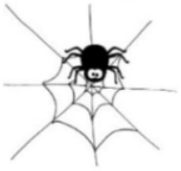
Po obloze pluje mrak,
nad ním vzduchem letí drak.
Leť vysoko, dráčku,
uleť tomu mráčku.



Zlatá rybka v moři pluje,
užila už dosti zimy.
Tak jí trošku pomůžeme,
nakreslíme jí šupiny.



Pavouk spřádá svoje sítě,
dej pozor, ať nechytí tě!



Střechu plnou tašek
namaloval Vašek.
Kocourek mu tleská,
že je střecha hezká.



Střecha chrání celý dům.
Tady by to něco chtělo,
musíme ji dodělat,
aby na nás nepršelo.

Můj kulatý míč
odskákal mi pryč.
Vzal jsem druhý míč
a i ten je pryč.



PRACOVNÍ LISTY:









VLNOVKA

RÝMOVANÉ ŘÍKANKY S POHYBEM:

Had leze z díry,
vystrkuje kníry.
Za ním leze hadice,
má červené střevíce.



Honem, honem, Pepíčku,
kresli rybě vodičku,
ať se mrská trošičku
v potoce či rybníčku.



Potok běží rychle sice,
my zde máme vlnek více.
Žádná na nás nečeká,
teče rychle do světa.



Rovnou čáru umíme,
teď si vlnky zkusíme.



PRACOVNÍ LISTY:





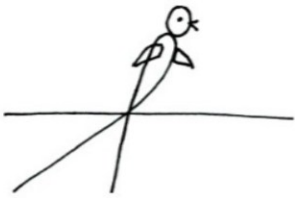




KLIČKA

RÝMOVANÉ ŘÍKANKY S POHYBEM:

Jedna klička, druhá klička,
hle, už je tu vlaštovička.
Než napadne první sníh,
uvítá ji teplý jih.



Nakreslíme dolní kličku,
pak přidáme očička,
milý úsměv a pár vlasů,
budeme mít bratříčka.



Nakreslíme dolní kličku,
pak přidáme očičko,
pár šupinek na tělíčko,
vítej milá rybičko.



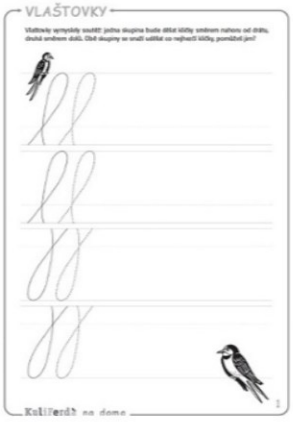
Šiju, šiju prádlo,
nesměj se mi, Madlo.
Šiju, šiju košili,
abyste ji nosili.

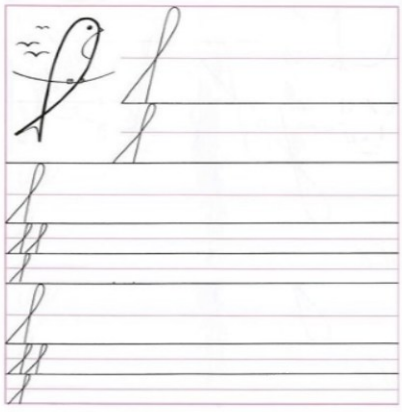


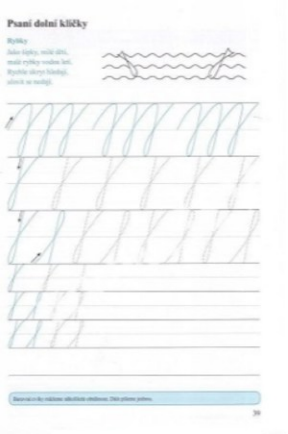
Šiju boty do roboty.
Ševče, ševče, šij!



PRACOVNÍ LISTY:







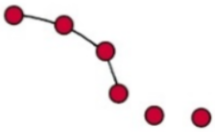
SPOJOVÁNÍ BODŮ

RÝMOVANÉ ŘÍKANKY S POHYBEM:

Puntíky si chtějí hrát,
budeme je spojovat.
Ani se to věřit nechce,
jak jdou tečky spojit lehce.



Princeznička na bále
poztrácela korále.



Nakreslíme korále
pro princeznu na bále.

Alík běží po cestě,
sotva kdo mu stačí.
U každého patníku
cestu si označí.



PRACOVNÍ LISTY:

