

GRAFOMOTORICKÉ CVIČENÍ:

Pohybové uvolňovací cvičení: U dítěte při kreslení se nejprve zapojuje **ramenní kloub**, potom **loketní kloub**, následuje **zápěstí** a nakonec dítě začíná ovládat **zapěstí a prsty**.

Vedeme dítě ke **správnému držení těla** při kreslení u stolečku.

Jak můžete zlepšit motoriku ruky? Zaměstnejte ruce dítěte – malování, kreslení, gumování, vytrhávání papírů, solení, trhání, šroubování, lepení, cvrnkání, mačkání, motání, stříhání, vykrajování, navlékání, sestavování stavebnic.

Úkol č.1. Prstové cvičení a hrátky

Matlafousek –

První vaří, *Ruka sevřená v pěst, postupně se při říkance narovnávají prsty.*
druhý smaží,
třetí peče a podává,
čtvrtý jídlo ochutnává.
Pátý volá: „Dej mi kousek,
jsem mrňousek, Matlafousek.“

Drak –

Draku, ty jsi vážně drak?	<i>Kroužení zápěstím</i>
Hudry, hudry, je to tak.	<i>Pěst – dlaň</i>
A máš zuby dračí?	<i>Natažené prsty k palci</i>
Mám dva, to mi stačí.	<i>2 prsty ukázat, pěst a palec dovnitř</i>

Pekla vdolky –

Pekla, vdolky z bílé mouky,	<i>kroužení zápěstím</i>
sypala je perníkem,	<i>špetka, sypání</i>
házela je Honzíčkovi	<i>hod pravou a levou rukou</i>
otevřeným okýnkem.	

Kočka -

Naše kočka má dvě uši	<i>stříhání prstů</i>
v komoře nám chytá myši	<i>cvrnkání</i>
Pěkně na nás kouká,	<i>koukáme přes prstíky</i>
na každého mňouká	<i>špetka – dlaň</i>
Když čumáčkem zavětrí,	<i>špetka – otáčení v zápěstí</i>
žádnou myš pak nešetří.	<i>roztažené prsty – otáčení v zápěstí</i>

Úkol č.2.

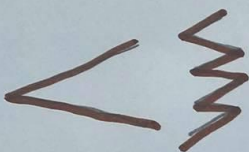
- Nejlepší přípravou na je dobře motivované rytmické čmárání na velké ploše papíru.
- Při uvolňovacích cvičeních dítě kreslí nebo obtahuje předkreslený tvar a papíru se dotýká jen hrot tužky. Pouze tak u dítěte uvolníme ztuhlé zápěstí a svalstvo celé paže a pohyby dítěte budou plynulejší.
- Pro začátek vybrat velký formát papíru
- Každý cvik na jednom papíru.
- Kdyby to dítěti dělalo problémy, předkreslete mu to a dítě, ať obtahuje několikrát daný cvik.



UTÍKEJ MYŠKO, UTÍKEJ
HONI TĚ KOCOUR DIVOKEJ.



SYPU, SYPU ZRNÍ PUTŮ, PUTŮ, PUTŮ
PŘEJI VÁM DOBRŮU CHUŤ.



ŠŮP, SEH, ŠŮP TAM, ŠŮP A ŠŮP,
TAKHLE CHODÍ KUBA Z HUB.



JA' UŽ UMÍM ROVNŮU LINKU
PRO TATÍŇKA A PRO MAMINKU.



PIŠŮ, PIŠŮ VEJCE,
PRO NAŠEHO STREJCE.



KUTA'LÍ SE KLUBKO NITÍ
POZOR DĚTI, KDO HŮ CHYTÍ?

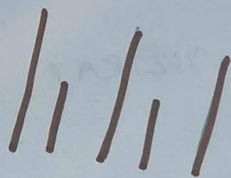


Z KOMÍNA SE KOUŘÍ, MÁMA DOMA
VAŘÍ

NEJDŘÍV OBLOUK, POTOM KULÍČKU,
KDO TO UMÍ NA JEDNIČKU?



PRŠÍ, PRŠÍ, JEN SE LEJE,
VÍTR FOUKÁ DO ALEJE.



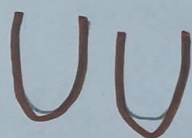
TATA, KLUK, ANI MUK



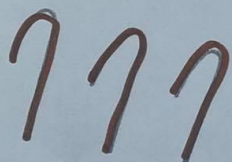
LETÍ, LETÍ ŠÍP
UŽ MI TO JDE LÍP.



UHNUTÍ SI RUKÁVY,
KUTÁM JENO PRO KRAVY.



UDĚLÁME DŮLIČKY
ZAHRAJEM SI KULIČKY.



KRESLÍM HŮLKU PRO DĚDU,
UŽ TO PĚKNĚ DOVEDU.



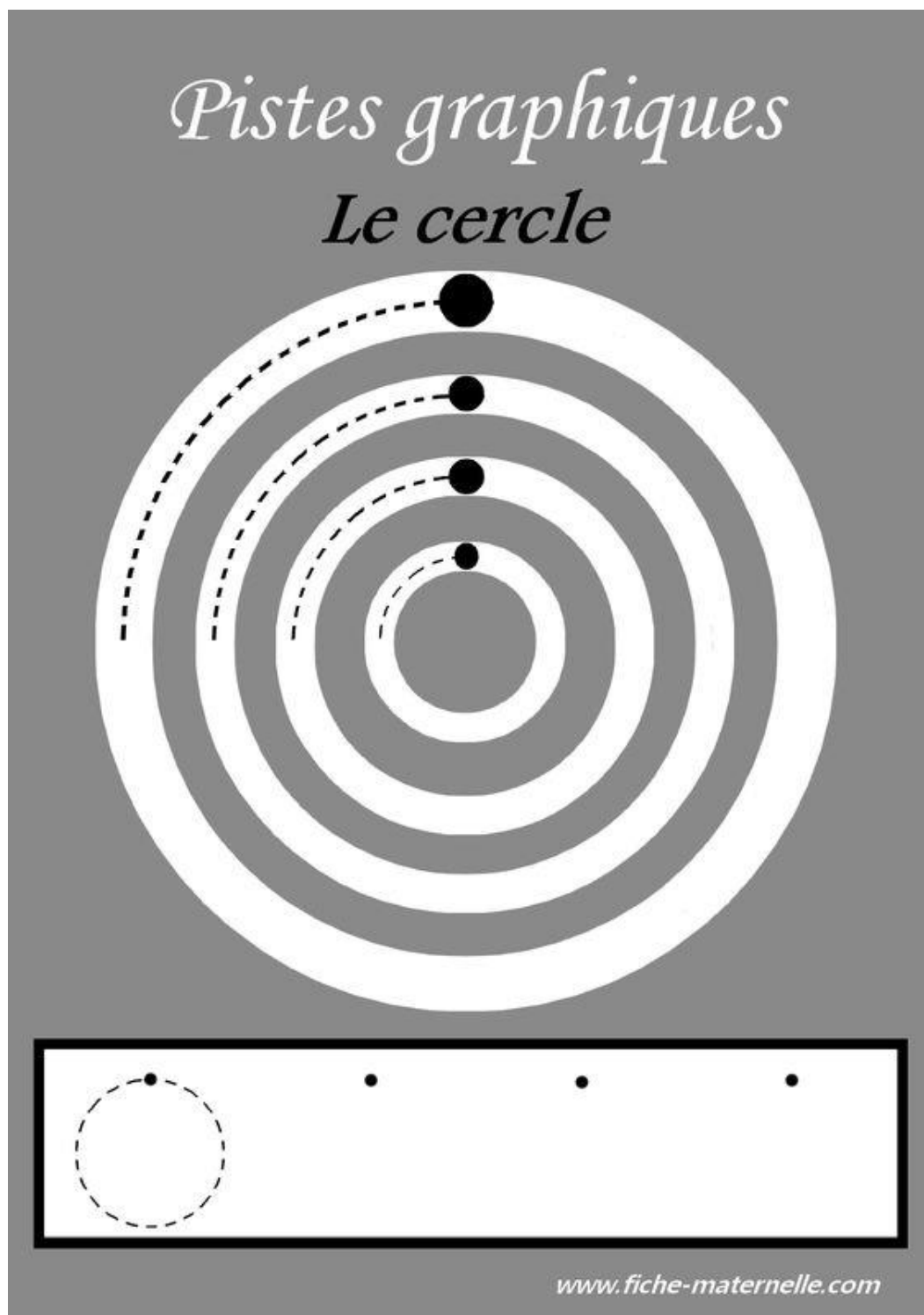
NEJDŘÍV OBLOUK, DŮLIČEK,
TO UŽ UMÍ JENÍČEK.

Kruh – cviky: kolečko, kolo, korálky, hroznové víno, bublina, sluníčko, kuličky v důlku

Koulelo se, koulelo, červené jablíčko.

Toč se, toč se, kolotoči, hlava se nám z tebe točí.

Kočíčko, kočíčko, kde máš to klubíčko?



TEČKY – cviky: kuře zobe zrníčka, kamínky, sníh, makovice, datel ťuká, drobečky na stole

Kuře zobe zrníčko, nasypej mu, Haničko.

Zobe, zobe slepička, zobe, zobe zrníčka.

Sypu zrní, puť, puť, puť, milé kuře, dobrou chuť.

Tluču, tluču makovici, už mám máku polovici.

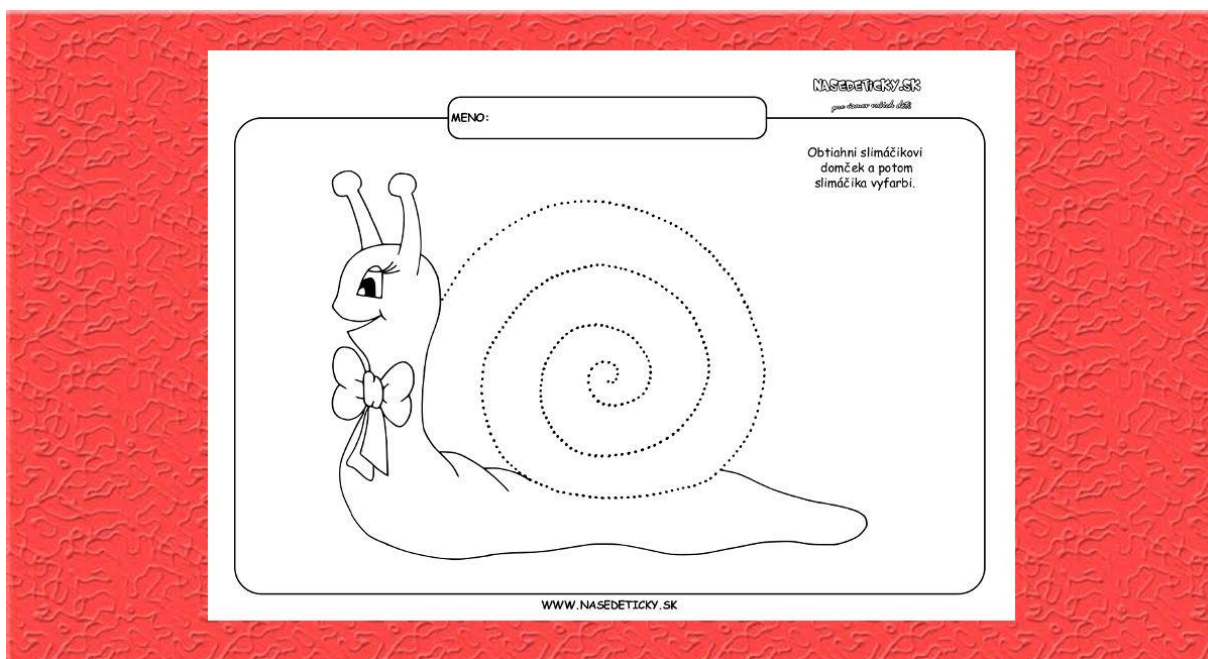
SPIRÁLA – cviky: domeček hlemýždě, bludiště, lízátko, mušle

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

Toč se, čáro, dokolečka, na svém konci najdeš šnečka.

Za sucha i rosy dům na sobě nosí.

Tancovala žížala na zahrádce polku, čmelákovi že ji hrál, dala půlku vdolku.



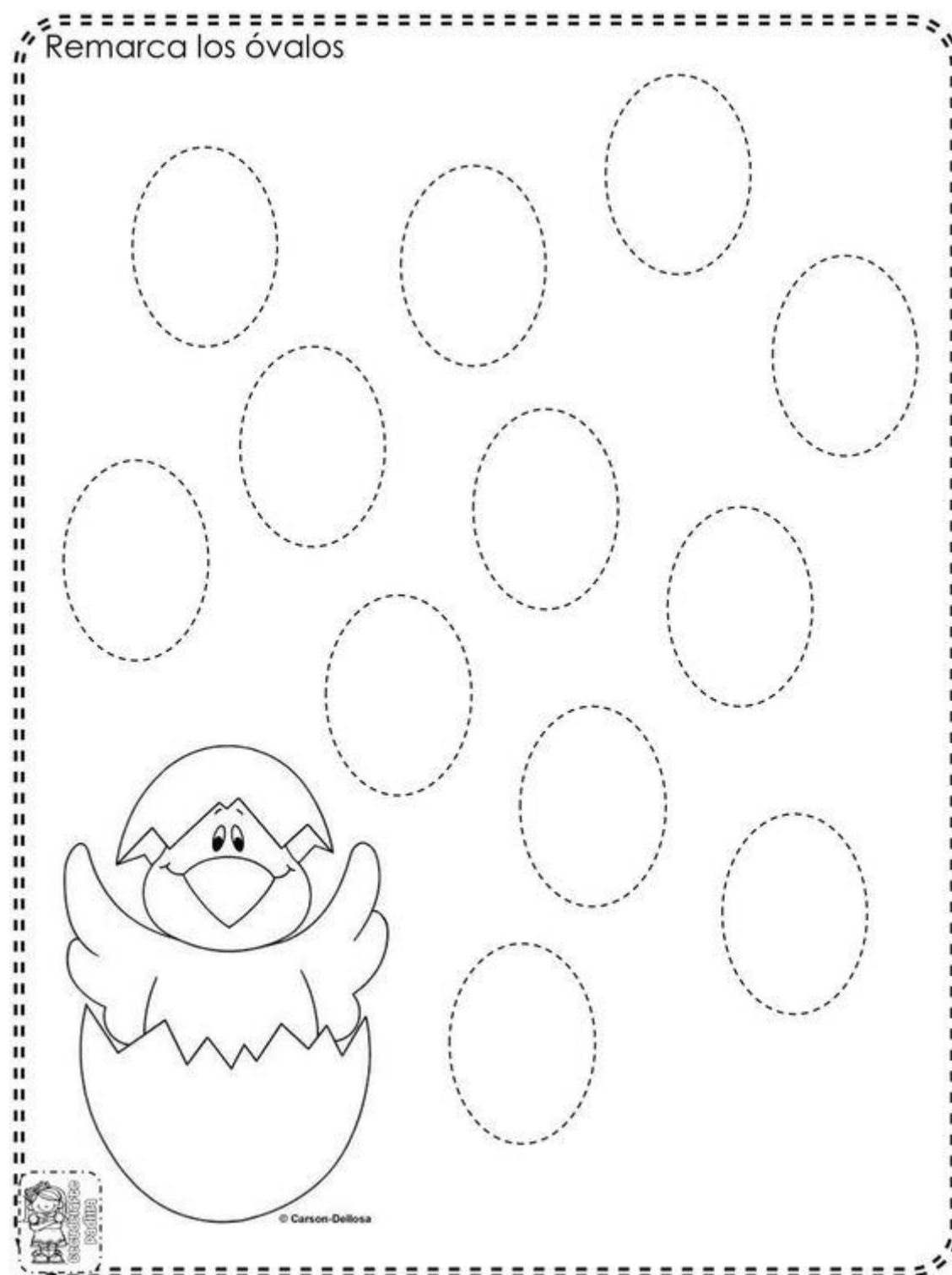
OVÁL – cviky: kameny, švestky, vejce, brambory, nafukovací balónky, kukly, šiška, kávové zrníčko

Kreslím vejce pro našeho strejce.

Naše malá slepička snáší pěkná vajíčka.

Dokolečka letí včelka, velká, malá, malá, velká.

I když není žádný pták, letí vzhůru do oblak.



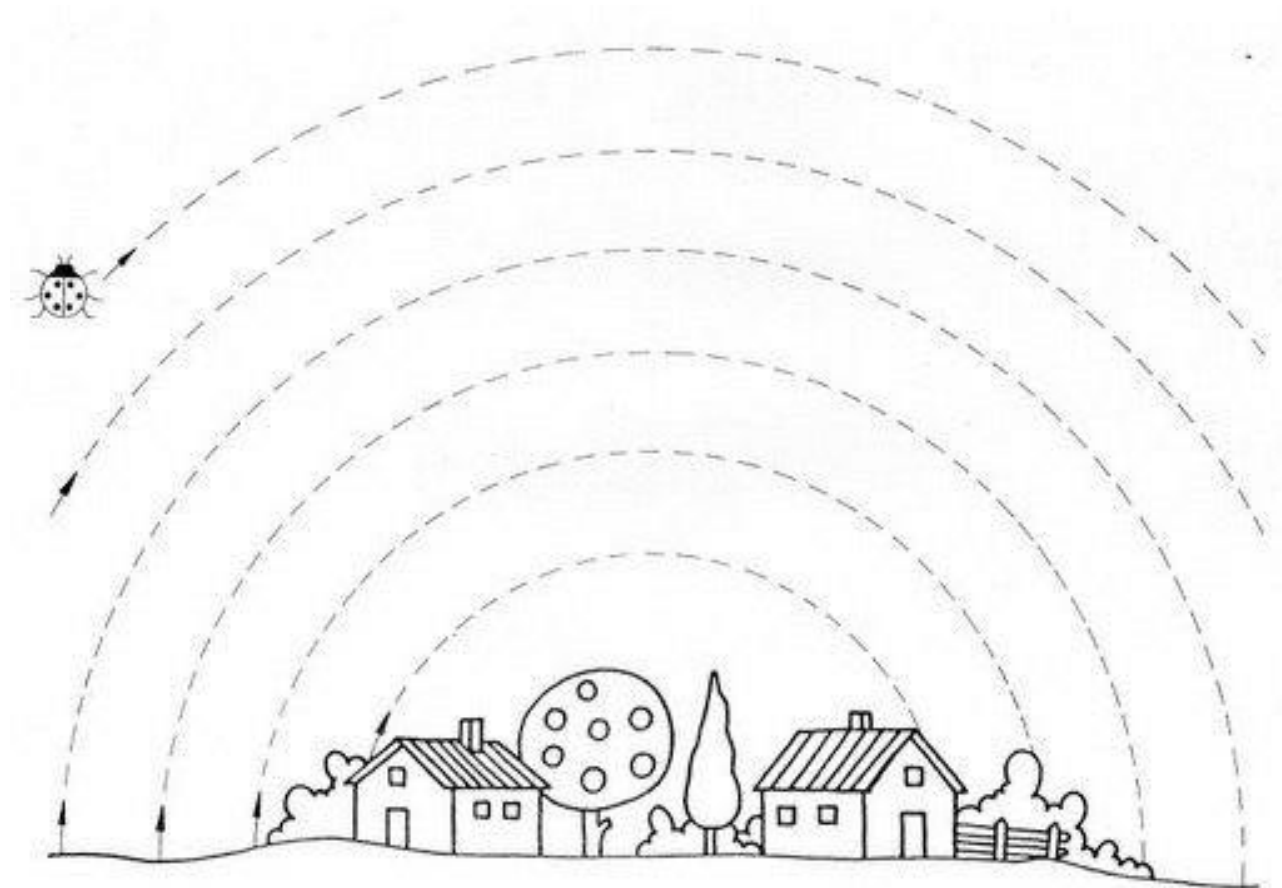
HORNÍ OBLOUK – cviky: duha, kopeček, žába skáče, let včelky, skok přes švihadlo, krtčí hromádky, vrány

Hop, hop, hop, žába skáče přes potok.

Lítá motýl na pasece, a z paseky dolů k řece.

Ranní ptáče dál doskáče.

Žába skáče po blátě, koupíme jí na gatě.



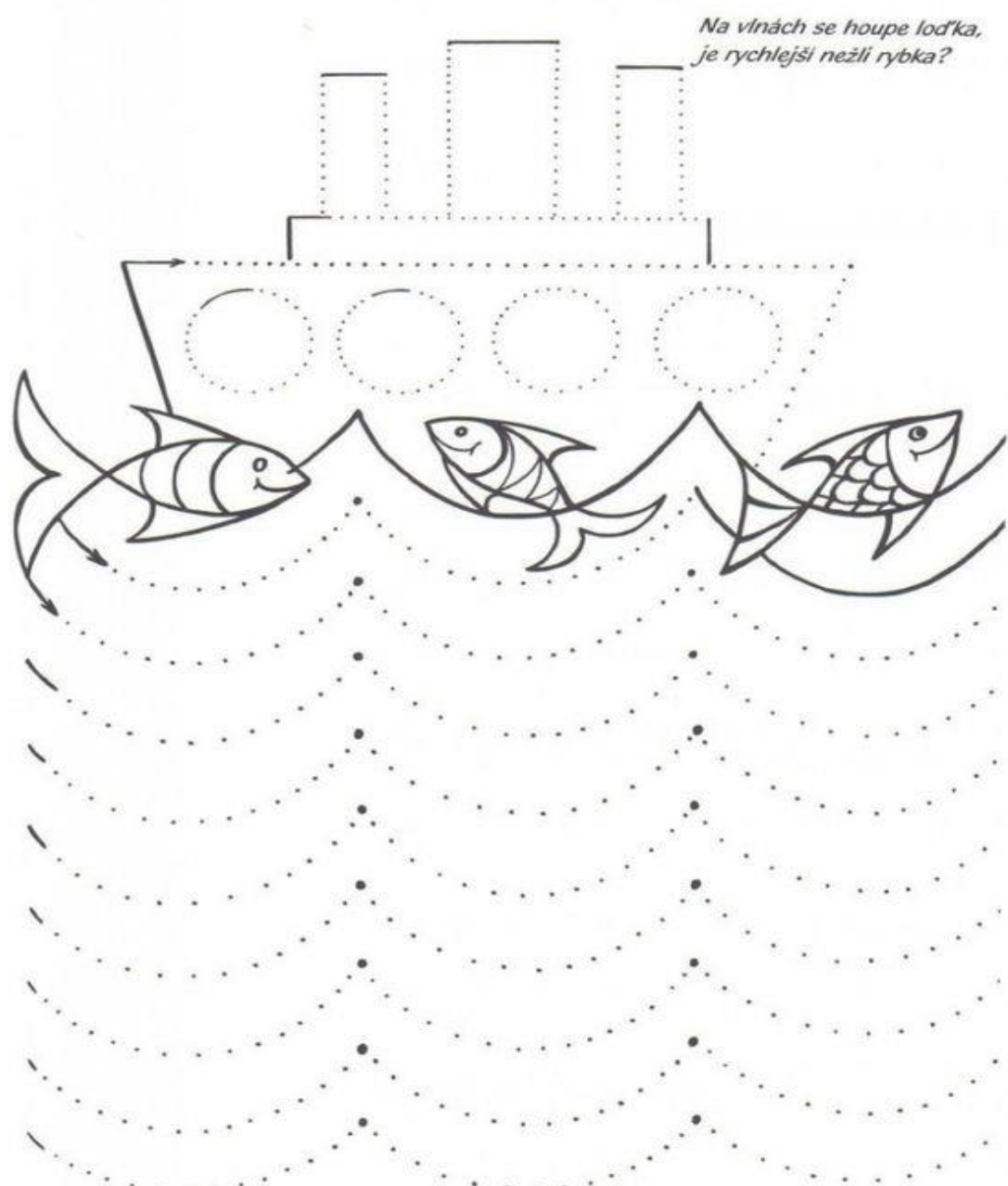
DOLNÍ OBLOUK – cviky: miska, houpačka, důlek pro kuličky, vlnky, jamka

Houpy, houpy, houpy, kočka snědla kroupy.

Pomalinku polehoučku kreslím čáru do obloučku.

Letí, letí ptáček, letí pod obláček.

Vyhlobil jsem za chvíličku jeden důlek pro kuličku.



*Aby se loďka nepotopila, dokreslí ji pozorně od tečky k tečce vlny-obloučky.
Celý obrázek dokončí a vybarví.*

VLNOVKA – cviky: lezení hada, vlny v moři, klikatá cesta, stuha, slalom, vzorek na šatech

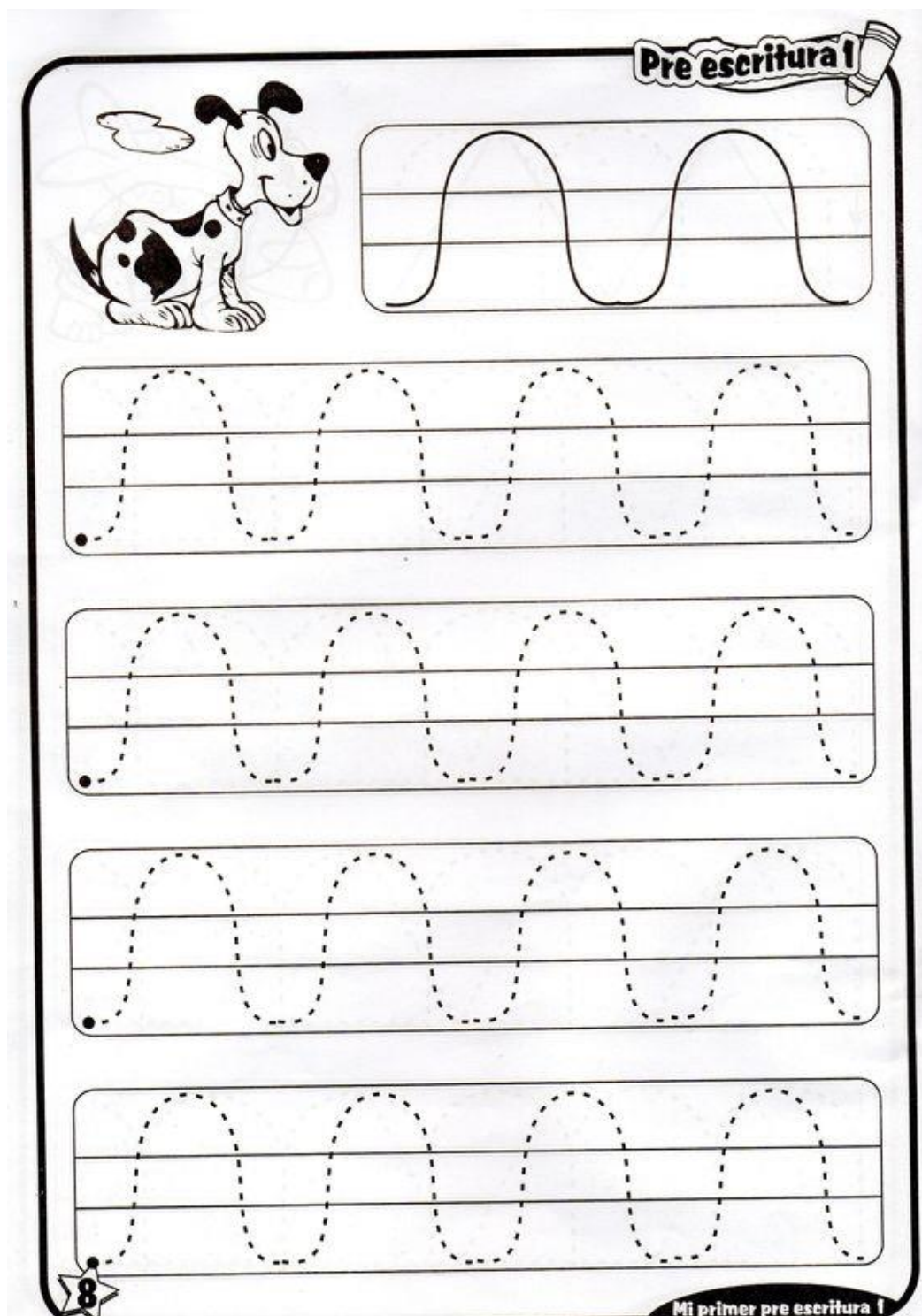
Pluje loďka po vodě, kdo ji chytí, toho je.

Vzhůru, dolů, vzhůru, dolů, běží bílé vlnky dolů.

Houpy hou, houpy hou, jedna vlnka za druhou.

Leze had z díry, vystrkuje kníry.

Teče voda, vodička, v ní si plave rybička.



SVISLÁ ČÁRA – **cviky:** *prší, plot, stonky květin, stébla trávy, hřeben, klec, padá listí, stromy, věže, komíny*

Rovné čáry nakreslíme, k domečku plot postavíme.

Prší, prší, jen se leje, kam koníčky pojedeme.

Kytky rostou nahoru, kapky tečou pomalu.

Šel zájček kolem plotu, roztrhl si novou botu.

Roste, roste květinka, už není tak malinká.

„Zmácel mokrý obláček,
každý ježkův bodláček...”



VODOROVNÉ ČÁRY – cviky: cesta, latky, šípy, míč se kutálí, auto jede z garáže, žebřík, hromada kmenů, špagety

Šíp letí, letí, letí, až tam vletí.

Auto jede tú, tú, tú, auto už je tu.

Běžím rovnou k mamince po cestičce, pěšince.

Letí, letí letadlo, jen aby nám nespadlo.

ŠIKMÁ ČÁRA – cviky: *prší, sáňkování z kopce dolů, přistává letadlo, skluzavka, jehličí, ježčí bodliny*

Letí malá kometa, cestičku si zametá.

Začne pršet, jé, jé, jé, kytičky to zaleje.

Prší, prší, jen se leje, vítr fouká do aleje.

Diagonal Line Tracing

