

# GRAFOMOTORIKA

# Pojem grafomotorika

- Pohyby ruky při kreslení a psaní
- Účelné pohyby, založeny na koordinaci ruky a oka
- Vývoj koordinace umožňuje kreslit a později psát

čmárání



kreslení



psaní

# Rozvíjení grafomotoriky

- Rozvoj
  - Hrubé motoriky
  - Jemné motoriky
- Zrakové a sluchové vnímání
- Samostatnost
- Sebeobsluha

# Grafomotorická uvolňovací cvičení

- Cviky uvolňující ramenní kloub
- Cviky uvolňující loket
- Cviky pro uvolnění zápěstí
- Cviky prstů

Křížové cviky

```
graph TD; A[Velký formát] --> B[Malý formát];
```

Velký formát

Malý formát

# Rozvíjející činnosti



# Správný úchop (špetkový úchop)

Tužka leží na posledním článku prostředníčku, tužku drží palec a ukazovák v poloze naproti sobě, ukazovák leží na tužce volně pokrčený), horní konec tužky směřuje k rameni, papír při malování netočit.



# Správné sezení

Nábytek přizpůsobený výšce dítěte, dostatečně velká plocha stolu, stabilní židle, nohy na zemi nebo stupínek pod nohy, dostatečné osvětlení (pravák zleva), náklon sešitu dle potřeby

## Správné sezení



Správné držení těla při psaní umožňuje volný pohyb paže, který vychází z ramenního a loketního kloubu.

Stůl je ve správné výšce

Záda jsou narovnaná

Chodidla jsou celou plochou opřena o podlahu

Hlava je mírně předkloněná



# Školní rok 2025/2026

- Třídní učitelka Mgr. Martina Pluhařová
- Škola může ve školním roce 2025/2026 otevřít jednu první třídu.
- Elektronická přihláška dostupná na webu: [skolahradek.cz](http://skolahradek.cz)
- Den otevřených dveří dne **26. 3. 2025** od **14:00** do **16:00**

