

Grafomotorika a jemná motorika

Dalším kritériem pro posuzování školní zralosti je oblast jemné motoriky a grafomotoriky, protože pokud není jemná motorika dobře rozvinutá, má dítě obtíže právě v oblasti grafomotoriky (pohyb rukou spojený se psaním). Ruka, která je neobratná a těžkopádná, bude způsobovat pomalé tempo psaní, problém s tvary písmen, větší chybovost a špatnou čitelnost písma. Před nástupem do školy musí mít dítě jasně dané, ve které ruce bude držet psací náčiní, některé děti nemají vyhraněnou ruku, pak je nutné provést test lateralitu a zjistit dominanci ruky a oka.

Pro správný rozvoj grafomotoriky je důležité:

- **uvolněná ruka** (uvolňovací cviky od ramene až po jednotlivé prsty)
- **správný úchop pera** – špetkovitý dál od hrotu tužky, směr tužky do středu mezi rameno a loket ramene



Pro rozvoj grafomotoriky je vhodné využívat grafické **pracovní listy**, jednotažky, průpravné cviky (čáry, kruhy, spirály, vlnovky, zuby, horní smyčka,...) nebo také kreslení vodou, křídami, kreslicími podložkami... Využít můžete například tyto pracovní listy:



Důležitou součástí grafomotorických dovedností je také oblast **vizuomotoriky** = koordinace mezi okem a rukou (ve škole důležitá pro opis nebo přepis textu, v geometrii, při orientaci v mapách, tabulkách, při zápisu not do notové osnovy). Vizuosmotoriku rozvíjíme pomocí skládání puzzle, stavebnic, mozaiky, navlékání korálků podle návodů, předlohy, vybarvování omalovánky, spojování bodů, řešení labyrintů,...