

Informovanost rodičů ohledně sezení a držení psacího náčiní je při nácviku psaní klíčová.

Psací koutek

Děti mají příležitost uvolnit oblast hrubé motoriky paže a současně upevňovat správný špetkový úchop. Uvolňovací cvičení jsou určena pro všechny děti, ale především pro děti, které mají od počátku nástupu do školy potíže se psaním, jsou pomalejší a mají neuvolněnou paži. Uvolňovací cvičení mají také relaxační charakter pro děti, které se obtížněji koncentrují.

Jak psací koutek vytvořit

Najít místo, které je u zdi a kde bude možné u zdi stát.

Na zeď se připevní plakáty s fotografiemi, jak se správně sedí a uchopuje psací náčiní.

Na zeď se připevní balicí papír o velikosti přibližně A2 (pro první a druhou třídu postačuje tento rozměr).

Pouze taková velikost umožní dostatečné uvolnění ramene.

Správný úchop a cvičení

Špetkový úchop – pastelka je držena 3 prsty.

Dva prsty (palec a ukazovák) jsou proti sobě, třetí (prostředník) je pod tužkou, podpírá ji.

Další dva prsty (prsteník a malík) jsou přitisknuté k prostředníku.

Tužka je držena bříšky prstů. Dlaň je volná, prsteníček a malíček nesmějí zůstat v dlani.

Úchop je stejný u pravorukých i levorukých dětí.

Stejný je také směr kreslení. Tužka směřuje za rameno.

<http://www.grafomotorika.eu/wp-content/uploads/2012/10/sezeni-velky.jpg>

□ Postoj

Dítě stojí rovně, mírně rozkročené.

Ruka, která nekreslí je volně podél těla.

Cvičení

Pohyb vychází z ramene, loket může být trochu pokrčený.
správném špetkovém úchopu.

Pastelka je držena ve

Co nakreslit na svislé plochy

Kruh – základní tvar. Kruh je např. jako cesta, silnice pro auto.

V kruhu je rybník, ve kterém plave ryba a hlídá, aby děti nedělaly klubka a nekreslily do středu.

Kruh se kreslí v pravorukém směru – proti směru hodinových ručiček.

Ležatá osmička – pomáhá především s rychlostí psaní, uvolňuje vnitřní napětí.

Ležatá osmička je např. jako cesta, silnice pro auto.

Ležatá osmička se kreslí v pravorukém směru – zprava doleva

Jednotlivá písmena pro vyvození správného tvaru

<http://www.grafomotorika.eu/wp-content/uploads/2012/10/uchop-maly.jpg>

Pomůcky

□ Papír

Balící papír, který se přilepí na stěnu pomocí oboustranné lepicí pásky, nebo izolepy.

□ Psací náčiní

Pastelky Kohinoor Triograph nelakované. Nelakované jsou vhodnější než lakované, protože

dětem méně kloužou v prstech.

▣ Speciální pomůcky

Násadky na tužku pouze na krátkou dobu pro vyvození správného úchopu.

▣ Obrázky

Obrázky správného sezení a správného držení tužky.

Dítě může předvést, jak se mu uvolňovací cviky daří.