**Grafomotorické cvičení**

Při nácviku grafomotorického cvičení dochází ke zdokonalení koordinace ruky a oka, což umožňuje dítěti spontánní grafický projev a později **psaní ve škole**. Před grafomotorickým cvičením je důležité uvolnit ruce, protřepat a můžeme připojit i prstové cvičení viz. níže. Poté sledujeme správné držení těla dítěte a správný úchop psacího náčiní zde: <http://www.grafomotorika.eu/uchopy-psaciho-nacini/>

**Prstové cvičení:**

Prsty

**„Všechny moje prsty** *(roztáhneme co nejvíce prsty od sebe)*

**schovaly se v hrsti.** *(dáme ruce v pěst)*

**Spočítám je hned,jedna, dva, tři, čtyři, pět.“** *(postupně ukazujeme a počítáme prsty)*

*+ procvičíme i druhou ruku*

*Deštík*

**„Ťuká, ťuká deštík, na široký deštník.**

**Ťuká, ťuká prstíkem, kdo je pod tím deštníkem?** (*prsty ťukají střídavě proti palci do rytmu říkanky)*

**To jsem já panenka, točí se mi sukénka.** *(točíme rukama v zápěstí)*

**Běžím, běžím k sluníčku, osušit si sukničku.“** *(točíme rukama v zápěstí na druhou stranu)*

To je malá holčička

**„To je malá holčička** *(pr. ruku v pěst + vztyčený palec)*

**večer zavře očička,** *(palec sklopit dolů)*

**do postýlky zapluje,** *(palec vložit do otevřené dlaně)*

**peřinkou se přikryje.** *(ostatní prsty palec přikryjí)*

**Jak se ráno probudí,** *(palec opět vyleze z pěsti)*

**svou peřinku odhodí,** *(prudce rozevřít dlaň)*

**usměje se vesele** *(zavrtět palcem)*

**a už skáče z postele.** *(palec poskakuje)*

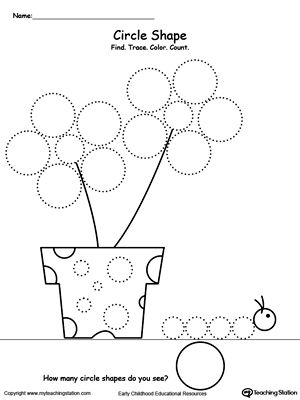
**Už má šaty – ty ji sluší!** *(palcem a ukazovákem druhé ruky uhlazovat „holčičce“ šaty)*

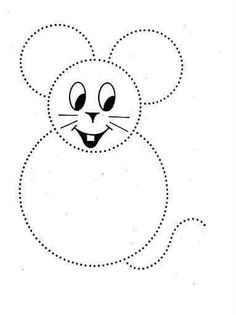
**Jestli víte, nač se těší?** *(ukázat na druhého)*

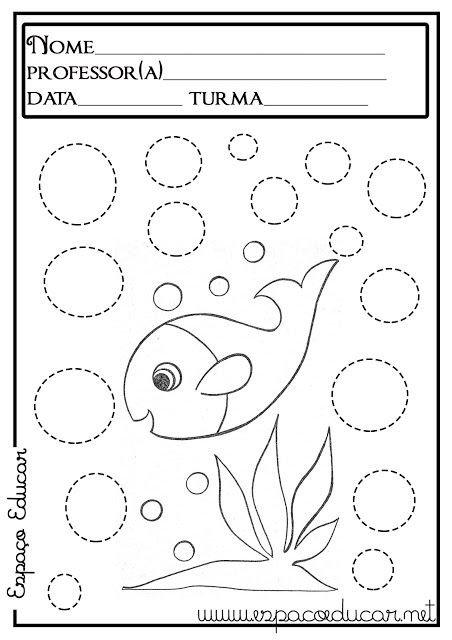
**Dneska přece, kluci, holky,** *(ukázat na kluky a holčičky – nebo plyšáčky atd..)*

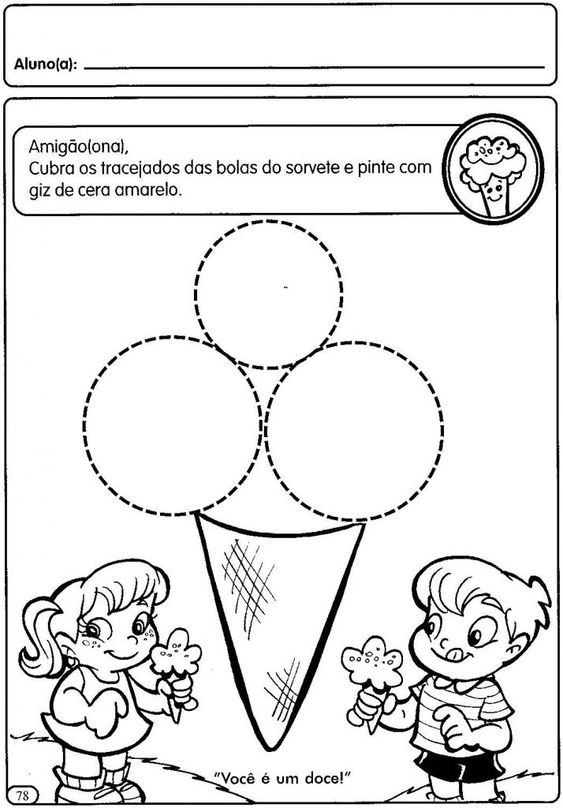
**půjde do sobotní školky.“** *(palec „kráčí“ pod střechu tj. dlaň druhé ruky)*

***Grafomotorické listy – kruhy***

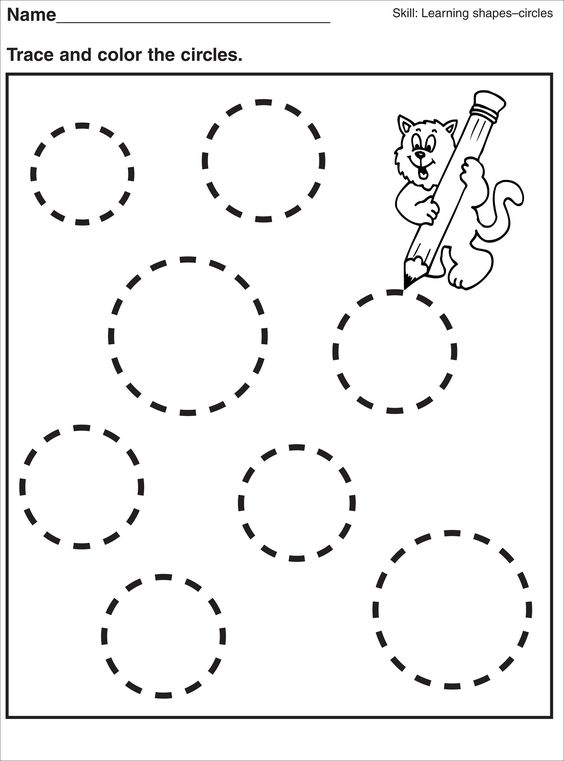
******

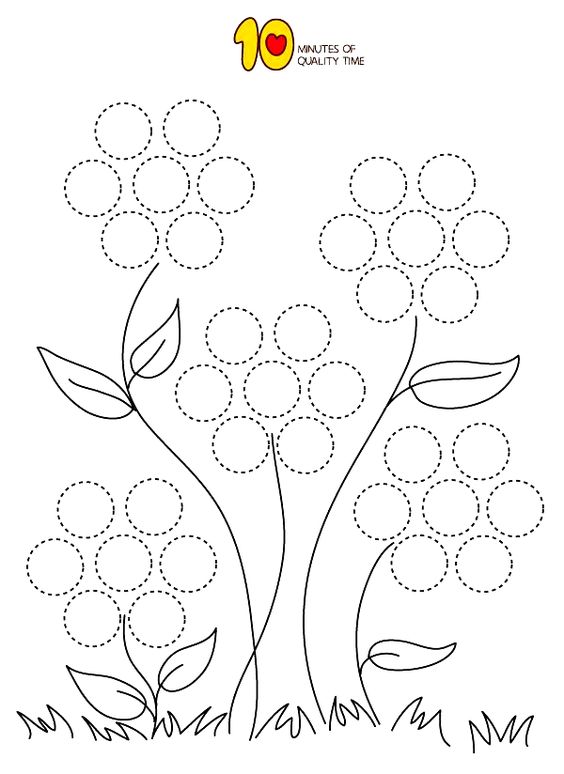
******

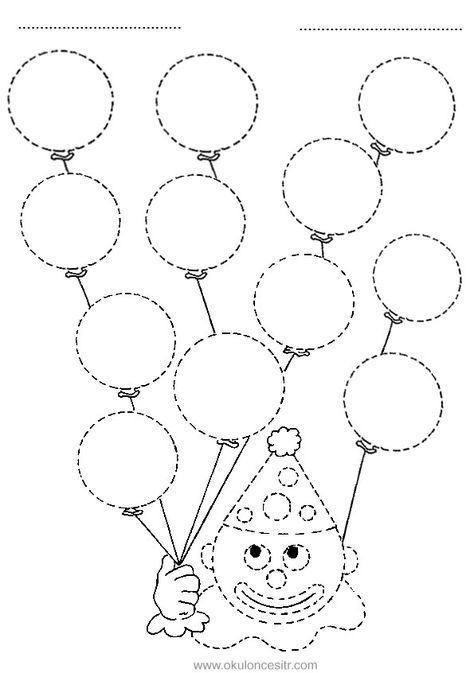
******

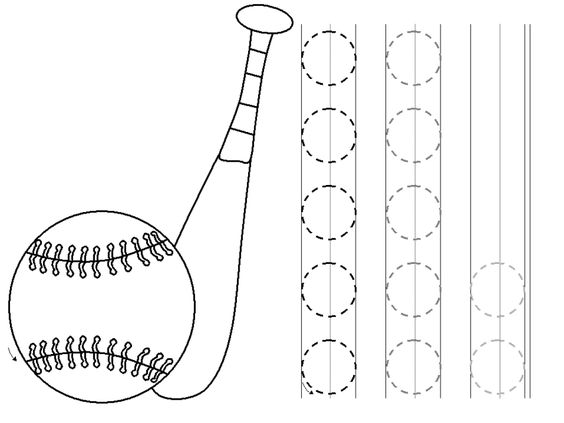
******

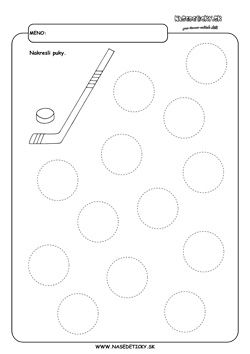
******

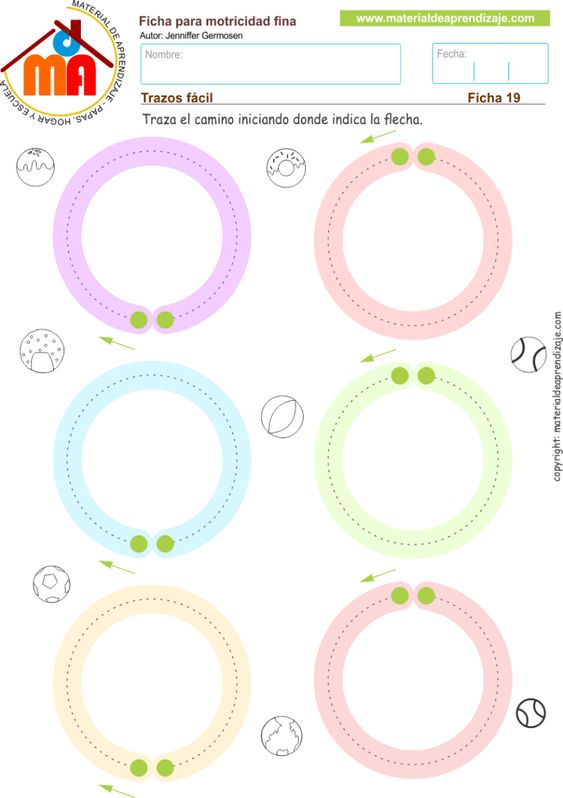
******

******

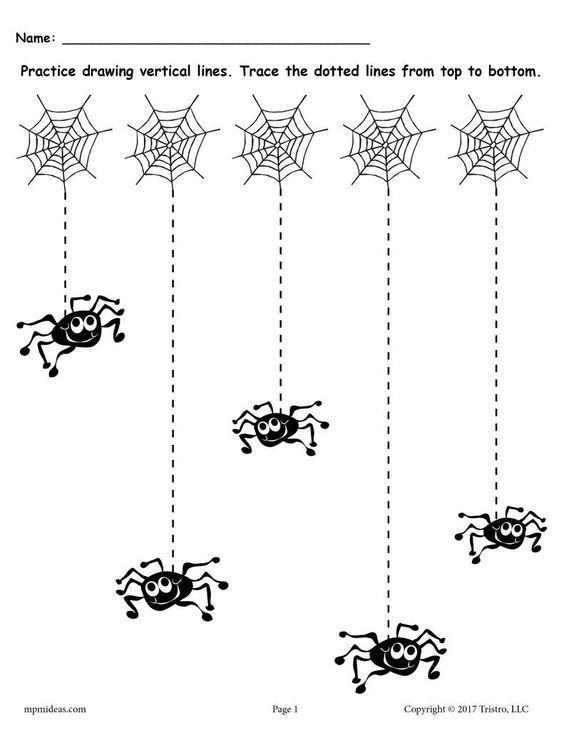
******

******

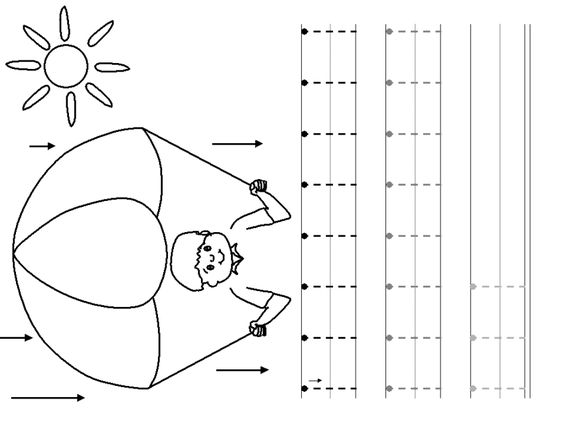
******

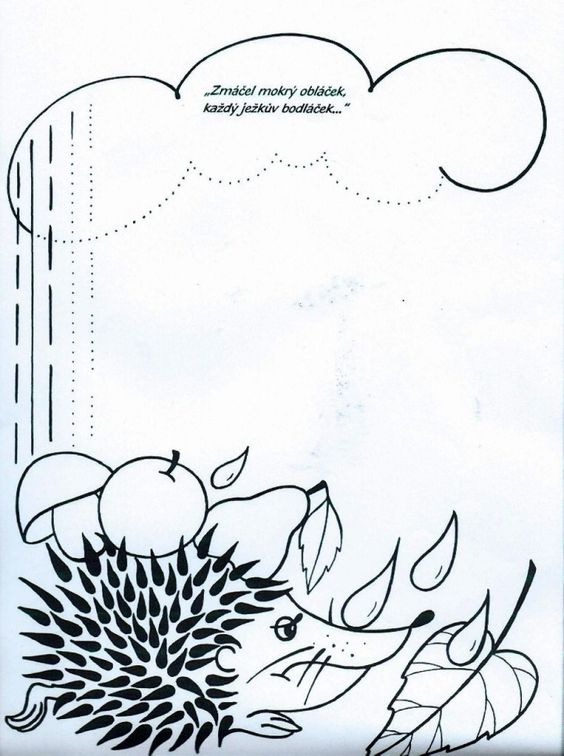
******

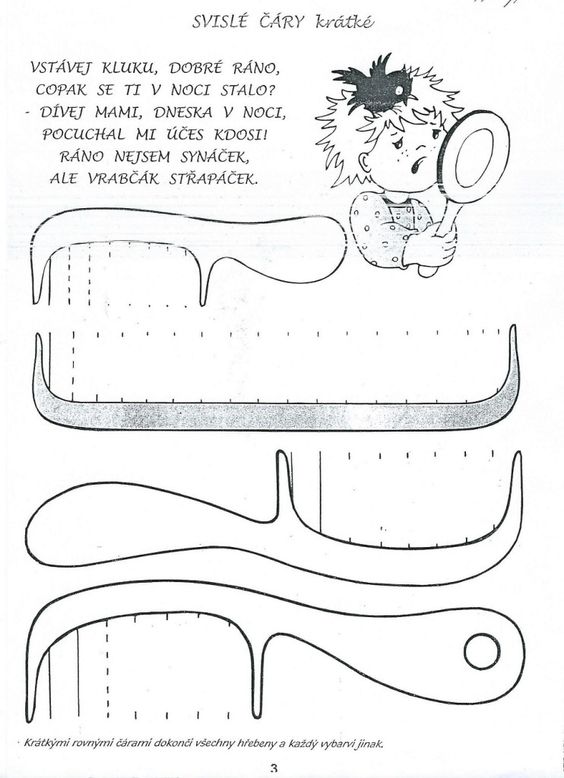
**Grafomotorické listy – svislé čáry**

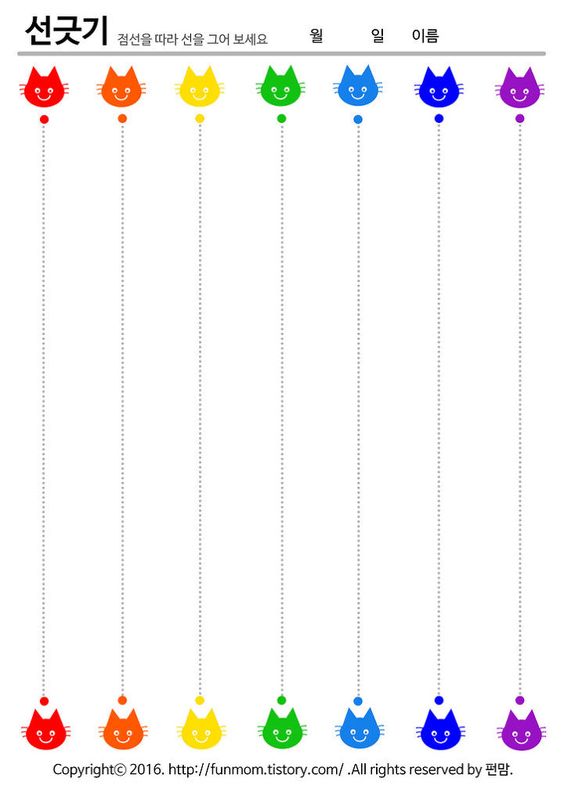
****

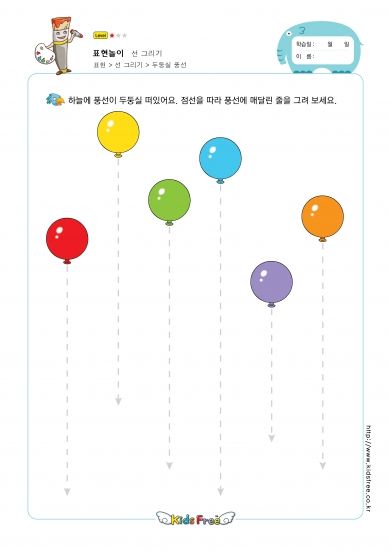
****

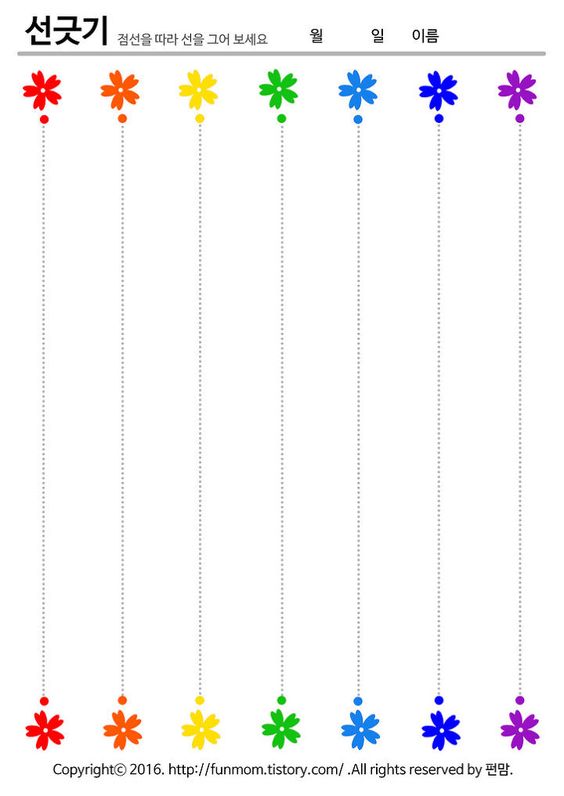
****

****

****

****

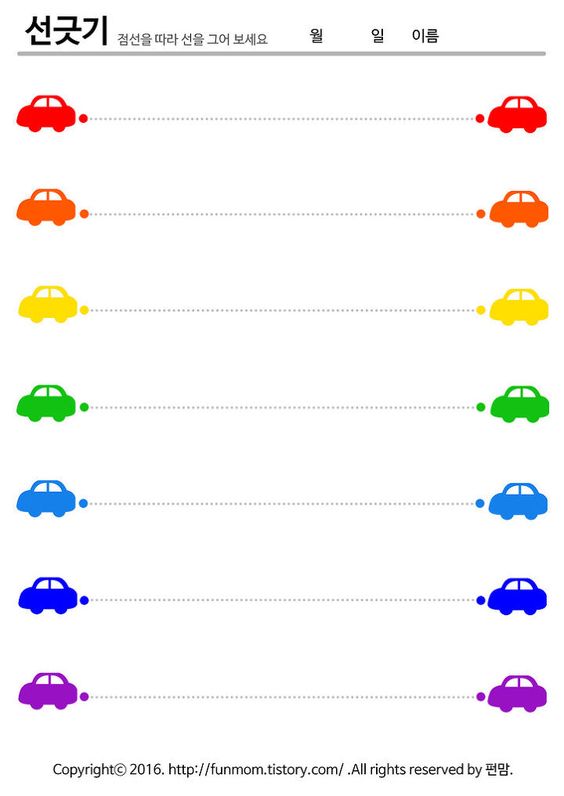
****

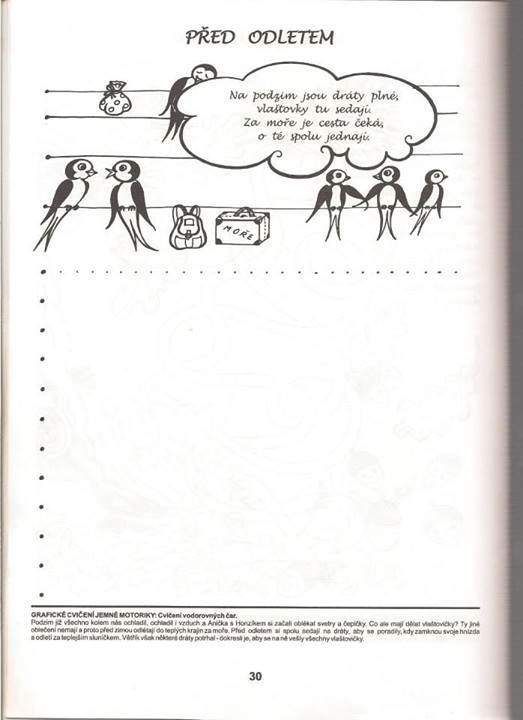
****

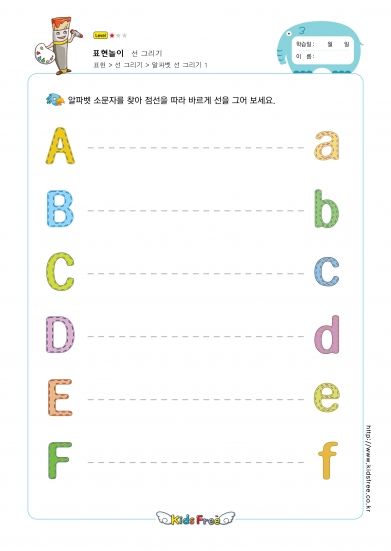
****

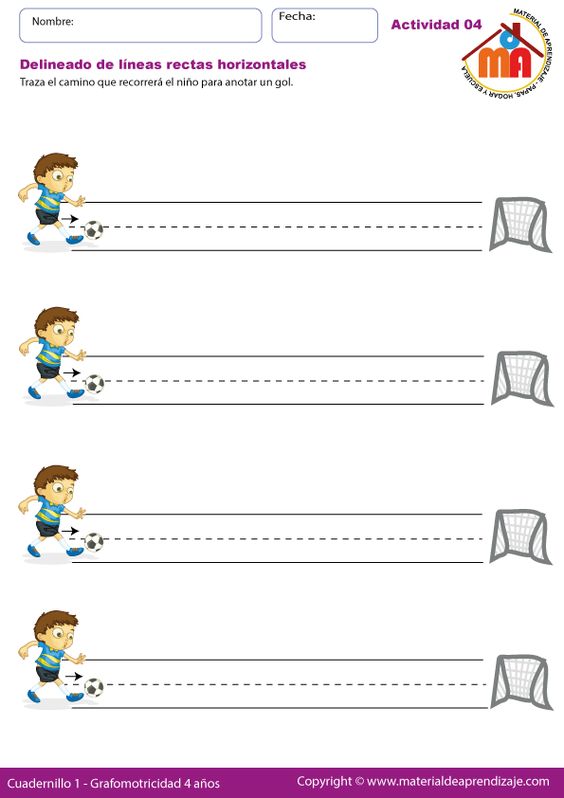
**Grafomotorické listy – vodorovné čáry**

****

****

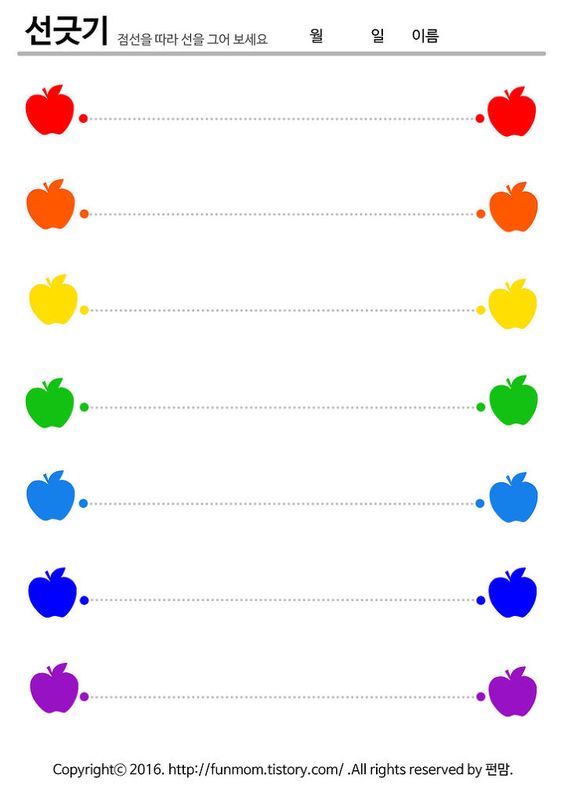
****

****

****

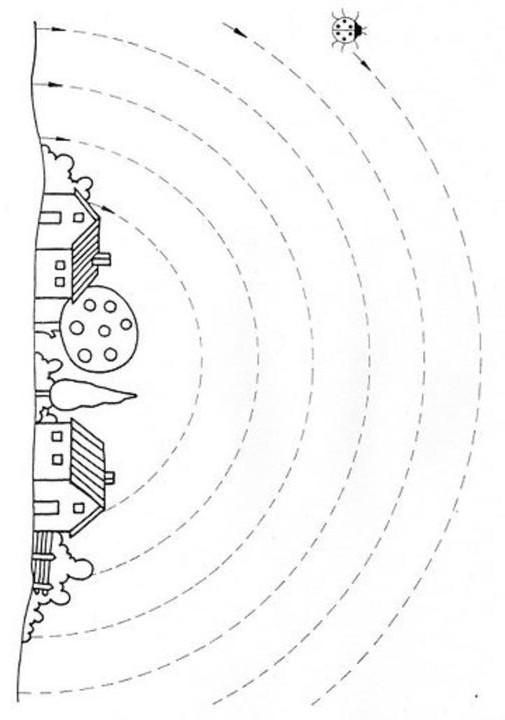
****

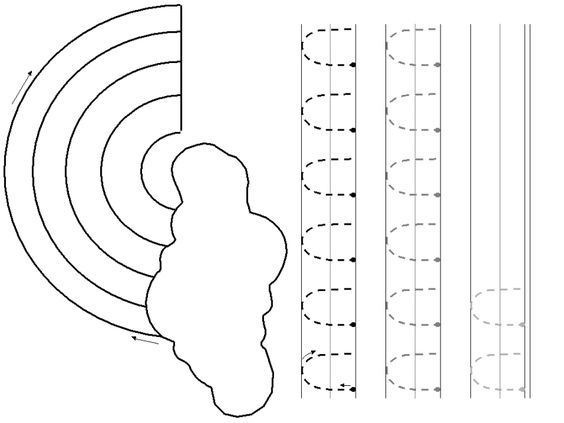
****

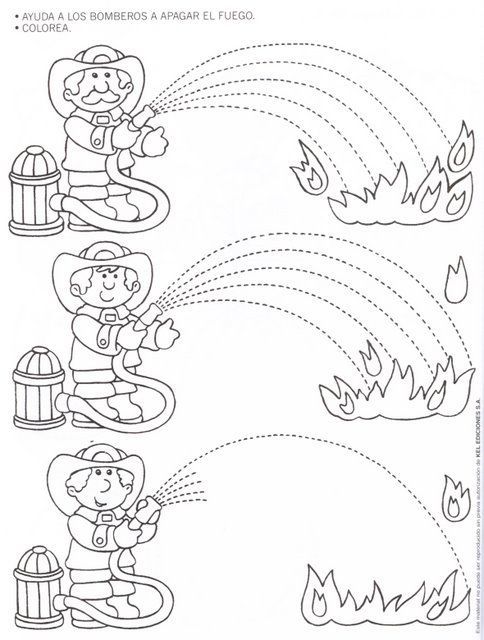
****

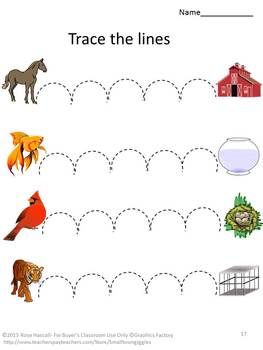
**Grafomotorické listy – horní a dolní oblouk**

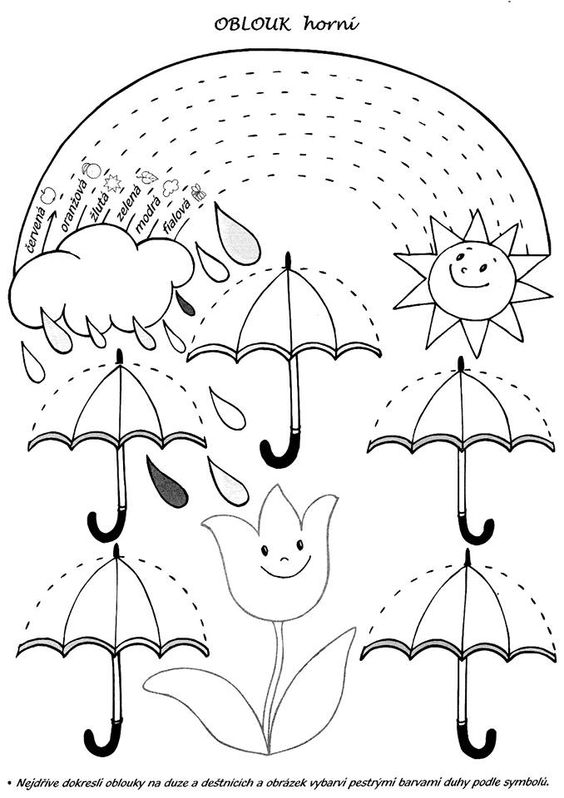
****

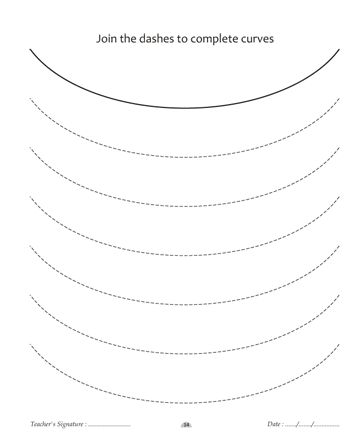
****

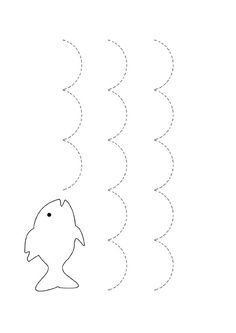
****

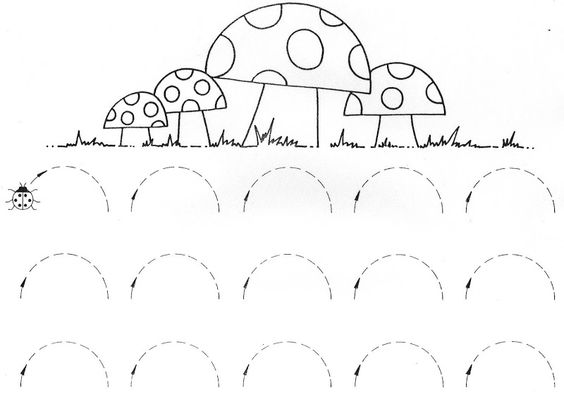
****

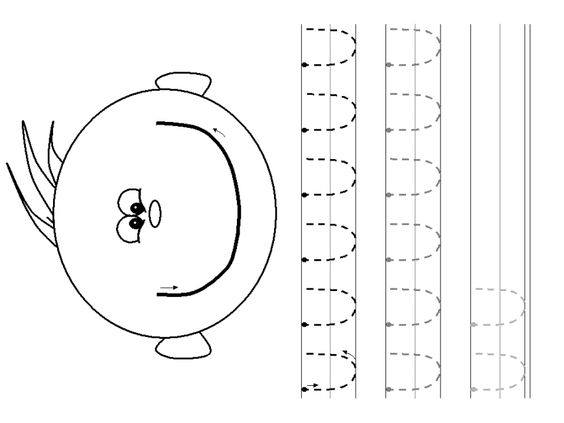
****

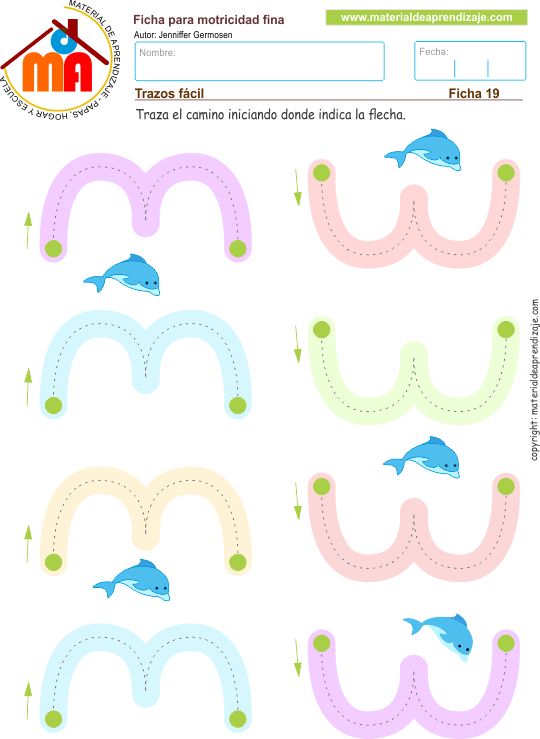
****

****

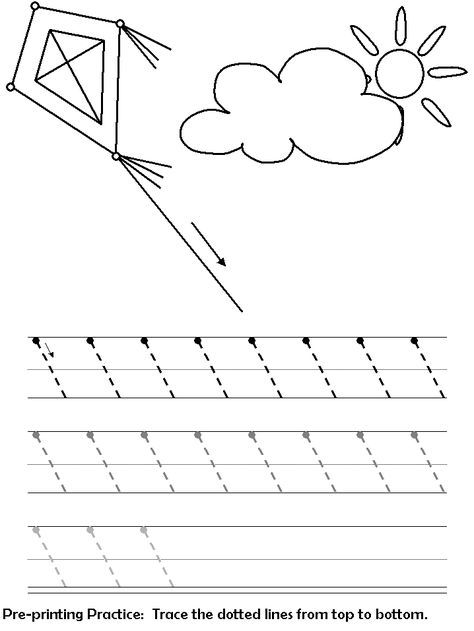
****

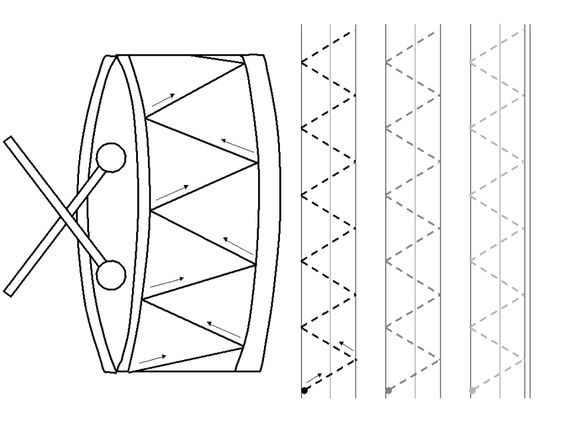
****

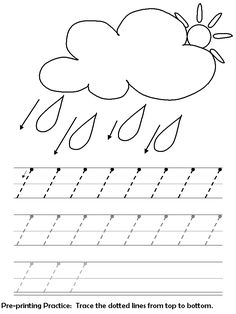
****

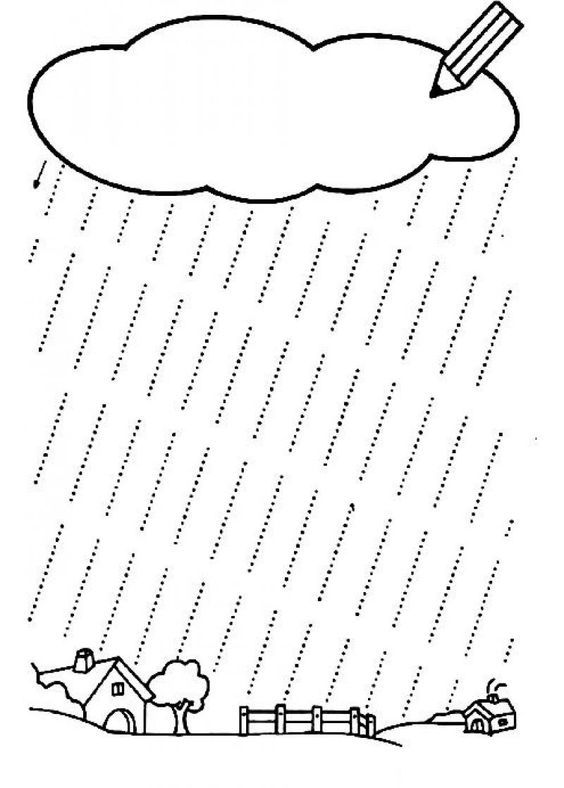
****

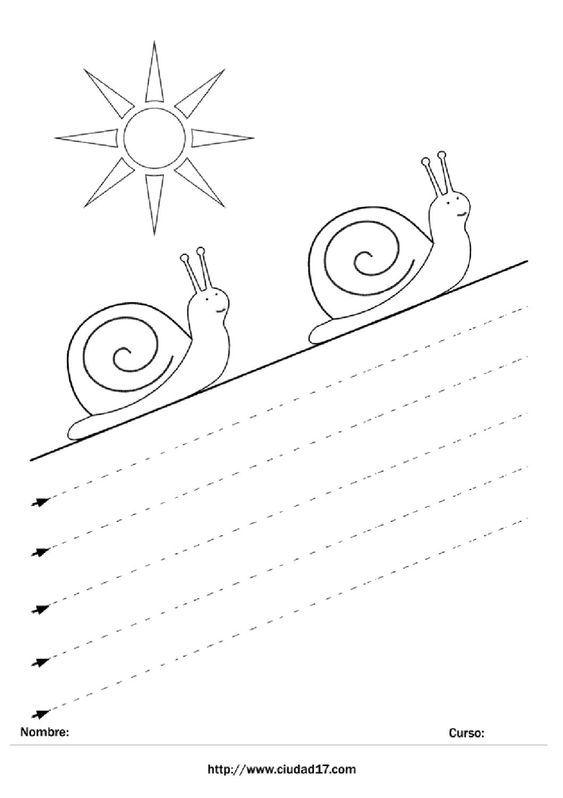
**Grafomotorické listy – šikmé čáry**

****

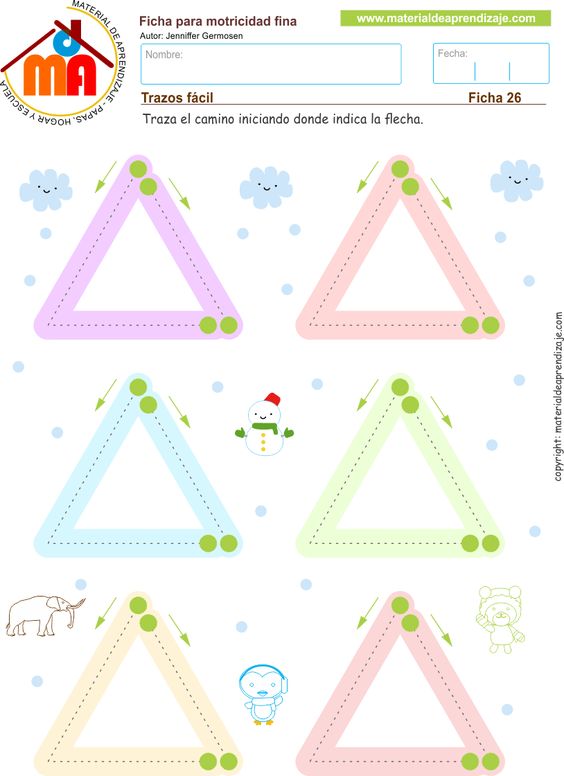
****

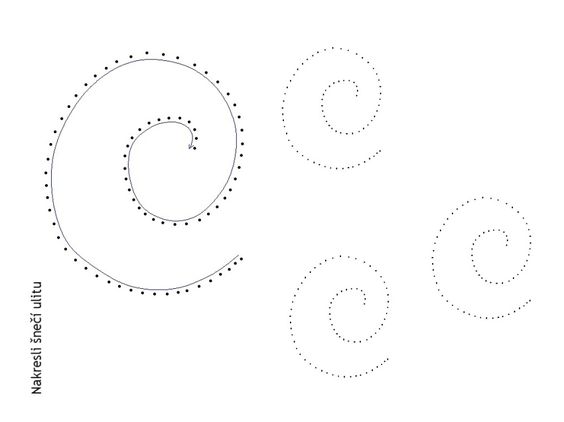
****

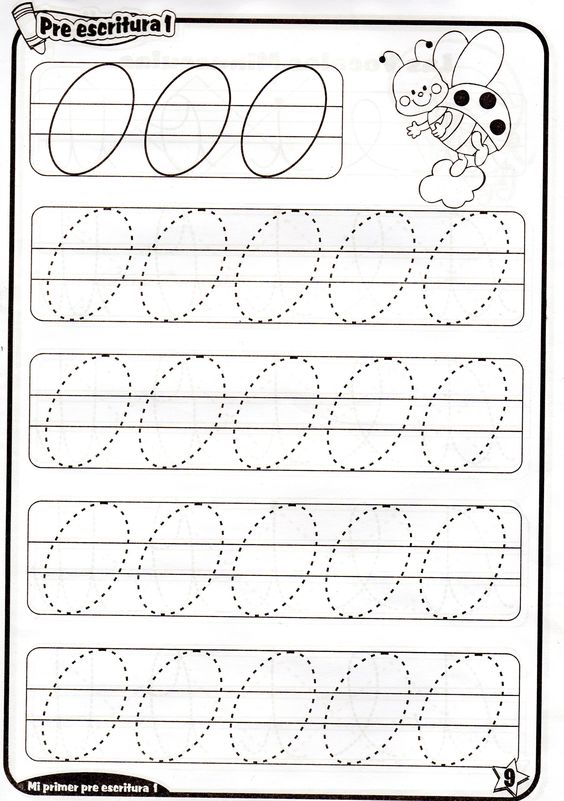
****

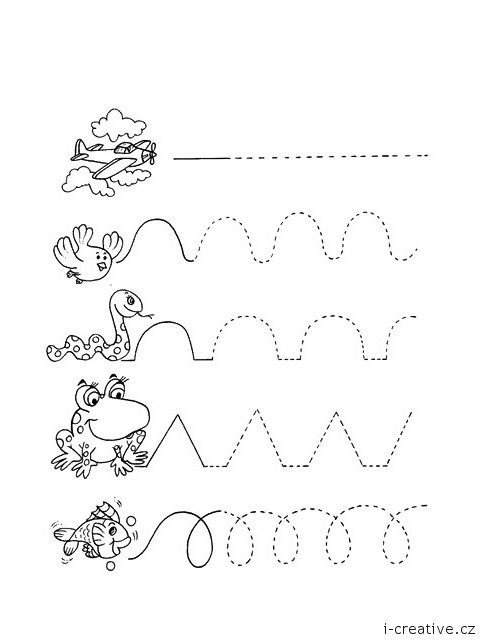
****

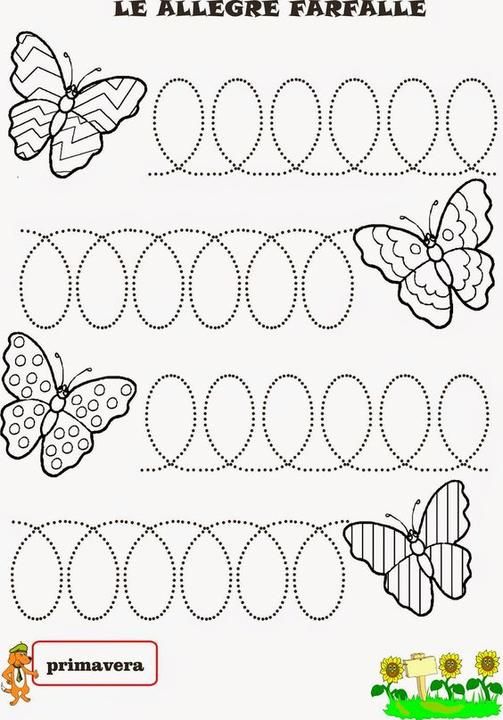
**Grafomotorické listy – různé (převážně pro předškoláky)**

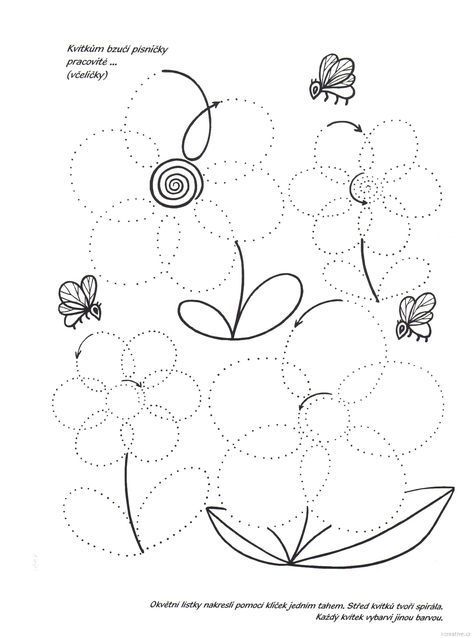
****

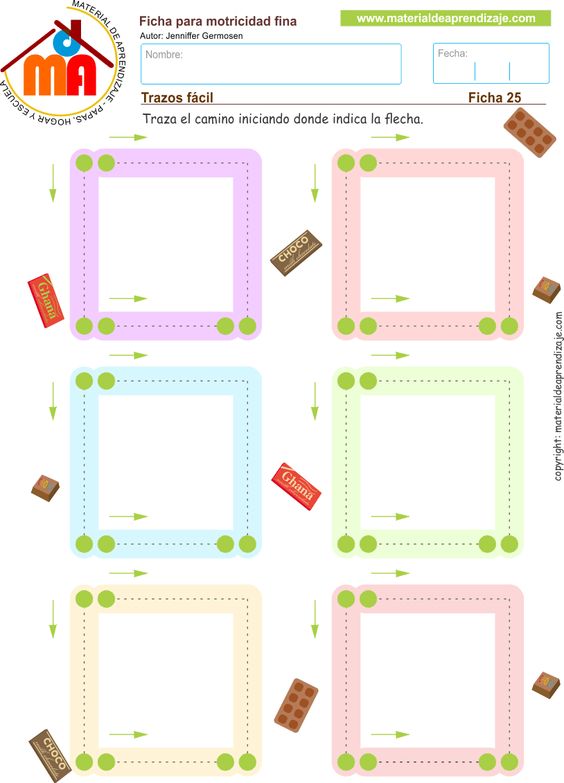
****

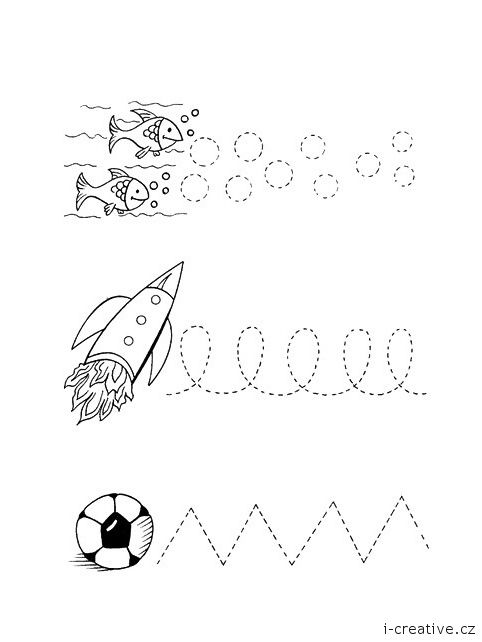
****

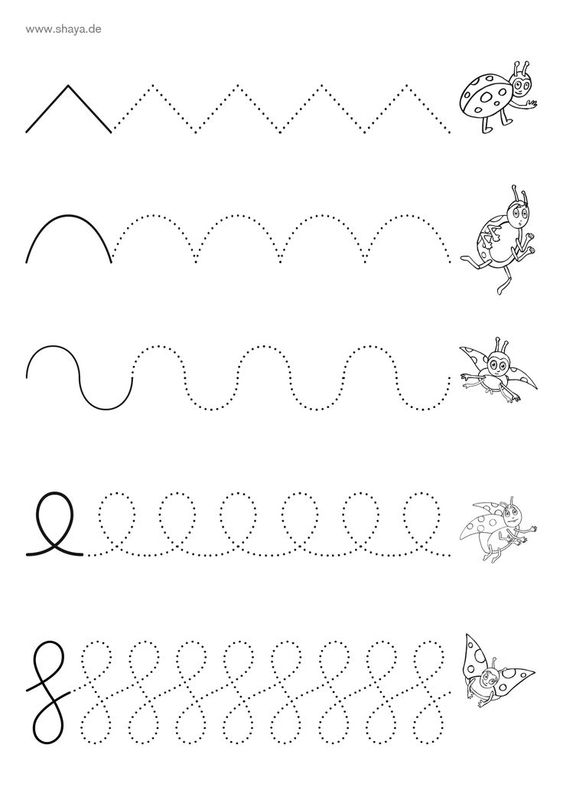
****

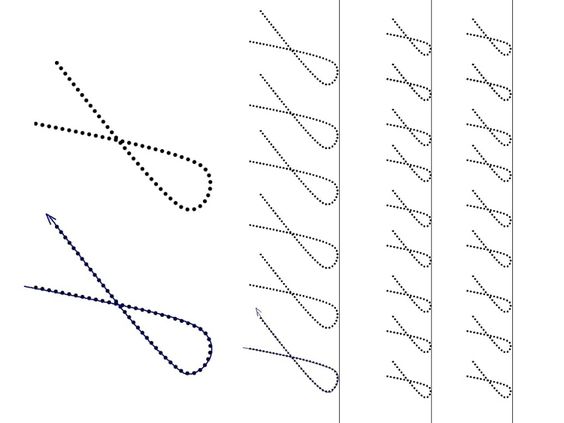
****

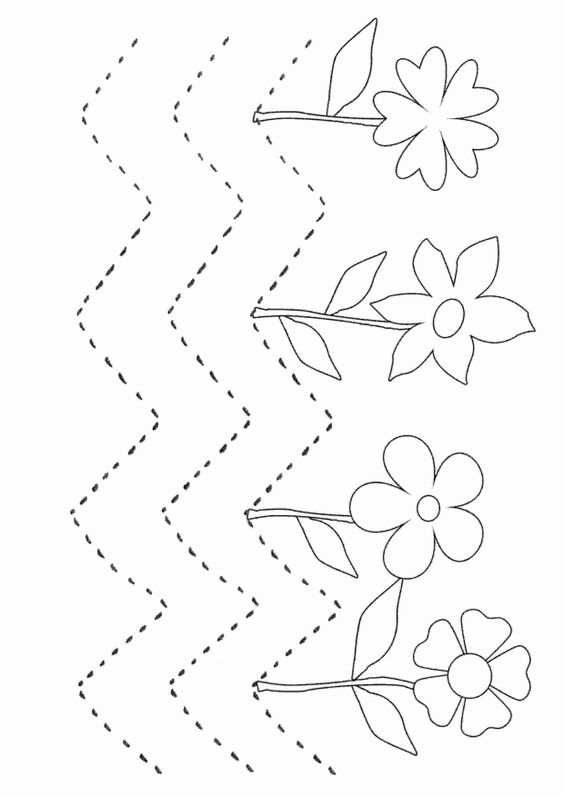
****

****

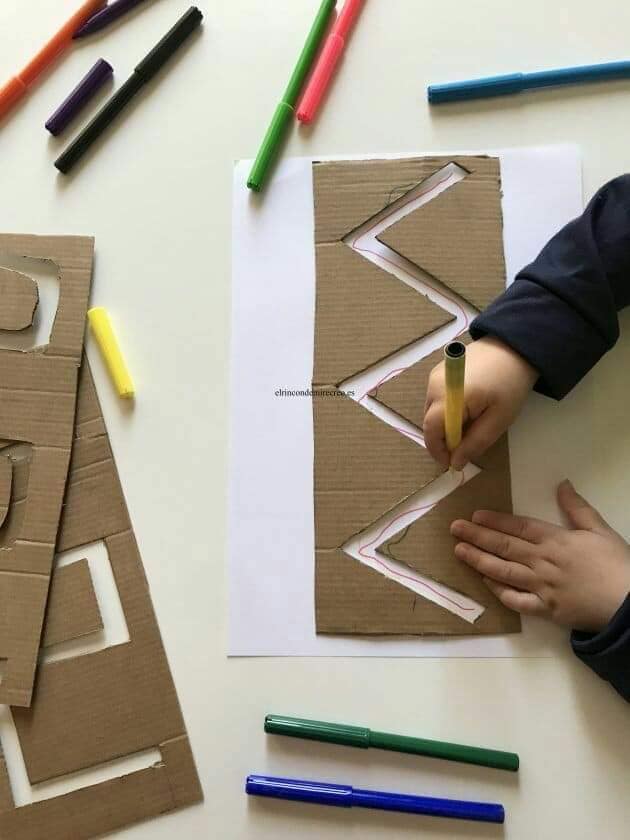
****

****

****

****

**Pokud nemáte možnost si pracovní listy vytisknout, stačí si je zjednodušit a společně s dětmi překreslit na papír. Nebo si také můžete grafomotorické cvičení vyrobit z kartonu ☺**

****