

METODICKÉ POKYNY

UVOLŇOVACÍ CVIKY

Před samotným prováděním grafických cvičení provede dítě několik cviků na uvolnění paže. Cviky motivujeme vhodnou říkankou, básničkou nebo hudebním doprovodem.

Uvedené příklady vás mohou inspirovat k dalším námětům.

V lehu na zádech - dítě maluje prstem do vzduchu mráčky, stromy, sluníčko,...

V lehu i v stoji - znázorňuje pohybem za doprovodu hudby:

- let motýla (dolní oblouk)
- skoky žáby (horní oblouk)
- děšť (šikmá čára shora dolů)
- trávu ve větru (šikmá prohnutá čára zdola nahoru) atd.

V sedu

- napodobuje hru na hudební nástroje (housle, klavír, kytara, flétna,...)
- bubnuje prsty do podložky jako děšť
- ve vzpažení napodobuje větve stromů ve větru, prsty se chvějí jako listy, předvádí jak padá listí, prší, zamává na sluníčko,...
- otevřenými dlaněmi napodobuje otáčení slunečnice za slunkem (krouží zápěstím).

Dále dítě znázorňuje libovolnými pohyby rytmus říkadla nebo písničky, může napodobit i jednoduchý děj.

SPRÁVNÉ SEZENÍ

Sezení a držení těla má být pohodlné a stabilní. Dítě sedí na celém sedadle, nohy u sebe v kolenou mírně ohnuty, chodidla na podlaze. Trup je mírně nakloněn dopředu, ale hrudník se nedotýká hrany stolu. Vzdálenost mezi přední hranou psací desky a hrudníkem je 3 - 5 cm. Ramena jsou stejně vysoko, obě předloktí se opírají o psací plochu. Váha trupu spočívá na sedadle, nikoli na předloktích.

Při nesprávném držení těla dochází k vadám páteře, případně k poruchám zraku, dýchacím a žaludečním potížím.

POLOHA PŘEDLOKTÍ

Obě předloktí jsou volně položena na psací desce a svírají s paží pravý úhel. Lokty mírně přesahují přes okraj psací desky a jsou mírně vzdáleny od těla.

Nesprávná poloha předloktí opět způsobuje vady páteře, má vliv i na kvalitu písma.

POLOHA HLAVY

Hlava je mírně nakloněna nad podložkou, navychyluje se z osy páteře na strany. Vzdálenost očí od podložky je přibližně 30 - 35 cm. Dítě si ji určí tak, že se lokty dotkne psací desky a ukazováky obou ruk položí pod oční víčka na stranách tváře.

Při nesprávné poloze dítě nevidí dobře na písmena a na řádek, mohou vznikat poruchy zraku.



DRŽENÍ PSACÍHO NÁČINÍ

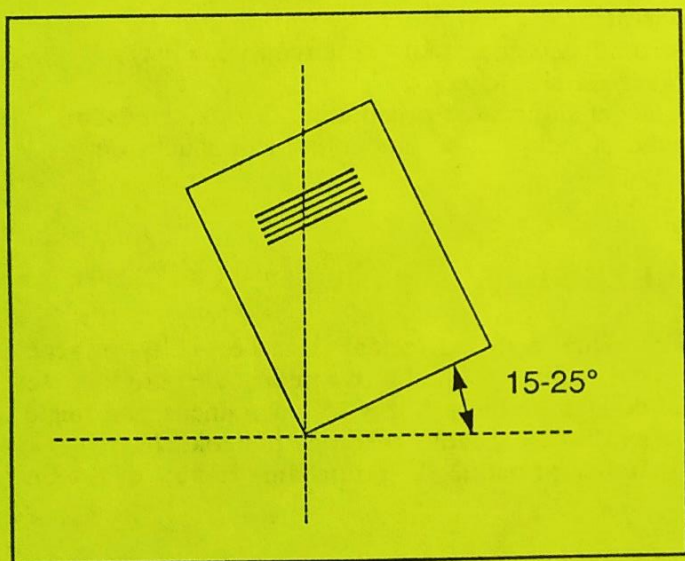
Následný popis je uveden pro dítě píšící pravou rukou.

Levák se řídí metodickými pokyny určenými pro psaní levou rukou.

Základem správného držení je uvolněná horní končetina. Dítě drží tužku nebo pastelku lehce 2 - 3 cm nad hrotem tak, aby osa náčiní svírala s plochou papíru úhel 45° . Horní konec náčiní směřuje k rameni nebo vedle ramene ruky, v níž ho drží. Pokud dítě vytáhne náčiní jiným směrem, můžeme mu ho uměle prodloužit pomocí stočeného papírového kornoutku, který na náčiní upevníme.

Dítě drží psací náčiní třemi prsty. Palec je mírně ohnutý a přidržuje psací náčiní z levé strany proti ukazováku, který přečnává nad palcem a drží náčiní z pravé strany. Dáváme pozor, aby ukazovák nebyl křečovitě prohnutý. Psací náčiní je zdola podepřeno prvním článkem prostředníku. Ostatní prsty (prsteníček a malíček) jsou mírně ohnuty dovnitř dlaně a spočívají na sobě pod prostředníkem. Celá ruka lehce leží na prvních dvou článcích malíčku, aby se mohla při psaní volně posunovat.

Prsty druhé ruky přidržují list papíru a postupně jej posunují nahoru. List papíru je mírně nakloněn doleva a svírá se spodním okrajem psací desky úhel $15 - 25^\circ$. Občas se ale můžeme setkat i s psaním na nenakloněný list papíru.



Poloha listu papíru při psaní.

