

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2019

Lucie Klierová

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA ČESKÉHO JAZYKA A LITERATURY

CHYBNÝ DĚTSKÝ ÚCHOP V 1. ROČNÍKU ZŠ
DIPLOMOVÁ PRÁCE

Lucie Klierová
Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Vedoucí práce: PhDr. Jaroslava Nováková, Ph.D.

Plzeň 2018

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

Plzeň, 1. července 2019

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování:

Děkuji PhDr. Jaroslavě Novákové, Ph.D., za odborné rady při vedení diplomové práce. Za cenné rady děkuji Mgr. Radoslavě Švecové a Mgr. Janě Hlavové.

Obsah

Úvod.....	1
1 Motorický vývoj dítěte.....	3
1.1 Hrubá motorika	4
1.2 Jemná motorika	6
1.3 Grafomotorika	7
1.4 Vizuomotorika.....	11
1.5 Lateralita	13
2 Význam korektního úchopu – návyky při psaní a kreslení.....	15
2.1 Předškolní příprava na psaní.....	16
2.2 První stupeň základní školy	18
3 Úchop grafického náčiní	24
3.1 Korektní úchop psacího náčiní.....	24
3.1.1 Popis držení grafického náčiní.....	25
3.1.2 Podpora korektního úchopu	26
3.2 Nekorektní úchop	31
3.2.1 Popis nekorektních úchopů.....	32
3.2.2 Diagnostika	32
4 Ergonomie psaní	35
4.1 Výběr psacího náčiní	35
4.2 Poloha těla při psaní	36
4.3 Poloha ruky při psaní.....	37

5 Praktická část..... 39

5.1	Nekorektní způsoby držení psacího náčiní.....	39
5.1.1	Špetkový úchop se silným přtlakem na psací potřebu.....	40
5.1.2	Hrstičkový úchop	41
5.1.3	Úchop náčiní s nízkým držením	42
5.1.4	Úchop náčiní s vysokým držením.....	43
5.1.5	Špetkový úchop se sevřenými prsty v dlani	44
5.1.6	Špetkový úchop s vychýlenými prsty mimo dlaň.....	45
5.1.7	Úchop s palcem přes psací náčiní	46
5.1.8	Úchop s vysoko položeným ukazováčkem	47
5.1.9	Cigaretový úchop	48
5.1.10	Smyčcový úchop	49
5.1.11	Dráповitý úchop.....	50

6 Návrhy činností pro fixaci korektního úchopu..... 51

6.1	Nepřerušovaná čára	52
6.2	Tečkování.....	55
6.3	Kruhy	58
6.4	Soustředné kruhy	61
6.5	Závitnice	62
6.6	Dolní oblouk.....	65
6.7	Horní oblouk	68
6.8	Šikmé čáry.....	71
6.9	Vodorovné čáry	73
6.10	Svislé čáry	75

6.11	Vlnovky.....	77
6.12	Zuby.....	80
	Závěr.....	82
	Resumé	84
	Seznam literatury.....	85
	Elektronické zdroje:	88
	Přílohy	91

Úvod

Žijeme v době 21. století. Tato doba se vyznačuje rozmachem počítačů, tabletů, telefonů a další nejrůznější elektrotechniky, která nám velmi usnadňuje život. Přestože komunikujeme převážně prostřednictvím internetu, je nutné naučit se psát. Nejvyspělejší techniky nám sice zjednodušují žití, ale jsme si vědomi důležitosti psaní, jež je k životu nezbytné. Je jedním z mnoha ukazatelů vzdělanosti a kultury. S dovedností psát je spojena i dovednost číst. Tyto složky, které se vzájemně propojují, nám pomáhají získávat informace nezbytné pro náš život.

Aby bylo dítě v 1. ročníku na základní škole úspěšné, předchází tomu vývojový proces, jenž je ovlivněn mnoha faktory (vliv prostředí, dědičnost apod.). Jedním z výrazných mezníků je úspěšné zahájení školní docházky a její zvládnutí. V České republice se žák začíná učit psát v prvním ročníku základní školy. Procesu, kterého se psací výkon týká, se ve školním prostředí věnuje maximální pozornost. Dospělý jedinec, jelikož nemá se psaním žádné výraznější obtíže, si už ani neuvědomí, jaké úsilí žáka stojí osvojit si dovednost psát.

Pro jedince, jenž před povinnou školní docházkou nadržel pero v ruce nebo ho uchopoval nesprávným způsobem, je psaní velice namáhavou a mnohdy i vyčerpávající činností. S nekorektním návykem držení psací pomůcky lze psát správně, ale důvody proč podporovat korektní úchop jsou zejména ve vztahu k vývoji páteře i ostatních kostí a svalů těla. Na základní škole pak mohou nastat obtíže kvantitativní, ale převážně kvalitativní chybovosti, která začne vznikat právě u psaní. Proto není v dnešní době neobvyklé setkat se u žáků s nejrůznějšími obtížemi v oblastech prvopočátečního psaní, čtení a počítání.

Předkládaná diplomová práce se zabývá nápravou úchopů v 1. ročníku základní školy, je rozčleněna na dva základní celky, teoretický a praktický.

Teoretická část je rozdělena do čtyř oblastí. Jsou zde objasněny pojmy jako je např. motorika (hrubá a jemná), grafomotorika, vizuomotorika a laterálnost. Pozornost je věnována jejich charakteristice a vývoji. Dále je popsána problematika

návyků při kreslení a psaní jak v mateřské škole, tak na počátku prvního ročníku základní školy a charakterizuje korektní a nekorektní úchopu psací pomůcky. Závěrem teoretického celku je ergonomie psaní, která se věnuje vhodnému výběru psacího náčiní, polohy těla i ruky při vykonávané psací činnosti.

Cílem diplomové práce bylo popsat často se vyskytující nekorektní úchopy a sestavit vlastní návrhy činností pro fixaci úchopu korektního. Tyto dvě oblasti jsou zpracovány v praktické části. Jedná se o fotografie nekorektních úchopů a jejich popis a grafomotorické pracovní listy, které mají za účel uvolnění paže a zároveň dopomout jedinci k fixaci korektního úchopu.

Sběr fotografického materiálu byl prováděn na Základní škole a Mateřské škole Králův Dvůr – Počaply u žáků prvních ročníků. Veškeré fotografie byly pořízeny autorkou této diplomové práce.

Ke zpracování této diplomové práce byla využita zejména publikace Rozvoj grafomotoriky: Jak rozvíjet kreslení a psaní (BEDNÁŘOVÁ, ŠMARDOVÁ, 2006), odborná literatura Rozvoj grafomotoriky v projektech (DOLEŽALOVÁ, 2016) a Grafomotorika a počáteční psaní (MLČÁKOVÁ, 2009), jelikož obsahují nejširší obsah poznatků všeobecně uznávaných za aktuální.

1 Motorický vývoj dítěte

Život člověka je ovlivňován mnoha faktory. Typickými projevy živé hmoty jsou pohyby. Pohybuje se vše kolem nás, aniž bychom si tento fakt leckdy uvědomovali. Hýbe se celý vesmír. Země neustále rotuje kolem své osy. V neustálém pohybu je ovzduší, vodstvo, rostliny i živočišná říše.

Pohyb je tedy zásadní potřebou i pro každého člověka již od početí. Bez hýbání bychom nemohli existovat, růst, vyvíjet se, dozrávat, formovat se. Každý jedinec má jiné dispozice, úroveň pohybových schopností a dovedností, které jsou ovlivňovány jeho kognitivními a percepčními složkami v mozku. Každý pohyb těla je tvořen genetickými a tělesnými dispozicemi.

„Pohyb je prostředkem seznamování se s prostředím, prvním učením, jak ovládnout své tělo, jak si poradit se svým okolím a tím nabýt potřebné zkušenosti. Pohyb je prostředkem, jak vyjádřit sebe sama a komunikovat s ostatními. Je také prostředkem získávání sebevědomí, hodnocení sebe samého, vzájemného srovnávání, pomáhání si, soupeření a spolupráce.“¹

Motorika představuje základ lidských pohybových předpokladů a projevů, které zahrnují průběh a výsledek pohybové činnosti. Nerozlučnou součástí je psychika, která řídí cílevědomý a systematický proces. Určuje, jaké a v jakém pořadí budou pohyby prováděny. Jedinec je proto schopný uskutečnit veškeré pohybové aktivity.

Psychomotoriku propojují dvě složky – psychika a motorika. Motorické aktivity jsou ovlivňovány psychickými ději. Tento proces je řízen centrální nervovou soustavou. Psychomotorické činnosti člověka jsou ovlivněny jeho duševním rozpoložením. Proto je jedinec schopen vyjádřit nejrůznějšími pohyby své duševní pochody. Díky propojení psychiky a motoriky se dají pozorovat různé emoční stavy vyjádřené pohybem (vážná tvář, mrkání, usmání). Jsme také schopni podle držení těla poznat, jak se druzí lidé psychicky cítí (např. shrbená postava – vyčerpanost, vzpřímený postoj – vyrovnanost). Jsme schopni pozorovat psychické stavy i sami na sobě. U důležité zkoušky se nám rozbuší srdce, zpotí se

¹ DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha : 2002, s. 13.

nám ruce a může nám být mdlo ze sevřeného žaludku. Všechny tyto projevy lze považovat za projevy psychomotorické.

Psychomotorika je tvořena několika navzájem propojenými složkami – neuromotorika, senzomotorika, sociomotorika.²

Neuromotorika je důležitou složkou již zmiňované psychomotoriky. Tato oblast zodpovídá za pohyb, akci, výkon. Ze stimulujícího prostředí venkovního i vnitřního vznikne pohybová reakce (motorika), která je na nervovém základě (neuro). Podmíněné i nepodmíněné pohyby probíhají bez ohledu na to, odkud stimulace právě přichází. Podoblasti týkající se neuromotoriky jsou jemná a hrubá motorika.³

Senzomotorika může být popsána jako souhra smyslových orgánů, přesněji jejich vjemů a tělesného pohybu. Motorická složka zajišťuje provedení pohybů, senzorická složka jí ke koordinovanému a správnému pohybu podává potřebné informace.⁴

Sociomotorika představuje souhrn pohybových motorických aktivit jedince, které se projevují na jeho psychickém stavu. Spojitost mezi těmito složkami lze pozorovat v běžném životě, jedná se o pohyby např. úsměv, mnutí rukou, ochablý postoj.⁵

1.1 Hrubá motorika

Jedná se o pohyby celého těla (velkých svalových skupin a velkých kloubů). Primární pohyby při kreslení a následném psaní vycházejí z hrubé motoriky. Je proto důležité hrubou motoriku správně rozvíjet, jelikož z ní vychází rozvoj jemné motoriky a následně grafomotoriky.

U dětí se zhoršenou koordinací pohybu je podstatné prvotně podpořit rozvoj hrubé motoriky. Pokud má dítě potíže při chůzi, běhání, skákání, seskakování, lezení, přelézání, oblézání, podlézání, chůzi po schodech, skákání a stojí na jedné

² Szabová, M. *Cvičení pro rozvoj psychomotoriky*. Praha: 1999, s. 11-22.

³ Tamtéž, s. 12.

⁴ (c) KPSCH UJEP, 2018. Psychomot.cz [online]. [cit. 25. 6. 2019]. Dostupné z <https://psychomot.cz/>

⁵ Senzomotorika.cz, 2019. Senzomotorika [online], [cit. 25. 6. 2019]. Dostupné z <http://www.senzomotorika.cz/>

noze a jeho obratnost společně s koordinací pohybů se výrazně odlišuje od vrstevníků, je zapotřebí umožnit jedinci dostatek volného a spontánního pohybu, překonávání překážek a her s ostatními vrstevníky. V případě přetrvávajících výraznějších pohybových potíží je zapotřebí konzultovat obtíže s odborníky (lékařem, fyzioterapeutem, rehabilitačním pracovníkem).⁶

Pro udržení rovnováhy při pohybu (běh, chůze, házení a chytání míčů) je zapotřebí velkých svalových skupin. Jedinci s nízkým svalovým napětím bývají ochablější, mají špatnou rovnováhu. Proto je pro ně obtížné vykonávání uvedených pohybů. Ke zlepšení stability a lepší funkci končetin dětem napomáhá vhodné posilování ramenního, kyčelního a posturálního svalstva.⁷ Příhodnými činnostmi pro zkvalitnění a posílení svalů jsou plížení, válení sudů, závody trakařů, závody po čtyřech, lezení po prolézačkách, plavání, stoj na jedné noze, chůze ze schodů a míčové hry.⁸

Vývoj hrubé motoriky

Z hlediska kvality vykonávání pohybů sledujeme především plynulé hýbání rukou a nohou. Pozorujeme také jejich koordinaci, orientaci v prostoru i držení těla a hlavy.

Motorika novorozenců závisí na reflexních základech. Pohyby mají nekoordinované a trhavé. Pohyb, jako plazení či lezení, díky němuž jedinec sám aktivně získá nové podněty, nastupuje v období kojeneckém.

Ve třech měsících dítě zvládne krátkodobé držení hlavy. Během čtvrtého měsíce již dokáže držet hlavu samostatně a začíná se opírat o horní končetiny. Přibližně mezi šestým a osmým měsícem začíná vnímat svět v jiném zorném úhlu – začíná sedět. Je také schopno uchopovat předměty a manipulovat s nimi. Při bezproblémovém vývoji se jedinec okolo desátého až dvanáctého měsíce postaví, popř. si začíná stoupat s oporou.

⁶ BEDNÁŘOVÁ, J. ŠMARDOVÁ, V. *Rozvoj grafomotoriky: jak rozvíjet kreslení a psaní*. Brno : Computer Press 2006, s. 44.

⁷ Posturální svalstvo – svaly, které zabezpečují přiměřený postoj.

⁸ KIRBYOVÁ, A. *Nešikovné dítě*. Praha : Portál, 2000, s. 36.

V jednom roku až dvou letech života dítě bez větších problémů chodí a běhá, jde pozadu, zvládá chůzi do schodů.

Přibližně ve dvou a půl letech zvládne dítě jízdu na tříkolce, skáče snožmo, sestupuje po schodech.

Po třetím roce se postaví na jednu nohu, doskočí až dvacet centimetrů, ovládá chůzi po schodech nahoru a dolů, je schopné střídát nohy.

Od čtyř do pěti se dítě úspěšně pokouší o skoky na jedné noze, stojí na jedné noze s krátkou výdrží, dokáže přeskakovat z jedné nohy na druhou.⁹

1.2 Jemná motorika

Jedná se o všechny pohybové aktivity, které jedinec provádí drobnými svalovými skupinami. Především rukama, ale i nohama či ústy. Svaly pro koordinaci jemných pohybů se vyvíjejí pozvolna. Jsou zapotřebí pro postupné zdokonalování uchopování, manipulaci s malými či drobnými předměty, až později pro tvorbu kresby a psaní. Pro rozvoj jemné motoriky, k ovládnutí pohybu rukou je nejdůležitější rozvíjet cílený pohyb a úchop.¹⁰

Vývoj jemné motoriky

Looseová ve svých publikacích uvádí následující dělení. Dítě od prvního do třetího měsíce života uchopuje předměty jen tehdy, pokud se mu dotýkají ruky. V rozmezí třetího až šestého měsíce si jedinec pohrává s předměty. Dokáže je držet, používá obě ruce současně, přendává si předmět z jedné ruky do druhé a dokáže jej pomalu položit. V tomto období začíná používat dlaňový úchop. Mezi šestým až osmým měsícem dítě strká předměty do úst, bouchá s nimi. Dokáže již držet dva předměty současně a rádo s nimi hází o zem. K desátému měsíci začíná jedinec používat úchop pinzetový, vede a pokládá předměty před sebe a zpátky.

V jednom roce, tedy ve dvanácti měsících, používá ukazováček izolovaně, stále využívá pinzetový úchop a nečiní mu potíže třást, ohmatávat předměty. Umí

⁹ ZELINKOVÁ, O. *Pedagogická diagnostika a individuální vzdělávací program*. Praha : Portál, 2007. s. 50.

¹⁰ BEDNÁŘOVÁ, J.; ŠMARDOVÁ, V. *Rozvoj grafomotoriky*. Brno : Computer Press 2008, s. 44

sebrat dvě věci naráz.

Okolo roka a půl dokáže jedinec jíst sám lžičkou, samostatně pije z hrnečku, vybaluje zabalené předměty. Umí věci uložit na své místo.

Ve dvou letech dokáže dítě čmárat na papír, pastelkou spojit dva body na papíře, staví věž z kostek, hnětením modeluje kuličky a hady, navléká velké korále, hází míč, šroubuje a otáčí klíčem v zámku, samostatně si umývá a utírá ruce.

Třetí rok života pro jedince znamená, že dokáže používat příčný úchop s nataženým ukazováčkem, jí příborem, chytá, hází velký míč oběma rukama, přelévá z hrnku do hrnku, maluje zakulacené tvary.

V období okolo tří a půl let dítě drží tužku a kreslí kruhy, svléká a obléká si oblečení.

Mezi čtvrtým a pátým rokem dokáže uchopit štětec, stříhá nůžkami, kreslí kříž, skládá jednoduché obrazce z párátek, chytá malý míček, zapíná a rozepíná knoflíky.

Okolo pátého roku by mělo dítě zvládat chytnutí míče s rukama nad hlavou nebo jednou rukou, navléknout nit do jehly a stříhat podél linie.

V šesti letech je dítě schopné kreslit s korektním úchopem psacího náčiní, nakreslí dům, strom, slunce, postavu s přibližně osmi detaily, vystříhuje tvary, dotkne se palcem špičky prstů na stejné ruce.¹¹

1.3 Grafomotorika

Grafomotorika je shrnutí pohybových aktivit, jež souvisejí s prováděním grafických činností. Je chápána jako soubor psychomotorických činností, které jsou jedincem vykonávány při grafické činnosti (kreslení, psaní, obkreslování, malování, rýsování atd.).

Grafomotoriku rozvíjí každý jedinec v průběhu svého vývoje individuálně. Postupně by mělo docházet ke zdokonalování koordinace rukou a očí. Zkvalitnění

¹¹LOOSEOVÁ, A.; PIENEROVÁ, N.; DIENEROVÁ, G. *Grafomotorika pro děti předškolního věku*. Praha : Portál, 2001. s. 43-46.

koordinace rukou a očí společně s motivací jedince a dostatečnými příležitostmi (nejrůznější kreslicí náčiní a materiály) umožňuje grafický projev a pozdější psaní.¹²

Vývoj hybnosti ruky

Prvním místem každého jedince pro interpersonální kontakty je ruka. Zajišťuje seznamování s okolním světem i se sebou samotným každému jedinci již od raného dětství. Pomocí ruky dokážeme zacházet s nejrůznějšími předměty. Můžeme tak cítit chlad, teplo, obrysy, strukturu povrchů, pohyby a polohy.

V období po porodu mívají novorozenci ztuhlé celé horní končetiny a sevřené zápěstí v pěst. Tato ztuhlost však odezní, posléze pokračuje vývoj od ramene přes loket a zápěstí až do prstů ruky.

„Úchop je definován jako aktivní dotyk za spoluúčasti hmatu a dalších doplňujících složek.“¹³ Manipulovat s předmětem a držet ho zajišťuje právě úchop.

Horní končetiny jsou součástí lidského těla a do značné míry ovlivňují náš život. Přibližně od šestého týdne, v prenatálním období jedince, pozorujeme jejich vývoj. Pohyby rukou sledujeme od dvanáctého týdne. Ve většině situací se jedná o pohyby k ústům. Tato aktivita slouží k uvědomění si tvarů, tlaků, síly a směrů pohybů a dalších důležitých informací.

Úchopový, tzv. Robinsonův, reflex můžeme pozorovat do tří měsíců života. Znamená to, že jedinec mává oběma končetinami paralelně a současně.

Čtvrtý až sedmý měsícem je nejdůležitější období pro rozvoj úchopu. Jedinec je spokojený v poloze na zádech a sahá po předmětech v jeho bezprostřední blízkosti. V pátém měsíci už jde u dítěte o záměrné uchopování předmětu, který mu je podáván. Posléze nastává u jedince snaha uchopovat hračky do jedné ruky a manipulovat s předměty z ruky do ruky. Dochází k tzv. radializaci úchopu, to znamená, že se začíná zúčastňovat úchopů i palec. Okolo osmého měsíce života je tedy dítě schopné brát do ruky drobnější předměty.

¹² VYSKOTOVÁ, J.; MACHÁČKOVÁ, K. *Jemná motorika*. Praha : Grada, 2013, s. 15.

¹³ KVĚTOŇOVÁ, L. *Edukace dětí se speciálními potřebami v raném a předškolním věku*. Brno : Paido, 2004. s. 51-52.

Ve věku přibližně okolo dvou až tří let začíná grafomotorický vývoj. Ruce jsou už více koordinované, dítě začíná čmárat.¹⁴

¹⁴ KVĚTOŇOVÁ, L. *Edukace dětí se speciálními potřebami v raném a předškolním věku*. Brno : Paido, 2004. s. 52.

Vývoj grafomotoriky

Stejně jako jemná motorika má svůj přirozený vývoj i grafomotorika. V knize autorky Looseové nalezneme následující rozřazení. Mezi druhým až čtvrtým měsícem dítě náhodně uchopuje předměty. V období mezi čtvrtým a šestým měsícem si jedinec navodí úchop dlaňový. Okolo prvního roku využívá převážně úchop pinzetový, s izolovaným ukazováčkem.

Okolo prvního roku života dítě přichází ke zkušenosti s tužkou, píše však velmi náhodně.

Od dvou do tří let začíná dítě pomalu koordinovat své pohyby tužkou po papíře. Dokáže při upozornění zastavit pohyb a začít znovu. Kresba je nejprve hranatá, později kulatá. Intenzivně čmárá. V tomto věku již listuje knihou.

Období tří až čtyř let věku dítěte je začátek pravidelných, kontinuálních pohybů, při kreslení nastává zlepšení tvarových variací. Jedinec používá příčný úchop s nataženým ukazováčkem, kreslí čáry izolované i klikaté, může provádět pohyby orientované určitým směrem, takže vznikají různě orientované tvary. Linie kresby jsou diferencovanější, skládá papír, tužku uchopí již za pomoci prstů. Jedinec kreslí kruhy (nejprve otevřené -později zavřené), pohyby se cíleně vrací k výchozím bodům. Začíná pojmenovávat obrázky.

Okolo pátého roku je poznat smysluplná kresba „hlavonožce,“ který představuje postavu. Vědomě mění směr pohybu tužky, dokáže kreslit kříž.

V šesti letech jedinec obkresluje, samostatně maluje velké postavy s deseti detaily korektně uchopenou tužkou. Je schopný psát a kreslit v linkách.

Mezi sedmým a osmým rokem je písmo spojitější a plynulejší, písmo se vyhraňuje individuálně.¹⁵

¹⁵ LOOSEOVÁ, A.; PIENEROVÁ, N.; DIENEROVÁ, G. *Grafomotorika pro děti předškolního věku*. Praha : Portál, 2001. s. 58-61.

Rozvoj grafomotorických dovedností

Do věku čtyř let každého jedince není zapotřebí znepokojovat se nezájmem dítěte o kreslení. Jestliže dítě po tomto období nezačne vyhledávat činnosti týkající se výtvarné práce, může být jednou z příčin opožděný vývoj grafomotorické schopnosti a dovednosti jedince. Bez pomoci se budou problémy prohlubovat a dítě bude oproti vrstevníkům zaostávat. Poté je dobrý pravidelný a cílený rozvoj hrubé i jemné motoriky. Jedinec musí být neustále pozitivně motivován k lepším výkonům. Dále je nutné vytvářet dítěti vhodné podmínky pro kreslení.

Součástí úspěšnosti je povzbuzování v kreslení a oceňování dílčích úspěchů. Jedince zaostávajícího nebo s méně rozvinutými grafomotorickými dovednostmi proto více oceňujeme za jeho snahu o kresbu a malbu. Pro snadnější zautomatizování je vhodné vždy postupovat od nejjednodušších prvků ke složitějším.

Přibližně okolo pátého roku života dítěte je nutností zařazovat grafomotorická cvičení. Účinné jsou pracovní listy. Je přínosné je archivovat, mohou poskytnout informace odborníkům.¹⁶

1.4 Vizuomotorika

Motorika očních pohybů je nedílnou součástí při vývoji jedince. Důležitý je především rozvoj vizuomotoriky, který je zapotřebí pro následné čtení a psaní. Aby dítě bylo schopno kreslit a psát, musí mít kvalitní koordinaci oka a ruky. Motorika očních pohybů se vztahuje k rozvoji jemné motoriky, grafomotoriky, zrakové diferenciaci, zrakové analýzy a syntézy, prostorové orientace. Souhra rukou a očí působí na každodenní činnosti a sebeobsluhu.¹⁷

¹⁶ BEDNÁŘOVÁ, J.; ŠMARDOVÁ V. *Rozvoj grafomotoriky: jak rozvíjet kreslení a psaní*. Brno : Computer Press, 2006. s. 42.

¹⁷ BEDNÁŘOVÁ, J.; ŠMARDOVÁ, V. *Diagnostika dítěte předškolního věku*. Brno : Edika, 2015, s. 14.

Vývoj zrakového vnímání

Od narození zaměřuje dítě pohled na předměty, jež ho obklopují. Kojence zaujmou objekty, které se pohybují. Následně začne vnímat a pozorovat své vlastní ruce. Naučí se předměty cíleně uchopovat. Postupně si zafixuje směr umístěného objektu, po několika zkušenostech začne odhadovat vzdálenost mezi ním a objektem. Tím, jak se soustředí na uspořádání předmětu kolem sebe, rozvíjí prostorovou orientaci. Stupňující se pohyblivost umožní dítěti uchopovat hračky. Tím se u jedince zdokonaluje koordinace ruky a oka – vizuomotorické koordinace. Posléze dítě začne odlišovat objekty od ostatních předmětů a od pozadí.

Po druhém roce života dítě pozná předmět, aniž si uvědomuje jeho barvu, velikost nebo umístění. Jedinec je schopný rozpoznat věci, které již zná. Poznává čepici, ať je červená, nebo modrá, s obrázky, nebo bez nich, zda je jeho vlastní, nebo matky. V tomto období dítě dokáže vnímat obrázek, který symbolicky zastupuje konkrétní předmět.

Mezi třetím až čtvrtým rokem života je dítě schopno přiřadit, pojmenovat a ukázat barvu. Dokáže vyhledat předmět na obrázku podle předlohy, odlišit obrázek v řadě, nebo když je obrázek velikostně rozdílný. Začíná analyzovat a syntetizovat, tedy dokáže ze dvou až čtyř částí složit obrázek. Polohu předmětu v prostoru musí mít dítě ověřeno pozorováním. V předškolním věku si postupně dítě uvědomí, že některé objekty mají charakteristickou polohu. Jedinec je nejprve schopný rozpoznat polohu vertikální, až později rozezná horizontální postavení předmětů. Do tří let života je běžné, že dítě čte knihu vzhůru nohama. Znamená to nezkušenost jedince s uvědomováním si poloh.

V předškolním věku je typické vnímání se zaměřením na celek, ne na detail. To má podstatný význam pro vývoj částí a celků. Jedinec tedy analyzuje a syntetizuje – složí tvar z několika částí na předlohu, podle předlohy a je schopen doplnit chybějící části v obrázku. Dítě již dokáže pojmenovat odstíny barev. Je schopno zrakového rozlišení u odlišení obrázku lišícího se vertikální polohou, vyhledá dva shodné obrázky v řadě.

Čteme a píšeme odshora dolů, zleva doprava. Je proto nutné fixovat oči v uváděném směru. Posouvání očí po řádku není u dětí pravidlem. Je proto nutné

posilovat zrakovou paměť a stimulovat pravidelnost očních pohybů žádoucím směrem. Dítě procvičuje vizuální paměť zapamatováním si předmětů nebo obrázků. Při nacvičování pohybů očí na řádku jmenuje objekty zleva doprava.¹⁸

1.5 Lateralita

Lateralita znamená soubor odchylek párových orgánů v souladu organismu, u nichž probíhá orientace střední rovinou těla. Tyto neshody se projeví v nerovnoměrnosti hybných (horní a dolní končetiny) nebo smyslových orgánů lidského těla (oči, uši). Lateralita se projeví odpovídající funkcí mozkových hemisfér. Lateralitu můžeme rozdělit na dva typy. Rozlišujeme tvarovou a funkční. O jakou lateralitu se jedná, zjistíme v závislosti na jejím projevu. Funkční lateralita se projevuje častějším využíváním jednoho z párových orgánů, kterému se dává přednost, včetně jeho kvantity a kvality odpovídající podle náročnosti funkce. Tvarová lateralita se projevuje odlišnostmi ve tvaru, velikosti. Jde o odlišnosti vzhledu párových orgánů. Stupně laterality označujeme jako lateralizace. Jsou závislé na míře specializace funkcí a procesů v hemisférách mozku.¹⁹

Zelinková ve své publikaci uvádí: „Leváctví a praváctví nejsou dva protipóly, ale kontinuum, které směřuje od vyhraněného praváctví na jedné straně, přes nižší stupeň vyhraněnosti k ambidextrii (obourukosti) a dále pokračují přes méně vyhraněné leváctví až k leváctví výraznému.“²⁰

K preferování jedné ruky má úzký vztah stranová nesouměrnost. Ta dále souvisí s aktivností levé hemisféry pro řečové funkce praváků. U leváků se aktivují obě hemisféry, tedy levá i pravá hemisféra, i přestože se jedná o stejný řečový úkon.²¹

Rozlišování fenotypu a genotypu laterality je velice důležité, protože vrozená lateralita se nemusí projevovat navenek. Genotypem označujeme vrozený typ. Jeho

¹⁸ BEDNÁŘOVÁ, J.; ŠMARDOVÁ, V. *Diagnostika dítěte předškolního věku*. Brno : Edika, 2015, s. 14-20.

¹⁹ ZELINKOVÁ, O. *Poruchy učení*. Praha, Portál, 2003. s. 139.

²⁰ ZELINKOVÁ, O. *Pedagogická diagnostika a individuální vzdělávací program*. Praha : Portál, 2001. s. 104.

²¹ ZELINKOVÁ, O. *Poruchy učení*. Praha : Portál, 2003. s. 139.

projevem v průběhu života je rozvíjet a utvrzovat vrozený základ vázaný k určité funkci. Ta se v průběhu životního cyklu nemění. Fenotyp je přítomný projev lateralit navenek, stejně jako konečný výsledek vývojového procesu.²²

Vývoj lateralit

Vývoj lateralit se odehrává již v nitroděložním vývoji. Už v tomto období můžeme pozorovat, jak jedinec vkládá svůj palec pravé horní končetiny do úst. Věk, kdy se začíná laterální preference odlišovat, je různý. Mnohdy se jedná o rozmezí jednoho roku až pěti let, tudíž průměr tvoří třetí rok života dítěte. V období raných stádií jedince se preference ruky mění i ze dne na den.²³

Období symetrického a asymetrického používání rukou se u dětí v prvních měsících a letech života neustále mění a střídá. Upřednostňovat jednu z končetin by měl jedinec přibližně kolem čtvrtého roku. Lateralizace bývá velmi často značně pozvolným procesem.

Okolo čtyř let začne dítě používat jednu ruku přednostně. Končetina je více obratná a aktivní. Dalo by se říct, že je „šikovnější“. Vyhraněná lateralita by se měla u jedince projevit a vyhranit mezi pátým až šestým rokem. Ustálení může být různé, maximálně do jedenácti let.²⁴

²² ZELINKOVÁ, O. *Pedagogická diagnostika a individuální vzdělávací program*. Praha : Portál, 2001. s. 105.

²³ ZELINKOVÁ, O. *Poruchy učení*. Praha, Portál, 2003. s. 145.

²⁴ BEDNÁŘOVÁ, J.; ŠMARDOVÁ V. *Rozvoj grafomotoriky: jak rozvíjet kreslení a psaní*. Brno : Computer Press, 2006. s. 40.

2 Význam korektního úchopu – návyky při psaní a kreslení

Při přechodu z mateřské školy do školy základní se mění sociální prostředí. Při nástupu povinné školní docházky se mění dosavadní předškolní způsob života každého jedince, kdy veškeré činnosti jako je malování, kreslení a nácvik psaní se pro něj stávají školními povinnostmi a prací.

Šubová ve své publikaci uvádí, že učitelé by měli využívat radosti dítěte z pohybu a hry pro rozvoj společenských schopností. Osvojené schopnosti pak děti využívají k rozvoji zrakového a sluchového vnímání, pravolevé orientace, paměti pozornosti, hrubé i jemné motoriky a v neposlední řadě řečových dovedností.²⁵

V předškolním období dítě nabývá dovedností, které se podílejí na všestranném rozvoji jeho osobnosti. Je uváděno, že tyto dovednosti se jedinci učí ve své primární rodině. Svou funkci naplňuje i předškolní instituce. Rodina nejlépe plní a uspokojuje individuální potřeby jedince.²⁶

Předškolní institucionální vzdělávání doplňuje, obohacuje a rozvíjí výchovné působení rodiny o specifické podněty.²⁷

Vhodnou přípravou na školní povinnosti je odborníky považováno absolvování jednoletého předškolního vzdělání. Vzdělávání v mateřských školách je plánovaný a cílený proces. Ve vzájemné rovnováze se zde prolínají řízené i spontánní činnosti a aktivity. Rozvíjení dítěte zde probíhá zejména na základě přímého prožívání a praktických zkušeností. Předškolní zařízení dbá na rozvoj celé osobnosti jedince. Vzbuzuje jeho zvědavost, myšlení a zkvalitňuje jeho motorické schopnosti.

Pedagogové v mateřských školách upozorní zákonné zástupce, jako mezi prvními, na možné nápadnosti a rozdílnosti v projevu dítěte. Pedagog má možnost

²⁵ ŠUBOVÁ, L. *Předpoklady pro čtení a psaní: Příprava dětí pro vstup do základní školy*. Olomouc : 2006. s. 9.

²⁶ KUTÁLKOVÁ, D. *Jak připravit dítě do 1. třídy: rozvoj obratnosti, smyslové vnímání, řeč, náměty na hry, kresba, školní zralost*. Praha : 2005. s. 168.

²⁷ PRŮCHA, J. (ed.) *Pedagogická encyklopedie*. Praha : 2009. s. 935.

srovnávat činnosti vrstevníků ve třídě a porovnávat tvrzení o jedinci s jiným pedagogickým zaměstnancem mateřské školy. Učitelka získává ucelený a rozsáhlý přehled o jeho dosavadním vývoji a emocionálních situacích tím, že si všímá pokroků a výsledků ve vývoji dítěte. Vyvarovat by se však měla radikálních závěrů a spekulací.²⁸

2.1 Předškolní příprava na psaní

U dětí v předškolním věku nastává rychlý rozvoj motoriky. Příprava by v tomto směru měla být tedy co možná nejefektivnější. Ideálním řešením je postupy a cílené metody sjednocovat a v tomto směru úzce spolupracovat s rodiči dětí.

Dobré je cíleně pozorovat každého jedince, jakým způsobem psací pomůcku drží, aby se vyvaroval deformace ruky a pozdější nápravě. Dbát na správné držení grafického náčiní by měli pedagogové mateřských škol, rodiče. Dětem bychom měli zajistit lehké klouzání tužky po papíře bez zbytečného zadržování, proto je nezbytně nutné ohlídat výběr kreslicích či psacích pomůcek. Důležité je správné sezení a také napomocť jedinci se sklonem papíru, podložky. Před kreslením by mělo být samozřejmostí uvolňování ruky a tím snížit svalové napětí před činností. Děti by měly dělat i motorická cvičení, jimiž rozvíjejí jemnou a hrubou motoriku.²⁹

Vývoj kresby

Počátky a vývoj dětské kresby vnímáme jako jedinečnou a originální cestu k poznávání a chápání dětské psychiky. Z psychologického pohledu je důležitý celý proces malby, kresby. Nejedná se jen o výsledný produkt. Společně s pohybovými aktivitami řadíme výtvarný projev k základním činnostem dětí. Dětská potřeba začít kreslit vyplývá z jeho osobnosti, kdy se jedinec snaží a usiluje o něco stálého, osobního a hmatatelného. Dítě, aniž by si to uvědomovalo, se pomocí kresby

²⁸ KUTÁLKOVÁ, D. *Jak připravit dítě do 1. třídy: rozvoj obratnosti, smyslové vnímání, řeč, náměty na hry, kresba, školní zralost*. Praha : 2005. s. 168.

²⁹ JUCOVIČOVÁ, D.; ŽÁČKOVÁ, H. *Reedukace specifických poruch učení u dětí*. Praha : Portál, 2008. s. 100.

vyjadřuje symbolickou řečí. Díky ní je schopné vyjadřovat pocity, přání nebo obavy či úzkosti a strachy. Při jisté fázovosti vývoje dětské kresby u zdravých jedinců v totožném roce života můžeme seřadit stádia následujícím způsobem, jelikož velká škála autorů se shoduje na tom, že děti ze všech koutů světa začínají provádět své první tahy po papíře zhruba stejným způsobem.

Mezi první grafické pokusy dětí patří spontánní náhodné čmárání. Jedná se o děti před druhým rokem života. Jedinec má radost z pohybu, jelikož pohyb jeho ruky zanechává viditelnou stopu. Tahy jsou dlouhé v různých směrech. Tvary črtů jsou obloukovité, vypouklé. Dítě při kresbě vykonává nadbytečné pohyby trupem, hlavou i jinými částmi těla. Přebytný neklid těla se postupně eliminuje.

Prvotním obrysem se dá nazývat kresba tříletého dítěte. Prvními uzavřenými tvary bývají kruhové objekty. Současně se u dítěte vyvíjejí i kresebné prvky vertikální a horizontální. Po seskupení črtů vzniká dítěti význam, jež si představuje v mysli. V kresbě se odrážejí zkušenosti dítěte. Ovál může představovat slunce, lidskou postavu, strom a jiné objekty reality.

Okolo čtvrtého roku života kreslí dítě tzv. „lineární náčrt“. Jedná se o základní podobu předmětů, v nichž zobrazuje znaky podle něho nejdůležitější. Kresba je omezena několika črtami s málo podrobnostmi. Lidskou postavu ztvárňuje jako uzavřenou kruhovou křivku, tím naznačuje celé tělo postavy. K tomu většinou dokreslí dvě vertikální čáry nebo několik paprskovitých čar.

Realistické kresby provádí jedinec mezi pátým a šestým rokem svého života. Dítě ztvárňuje objekty z paměti. Kreslená postava již není lineární. Jedinec provádí kresbu dvojdimenzionální³⁰, ztvárňuje tudíž horní i dolní končetiny a krk. Postava je znázorňována oblečená a rozlišena je podle pohlaví. Typické pro tento vývoj kresby je i přidávání detailních prvků k zobrazovanému objektu nebo postavě (záclony na okně, klika u dveří, deštník). Dítě kreslí předměty převážně ze základního pohledu z předu.

Období naturalistických kreseb přichází po desátém roce. Dítě již na malované ploše vyjádří pohyby, činnosti, proporce, perspektivy, postavy

³⁰ Dvojdimenzionální = mající dva rozměry.

vyjadřuje z profilu. Nastává zde uplatnění stínování kresby.

Kresebné dovednosti tímto dozrávají a dále se příliš nemění.

Grafické prvky písma a jejich nácvik

Již v dětské kresbě nacházíme grafické prvky písma. Jedná se o takové prvky, ze kterých se písmo posléze skládá. Náročnost těchto prvků a jejich provedení musí odpovídat možnostem a vývoji každého jedince. Grafické prvky písma nejčastěji rozlišujeme do čtyř skupin.

První skupinou, pro jedince ve věku od tří do čtyř a půl let, jsou tzv. základní prvky (svislé čáry, vodorovné čáry, šikmé čáry, oblouky, kruhy či tečky).

Druhou skupinou, pro jedince od čtyř do přibližně pěti let, jsou ovály, vlnovky, zuby, spirály a elipsy.

Třetí skupinu, pro jedince v období pátého až šestého roku života, tvoří horní a dolní smyčky též i horní a dolní oblouky.

Do čtvrté skupiny spadají elementy písma (ostrý obrat, horní a spodní zátrhy či kličky).³¹

Vhodné je začínat s prvky, které má již jedinec osvojené. Pokud má jedinec prvky zautomatizované a zafixované, můžeme pokračovat a posunout jeho výkon k obtížnějším psacím prvkům. Obtížnost můžeme zvyšovat kupříkladu střídáním se velikostí nebo tvarů. Jedince neustále motivujeme a poskytujeme mu oporu různými podpůrnými technikami. Ty mohou být slovní či zrakové. Dále mohou být užívány hmatové opory – modelace tvaru, možnost osahání a následné psaní.³²

2.2 První stupeň základní školy

Na otázku, kdy začínat s organizovaným nácvikem psaní u dětí, nelze najít správnou odpověď. Písemný projev vyžaduje určitou úroveň psychomotorických předpokladů. Děti při nástupu do první třídy nemají vyzrálý organismus, proto je pro ně velmi náročné začít psát.

³¹ BEDNÁŘOVÁ, J.; ŠMARDOVÁ, V. *Rozvoj grafomotoriky: Jak rozvíjet kreslení a psaní*. Brno : 2011. s. 74.

³² Tamtéž, s. 74.

Děti však rády experimentují a napodobují ostatní, zkoušejí si tedy i písmo. V České republice se s psaním začíná nejčastěji v šesti letech, tzn. v prvním ročníku základní školy. U dětí se počítá s přípravou na psací činnosti již v mateřské škole. Na procvičování grafomotoriky je ještě vymezená doba, přibližně dva měsíce, na začátku školní docházky. V tomto čase je podporován rozvoj grafomotoriky uvolňujícími cviky a zároveň jsou rozvíjeny i další dovednosti. Podněcujeme aktivní přístupy žáků při nácviu nových jevů.³³

Od pedagogů na základní škole je očekávána metodická připravenost. Každý učitel by měl znát diagnostické a nápravné postupy, neustále vyhledávat nové postupy a prostředky. Měl by být tvořivý, trpělivý a vnímavý vůči svým žákům. Jeho výchovné působení by mělo být efektivní a optimální pro každého jedince. Učitelovou povinností je žáky motivovat především hravou formou a odpovídajícími možnostmi. Motivaci je dobré provázet v průběhu celé učební činnosti.³⁴

Po nástupu dětí do první třídy je jistý předpoklad, že korektní úchop mají již osvojený z předškolní přípravy. Bohužel se tomu tak často neděje. Učitelé základních škol také vždy při každé psací činnosti nestačí kontrolovat správné držení grafické pomůcky. Dochází k tomu nejčastěji v přeplněných třídách. Žáci tedy nemají špetkový úchop nebo na psací potřebu příliš tlačí. Žák se tak rychleji unaví, může u něj nastat i bolest ruky. Spolužáci se jedinci mohou posmívat. Tyto složky bývají příčinou prvního neúspěchu a odrazení od školní docházky.³⁵

Pokud nemají žáci uvolněná zápěstí, dochází ke špatnému vykruzování a napojování písmen. „*Písmo bývá přerušované, roztřesené, kostrbaté. Tvary písmen jsou nedokonalé, neodpovídající. Dochází k nedotahování, neuzavírání písmen.*“³⁶

Jestliže má žák potíže při psaní, s největší pravděpodobností nastávají problémy i v jiných předmětech. V matematice jde o dodržení tvaru číslic. Jelikož příliš tlačí na tužku, nebude u těchto žáků oblíbené ani rýsování. Vytvořit tenkou

³³ DOLEŽALOVÁ, J. *Rozvoj grafomotoriky v projektech*. Praha : Portál : 2016. s. 23-24.

³⁴ Tamtéž, s. 25.

³⁵ JUCOVIČOVÁ, D.; ŽÁČKOVÁ, H. *Reedukace specifických poruch učení u dětí*. Praha : 2008. s. 99.

³⁶ Tamtéž, s. 99.

linii, správně dotaženou, pro ně nebude jednoduché, ba naopak velice obtížné.

Na splnění slovní úlohy potřebují tito jedinci dostatek času. Horší výsledky u těchto žáků bývají kvůli nesprávnému nebo nečitelnému zápisu.

Hodnotit se takto dají veškeré předměty na základní škole, neboť všude je žák závislý na vlastním psacím projevu.³⁷

Prvopočáteční psaní

Naučit se písemnou podobu mateřského jazyka bývá pro začátečníky velmi obtížné. Dá se říci, že psaní je jedna z forem řeči. Je to také způsob jak konstantně zaznamenávat své myšlenky. V dřívějších dobách bylo po žácích vyžadováno krasopisné písmo, od toho jsou školáci v dnešní době osvobozeni, jelikož tvary písmen jsou mnohem jednodušší, než tomu bývalo v minulosti.

Výuka psaní je zahrnuta v RVP ZV ve vzdělávací oblasti Jazyk a jazyková komunikace, dále ve vzdělávacím oboru Český jazyk a literatura. „Užívání češtiny jako mateřského jazyka v mluvené i psané podobě umožňuje žákům poznat a pochopit společensko-kulturní vývoj lidské společnosti.“³⁸

Dovednosti získané v tomto vzdělávacím oboru jsou potřebné nejen pro kvalitní jazykové vzdělání, ale i pro zdárné osvojení poznatků v dalších oblastech vzdělávání.

Vzdělávací obor Český jazyk a literatura je rozdělen do tří oddílů (Komunikační a slohová výchova, Jazyková výchova, Literární výchova).

³⁷ JUCOVIČOVÁ, D.; ŽÁČKOVÁ, H. *Reedukace specifických poruch učení u dětí*. Praha : 2008. s. 20-21.

³⁸ Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Praha : Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 2005. s. 126.

Pro psaní je nejvíce využitelná Komunikační a slohová výuka. V tomto oddílu je vymezeno učivo pro výuku psaní a očekávané výstupy. Očekávané výstupy v prvním ročníku základní školy jsou rozděleny do dvou období.

V prvním období očekávaných výstupů je zahrnuto zvládnutí základních hygienických návyků spojených se psaním. Uvedeno je zde, že žák píše správné tvary písmena číslic, správně spojuje písmena a slabiky a kontroluje vlastní písemný projev.

Ve druhém období očekávaných výstupů by měl žák ovládat správné psaní po stránce obsahové i formální u jednoduchých komunikačních žánrů.

Oddíl Komunikační a slohová výchova vytyčuje učivo, které by měl žák prvního ročníku ovládnout. Jedná se o základní hygienické návyky (správné sezení, držení psacího náčiní, hygiena zraku, zacházení s grafickým materiálem), techniku psaní (úhledný, čitelný a přehledný písemný projev, formální úprava textu), žánry písemného projevu (adresa, blahopřání, pozdrav z prázdnin, omluvenka, oznámení, pozvánka, vzkaz, inzerát, dopis, popis, vypravování, jednoduché tiskopisy, kterými jsou přihláška a dotazník).

Ve školním vzdělávacím programu je podle RVP ZV rozpracováno dané učivo do jednotlivých ročníků. Pro pedagogy je tedy RVP ZV výhodné pro volitelnost jednotlivého učiva, ale náročné, jelikož neurčuje, kdy a jak má výuka probíhat, jaké postupy a metody práce mají být zvoleny. Metody ve výuce psaní musí pedagog volit, jelikož dopomáhají žákům s nápravou obtíží a mají význam při procvičování.

Při psaní je cílem zautomatizování pohybů ruky, v těsné souvislosti je schopnost psát čitelně, úhledně a přiměřeně rychle. Rozeznáváme kvantitativní znaky, které určují rychlost psaní, a znaky kvalitativní, stanovující vzhled písma.³⁹

³⁹ Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Praha : Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 2005. s. 126.

Kvalitativní znaky

K těmto znakům řadíme již zmíněnou rytmizaci a velikost písma, dále je jejich součástí tvar, úměra, stejnoměrnost, vazebnost, sklon, hustota a úprava písma.

Nejpodstatnějším znakem jsou tvary písmen. Stanovují čitelnost a úhlednost písemného projevu každého jedince. Velikost písma je možno chápat jako výšku napsaného. Záleží ovšem na věku a vyspělosti pisatele. Žáci prvních ročníků základních škol zpravidla mívají písmo největší. Písmena můžeme rozdělit do čtyř velikostí. Mezi písmena střední výšky zařazujeme – a, e, i, o, u, c, m, n, r, s, v, x, z. Podle těchto písmen jsou řazeny i ostatní velikosti. Písmena s horní délkou jsou – b, d, h, ch, k, l, t. K písmenům dolní délky přiřazujeme – g, j, p, q, y. Existují také písmena s horní i dolní délkou např. f.

Mezi písmeny střední výšky a dolní i horní délky je úměrnost velikosti písma v poměru 1:1:1. Pokud jsou písmena zbytečně protahována do dalších řádků, je velice zhoršena čitelnost napsaného. Jestliže hovoříme o dodržování stejné výšky znaků téhož druhů, jedná se o stejnoměrnost velikosti písma. V prvním ročníku žákům k udržení stejnoměrnosti napomáhá pomocná linka.

Vázání písmen jedním tahem a následné jednotažné spojování do slabik a slov má také podíl na čitelnosti písma. Jedním tahem nelze napsat písmeno např. „x“, jelikož se píše dvěma tahy s přerušením. Problém s přerušením psaní se může vyskytnout u písmen s diakritickými znaménky. Pedagog může žáky vést k psaní čárek, teček a háčků až po napsání celé slabiky nebo slova.

Všeobecně nejvhodnější sklon písma je uváděn sedmdesát pět až osmdesát stupňů. Jedná se o úhel svírající linku s osou písmen.

Hustota písma je chápána jako rozestupy mezi písmeny nebo mezery mezi slovy či vzdálenost mezi řádky.

Pokud si představíme texty utříděné do estetických celků, jde o rytmizaci. Úprava napsaného je také součástí celého psacího projevu. Žáci jsou postupně nabádáni k úhlednému vzhledu svých psacích projevů.⁴⁰

⁴⁰ MLČÁKOVÁ, R. *Grafomotorika a počáteční psaní*. Praha : Grada, 2009. s. 24-29.

Kvantitativní znaky

Znakem kvantitativního psaní je rychlost, vyjadřující počet napsaných písmen v určité časové jednotce, převážně za minutu. Na konci prvního ročníku je norma rychlosti deset napsaných písmen do jedné minuty. S každým žákem však pracujeme individuálně, proto je toto číslo pouze orientační. Rychlost a jistota psaní se upevňuje a zvyšuje nabývajícimi zkušenostmi, zkvalitněním rytmizace a také tím, jak jedinec postupně zmenšuje svůj psací projev.⁴¹

⁴¹ FABIÁNKOVÁ, B.; NOVOTNÁ, M.; HAVEL, J. *Výuka čtení a psaní na 1. stupni základní školy*. Brno : 1999. s. 67.

3 Úchop grafického náčiní

Předškolní vzdělávání má největší vliv na správné sezení při kreslení a psaní, držení psací potřeby, uvolňování a napětí těla. Pokud budou v předškolním období rozvíjeny psychické funkce dítěte, potom snadněji zvládne nároky školní výuky psaní. Rozvity by měly být především funkce smyslového vnímání (zrakové, sluchové, hmatové a vnímání těla), rozlišovací schopnosti (zrakové, sluchové, hmatové), prostorová orientace a představivost (pravolevá orientace, směry nahore – dole, vpředu – vzadu), též orientace časová, analyticko-syntetické činnosti zrakové a sluchové a rytmičtější. Pro psaní, ale i kreslení by měly být všechny tyto psychické a fyzické funkce v souhře.

K dobře zvládnutému psaní je nutností dosažení určité úrovně rozvinuté hrubé a jemné motoriky společně s její koordinací se smyslovým vnímáním. Především jde o koordinaci ruky a oka.⁴²

Jestliže si jedinec od počátku osvojí správné držení psací pomůcky, předejde tím problémům, které by mohly později nastat. Právě proto má předškolní příprava obrovský vliv ve smyslu budoucí úspěšnosti dítěte v povinné školní docházce.⁴³

3.1 Korektní úchop psacího náčiní

Písemný projev dítěte je pro komplexní psychomotorický vývoj žádoucí. Bez těchto zkušeností bychom u dítěte vynechali důležitý úsek pohybového vývoje. Prostřednictvím psaní si dítě osvojí důležité poznatky.⁴⁴

Korektní úchop psací potřeby umožňuje koordinaci jemných svalových skupin ruky a prstů při psaní. Umožňuje zpřesnění pohybů, neboť je to nejsnazší držení. Zprostředkovává uvolnění ruky a prstů při psaní.

Dbát na správné držení grafického náčiní je důležité od počátku, kdy jedinec začíná kreslit. Odlišný je dlaňový úchop u období batolat. Dítě v této době vývoje

⁴² DOLEŽALOVÁ, J. Rozvoj grafomotoriky v projektech. Praha : 2016. s. 21.

⁴³ JUCOVIČOVÁ, D.; ŽÁČKOVÁ, H. *Reedukace specifických poruch učení u dětí*. Praha : 2008. s. 99.

⁴⁴ SVOBODOVÁ, J. *Metodika rozvoje grafomotoriky a počátečního psaní*. Praha : 1998. s. 10.

drží pastelku v celé dlani. Tento styl úchopu je fyziologický, dítě v této etapě života neovládá jemnou koordinaci svalových skupin prstů. Tento úchop postupem času, dozráváním a vyspíváním dítěte, odezní a dítě přejde na prstové uchopení psací potřeby. To by mělo nastat okolo třetího roku života jedince. U lidí držících grafické náčiní v pravé nebo levé ruce je správný úchop stejný.⁴⁵

3.1.1 Popis držení grafického náčiní

Popis správného způsobu úchopu grafického náčiní se podle Doležalové nazývá špetkové držení nebo špetkové držení psacího náčiní. Grafické náčiní (tužka, pero) drží tři prsty pravé (popř. levé) ruky – palec, prostředníček, ukazováček. Palec a ukazováček přidrží psací potřebu shora. Prostředník podpírá psací náčiní zespodu. Přidrží ho boční stranou posledního článku prstu, je tedy pod tužku podsunutý. Prsteníček a malíček, tedy dva zbývající prsty, jsou mírně pokrčené v dlani. Nesmějí však být přitisknuté k dlani ruky. Malíček se pravou hranou dotýká kreslicí či psací plochy, papíru. U používání štětců se ruka neopírá o papír. Ukazováček je vůdce pro linie směrem shora dolů. Palec řídí směr tahů zleva doprava. Prostředníček vede kresebné a psací náčiní všemi směry vzhůru. Tyto pohyby se vždy dějí za spolupráce i ostatních prstů ruky.⁴⁶

Bednářová a Šmardová ve své publikaci popisují správné držení psacího náčiní takto. Grafická pomůcka na psaní leží na posledním článku prostředníku. Bříško palce a ukazováčku ji drží seshora. Ruka i prsty nesmí svírat psací náčiní křečovitě a ukazováček nesmí být prohnutý. Paže musí být uvolněná. Konce prstů by měly být od hrotu tužky ve vzdálenosti přibližně tři centimetry. Prsteníček i malíček mají být volně pokrčeny v dlani.⁴⁷

Psací náčiní drží dítě zlehka. Konec psacího náčiní směřuje mezi rameno a loket ruky, kterou jedinec píše. U ruky, volně ležící na papíru, dochází k snadnému

⁴⁵ BEDNÁŘOVÁ, J.; ŠMARDOVÁ V. *Rozvoj grafomotoriky: jak rozvíjet kreslení a psaní*. Brno : 2006. s. 50.

⁴⁶ DOLEŽALOVÁ, J. *Rozvoj grafomotoriky v projektech*. Praha: 2016. s. 41-42.

⁴⁷ BEDNÁŘOVÁ, J. ŠMARDOVÁ V. *Rozvoj grafomotoriky: jak rozvíjet kreslení a psaní*. Brno : 2006. s. 50.

posouvání při psaní.⁴⁸

Důležité je také držet psací potřebu ve správné výšce. Mezera mezi hrotem psací potřeby a prsty by měla mít tři centimetry.⁴⁹

Metodika pro úchop v levé ruce

Pokud se s dítětem cíleně a systematicky pracuje již od doby, kdy začne docházet do mateřské školy, měli bychom pozorovat, kterou ruku má jedinec dominantní. Směr psaní zleva doprava je přizpůsoben pravorukému prostředí, z tohoto důvodu bývá častým problémem upevnění si směru psaní. Přirozenou tendencí leváků bývá, že zprvu píše opačným směrem. Je to odrazem i ve vnímání řad (co je první nebo poslední apod.), může nastat potíže i ve čtení. Postupným přivykáním a učením si jedinec píšící levou rukou zautomatizuje směr psaní zleva doprava. Doporučuje se prohlížení obrázků, kreslení čar, stavění kostek a stavebnic, dávání předmětů do řad, určovat si, co je na prvním místě a co na místě posledním, vždy ve směru, který podpoří pohyb zleva doprava.

Jestliže nastane situace, kdy si jedinec, z různých důvodů, není schopný naklonit papír ležící na školní lavici, dopomůžeme mu k náklonu tím, že vyznačíme nebo předkreslíme požadovaný náklon. Na desce stolu můžeme vyznačit pouze rohy pro list papíru, obrysy celých papírů, nebo jen značku třeba pomocí samolepek, razítek nebo fixů.

3.1.2 Podpora korektního úchopu

Správný úchop ovlivňuje nejen kreslení a psaní, ale i celé tělo a mysl jedince. Neovlivňuje pouze kvalitu, rychlost, čitelnost a úhlednost psacího projevu, ale také velice pozitivně podporuje koncentraci a uvolnění mluvidel či řeči (uvolnění jazyka při kreslení nebo psaní). Napomáhá uvolnění celého našeho těla, pozornosti a myšlení.⁵⁰

⁴⁸ SVOBODOVÁ, J. *Metodika rozvoje grafomotoriky a počátečního psaní*. Praha : 1998. s. 20.

⁴⁹ KREJČOVÁ, L. a kol. *Specifické poruchy učení*. Brno : 2014. s. 18.

⁵⁰ *Chodím do školy* [online]. Copyright 2017 [cit. 06.05.2019]. Dostupné z: <http://chodimdoskoly.cz/spravny-uchop-tuzky/>.

Uvolňování velkých kloubů

Uvolněná ruka se velkou měrou podepisuje nejen na grafických výkonech jedince, ale i na touze kreslit. Jestliže dítě při kreslení vyvíjí nadbytečný tlak psacího náčiní na podložku, následkem se stane unavená, vyčerpaná a bolestivá ruka. To že dítě vyvíjí nadměrný tlak na podložku, poznáme z linie kresby. Črty jsou kostrbaté, vytlačené. Neúměrné tlačení na psací potřebu poznamená kresbu, a tudíž neumožní plynulost pohybu ruky a tím pádem ani plynulé vedení čáry. To ve většině případů vede ke ztrátě veškeré motivace.

Tlak na podložku ovlivňuje několik vzájemně se doplňujících činitelů. Jedna z nejdůležitějších věcí je správná volba psacího náčiní. Záleží také na tom, do jaké míry má dítě rozvinutou jemnou motoriku a grafomotoriku. Dále musí být brán v potaz psychický stav dítěte a atmosféra v místě, kde se kresba uskutečňuje. Velice důležitý je i fakt, zda jedinec dokáže úmyslně pracovat s plánovaným uvolněním a napětím.

Snažíme se o to, aby kreslení proběhlo vždy v co nejpříjemnější a klidné a atmosféře. Usilujeme o uvolnění celého těla, především ruky. Cviky na rozvoj jemné motoriky bychom dětem měli zadávat tak, aby se domnívaly, že jde ideálně o hru nebo že vykonávají práci pro ně užitečnou a příjemnou. Při kresbě je důležité dítě podporovat, oceňovat a motivovat přiměřeně vzhledem k věku.

Celková koordinace pohybů ovlivňuje uvolňování horní končetiny. Jedná se o zařazení jednotlivých kloubů (ramenní, loketní, zápěstní) a svalových skupin ruky do kreslicí činnosti.

Uvolnění se většinou dostaví až po zautomatizování pohybů. Proto je důležité pohyb při cvicích opakovat vícekrát za sebou a usilovat o rovnoměrnou rychlost. Snažíme se dítě naučit usměrňovat svalové napětí a uvolnění. Zde je možné použít pro nácvik záměrného uvolňování a napětí tzv. gumové končetiny, tedy pocit volných paží či nohou. Nejprve provádíme za pomoci motivace hadrovým panákem nebo plyšákem s dlouhými, měkkými končetinami. U dětí, které si cvičení osvojí, využíváme i v průběhu grafických činností.

Při uvolňování ruky u psaní pomáhá také rytmizace pohybu. Dítě doprovází při kresbě písničky či básničky, nejlépe takové, které obsahují instruktáž k vedení

linií. Rytmičké doprovody by měli mít jedinci osvojeny, aby jim nečinilo potíže vybavování si textů.⁵¹

Cvičení dlaní, prstů a špetky

Cílem procvičování dlaní, prstů a špetky je připravit ruku na korektní úchop kresebného a posléze psacího náčiní, dále také na senzomotorickou činnost kreslení a psaní. Tato dovednost je pro děti limitovaná věkovými zvláštnostmi z různých hledisek. Určující je fyzický rozvoj a vyzrállost centrální nervové soustavy.

Jelikož se jedinec intenzivně soustředí na počáteční pokusy při psaní, může se jeho tělo rázem ocitnout v napětí. Pro správné psaní a celkovou grafomotorickou činnost je zapotřebí uvolňovat klouby a svaly celého těla. Z počátku uvolňujeme samotné tělo, posléze provádíme uvolňovací cvičení celých paží krouživými pohyby všemi směry, také procvičujeme napětí a uvolnění svalů rukou a paží. Postup by měl být prováděn od ramenních kloubů přes uvolnění loktů a až po zápěstí a prsty.

Na celé připravenosti dlaně, prstů a špetky závisí zručnost a vědomé ovládání ruky při výkonu grafomotorických cvičení.

Pro procvičování dlaní jsou vhodné činnosti s nejrůznějšími pomůckami a materiály. Vhodné je modelování modelovací hmotou, hlínou, těstem v dlaních nebo na podložce. Jedná se o hnětení, koulení, válení. Se samotnou dlaní můžeme malovat či obtiskovat do poddajné, sypké hmoty jako je hlína, písek, mouka (viz příloha 1). Jedinci také mohou provádět činnosti s pískovničkou, jde o nejrůznější přesypávání, sypání, nabírání, prohrabávání písku dlaněmi i celou rukou. Na rozvoj dlaně je vhodné cvičení s drobným náčiním (míčky, drátěnky, gumové kroužky), se kterým kutálíme, házíme, chytáme, mačkáme (viz příloha 2). K relaxaci a masáži dlaní používáme různé materiály s rozdílným povrchem, gelové míčky a sáčky nebo přírodniny, jako kamínky, kůru, šišky nebo třeba kaštiny (viz příloha 3). Také provádíme činnosti s tělem nejlépe propojené s rytmizací (tleskání, plácání do různých částí těla, mačkání prstů do dlaně).

⁵¹ BEDNÁŘOVÁ, J. ŠMARDOVÁ V. *Rozvoj grafomotoriky: jak rozvíjet kreslení a psaní*. Brno : 2006. s. 80.

Cvičení prstů může probíhat při modelování geometrických útvarů nebo zašpičatění (viz příloha 4). Prsty dále lze rozvíjet v promíchávání, drobení, solení různých materiálů. Je vhodná i manipulace s drobnými předměty. Navlékání, třídění a přebírání korálků (viz příloha 5), vhažování drobných materiálů do lahve s úzkým otvorem (viz příloha 6). Jedinec by měl být schopen manipulace s drobným náčiním jako je kolíček, nůžky i kleštičky (viz příloha 7). S prsty také můžeme vykonávat hry s prstovými maňásky, zavazovat tkaničku nebo uzlíky, vyšívat dřevěnou jehlou, zapínat tlačítka, zapínat a rozepínat knoflíky. Cvičit prsty lze také skládáním či trháním papíru (viz příloha 8), napínáním prstů a následném svírání do dlaně, zvedáním prstů (hra na hudební nástroj, klávesnice u počítače), uvolňováním prstů pomocí třepání, tukaním prstů o sebe, stínovým divadlem nebo prsty ukazovat počet předmětů.

Špetku cvičíme pomocí trhání či uždibování modelíny (viz příloha 9), hlíny nebo těsta. Napodobujeme solení, cukrování (viz příloha 10), setí semínek, krmení ryb, sypání ptáčkům a drůbeži. Procvičovat špetkový úchop je možné i na sypání barevného písku, který se dá vrstvit do skleněných nádob nebo pomocí něj vytvářet obrazy. Pro posílení je vhodné provádět šroubování a odšroubování lahví, protahování provázků, stuh nebo šátků otvorem, mačkání či trhání papírů, tiskání s houbičkou, textilním uzlíkem nebo samotnými tiskátky (viz příloha 11).⁵²

Pomůcky k fixaci korektního úchopu

K dnešnímu dni existuje snad opravdu bezpočet pomůcek na rozvoj grafomotoriky. Jednou z mnoha nejpoužívanějších skupin jsou nejrůznější šablony. Díky nim si jedinci osvojují určité pohyby, jež jsou potřebné k prvnímu nácviku koordinace rukou a očí. Šablony existují v mnoha podobách. Slouží k nácviku svislých, vodorovných i šikmých čar nebo vlnovek, malých i velkých oblouků a kruhů. Dalšími velice rozsáhlými pomůckami jsou nástavce na psací potřeby. Ty jsou používány u jedinců se špatným úchopem psacího náčiní. Vyrábějí se z nejrůznějších materiálů, jako je plast, dřeno či guma. Jsou vyráběny v různých velikostech a tvarech pro přilnutí na jakoukoliv ruku. Pomáhají při nácviku nebo

⁵² DOLEŽALOVÁ, J. *Rozvoj grafomotoriky v projektech*. Praha : 2016. s. 38-41.

opravě základní špetkové pozice prstů při kreslení a psaní.

Jedná se například o dráповitou rukojeť, která slouží pro nácvik základní pozice prstů. Měla by sloužit k odstranění křečů, zabránovat klouzání prstů po tužce, překřížovat a rozbíhat prsty po psacím náčiní (viz příloha 12). Rukojeť je však velice nevyhovující, žák nedrží psací pomůcku, jen má absurdně zasunuty prsty v nástavci. U této rukojeti k nápravě nelze dojít.

Dále mini rukojeť, ta slouží pro jemné doladění úchopu. Její důmyslný tvar byl navržený zvláště pro rozměry dětských rukou. Je ze speciálního gumového materiálu, který zabráňuje klouzání rukojeti po psací pomůcce. Je vymyšlený tak, že šipka na nástavci označuje správný směr nasazení pro praváky a v obráceném nasazení je využitelný i leváky (viz příloha 13). Tato rukojeť je jedna z mála, které lze při nácviku korektního úchopu využít v pozitivním slova smyslu. Prsty jsou v ideální poloze vůči dané rukojeti.

Gelová rukojeť je nástavec z gelového průsvitného materiálu, na jehož povrchu jsou protiskluzové a masážní výstupky. Nástavec se dá použít jak pro praváky, tak leváky (viz příloha 14). Tato rukojeť je pro nápravu úchopu velmi vhodná díky svému tvaru a velikosti.

Sólo rukojeť má ergonomický tvar. Je to nástavec umožňující dvě polohy prstů vzhledem k hrotu tužky. Na nástavci jsou přesně vyznačeny plochy pro přiložení prstů, „R“ značí plošky pro praváky, písmeno „L“ pro leváky (viz příloha 15). U dlouhodobého používání této rukojeti může dojít k mírné deformaci prstů, proto je pomůcka velmi nevyhovující.

Klasický trojúhelníkový nástavec je z tvrdé gumy. Nástavec je vhodný pro jedince píšící jak pravou, tak levou rukou. Výhodou je protiskluzový povrch fixující polohu prstů (viz příloha 16).

Tužková metalická rukojeť je také pro praváky i leváky. Jedná se o ergonomický plastový nástavec revolučního tvaru. Ideální zóna úchopu je tvořena neklouzavým materiálem a napomáhá správnému umístění prstů při držení psacího náčiní. Plocha úchopu je díky nástavci rozšířená o čtyřicet procent, tudíž zvyšuje pohodlnost úchopu (viz příloha 17).

Rukojeť s křídélky, které překryjí (schovají) palec a ukazováček, je měkký

plastový nástavec na psací potřeby. Absolutně nepodporuje správný úchop, proto není vhodný k nácvičku psaní. Fixační křídélka sice zamezují překřížování palce a ukazováčku, ale způsobují, že jedinec nevidí na hrot psacího náčiní. Nástavec je lze používat jak pro leváka, tak praváka (viz příloha 18).

Mezi pomůcky pro fixaci lze zařadit i grafomotorické listy. Existuje jich nepřehledné množství a to v podobě knih, sešitů či samostatných listů. Bývají pro jedince velice zajímavé, poutavé a atraktivní, jelikož jsou doplněny nejrůznějšími náměty a obrázky.⁵³

3.2 Nekorektní úchop

S nesprávným úchopem psací potřeby se nejčastěji setkáváme u dětí v raném věku, dále u dětí z méně podnětného prostředí, u mentálně retardovaných jedinců, ale i u dalších, kteří jsou například po úrazu. Od začátku dětských grafomotorických pokusů je zapotřebí dbát na správný úchop. Problém nastává u dětí, které si nesprávné držení grafického náčiní již zafixovaly. Špatně osvojený úchop tužky se velmi obtížně odstraňuje a může způsobit výchovné i výukové problémy.⁵⁴

Looseová ve své publikaci uvádí, že nedoporučuje opravu úchopů přímo během grafických činností dětí. Ale v jinou dobu zaměstnat jedince speciálními činnostmi pro správné držení psací pomůcky.⁵⁵

⁵³ Opatřilová, D. *Pedagogická intervence v raném a předškolním věku jedinců s dětskou mozkovou obrnou*. Brno: Tisk MSD, 2003. s. 52.

⁵⁴ DOLEŽALOVÁ, J. *Rozvoj grafomotoriky v projektech*. Praha : 2016. s. 43-44.

⁵⁵ LOOSEOVÁ, A.; PIENEROVÁ, N.; DIENEROVÁ, G. *Grafomotorika pro děti předškolního věku*. Praha : Portál, 2001. s. 58-61.

3.2.1 Popis nekorektních úchopů

Jestliže se u jedince objeví křečovitý úchop psací potřeby, tento jev nazýváme grafospasmus. Projeví se velkým napětím ve svalstvu, jeho stažením, nadměru prohnutým palcem a ukazováčkem, nesprávnou polohou zápěstí a ztuhlým zápěstím.⁵⁶

Dále se často objevuje i velký přítlak, stává se tak v důsledku křečovitého úchopu nebo špatným psacím náčiním.

Obvyklou chybou bývá i příliš vysoké nebo naopak velmi nízké držení psací pomůcky od hrotu. To se podílí nejen na křečovitém držení, ale i na zmenšení rozsahu pohybu.⁵⁷

Častá chyba také nastává, pokud má jedinec nesprávný sklon u psacích potřeb. Za správný je považován sklon lehce zešikmený a vrchol psací potřeby musí směřovat k rameni. Pokud nastane situace pevnějšího držení, při níž dojde k zhoršení kvality písma, sníží se tempo psaní. Může jít o sklon psací potřeby příliš kolmý.

Úchop psacího náčiní musí být uvolněný, a přesto dostatečně pevný, aby bylo možné psát. Jestliže má školák nekorektní úchop, sníží se kvalita i kvantita psaného. Tempo psaní upadá a ruka je rychleji unavená.⁵⁸

3.2.2 Diagnostika

Děti musejí být posuzované z mnoha úhlů pohledu. Jejich diagnostika je sestavovaná z dlouhodobého pozorování. To zahrnuje celou škálu znaků pohybových možností a omezení. Těmi jsou např. hrubá motorika, jemná motorika, pohybové dovednosti, lateralita, úchopy, pohyblivost prstů.⁵⁹

Důležité je dítě diagnostikovat včas, tedy v období předškolního věku, kdy dítě kreslí. Měli bychom pozorovat, jakým způsobem drží psací pomůcky.

⁵⁶ JUCOVIČOVÁ, D.; ŽÁČKOVÁ, H. *Reedukace specifických poruch učení u dětí*. Praha : 2008. s. 112.

⁵⁷ Tamtéž, s. 113.

⁵⁸ JUCOVIČOVÁ, D.; ŽÁČKOVÁ, H. *Reedukace specifických poruch učení u dětí*. Praha : 2008. s. 17-18.

⁵⁹ SVOBODOVÁ, J. *Metodika rozvoje grafomotoriky a počátečního psaní*. Praha : 1998. s. 12.

Primárním diagnostikováním by se měli zabírat především pedagogové předškolních zařízení.

V domácím prostředí mohou nekorektní úchop odhalit rodiče, prarodiče či starší sourozenci. Děti s potížemi při uchopování psacích potřeb obvykle nerady vykonávají činnosti, jimiž jsou např. kreslení, malování, vymalovávání, stříhání. Dětský výtvarný projev u těchto jedinců nebývá kvalitní. Společně s grafomotorickou poruchou často pozorujeme i problém s vadou řeči.

Pokud se jedná o dlouhodobější potíže v grafických projevech, je zapotřebí poradit se s odborníkem.⁶⁰

Druhotně je možné rozeznání grafomotorických obtíží pedagogickopsychologickými odborníky z poraden nebo odborníky ze speciálně pedagogických center. Tito kvalifikovaní a způsobilí odborníci jsou schopni stanovit diagnózu na základě celkového vyšetření jedince.⁶¹

„Cílem speciálně pedagogické diagnostiky je stanovení diagnózy ve smyslu nalezení příčin obtíží dítěte, které se stávají východiskem pro pedagogické vedení a působení.“⁶²

Do diagnostikování patří test laterality, čtenářský test, zkouška zrakového a sluchového vnímání, percepčně-kognitivní zkoušky a diagnostikování různých druhů postižení.

Pracovník z výše uvedených institucí vypracuje doporučení, v němž najdeme postup, jak s dítětem pracovat v jeho problémové sféře. Dále ve zprávě najdeme, co by se mělo popřípadě zhodnotit a jaké postupy je vhodné individuálně použít v rámci jak školní, tak i rodinné péče.⁶³

U jedinců, kteří mají postižení hybnosti, je diagnostika zaměřena na pohybové

⁶⁰ MLČÁKOVÁ, R. *Grafomotorika a počáteční psaní*. Praha : 2009. s. 80.

⁶¹ HEYROVSKÁ, Y.; HRBKOVÁ, H.; MAŠKOVÁ, I. *Nebojte se psaní: Náprava grafomotorických obtíží u dětí předškolního a školního věku*. Praha : 1996. s. 2.

⁶² ŠAUEROVÁ, M.; ŠPAČKOVÁ, K.; NECHLEBOVÁ, E. *Speciální pedagogika v praxi: Komplexní péče o děti se SPUCH*. Praha : 2012. s. 48.

⁶³ Tamtéž, s. 48-49.

dovednosti (např. drží-li dítě rovnováhu, jak se pohybuje, jak je rychlé) nebo hrubou motoriku (např. jaká je rychlost pohybu, přesnost, síla, všímáme si také pohybové paměti či schopnosti napodobit pohyb, ohlížíme se na pohyby správné, účelné, volní a mimovolní) a jemnou motoriku rukou.⁶⁴

⁶⁴ SVOBODOVÁ, J. *Metodika rozvoje grafomotoriky a počátečního psaní*. Praha : Institut pedagogicko-psychologického poradenství ČR, 1998. s. 12-13.

4 Ergonomie psaní

Dospělý jedinec se ve svém zaměstnání učí správně pracovat s potřebnými nástroji, zaujímat při činnostech vhodnou polohu, učí se brát do rukou nejrůznější nástroje. Stejně tak i začínající písař musí ovládat svůj psací nástroj. Měl by mít správné psací náčiní, držet ho ve správném sklonu a úchopu, měl by umět vhodně sedět za psacím stolem, který by měl být dobře osvětlen.

S výukou psacího úchopu je vhodné začínat hned od začátku psacích či kreslicích činností. Pokud jsou tyto činnosti zautomatizované a osvojené, předcházíme tím nechtěným problematickým a hlavně nežádoucím problémům v budoucnosti. Písemné činnosti budou jedince těšit, zabavovat a naplňovat.⁶⁵

4.1 Výběr psacího náčiní

„*Volba psacího náčiní ovlivňuje celkový grafický výkon.*“⁶⁶ Velký důraz klademe na psací potřeby při výběru tvaru psacího náčiní, jelikož ovlivňuje a podporuje správné držení. Vhodná šíře psací pomůcky je běžného objemu, který odpovídá velikosti i rozměrům prstů dětí. Dále je vhodné vybírat náčiní podle kvality a měkkost tuhy, jelikož ta se podílí na tlaku po papíře či po podložce. Důležité je znát účel psací, kreslicí či malovací potřeby. Pokud chceme vykryvat větší plochy, volíme mezi barvami vodovými, prstovými, temperovými, akrylovými, pastely, voskovými tuhými, pastelkami, vhodná jsou i progressa. Při účelovém rozvoji grafomotoriky, její procvičování a uvolňování končetin, volíme kvalitní měkkou tužku nebo pastelku. Je zapotřebí, aby pomůcka při grafomotorických cvičení vedla dobře stopu po papíře či podložce, a dítě tak nemuselo vyvíjet nadbytečný tlak. Kvalitní jsou psací pomůcky ergonomického tvaru, které mají trojúhelníkový průměr, kde každá ze stran je určena pro oporu jednoho z prstů tvořící špetkový úchop.

⁶⁵ BEDNÁŘOVÁ, J.; ŠMARDOVÁ, V. *Rozvoj grafomotoriky: Jak rozvíjet kreslení a psaní*. Brno : 2006. s. 48.

⁶⁶ Tamtéž, s. 48.

Při rozvoji grafomotoriky, ale i v průběhu procvičování, volíme barevné psací náčiní, má totiž vliv na fantazii jedinců.⁶⁷

4.2 Poloha těla při psaní

Žádoucí výkon jedince při grafomotorických činnostech napomáhá zabezpečit poloha těla, kterou dítě má při kreslení nebo psaní. Poloha těla jedince musí být v adekvátním postavení kvůli předcházení zvýšené únavě, zamezení výskytu ortopedických vad a zhoršování činností smyslových orgánů.

Poloha těla může být při kreslení a psaní různá, jedinec může sedět, stát nebo klečet. Velice vhodné je, aby žáci během počátečních nácviků psaní nebyli pouze v lavicích – vsedě.⁶⁸

Způsob polohy při psaní ovlivňuje pohyblivost kloubů a jejich uvolňování společně s koordinací. Je doporučováno, aby jedinec zpočátku kreslil velké tvary vestoje kolmo k ploše. Ta mu umožňuje dostatečný prostor pro pohyb ruky, a tím jsou tak automaticky podporovány a uvolňovány funkce loketního a ramenního kloubu. Uvolňovat ruku může jedinec i vkleče na zemi, jsou však také doporučovány velké formáty psací plochy. Možností je i kresba vestoje na papír připevněný na pracovní desce stolu, podmínkou je, že se ruka nesmí opírat o stůl.⁶⁹

Vstojí lze provádět velké pohyby a tvary, protože jde rukou velmi dobře a uvolněně pohybovat. Tato poloha je doporučována pro uvolňovací cvičení, volnou kresbu a nácvik nových prvků. Kreslit vestoje se dá na desky stolů, ale i svislé plochy jako jsou tabule, na malířské stojany nebo třeba na balicí papíry připevněné na stěnách. Papíry či tabule musí být umístěny ve výšce očí kreslícího jedince. Vždy platí, že ruka, kterou dítě nebo již žák základní školy píše či kreslí, se neopírá o zápěstí a pohybuje se ve výši úst. Ruka, která nevykonává grafické úkony,

⁶⁷ BEDNÁŘOVÁ, J.; ŠMARDOVÁ, V. *Rozvoj grafomotoriky: Jak rozvíjet kreslení a psaní*. Brno : 2006. s. 48.

⁶⁸ DOLEŽALOVÁ, J. *Rozvoj grafomotoriky v projektech*. Praha: Portál, 2016. s. 46.

⁶⁹ BEDNÁŘOVÁ, J.; ŠMARDOVÁ, V. *Rozvoj grafomotoriky: Jak rozvíjet kreslení a psaní*. Brno : 2006. s. 49.

přidrží papír a udržuje odstup trupu a obličeje od plochy, na které se kreslí, píše.⁷⁰

Při psaní vsedě by měly být vytvořeny dobré podmínky. Jedinec by měl mít nábytek přizpůsobený své výšce a proporcím těla. Při správném sedu mají být chodidla celou plochou opřena o zem a přiměřeně vedle sebe, nesmějí se kývat nebo houpat ve vzduchu. Stabilitu zajišťuje váha těla, která je rozložena na celé sedací ploše. Stehno a lýtko svírají přibližně pravý úhel, tedy devadesát stupňů, stejně tak jako loket s deskou stolu. Trup je v mírném naklonění dopředu, hrudník se neopírá o desku stolu. Obě ramena by měla zaujímat stejnou výšku. Předloktí by měla být lehce opřená o desku stolu. Hlava je v dvaceti až třicet centimetrové vzdálenosti od papíru, lehce v předklonu.⁷¹

4.3 Poloha ruky při psaní

Poloha ruky je další nezbytnou součástí celkového psacího projevu. Horní konec tužky směřuje vždy mezi loket a rameno. Můžeme tedy říct, že horní konec tužky svírá s ramenem přibližně čtyřiceti pěti stupňový úhel. Ruka tvoří s paží po oblast lokte relativně rovnou linii. Při správném postavení nedochází tedy k ohýbání ruky v zápěstí. Z lokte a ramen se uskutečňuje celý pohyb horní končetiny po papíře. Ruka musí být uvolněná, pokud tomu tak není, dochází ke zvýšené únavě při psacím výkonu a bolesti celé paže.

Další pomocí při správně provedeném psaní je i naklonění papíru, pracovního listu nebo sešitu. Papír by měl být vždy pro praváky nakloněný pravým rohem nahoru a pro leváky vždy naopak levým rohem papíru nahoru. Ruka, která neprovádí psací činnost, zlehka přidrží papír či sešit.

Jedinec by si pohyb při kreslení a psaní měl být schopen uvědomit. Pohyb paže vychází z ramene, proto si může při navozené situaci (míchání vařečkou ve velkém hrnci, mletí kávy v mlýnku) druhou rukou sáhnout na hýbající se rameno a pohyby si tím uvědomit.

⁷⁰ DOLEŽALOVÁ, J. *Rozvoj grafomotoriky v projektech*. Praha : 2016. s. 47.

⁷¹ BEDNÁŘOVÁ, J.; ŠMARDOVÁ, V. *Rozvoj grafomotoriky: Jak rozvíjet kreslení a psaní*. Brno : 2006. s. 49.

V některých případech přispívá ke špatnému pohybu ruky při kreslení či psaní špatná koordinace ruky nebo málo prostoru na psacím stole či malé formáty papíru.

Aby jedinec vědomě budoval postavení a pohyby ruky po papíře, můžeme ho motivovat. Vhodnou motivací může být oko tužky, což znamená na konec psacího náčiní přilepit malý obrázek oka. Jedinci vysvětlíme, že oko bude šťastné, pokud uvidí za rameno jedince. Když bude držet psací potřebu špatně, tedy směrem ke stropu, bude oko nešťastné a smutné. Dítě proto hlídá, jestli oko vidí za rameno.

Nutno podotknout, že všeho moc škodí. A proto není vhodné to s množstvím nástavců a pomůcek, které doprovázejí kresbu, popřípadě písmo, přehánět.⁷²

⁷² BEDNÁŘOVÁ, J.; ŠMARDOVÁ, V. *Rozvoj grafomotoriky: Jak rozvíjet kreslení a psaní*. Brno : 2006. s. 54.

5 Praktická část

Všechny úchopy jakkoliv se lišící od špetkového držení psací pomůcky jsou nesprávné. Charakteristická bývá různorodá poloha prstů na tužce a křečovitost. To ve většině případů způsobuje nesprávnou polohu psacího náčiní vůči ploše papíru. Tím je omezeno samotné kreslení a psaní, ruka jedince je brzo unavena, a tím se utlumují i poznávací procesy.⁷³

5.1 Nekorektní způsoby držení psacího náčiní

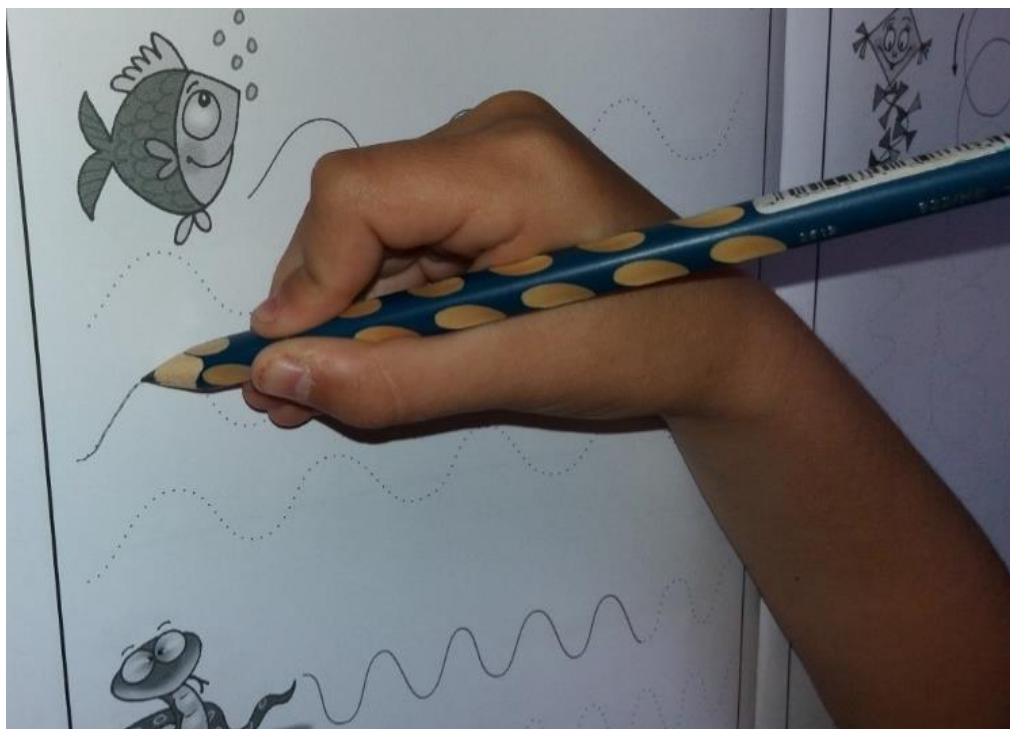
Nutno podotknout, že každým úchopem je možné psát a kreslit. Jedinci jsou schopni vytvářet si opravdu neskutečné, neuvěřitelné a obtížně popsatelné úchopy. Všechny dále popsané úchopy velice znesnadňují psaní.⁷⁴

⁷³ DOLEŽALOVÁ, J. *Rozvoj grafomotoriky v projektech*. Praha : 2016. s. 44.

⁷⁴ Mgr. Martina Simonidesová, Marta Veselá. Úchopy [online], [cit. 25.06.2019]. Dostupné z <http://www.grafomotorika.eu/uchopy-psacihonacini/>

5.1.1 Špetkový úchop se silným přitlakem na psací potřebu

Příznačným znakem tohoto úchopu je zakřivený – prohnutý ukazováček. Při tomto úchopu psací pomůcky je ukazováček a palec v přílišné křeči, tudíž nejsou uvolněné prsty a dlaň ruky. Vzniká tím nežádoucí silný přitlak, pohyb ruky je proto neplynulý, tah bývá kostřbatý a především protlačený. Může docházet ke křečím celé paže. To u jedince snižuje motivaci, následně se k činnosti nerad vrací.



Obrázek č. 1: Špetkový úchop se silným přitlakem na psací potřebu

5.1.2 Hrstičkový úchop

Součástí tohoto úchopu, oproti špetkovému, jsou čtyři prsty. Držení psacího náčiní se účastní palec, ukazováček, prostředníček a prsteníček. Prsteník tužku podpírá zespodu. Tento styl úchopu bývá laicky často nesprávně považován za správný.



Obrázek č. 2: Hrstičkový úchop

5.1.3 Úchop náčiní s nízkým držením

Úchop, při kterém žák drží psací náčiní příliš nízko blízko hrotu, mu velice znesnadňuje psaní. Prostředníčkem drhne o papír. Zhoršená je také viditelnost linky, kterou si píšící rukou zakrývá.



Obrázek č. 3: Úchop náčiní s nízkým držením

5.1.4 Úchop náčiní s vysokým držením

Odborníci se lehce rozcházejí v názorech, jak vysoko se má psací náčiní držet. Shrňme-li názory odborníků, pak by jedinec měl tužku správně uchopovat dva až čtyři centimetry nad hrotem. Když je tužka držena více jak čtyři centimetry nad hrotem, dochází ke zhoršené ovladatelnosti psacího náčiní. Obtíže nastávají v písemném projevu, a to zejména v čitelnosti písma.



Obrázek č. 4: Úchop náčiní s vysokým držením

5.1.5 Špetkový úchop se sevřenými prsty v dlani

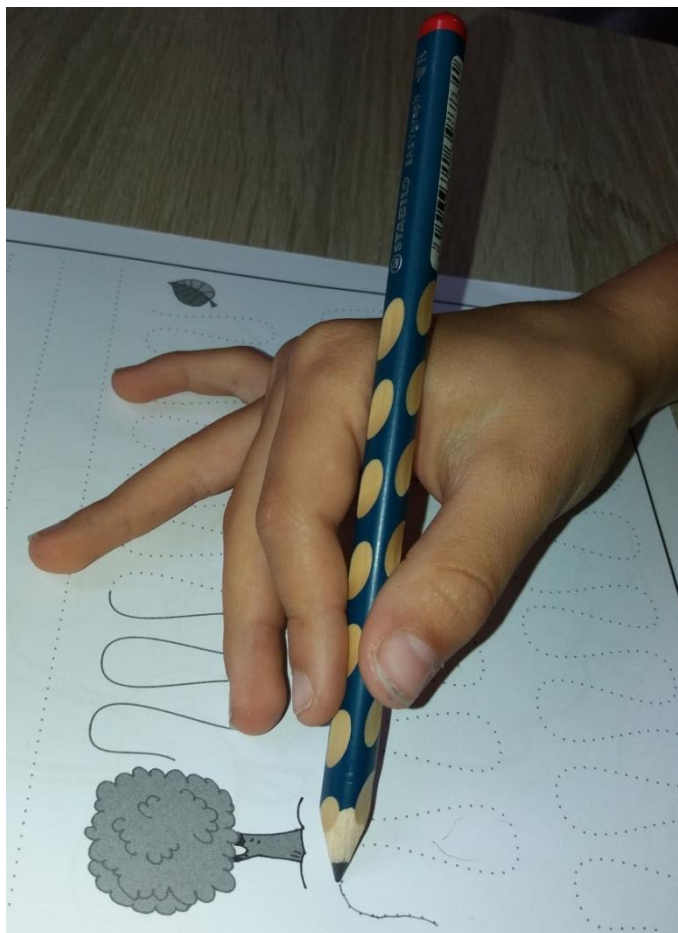
U toho typu špatného úchopu bývá velmi často správně vyvozena špetka. Problémem v tomto držení psacího náčiní je malíček a prsteníček, které jsou jedincem sevřeny v dlani. Vzniká tím větší napětí prstů a může docházet ke křečím.



Obrázek č. 5: Špetkový úchop se sevřenými prsty v dlani

5.1.6 Špetkový úchop s vychýlenými prsty mimo dlaň

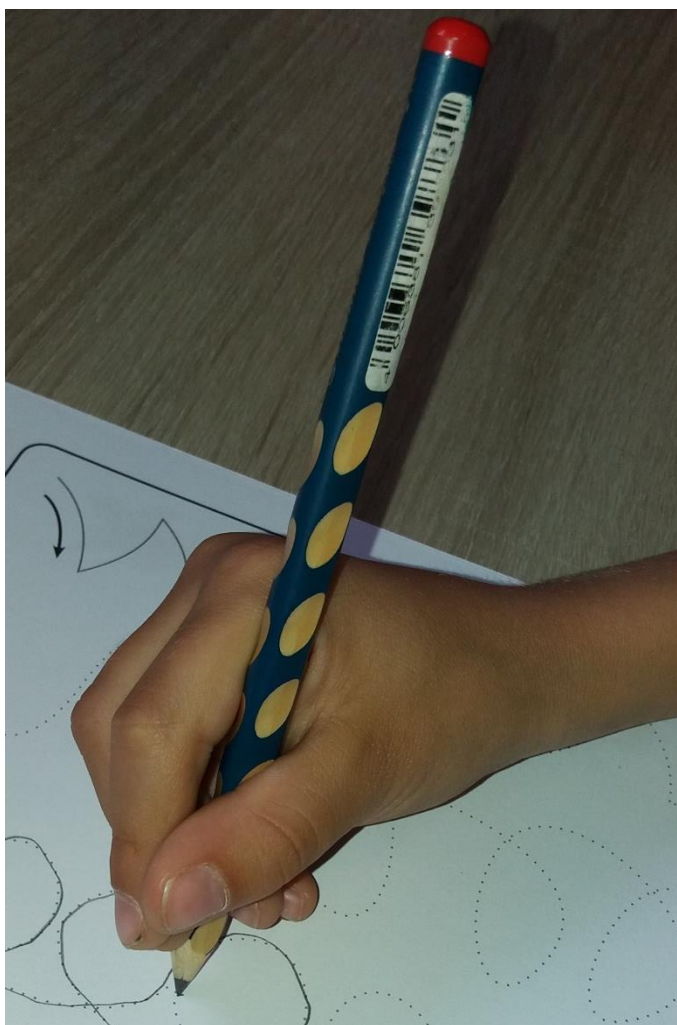
Problémem v tomto typu držení psacího náčiní jsou prsteníček a malíček. Tyto dva prsty jsou vychýleny mimo dlaň a jedinec se o ně při psaní či kreslení opírá. Dochází ke špatné koordinaci ruky.



Obrázek č. 6: Špetkový úchop s vychýlenými prsty mimo dlaň

5.1.7 Úchop s palcem přes psací náčiní

Při tomto úchopu se ukazováček a prostředníček nacházejí na správném místě. Problematika nastává u palce, který není naproti ukazováčku, ale je vychýlený – vysunutý přes psací náčiní a ukazováček. Tužka díky tomuto držení nesměřuje správně k rameni píšící ruky, ale od těla jedince.



Obrázek č. 7: Úchop s palcem přes psací náčiní

5.1.8 Úchop s vysoko položeným ukazováčkem

V tomto úchopu je ve špatném položení ukazováček, který je vysunutý nad palec a prostředník. Ukazovák je prohnutý a ve špatném položení. Dochází k omezené koordinaci pohybů, ruka je bolestivá a v neustálém napětí při psacím výkonu. U těchto jedinců jsou prsty omezené v pohybu, pokud je potřeba delší či rychlejší psací výkon, snižuje se rychlost a kvalita napsaného.



Obrázek č. 8: Úchop s vysoko položeným ukazováčkem

5.1.9 Cigaretový úchop

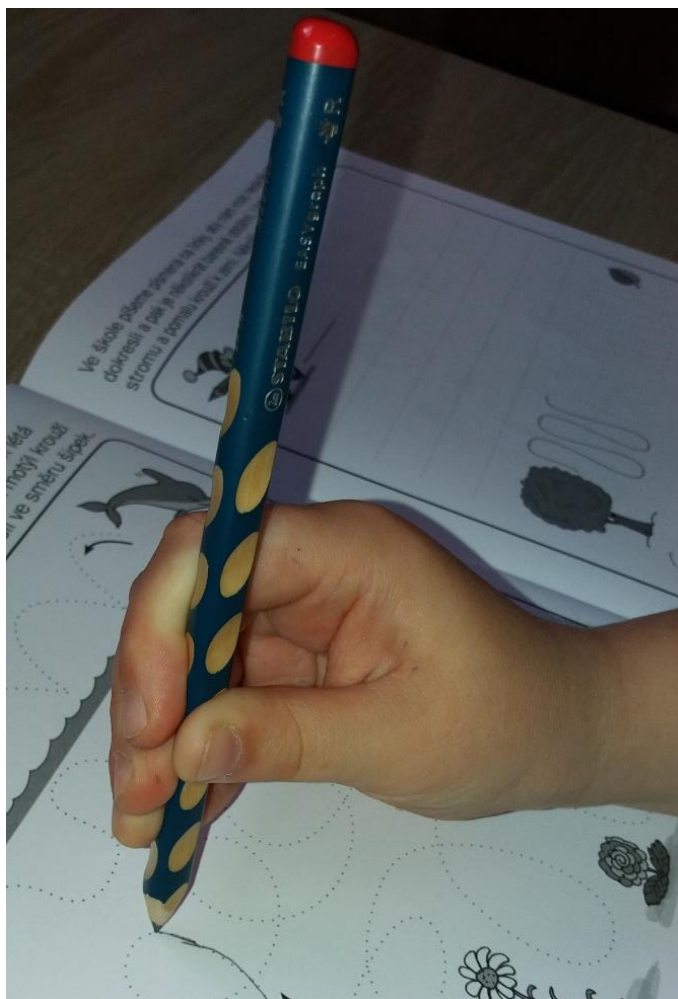
Při tzv. cigaretovém úchopu je psací náčiní uloženo mezi ukazováčkem a prostředníčkem. Palec je spojen bříškem s ukazováčkem a je položený přes psací náčiní. Úchop nedovoluje koordinaci pohybu prstů. Psací nástroj velmi často klouže mezi prsty, díky tomu dochází k nečitelnosti písma. Tužka není namířena k rameni, jak by tomu mělo ve správném úchopu býti, ale je vztyčena vzhůru od ruky.



Obrázek č. 9: Cigaretový úchop

5.1.10 Smyčcový úchop

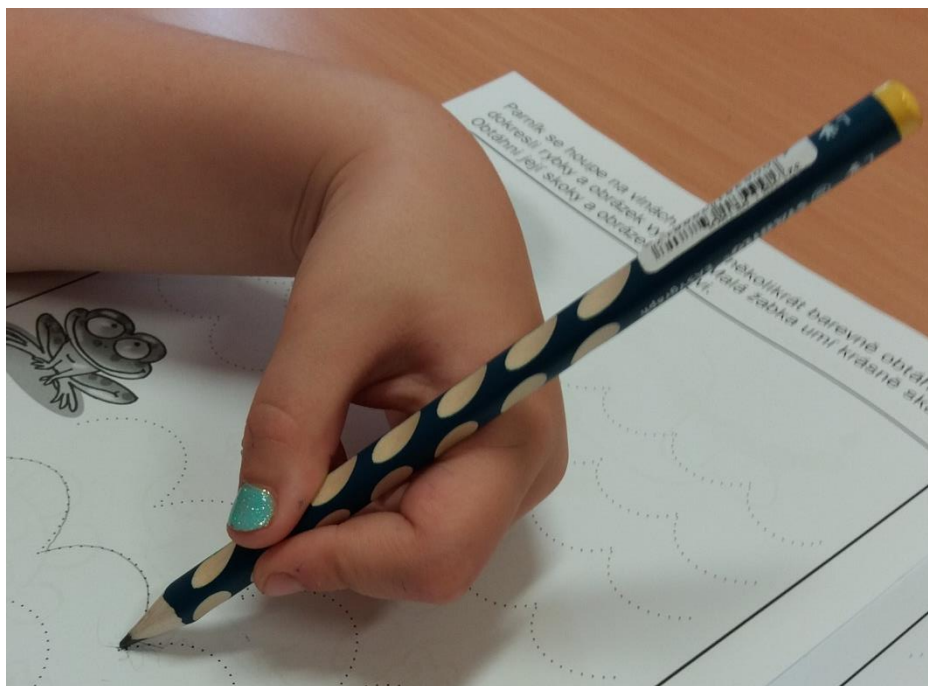
Tento úchop je charakterizován palcem v opozici proti bříškům čtyř prstů, které jsou opírány o psací náčiní. Pohyb u tohoto držení tužky vychází ze zápěstí a lokte. Prsty píšící ruky nemají potřebu vytvářet jakýkoliv pohyb. Psací potřeba bývá opřena o hrot, ruka bývá ve vzduchu – není položena na podložce (na stole). Náčiní je nasměřováno od těla píšícího jedince.



Obrázek č. 10: Smyčcový úchop

5.1.11 Drápovitý úchop

Tento úchop je charakterizován palcem v opozici proti bříškům čtyř prstů, které jsou opírány o psací náčiní. Pohyb u tohoto držení tužky vychází ze zápěstí a lokte. Prsty píšící ruky nemají potřebu vytvářet jakýkoliv pohyb. Psací potřeba bývá opřena o hrot, ruka bývá ve vzduchu – není položena na podložce (na stole). Náčiní je nasměřováno od těla píšícího jedince.



Obrázek č. 11: Drápovitý úchop

6 Návrhy činností pro fixaci korektního úchopu

K nejnáročnějším etapám v životě školáka je bezpodmínečně řazeno přípravné období ve výuce elementárního psaní. Jedinec si zvyká na novou sociální roli žáka a s tím spojené nové povinnosti.

Psaní patří k nejnáročnějším činnostem v tomto období. Výuce psaní by měla předcházet řádná příprava, a to v podobě uvolňovacích cvičení (viz kapitola 3.1.3) a grafomotorických cviků. Cíl těchto cviků je zkoordinovat činnosti mozkových center a zrakových orgánů společně se svaly a klouby paže, zápěstí, dlaně a prstů. Pokud jsou uvolňovací a grafomotorické cviky dobře prováděny, je i prvopočáteční psaní pro žáka lépe zdatelné. Je nutností zařazovat uvolňovací a grafomotorická cvičení podle individuálních potřeb žáků. A to nejen v přípravném období psaní, ale i v následujících etapách prvopočátečního psaní. Pokud by ruka nebyla správně rozcvičena a uvolněna, mohou se začít objevovat nejrůznější problémy (zvýšená únava, ortopedické vady, zhoršení smyslových orgánů apod.)

Cílem diplomové práce bylo sestavení vlastních návrhů činností pro fixaci korektního úchopu. Jedná se o grafomotorické pracovní listy za účelem uvolnění horní končetiny a zároveň zafixování korektního úchopu psací pomůcky, které by měly být využity ve výuce prvopočátečního psaní. Jedná se o listy se základními kreslicími činnostmi v tomto období. V pracovních listech bylo postupováno vždy od jednodušších tvarů po složitější, dále od tvarů velkých po malé. Cvičení jsou rozdělena do dvanácti skupin. Ke každému pracovnímu listu byly vypracované metodické pokyny. Pracovní listy jsou vždy uvedeny ve zmenšené podobě na stránce s metodickými pokyny. V originální velikosti jsou poté uvedeny mezi přílohami práce.

6.1 Nepřerušovaná čára

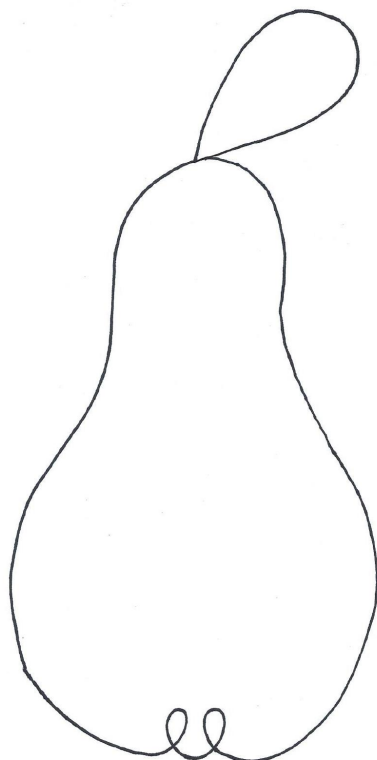
Nepřerušovaná čára slouží jako uvolňovací cvik pro celou paži. Pohyb vychází vždy z ramenního kloubu. Snahou je nepřerušovaný a plynulý pohyb psací potřeby po papíře volnou nepodepřenou rukou.

Pracovní list č. 1

Název: Hruška

Motivace: báseň Hruška⁷⁵

Metodické pokyny: Pedagog přečte žákům báseň o hrušce (viz příloha 19) a společně se ji naučí. Pedagog žákům vysvětlí princip jednotázných cviků. Nehodnotí však přesnost čáry, ale plynulost. Obtahování provádí žáci opakovaně, několikrát za sebou jedním tahem.



⁷⁵2014,[online]. Podzimní básničky pro naše dětičky. In: Ucitelka-skolka.cz. [cit. 25.06.2019]. Dostupné z: <https://ucitelka-skolka.webnode.cz/news/basnicky-pro-nase-deticky/>

Pracovní list č. 2

Název: Bloudící ptáčci

Motivace: Pohybová hra

Metodické pokyny: Pedagog zahájí hodinu pohybovou hrou, kdy žáci chodí po třídě (v tělocvičně, na chodbě, venku) a představují zbloudilé ptáčky. Vyučující řekne jakoukoli barvu, kterou ve třídě vidí a úkolem ptáčků je, co nejrychleji danou barvu najít a dotknout se jí. Na tuto motivaci učitel naváže pracovním listem. V pracovním listu mají žáci za úkol pomoci ptáčkům nalézt cestu do svého hnízda.

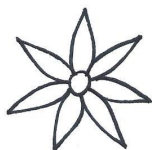
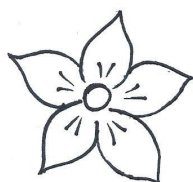
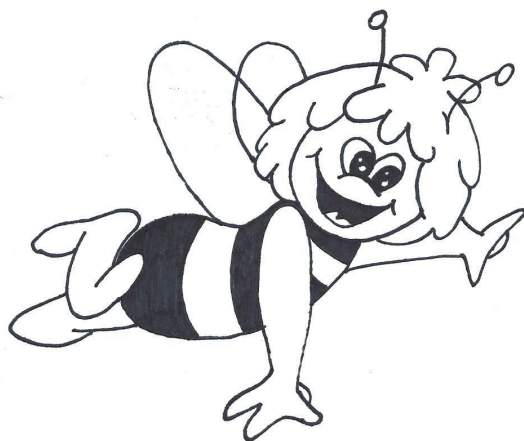


Pracovní list č. 3

Název: Včelka

Motivace: Videoklip

Metodické pokyny: Pedagog pustí žákům videoklip Včelka Mája.⁷⁶ Po zhlédnutí videoklipu žáci nepřerušovanou čarou znázornují pohyb Včelky Máji po pracovním listě. Pedagog vysvětlí, že včelka obléhá všechny květy všemi směry.



⁷⁶ TheDeicide1, 2011,[online]. Karel Gott Včelka Mája. In: Youtube. [cit. 25.06.2019].
Dostupné z://www.youtube.com/watch?v=Yv8vdcQcIX0

6.2 Tečkování

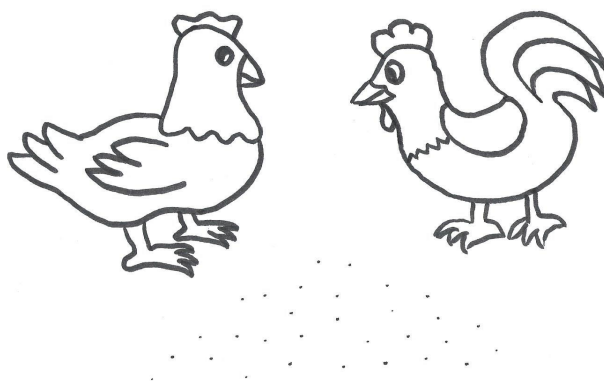
Tečkování slouží k uvolnění zápěstí ruky. Kreslení teček spočívá opakování dotyků hrotu tužky k papíru. Žáci provádí volné pohyby nahoru, dolů a do stran.

Pracovní list č. 4

Název: Slepička a kohoutek

Motivace: Pohádka O kohoutkovi a slepičce⁷⁷

Metodické pokyny: Pedagog přečte žákům část pohádky O kohoutkovi a slepičce (viz příloha 20). Následuje rozhovor mezi žáky a vyučujícím o tom, co udělal kohoutek špatně. Po rozhovoru je úkolem žáků do pracovního listu nakreslit jaderka pomocí teček.



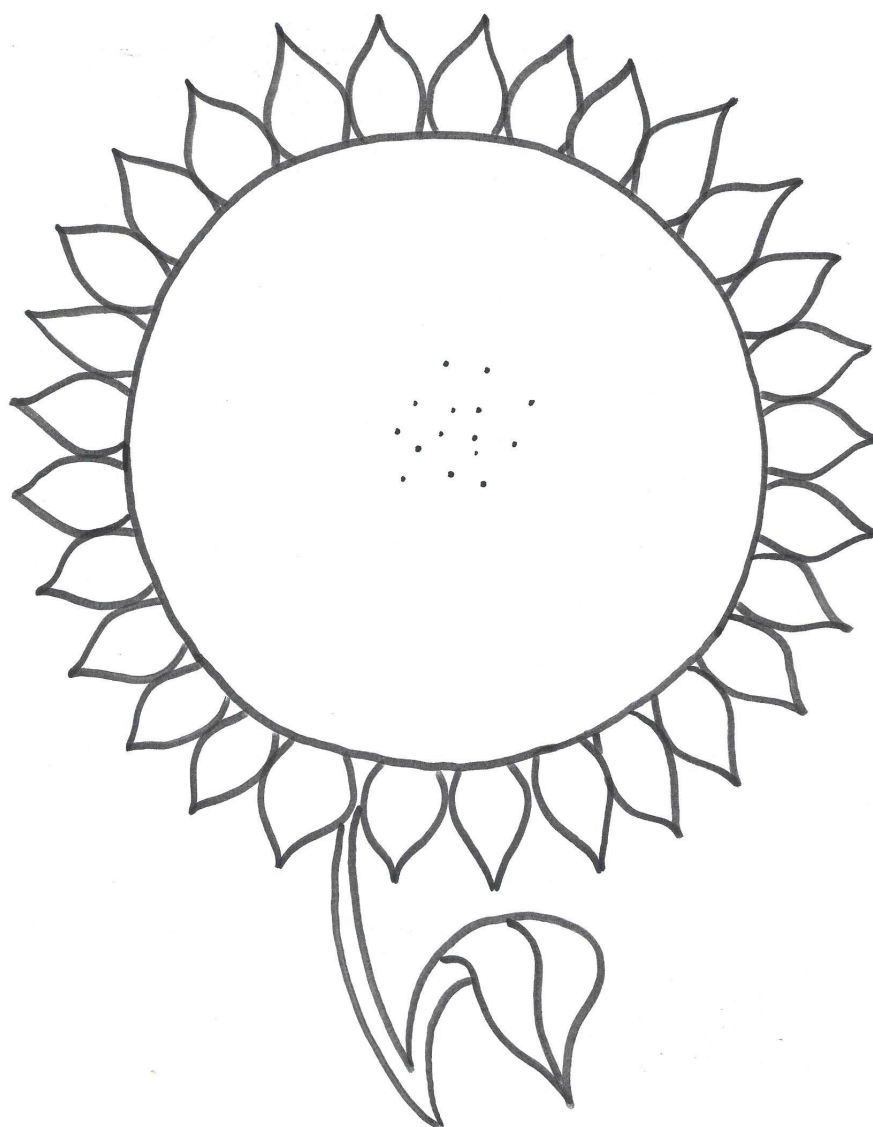
⁷⁷2013,[online]. O kohoutkovi a slepičce. In: Stare-pohadky.cz. [cit. 25.06.2019].
Dostupné z: <http://stare-pohadky.cz/pohadky-nasi-drobotiny/o-kohoutkovi-slepicce>

Pracovní list č. 5

Název: Semínka slunečnice

Motivace: Báseň Slunečnice⁷⁸

Metodické pokyny: Pedagog žákům přednese báseň o slunečnici (viz příloha 21) a společně se ji naučí z paměti. V básni se pojednává o tom, že maminka sype ptáčkům semínka slunečnice. Žáci tedy mají za úkol do pracovního listu zakreslit nová semínka pro maminku.



⁷⁸ Dáša, 2011,[online]. Slunečnice. In: Promaminky.cz. [cit. 25.06.2019].
Dostupné z : <https://www.promaminky.cz/rikadla-a-basnicky/ostatni-25/slunecnice-6194>

Pracovní list č. 6

Název: Sněží

Motivace: Píseň s tanečkem Sněhuláci⁷⁹

Metodické pokyny: Pedagog pustí videoklip. Žáci se rozmístí po třídě, aby měli okolo sebe dostatek prostoru a podle klipu se snaží napodobovat taneční pohyby z videa. Po vrácení se do lavic, vyplňují žáci pracovní list s názvem Sněží, pomocí teček.



⁷⁹ Míša Růžičková, 2016 ,[online]. Míša Růžičková - Sněhuláci (Cvičíme s Míšou 5). In: Youtube. [cit.6.7.2019]. Dostupné z://www.youtube.com/watch?v=Yv8vdcQcIX0

6.3 Kruhy

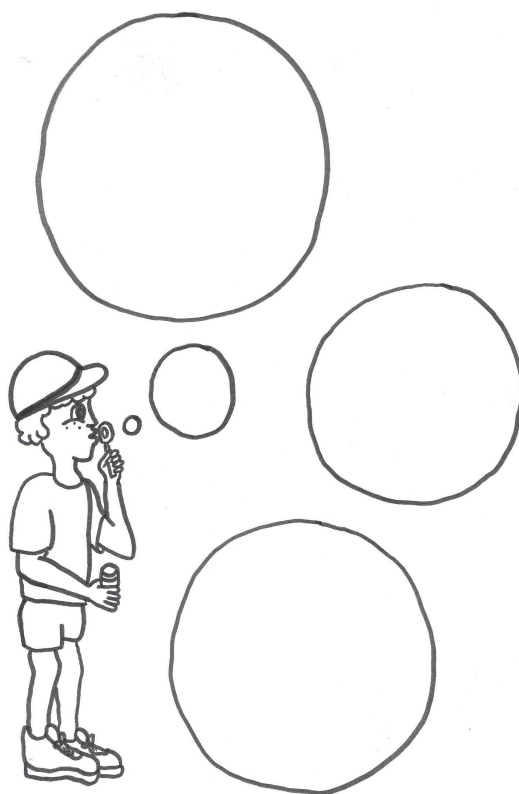
Kruhy jsou prvky koordinovaně a záměrně vedené. Tyto uvolňovací grafomotorické cvičení uskutečňují žáci nepřerušovanými krouživými pohyby, ideálně nepodepřenou rukou. Kruhy mohou být psány jak pravotočivě, tak levotočivě. Pro větší účinek je dobré kruhy několikrát opakovat, jelikož tím pohyb automatizujeme. Dbáme na to, aby žák nevyvracel ruku v zápěstí.

Pracovní list č. 7

Název: Bublifuk

Motivace: Báseň Bublifuk (vlastní tvorba)

Metodické pokyny: Pedagog přečte žákům báseň o bublifuku (viz příloha 22). S žáky si pohovoří o tom, jaké mohou mít bubliny z bublifuku barvy. Žáci vyplňují pracovní list, krouživými pohyby obtahují kruhy. Pedagog zdůrazní, že žáci mohou jeden kruh obkroužit více barvami pro duhový výsledek.

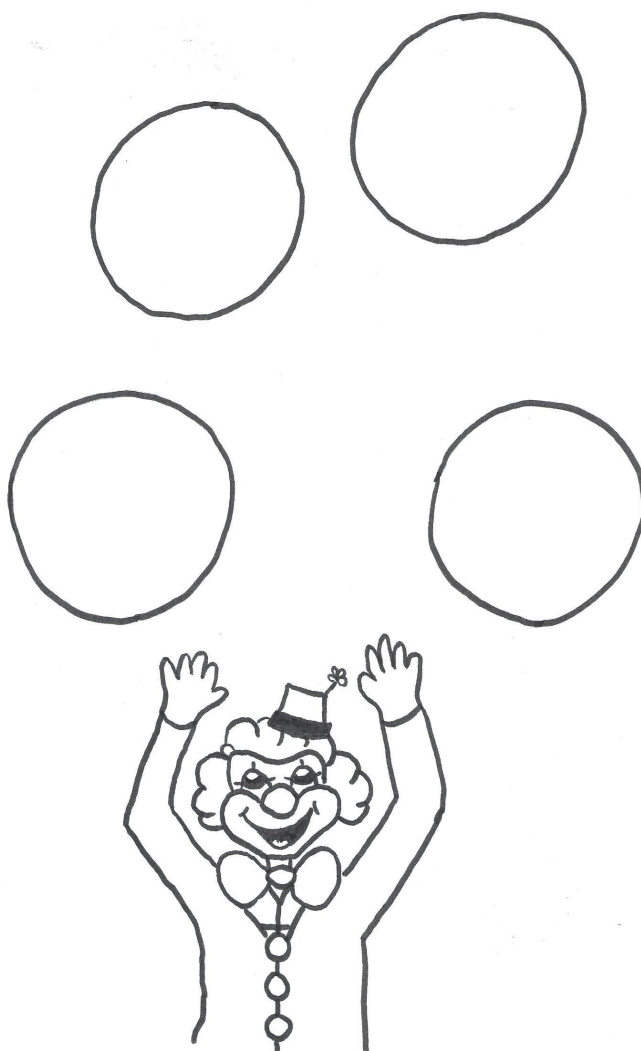


Pracovní list č. 8

Název: Klaun

Motivace: Pohybová říkanka Klaun⁸⁰

Metodické pokyny: Pedagog žákům přednese říkanku (viz příloha 23), při které předvádí pohyby. Žáci se k němu přidají a říkanku s pohyby se společně naučí. Následně vypracují pracovní list. Pedagog upozorní žáky na to, jak klaun umí krásně žonglovat s barevnými kroužky. Žáci kroužky obtahují barevnými pastelkami v obou směrech.



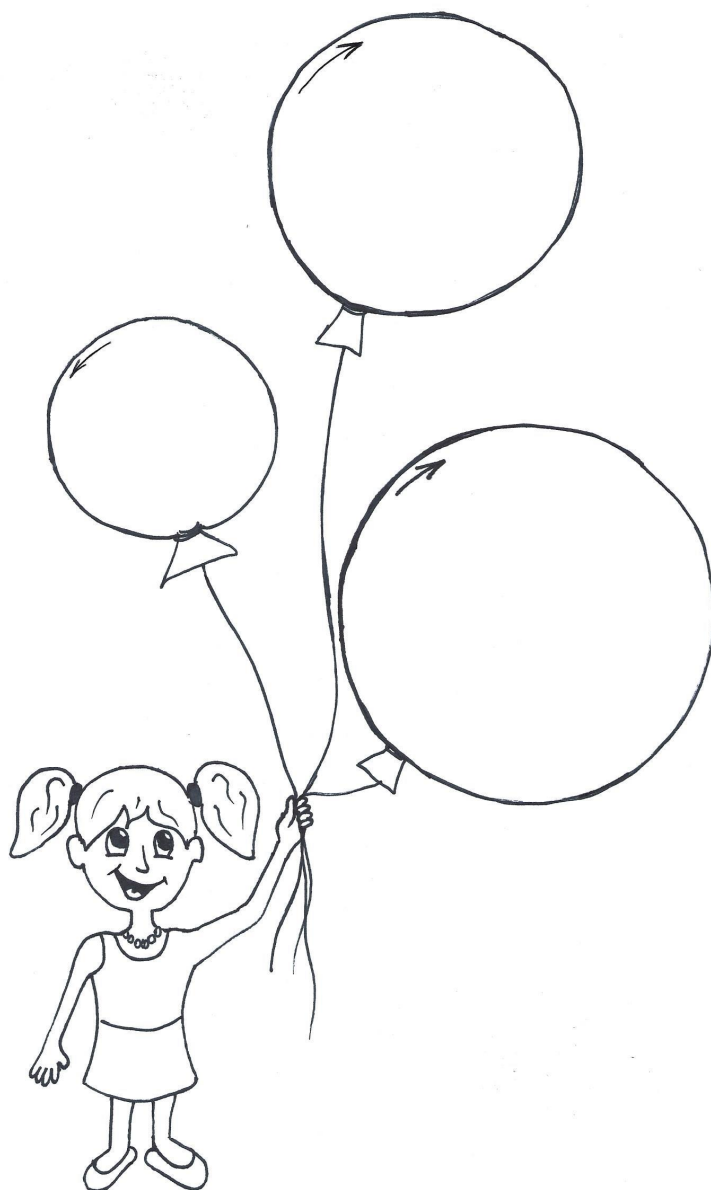
⁸⁰ Vévoda H.; Růžek M: Cvičení s říkankou, Edika, Brno 2012, [online]. Šašek – pohybová říkanka. In: Predskolaci.cz. [cit. 25.06.2019]. Dostupné z: <http://www.predskolaci.cz/sasek-pohybova-rikanka/20586>

Pracovní list č. 9

Název: Nafukovací balónky

Motivace: Nafukovací balónek

Metodické pokyny: Každý žák obdrží od vyučujícího nafukovací balónek, který si smí nafouknout a připevnit k lavici. Následně pedagog žákům vysvětlí, že v pracovním listu musejí balónky obtahovat podle směru, kam jim ukazují šipky. Kdo má práci hotovou, může děvčeti na obrázku domalovat ještě dva další balónky.



6.4 Soustředné kruhy

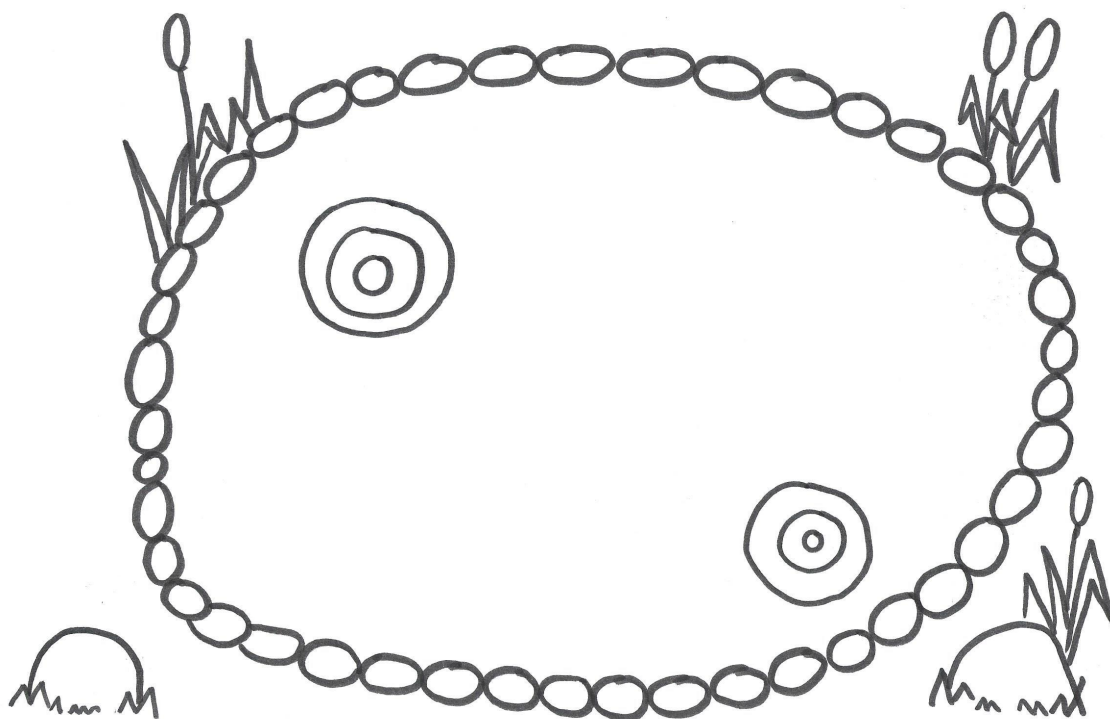
Cvik je prováděn nepřerušovaným krouživým pohybem. Tento grafomotorický cvik je vytvářen volnou a nepodepřenou rukou, psány jsou levotočivě i pravotočivě kružnice.

Pracovní list č. 10

Název: Skoky do vody

Motivace: Rozhovor se žáky o vzpomínkách na letní prázdniny

Metodické pokyny: Pedagog uvede žáky do hodiny rozhovorem o vzpomínkách na letní prázdniny u vody. Dále se ptá žáků, co vzniká na hladině, když do vody skočí. Žáci po rozhovoru znázorňují soustředné kruhy na hladinu rybníku.



6.5 Závitnice

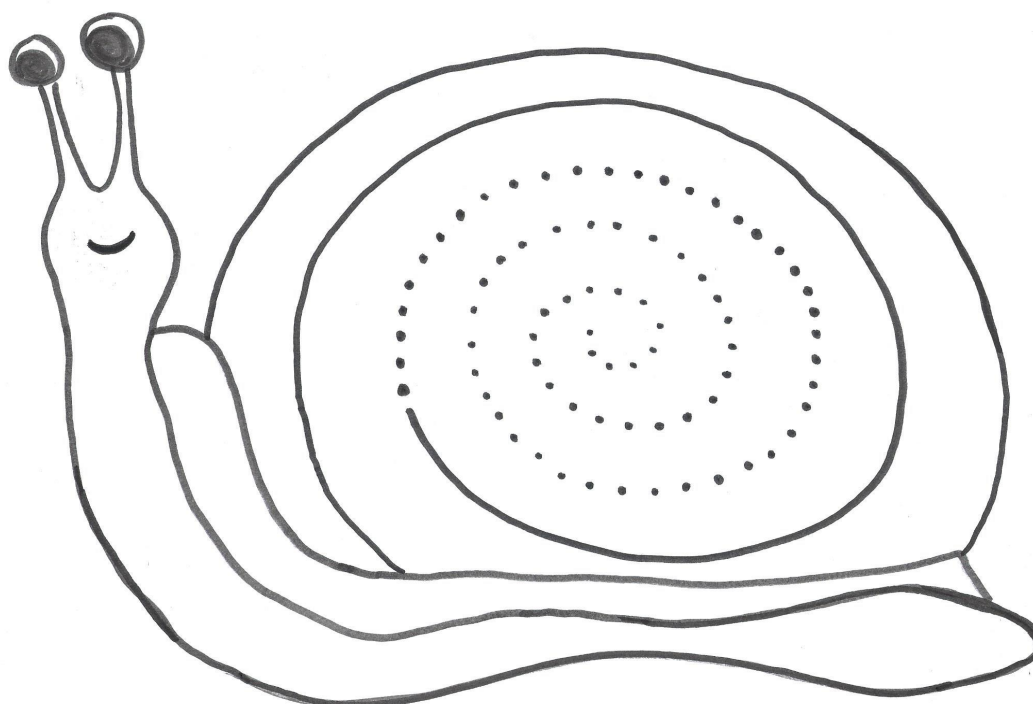
Závitnice neboli spirály jsou náročné na koordinaci a odhadování vzdálenosti mezi čarami, které se nesmějí dotýkat předchozí linie. Do pohybu ruky se zapojují velké i malé klouby, a to od ramene až po zápěstí. Cviky jsou prováděny nepřerušovaným krouživým pohybem levotočivě či pravotočivě. Spirálu je vhodné ukončit při dotyku nebo protnutí linií.

Pracovní list č. 11

Název: Šneček

Motivace: Báseň Šnek⁸¹

Metodické pokyny: Pedagog přednese žákům báseň Šnek (viz příloha 24) a společně se báseň naučí zpaměti. Následně do pracovního listu žáci znázorní šnekovi ulitu pomocí závitnice.



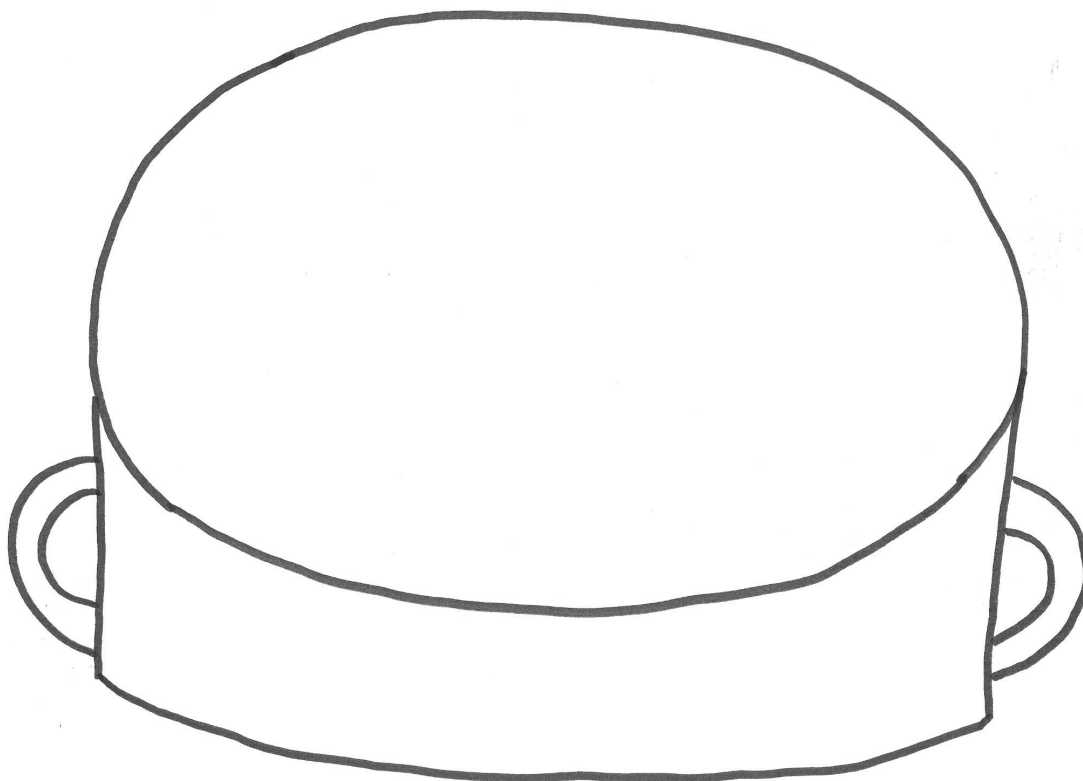
⁸¹ Jan Susa, 2016, [online]. Šnek. In: promaminky.cz [cit 25.06.2019]. Dostupné z: <https://www.promaminky.cz/rikadla-a-basnicky/o-zviratkach-12/snek-6494>

Pracovní list č. 12

Název: Myšička

Motivace: Báseň Vařila myšička kašičku⁸²

Metodické pokyny: Pedagog přednese žákům báseň Vařila myšička kašičku (viz příloha 25). Posléze vyzve žáky, aby předvedli, jak by míchali kaši vařečkou v obrovském hrnci. Na tomto pohybu si žáci demonstrují kruhové či spirálové pohyby paže. V pracovním listě žáci znázorní závitnici do hrnce.



⁸² ERBEN, K. J. *Mateřidouška vlasti naší milé. Výběr z říkadel a pohádek*. Praha: Albatros, 1973, s. 230

Pracovní list č. 13

Název: Oči

Motivace: Píseň Mufova kouzelnická⁸³

Metodické pokyny: Pedagog na úvod pustí žákům videoklip ze Studia kamarád. V klipu je zmíněno, jak diváci „čubrní“, proto další závitnice provádí děti do vykulených očí chlapce v pracovním listu.



⁸³ Česká televize, 2014. Studio Kamarád [online]. [cit. 25.06.2019], Dostupné z: <https://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/10315095089-studio-kamarad/214543110050008/obsah/310080-muf-jako-kouzelnik-pisen-mufova-kouzelnicka>

6.6 Dolní oblouk

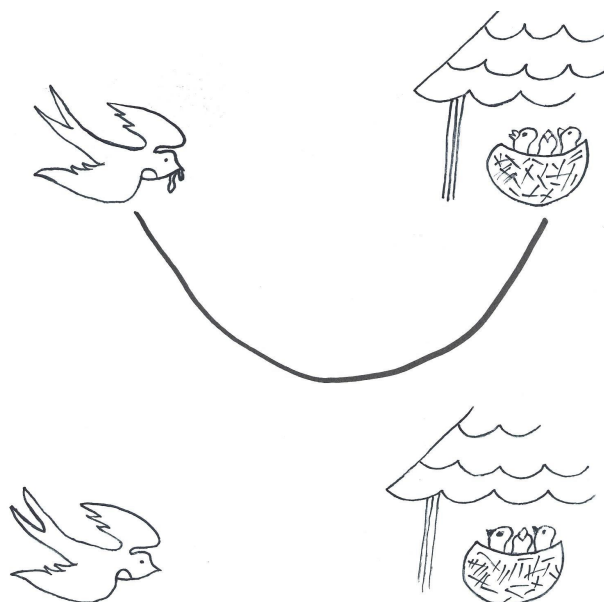
Dolní oblouk je pro žáky z pravidla lehčeji proveditelný oproti oblouku hornímu. Nejprve provádíme jeden velký dolní oblouk, posléze jednotlivé oblouky ve zmenšeném rozsahu až na závěr obloučky spojené. Pohyby paže při kreslení dolního oblouku provádíme rytmicky zleva doprava několikrát přes sebe.

Pracovní list č. 14

Název: Vlaštovky

Motivace: Skládání vlaštovek z papíru

Metodické pokyny: Pedagog předvede žákům jak jednoduše složit vlaštovku z papíru. Každý žák si složí svou vlaštovku, kterou si může libovolně pokreslit. Žáci zakreslí do pracovního listu let vlaštovky do hnízda, aby mohla nakrmit mláďata, nejprve pomocí předkresleného oblouku. Poté kreslí dolní oblouk samostatně, aby bylo prohnutí oblouku dostatečné, musí čáru vést přes žížalu, kterou vlaštovka nabere do zobáku jako potravu pro svá mláďata.



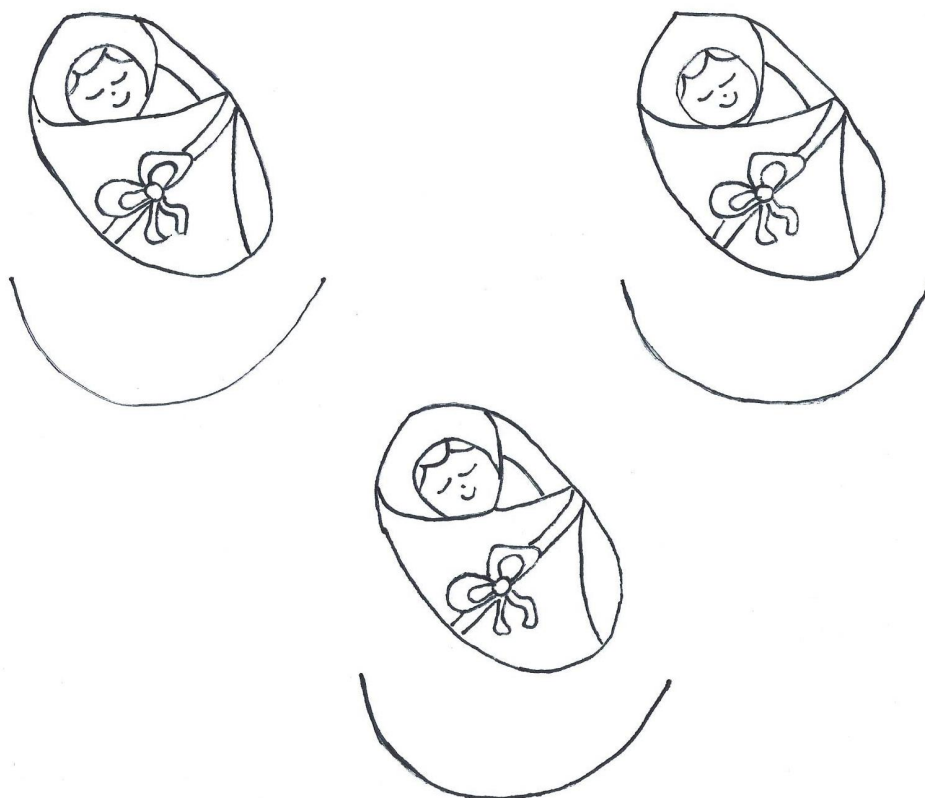
Pracovní list č. 15

Název: Děťátko

Motivace: Zpívání ukolébavky Spi děťátko spi⁸⁴

Metodické pokyny: Pedagog žákům přehraje píseň Spi děťátko spi

(viz příloha 26). Žáci stojí vedle lavic a demonstrují, jak kolíbají či houpají děťátko v náruči. Následně v pracovním listě zakreslují dolním obloukem linie pod nakreslená miminka.



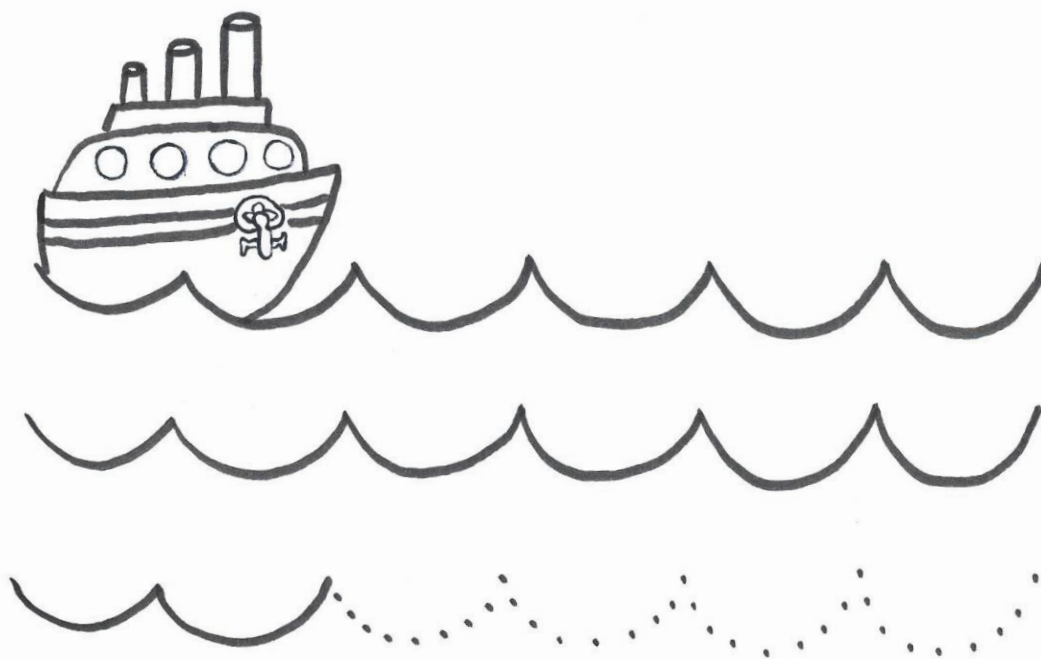
⁸⁴Vtech Baby, 2019, [online]. Petra Černocká & Bára Vaculíková - Spi děťátko, spi. In: Youtube. [cit. 25.06.2019]. Dostupné z: [//www.youtube.com/watch?v=9V1xqaDG77A](https://www.youtube.com/watch?v=9V1xqaDG77A)

Pracovní list č. 16

Název: Parník

Motivace: Báseň Parník⁸⁵

Metodické pokyny: Pedagog na úvod přednese žákům báseň Parník (viz příloha 27) a společně se báseň naučí z paměti. Při recitaci básně žáci vlní rukama předpažmo, tím napodobují pohyb vln na moři. Úkolem pracovního listu je nácvik dolního obloučku.



⁸⁵ Vendy.z, 2017, [online].Parník. In: ProMaminky.cz.. [cit. 25.06.2019]. Dostupné z: <https://www.promaminky.cz/rikadla-a-basnicky/doprava-10/parnik-8867>

6.7 Horní oblouk

Jak již bylo uvedeno v kapitole 6.6 horní oblouk je pro žáky obtížnější na provedení oproti oblouku dolnímu. Zpočátku provádíme jeden velký dolní oblouk, pokud tuto činnost žák ovládá, pokračuje v nácvičku jednotlivých oblouků ve zmenšeném rozsahu. Posléze může vést krátké napojené linie obloučků napojených vedle sebe. Pohyb paže při procvičování horního oblouku provádíme rytmicky zleva doprava několikrát přes sebe.

Pracovní list č. 17

Název: Míč

Motivace: Báseň Míč⁸⁶

Metodické pokyny: Pedagog žákům odrecituje báseň Míč (viz příloha 28) a společně se báseň naučí. Následně v pracovním listě žáci kreslí horní oblouk. Do obrázku zakreslují oblouk tak, aby se dotýkal nebo protínal míč. Míč je umístěný uprostřed nad hlavami dívek pro dostatečné prohnutí horního oblouku.



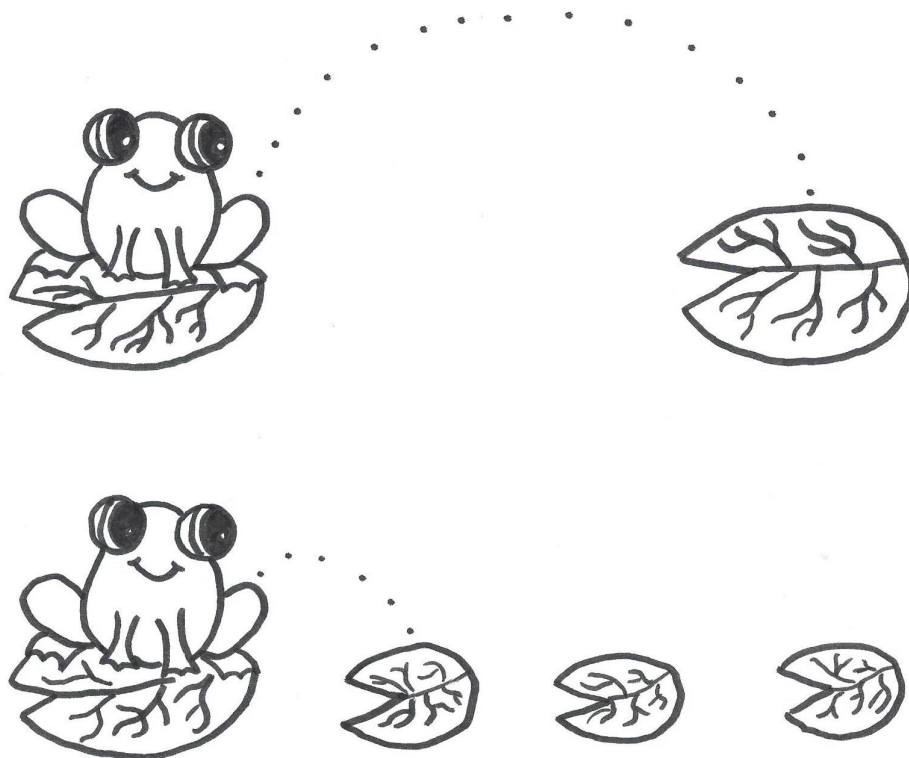
⁸⁶ Jel.Ba, 2016, [online]. Míč. In: promaminky.cz. [cit. 25.06.2019]. Dostupné z: <https://www.promaminky.cz/rikadla-a-basnicky/ostatni-25/mic-8456>

Pracovní list č. 18

Název: Žába

Motivace: Žabí skoky

Metodické pokyny: Pedagog předvede žákům, jak skáče žába. Žáci mohou skoky provádět ve třídě, tělocvičně, na chodbě apod. Pracovní list vyplňují následně v lavicích. Žáci do listu znázorňují skoky žáby z leknínu na leknín. Pedagog žáky upozorní, že žába skáče postupně z leknínu na leknín.

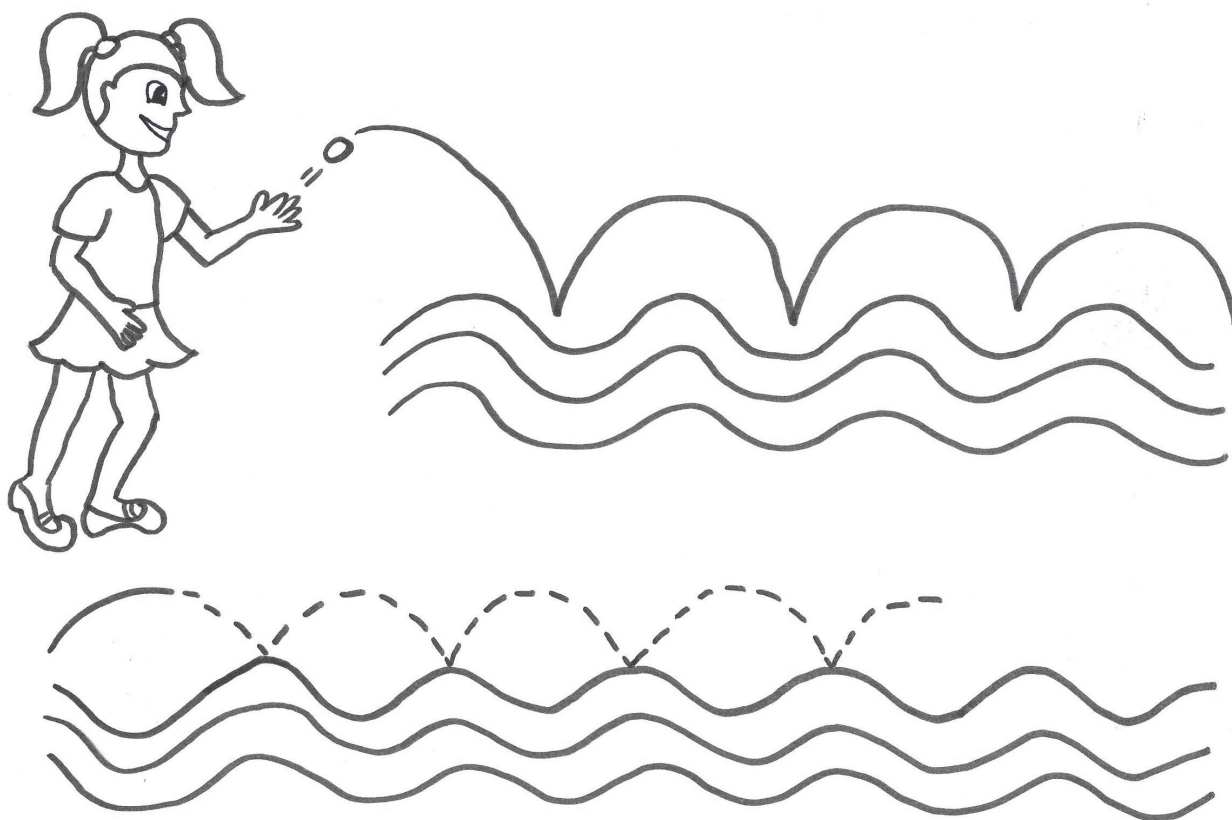


Pracovní list č. 19

Název: Kamínek

Motivace: Báseň Kamínek⁸⁷

Metodické pokyny: Pedagog přednese žákům báseň Kamínek (viz příloha 29) a společně se jí naučí z paměti. Žáci do pracovního listu znázorní horním obloukem, jak dokáže oblázek skákat po hladině vody.



⁸⁷ Eliška.Vr, 2016, [online]. Kamínek. In: promaminky.cz [cit. 25.06.2019]. Dostupné z: <https://www.promaminky.cz/rikadla-a-basnicky/ostatni-25/kaminek-4237>

6.8 Šikmé čáry

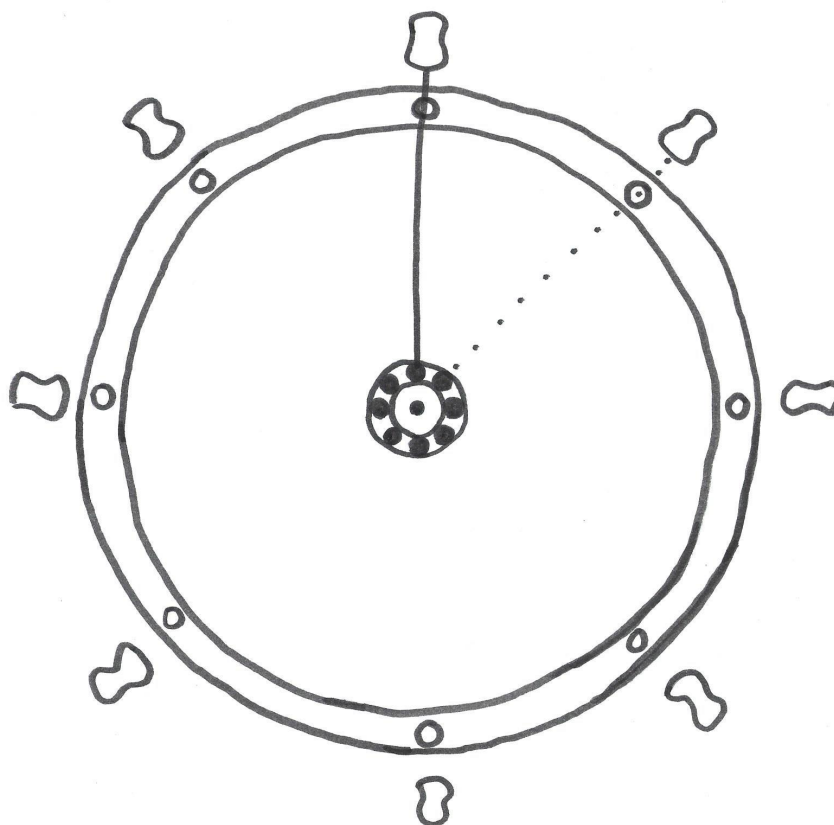
Šikmé čáry jsou linie vedoucí pomocí opěrných bodů. Do této skupiny patří přímé čáry spojené pomocí obrázků či vyznačených pevných bodů.

Pracovní list č. 20

Název: Kormidlo

Motivace: Báseň Malý námořník⁸⁸

Metodické pokyny: Pedagog odrecituje žákům báseň Malý námořník (viz příloha 30). Žáci při přednesu stojí v lavicích a demonstrují, jak drží kormidlo a řídí loď. V pracovním listu následně dokreslují šikmé čáry, aby dotvořili kormidlo.



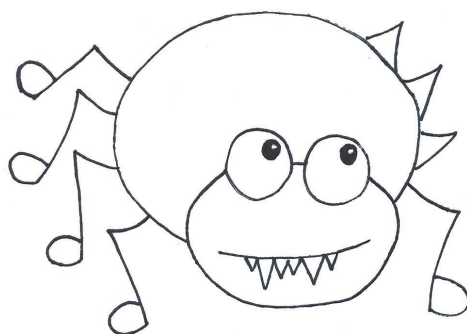
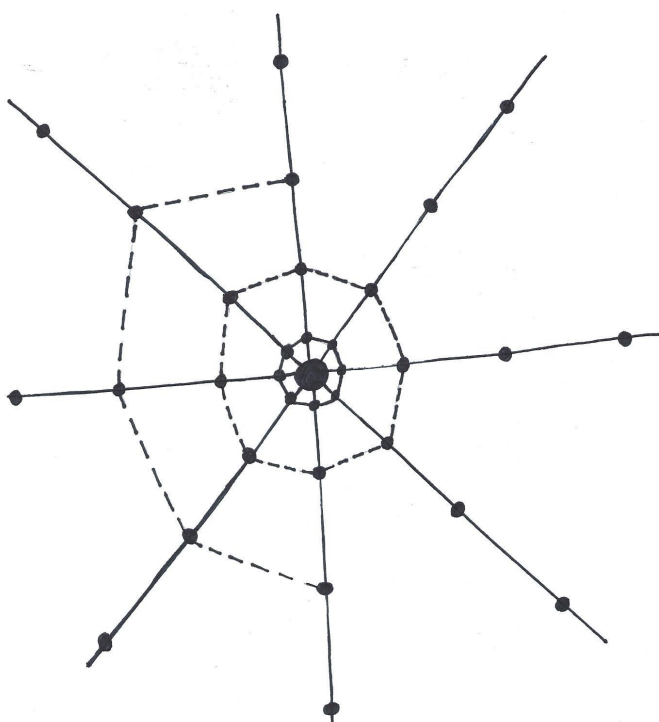
⁸⁸2011, [online]. Sb. Pampeliška - dětem. In: promaminky.cz [cit. 25.06.2019]. Dostupné z: http://www.mamtalent.cz/maly-namornik.phtml?program=1&ma__0__id_b=7945&ma__0__id_kp=41048

Pracovní list č. 21

Název: Pavučina

Motivace: Báseň Pavučina⁸⁹

Metodické pokyny: Pedagog odrecituje žákům báseň Pavučina (viz příloha 31), a společně se báseň naučí zpaměti. Následuje rozhovor mezi žáky a pedagogem o tom, jak vypadá pavoučí síť. V pracovních listech žáci znázorní pavučinu pomocí šikmých čar.



⁸⁹ Dagmar Vysoká, 2011, [online]. Báseň o pavučině. In: Detskestranky.cz [cit. 25.06.2019]. Dostupné z: <https://www.detskestranky.cz/basnicka-o-pavucine/>

6.9 Vodorovné čáry

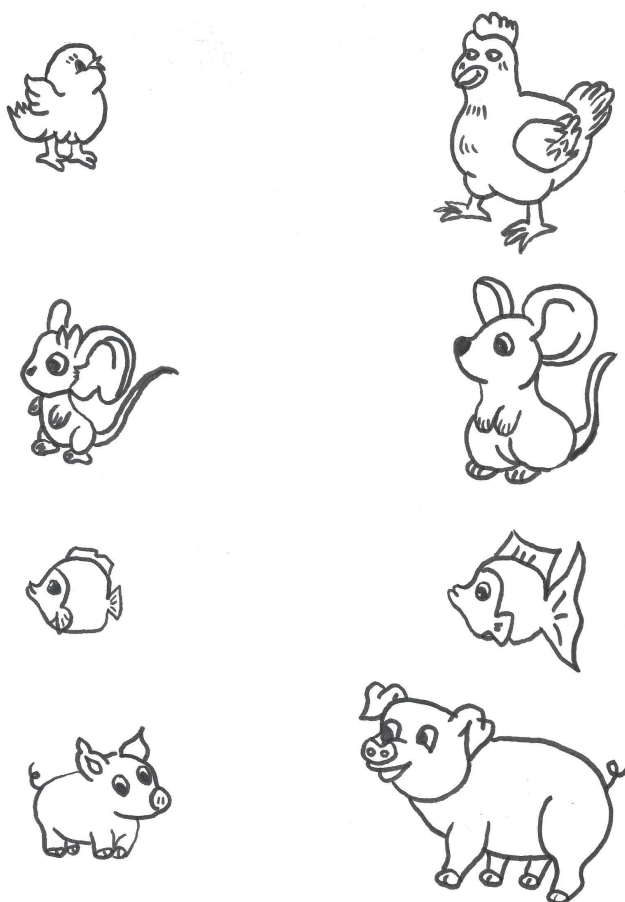
Vodorovné čáry kreslí žák vždy zleva doprava, nikdy ne jinak. Tento směr vedení linie podporuje zautomatizování pohybů očí po lince, což je velmi potřebné při pozdějším čtení a psaní. Pro kvalitní provedení, musí žáci stále vidět bod či obrázek, ze kterého vycházejí nebo ke kterému směřují. Posun ruky je vždy zleva doprava.

Pracovní list č. 22

Název: Mlád'ata

Motivace: Rozhovor o mlád'atech

Metodické pokyny: Pedagog položí žákům otázku, jaká znají mlád'ata a jestli vědí, jak se jmenují jejich rodiče. Žáci posléze vyplní pracovní list, kde mají za úkol vést vodorovnou čáru od mlád'ete k jeho matce.

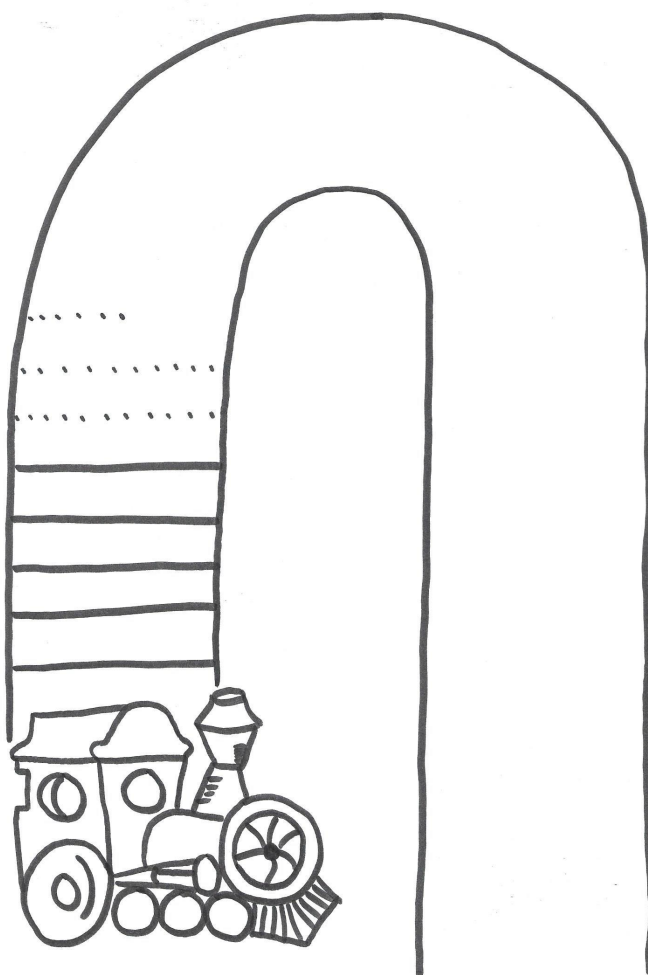


Pracovní list č. 23

Název: Mašinka

Motivace: Píseň Mašinka⁹⁰

Metodické pokyny: Pedagog pustí žákům píseň Mašinka. Žáci utvoří zástup, každý položí ruce na ramena spolužákovi stojícímu před ním, do rytmu písně chodí po třídě a napodobují mašinku. Následuje pracovní list, pedagog nejprve vede s žáky rozhovor, po jakém terénu jezdí různé dopravní prostředky. Žáci do pracovního listu znázorní příčky vodorovné čáry, které spojují koleje.



⁹⁰ meegoSVK, 2006 ,[online]. Maxim Turbulence - Jede Jede Mašinka. In. Youtube. [cit. 25.06.2019]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=G8htac0tXpI>

6.10 Svislé čáry

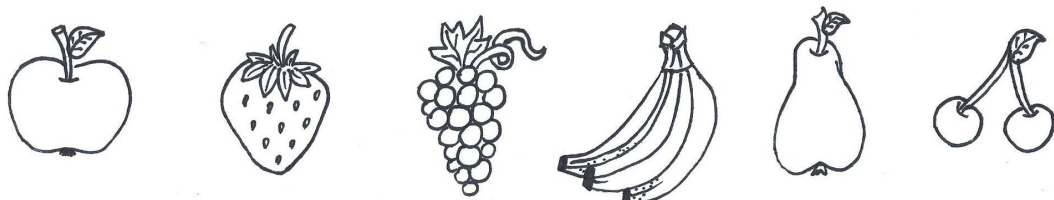
Svislé rovné čáry jsou vedeny vždy od shora dolů. Vhodné je nejprve spojovat obrázky, později bok k bodu, jelikož vedení linie z bodu do bodu je obtížnější na koordinaci pohybu, udržení směru a na vedení přesnosti.

Pracovní list č. 24

Název: Ovoce

Motivace: Pohybová hra Na červa

Metodické pokyny: Pedagog rozdělí žáky do skupin a zvolí jednoho červa. Každá ze skupin si vymyslí název, který musí být jakýkoliv druh ovoce. Hra spočívá v tom, že červ honí ovoce. Pokud je ovoce chyceno, sedne si do dřepu a čeká, až si některý spolužák z jeho skupiny všimne, že je lapený červem. Spolužák ze stejné skupiny může chyceného zachránit tím, že mu poklepe na rameno. Posléze v pracovním listu spojují žáci pomocí svislých čar stejné druhy ovoce.

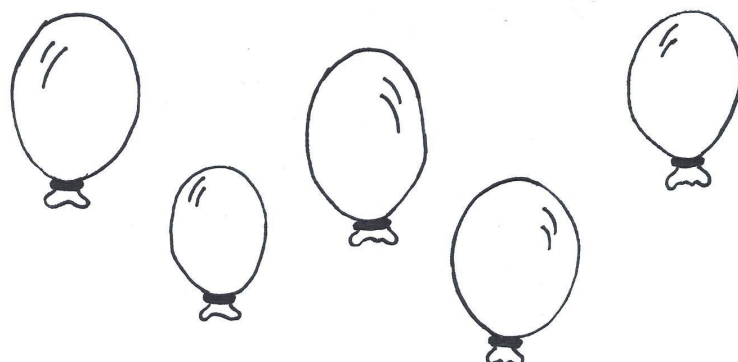


Pracovní list č. 25

Název: Chycení balónků

Motivace: Balónky napuštěné héliem

Metodické pokyny: Pedagog rozdá každému z žáků jeden balónek napuštěný héliem. Úkolem žáka je přivázat balónek k těžítce. Těžítka s jmenovkami jsou rozmístěna po třídě, každý si musí nalézt to své. Následuje práce s pracovním listem, kdy žák vede jednotáznou souvislou svislou čáru od balónku ke špičce těžítka.



6.11 Vlnovky

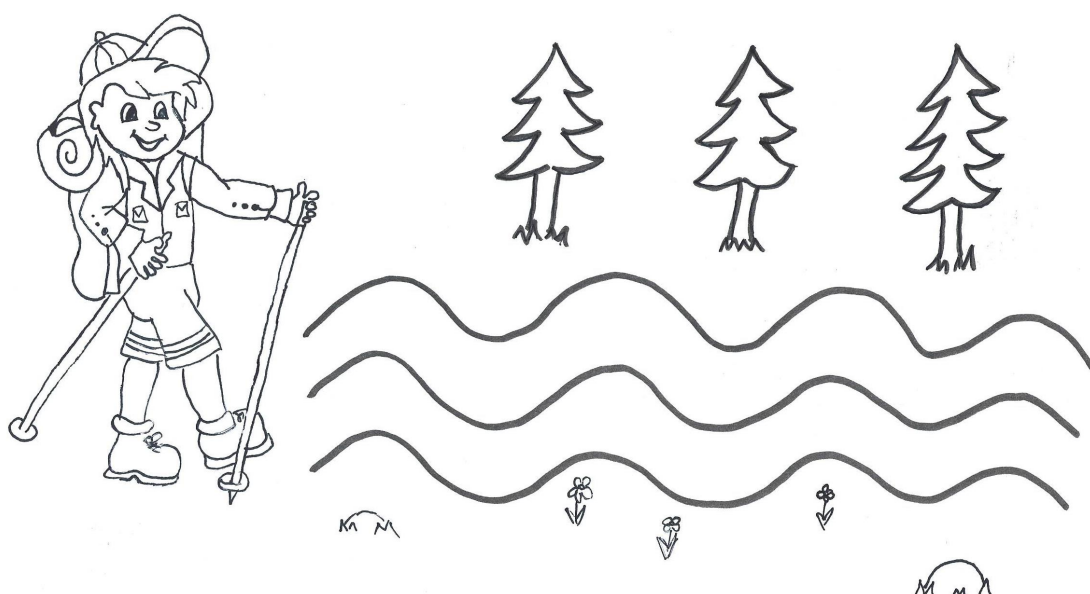
Při grafomotorických cvičích vlnovky žák procvičuje lehký posun ruky po řádku zleva doprava. Pro zvládnutí vlnovky je nutné ovládat kresebné činnosti dolního a horního oblouku. Kresba vlnovka napomáhá ke správnému vytočení hřbetu ruky.

Pracovní list č. 26

Název: Turista

Motivace: Pohybová hra Na turisty

Metodické pokyny: Pedagog ve třídě, tělocvičně nebo na chodbě rozmístí kužely. Žáci jsou rozděleni do dvou skupin, jejich úkolem je proběhnout slalom mezi kužely. Vyběhne vždy jeden ze skupiny, proběhne slalom a tleskne si s následujícím spolužákem, ten po tlesknutí vybíhá. Pedagog žáky upozorní, že jejich běh je vlnovka. Vyhrává skupina, jejíž všichni členi proběhli slalom. Na tuto hru pedagog navazuje pracovním listem. Úkolem žáků je znázornit cestu turisty. Nutností je provádět linie uvnitř vyznačené cesty.

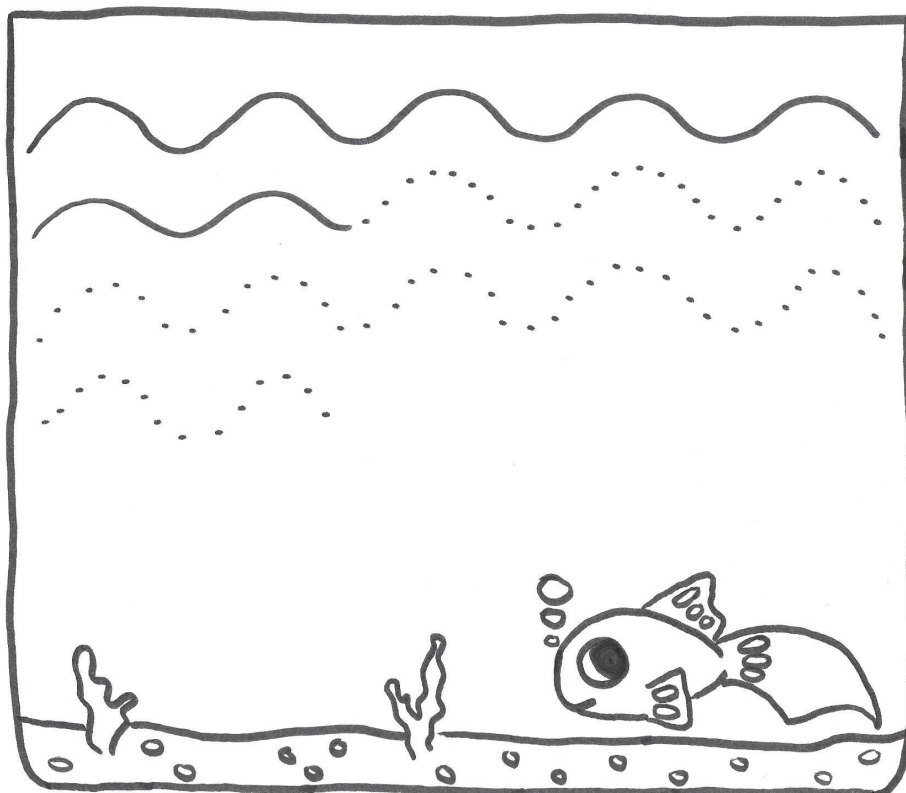


Pracovní list č. 27

Název: Rybička

Motivace: Píseň Rybička maličká⁹¹

Metodické pokyny: Pedagog představí žákům píseň Rybička maličká (viz příloha 32) a společně s žáky se píseň naučí. V pracovním listě mají žáci za úkol nakreslit libovolné vlnky okolo rybičky. Důraz je kladen na jednotážné plynulé provedení.



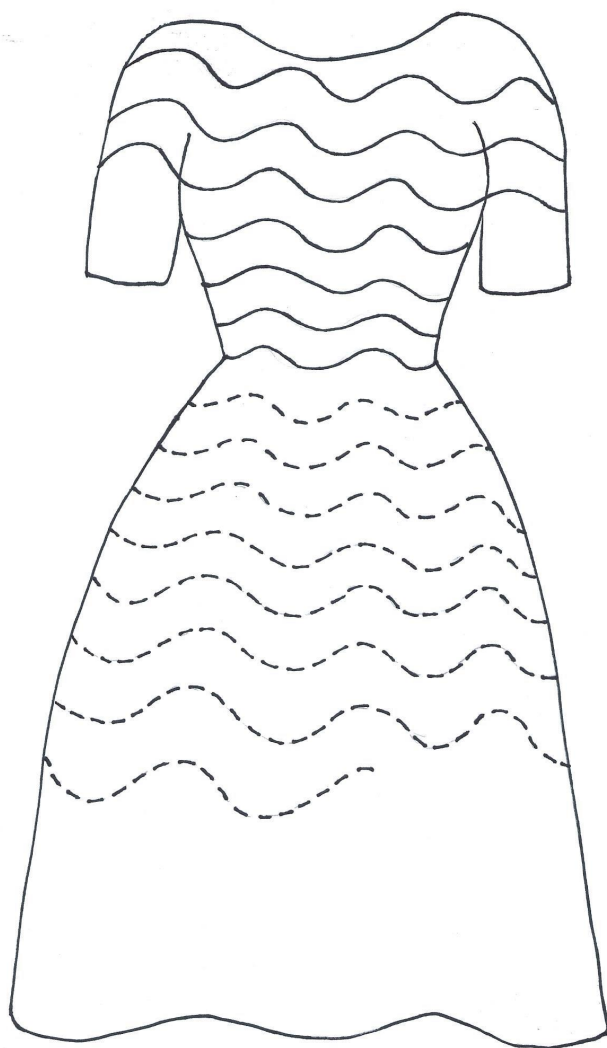
⁹¹ ŠUMAVSKÝ, Z.; TICHÁ, A. *Lidové písničky a hry s nimi*. Praha : Portal, 2007. s. 146.

Pracovní list č. 28

Název: Šaty

Motivace: Pohádka Císařovy nové šaty⁹²

Metodické pokyny: Pedagog žákům přečte pohádku Císařovy nové šaty (viz příloha 33). Následuje vedení rozhovoru o králi z pohádky. V pracovním listě mají žáci za úkol dokreslit vlnovky na šatech.



⁹²[online]. Císařovy nové šaty – Hans Christian Andersen. In pohadky-online.eu [cit. 25.06.2019]. Dostupné z: pohadky-online.eu/cisarovy-nove-saty/

6.12 Zuby

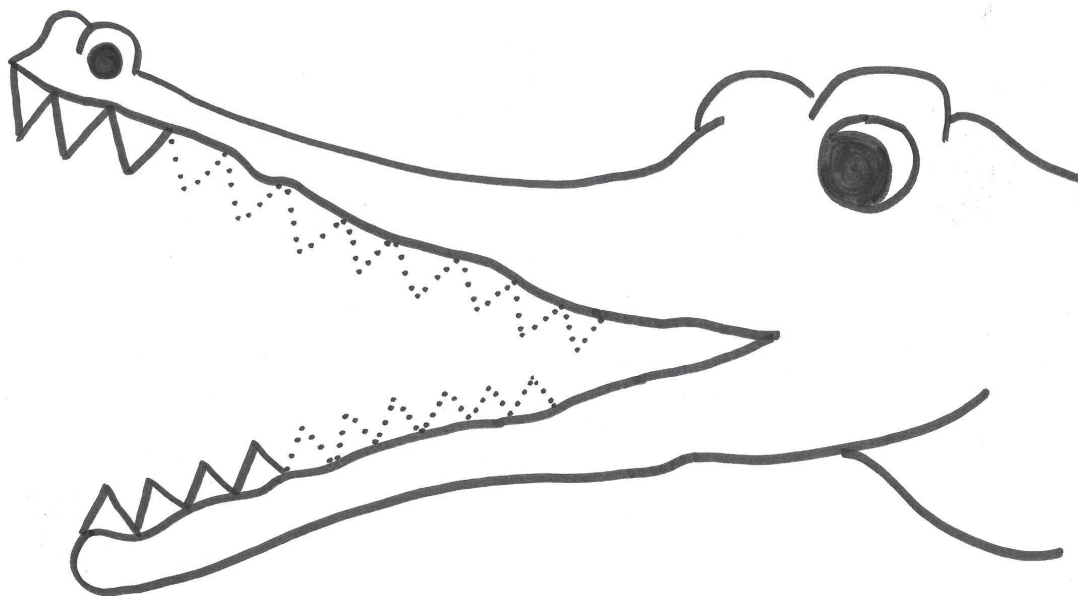
Při zvládnutí šikmých čar a změn směrů ve vedení linie dokáže žák vést čáry s ostrým obratem. Důležitostí u tohoto cvičení je, aby žák vedl linii nepřerušovaně a nezvedal tužku od papíru. Ruka je lehce položena na stole, pohyb vychází z celé paže.

Pracovní list č. 29

Název: Krokodýl

Motivace: Modelování

Metodické pokyny: Žáci tvarují pomocí modelovací hmoty krokodýla. Úkolem pracovní listu je obtáhnout a dokreslit zuby krokodýla. Cvik mohou několikrát opakovat.

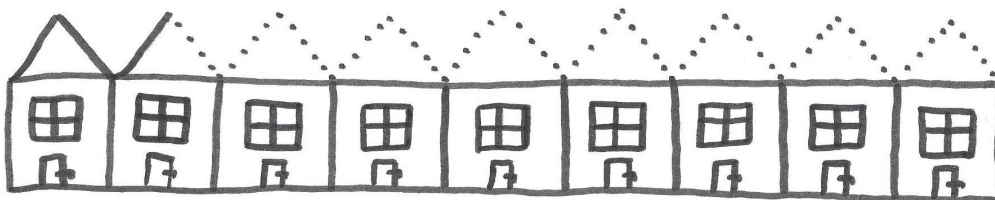


pracovní list č. 30

Název: Střecha

Motivace: Říkadlo Střecha⁹³

Metodické pokyny: Pedagog žákům odrecituje říkadlo Střecha (viz příloha 34) a zároveň předvede pohyby s ním spojené, společně se jej naučí. V pracovním listě žáci obtahují střechy domů.



⁹³ Vequi, 2016, [online]. Střecha. In promaminky.cz [cit. 25.06.2019]. Dostupné z: <https://www.promaminky.cz/rikadla-a-basnicky/ostatni-25/strecha-2562>

Závěr

Kvalita psaní ovlivňuje a zároveň zajišťuje úspěšnost žáků během dalšího vzdělávání, a to ve všech vyučovacích předmětech. To je jeden z mnoha důvodů, proč by učitelé měli být schopni aktivně vyhledávat co možná nejefektivnější a zároveň nejsnadnější postupy, metody a prostředky pro výuku svých žáků. Vyučovací hodiny by měly být originální, také stimulující a motivující k vyšším výkonům jak žáků, tak vyučujících. Pocity radosti, uspokojení a úspěchu z vykonané činnosti by měli žáci prožívat během každého dne ve školním prostředí.

Smyslem teoretické části diplomové práce bylo poskytnout přehled o charakteristice a vývoji hrubé motoriky, jemné motoriky, grafomotoriky, vizuomotoriky a laterality jedince u dětí od prvních měsíců života po dobu nástupu do základní školy. V druhé kapitole byl shrnut význam korektního úchopu a návyky při kreslení a psaní, které by měly být dětmi zvládnuty již v mateřské škole. Zmíněn byl také vstup dětí do základní školy a obtíže spojené s prvopočátečním psaním. Velice přínosnou částí této diplomové práce je kapitola třetí, kde byl popsán korektní úchop, který je tvořen palcem, ukazováčkem a prostředníčkem píšící ruky. Také je uvedeno, jak pracovat s paží, uvolňovat velké klouby a svalové skupiny, jakými způsoby a s jakými materiály lze cvičit prsty a dlaň pro podporu špetkového úchopu. Dále jsou uvedeny nejčastější pomůcky k fixaci korektního držení psacího náčiní a jejich využitelnost ve školním prostředí. Kapitola též upozorňuje na nekorektní úchop, který bývá nejčastěji způsoben velkým přitlakem či nevhodným položením prstů na psací pomůcku a obtíže s tím spojené. Popsáno je také jakým způsobem, kdo a jak dítě diagnostikuje při nekorektním držení tužky. Poslední kapitola teoretické části byla zaměřena na ergonomii psaní. Jaké vhodné psací náčiní zvolit, jelikož ovlivní celkový grafický výkon. Zmíněn byl také vhodný sed a poloha ruky při psaní.

Cílem celé diplomové práce byl sběr fotografických materiálů k popisu nekorektních úchopů, jež jsou uvedeny v kapitole pět. Jedná se o úchopy se silným přitlakem ukazováčku, hrstičkový, s nízkým nebo vysokým držením, s vychýlenými

či sevřenými prsty v dlani, s vysoko postaveným ukazováčkem, s palcem přes psací náčiní, cigaretový a smyčcový. Dále byly v praktické části vytvořeny vlastní návrhy pracovních listů vhodných do období prvopočátečního psaní, které mohou podpořit a fixovat korektní úchop psací pomůcky.

Resumé

The thesis is focused on the correction of the holding of writing tools in the first year of primary school. The aim of the thesis is to obtain various incorrect grips of the holding of writing tools, their description and analysis, and later the proposed remedy of the specific problematic grips. The thesis is divided into two parts, the theoretical and the practical one. The theoretical part explains the concept of motorics and its subdivisions. Attention is paid to its characteristics and development. It deals with the issue of drawing and writing habits both in kindergarten and at the beginning of the first year of primary school and the importance of the correct grasp of writing tools. One of the chapters characterizes and deals with the correct and incorrect grip specifically. The last chapter of the theoretical part is about the ergonomics of writing, which is devoted to the appropriate selection of writing tools, the position of the body and hand during the writing activity. The practical part describes incorrect grips. Furthermore, there is a survey focused on the occurrence and correction of incorrect grips during the initial phases of writing. The practical part is divided into three subchapters, where the execution of the survey is described, the characteristics of the respondents, who are first-grade teachers, the correction of incorrect grips and proposed remedies of the bad habits while holding a writing tool.

Seznam literatury

BEDNÁŘOVÁ, J.; ŠMARDOVÁ, V. *Diagnostika dítěte předškolního věku, co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let. 2.* Brno: Edika, 2015. ISBN 978-80-266-0658-1.

BEDNÁŘOVÁ, J.; ŠMARDOVÁ, V. *Školní zralost: co by dítě mělo umět před vstupem do školy.* Brno: Computer Press, 2010. ISBN 978-80-251-2569-4.

BEDNÁŘOVÁ, J.; ŠMARDOVÁ, V. *Rozvoj grafomotoriky: jak rozvíjet kreslení a psaní.* Brno: Computer Press, 2006. ISBN 80-251-0977-1.

DOLEŽALOVÁ, J. *Rozvoj grafomotoriky v projektech.* Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1146-4.

DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte.* Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-693-4.

FABIÁNKOVÁ, B.; NOVOTNÁ, M.; HAVEL, J. *Výuka čtení a psaní na 1. stupni základní školy.* Brno: Paido, 1999. ISBN 80-85931-64-8

FASNEROVÁ, Martina. *Prvopočáteční čtení a psaní.* Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-271-0289-1.

CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu.* Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.

JUCOVIČOVÁ, D.; ŽÁČKOVÁ, H. *Reedukace specifických poruch učení u dětí.* Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-474-8.

KENDÍKOVÁ, J.; VOSMIK, M. *Jak zvládnout problémy dětí se školou?.* Praha: Pasparta, 2013. ISBN 978-80-905576-0-4.

KIRBYOVÁ, A. *Nešikovné dítě*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-424-9.

KOŘÍNEK, M.; KŘIVÁNEK, Z. A KOL. *Didaktika prvopočátečního čtení a psaní*. Praha: SPN, 1989. ISBN 80-7066-052-X.

KREISLOVÁ, Z. *Krok za krokem 1. třídou: školní zralost, spolupráce s rodiči, učíme se číst a psát, nápady pro celý rok*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80247-2038-8.

KŘIVÁNEK, Z.; WILDOVÁ, R. *Didaktika prvopočátečního čtení a psaní*. Praha: Univerzita Karlova, 1998. ISBN 80-86039-55-2.

KUTÁLKOVÁ, D. *Jak připravit dítě do 1. třídy: rozvoj obratnosti, smyslové vnímání, řeč, náměty na hry, kresba, školní zralost*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-1040-4.

LOOSEOVÁ, A.; PIENEROVÁ, N.; DIENEROVÁ, G. *Grafomotorika pro děti předškolního věku*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-540-7.

MLČÁKOVÁ, Renata. *Grafomotorika a počáteční psaní*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2630-4.

OPAŘILOVÁ, D. *Pedagogická intervence v raném a předškolním věku jedinců s dětskou mozkovou obrnou*. Brno: Tisk MSD, 2003. ISBN 80-210-3242-1.

PARDEL, T. *Písaná řeč, jej vývin a poruchy u dětí*. Bratislava : SPN, 1966.

PRŮCHA, J. (ed.) *Pedagogická encyklopedie*. Praha: Portál, 2009. ISBN 97880-7367-546-2.

PŘÍHODA, V. *Ontogeneze lidské psychiky 1 : vývoj člověka do patnácti let*. Praha : SPN, 1977. ISBN 74-06-14.

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 2005. 126 s. ISBN 80-87-000-02-1.

SANTLEROVÁ, K. *Metody ve výuce čtení a psaní*. Brno: Paido, 1995. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-85931-05-2.

ŠULOVÁ, L. *Význam domácí přípravy pro začínajícího školáka*. Praha: Wolters Kluwer, 2014. ISBN 978-80-7478-542-9.

ŠUMAVSKÝ, Z.; TICHÁ, A. *Lidové písničky a hry s nimi*. Praha: Portal, 2007. ISBN 978-80-7367-264-5.

SZABOVÁ, M. *Cvičení pro rozvoj psychomotoriky*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-276-9.

UŽDIL, J. *Čáry, klikyháky, paňáci a auta: Výtvarný projev a psychický život dítěte*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-599-7.

VYSKOTOVÁ, J.; MACHÁČKOVÁ, K. *Jemná motorika*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4698-2.

ZELINKOVÁ, O. *Poruchy učení*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-800-7.

ZELINKOVÁ, O. *Pedagogická diagnostika a individuální vzdělávací program*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-544-X.

ZELINKOVÁ, O. *Pedagogická diagnostika a individuální vzdělávací program*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-326-0

Elektronické zdroje

Mgr. Martina Simonidesová, Marta Veselá, Nesprávné úchopy [online], [cit. 25.06.2019]. Dostupné z <http://www.grafomotorika.eu/nespravne-uchopy/>

Mgr. Martina Simonidesová, Marta Veselá. Úchopy [online], [cit. 25.06.2019]. Dostupné z <http://www.grafomotorika.eu/uchopy-psaciho-nacini/>

Mgr. Martina Simonidesová, Marta Veselá. Fyziologický vývoj úchopů u dětí [online], [cit. 25.06.2019]. Dostupné z <http://www.grafomotorika.eu/fyziologicky-vyvoj-uchopu-u-deti/>

(c) KPSCH UJEP, 2018. Psychomot.cz [online]. [cit. 25.06.2019]. Dostupné z <https://psychomot.cz/>

Senzomotorika.cz, 2019. Senzomotorika [online], [cit. 25.06.2019]. Dostupné z <http://www.senzomotorika.cz/>

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 2005. 126 s. ISBN 80-87-000-02-1.

Chodím do školy [online]. Copyright 2017 [cit. 25.06.2019]. Dostupné z: <http://chodimdoskoly.cz/spravny-uchop-tuzky/>.

Mgr. Martina Simonidesová, Marta Veselá. Úchopy [online], [cit. 25.06.2019]. Dostupné z <http://www.grafomotorika.eu/uchopy-psaciho-nacini/>

2014,[online]. Podzimní básničky pro naše dětičky. In: Ucitelka-skolka.cz. [cit. 25.06.2019]. Dostupné z: <https://ucitelka-skolka.webnode.cz/news/basnicky-pro-nase-deticky/>

TheDeicide1, 2011,[online]. Karel Gott Včelka Mája. In: Youtube. [cit. 6.7.2019].
Dostupné z://www.youtube.com/watch?v=Yv8vdcQcIX0

2013,[online]. O kohoutkovi a slepičce. In: Stare-pohadky.cz. [cit. 6.7.2019].
Dostupné z: <http://stare-pohadky.cz/pohadky-nasi-drobotiny/o-kohoutkovi-slepicce>

Dáša, 2011,[online]. Slunečnice. In: Promaminky.cz. [cit. 6.7.2019].
Dostupné z : <https://www.promaminky.cz/rikadla-a-basnicky/ostatni-25/slunecnice-6194>

Míša Růžičková, 2016 ,[online]. Míša Růžičková - Sněhuláci (Cvičíme s Míšou 5).
In: Youtube. [cit. 25.06.2019].
Dostupné z://www.youtube.com/watch?v=Yv8vdcQcIX0

Vévoda H., Růžek M: Cvičení s říkankou, Edika, Brno 2012, [online]. Šásek –
pohybová říkanka. In: Predskolaci.cz. [cit. 25.06.2019].
Dostupné z: <http://www.predskolaci.cz/sasek-pohybova-rikanka/20586>

1 Jan Susa, 2016, [online]. Šnek. In: promaminky.cz [cit. 25.06.2019]. Dostupné z:
<https://www.promaminky.cz/rikadla-a-basnicky/o-zviratkach-12/snek-6494>

Česká televize, 2014. Studio Kamarád [online]. [cit. 25.06.2019], Dostupné z:.
<https://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/10315095089-studio-kamarad/214543110050008/obsah/310080-muf-jako-kouzelnik-pisen-mufova-kouzelnicka>

Vtech Baby, 2019 ,[online]. Petra Černočká & Bára Vaculíková - Spi děťátko, spi.
In: Youtube. [cit.6.7.2019]. Dostupné z:
[//www.youtube.com/watch?v=9V1xqaDG77A](http://www.youtube.com/watch?v=9V1xqaDG77A)

Ondřej Václavek, 2015 ,[online]. Včelí medvídci - Splešťule Blátivá. In: Youtube. [cit. 25.06.2019]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=-WIR7qYOGPc>

Jel.Ba, 2016, [online]. Míč. In: promaminky.cz. [cit. 25.06.2019]. Dostupné z: <https://www.promaminky.cz/rikadla-a-basnicky/ostatni-25/mic-8456>

Eliška.Vr, 2016, [online]. Kamínek. In: promaminky.cz [cit. 25.06.2019]. Dostupné z: <https://www.promaminky.cz/rikadla-a-basnicky/ostatni-25/kaminek-4237>

2011, [online]. Sb. Pampeliška - dětem. In: promaminky.cz [cit. 25.06.2019]. Dostupné z: http://www.mamtalent.cz/maly-namornik.phtml?program=1&ma__0__id_b=7945&ma__0__id_kp=41048

Dagmar Vysoká, 2011, [online]. Básnička o pavučině. In: Detskestranky.cz [cit. 25.06.2019]. Dostupné z: <https://www.detskestranky.cz/basnicka-o-pavucine/>

meegoSVK, 2006 ,[online]. Maxim Turbulence - Jede Jede Mašinka. In: Youtube. [cit. 25.06.2019]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=G8htac0tXpI>

[online]. Císařovy nové šaty – Hans Christian Andersen. In pohadky-online.eu [cit. 25.06.2019]. Dostupné z: pohadky-online.eu/cisarovy-nove-saty/

Vequi, 2016, [online]. Střecha. In promaminky.cz [cit. 25.06.2019]. Dostupné z: <https://www.promaminky.cz/rikadla-a-basnicky/ostatni-25/strecha-2562>

Přílohy

Příloha I	Obtiskování dlaní a prstů do sypkého materiálu
Příloha II	Mačkání míčku na posílení prstů a dlaně
Příloha III	Masáž rukou pomocí šišky
Příloha IV	Cvičení prstů při modelaci špičky
Příloha V	Cvičení prstů při navlékání korálů
Příloha VI	Cvičení prstů při vhazování drobných předmětů do lahve
Příloha VII	Cvičení prstů při manipulaci s drobným náčiním - kolíček
Příloha VIII	Cvičení prstů při trhání papíru
Příloha IX	Cvičení prstů při uždibování modelovací hmoty
Příloha X	Cvičení prstů pomocí solení
Příloha XI	Cvičení prstů při obtiskování
Příloha XII	Pomůcka pro fixaci úchopu - nástavec drápovitý
Příloha XIII	Pomůcka pro fixaci úchopu – mini nástavec
Příloha XIV	Pomůcka pro fixaci úchopu – gelový nástavec
Příloha XV	Pomůcka pro fixaci úchopu – sólo nástavec
Příloha XVI	Pomůcka pro fixaci úchopu – trojúhelníkový nástavec
Příloha XVII	Pomůcka pro fixaci úchopu – metalický nástavec
Příloha XVIII	Pomůcka pro fixaci úchopu – křídélkový nástavec
Příloha XIX	Motivační báseň Hruška
Příloha XX:	Motivační pohádka O kohoutkovi a slepičce
Příloha XXI:	Motivační báseň Slunečnice
Příloha XXII	Motivační báseň Bublifuk
Příloha XXIII	Motivační říkanka Klaun
Příloha XXIV	Motivační báseň Šnek
Příloha XXV	Motivační báseň Vařila myšička kašičku
Příloha XXVI	Motivační píseň Spi děťátko spi
Příloha XXVII	Motivační báseň Parník
Příloha XXVIII	Motivační báseň Míč
Příloha XXIX	Motivační báseň Kamínek
Příloha XXX	Motivační báseň Kormidlo
Příloha XXXI	Motivační báseň Pavučina
Příloha XXXII	Motivační báseň Rybička
Příloha XXXIII	Motivační pohádka Císařovi nové šaty
Příloha XXXIV	Motivační báseň Střecha
Příloha XXXV	Pracovní list č. 1 Hruška
Příloha XXXVI	Pracovní list č. 2 Bloudící ptácci
Příloha XXXVII	Pracovní list č. 3 Včelka
Příloha XXXVIII	Pracovní list č. 4 Slepička a kohoutek
Příloha XXXIX	Pracovní list č. 5 Semínka slunečnice
Příloha XL	Pracovní list č. 6 Sněží
Příloha XLI	Pracovní list č. 7 Bublifuk
Příloha XLII	Pracovní list č. 8 Klaun
Příloha XLIII	Pracovní list č. 9 Nafukovací balónky

Příloha XLIV	Pracovní list č. 10 Skoky do vody
Příloha XLV	Pracovní list č. 11 Šneček
Příloha XLVI	Pracovní list č. 12 Myšička
Příloha XLVII	Pracovní list č. 13 Oči
Příloha XLVIII	Pracovní list č. 14 Vlaštovky
Příloha XLIX	Pracovní list č. 15 Děťátko
Příloha L	Pracovní list č. 16 Parník
Příloha LI	Pracovní list č. 17 Míč
Příloha LII	Pracovní list č. 18 Žába
Příloha LIII	Pracovní list č. 19 Kamínek
Příloha LIV	Pracovní list č. 20 Kormidlo
Příloha LV	Pracovní list č. 21 Pavučina
Příloha LVI	Pracovní list č. 22 Mlád'ata
Příloha LVII	Pracovní list č. 23 Mašinka
Příloha LVIII	Pracovní list č. 24 Ovoce
Příloha LIX	Pracovní list č. 25 Chycení balónků
Příloha LX	Pracovní list č. 26 Turista
Příloha LXI	Pracovní list č. 27 Rybička
Příloha LXII	Pracovní list č. 28 Šaty
Příloha LXIII	Pracovní list č. 29 Krokodýl
Příloha LXIV	Pracovní list č. 30 Střecha

Příloha 1: Obtiskování dlaní a prstů do sypkého materiálu



Příloha 2: Mačkání míčku na posílení prstů a dlaně



Příloha 3: Masáž rukou pomocí šišky



Příloha 4: Cvičení prstů při modelaci špičky



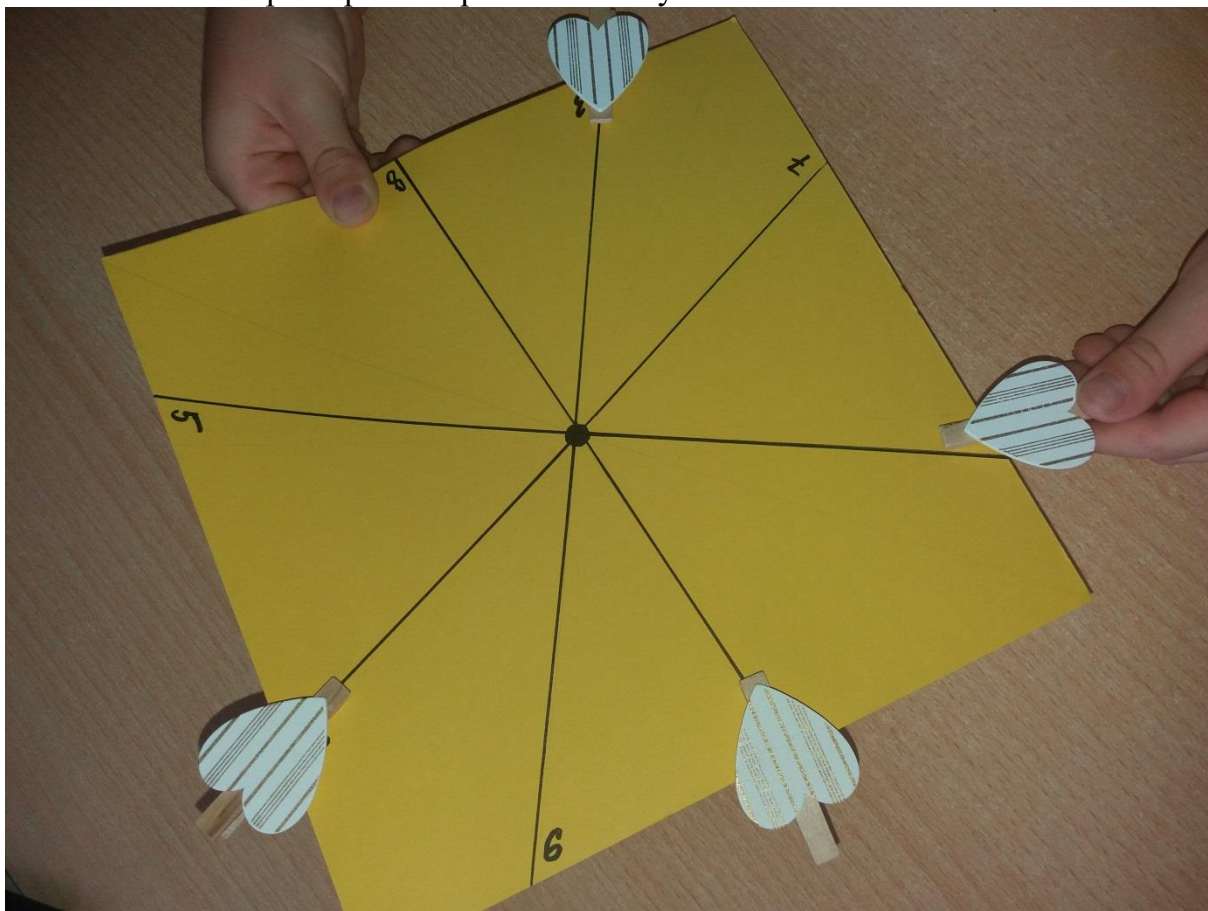
Příloha 5: Cvičení prstů při navlékání korálek



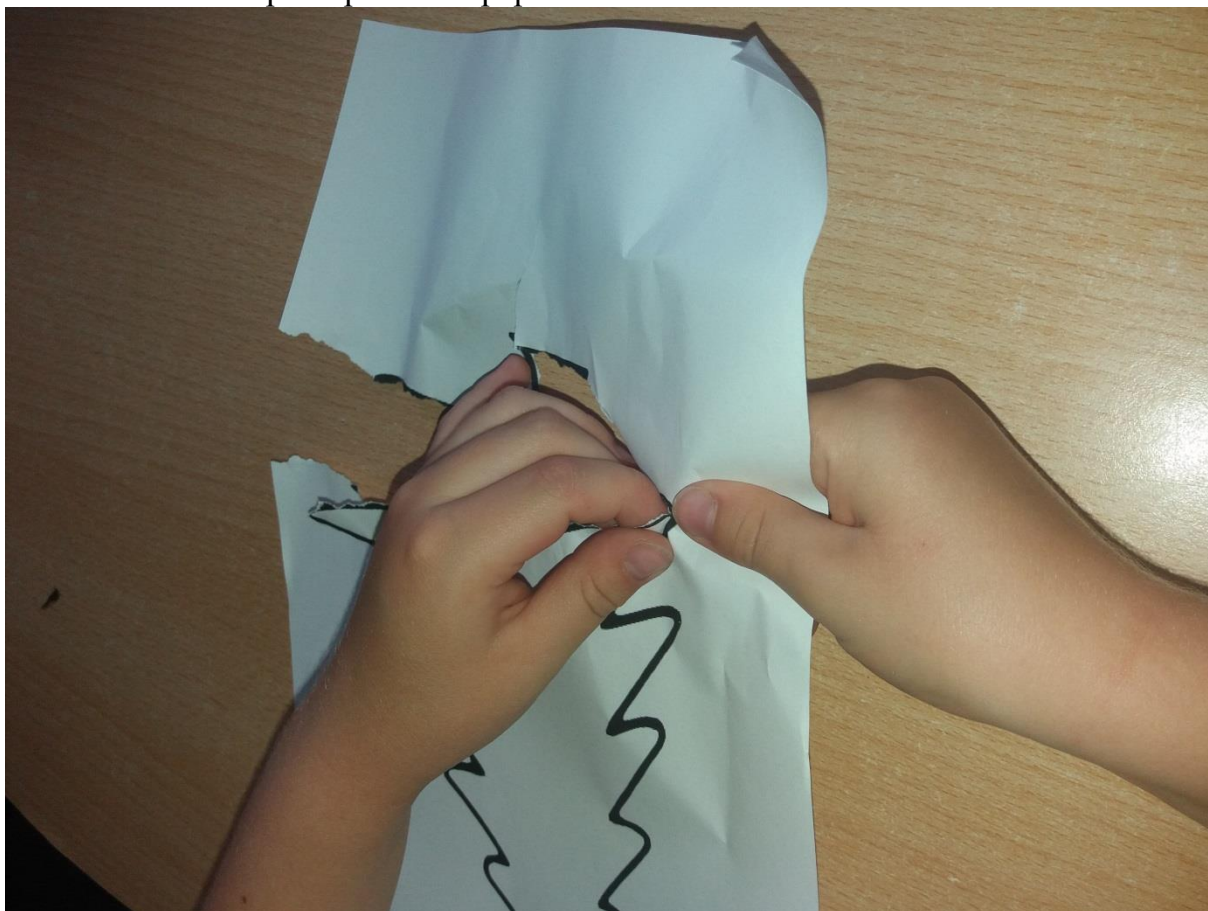
Příloha 6: Cvičení prstů při vhazování drobných předmětů do láhve



Příloha 7: Cvičení prstů při manipulaci s drobným náčiním - kolíček



Příloha 8: Cvičení prstů při trhání papíru



Příloha 9: Cvičení prstů při uždibování modelovací hmoty



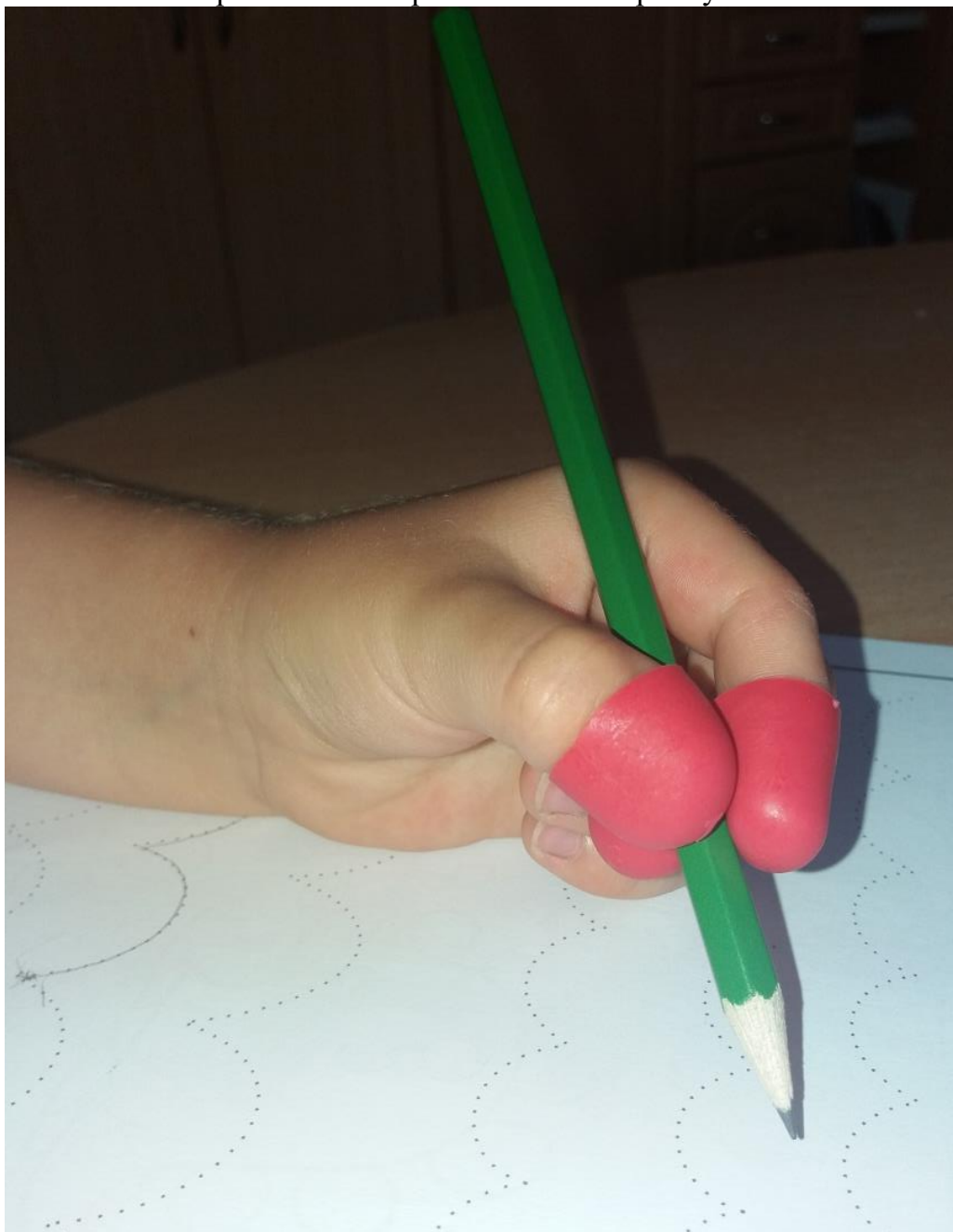
Příloha 10: Cvičení prstů pomocí solení



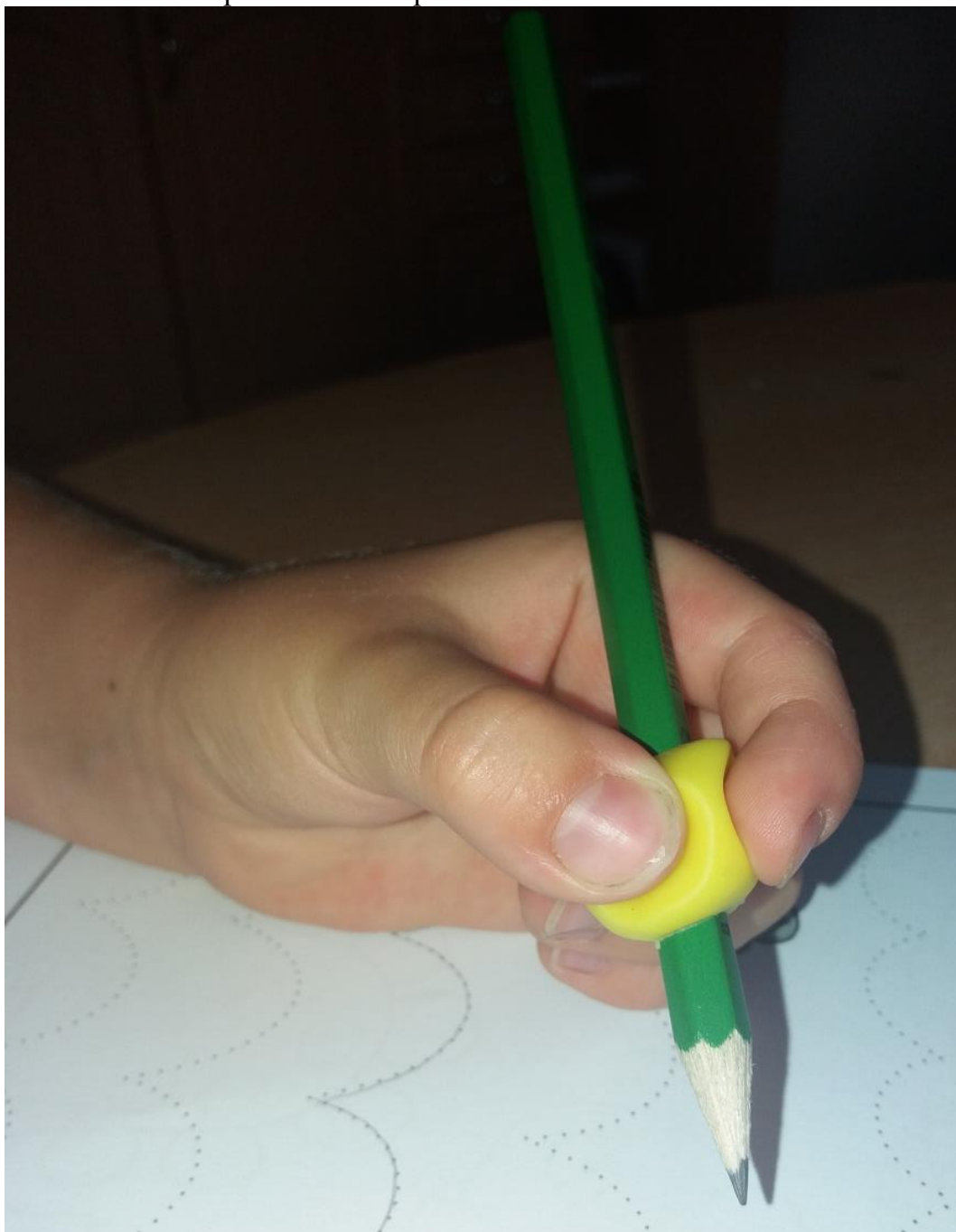
Příloha 11: Cvičení prstů při obtiskování



Příloha 12: Pomůcka pro fixaci úchopu – nástavec drápovitý



Příloha 13: Pomůcka pro fixaci úchopu - mini nástavec



Příloha 14: Pomůcka pro fixaci úchopu - gelový nástavec



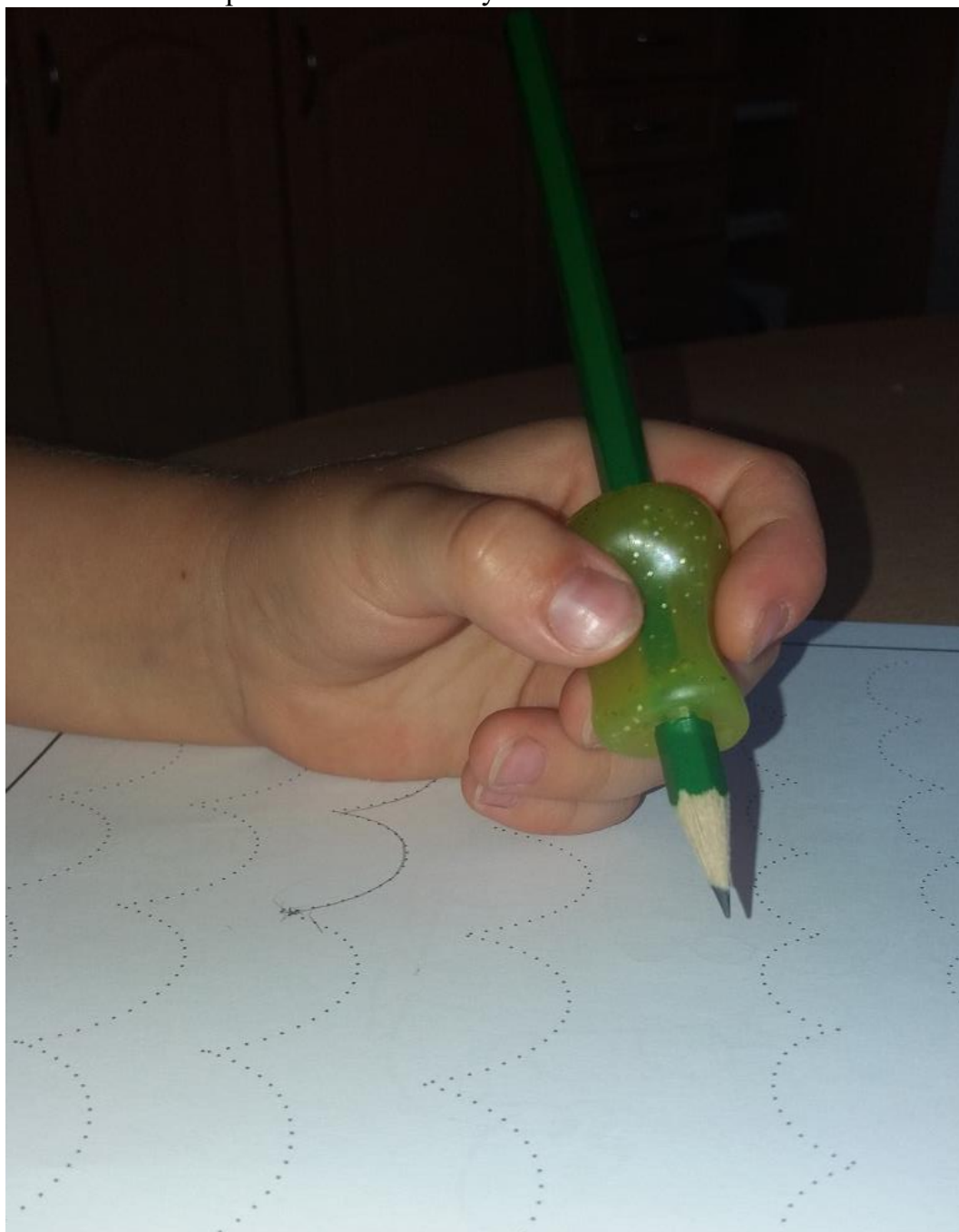
Příloha 15: Pomůcka pro fixaci úchopu - sólo nástavec



Příloha 16: Pomůcka pro fixaci - trojúhelníkový nástavec



Příloha 17: Pomůcka pro fixaci - metalický nástavec



Příloha 18: Pomůcka pro fixaci - křídélkový nástavec



*„Spadla hruška zelená,
natloukla si kolena
a teď pláče naříká,
že jí šťáva utíká.“⁹⁴*

⁹⁴ 2014,[online]. Podzimní básničky pro naše dětičky. In: Ucitelka-skolka.cz. [cit. 6.7.2019]. Dostupné z: <https://ucitelka-skolka.webnode.cz/news/basnicky-pro-nase-deticky/>

„Kohoutek a slepička vyšli si spolu do obory na oříšky.

Kohoutek řekl: „Co kdo z nás najde, bude oběma na polovic“.

„Tak dobře!“ odpověděla slepička. Hrabala, hrabala, vyhrabala jadrko a upřímně se s kohoutkem o ně rozdělila. Potom vyhrabal kohoutek taky jádro, ale byl lakomý, chtěl je čerstvě sám pohltit, aby slepička nevěděla, a jádro mu uvázlo v krčku.

„Běž honem, slepičko, přines vody, sic umru!“

Jak to řekl, převalil se na zemi, nožkama vzhůru. Slepička běžela pro vodu ke studánce:

*„Studánko, dej vody
mému kohoutkovi:
leží tam v oboře,
má nožky nahoře —
bojím se, bojím, že umře!“⁹⁵*

⁹⁵2013,[online]. O kohoutkovi a slepičce. In: Stare-pohadky.cz. [cit. 6.7.2019].
Dostupné z: <http://stare-pohadky.cz/pohadky-nasi-drobotiny/o-kohoutkovi-slepicce>

Příloha 21: Motivační báseň Slunečnice

*„Za našimi vrátky
tam a zase zpátky,
otáčí se slunečnice.
Každý den ji na procházku
vodí slunce na provázku.“⁹⁶*

⁹⁶ Dáša, 2011,[online]. Slunečnice. In: Promaminky.cz. [cit. 6.7.2019].
Dostupné z : <https://www.promaminky.cz/rikadla-a-basnicky/ostatni-25/slunecnice-6194>

Ten náš Vítek, to je kluk,
přinesl si bublifuk.
Stačí malé fouknutí,
spousta bublin vyletí.

*„Když se tahá za šňůru, leze náš klaun nahoru.
(Jsme ve dřepu, rukama napodobujeme šplhání nahoru.)
Vyhazuje rukama,
(Jsme ve stoji, upažujeme a připazujeme.)
vykopává nohama,
(Vykopáváme střídavě pravou a levou nohou vpřed.)
rolničkami zazvoní
(Rychle kroutíme hlavou.)
a poté se ukloní.
(Ukloníme se spolužákovi.)“⁹⁷*

⁹⁷ Vévoda H.; Růžek M: Cvičení s říkankou, Edika, Brno 2012, [online]. Šásek – pohybová říkanka.
In: Predskolaci.cz. [cit. 25.06.2019]. Dostupné z: <http://www.predskolaci.cz/sasek-pohybova-rikanka/20586>

*„Alenka se všeho leká,
nedávno se lekla šneka.
Na ramena vzala nohy,
bála se ho, že má rohy.
Myslela si, že ji trkne,
šnek však jenom očkem mrkne.
"Nebudu se za ní štvát,
do domečku půjdu spát."⁹⁸*

⁹⁸ Jan Susa, 2016, [online]. Šnek. In: promaminky.cz [cit 25.06.2019]. Dostupné z: <https://www.promaminky.cz/rikadla-a-basnicky/o-zviratkach-12/snek-6494>

Příloha 25: Motivační báseň Vařila myšička kašičku

*„Vařila myšička kašičku,
Na zeleném rendlíčku.
Tomu dala, tomu taky,
tomu málo, tomu víc.
A na toho malinkatého
se nedostalo a frrr do komůrečky
na homolečky a tam se napapal“⁹⁹*

⁹⁹ ERBEN, K. J. *Mateřidouška vlasti naší milé. Výběr z říkadel a pohádek.* Praha: Albatros, 1973, s. 230

Příloha 26: Motivační píseň Spi děťátko spi

*„Spi, děťátko, spi,
zavři očka svý!
Pán Bůh bude s tebou spáti,
andělícci kolébati,
spi, děťátko, spi.*

*Spi, děťátko, spi,
zamhuř očka svý,
až se vzbudíš za chvíličku,
dá ti mamička kašičku,
spi, děťátko, spi.¹⁰⁰*

¹⁰⁰Vtech Baby, 2019 ,[online]. Petra Černocká & Bára Vaculíková - Spi děťátko, spi. In: Youtube. [cit.6.7.2019]. Dostupné z: [//www.youtube.com/watch?v=9V1xqaDG77A](https://www.youtube.com/watch?v=9V1xqaDG77A)

Příloha 27: Motivační báseň Parník

*„Kampak jedeš parníku,
že děláš tak velké vlny?
Jedu, jedu k Bráníku,
nepřibírám, už jsem plný!
Plný malých, velkých dětí,
jedu s nimi na výlety!“¹⁰¹*

¹⁰¹ Vendy.z, 2017 ,[online].Parník. In: ProMaminky.cz.. [cit. 25.06.2019]. Dostupné z: <https://www.promaminky.cz/rikadla-a-basnicky/doprava-10/parnik-8867>

Příloha 28: Motivační báseň Míč

*„Míč neumí skákat sám.
Ale když mu pomáhám,
skáče, hopsá kdovíkam.
Honem za ním utíkám.“¹⁰²*

¹⁰² Jel.Ba, 2016, [online]. Míč. In: promaminky.cz. [cit. 6.7.2019]. Dostupné z: <https://www.promaminky.cz/rikadla-a-basnicky/ostatni-25/mic-8456>

Příloha 29: Motivační báseň Kamínek

*„Hodit kamínek je velice snadné.
Oblázek vyletí, pak na zem spadne.
Třikrát poskočí, chvilku se koulí.
Nakonec leží s velikou boulí.“¹⁰³*

¹⁰³ Eliška.Vr, 2016, [online]. Kamínek. In: promaminky.cz [cit. 6.7.2019]. Dostupné z: <https://www.promaminky.cz/rikadla-a-basnicky/ostatni-25/kaminek-4237>

*„Až nebudu malý prcek
a dosáhnu ke stropu,
tak se stanu námořníkem,
obepluji Evropu.*

*Pak ostatní světadíly
od Afriky pořád dál,
dokud celou zeměkouli
křížem krážem nepoznám.“¹⁰⁴*

¹⁰⁴ 2011, [online]. Sb. Pampeliška - dětem. In: promaminky.cz [cit. 25.06.2019]. Dostupné z: http://www.mamtalent.cz/maly-namornik.phtml?program=1&ma__0__id_b=7945&ma__0__id_kp=41048

*„Ptal se pavouk pavouka,
kdo že mu síť usoukal.
Kdo tam dal ten drahokam
co tak září do všech stran?
To je moje pavučina.
Stejná jako každá jiná.
Kapky rosy se v ní třpytí
na páté a osmé niti.“¹⁰⁵*

¹⁰⁵ Dagmar Vysoká, 2011, [online]. Básnička o pavučině. In: Detskestranky.cz [cit. 6.7.2019]. Dostupné z: <https://www.detskestranky.cz/basnicka-o-pavucine/>

*„Rybička maličká po Dunaji plave,
chytil ji šohajek u samého kraje.*

*Pust' mě zas, šohajku, do té čisté vody,
jsem ještě maličká, dopřej mi svobody.“¹⁰⁶*

¹⁰⁶ ŠUMAVSKÝ, Z.; TICHÁ, A. *Lidové písničky a hry s nimi*. Praha: Portal, 2007. s. 146.

„V jedné bohaté zemi žil jednou jeden císař, který měl rád pouze jedinou věc a tou byly krásné šaty. Měl jich stovky, jedny krásnější než druhé. Stály ho celé jmění, ale on chtěl mít další, ještě krásnější.

Jednoho dne přišli k císaři dva podvodníci, kteří měli dobře vymyšlený plán. „Veličenstvo,“ řekl jeden z nich, „jsme nejlepší tkalci, jaké byste mohl najít. Vyrábíme ty nejkrásnější látky. Naše šikovnost je tak veliká a naše práce tak jemná, že naše šaty jsou neviditelné pro toho, kdo nepracuje tak dobře jako my a neuvidí je ani hlupáci. Císař je vyslechl s velikým zájmem a snil o tom, že bude mít nádherné šaty, které mu ušijí tihle dva nadaní muži. Chtěl, aby mu okamžitě utkali látku, a dal tkalcům velkou sumu peněz, aby si mohli nakoupit jen tu nejdražší hedvábnou a zlatou přízi a mohli se okamžitě pustit do díla. Oba podvodníci postavili svůj tkalcovský stav do jednoho z císařských paláců a dali se do práce. Nebo spíš předstírali, že pracují, protože na cívkách nebyla žádná příze a z tkalcovského stavu nevycházela žádná látka. Když někdo přišel, aby si prohlédl jejich práci, a byl překvapený, že nevidí nic, ani přízi, ani látku, odpovídali jen: „Naše práce je tak jemná, že je neviditelná pro hlupáky a pro ty, kteří nemají naše nadání.“

Jednoho dne brzy ráno projevil císař přání zjistit, jak asi vypadá látka, kterou si objednal. Zavolal si jednoho ze svých ministrů, o kterém se domníval, že je nejdůvěryhodnější, a nařídil mu, aby se šel podívat, jak práce postupuje. Ministr šel do místnosti, ve které pracovali oba muži, sklonění nad svým stavem bez příze a bez látky. Ministr vytřeštil oči a zůstal stát s otevřenou pusou. „Bože,“ pomyslel si, „jak je možné, že nic nevidím?“ Ze strachu, aby se nezdálo, že je hlupák, ale neřekl ani slovo. A když se ho tkalci ptali, co si

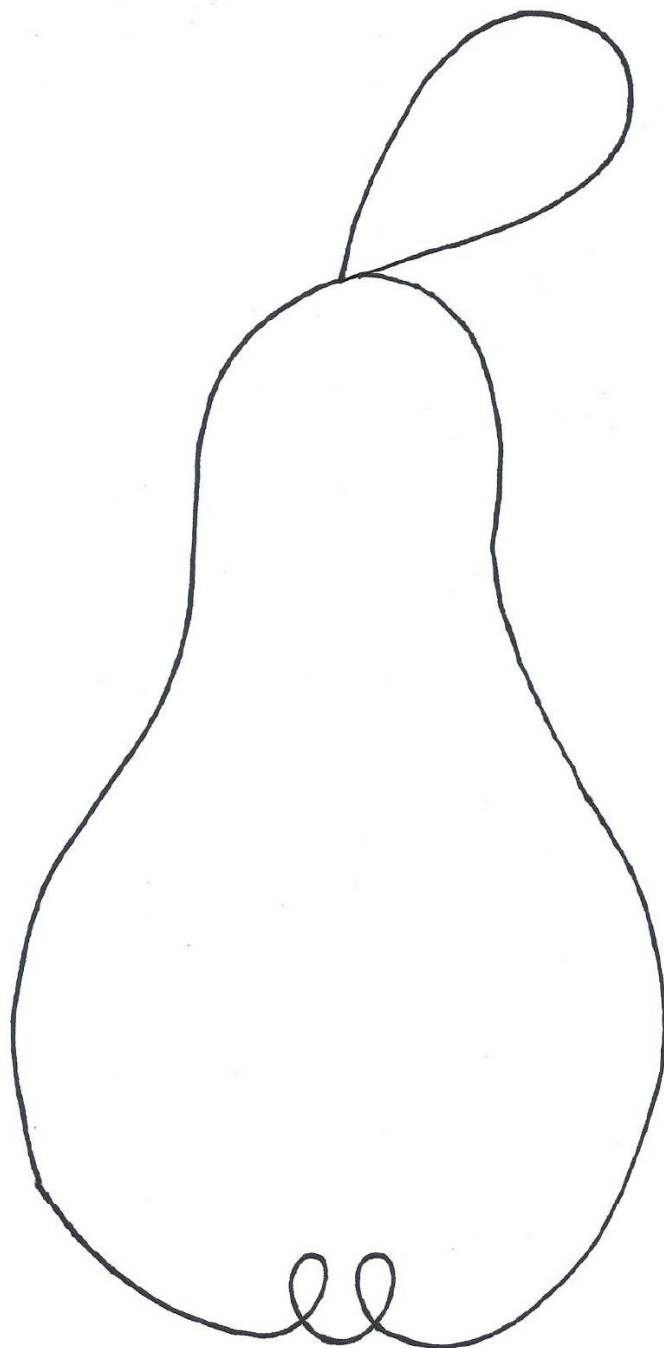
myslí o umělecky utkaných motivech a nádherných barvách, řekl si: „Že bych byl takový hlupák? No opravdu, bude lepší, když se o tom nikdo nedozví. Budu dělat, že jsem látku viděl.“ „Tak pane ministře, myslíte si, že se bude látka veličenstvu císaři líbit?“ ptali se tkalci podvodníci. „Skutečně, páni tkalci, ten vzorek a ty barvy, je to překrásné! Nikdy jsem nic podobného neviděl. Okamžitě jdu císaři oznámit, jak jsem vaší prací nadšen,“ odpověděl ministr. Když tkalci viděli, že jejich práce nepráce, přestože je neviditelná, se tolik líbí lidem, požádali císaře o další peníze, hedvábí a zlato a když to dostali, spěchali si všechno schovat do truhly, než se znova pustili do práce nepráce. Za nějaký čas si císař chtěl prohlédnout na vlastní oči látku na své příští šaty. Vydal se navštívit tkalce v doprovodu svých rádců. Zůstal překvapeně stát, když neviděl ani přízi, ani látku, ale aby nevypadal jako hlupák, řekl: „To je ale krásná látka. Chci, abyste mi z ní ušili šaty.“ Kdybyste se dívali, viděli byste dva uličníky, jak nůžkami stříhají do prázdna a dělají, jako že šijí jehlami bez nitě. Když si císař zkoušel nové šaty, pochvaloval si, že jsou velice jemné a lehoučké a byl velmi spokojený. Stál před zrcadlem úplně nahý a otáčel se nalevo a napravo. Rozhodl se, že se v těch šatech zúčastní módní přehlídky. A všude, kudy procházel, mu lidé tleskali a chválili mu jeho nové šaty, ale jen do chvíle, než jeden malý chlapec zavolal: „Císař je úplně nahý!“ Další to zopakoval a potom ještě jeden a pak se i ostatní lidé začali smát. Císař zčervenal samou hanbou, že se předvádí nahý a že byl tak hloupý a naletěl podvodníkům, kteří mu ušili šaty nešaty“.¹⁰⁷

¹⁰⁷ ¹⁰⁷[online]. Císařovy nové šaty – Hans Christian Andersen. In pohadky-online.eu [cit. 6.7.2019]. Dostupné z: pohadky-online.eu/cisarovy-nove-saty/

*„Střecha to je klobouk domu,
(stoj rozkročný + ruce spojené nad hlavou)
ještě komín patří k tomu,
(stoj + ruce připažené)*

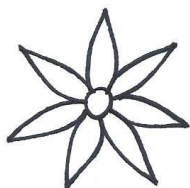
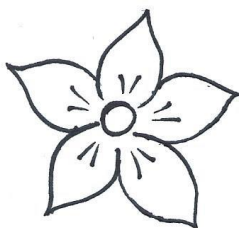
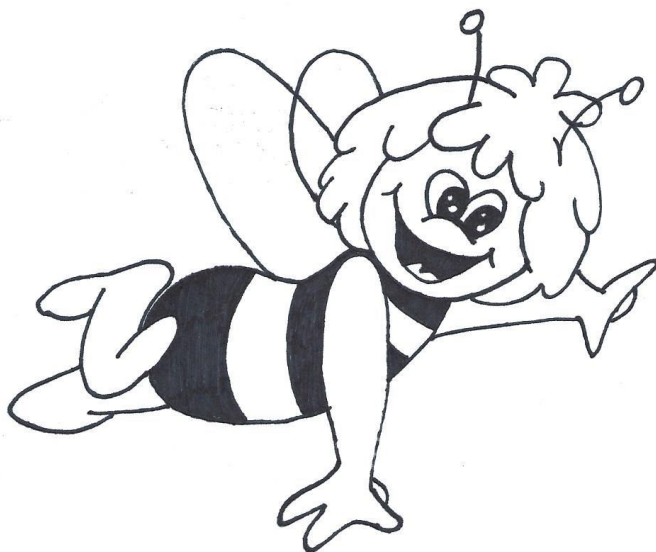
*protože dům bez střechy,
(stoj rozkročný + ruce spojené nad hlavou)
moh' by dělat neplechy.
(poskoky snožmo) ¹⁰⁸*

¹⁰⁸ Vequi, 2016, [online]. Střecha. In promaminky.cz [cit. 6.7.2019]. Dostupné z: <https://www.promaminky.cz/rikadla-a-basnicky/ostatni-25/strecha-2562>

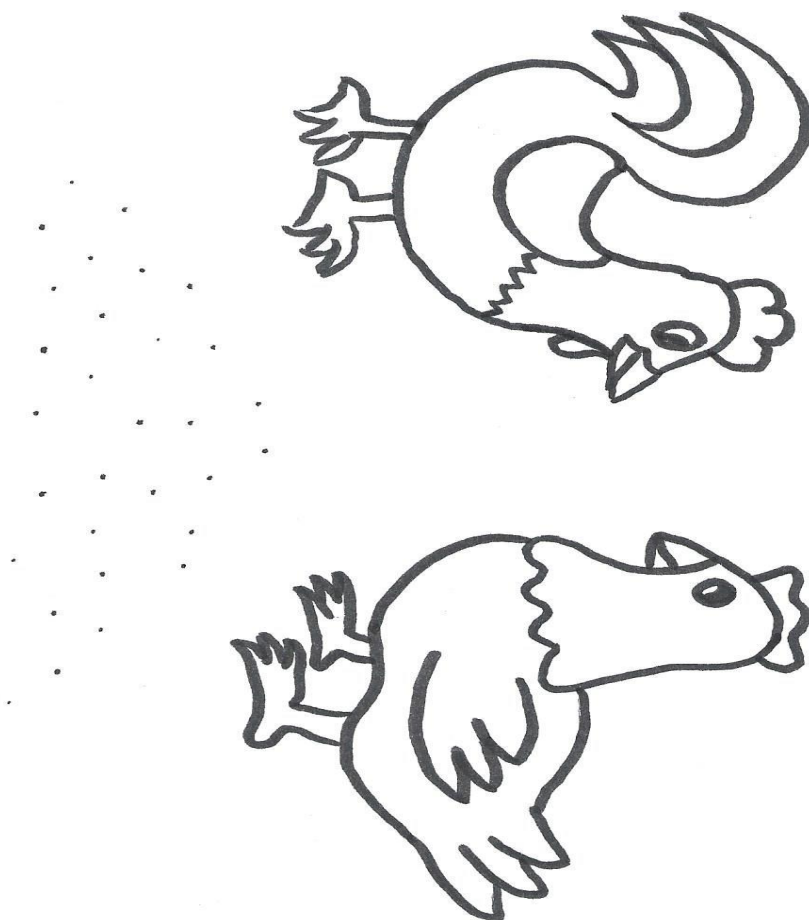


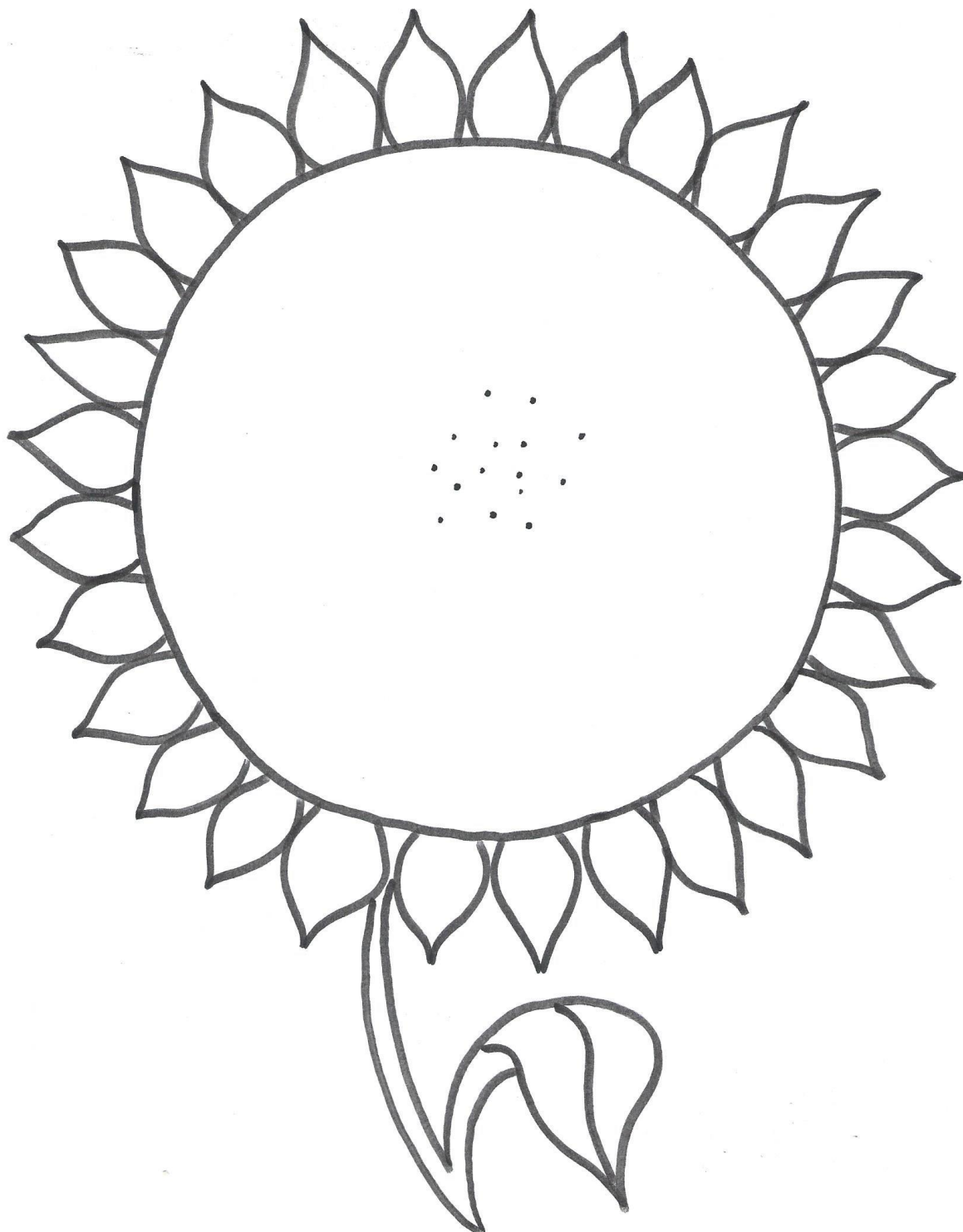
Příloha 36: Pracovní list č. 2 Bloudící ptáčci

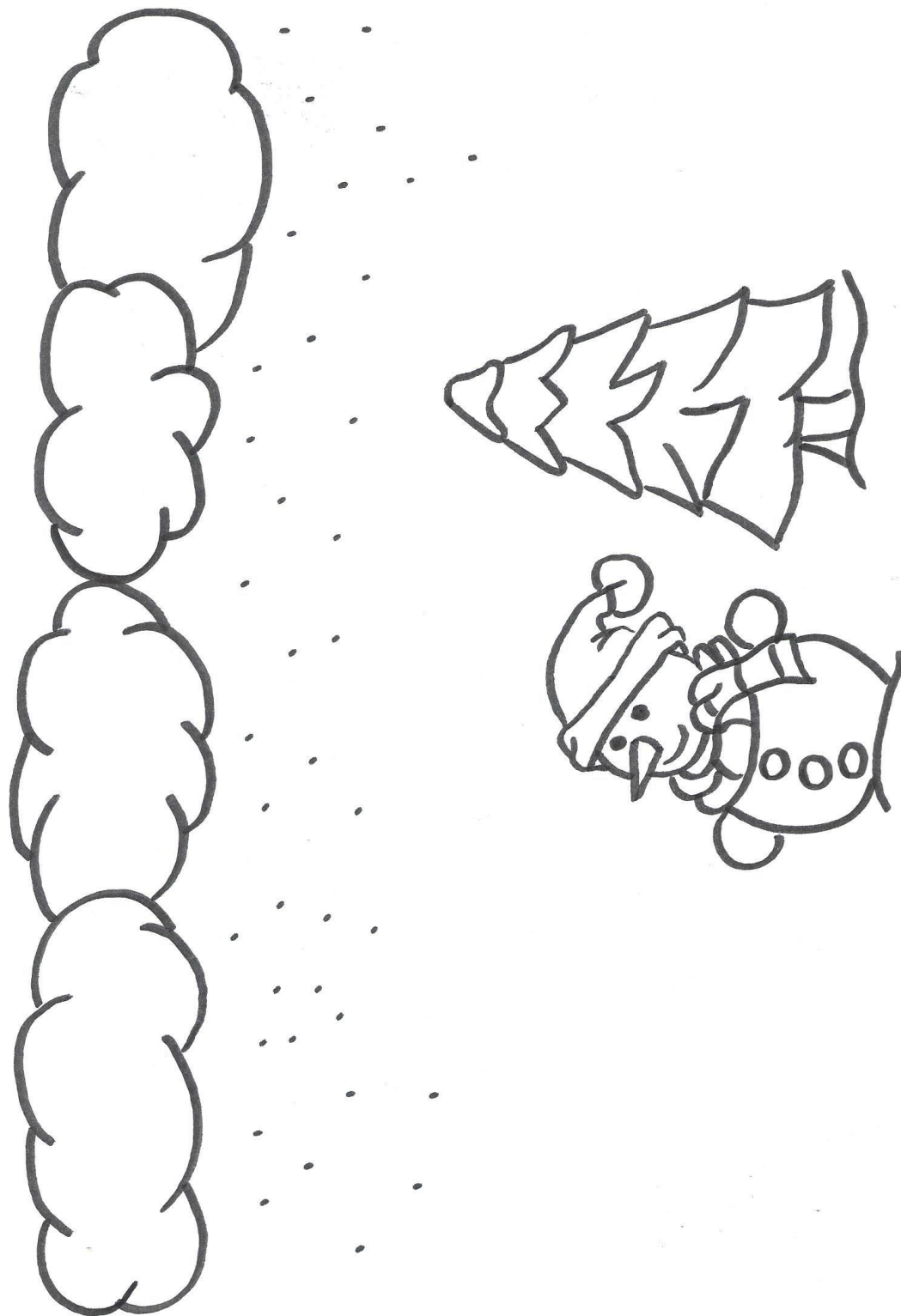


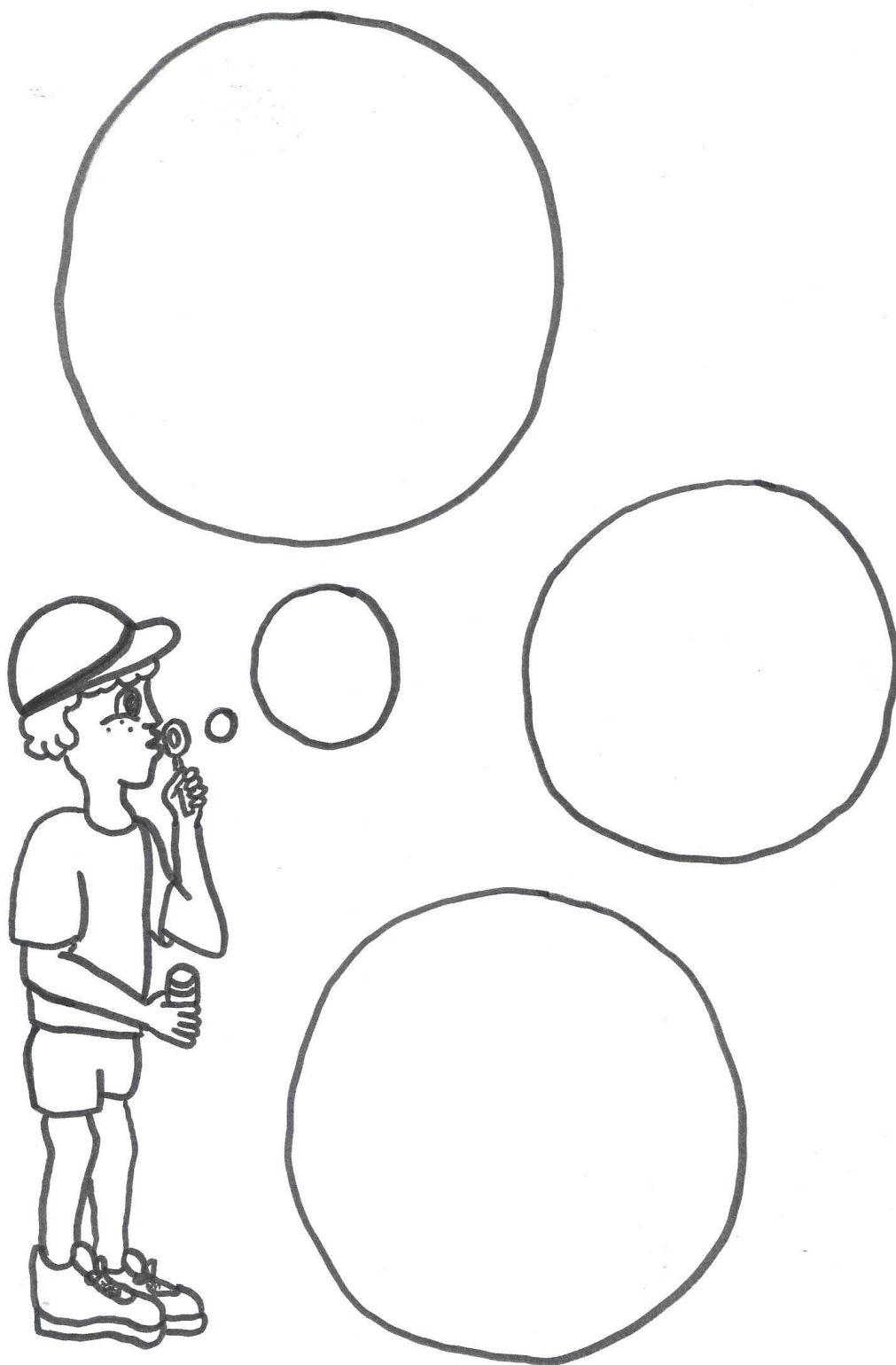


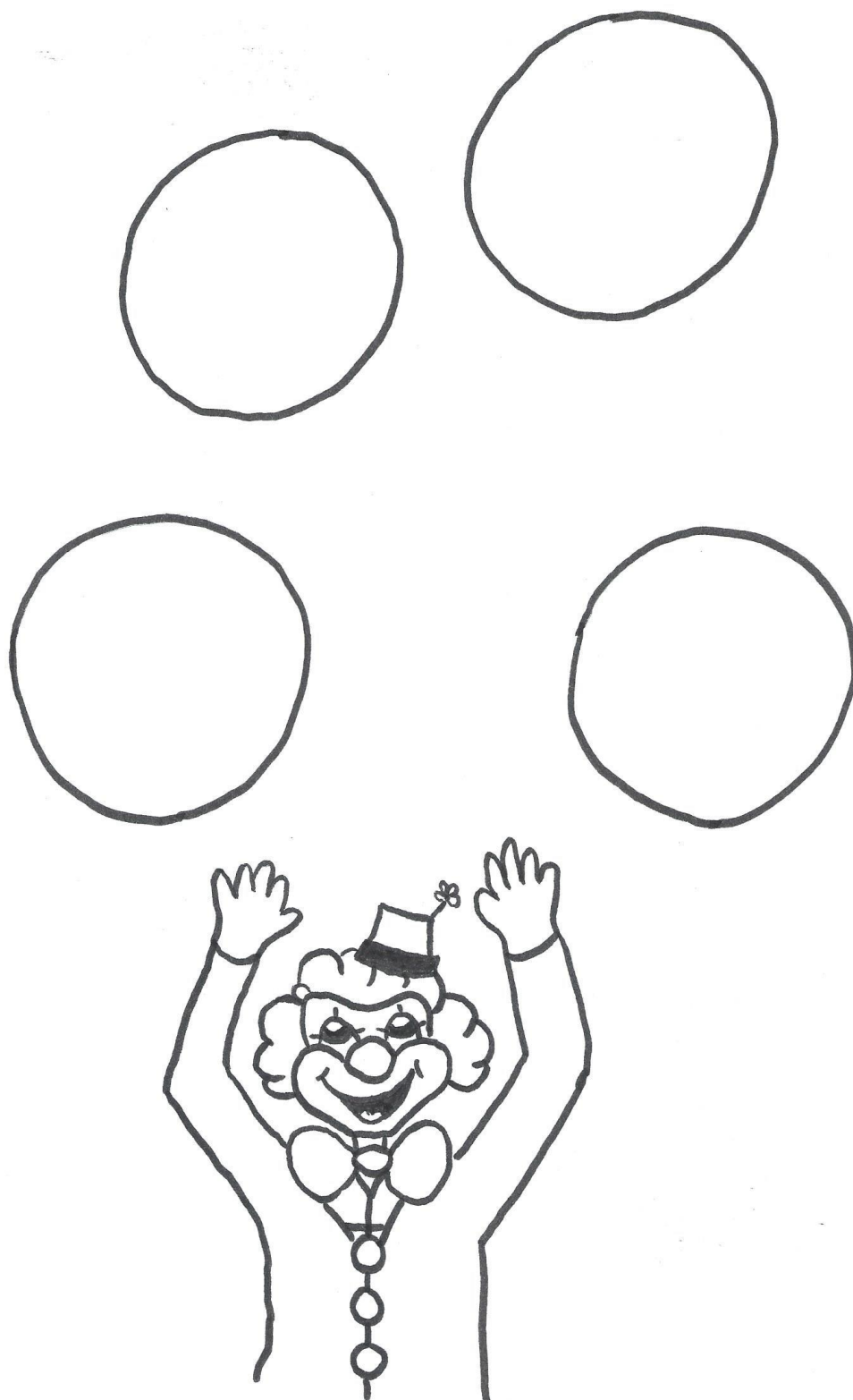
Příloha 38: Pracovní list č. 4 Slepička a kohoutek



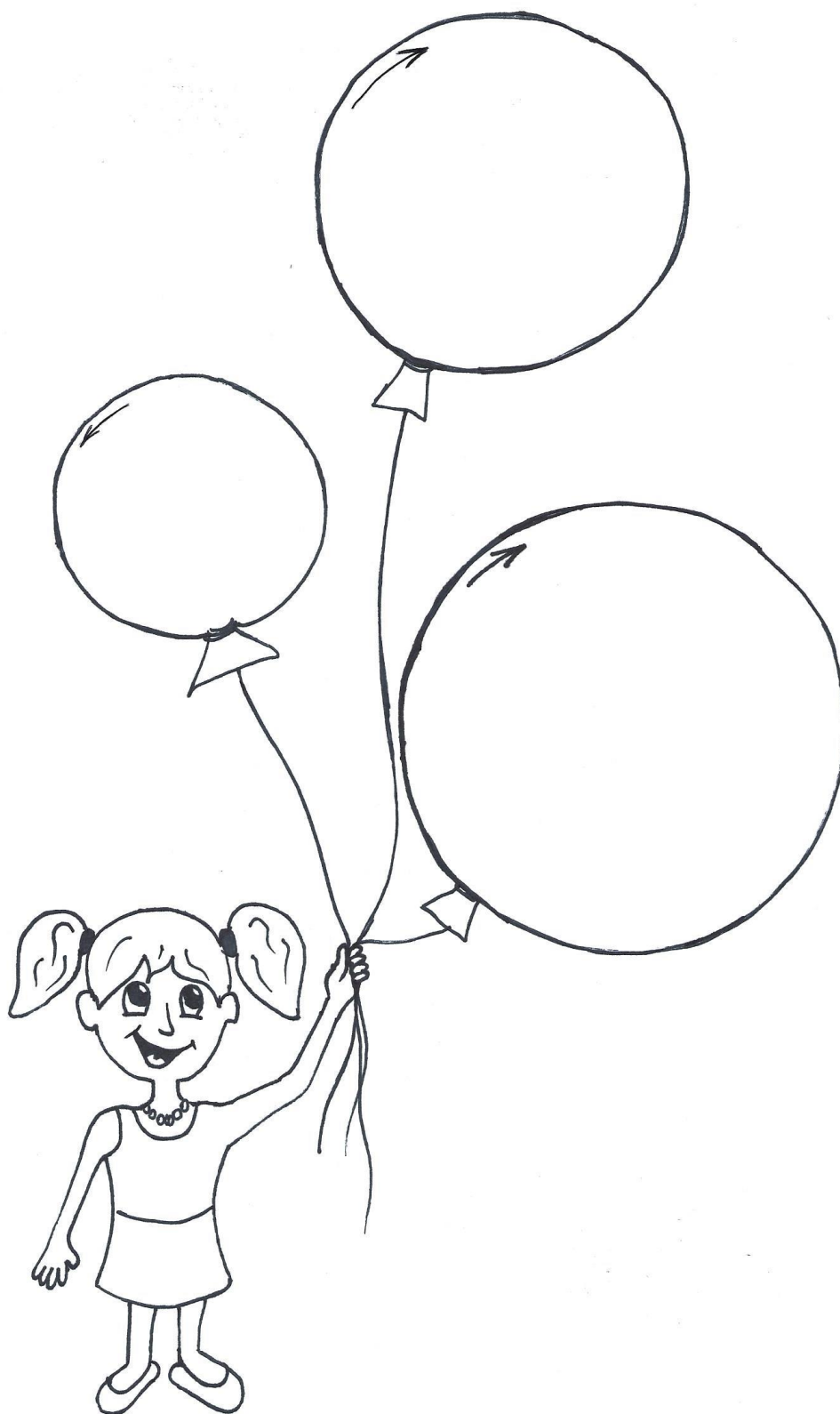






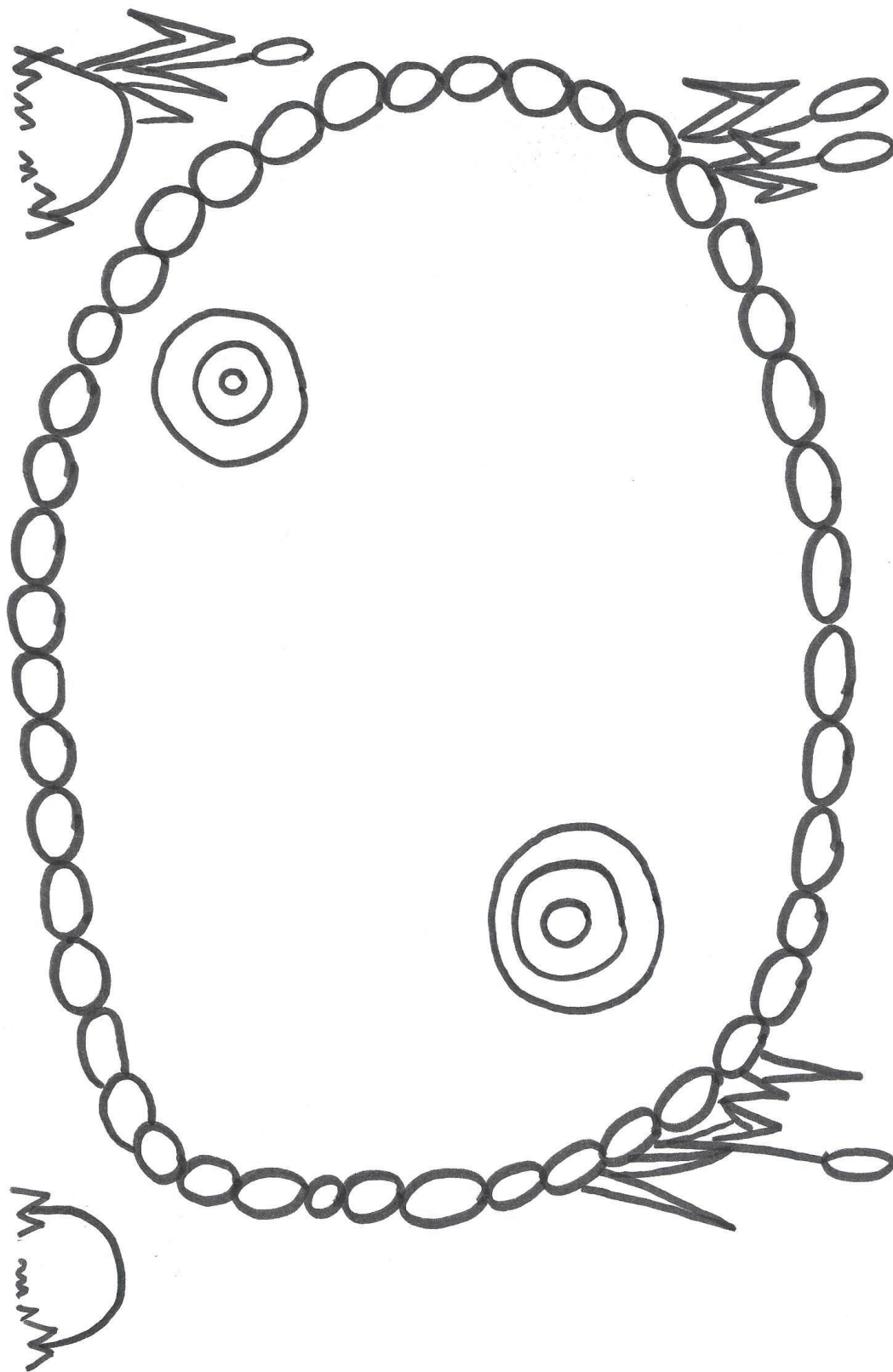


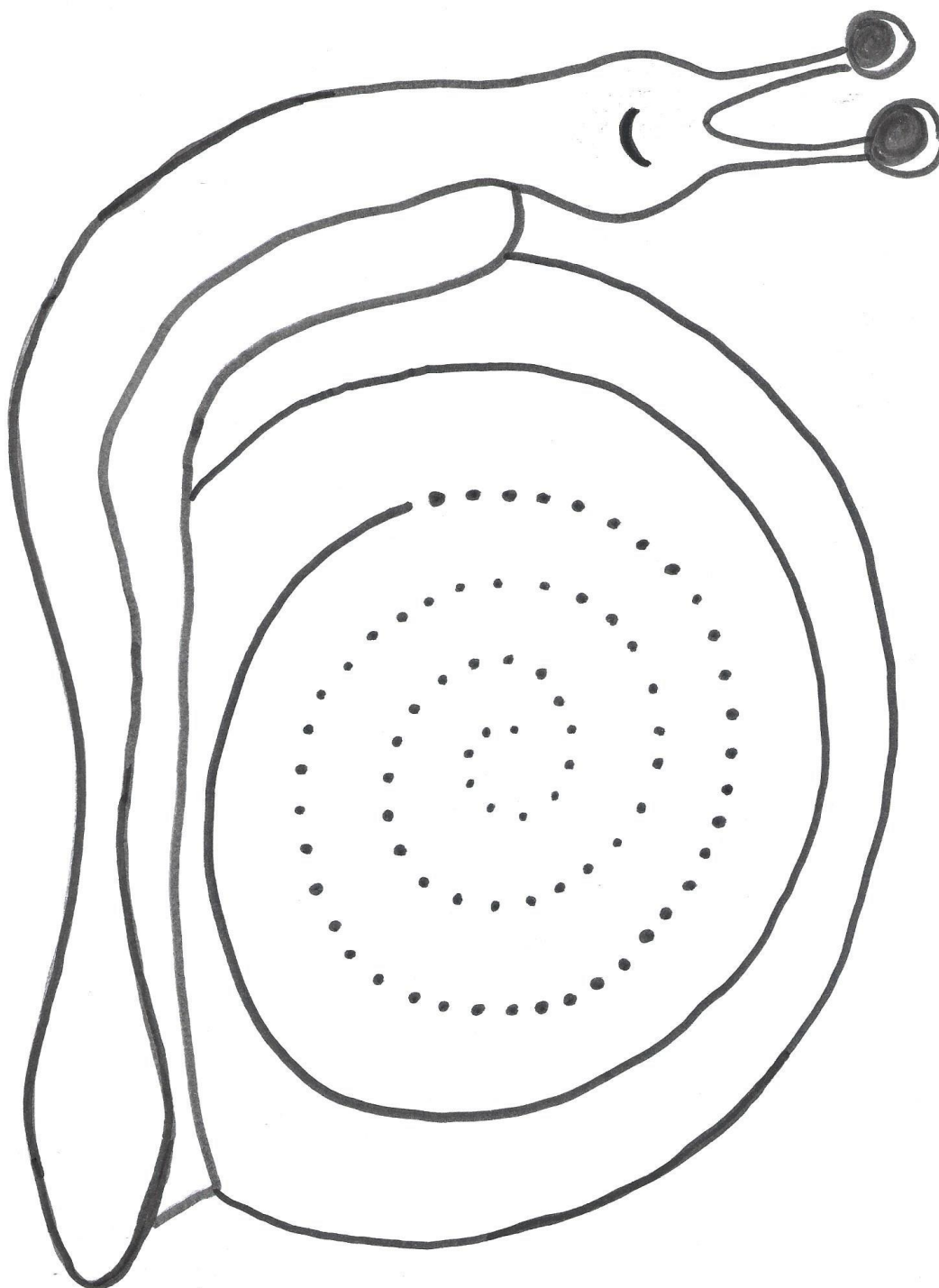
Příloha 43: Pracovní list č. 9 Nafukovací balóanky

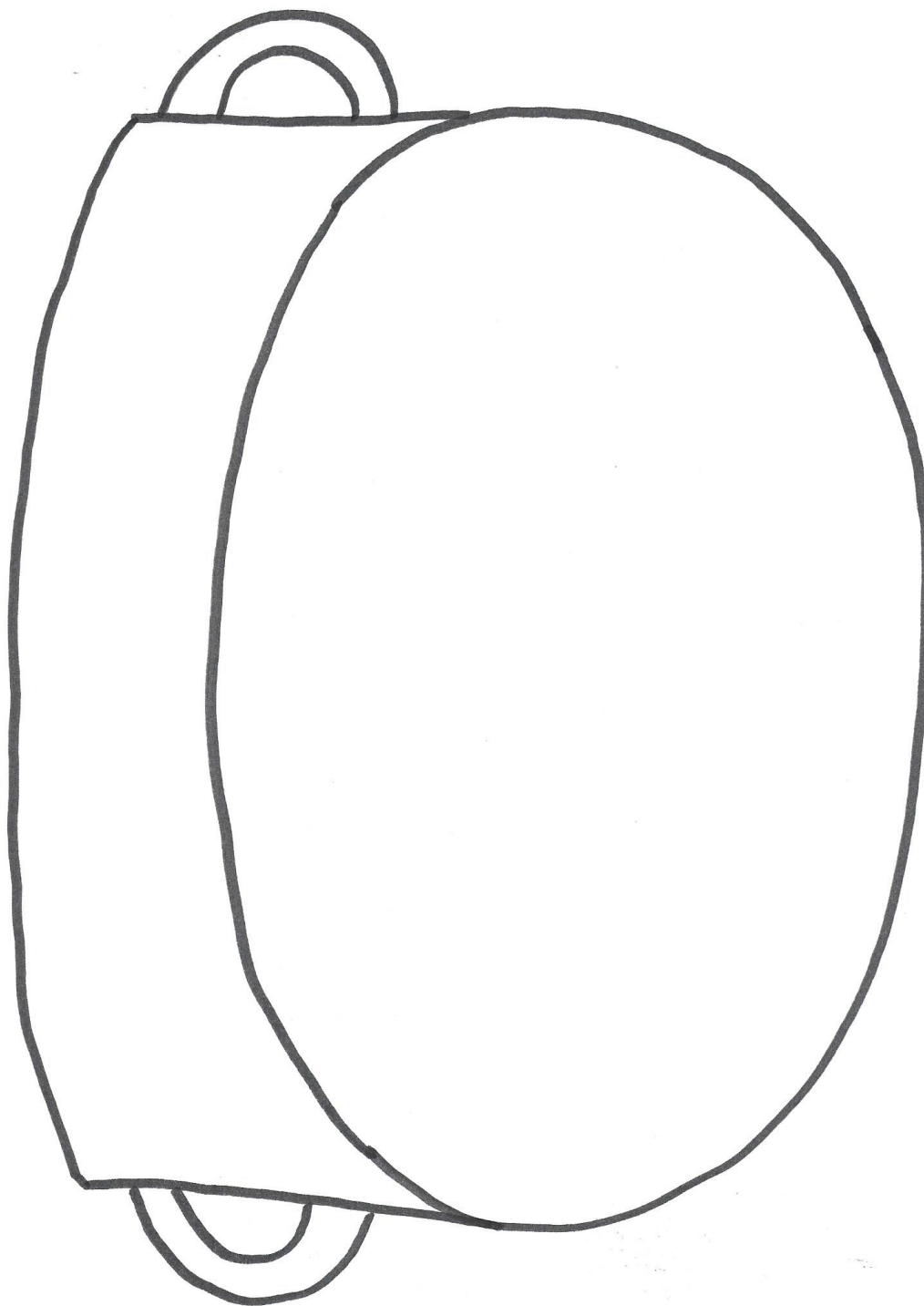


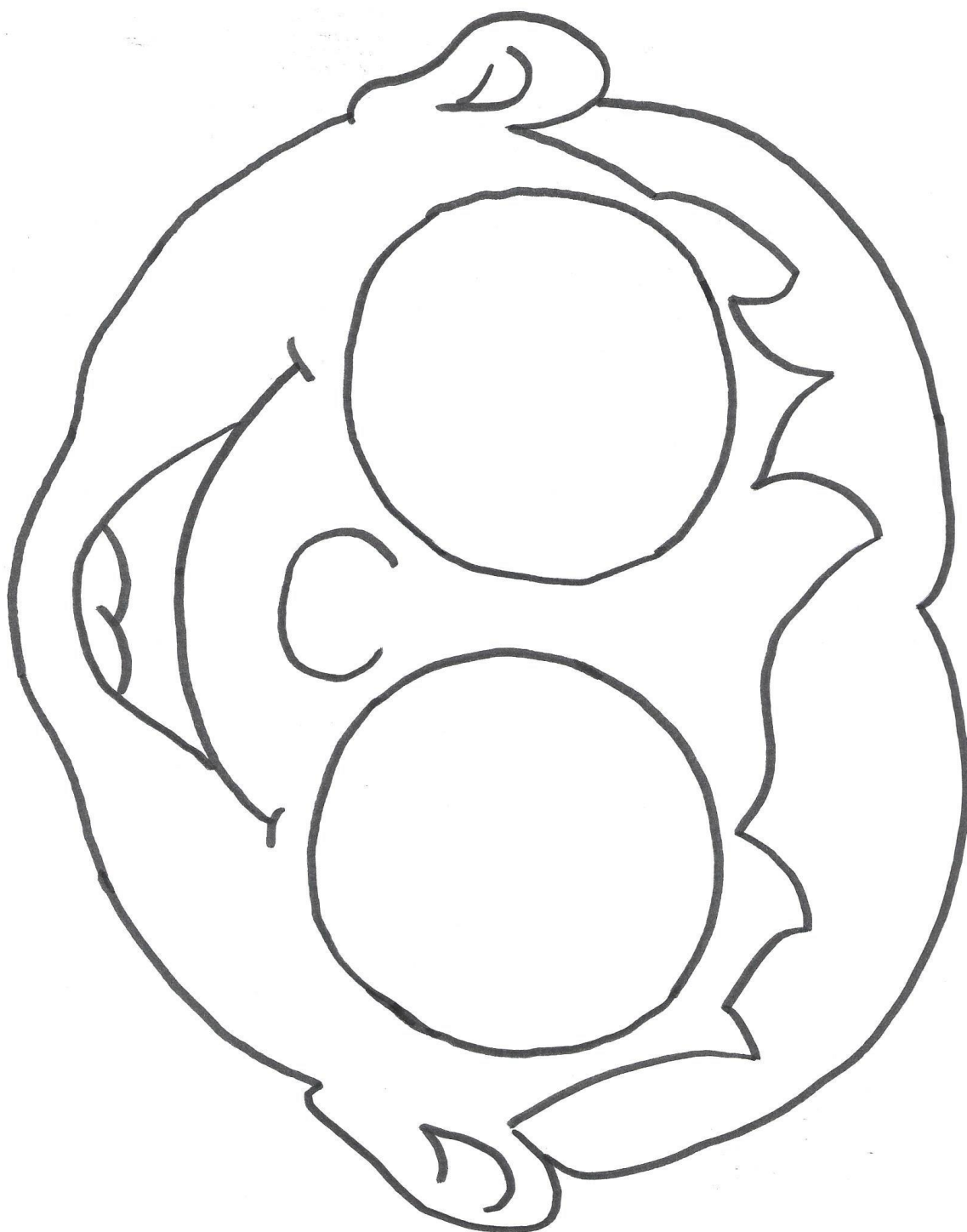
Příloha 44: Pracovní list č. 10 Skoky do vody

v

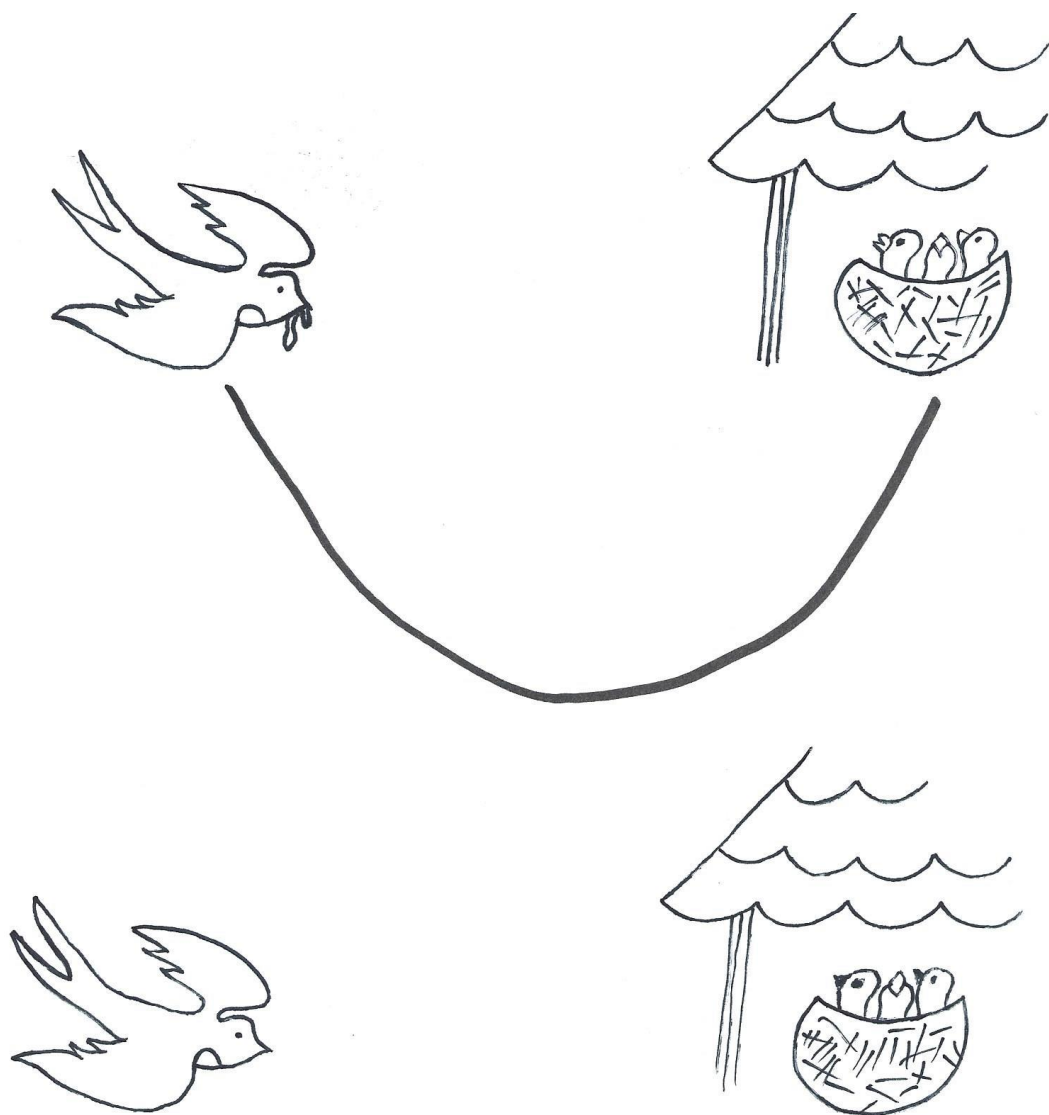


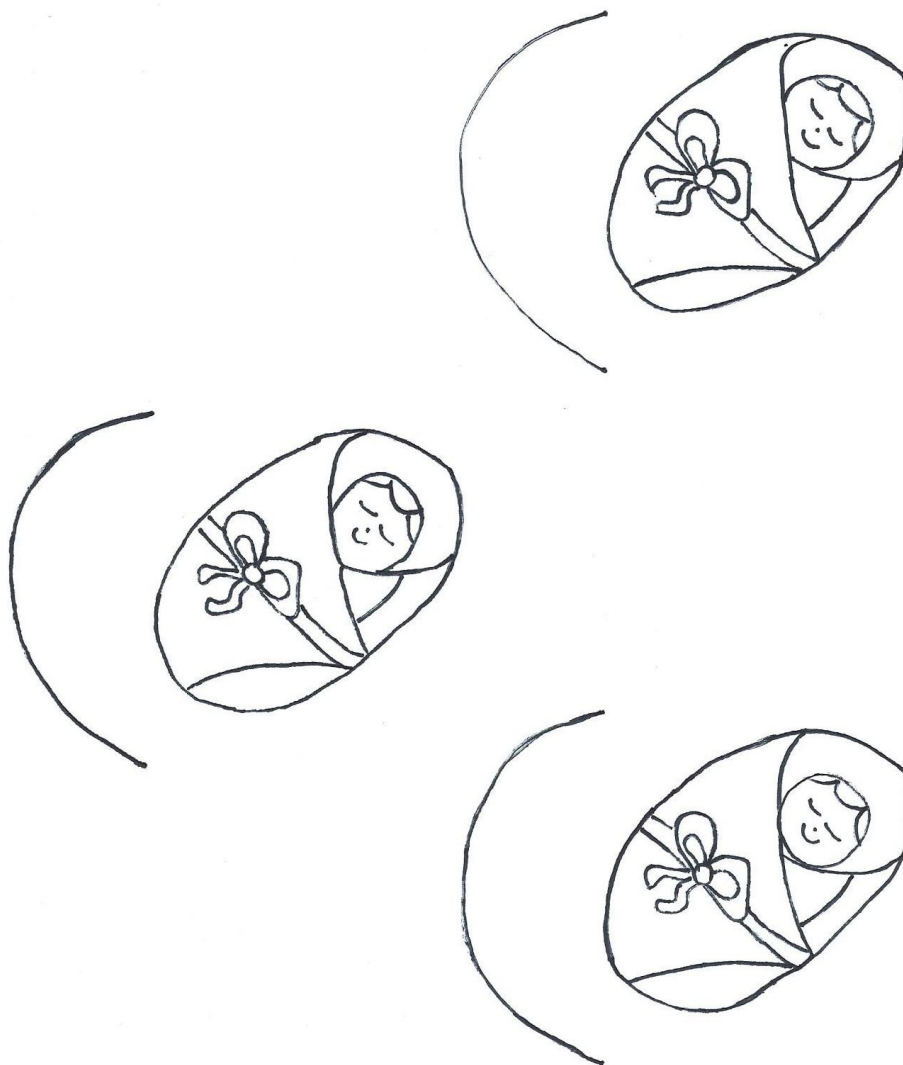


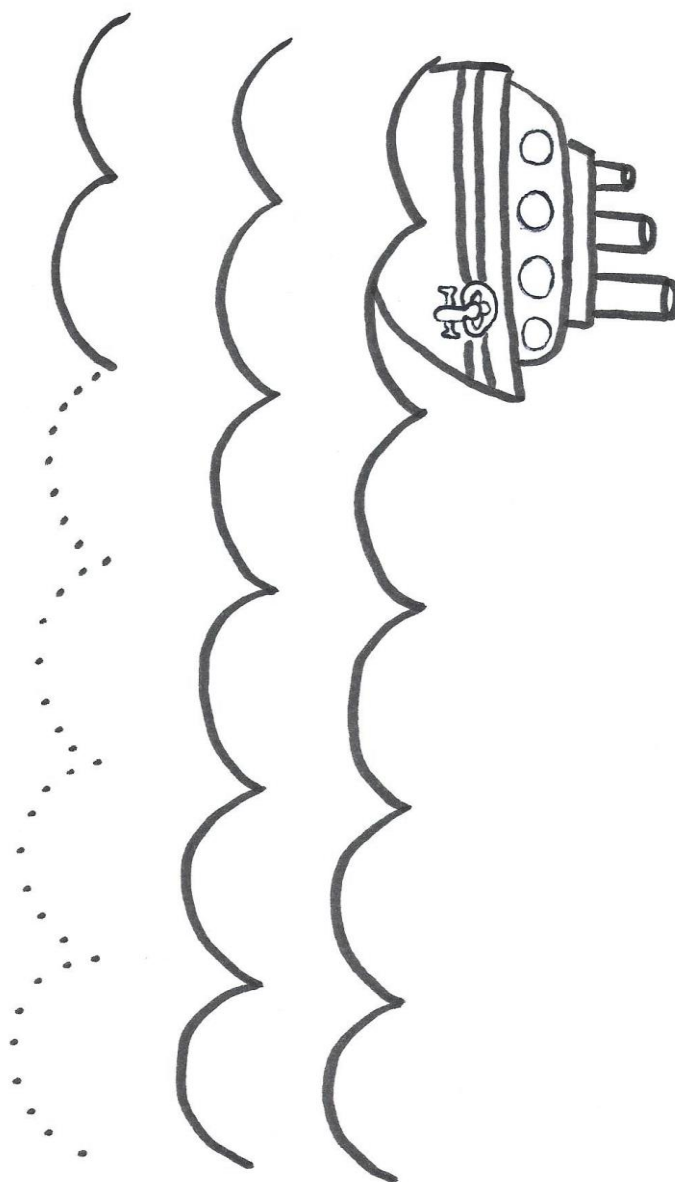


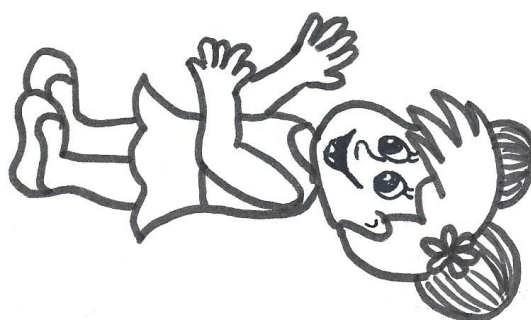
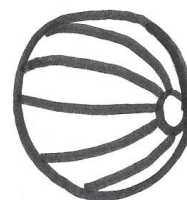


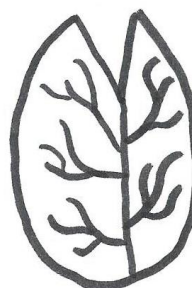
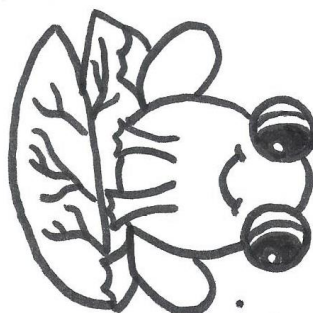
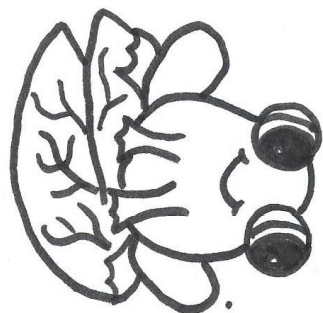
Příloha 48: Pracovní list č. 14 Vlaštovka



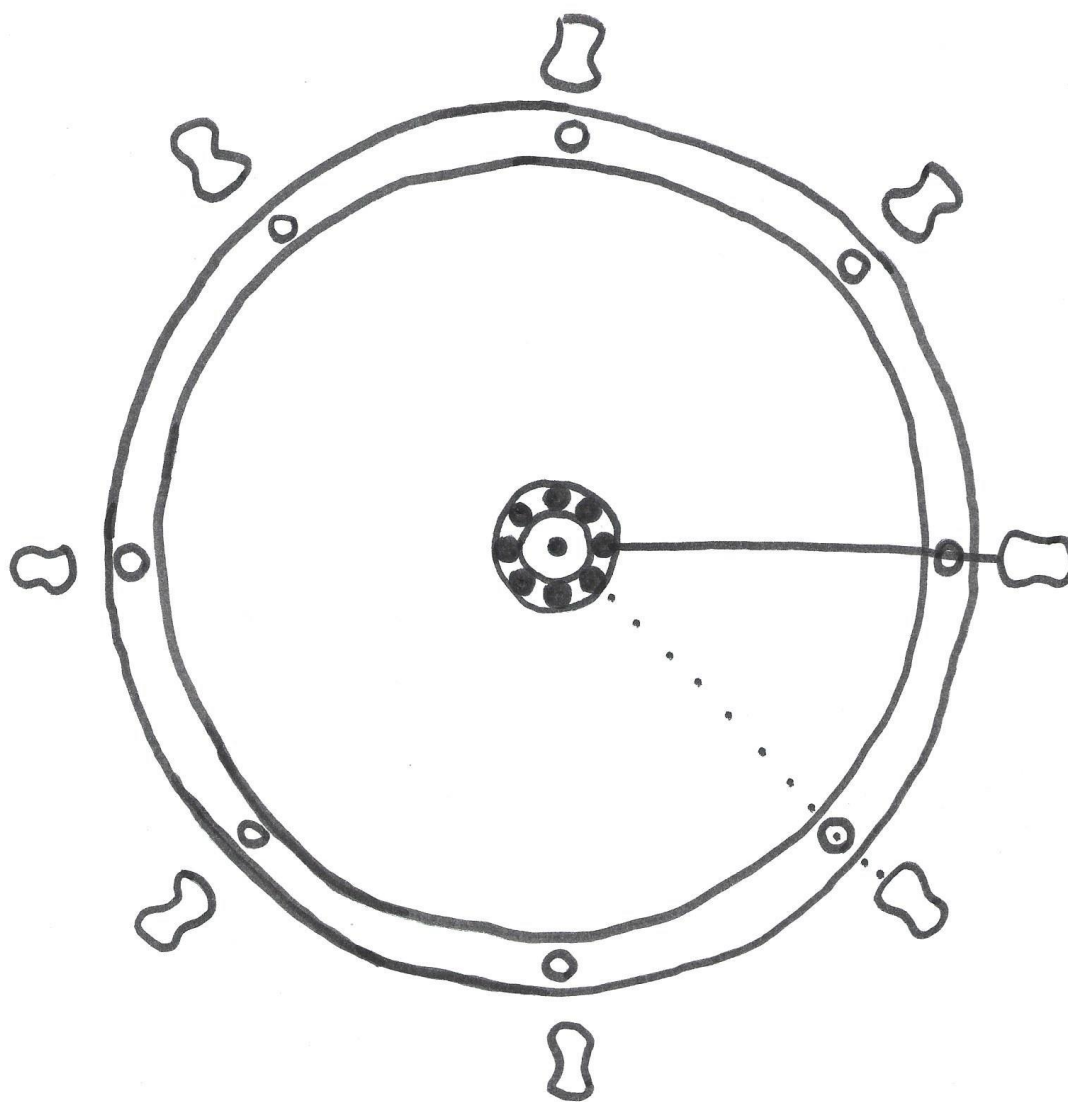




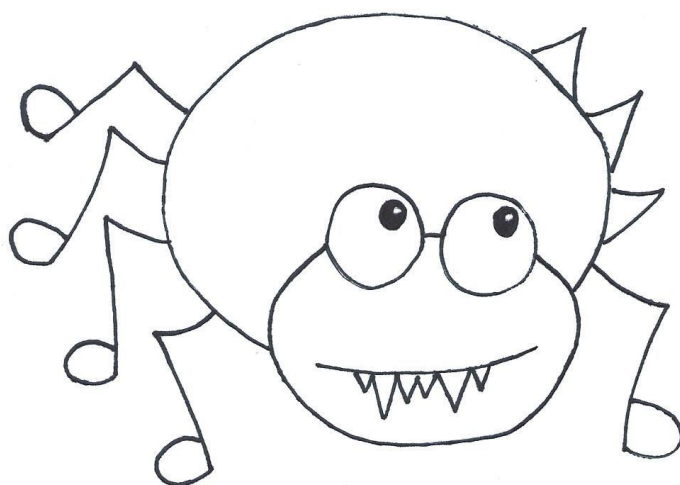
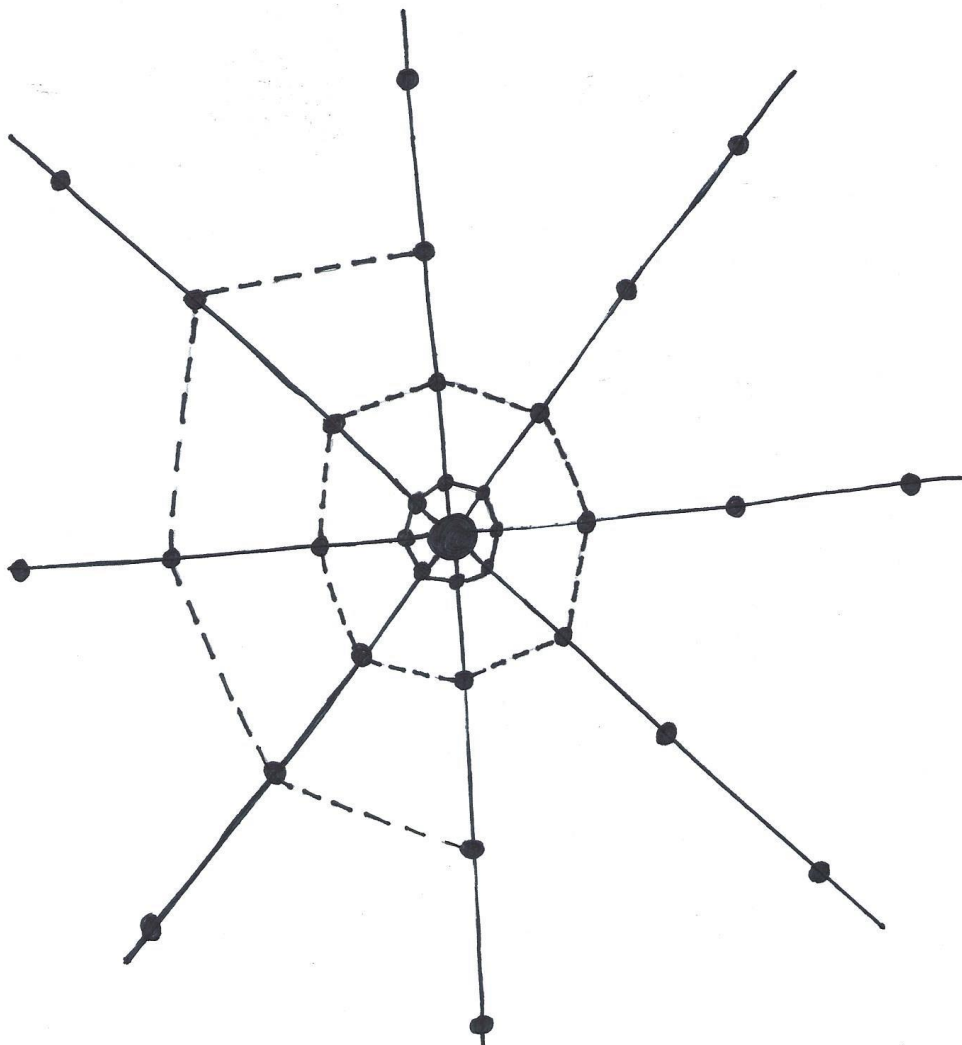


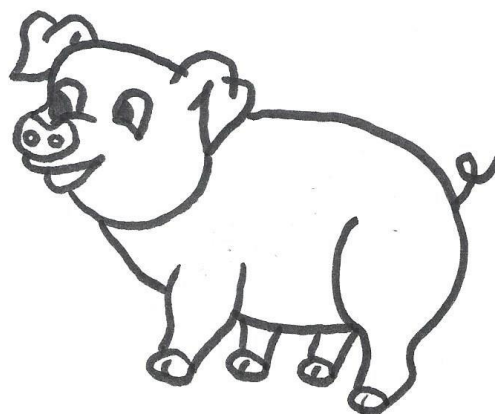
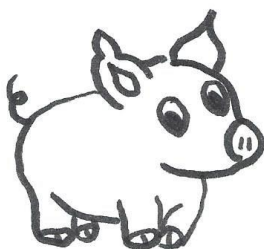
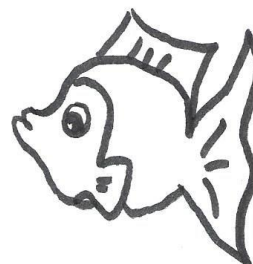
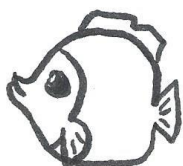
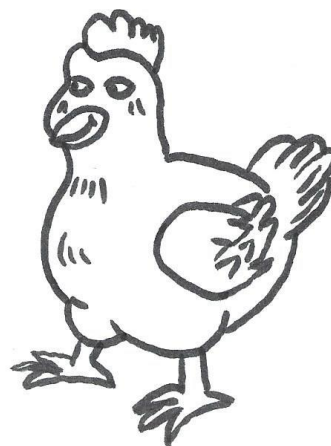
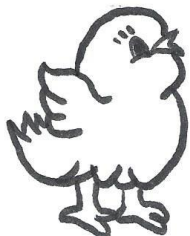


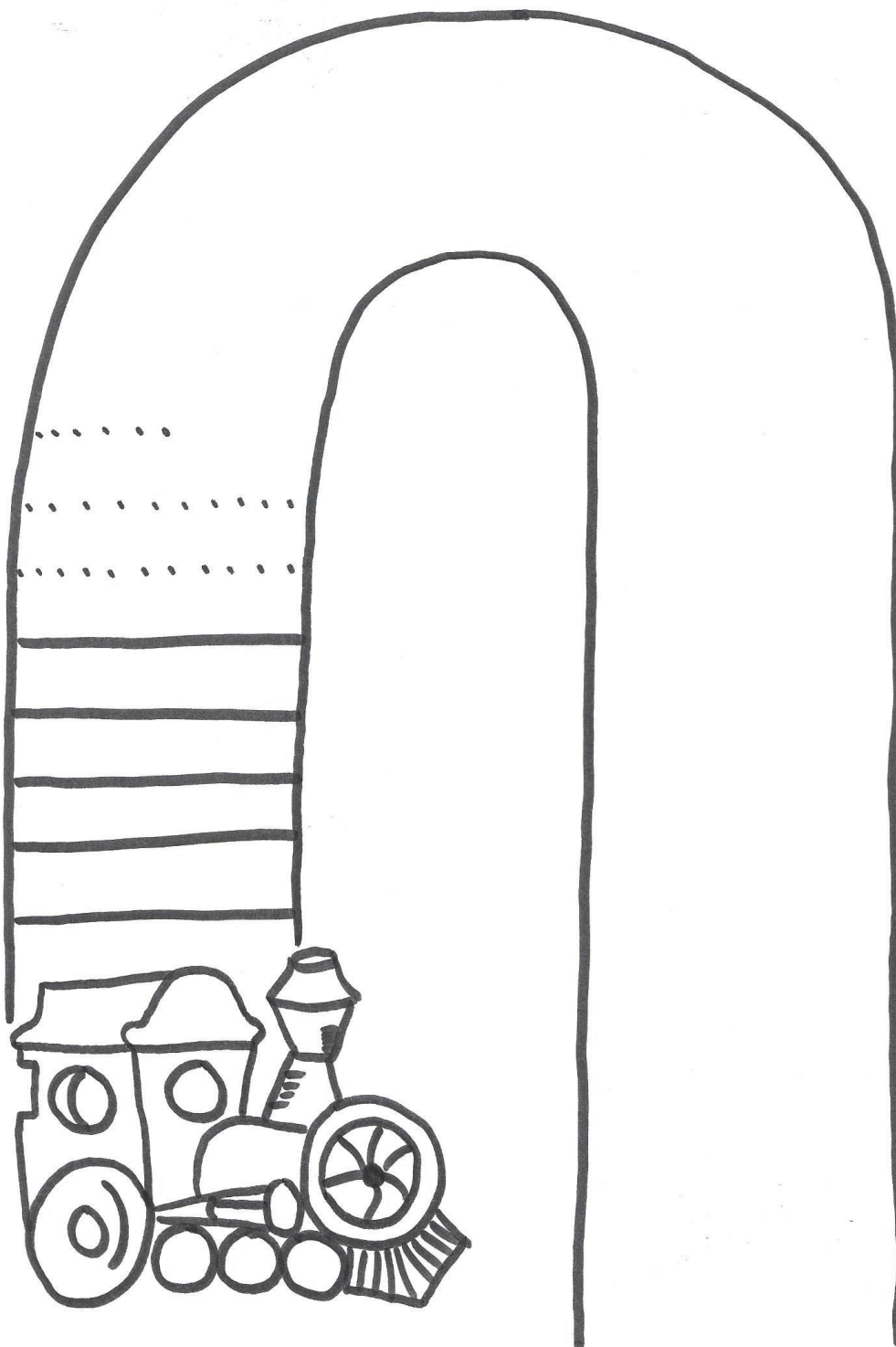


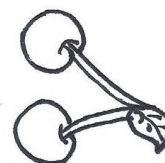
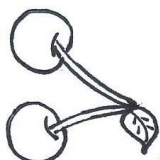
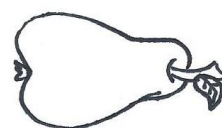
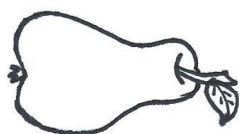
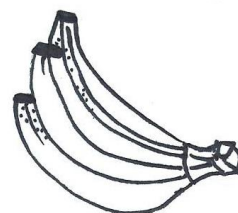
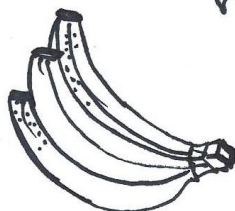
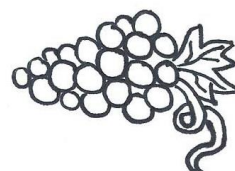
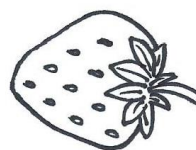
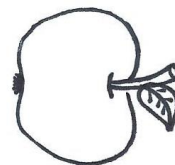
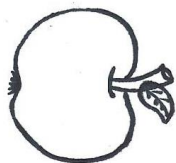


Příloha 55: Pracovní list č. 21 Pavučina

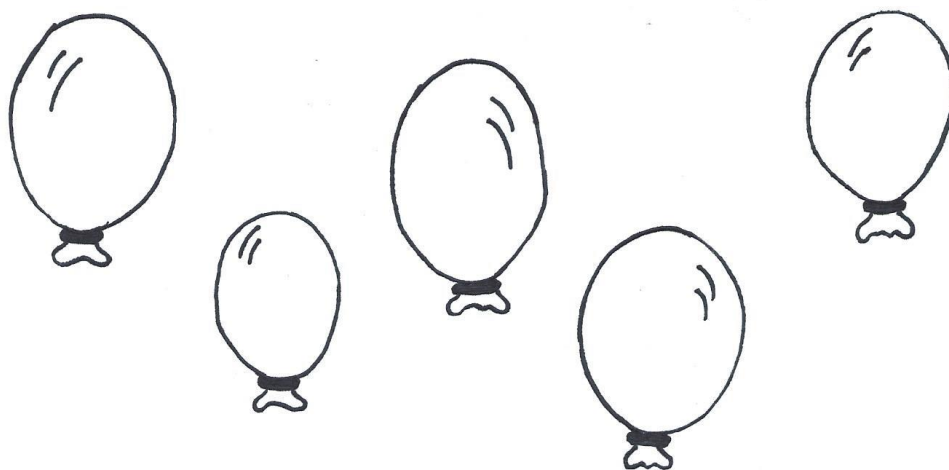




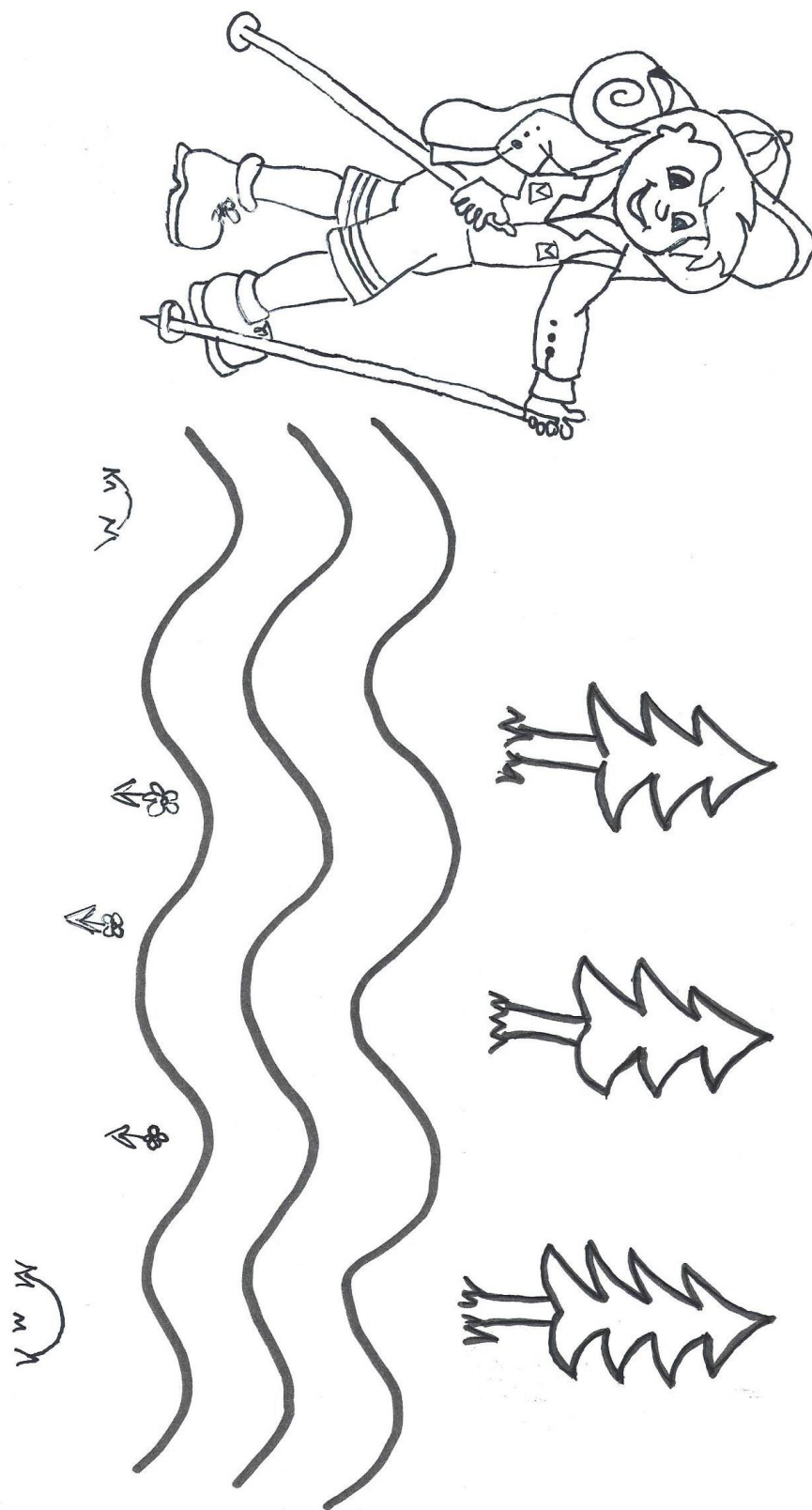


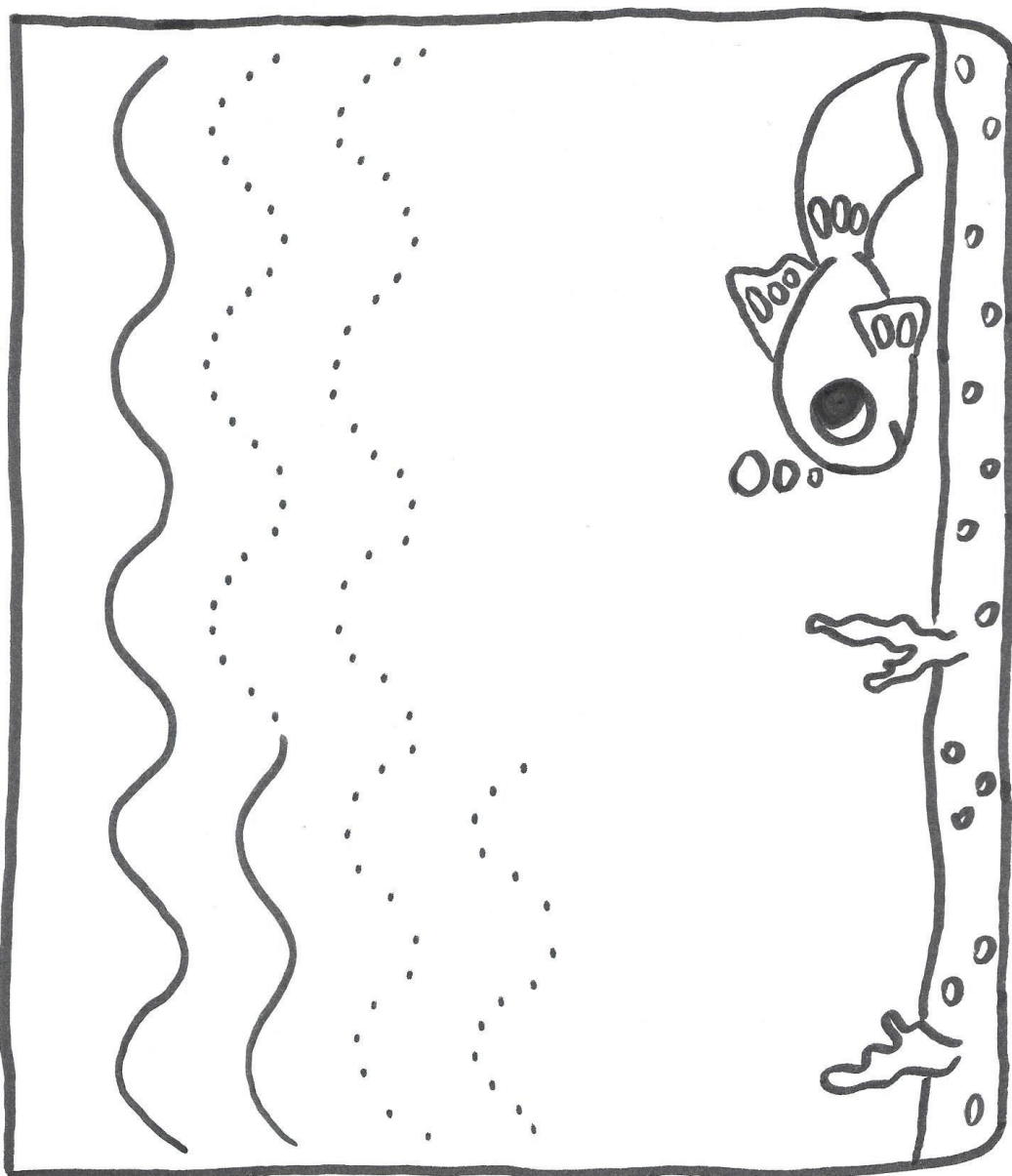


Příloha 59: Pracovní list č. 25 Chycení balónků

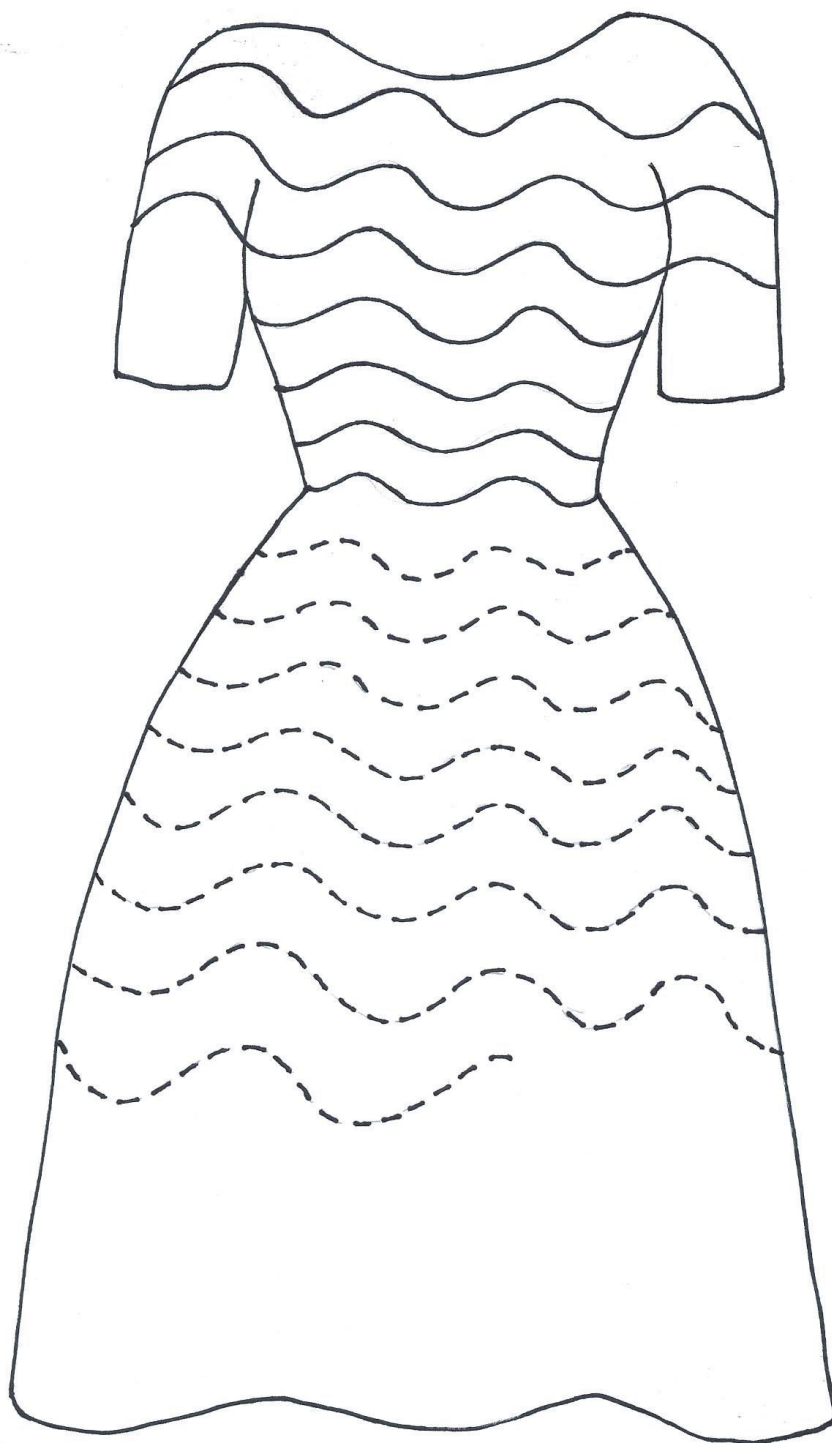


Příloha 60: Pracovní list č. 26 Turista





Příloha 62: Pracovní list č. 28 Šaty



Příloha 63: Pracovní list č. 29 Krokodýl

