

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI  
FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
KATEDRA ČESKÉHO JAZYKA A LITERATURY

**ROZVOJ GRAFOMOTORIKY U ŽÁKŮ 1. ROČNÍKU**  
DIPLOMOVÁ PRÁCE

**Bc. Anna Kastlová**

*Učitelství pro 1. stupeň základní školy*

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

**Plzeň 2021**

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

Plzeň, 30.6.2021

Anna Kastlová

## **Poděkování**

Ráda bych tímto poděkovala PhDr. Jaroslavě Novákové, Ph.D. za odborné vedení diplomové práce, cenné rady, trpělivost i za vstřícnost během celého studia.

## Obsah

Úvod.....	5
1 Vývoj dítěte v předškolním věku .....	7
1. 2 Motorický vývoj.....	7
1. 2 Kognitivní vývoj .....	9
1. 3 Emoční a sociální vývoj .....	10
2 Vstup dítěte do školy.....	12
2. 1 Školní zralost a připravenost .....	13
3 Vývoj dítěte v mladším školním věku.....	16
3. 1 Motorický vývoj.....	16
3. 2 Kognitivní vývoj .....	17
3. 3 Emoční a sociální vývoj .....	19
4 Hrubá a jemná motorika.....	20
4. 1 Rozvoj hrubé motoriky.....	20
4. 2 Rozvoj jemné motoriky .....	21
5 Grafomotorika .....	23
5. 1 Hygienické a pracovní návyky při psaní .....	24
5. 1. 1 Výběr psacích a kreslicích potřeb .....	24
5. 1. 2 Poloha při psaní.....	25
5. 1. 3 Úchop psacího náčiní .....	27
5. 1. 4 Psaní leváků.....	31
5. 2 Rozvoj grafomotoriky .....	32
5. 2. 1 Uvolňovací a rozcvičovací grafomotorické cviky.....	33
5. 2. 2 Grafické prvky, grafomotorické cviky .....	36
6 Vlastní návrhy grafomotorických cviků.....	46
Závěr.....	72
Resumé .....	73
Resumé.....	74
Seznam literatury.....	75
Internetové zdroje.....	77
Seznam obrázků .....	78
Seznam příloh.....	80

## Úvod

Grafomotorika a její rozvoj je téma, kterému je věnován velký důraz v mateřské škole. Se vstupem na základní školu bývá někdy důležitost rozvoje a procvičování grafomotorických dovedností upozaděována. Tento problém souvisí mimo jiné s nedostatkem různorodých materiálů a pracovních listů, které by bylo možné ve výuce použít. Tištěné písanky obsahují často velmi málo grafomotorických cviků a učitelé jsou proto nuceni vyhledávat další didaktické materiály, které by k tomuto účelu mohly sloužit.

Cílem předkládané diplomové práce bylo vytvořit soubor metodických a pracovních listů, které obsahují grafomotorické cviky a jsou připraveny k použití během výuky psaní v 1. ročníku ZŠ.

Diplomová práce je rozdělena do 6 kapitol. První kapitola se zabývá motorickým, kognitivním, emočním a sociálním vývojem dítěte v předškolním věku.

Druhá teoretická kapitola pracuje s pojmy školní zralost a školní připravenost. Zaměřuje se na to, v jaké vývojové fázi by mělo být dítě, které zahájí povinnou školní docházku, co by mělo umět a znát.

Ve třetí kapitole je popsán motorický, kognitivní, emoční a sociální vývoj dítěte mladšího školního věku, tedy v době od vstupu na základní školu až po ukončení prvního stupně.

Čtvrtá kapitola se zaměřuje na hrubou a jemnou motoriku a na jejich rozvoj. Tato kapitola kromě teoretických poznatků nabízí také návrhy konkrétních aktivit pro práci s dětmi.

Pátá kapitola hovoří o grafomotorice a všem, co s ní úzce souvisí. Dotýká se témat jako jsou hygienické a pracovní návyky při psaní, správný výběr psacích potřeb, korektní úchop aj.

Poslední šestá kapitola je věnována vlastním návrhům grafomotorických cviků. Tato kapitola obsahuje metodické listy, kde jsou uvedeny konkrétní metodické pokyny pro práci s žáky.

Psaní je jednou ze základních dovedností, které si má žák během první školních let osvojit. V poslední době se zhoršuje úroveň motorických dovedností dětí, které přicházejí do první třídy. Často je to důsledek moderních technologií, které nás v dnešní době obklopují. Děti, které nemají dostatečně vyvinutou hrubou a jemnou motoriku, mají velké problémy s grafomotorikou a následně s výukou psaní. Je proto potřeba se tomuto tématu intenzivně věnovat a nesnažit se celý proces výuky psaní urychlit.

Předkládaná diplomová práce vychází z odborných poznatků a publikací celé řady českých i zahraničních autorů, kteří se tématu vývoje dítě, rozvoje hrubé, jemné motoriky a grafomotoriky věnují.

# 1 Vývoj dítěte v předškolním věku

Předškolní období je charakteristické na počátku vstupem do mateřské školy a na svém konci nástupem do školy základní. Věkově lze do tohoto období zařadit děti mezi třetím a šestým rokem života. Terminologie není jednoznačná, někteří autoři používají pojmy druhé dětství nebo předškolní dětství.<sup>1</sup>

Děti v období mezi třetím a šestým rokem bývají velmi energické, zvědavé. Jedná se o dobu výrazného rozvoje slovní zásoby, intelektu, kreativity, fantazie. Významnou část denních aktivit zaujímá hra, malování, vyprávění příběhů. Předškolní děti jsou pevně přesvědčeny, že jejich názory jsou pravdivé. Projevuje se u nich touha po nezávislosti, pomalu získávají kontrolu nad vlastním chováním, stále se ale potřebují ujišťovat, že je v jejich blízkosti někdo dospělý, kdo jim pomůže nebo jim poradí, pokud to je potřeba.<sup>2</sup>

Novotná dává období předškolního vývoje přívlastek „zlatý věk hry“ a jmenuje charakteristické znaky her v tomto období: spontánnost, funkční libost, vážnost, plánování, intelektualizace, bohatost, tvořivost, symbolismus.<sup>3</sup>

Mertin, Gillernová uvádí, že „v předškolním období jsou okna poznávání a rozvíjení otevřena dokořán“.<sup>4</sup> Předškolní věk je charakteristický mohutným rozvojem procesů zrání a učení.

## 1. 2 Motorický vývoj

V období mezi třetím a šestým rokem života vyroste dítě v průměru o 5-7 cm ročně, dojde k protažení končetin a proporce mezi tělem a hlavou se vyvíjejí souměrněji. Váhový přírůstek se pohybuje v rozmezí 2-3kg ročně.<sup>5</sup> Postoj se stává vzpřímenějším, břicho již není vyklenuté. Mizí dětská baculatost a postava celkově vypadá protáhlejší. V pěti letech má tělo dítěte již proporce dospělého člověka.

Dítě umí samo chodit a pohybovat se jako dospělý člověk. Nyní dochází ke zdokonalování a zautomatizování pohybů, které začínají být přesnější, preciznější, plynulejší. Dítě velmi dobře dokáže napodobovat pohyby dospělých, proto je již v tomto věku často vedeno k počátkům sportovních aktivit jako lyžování, jízda na kole nebo kolečkových

---

<sup>1</sup> ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: 1999, s. 68.

<sup>2</sup> ALLEN, K. MAROTZ, L. *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let*. Praha: 2005, s. 99.

<sup>3</sup> NOVOTNÁ, L. HŘÍCHOVÁ, M. MIŇHOVÁ, J. *Vývojová psychologie*. Plzeň: 2012, s. 48.

<sup>4</sup> MERTIN, V. GILLERNOVÁ, I. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Praha: 2010, s. 9.

<sup>5</sup> ŠULOVA, L. *Raný psychický vývoj dítěte*. Praha: 2010, s. 66–67.

bruslích. Také hra je v období předškolního věku velmi často spojena s pohybem – běhání z a do kopce, skákání po jedné noze, házení míčem, přelézání překážek.<sup>6</sup>

Předškolní dítě zvládá chodit po namalované čáře, poskakuje střídavě po jedné a druhé noze. Při běhu se vyhýbá překážkám, bez problému přelézá žebřík, šplhá po stromě nebo po dětských prolézačkách.<sup>7</sup>

Podstatné je střídání aktivit, aby rozvoj velkých svalových skupin probíhal rovnoměrně a přiměřeně. Nemusí se jednat jen o sportovní činnosti, ale i pomoc rodičům při práci v domácnosti nebo na zahradě je velmi účelná. Kutálková uvádí jako příklad trhání jablek ze stromu, kdy je potřeba přinést žebřík, vyšplhat na něj, jablka otrhat, dát do košíku, uklidit po sobě. To vše za pomoci a podpory rodičů nebo jiné dospělé osoby.<sup>8</sup>

Při psaní a kreslení vycházejí základní pohyby z pohybů velkých kloubů. Pokud má dítě problémy při kreslení a psaní je potřeba se jako první zaměřit na tuto oblast. Nedostatečně rozvinutá oblast hrubé motoriky má za následek problémy v rozvoji jemné motoriky a následně i grafomotoriky.

Hra s materiály jako je modelína, kamínky, korálky, knoflíky a jiné drobné předměty napomáhá k rozvoji jemné motoriky. Tento vývoj je značně ovlivněn osifikací ruky, která trvá až přibližně do 7 let věku dítěte.<sup>9</sup> Mezi činnosti, kterými lze podporovat právě rozvoj jemné motoriky patří skládání kostek, zasouvání drobných předmětů do otvorů, navlékání korálek, přírodnin, stavění stavebnic, šroubování víček, provlékání, prošívání, modelování z plastelíny, hlíny, těsta, hra na písku, práce s papírem – stříhání, vytrhávání, muchlání, lepení, skládání puzzle, obtiskování ruky a prstů, hmatové pexeso aj.<sup>10</sup>

Ve třech letech dítě již nedrží tužku celou dlaní, ale aktivně do úchopu zapojuje ukazovák, prostředník a palec. Jedná se o špetkový úchop, který umožní lepší zacházení s psacími potřebami. Dítě zvládá svislé, vodorovné i kruhové tvary a snaží se je při kresbě napodobovat. Začíná se projevovat dominantní ruka. Pětileté dítě drží ruku bezvýhradně třemi prsty, podle vzoru napíše některá hůlková písmena nebo obkreslí jednoduché tvary.<sup>11</sup>

Thorová nazývá období předškolního věku jako zlatý věk dětské kresby. Kresba se rychle vyvíjí obsahově i formálně. Předměty mívají podobný tvar, dítě se snaží vystihnout hlavní obrys a poté se často zaměří na konkrétní detail, který je pro něj důležitý. Kresba postavy začíná tzv. hlavonožcem, tedy hlava a čtyři končetiny. Teprve později je postava doplněna o

---

<sup>6</sup> ŠULOVÁ, L. *Raný psychický vývoj dítěte*. Praha: 2010, s. 66–67.

<sup>7</sup> ALLEN, K. MAROTZ, L. *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let*. Praha: 2005, s. 110.

<sup>8</sup> KUTÁLKOVÁ, D. *Jak připravit dítě do 1. třídy*. Praha: 2010, s. 22.

<sup>9</sup> MERTIN, V. GILLERNOVÁ, I. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Praha: 2010, s. 14.

<sup>10</sup> BEDNÁŘOVÁ, J. ŠMARDOVÁ, V. *Rozvoj grafomotoriky*. Brno: 2006, s. 44–45.

<sup>11</sup> ALLEN, K. MAROTZ, L. *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let*. Praha: 2005, s. 101–102.



trup. Období kresby hlavonožců trvá u každého dítěte jinou dobu. Po pátém roce se začínají v nakreslených objektech objevovat prvky vlastního osobitého stylu dítěte. Kresbou a vybarvováním se dítě připravuje na dovednost psaní.

## 1. 2 Kognitivní vývoj

*Percepce (vnímání)* je v předškolním věku globálního charakteru. Celek je vnímán jako soustava jednotlivostí, dítěti zatím unikají i základní vztahy. Svoji pozornost často zaměří na výrazný detail, který jej aktuálně zaujme. Dochází k rozvoji zrakové a sluchové diferenciaci, která je nutným předpokladem pro budoucí proces analýzy a syntézy při čtení a psaní.<sup>12</sup> Zlepšuje se zraková paměť. Dítě zvládne rozdělit větu na slova, kolem pátého roku určí dílčí hlásky ve slově. Jako první se naučí rozeznat první a následně i poslední hlásku ve slově.<sup>13</sup> Podobně znějící slova od sebe zvládá rozlišit a dokáže jim přiřadit správný tvar (pes – bez, pusa – husa, míč – myš).

Prostor vnímá předškolní dítě nepřesně, pozná a orientuje se v nejbližším okolí domova. Nepřesné je i vnímání času. Čas, který tráví pro něj neatraktivním způsobem, má tendence přeceňovat a naopak. Nejlépe čas posoudí ve vztahu ke konkrétním činnostem.<sup>14</sup> Ve vztahu k časovým úsekům je nejběžnější používání příslovečných určení typu „pořád“, „celý den“, „dva dny“.<sup>15</sup> Nejsnadnější na pochopení je pro předškoláka přirovnání k něčemu známému „Ještě dvakrát se vyspíš a pojedeme k babičce“.

*Paměť* záměrná se objevuje až kolem pátého roku. Do té doby hovoříme o paměti bezděčné. Převažuje mechanická paměť, která má v tomto období velmi dobrou kapacitu. Lépe si dítě zapamatuje konkrétní události a prožitky. Více využívaná je krátkodobá paměť, dlouhodobá se začíná uplatňovat až mezi pátým a šestým rokem.<sup>16</sup>

*Myšlení* chybí komplexní přístup. Typická je útržkovitost, nekoordinovanost, nepropojenost. Dítě zvládá vyřešit dílčí úkoly, ale je pro něj problematické spojit více aspektů v jeden celek. Uvažování je zaměřené na jednu oblast. V předškolním věku končí fáze symbolického, předpojmového myšlení, jehož hlavním úkolem bylo osvojení si mateřského jazyka. Předškolák si je dobře vědom, že všechny věci kolem něj mají nějaké pojmenování a označení a typická otázka „Co je to?“ se mění v otázku „Proč?“. Začíná se zaměřovat na

---

<sup>12</sup> ŠULOVÁ, L. *Raný psychický vývoj dítěte*. Praha: 2010, s. 68.

<sup>13</sup> THOROVÁ, K. *Vývojová psychologie*. Praha: 2015, s. 390.

<sup>14</sup> ŠULOVÁ, L. *Raný psychický vývoj dítěte*. Praha: 2010, s. 68.

<sup>15</sup> ALLEN, K. MAROTZ, L. *Přehled vývoje dítěte od prenatalního období do 8 let*. Praha: 2005, s. 104.

<sup>16</sup> ŠULOVÁ, L. *Raný psychický vývoj dítěte*. Praha: 2010, s. 68.

souvislosti v okolním světě.<sup>17</sup> Rozvíjí se názorné intuitivní myšlení, které je typické pro tzv. předoperační stadium, kdy je myšlení svázáno s konkrétní činností nebo aktivitou. Postupně dochází k rozčleňování a zobecňování. Projevuje se značný egocentrismus, dítě nedokáže rozlišit subjektivní a objektivní vnímání reality.<sup>18</sup>

*Představy* jsou velmi bohaté. Díky rozvíjení fantazijních představ roste u předškolních dětí záliba v pohádkách. Fantazie se uplatňuje nejen ve fiktivním světě, ale i v běžné realitě. Projevuje se tzv. eidetismus, při kterém dítě své představy považuje za realitu.<sup>19</sup>

*Řeč* se mezi třetím a šestým rokem výrazně posune. Během předškolních let dochází k vymizení dětské nesrozumitelnosti. Dítě se zdokonaluje kvalitativně ve výslovnosti hlásek i kvantitativně. Začínají se objevovat košatá souvětí. Dítě se učí říkanky, naslouchá příběhům a snaží se o jejich interpretaci. Předškolák často a rád mluví o sobě i o ostatních. Zná celé svoje jméno, označí a pojmenuje barvy, přeřiká číselnou řadu do deseti.<sup>20</sup>

### **1. 3 Emoční a sociální vývoj**

Citové zážitky se vyvíjejí skrze konkrétní činnosti. Dítě je radostné, užívá si spontánní činnosti, rozvíjí se u něj smysl pro humor. Méně často se v tomto věku setkáváme se vztekem a zlostí. Tyto negativní emoce bývají navázané například na neúspěšnou činnost. U mladších předškoláků přetrvává strach z neznámého, ten ale postupně ustupuje.

Výrazná je fixace na rodinu. Rodiče jsou pro děti v tomto období důležitou jistotou, osvojují si díky nim normy chování a jednání. Na dlouhodobější separaci si teprve zvykají (pobyt u prarodičů, školka v přírodě). Předškolní děti se snaží věci vykonávat samostatně, mají radost z úspěchu. Nedělá jim problém seznámení s vrstevníky, jsou kamarádké a vstřícné. Zapojují se spontánně do společných her. Je potřeba dětem nastavit jasná a jednoduchá pravidla, kterým porozumí. Významným milníkem je vstup do mateřské školy, kde se musí naučit fungovat v kolektivu a respektovat cizí autoritu.

Během předškolních let získávají děti imaginární kamarády. Se smyšleným přítelem si povídají, projevují k němu vřelou náklonost.

I přes převážně přátelské chování je předškolák často sobecký, nechce se dělit o hračky. Touží po neustálé pozornosti a pochvale, proto se někdy jiným dětem posmívá. Žaluje na jiné

---

<sup>17</sup> ŠULOVÁ, L. *Raný psychický vývoj dítěte*. Praha: 2010, s. 68.

<sup>18</sup> MERTIN, V. GILLERNOVÁ, I. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Praha: 2010, s. 15.

<sup>19</sup> ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: 1999, s. 69.

<sup>20</sup> LANGMEIER, J. KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: 2006, s. 88–89.

děti, pokud nedodržují pravidla (i přesto, že je sám nedodržuje). Testuje reakci dospělých na svoje chování. Vymýšlí si a překrucuje realitu. Zkouší mluvit sprostě.<sup>21</sup>

Samostatnou skupinou jsou vztahy se sourozenci. Děti v předškolním věku si uvědomují blízkost sourozence. Každodennost interakce s bratrem nebo sestrou dává vznik silnému poutu, které trvá celý život. Také vztah s prarodiči je pro děti v tomto věkovém období velmi podstatný. Prarodiče bývají tolerantnější než rodiče, mají více času pro hru a odpovídání na zvědavé otázky, nabízejí dítěti alternativní zážitky.<sup>22</sup>

Typický není jen rozvoj sociálních vztahů ale také estetických citů. Dítě je schopné vnímat krásno, dokáže určit, co považuje za hezké a prožívá při tom příjemné citové stavy.<sup>23</sup>

---

<sup>21</sup> ALLEN, K. MAROTZ, L. *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let*. Praha: 2005, s. 112.

<sup>22</sup> ŠULOVÁ, L. *Raný psychický vývoj dítěte*. Praha: 2010, s. 75.

<sup>23</sup> ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: 1999, s. 71–72.

## 2 Vstup dítěte do školy

Školský zákon č. 561/2004 Sb. vymezuje počátek školní docházky časově. Dle znění tohoto zákona začíná povinná školní docházka v České republice „*počátkem školního roku, který následuje po dni, kdy dítě dosáhne šestého roku věku, pokud mu není povolen odklad*“.<sup>24</sup>

Vstup do základní školy je významná událost v životě člověka. Celý tento akt začíná již při zápisu dítěte do školy a pokračuje prvním školním dnem. Samo dítě pocítuje velkou změnu ve svém životě. Již před nástupem do školy si dítě vytváří určitou představu o tom, jak bude jeho nová životní role vypadat.

Je běžné, že děti kromě radosti a těšení se naplní i obavy z toho, jací budou noví spolužáci, jak budou školu zvládat, jestli budou spokojeni rodiče. Často se stává, že si budoucí školáci utvoří představu o škole podle toho, co slyší od starších sourozenců, rodičů, prarodičů nebo jiných členů rodiny. Je dobré, aby se rodiče oprostili od zbytečných negativních emocí a nesnažili se školu vybarvit jako strašáka, který přichází za trest, protože dítě málo poslouchá. V ideálním případě je škola rodiči popisována velmi věcně s notnou dávkou podpory a porozumění, což se později pozitivně projeví na naladění dítěte.<sup>25</sup>

Moderní doba dává rodičům možnost vybírat z nepřeberného typu základních škol. Napomáhá tomu i dostupnost informací, které o sobě škola rodičům může sdělit. Ti se poté mohou zaměřit například na nabídku mimoškolních aktivit. Rodiče navštěvují dny otevřených dveří, které školy pořádají a mají tak možnost si prohlédnout budovy školy, zázemí jednotlivých tříd nebo se přijít podívat přímo do vyučování.<sup>26</sup>

Před nástupem školy je důležité zvážit, zda úroveň vývoje dítěte odpovídá nástupu do první třídy. Musí být brát zřetel na úroveň centrálního nervového systému, mozku a na připravenost dítěte plnit školní úkoly a povinnosti. Nevhodné je předčasné i opožděné přijetí dítěte do školy.

O odklad školní docházky žádají rodiče žáka příslušnou základní školu a tuto žádost jsou povinni doplnit o doporučení z pedagogicko-psychologické poradny a od odborného lékaře, který je způsobilý k posouzení zdravotního stavu dítěte. Rozhodnutí o odkladu následně vydá ředitel školy.<sup>27</sup>

Už J. A. Komenský se ve svém díle *Informatorium školy mateřské* zmiňuje o věku šesti let jako o době, která je ideální pro vstup dítěte do školy. Komenský uvádí, že před

---

<sup>24</sup> Školský zákon. Praha: 2020.

<sup>25</sup> KUTÁLKOVÁ, D. *Jak připravit dítě do 1. třídy*. Praha: 2010, s. 137–138.

<sup>26</sup> KUTÁLKOVÁ, D. *Jak připravit dítě do 1. třídy*. Praha: 2010, s. 139.

<sup>27</sup> LEŽALOVÁ, R. *Odklady povinné školní docházky*. Praha: 2010, s. 4–6.

šestým rokem dítě ještě potřebuje mateřský klín, tedy přítomnost matky, její péči a náruč. Důležitým kritériem podle Komenského je právě i dostatečné zrání centrální nervové soustavy (dále CNS) a mozku, jakožto základu pro snadné pochopení školního učiva. Zároveň ale upozorňuje na rozdíly ve vývoji dětí a na potřebu posuzovat každé dítě individuálně.<sup>28</sup>

## 2. 1 Školní zralost a připravenost

Pedagogický slovník definuje školní zralost jako „stav dítěte projevující se v takové vývojové úrovni jeho organismu, která mu umožňuje adaptaci na prostředí školy“.<sup>29</sup> Školní zralost bývá chápána jako fyzická a psychická připravenost dítěte na školní docházku.

Školní připravenost charakterizuje pedagogický slovník jako „biologické, psychické a sociální předpoklady dítěte pro vstup do školy, úspěšné zahájení školní docházky, zvládnání školního života a nároků na vyučování a na plnění role žáka. Školní připravenost je komplexní charakteristika, která zahrnuje jak úroveň biologického a psychického vývoje, tak dispozice vytvářené na základě učení a vlivem konkrétního sociálního prostředí“.<sup>30</sup>

První oblastí, která má vliv na posuzování školní zralosti je *zdravotní stav a tělesná zralost*. Děti, které jsou často nemocné, mají nějaké chronické onemocnění, děti tělesně křehké nebo nedonošené bývají náchylnější na boj s různými infekcemi a příliš včasný nástup do školy by mohl být přílišnou zátěží pro jejich organismus.<sup>31</sup> Fyzická (tělesná) zralost dítěte bývá posuzována z hlediska věku, výšky a hmotnosti. Jednoduchým testem pro posouzení výškových proporcí postavy může být tzv. filipínská míra, kdy dítě ohne pravou paži přes napřimenou hlavu a dosáhne si na levé ucho. S tím souvisí i rozvoj hrubé i jemné motoriky. Pohyby velkých svalových skupin by měly být dostatečně koordinované, aby dítěti nečinilo obtíže zvládnout komplexní pohybové činnosti. Jemná motorika je předpokladem pro zvládnutí psaní. Dítě by mělo správně držet tužku.

Důležitým faktorem je také *zralost centrální nervové soustavy*. Optimální vývoj CNS zajistí, že proces učení bude probíhat snadno a bez zbytečné časové zátěže. Totéž platí i naopak. Pokud je promeškán optimální čas, vývojový pokrok je nižší a mohou se objevit již zažitě nevhodné návyky, které se jen obtížně odstraňují.<sup>32</sup>

---

<sup>28</sup> KOMENSKÝ, J. *Informatorium školy mateřské*. Praha: 1992.

<sup>29</sup> PRŮCHA, J. *Pedagogický slovník*. Praha: 2013, s. 304.

<sup>30</sup> Tamtéž s. 301.

<sup>31</sup> KUTÁLKOVÁ, D. *Jak připravit dítě do 1. třídy*. Praha: 2010, s. 142.

<sup>32</sup> ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: 1999, s. 85–87.

Zrání CNS má úzkou souvislost s *lateralitou*. Lateralitou rozumíme vztah pravé a levé strany organismu, jedná se odlišnost pravého a levého z párových orgánů. Ve školním prostředí se zaměřujeme především na lateralitu ruky a oka. Mezi pátým a sedmým rokem věku by mělo dojít k vyhranění laterality, k plnému ustálení dochází ale až v deseti letech.<sup>33</sup> Pokud v předškolním věku není vyhraněno, kterou rukou bude dítě psát, navštíví rodiče psychologa, který může pomoci s určením laterality. Je podstatné si uvědomit, že problémem pro dítě není levorukost, ale případně přecvičování na pravorukost. Tento neodborný zásah vede k poruchám nervového systému.<sup>34</sup>

Řeč předškoláka by měla být již s dobrou výslovností. Vyjadřuje se ve větách, zvládne se domluvit, sdělí vše potřebné. Aktivní slovní zásoba čítá přibližně tři až čtyři tisíce slov. Pokud jsou patrné nějaké řečové nedostatky, je potřeba zahájit odbornou logopedickou péči (v ideálním případě ještě před vstupem dítěte do školy).<sup>35</sup>

Dalším podstatným aspektem v úspěšném startu školní docházky je také *pracovní vyspělost*. Dítě by při zahájení školní docházky mělo zvládnout pracovat samostatně s tempem úměrným zadanému úkolu. Nemělo by docházet k příliš rychlé unavitelnosti dítěte. Dítě by mělo být schopné udržet pozornost a odolávat rušivým elementům v okolí.<sup>36</sup>

Nesmíme opomenout ani zralost *sluchového a zrakového vnímání*, která se projevuje zrakovou a sluchovou analýzou. Dítě by mělo zvládnout rozeznat zvukově podobná slova, určit první a poslední hlásku ve slově, mělo by vnímat vizuální rozdíly mezi písmeny.<sup>37</sup>

*Duševní a rozumová připravenost* dítěte na zahájení školní docházky je významně ovlivněna nejen vrozenými dispozicemi, ale i dosavadním vývojem dítěte a vlivem rodinného prostředí. Pozitivní vliv v tomto ohledu má, pokud dítě před základní školou navštěvuje ještě školu mateřskou, kde se upevňují jeho hygienické a sociální návyky.<sup>38</sup> Dítě připravené pro vstup do školy rozlišuje svůj vztah a postoj k osobě známé a neznámé. Chápe rozdíl mezi autoritou a svými vrstevníky. Dítě má stále odstup při setkání s cizími lidmi, není ale již tak úzkostné a bojácné. Zvládne dodržovat domluvená pravidla, akceptuje autoritu. Zvládne požádat o pomoc ale i svoji pomoc nabídnou ostatním.

Kamiš uvádí předškolní desatero, které se týká činností, které by měl žák před nástupem na základní školu ovládat:

---

<sup>33</sup> BEDNÁŘOVÁ, J. ŠMARDOVÁ, V. *Rozvoj grafomotoriky*. Brno: 2006, s. 40.

<sup>34</sup> TYMICOVÁ, H. *Nauč mě číst a psát*. Praha: 1992, s. 20.

<sup>35</sup> ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: 1999, s. 89.

<sup>36</sup> THOROVÁ, K. *Vývojová psychologie*. Praha: 2015, s. 400.

<sup>37</sup> Tamtéž s. 400–401.

<sup>38</sup> ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: 1999, s. 88–89.

1. *Předškolák by měl znát svoje jméno i příjmení. Měl by vědět, jak se jmenují rodiče, popř. prarodiče.*
2. *Předškolák by se měl umět oblékat i převlékat tak, aby nezdržoval ostatní děti, aby na něj nemusely čekat.*
3. *Předškolák by měl samostatně zvládnout uvázání klíčky na tkaničce, nebo zavázání šněrovacích bot.*
4. *Předškolák by měl umět kreslit tužkou nebo pastelkami a malovat barvami.*
5. *Předškolák by měl rozlišovat základní barvy barevného spektra, např. červenou, modrou, žlutou, zelenou, hnědou nebo černou barvu.*
6. *Předškolák by měl umět uklízet hračky, tužky, pastelky a knížky na to místo, kam patří.*
7. *Předškolák by měl umět vystříhovat obrázek nůžkami.*
8. *Předškolák by měl umět si připravit pod dohledem rodičů tašku nebo batůžek s věcmi na školní výlet.*
9. *Předškolák by měl soustředěně poslouchat text, např. při čtení pohádky aj.*
10. *Předškolák by měl se zájmem sledovat filmy, i na DVD, poslouchat pohádky, písničky a umět o nich rozmlouvat s rodiči.<sup>39</sup>*

---

<sup>39</sup> KAMIŠ, K. *Český jazyk a počáteční psaní na 1. stupni ZŠ*. Praha: 2014, s. 19–20.

### 3 Vývoj dítěte v mladším školním věku

Zahájením povinné školní docházky začíná ve vývoji dítěte etapa mladšího školního věku. Časově lze toto období vymezit jako dobu od šesti (sedmi) do jedenácti let, kdy nastupuje období prepubescence. Toto období bývá často označováno jako období klidu, kdy nedochází k nápadnějším změnám. Psychoanalýza dokonce v souvislosti s mladším školním věkem skloňuje pojem *období latence*, kdy je ukončena jedna část psychosexuálního vývoje a pudový a emoční vývoj je v klidové fázi až do období pubescence, kde se opět projevuje v plné síle. Další výzkumy ale ukazují, že toto označení není správné a vývoj dítěte dále pokračuje a je pro jeho budoucí život velmi významný.<sup>40</sup>

Langmeier a Krejčířová charakterizují tuto etapu jako období *střízlivého realismu*. Školní dítě se zaměřuje na reálné vidění světa, zajímá se o to co je a jak to je. Snaží se o pochopení okolního světa, v čemž mu často pomáhají poučné knihy a encyklopedie, o které začíná projevovat zájem. Zpočátku hovoříme o tzv. naivním realismu, protože školák je závislý na tom, co mu je školou či rodiči předkládáno. Později si začíná tvořit vlastní názor a o věcech začíná kriticky uvažovat. Dostává se tedy do období kritického realismu. Odtud už je jen krůček k další fázi, kdy začíná být pro dítě důležité nejen co a jak je, ale co a jak by mělo být. O této etapě hovoříme jako o dospívání.<sup>41</sup>

Nástup do školy a nutnost plnění školních povinností je významným milníkem v životě dítěte. Nároky rodičů i učitelů se zvyšují a dítě se musí přizpůsobit novému tempu práce. Domácí příprava na školu by neměla být ale jedinou náplní volného času. Školák navštěvuje i nejrůznější mimoškolní aktivity a je důležité najít vhodný balanc mezi povinnostmi a zábavou.

#### 3. 1 Motorický vývoj

Růst dítěte mladšího školního věku je oproti předchozím etapám pomalý, ale vyrovnaný. Pozorujeme zde individuální rozdíly mezi dětmi a pohlavími. Dívky bývají oproti chlapcům menší a drobnější. Váhový přírůstek je ovlivněn nárůstem svalové hmoty. Zdravotní stav dětí školního věku se lepší. Školáci zpravidla nebývají tak náchylní k nemocem jako předškoláci. Dochází k výměně mléčného chrupu za trvalý. Rysy v obličeji se začínají podobat rysům dospělého člověka.<sup>42</sup> Koncem této vývojové fáze dochází k *preadolescentnímu růstovému*

<sup>40</sup> LANGMEIER, J. KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: 2006, s. 117–118.

<sup>41</sup> Tamtéž.

<sup>42</sup> ALLEN, K. MAROTZ, L. *Přehled vývoje dítěte od prenatalního období do 8 let*. Praha: 2005, s. 130.



*spurtu*. Pro ten je charakteristický rychlý růst kostí a napínání svalů a šlach, proto některé děti v této době mohou trpět na tzv. růstové bolesti.<sup>43</sup>

Jak zmiňuje Thorová, vzhledem k tomu, že spousta činností je statická a ubývá prostor pro spontánní pohybové hry, dochází ke zvýšení rizika obezity u dětí, kterou v období mladšího školního věku trpí asi 10 % dětí. Je proto potřeba, aby dítě mělo dostatek příležitostí pro neřízenou volnou pohybovou činnost. Thorová dále zmiňuje, že tato fáze ve vývoji bývá také označována jako „*zlatý věk motorického učení, první období tělesné zdatnosti a obratnosti*“. Pro dítě je celkem snadné si osvojit rozličné sportovní aktivity. Zvyšuje se vytrvalost, rychlost, koordinace pohybů. Patrná je snadná unavitelnost školáka při větším fyzickém vypětí. Stejně rychlá je ale i následná regenerace.<sup>44</sup>

Sportovní a pohybové výkony jsou ovlivněny vnitřní i vnější motivací a samy také ovlivňují psychiku dítěte. Děti jsou rády povzbuzovány, probouzí to v nich zájem o danou aktivitu. Pokud povzbuzení a podpora chybí, ztrácejí často chuť a odhodlání, což se záhy projeví na jejich fyzické zdatnosti. Není výjimkou, že děti fyzicky slabé, malé bývají častěji samotářské a nedokáží prosadit svoje postavení ve skupině svých vrstevníků.

Jemná motorika se rozvíjí skrze výtvarné a rukodělné práce. Děti mladšího školního věku mají zálibu v malování, obkreslování, vystřihování. Ve škole se učí psát písmena a číslovky. Dítě správně používá příbor, zvládá si zavázat tkaničky u bot.<sup>45</sup> Kresba nemá tak bouřivý vývoj jako v období předškolního věku. Školák se snaží kreslit pečlivěji, přesněji, touží po reálném zachycení kresleného. Vývoj kresby je u dívek ukončen kolem desátého roku, u chlapců to bývá kolem dvanáctého roku věku.

### 3. 2 Kognitivní vývoj

Poznávací a myšlenkové procesy v období mladšího školního věku označuje Piaget jako „*stádium konkrétních operací*“. Dítě logicky chápe počet, množství, hmotnost. Zajímá se o konkrétní situace. Piaget pracuje s termínem *grupování*, kdy v myšlení dítěte dochází k třídění a seskupování podle určitých kategorií.<sup>46</sup>

Vágnerová (2000) shrnula myšlení do několika bodů. Prvním bodem je schopnost decentrace. To znamená, že dítě zvládne posuzovat skutečnost podle více hledisek a uvažuje o

---

<sup>43</sup> THOROVÁ, K. *Vývojová psychologie*. Praha: 2015, s. 410.

<sup>44</sup> Tamtéž.

<sup>45</sup> ALLEN, K. MAROTZ, L. *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let*. Praha: 2005, s. 131.

<sup>46</sup> PIAGET, J. *Psychologie dítěte*. Praha: 2007, s. 91–92.

vztazích mezi nimi. Konzervace nazýváme skutečnost, že dítě chápe trvalost podstaty nějakého objektu i přesto, že se změní původní vzhled. Jako příklad Vágnerová uvádí kostku cukru, která se rozpustí v čaji. Dítě ví, že cukr jen tak nezmizel, ale že se rozpustil a tím se nápoj osladil. Školák také ví, že pokud něco odněkud ubereme, změní se celá situace. To samé platí i naopak. Pokud něco přidáme, nastává rovněž situace nová. Tato schopnost se nazývá reverzibilita. Tento pokrok v myšlení umožňuje školnímu dítěti pochopit pojem číslo a operace s ním. Je to základ pro dovednost sčítání a odčítání. Souvisí s tím také způsob chápání času. Dítě mladšího školního věku se začíná orientovat v kalendáři, chápe pojem minulost, přítomnost a budoucnost.<sup>47</sup>

Školní dítě se chce účastnit procesů kolem něj, nechce jen pasivně přijímat informace. Hlavní činností se stává učení. Dochází k intelektualizaci poznávacích procesů, významně se začíná projevovat záměrnost a uvědomělost. Od fantazie a snění se přechází k realitě. Velmi bohatá a živá je v tomto období také *představivost*. Jedná se o tzv. *eidetismus*.<sup>48</sup> Významným milníkem je fakt, že u dítěte mladšího školního věku se v představách vytrácí spontánnost a dochází k uvědomělému vyvolávání potřebných představ.<sup>49</sup>

K výraznému rozvoji dochází také v oblasti *řeči*. Zřetelně se rozvíjí slovní zásoba, věty nabývají na složitosti, dítě respektuje gramatická pravidla. To vše souvisí s učebními procesy ve škole. Dětská patlavost by měla být pryč a v případě řečových a artikulačních potíží je nutné vyhledat pomoc logopeda. Mezi dětmi jsou v oblasti řeči velké individuální rozdíly. Svoji zásluhu na tom mají rozdílné sociokulturní podmínky, ale také pohlaví. Dívky většinou disponují lepšími řečovými dovednostmi než chlapci. Tento rozdíl ale kolem jedenáctého roku věku mizí.<sup>50</sup> Děti ve školním věku baví vyprávět různé příběhy. Může se jednat o vlastní vymyšlené pohádky nebo příběhy. Vyjadřování bývá více popisné. V jazyce školních dětí má své místo časté používání přídavných jmen a příslovcí. Dítě je schopno naučit se i více než jeden jazyk, jak dokazují bilingvní nebo multilingvní rodiny, kde k tomuto dochází zcela spontánně.<sup>51</sup>

*Paměť* předškolních dětí můžeme charakterizovat jako bezděčnou, mechanickou. S nástupem dítěte do školy se toto mění a paměť se stává záměrnou, racionální. Škola a hlavně konkrétní učitel vedou dítě k využívání paměťových strategií, podporují dítě v touze si

---

<sup>47</sup> VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: 2000, s. 153–154.

<sup>48</sup> ALLEN, K. MAROTZ, L. *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let*. Praha: 2005, s. 51.

<sup>49</sup> ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: 1999, s. 95.

<sup>50</sup> LANGMEIER, J. KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: 2006, s. 122.

<sup>51</sup> ALLEN, K. MAROTZ, L. *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let*. Praha: 2005, s. 132.

něco úmyslně zapamatovat. Důležitou roli v tomto procesu hraje motivace. Dítě musí znát účel své snahy.<sup>52</sup>

### 3. 3 Emoční a sociální vývoj

Emoce a city školáka také dostávají určitých změn. Původní velmi impulzivní chování se ustaluje, slábnou projevy egocentrismu. Dítě začíná pracovat se seberegulací a začíná rozumět pocitům svým i svého okolí. Začíná rozdělovat věci a situace kolem sebe na dobré a špatné a podle toho si začíná utvářet a formulovat vlastní morální hodnoty a postoje.<sup>53</sup>

Důležitým opěrným bodem, který dětem školního věku dává pocit jistota, je rodina a její zázemí. Školák sice tráví velkou část času mimo domov, chodí do školy, jezdí k prarodičům, za kamarády, na letní tábory, ale potřeba jistoty a opory, kterou mu mohou dát pouze rodiče, je bezvýhradná.<sup>54</sup> Významnou roli hraje i vztah se sourozenci. Těžko chápe, pokud sourozenec něco má nebo něco může a jemu se toho nedopřává. V tom případě si potom stěžuje na rodičovskou nespravedlnost.

Důležité začínají být i vztahy s vrstevníky. Většinou inklinují k vrstevníkům stejného pohlaví, protože je častěji spojují zájmy a koníčky, ale projevují se i první vztahy mezi opačnými pohlavími. Jedná se teprve o jakousi nápodobu vztahů dospělých, vzájemně se provokují, posílají si tajná psaníčka nebo zprávy přes telefon. Vztahy jsou ale velmi nestálé a není výjimkou, že se v jednu chvíli s někým kamarádí a během chvílky se hádají a cítí k sobě nenávisť. Vztahy s vrstevníky jsou pro děti v tomto období významné i proto, že se díky nim učí principy spolupráce, kolektivního jednání, principy fair play ale i zvládání neúspěchů a prohry.<sup>55</sup>

Ve školním prostředí mají některé děti rády, pokud jsou v roli „učitelovy pravé ruky“. Vyhovuje jim, pokud se jim dostává více pochvaly a pozornosti než spolužákům, ale i tato potřeba pomalu ustává.<sup>56</sup>

Škola dítě učí pracovat s pocity úspěchu a neúspěchu. Obojí je chápáno velmi subjektivně a dlouhodobější pocit neúspěchu a nespokojenosti sám se sebou může být ohrožující pro psychický stav a chápání vlastního já. Pokud dítěti chybí v tomto okamžiku potřeba podpory a porozumění, může se dopracovat až k pocitům méněcennosti a do stavu úzkosti. Cizí dospělé osoby školáka již většinou nevyděsí, bývá k nim vřelejší a otevřenější.

---

<sup>52</sup> ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: 1999, s. 95.

<sup>53</sup> ALLEN, K. MAROTZ, L. *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let*. Praha: 2005, s. 137.

<sup>54</sup> THOROVÁ, K. *Vývojová psychologie*. Praha: 2015, s. 407–408.

<sup>55</sup> Tamtéž

<sup>56</sup> ALLEN, K. MAROTZ, L. *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let*. Praha: 2005, s. 140.

## 4 Hrubá a jemná motorika

Motorický vývoj je klíčový pro budoucí dovednost psaní. Vše začíná u pohybu velkých kloubů, tedy u hrubé motoriky. Ta dává základ veškerým pohybovým činnostem dětí. Pokud je dostatečně vyvinuta hrubá motorika, může se správně rozvíjet jemná motorika, která souvisí s pohyby rukou a prstů. A na těchto základech potom může stavět grafomotorika. Je to řád na sebe navazujících dovedností. Pokud má ve škole dítě problémy při psaní, je hrubá motorika první oblast, na kterou je dobré se zaměřit.

Níže nalezneme konkrétní aktivity a způsoby, jakými lze podpořit rozvoj hrubé a jemné motoriky.

### 4.1 Rozvoj hrubé motoriky

Jak se dítě motoricky a tělesně vyvíjí v předškolním a školním věku bylo popsáno již v předchozích kapitolách. Nyní se zaměříme na konkrétní aktivity, které pomohou posílit velké svalové skupiny a zlepšit obratnost dítěte.

Chůze je naprosto přirozený pohyb člověka. V dnešní době jsme zvyklí používat auto nebo městskou hromadnou dopravu i na místa, kam se dá snadno dojít pěšky. Pro děti je výhodné, pokud jsou pěší výlety a vycházky ozvláštněny konkrétním cílem, na který se mohou těšit. Tím může být historická zajímavost v okolí, zoologická zahrada nebo třeba cukrárna. Dalším pro děti přirozeným pohybem je běh. Děti jsou často neposedné a běhají spontánně v každém volném okamžiku. Stejně tak to je i se skákáním, lezením, házením.<sup>57</sup>

I bez velké přípravy lze s dětmi rozvíjet hrubou motoriku naprosto nenásilnou formou. Stačí se rozhlížet kolem sebe a vybízet dítě ke zdolávání překážek a podporovat ho při tom. V přírodě nalezneme spoustu věcí, které nám s tím pomou pomoci. Po dešti necháme dítě přeskakovat kaluže nebo mezi nimi probíhat slalom. V lese se dá lézt na pařezy a seskakovat z nich, schovávat se za stromy, prolézat houštím. V zimě nám skvěle poslouží sníh, kdy si zahrajeme koulovanou nebo postavíme sněhuláka. Pokud zrovna není sníh, poslouží nám míč nebo třeba koule z novinového papíru. Dítě pobízíme, aby si hrálo na zvířátka a skákalo jako žába, kolíbalo se jako kachna, kráčelo pozadu jako rak. Děti mají ráda i tzv. opičí dráhy, které můžeme postavit ze sportovního náčiní i z přírodních materiálů.

---

<sup>57</sup> KUTÁLKOVÁ, D. *Jak připravit dítě do 1. třídy*. Praha: 2010, s. 18.

## 4. 2 Rozvoj jemné motoriky

Díky dostatečnému rozvoji velkých svalových skupin může u dítěte dojít i rozvoji jemné motoriky. Ta je důležitá nejen pro činnosti psaní a kreslení, ale stává se nepostradatelnou i pro řadu sebeobslužných či pracovních činností. Nejen z toho důvodu je na rozvoj jemné motoriky kladen velký důraz již v předškolním věku. Vodička v publikaci *Boj o špetku* hovoří o prstové gymnastice, jejíž nesporná výhoda spočívá v tom, že se obejde bez pomůcek a dá se provádět ve školním i v domácím prostředí. Vodička uvádí jako inspiraci i příklad konkrétních cviků:

- „otevírání a zavírání pěsti všemi prsty najednou; ve vyspělejší variantě ohýbání jednotlivých prstů z natažené dlaně do pěsti a zpět,
- spojovat palec s jednotlivým prstem,
- položit ruce dlaněmi na stůl a zvedat prsty po jednom od palce k malíčku a zpět, jednotlivé prsty na přeskáčku, i dva najednou jako při hraní na klávesách,
- spojit ruce dlaněmi a prsty na sebe a pak oddalovat prsty od sebe postupně od palce po malíček a zpět,
- kreslit celou rukou ve vzduchu obrazce (ležaté osmičky, ovály, kolečka), totéž ukazováčkem na stůl; jít po stokách složitých obrazců,
- nakreslit fixem na prst lidský obličej (zvírátko) a použít je jako maňásky k vyprávění
- cvičení gest a stínohra z prstů.<sup>58</sup>

Prstová cvičení uvádí ve své publikaci i Bednářová, Šmardová. K výše zmíněným přidává ještě například cvik k trénování špetky, kdy dítě předvádí, že solí polévku. Dále popisuje cvik, kdy dítě napodobuje bubnování deště (tukne do desky stolu nejprve jedním, potom dvěma, třemi, čtyřmi prsty a zase zpět třemi, dvěma, jedním, může postupně zvyšovat tempo).<sup>59</sup>

Další způsoby, jakými lze rozvíjet jemnou motoriku u dětí, jsou každodenní činnosti, sebeobsluha, manipulační hry, tvořivé a rukodělné činnosti. Důležité je, aby každá činnost, kterou dítě vykonává, měla nějaký konkrétní viditelný cíl a smysl. Bednářová, Šmardová uvádějí jako příklad navlékání korálek. Dítě musí vidět, že navlékáním korálek vytvořilo např. nějakou ozdobu, kterou maminka ocení. Pokud po navlečení korálky opět sundáme a

<sup>58</sup> VODIČKA, I. *Boj o špetku*. Ústí n. L.: 2020, s. 207.

<sup>59</sup> BEDNÁŘOVÁ, J. ŠMARDOVÁ, V. *Rozvoj grafomotoriky*. Brno: 2006, s. 47.

chceme po dítěti, aby činnost opakovalo, ztrácí zájem, protože mu chybí motivace a nevidí smysl v plnění úkolu.<sup>60</sup>

Činnosti, kterými lze rozvíjet jemnou motoriku a tvořivost je celá řada. Níže nalezneme návrhy konkrétních aktivit, které lze s dětmi předškolními i školními provádět:

- skládání stavebnice a kostek různých velikostí a tvarů
- práce s přírodním materiálem – sbírání klacíků, tvoření zvířátek z kaštanů, třídění podle velikosti nebo jiných znaků, vyřezávání a výroba lodiček z kůry nebo skořápky od ořechů
- korálky – navlékání, vkládání do krabiček s různými otvory
- cvrnkání kuliček
- kolíčky na prádlo – pomoc při domácích pracích, cvakání kolíčku na okraj krabice
- šroubky, práce se šroubovákem, zatloukání hřebíků
- modelování z plastelíny, keramické hmoty, fima – válení, uždibování, vykrajování, hnětení
- obtiskování razítek (například vyrobených z brambor)
- malování prstovými barvami, malování štětcem
- stříhání nůžkami do papíru (vystřihování sněhových vloček různých tvarů a velikostí)
- vytrhávání papíru, tvoření papírové mozaiky, muchlání papíru
- nalepování samolepek, vodolepek
- pletení náramků z bavlnek na prstech
- výroba šperků a zvířátek z korálků
- práce s chlupatým drátkem, modelování různých tvarů
- navlékání těstovin, skládání obrázků z luštěnin
- obšívání obrázků, přišívání knoflíku, šití jednoduchých oblečků a doplňků pro panenky
- skládání obrazců ze sirek nebo špejlí
- hmatové pexeso
- poznávání předmětů nebo materiálů pouze hmatem se zavázanýma očima

---

<sup>60</sup> BEDNÁŘOVÁ, J. ŠMARDOVÁ, V. *Rozvoj grafomotoriky*. Brno: 2006, s. 44.

## 5 Grafomotorika

Pedagogický slovník definuje pojem grafomotorika jako *soubor psychomotorických činností, které jedinec vykonává při psaní. Psaní není jen záležitostí psacích pohybů ruky (u postižených osob též nohy a úst), ale je řízeno psychikou. Grafomotorika tedy může být nápomocna při diagnostice psychických stavů (únavy, strachu), procesů a vlastností, při diagnostice poruch a nemocí jedince.*<sup>61</sup>

Předpokladem pro úspěšné psaní je rozvinutá hrubá a jemná motorika a její koordinace se smyslovým vnímáním, především koordinace oka a ruky. Ideální dobou pro cílené rozvíjení grafomotorických schopností je předškolní období, protože organismus v tomto čase zraje velmi rychle a pružně. Rozvoj kreslení i psaní má společná specifika, například nutnost souhry mozkových funkcí nebo již výše zmíněnou koordinaci ruky a oka. Rozdílné je to, že psaní, stejně jako mluvení, je produktivní řečová činnost. Pro to, abychom byli schopni zapsat nějakou myšlenku, musíme nejprve provést sluchovou analýzu slov, musí dojít k jasné a správné artikulaci jednotlivých hlásek, které je potřeba dešifrovat a přiřadit jim správnou grafickou podobu. Psaní začíná být nacvičováno se vstupem dítěte na základní školu. V této době je nutné nácvik podpořit grafomotorickými a uvolňovacími cviky.<sup>62</sup>

Během přípravy na psaní je potřeba dbát na určité zásady, které vyplývají z věkových zvláštností dětí. Osifikace ruky ještě není plně dokončena, ruka je proto snadno unavitelná. Tomu je potřeba přizpůsobit délku doby jednotlivých úkolů. Grafomotorika musí být rozvíjena postupně. Naprostý základ a předpoklad je rozvoj hrubé motoriky, tedy velkých svalových skupin, následně i rozvoj jemné motoriky. Jednotlivé grafomotorické cviky řadíme od jednodušších a ke složitějším přecházíme až v případě jejich plného zvládnutí. Správný rozvoj grafomotoriky vyžaduje čas a není vhodné jej uspěchat. Pedagog by měl činnosti střídát, nabízet dětem různé varianty a hledat poutavou motivaci, která by měla probíhat v průběhu celé činnosti. Neméně důležité je osvojení a dodržování hygienických a pracovních návyků při kreslení a psaní.<sup>63</sup>

---

<sup>61</sup> PRŮCHA, J. *Pedagogický slovník*. Praha: 2013, s. 85.

<sup>62</sup> DOLEŽALOVÁ, J. *Rozvoj grafomotoriky v projektech*. Praha: 2010, s. 21–22.

<sup>63</sup> Tamtéž.

## 5. 1 Hygienické a pracovní návyky při psaní

Již od 1. třídy ZŠ je důležitým úkolem učitele utvořit a upevnit v žácích hygienické a pracovní návyky při psaní. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* (dále jen RVP) určuje očekávané výstupy, kterých by žáci během prvního období měli dosáhnout. V RVP v oblasti „Český jazyk a literatura – komunikační a slohová výchova“ nalezneme jako učivo „*písemný projev – základní hygienické návyky (správné sezení, držení psacího náčiní, hygiena zraku, zacházení s grafickým materiálem); technika psaní (úhledný, čitelný a přehledný písemný projev, formální úprava textu)*“.<sup>64</sup>

Mlčáková uvádí základní body, které patří k hygieně psaní: „*správné sezení a držení těla při psaní, správný úchop tužky, natočení psací podložky, papíru, sešitu, osvětlení psací plochy, doba, kdy dítě píše a vytváření radostné pracovní atmosféry*“.<sup>65</sup>

### 5. 1. 1 Výběr psacích a kreslicích potřeb

Správná volba psacího a kreslicího náčiní je naprosto klíčová. Korektní úchop jde ruku v ruce s tvarem psacího náčiní, materiál ovlivňuje tlak na podložku. Volba psacího náčiní závisí na účelu, ke kterému jej bude dítě používat. Při práci s velkým archem, kdy je potřeba pokrýt celou plochu jsou vhodné prstové barvy nebo barvy pro použití se štětcem, případně tuhé temperové barvy. Pokud hledáme vhodnou psací potřebu pro grafomotorické a kresebné cviky na malé formáty, je ideálním pomocníkem měkká tužka nebo pastelka.

Dnes se vyrábějí tužky mnoha tvrdostí podle toho, k jakému účelu je budeme používat. Ve školním prostředí jsou pro psaní a kreslení nejčastěji využívány tužky s tvrdostí tuhy měkké až středně tvrdé. V obchodě je můžeme najít pod číselným označením 1 nebo 2, případně pod označením B nebo HB. Pastelky mají svoji barevnost zajištěnou díky pigmentům a stejně jako tužky se vyrábějí v různých tvrdostech. U pastelek je důležité zaměřit se na to, aby byly dostatečně měkké a nenutily dítě vyvíjet na ně moc velký přítlak.<sup>66</sup>

Tvar psací potřeby by měl podporovat správný úchop. Nevhodné pro psaní jsou příliš tlusté pomůcky. Je potřeba, aby psací náčiní dobře padlo do drobné ruky dítěte. Dnes je běžně dostupný tzv. trojhranný program, kdy každá strana je určena pro oporu jednoho prstu. Tužka

<sup>64</sup> *Rámcový vzdělávací program*. Praha: 2021, s. 19.

<sup>65</sup> MLČÁKOVÁ, R. *Grafomotorika a počáteční psaní*. Praha: 2009, s. 53.

<sup>66</sup> VODIČKA, I. *Boj o špetku*. Ústí n. L.: 2020, s. 27–28.



nesmí být příliš krátká. Délka pod kožní záhyb mezi palcem a ukazovákem neumožňuje korektní úchop.<sup>67</sup>

Klasické fixy jsou pro grafomotorická cvičení a psaní nevhodné, protože nepodporují špetkový úchop. Dalším jejich nedostatkem je, že na nich nelze pozorovat a dobře natrénovat správný tlak na podložku. Dnes se ale na trhu již objevují fixy s odpruženým psacím hrotem, které jsou pro naše potřeby vhodnější.

Dalším nepříteli vhodným náčiním jsou voskovky. Pro nácvik psaní je nelze doporučit z toho důvodu, že bývají velmi krátké. Navíc na zvýšení přitlaku reaguje voskovka tak, že se zlomí. Vhodným pomocníkem může být kreslicí kulička. Tato pomůcka se vkládá do celé dlaně, formuje ji. Na každém výstupku se nachází vosková část jiné barvy. Kreslicí kulička je vhodným pomocníkem pro děti, které ještě nezvládají špetkový úchop a její použití by mělo předcházet jeho nácviku.<sup>68</sup>

Významný je pro školáka přechod od tužky k peru. Tento přechod by měl být vždy podle míry zvládnutí psaní tužkou a podle pocitu žáka. Rozhodně není vhodné uměle vytvořený společný přechod celé třídy (např. od druhého pololetí můžete všichni psát perem).

Výběr pera je v dnešní době velmi náročný. Na trhu se vyskytuje nepřeberné množství per všech barev a druhů. Pro první psaní jsou naprosto nevyhovující kuličkové propisovací tužky. Na kuličku je potřeba vyvinout určitý tlak, ten způsobí rychlejší skluz po papíře, pohyb tedy není plynulý a výsledná čára je nerovná, kostrbatá.<sup>69</sup> Nejhodnější pro školáky jsou plnicí pera. Hroty těchto per jsou nejčastěji kovové a mají tři různé tloušťky. Psaní plnicím perem není podmíněno tlakem na podložku. Na trhu nalezneme i pera určená speciálně pro praváky nebo leváky.

Je potřeba nezapomínat na to, že každé dítě je jiné a proto ne každému dítěti bude vyhovovat to samé. V ideálním případě je vhodné dítěti dát na výběr z více možností, aby samo mohlo vyzkoušet a porovnat, které pero nejlépe vyhovuje jeho individuálním potřebám.

## 5. 1. 2 Poloha při psaní

Pohyblivost jednotlivých kloubů, které se zapojují do psaní a kreslení, je ovlivněna polohou těla. Výhodné v prvopočátcích je, když děti při práci mohou být ve stoje a zapojit tak zcela ramenní kloub. Pracují tak u svislé plochy, kterou může být tabule nebo papír

---

<sup>67</sup> BEDNÁŘOVÁ, J. ŠMARDOVÁ, V. *Rozvoj grafomotoriky*. Brno: 2006, s. 48.

<sup>68</sup> OPATŘILOVÁ, D. *Grafomotorika u žáků s tělesným postižením*. Brno: 2014.

<sup>69</sup> BEDNÁŘOVÁ, J. ŠMARDOVÁ, V. *Rozvoj grafomotoriky*. Brno: 2006, s. 48.

přípevněný ve výšce očí na zdi. Další výhodná poloha pro správné uvolnění ramenního kloubu je vkleče na zemi.<sup>70</sup> Svislá plocha se hodí pro uvolňovací cviky i první nácvik písmen. Dítě může rukou naprosto volně pohybovat a dochází k přirozenému navození správné polohy psacího náčiní. Psaní vkleče (v dřepu, tureckém sedu) na zemi je výhodné pro provádění uvolňovacích cviků, ale je potřeba najít vhodnou polohu těla, aby nedocházelo ke stlačování hrudníku a omezení správného dýchání.<sup>71</sup>

Správné sezení zajistí žákovi potřebnou oporu a stabilitu při psaní. Nohy se dotýkají podložky celou ploškou, kolena jsou ohnuta do pravého úhlu. Celá váha těla spočívá na sedadle židle. Je potřeba zajistit správnou výšku stolu i židle, aby mohlo dojít k opření oběma nohama o podlahu.<sup>72</sup>

*Nohy* jsou položeny vedle sebe, chodidla se opírají o podlahu. Úhel mezi lýtkovou a stehenní kostí je 90°.

*Trup* je v mírném náklonu vpřed, hrudník je od psacího stolu vzdálen asi 3 – 6 cm, tedy přibližně na šířku dětské dlaně. Prsa se neopírají o desku pracovního stolu. Celá váha trupu je opřena do sedadla, a nikoliv na předloktí.

*Ramena* jsou ve stejné výšce. Obě předloktí leží na psací desce souměrně, směřují k sobě v pravém úhlu, místo, které je předpokládaným spojem obou předloktí je v oblasti středu žákova těla.

*Lokty* jsou vzdáleny od těla přibližně na šířku dlaně, jsou mírně oddáleny od trupu.

*Hlava* je v prodloužení osy páteře, mírně nakloněna nad sešit, abychom docílili vzdálenosti asi 30cm očí od špičky pera. Příliš nakloněná hlava směrem k sešitu znesnadňuje orientaci a přehled o textu a dochází ke zhoršení úhlednosti textu.<sup>73</sup>

Pokud jsou splněny popsané podmínky pro správné držení těla při poloze v sedě, přispíváme tím nejen k úspěšnému psaní, ale i k dobrému tělesnému vývoji bez vad pohybového ústrojí.

---

<sup>70</sup> BEDNÁŘOVÁ, J. ŠMARDOVÁ, V. *Rozvoj grafomotoriky*. Brno: 2006, s. 49.

<sup>71</sup> DOLEŽALOVÁ, J. *Prvopočáteční psaní*. Hradec Králové: 1998, s. 15.

<sup>72</sup> FASNEROVÁ, M. *Prvopočáteční čtení a psaní*. Praha: 2018, s. 122–124.

<sup>73</sup> Tamtéž.



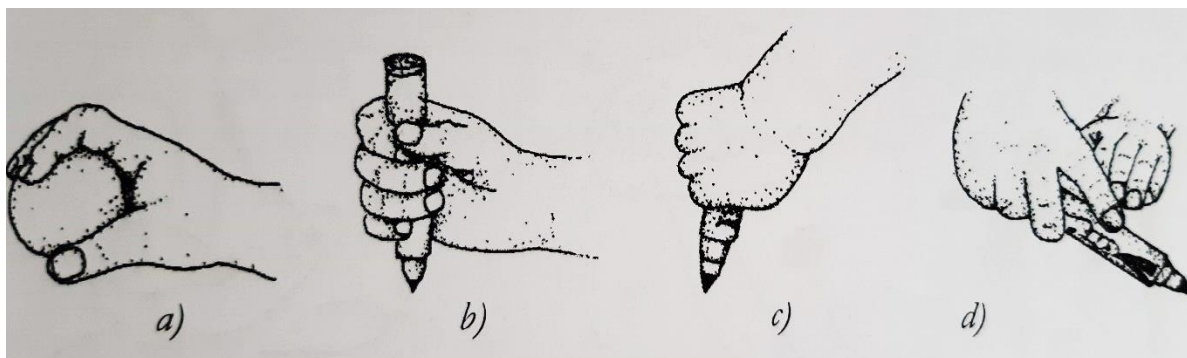
Obr. 1 Správné sezení<sup>74</sup>

### 5. 1. 3 Úchop psacího náčiní

Dětský úchop projde od narození do doby přibližně nástupu do první třídy několika vývojovými etapami. Již kolem čtvrtého měsíce věku začíná dítě vědomě uchopovat první předměty. Tento první úchop nazýváme *kulový* nebo též *dlaňový*. Zpočátku je to úchop bez zapojení palce, to se ale v průběhu prvního roku života změní a palec je do úchopu zapojen. Batole používá *radiálně-palmární dlaňový úchop s palcem nahore*, který se přibližně ve dvou letech mění na *úchop příčně dlaňový s palcem dolů*. Poslední zmíněný úchop již umožňuje dítěti první výtvarné projevy. Díky tomuto úchopu zvládá ovládat silné pastelky, štětce. Pohyb je veden z lokte a ramene, protože dítě ještě nemá dostatečně vyvinutou jemnou motoriku. Mezi druhým a třetím rokem dochází k významnému rozvoji dětské kresby. Období čáranic je nahrazeno kresbou hlavonožců. Častý v tomto období bývá *příčný úchop s nataženým ukazováčkem*.<sup>75</sup>

<sup>74</sup> JOHNOVÁ, J. *Jak správně psát*. [online].

<sup>75</sup> VODIČKA, I. *Boj o špetku*. Ústí n. L.: 2020, s. 51.



Obr. 2 Dětské úchopy: a) kulový úchop, b) radiálně-palmární úchop, c) příčně dlaňový úchop, d) příčný úchop s nataženým ukazováčkem<sup>76</sup>

První prstový úchop, který dítě začne používat, je úchop *hrstičkový*. Z něj už poté vychází *tříprstový špetkový úchop*. K jeho osvojení dochází u některých dětí mezi čtvrtým a pátým rokem, někdy i později. Tento úchop je považován za nejvhodnější. Špetkový úchop je pojmenován podle způsobu uchopení sypkého materiálu několika prsty (nevážené množství „špetka“).<sup>77</sup>

Při korektním špetkovém úchopu drží tužku tři prsty ruky – palec, ukazováček, prostředníček. Palec je lehce skrčený a přidržuje tužku zleva. Od hrotu tužky je vzdálenější než ukazováček. Ukazováček je lehce ohnutý, ale ne prohnutý. Tužku přidržuje shora ve vzdálenosti přibližně 2 – 3 cm od konce hrotu. Prostředníček přidržuje pero zprava. Prsteníček a malíček jsou přirozeně ohnuté k dlani, ale nedotýkají se. Tužka leží v ohybu mezi placem a ukazováčkem.<sup>78</sup>

Špetkový úchop je považován za nejvhodnější, protože nejméně zatěžuje nervosvalový systém a měl by být nacvičován již v průběhu preprimárního vzdělávání.<sup>79</sup>

<sup>76</sup> VODIČKA, I. *Boj o špetku*. Ústí n. L.: 2020, s. 51.

<sup>77</sup> Tamtéž.

<sup>78</sup> DOLEŽALOVÁ, J. *Prvopočáteční psaní*. Hradec Králové: 1998, s. 17–18.

<sup>79</sup> FASNEROVÁ, M. *Prvopočáteční čtení a psaní*. Praha: 2018, s. 124.



Obr. 3 Špetkový úchop (foto vlastní)



Obr. 4 Špetkový úchop (foto vlastní)

Ve školním prostředí se setkáváme s celou řadou nekorektních úchopů. Fasnerová uvádí tyto:

*Hrstičkový úchop* zapojuje do držení tužky čtyři prsty. Při tomto úchopu prsteníček nesprávně podpírá tužku.

*Klarinetový úchop* je charakterizován tak, že břicha čtyř prstů se opírají o tužku. Proti nim v opozici stojí palec. Ruka je nestabilní, směřuje od těla, protože není položena na podložce. Pohyb vychází k lokte a zápěstí.

Při *cigaretovém úchopu* je tužka držena mezi ukazováčkem a prostředníčkem. Palec podpírá tužku, která ale klouže mezi prsty.

*Špetkový úchop s předsazeným palcem* vypadá tak, že použití prstů je jako při korektním úchopu, ale palec je předsunutý a ukazuje od těla.

*Vysoké špetkové držení* způsobuje špatnou ovladatelnost pera. Úchop je sice nastolen správně, ale tužka je držena příliš daleko od hrotu.

*Nízké špetkové držení* při kterém je těž správný špetkový úchop, ale tužka je držena příliš blízko hrotu. Tento úchop způsobuje neustálé napětí v ruce.

*Špetkový úchop s prolomeným ukazovákem* je velmi častý jev, který způsobuje křečovitě držení tužky. K tomuto úchopu sklouzává dítě v případě, že je ruka již unavena dlouhým psaním. V tomto případě je lepší nechat ruku odpočinout a přestat psát.<sup>80</sup>



Obr. 5 Hrstičkový úchop (foto vlastní)



Obr. 6 Klarinetový úchop (foto vlastní)



Obr. 7 Cigaretový úchop (foto vlastní)



Obr. 8 Úchop s předsazeným palcem (foto vlastní)

<sup>80</sup> FASNEROVÁ, M. *Prvopočáteční čtení a psaní*. Praha: 2018, s. 125.



Obr. 9 Špetkový úchop s prolomeným ukazovákem (foto vlastní)

### 5. 1. 4 Psaní leváků

Jak již bylo zmíněno, levorukost není nic nepřírozeného ani ojedinělého. Díky informovanosti v dnešní době již naštěstí nedochází k přeučování z levé ruky na pravou. Metodika psaní leváků se od praváků liší pouze v náklonu sešitu. Leváci si sešit naklánějí levým rohem vzhůru. Díky tomu dochází ke správnému postavení ruky a lepšímu výhledu na sešit.

Držení tužky u leváků je stejné jako u praváků, jen s tím rozdílem, že v levé ruce. Na správném úchopu se podílejí tři prsty, přičemž tužka volně leží na prostředníčku, shora ji podpírá ukazováček a palec. Zbylé dva prsty leží volně na papíře, skrčené směrem k dlani. Tužka směřuje mezi levé rameno a loket, ruka se nadměrně neohýbá v zápěstí. Paže je uvolněná a pohyb vychází z ramene a lokte. Nadměrné ohýbání ruky v zápěstí je častou chybou, kterou se leváci dopouštějí. Kvůli tomu dochází k nadměrné únavě ruky při psaní. Pro psací náčiní leváků platí to samé jako pro psací potřeby praváků.<sup>81</sup>

Dnes jsou na trhu k dostání již speciální pera pro leváky, vždy je ale nutné, aby si dítě pero do ruky vyzkoušelo a samo se rozhodlo, zda mu vyhovuje nebo nikoliv.

---

<sup>81</sup> BEDNÁŘOVÁ, J. ŠMARDOVÁ, V. *Rozvoj grafomotoriky*. Brno: 2006, s. 56.



Obr. 10 Držení psacího náčiní a psaní u leváka<sup>82</sup>



Obr. 11 Nejčastější chybné postavení ruky a zápěstí u leváka (foto vlastní)

## 5. 2 Rozvoj grafomotoriky

To, že dítě může začít kreslit a později i psát je výsledek vývojového procesu, při němž dochází ke koordinaci motoriky ruky ve spolupráci se smyslovými funkcemi, především hmatem a zrakem. Díky tomu, že je dítě graficky aktivní, obohacuje se o nové dovednosti související s grafomotorikou. Tím, že zkouší kreslit a psát nové tvary, učí se je záměrně používat při dosažení vlastního cíle. Rozvoj grafomotoriky nesmí být chápán jen izolovaně jako rozvoj motoriky a senzomotorické koordinace, jde totiž ruku v ruce s porozuměním okolního světa. Dítě musí rozumět tomu, co kreslí, co píše a musí chápat cíl, jaký jeho práce má. Díky tomu s námi bude na zadaném úkoly aktivně spolupracovat, bude mít chuť do práce a bude mít vnitřní motivaci pro to, aby zadaný úkol splnilo co nejlép.<sup>83</sup>

<sup>82</sup> BEDNÁŘOVÁ, J. ŠMARDOVÁ, V. *Rozvoj grafomotoriky*. Brno: 2006, s. 57.

<sup>83</sup> LIPNICKÁ, M. *Rozvoj grafomotoriky a podpora psaní*. Praha: 2007, s. 7.



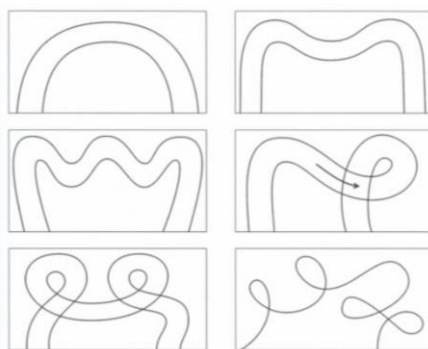
Bednářová, Šmardová rozdělily grafomotorické cviky do dvou hlavních skupin. První skupinu tvoří uvolňovací a rozcvičovací grafomotorické cviky. Druhá skupina obsahuje grafické prvky. Obě skupiny dělí ještě do dalších menších podskupin.<sup>84</sup>

### 5. 2. 1 Uvolňovací a rozcvičovací grafomotorické cviky

První skupina obsahuje cviky, které pomáhají s rozcvičením a uvolněním ruky před kreslením a psaním. Jejich dalším úkolem je zlepšení koordinace ruky a oka. Začíná se vždy s jednoduššími úkoly a náročnost se postupně zvyšuje. Díky těmto cvikům by mělo dojít k zautomatizování pracovních návyků při psaní a kreslení, měly by směřovat k tomu, aby se dítě naučilo vést tahy plynule a bez napětí v ruce. Uvolňovací cviky provádíme před kreslením nebo psaním. Bednářová, Šmardová tyto cviky dělí do dalších tří podskupin, kdy první dvě podskupiny jsou vhodné pro práci s předškolními dětmi, třetí podskupina cviků je vhodná pro školní děti.<sup>85</sup>

#### I. skupina uvolňovacích grafomotorických cviků

Prvním typem jsou cviky, které můžeme nazvat jako „závodní dráhy“. Dítě má dané hranice dráhy, které pomáhají s držením směru čáry. Tyto cviky je potřeba doplnit vhodnou motivací, například rychlou jízdou auta na závodní dráze, běh závodního běžce. Pohyb je veden vždy zleva doprava. Dítě se snaží o jednolitý, nepřerušovaný, plynulý pohyb. Obtížnější variantou může být vedení pouze jednou linií. Úkolem dítěte je potom vést stopu po vyznačené trase.<sup>86</sup>



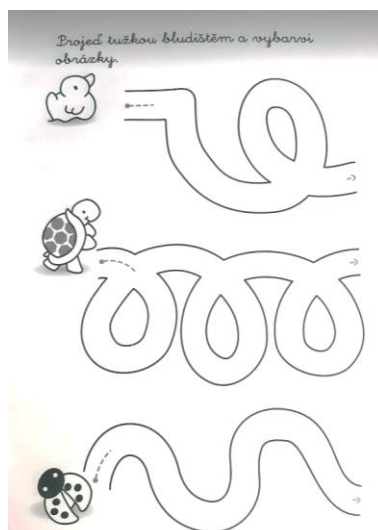
Obr. 12 Uvolňovací grafomotorické cviky (dráhy, cesty)<sup>87</sup>

<sup>84</sup> BEDNÁŘOVÁ, J. ŠMARDOVÁ, V. *Rozvoj grafomotoriky*. Brno: 2006.

<sup>85</sup> Tamtéž.

<sup>86</sup> Tamtéž, s. 58–59.

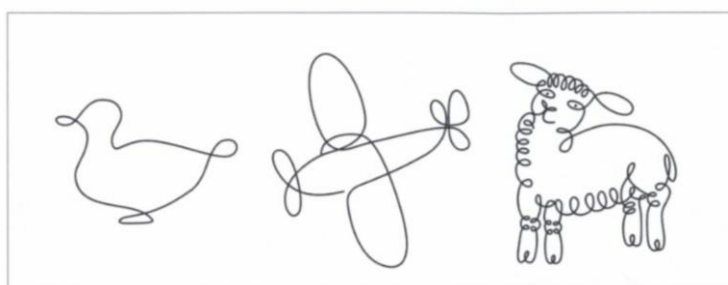
<sup>87</sup> BEDNÁŘOVÁ, J. ŠMARDOVÁ, V. *Rozvoj grafomotoriky*. Brno: 2006, s. 59.



Obr. 13 Bludiště<sup>88</sup>

## II. skupina uvolňovacích grafomotorických cviků

Do této skupiny řadíme cviky, které jsou náročnější na koordinaci. Patří sem obtahovací, jednotažné a nejjednodušší grafomotorické cviky. Důraz je kladen na plynulý pohyb tužky po papíře, nikoliv na přesnost nápodoby. Obtahování se provádí opakovaně, několikrát za sebou. Obtahovat je možné rovnou na pracovní list, přes průhlednou fólii nebo průklepový papír.<sup>89</sup>



Obr. 14 Příklady jednotažných cviků<sup>90</sup>

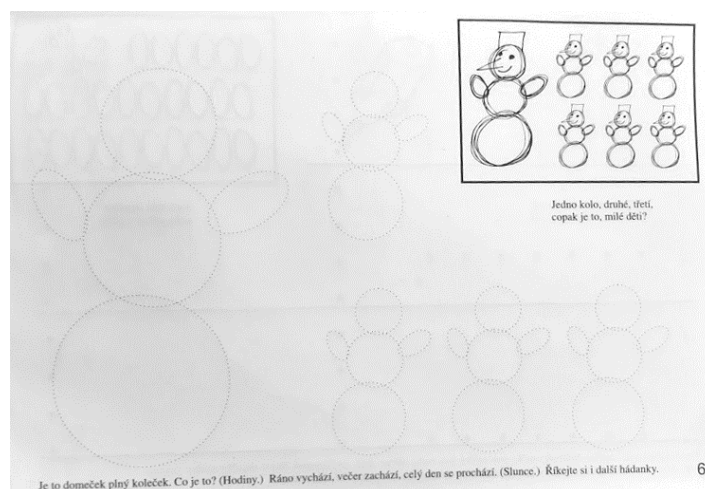
Ve stejné době můžeme zařadit mezi uvolňovací cviky také kruh. Podmínkou je, aby jeho kreslení bylo dobře zvládnuto a bylo prováděno automaticky. Zpestřením může být kreslení obrázků složených jen z kruhů. V první fázi je dobré dát dítěti kruhy předznačené, později může dítě pracovat podle zadané předlohy. Tvorba vlastních obrázků je náročná na

<sup>88</sup> Cvičení a úkoly pro malé školáky. Říčany: 2019, s. 17.

<sup>89</sup> BEDNÁŘOVÁ, J. ŠMARDOVÁ, V. *Rozvoj grafomotoriky*. Brno: 2006, s. 60–61.

<sup>90</sup> BEDNÁŘOVÁ, J. ŠMARDOVÁ, V. *Rozvoj grafomotoriky*. Brno: 2006, s. 60.

prostorovou představivost, je tedy dobré nechat dítě zorientovat se postupně a být připraven mu kdykoliv dopomoci.<sup>91</sup>



Obr. 15 Sněhulák<sup>92</sup>

### III. skupina uvolňujících grafomotorických cviků

Jedná se o nejnáročnější skupinu uvolňovacích cviků, jejich zařazení je vhodné až ve školním období. Cviky v tomto období vyžadují zručnost a zvládnutí grafomotorických prvků, které jsou základem písma. Předpokladem pro úspěšné zvládnutí cviků tohoto typu je osvojení si plynulého pohybu tužky a ruky po papíře a pohybu ruky vodorovně zleva doprava i svisle.

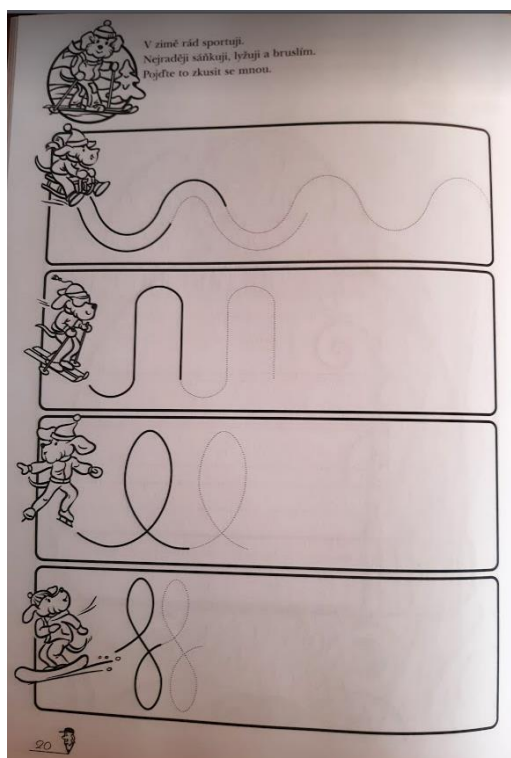


Obr. 16 Obtížné varianty uvolňovacích cviků (Šmardová, Bednářová, 2006)<sup>93</sup>

<sup>91</sup> BEDNÁŘOVÁ, J. ŠMARDOVÁ, V. *Rozvoj grafomotoriky*. Brno: 2006, s. 60–61.

<sup>92</sup> POTŮČKOVÁ, J. *Písanka 1. díl: pro 1. ročník základní školy*. Brno: 2012, s. 6.

<sup>93</sup> BEDNÁŘOVÁ, J. ŠMARDOVÁ, V. *Rozvoj grafomotoriky*. Brno: 2006, s. 59



Obr. 17 Zimní sporty<sup>94</sup>

### 5. 2. 2 Grafické prvky, grafomotorické cviky

Již ve vývoji dětské kresby si můžeme všimnout, že existují určité tvary a prvky, které se vyvíjejí s věkem a zkušenostmi dítěte. První grafická tvorba se skládá z kruhů a čar různých druhů. Později se objevují i složitější a na znázornění náročnější prvky. Posloupnost těchto znaků není náhodná a je velmi důležitá. Správné zvládnutí prvku vývojově nižšího usnadní provedení prvku vývojově vyššího. Pokud tedy dítě nějaký prvek nezvládá, je potřeba se vrátit o krok zpět a dostatečně trénovat jednodušší znak. Je potřeba dítěti poskytnout podporu a pokud to je potřeba, nabídnout mu rozličné podpůrné techniky. Při vyvození nového znaku může dítěti v jeho upevnění pomoci jak slovní opora (různé básničky, říkanky, písničky), tak zřetelná opora (vyznačené body, linie) a v neposlední řadě také opora hmatová (vymodelování znaku, jeho osahání). Každý prvek sám o sobě může být rozdílně náročný vzhledem k velikosti. Jednodušší pro dítě je pracovat na velkém formátu bez konkrétních kritérií než do sešitu a předem připravených linek.<sup>95</sup>

Bednářová, Šmardová dělí grafické prvky do dalších čtyř skupin podle věkového období, které je pro daný znak charakteristické.

<sup>94</sup> NOVOTNÁ, I. *Připravujeme se na školu*. Brno: 2015, s. 20.

<sup>95</sup> BEDNÁŘOVÁ, J. ŠMARDOVÁ, V. *Rozvoj grafomotoriky*. Brno: 2006, s. 62–63.

## I. skupina prvků

Věkové období 3 až 4,5 let je charakteristické tím, že se dítě začíná pokoušet zhmotnit konkrétně svoje představy. Využívá k tomu čáry, které mají předem určený směr a kruh. Tyto dva znaky jsou první cíleně a koordinovaně vytvořené prvky. Kruh je základ pro kresbu hlavonožců a jiných obrázků.



Obr. 18 Základní prvky první skupiny<sup>96</sup>

Svislá rovná čára je vedena shora dolů, plynule a nepřerušovaně. Pohyb vychází z ramenního kloubu a zapojuje se do něj celá paže. Prvními úkoly jsou spojování velkých výrazných bodů (obrázků). Čím menší jsou body, tím vyšší jsou nároky na koordinaci pohybů, přesnost čar, udržení směru.<sup>97</sup>

Pro trénování svislých čar se nabízí například stonky květin, ploty, pražce kolejí. Tvoří základ pro 23 písmen abecedy. Krátké svislé čáry vedené shora dolů trénují pohyb zápěstí. Tento prvek nalezneme v mnoha písmenech abecedy (a, b, d, e, f, g, h, ch, i, j, k, l, m, n, o, p, r, t, u, v, w, y). Často bývá trénován při kreslení deště. Svislá čára zdola nahoru tvoří základ pro písmena b, h, m, n, q, u, v, w, y.<sup>98</sup>

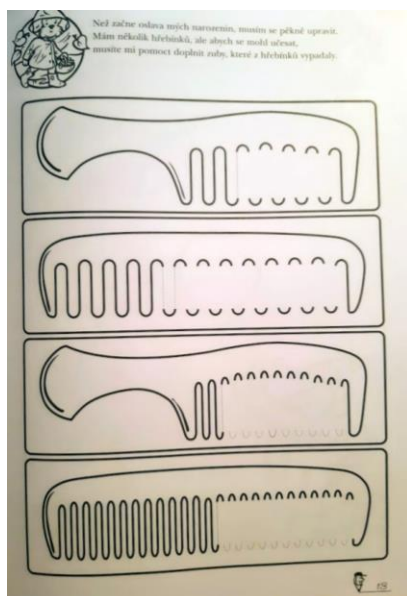
Vodorovná čára je vedena zleva doprava, čímž se automatizuje oční pohyb potřebný pro čtení a psaní. Při psaní vychází pohyb většinou z lokte. Dítě si cvičí orientaci v prostoru.<sup>99</sup>

<sup>96</sup> BEDNÁŘOVÁ, J. ŠMARDOVÁ, V. *Rozvoj grafomotoriky*. Brno: 2006, s. 63.

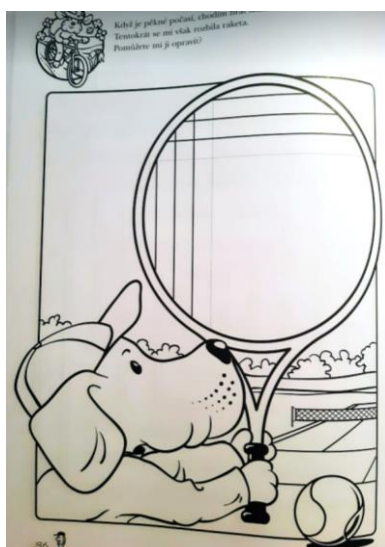
<sup>97</sup> BEDNÁŘOVÁ, J. ŠMARDOVÁ, V. *Rozvoj grafomotoriky*. Brno: 2006, s. 63.

<sup>98</sup> SVOBODOVÁ, J. *Metodika rozvoje grafomotoriky a počátečního psaní*. Praha: 2001, s. 30.

<sup>99</sup> SVOBODOVÁ, J. *Metodika rozvoje grafomotoriky a počátečního psaní*. Praha: 2001, s. 30.



Obr. 19 Hřeben (svislé čáry)<sup>100</sup>



Obr. 20 Tenisová raketa<sup>101</sup>

Druhým prvek této skupiny je kruh. Pro některé děti je velmi obtížné uzavřít čáru právě do kruhu. Pokud je pro dítě kreslení kruhu náročné, lze mu pomoci například modelem z kartonu, kdy vystříhneme střed kruhu a tvar vnějšího okolí kruhu a poté nalepíme na pracovní list. Dítě vzniklou dráhu projíždí prstem i tužkou, dokud si pohyb nezafixuje.<sup>102</sup>

Kruh a z něj vycházející elipsa se v písmu projevuje v písmenech a, o, d, g, q. Motivací pro nácvik kruhu může být motání klubíčka, míchání v hrnci, sněhuláci, korálky.<sup>103</sup>

<sup>100</sup> NOVOTNÁ, I. *Připravujeme se na školu*. Brno: 2015, s. 13.

<sup>101</sup> NOVOTNÁ, I. *Připravujeme se na školu*. Brno: 2015, s. 36.

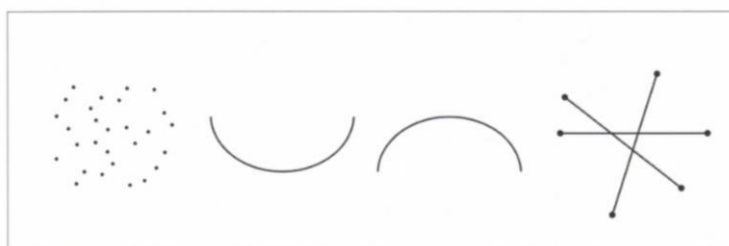
<sup>102</sup> BEDNÁŘOVÁ, J. ŠMARDOVÁ, V. *Rozvoj grafomotoriky*. Brno: 2006, s. 64.

<sup>103</sup> SVOBODOVÁ, J. *Metodika rozvoje grafomotoriky a počátečního psaní*. Praha: 2001, s. 30.



Obr. 21 Balonky<sup>104</sup>

Do stejné skupiny řadíme také kreslení teček, oblouky a šikmé čáry. Tečku dítě trénuje dotykem prstu, štětcem, tužkou bez ostrého hrotu. Zajímavý může být trénink za pomoci rozpíjení barev ve vodě. Z horního oblouku vycházejí písmena h, ch, m, n, z dolního potom písmena u, v, w, b, y. Motivací pro nácvik mohou být krtčí kopečky, mističky, rybí šupiny, tašky na střeše, zdobení šatů, tulipány.<sup>105</sup>



Obr. 22 Další prvky první skupiny<sup>106</sup>

## II. skupina prvků

Ve druhé skupině se nacházejí prvky charakteristické tím, že pro jejich zvládnutí musí dítě zvládnout širokou škálu koordinovaných pohybů a záměrně udržet vzdálenost. Řadíme sem spirálu, šikmé čáry, vlnovku, elipsu, ostré obraty a spojené oblouky.<sup>107</sup>

U spirály je důležité, aby se nedotýkaly jednotlivé linie a postupně se zvětšovaly. Dítě musí do pohybu zapojit velké i malé klouby. Spirála vývojově navazuje na čáranici, pokud

<sup>104</sup> NOVOTNÁ, I. *Připravujeme se na školu*. Brno: 2015, s. 37.

<sup>105</sup> SVOBODOVÁ, J. *Metodika rozvoje grafomotoriky a počátečního psaní*. Praha: 2001, s. 29–31.

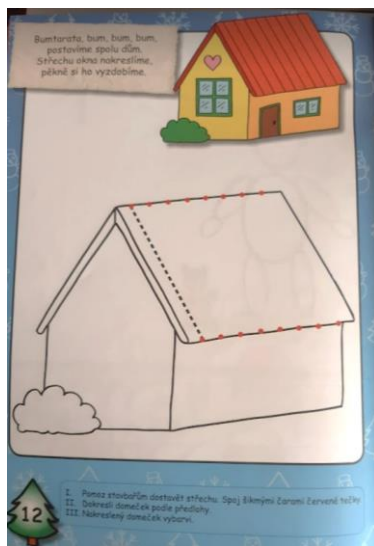
<sup>106</sup> BEDNÁŘOVÁ, J. ŠMARDOVÁ, V. *Rozvoj grafomotoriky*. Brno: 2006, s. 64.

<sup>107</sup> BEDNÁŘOVÁ, J. ŠMARDOVÁ, V. *Rozvoj grafomotoriky*. Brno: 2006, s. 65.

dítě při kreslení spirály linie překříží, je vhodné spirálu ukončit. Jestliže má dítě se spirálou problém a nedokáže ji zatím graficky správně ztvárnit, nespěcháme na něj a ponecháme mu dostatek prostoru pro trénink vývojově nižší kresby. Motivací pro kresbu spirály bývají různá bludiště, hlemýždí ulity apod.<sup>108</sup>

Častým motivem dětských kreseb bývá sluníčko, na kterém si dítě trénuje kresbu šikmé čáry všemi směry. V první fázi dítěti nabídneme dva body (obrázky), které má za úkol šikmou čarou spojit. Později samo zkouší vést čáru od středu kruhu ven. Kresba šikmé čáry v předem určeném směru může pomoci k navození správného sklonu písma.<sup>109</sup>

V písmu se šikmé čáry zrcadlí v písmenu z a k a také v čárce nad písmeny. Motivací může být kromě již zmíněného sluníčka kresba ježčích bodlin, stříkání vody, barvy, malování domu (střechy), obálky na dopis.<sup>110</sup>



Obr. 23 Šikmá čára<sup>111</sup>

Ve chvíli, kdy dítě zvládá horní i dolní oblouk, zařadíme kresbu vlnovky. V první fázi nemusí jít o dokonalou a symetrickou vlnovku, ale vždy dodržujeme směr kresby zleva doprava.<sup>112</sup> Tímto cvikem dítě trénuje plynulé vedení čáry zleva doprava a posléze i dodržení liniatury. Vhodnou motivací jsou vlny na vodě, napodobování písma při „kresbě dopisu“, hra na pošťáky, úředníky.<sup>113</sup>

<sup>108</sup> BEDNÁŘOVÁ, J. ŠMARDOVÁ, V. *Rozvoj grafomotoriky*. Brno: 2006, s. 65.

<sup>109</sup> BEDNÁŘOVÁ, J. ŠMARDOVÁ, V. *Rozvoj grafomotoriky*. Brno: 2006, s. 66.

<sup>110</sup> SVOBODOVÁ, J. *Metodika rozvoje grafomotoriky a počátečního psaní*. Praha: 2001, s. 29–31.

<sup>111</sup> HATÁKOVÁ, K. et al. *Hravá pastelka*. Praha: 2016, s. 12.

<sup>112</sup> BEDNÁŘOVÁ, J. ŠMARDOVÁ, V. *Rozvoj grafomotoriky*. Brno: 2006, s. 67.

<sup>113</sup> SVOBODOVÁ, J. *Metodika rozvoje grafomotoriky a počátečního psaní*. Praha: 2001, s. 29–31.



Elipsa je tvar vycházející z tvaru kruhu. Někdy je pro dítě obtížně rozlišit právě kruh a elipsu. Jestliže je pro dítě zvládnutí elipsy zatím příliš náročné, vrátíme se k vývojově nižšímu kruhu a trénujeme ten. Obtížnost zvyšujeme různým polohováním.<sup>114</sup>



Obr. 24 Elipsa<sup>115</sup>

Kresba ostrého obratu (zubů) přichází po zvládnutí kresby šikmých čar a změny směru v jejím vedení. Právě změna směru se u některých dětí projevuje jako problematická. Motivací pro správné provedení navodíme například skrze slovní rytmizaci „Hou (zastavit), hou (zastavit) ...“. Při zastavení nesmí docházet ke zvednutí tužky.<sup>116</sup> Motivací ke kresbě ostrého obratu mohou být zuby krokodýla, zmije, pila. Ostrý obrat se objevuje u písmen i, t, s, p, j.<sup>117</sup>

<sup>114</sup> BEDNÁŘOVÁ, J. ŠMARDOVÁ, V. *Rozvoj grafomotoriky*. Brno: 2006, s. 67.

<sup>115</sup> HATÁKOVÁ, K. et al. *Hravá pastelka*. Praha: 2016, s. 16.

<sup>116</sup> BEDNÁŘOVÁ, J. ŠMARDOVÁ, V. *Rozvoj grafomotoriky*. Brno: 2006, s. 68.

<sup>117</sup> SVOBODOVÁ, J. *Metodika rozvoje grafomotoriky a počátečního psaní*. Praha: 2001, s. 29–31.



Obr. 25 Ostrý obrat<sup>118</sup>

Posledním prvkem z této skupiny jsou spojené oblouky. Pro zvládnutí kresby spojených oblouků je stejně jako u ostrého obratu podmínkou, aby dítě zvládlo změnu směru.<sup>119</sup>

### III. skupina prvků

Prvky třetí skupiny jsou více podobné písmu. Pro jejich úspěšné zvládnutí je zapotřebí podobná koordinace ruky a rozsah pohybů jako při psaní. Řadíme sem smyčky a oblouky s vratným tahem.<sup>120</sup>



Obr. 26 Základní prvky třetí skupiny<sup>121</sup>

Kresba horní smyčky je podmíněná zvládnutím křížení šikmých čar a uvědoměním si směru vedení čáry. Výhodné je začít s nácvikem pomocí obtahování řady smyček a poté dokreslení poslední smyčky v řadě. Vhodné je dítěti naznačit začátek řádku a směr doleva,

<sup>118</sup> HATÁKOVÁ, K. et al. *Hravá pastelka*. Praha: 2016, s. 18.

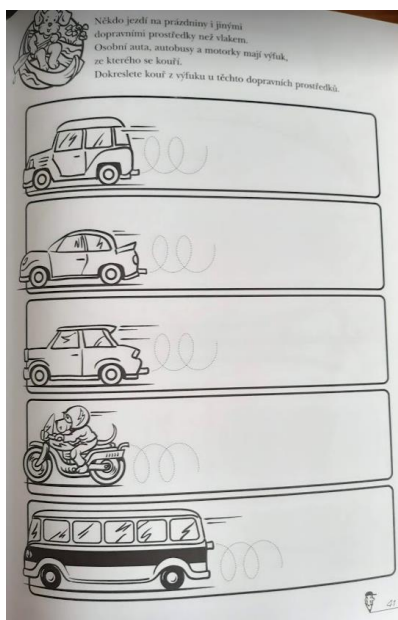
<sup>119</sup> BEDNÁŘOVÁ, J. ŠMARDOVÁ, V. *Rozvoj grafomotoriky*. Brno: 2006, s. 69.

<sup>120</sup> BEDNÁŘOVÁ, J. ŠMARDOVÁ, V. *Rozvoj grafomotoriky*. Brno: 2006, s. 69.

<sup>121</sup> BEDNÁŘOVÁ, J. ŠMARDOVÁ, V. *Rozvoj grafomotoriky*. Brno: 2006, s. 69.

kam bude čára otáčena. Spodní smyčka bývá pro dítě ještě problematičtější. Důležité je dbát na plynulý pohyb, který vychází z ramenního kloubu.<sup>122</sup>

Zvládnutí kličky je podmínkou pro zvládnutí psaní písmen b, e, h, ch, k, i, f, j, g, y, o, v, f, k, z. Jako motivace pro kresbu kličky se nabízí ovčí vlna, pletení svetry, kouř za autem, z komína, z hrnce, telefonní šňůra.<sup>123</sup>



Obr. 27 Horní a dolní smyčka<sup>124</sup>

Horní oblouky s vratným tahem (arkády) a spodní oblouky s vratným tahem (girlandy) jsou pro dítě již náročné cviky. Velmi vhodné je jejich doplnění o slovní instrukci a vysvětlení, že čára vzhůru je vedena ve stejné stopě, kudy byla vedena čára dolů předchozího oblouku.<sup>125</sup>

Popsané oblouky jsou základním tahem pro písmena h, ch, m, n, u, v, w, b, y, k. Vhodnou motivací může být kreslení tašek na střeše, zvířecí skoky.<sup>126</sup>

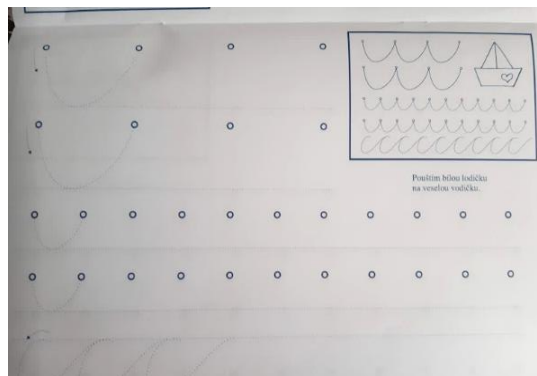
<sup>122</sup> BEDNÁŘOVÁ, J. ŠMARDOVÁ, V. *Rozvoj grafomotoriky*. Brno: 2006, s. 69–70.

<sup>123</sup> SVOBODOVÁ, J. *Metodika rozvoje grafomotoriky a počátečního psaní*. Praha: 2001, s. 29–31.

<sup>124</sup> NOVOTNÁ, I. *Připravujeme se na školu*. Brno: 2015, s. 41.

<sup>125</sup> BEDNÁŘOVÁ, J. ŠMARDOVÁ, V. *Rozvoj grafomotoriky*. Brno: 2006, s. 71.

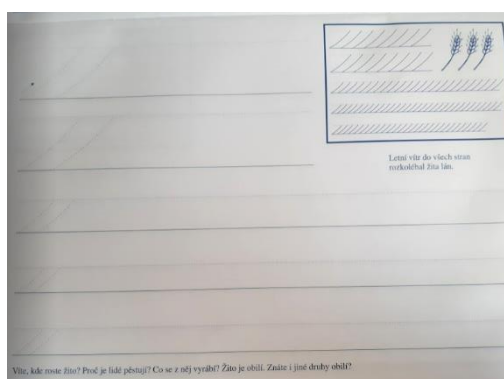
<sup>126</sup> SVOBODOVÁ, J. *Metodika rozvoje grafomotoriky a počátečního psaní*. Praha: 2001, s. 29–31.



Obr. 28 Arkády<sup>127</sup>

#### IV. skupina prvků

Tato skupina je tvořena elementy písma. Prvky vychází ze zvládnutí prvků předchozích skupin, kde došlo k zautomatizování jednotlivých pohybů. Stoupající šikmá čára s mírným prohnutím je vždy psána odspodu nahoru (Bednářová, Šmardová, 2006). Stoupající šikmá čára je prvek, který nalezneme u všech malých písmen. Vhodná motivace pro její nácvik může být chůze do kopce (Svobodová, 2001).

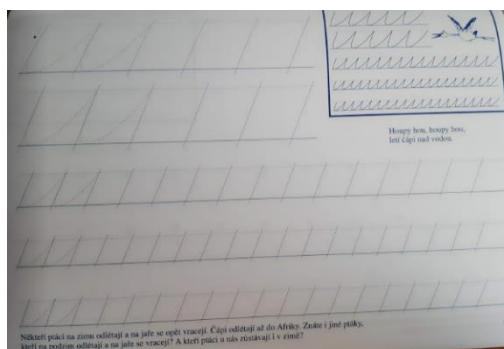


Obr. 29 Stoupající šikmá čára<sup>128</sup>

Dolní zátrh je součástí písmen a, b, d, e, h, c, h, i, l, m, n, o, p, r, u, v, w. Horní zátrh nalezneme v písmenech m, n, v, w, y (Svobodová, 2001).

<sup>127</sup> POTŮČKOVÁ, J. *Pisanka 1. díl: pro 1. ročník základní školy*. Brno: 2012, s. 16.

<sup>128</sup> POTŮČKOVÁ, J. *Pisanka 1. díl: pro 1. ročník základní školy*. Brno: 2012, s. 11.



Obr. 30 Dolní zátrh<sup>129</sup>

Všechny výše uvedené cviky je dobré prvně trénovat rukou do vzduchu, na velké formáty a teprve po jejich zautomatizování je zmenšovat a snažit se je psát do liniatury. Učitel musí myslet na to, že vývoj se nedá uspíšit a musí dítěti dopřát dostatek času pro zvládnutí jednotlivých etap. Všechny činnosti a úkoly je potřeba dítěti vysvětlit, motivovat jej při práci a ocenit dílčí úspěchy. Jedině tak v něm můžeme povzbudit touhu po psaní.

---

<sup>129</sup> POTŮČKOVÁ, J. *Pisanka 1. díl: pro 1. ročník základní školy*. Brno: 2012, s. 18.

## **6 Vlastní návrhy grafomotorických cviků**

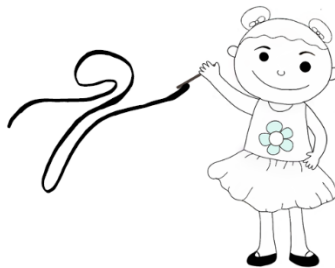
V této kapitole budou představeny jednotlivé vlastní návrhy grafomotorických cviků a jejich využití při výuce v prvním ročníku základní školy.

Ke každému pracovnímu listu je vytvořen metodický list, který obsahuje cíl provádění daného cviku, způsob provedení, vhodnou motivaci a konkrétní metodické pokyny. Každý metodický list obsahuje náhled grafomotorického cviku, plnou velikost nalezneme v příloze.

Při práci je vždy důležité důsledně dbát na správné hygienické a pracovní návyky a korektní úchop, jak bylo popsáno v předchozích kapitolách.

Všechny pracovní listy jsou vlastním výtvorem autorky diplomové práce. Při zpracování bylo využito grafického programu Canva, z kterého jsou čerpány i obrázky v souladu s licencí Creative Commons.

## Pracovní list č. 1 Gymnastka (viz příloha č. 1)

<i>Cíl</i>	Uvolnění paže a ramenního kloubu, plynulé vedení pohybu, zlepšení koordinace ruky a oka, procvičovací prvek – nepřerušovaná čára
<i>Způsob provedení</i>	Na velikost A3 svisle i vodorovně vestoje, na velikost A4 vsedě v lavici
<i>Motivace</i>	Videoukázka moderní gymnastiky se stuhou
<i>Metodické pokyny</i>	Žákům pustíme videoukázku moderní gymnastiky (volně k nalezení na webu <a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a> ). Vyzveme žáky, aby sami zkusili napodobit pohyby gymnastky se stuhou. Žáci dělají do vzduchu pohyby celou rukou. Poté pracují na pracovní list. Pokud pracují na velikost A3, mohou využít i štětec a vodové nebo temperové barvy.
 Dokresli gymnastce stuhu, která se vlní v rytmu hudby.	

## Pracovní list č. 2 Krasobruslařka (viz příloha č. 2)

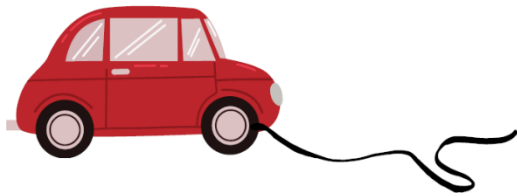
<i>Cíl</i>	Uvolnění paže a ramenního kloubu, plynulé vedení pohybu, zlepšení koordinace ruky a oka, procvičovací prvek – nepřerušovaná čára
<i>Způsob provedení</i>	Na velikost A3 svisle i vodorovně vestoje, na velikost A4 vsedě v lavici
<i>Motivace</i>	Rozhovor na téma zimní sporty, malování kostkou ledu, zapouštění barev
<i>Metodické pokyny</i>	S žáky si povídáme o tom, jaké zimní sporty známe. Povídáme si o tom, že bruslit se dá nejen na zamrzlém rybníce, ale že se jedná i o olympijský sport. K zimním sportům patří i sněžná a ledová, připravíme si proto kostky ledu obarvené modrou barvou, žáci těmito kostkami malují na papír (jak se jim kostka v ruce teplem rozpouští). V zimních měsících můžeme s žáky jít ven, kde pohyby krasobruslařky kreslíme štětcem nebo prstem namočeným v modré barvě do sněhu.



Dokresli dráhu, po které pojede krasobruslařka.



### Pracovní list č. 3 Autíčko (viz příloha č. 3)

<i>Cíl</i>	Uvolnění paže a ramenního kloubu, plynulé vedení pohybu, zlepšení koordinace ruky a oka, procvičovací prvek – nepřerušovaná čára
<i>Způsob provedení</i>	Na velikost A3 svisle i vodorovně vestoje, na velikost A4 vsedě v lavici
<i>Motivace</i>	Závodní dráhy – pohybová rozcvička
<i>Metodické pokyny</i>	Žákům řekneme, aby se každý postavil a našel si místo kolem sebe na rozpažení, zavřel oči a představil se, že před sebou drží volant sportovního auta. Žákům dáváme pokyny, jak vypadá cesta před námi a oni musejí točit volantem a případně i celým tělem, aby mohli po cestě jet. Příklad pokynů: „Jed' mírně vlevo. Teď prudce doprava.“
	
Dokresli dráhu, po které pojede autíčko.	

#### Pracovní list č. 4 Bublifuk (viz příloha č. 4)

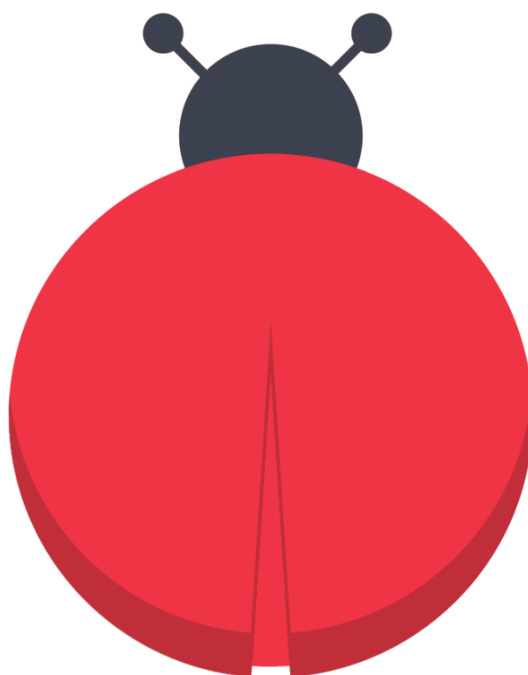
<i>Cíl</i>	Uvolnění loketního kloubu a zápěstí, plynulé vedení pohybu, rozcvičení ruky před psaním, procvičovací prvek - kruh
<i>Způsob provedení</i>	Na velikost A3 svisle i vodorovně vestoje, na velikost A4 vsedě v lavici
<i>Motivace</i>	Bublinové otisky
<i>Metodické pokyny</i>	Při výtvarné výchově si s žáky připravíme bublinové otisky. Použijeme buď hotový bublifuk, nebo sis jej pomocí jednoduchého návodu vyrobíme z vody, prostředku na mytí nádobí a mýdla. Roztok obarvíme potravinářským barvivem. Každý žák bude mít svůj kelímek s roztokem, brčko a papír. Brčkem žáci napění roztok tak, aby naplnili celý kelímek. Připravený papír položí na kelímek, kde se obtisknou barevné bubliny. Vzniklý obrázek použijeme při hodině Čj, kdy žáky napřed necháme prstem obkreslovat jednotlivé bubliny, potom stejnou činnost provádějí pastelkou nebo tužkou a následně sami kreslí bubliny do pracovního listu.



Dokresli bubliny, které letí z bublifuku.


## Pracovní list č. 5 Beruška (viz příloha č. 5)

<i>Cíl</i>	Uvolnění zápěstí, plynulé vedení pohybu, rozcvičení ruky před psaním, procvičovací prvek - kruh
<i>Způsob provedení</i>	Na velikost A3 svisle i vodorovně vestoje, na velikost A4 vsedě v lavici
<i>Motivace</i>	Písnička Beruško, půjč mi jednu tečku s pohybovým doprovodem
<i>Metodické pokyny</i>	Žákům pustíme písničku Beruško, půjč mi jednu tečku a naučíme je jednoduchý pohybový doprovod k této písničce. Poté žáky vyzveme, aby berušce na pracovním listě domalovali tečky na krovky.



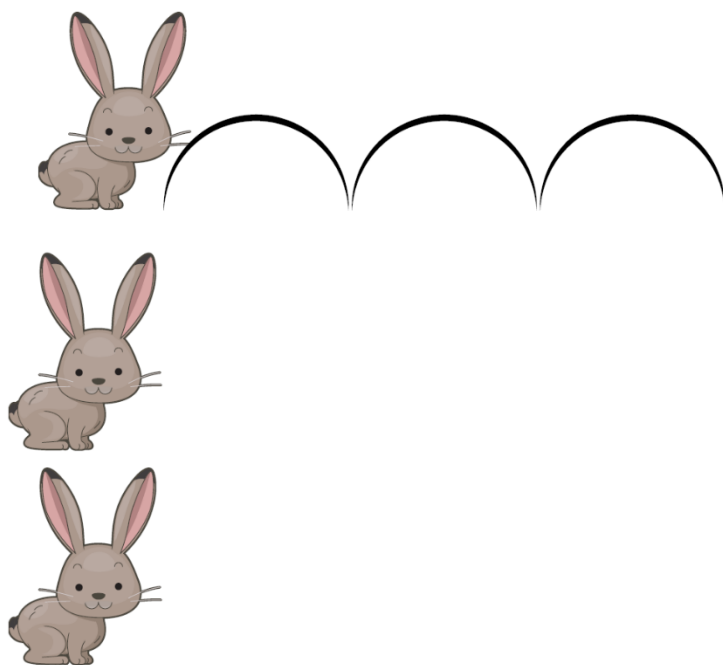
Namaluj berušce tečky na krovky.

## Pracovní list č. 6 Traktory (viz příloha č. 6)

<i>Cíl</i>	Rozvoj plynulého pohybu ruky po papíře, rozvoj vizuomotoriky, uvolněné zápěstí, procvičovací prvek - smyčka
<i>Způsob provedení</i>	Na velikost A3 svisle i vodorovně vestoje, na velikost A4 vsedě v lavici
<i>Motivace</i>	Práce na poli, zemědělské stroje
<i>Metodické pokyny</i>	S žáky si povídáme o tématu práce na poli. Ptáme se jich, jestli někdo u nich v rodině má pole nebo nějaké zemědělství. Dále se ptáme, jestli mají nebo znají nějaké zemědělské stroje. Ukážeme žákům obrázek traktoru a zeptáme se jich, kde by hledali na traktoru výfuk. Necháme je prstem malovat do vzduchu, jak se z výfuku za jízdy kouří. Poté kouř z výfuku nakreslí do pracovního listu.
	
<p>Dokresli, jak se traktorům kouří z výfuku.</p>	

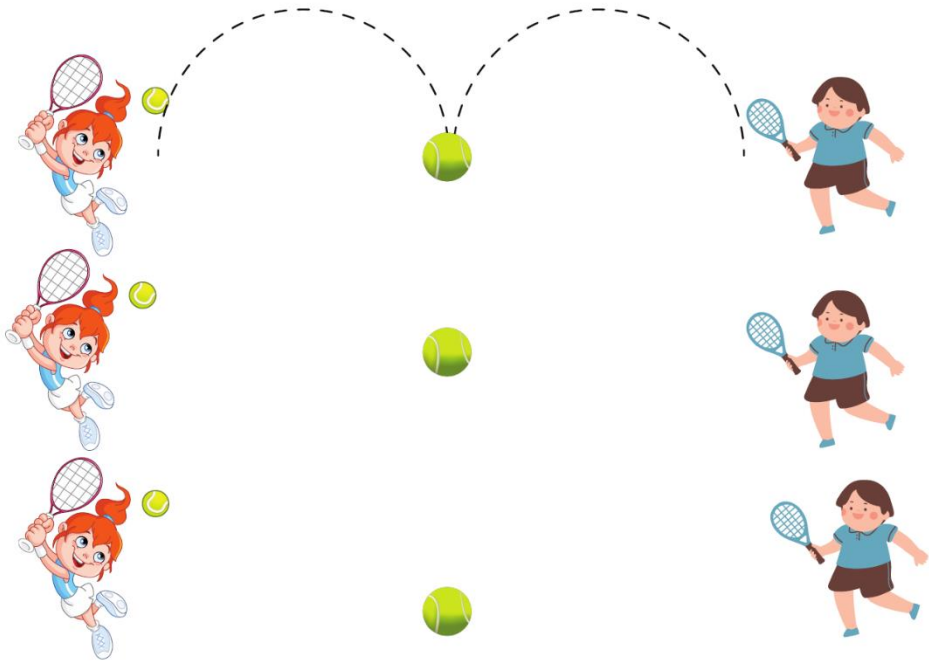
## Pracovní list č. 7 Zajíček (viz příloha č. 7)

<i>Cíl</i>	Rozvoj plynulého pohybu ruky po papíře, rozvoj vizuomotoriky, uvolněné zápěstí, procvičovací prvek – horní oblouk
<i>Způsob provedení</i>	Na velikost A4 vsedě v lavici
<i>Motivace</i>	Pohybová chvilka, dramatizace
<i>Metodické pokyny</i>	Pro žáky připravíme lístečky s obrázky několika zvířat, která žijí u nás. Může tam být had, vrabec, zajíc, kůň, pes, kočka. Vybereme jednoho žáka, který si první vylosuje lísteček. Jeho úkolem je pohybem nebo zvukem vyjádřit zvíře, které je na lístečku. Ostatní děti hádají a potom všichni dané zvíře předvádějí. Následně žákům rozdáme pracovní list, na který namalují, jak skáče zajíček.



Nakresli, jak zajíček skáče po louce.

## Pracovní list č. 8 Tenis (viz příloha č. 8)

<i>Cíl</i>	Rozvoj plynulého pohybu ruky po papíře, rozvoj vizuomotoriky, uvolnění a rozcvičení zápěstí, procvičovací prvek – horní oblouk
<i>Způsob provedení</i>	Na velikost A4 vsedě v lavici
<i>Motivace</i>	Sportovní hry, pohybová chvílka
<i>Metodické pokyny</i>	Máme pro žáky připravené hádanky ze sportovního světa. Říkáme jména známých českých sportovců a žáci hádají, jaký sport je proslavil. Poté společně daný sport napodobujeme. Příklad: Jaromír Jágr – hokej, Petr Čech – fotbal, Gabriela Soukalová – biatlon, Lukáš Krpálek – judo, Emil Zátopek – atletika, Martina Sáblíková – rychlobruslení, Petra Kvitová – tenis. Hádanky mohou ostatním dávat i sami žáci, pokud si na nějaké sportovce vzpomenou. Tenis si necháme jako poslední. Vyzveme žáky, aby všichni zkusili napodobit pohyby tenisty. Následně pracují na pracovní list. V první fázi mohou pouze obtahovat předpřipravené oblouky tam a zpátky. Později zkusí i sami oblouk nakreslit.
 <p>Nakresli, jak letí tenisový míč.</p>	

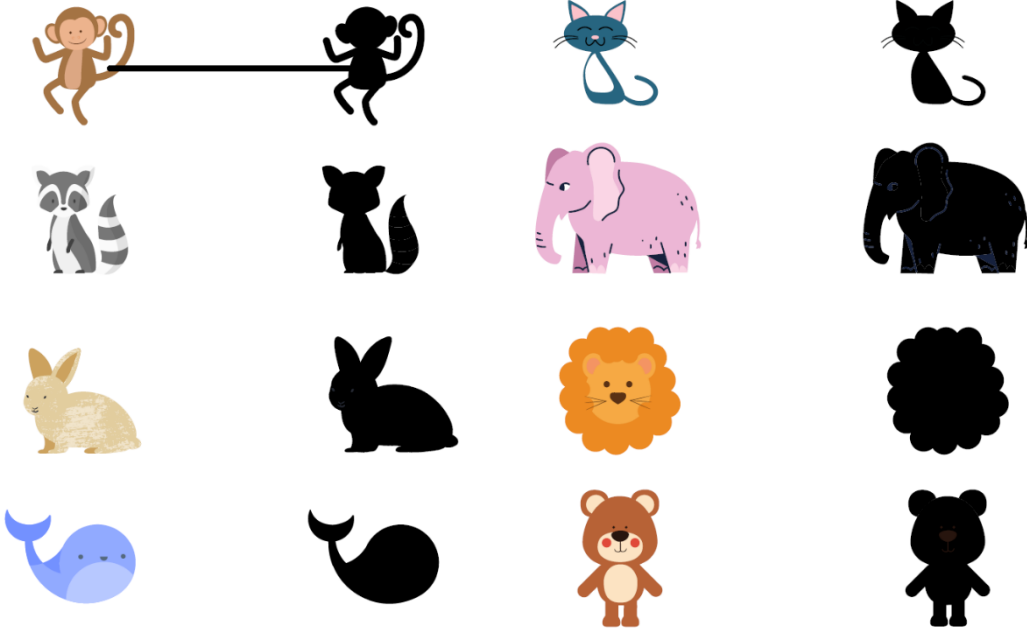
**Pracovní list č. 9 Déšť** (viz příloha č. 9)

<i>Cíl</i>	Rozvoj plynulého nepřerušovaného pohybu ruky po papíře, rozcvičení ramenního kloubu, procvičovací prvek – svislá čára
<i>Způsob provedení</i>	Na velikost A4 vsedě v lavici
<i>Motivace</i>	Jaké je dnes počasí, písnička Prší, prší
<i>Metodické pokyny</i>	S žáky se podíváme z okna a povídáme si, jaké je dnes venku počasí. Zeptáme se jich, jaké je charakteristické počasí pro roční období, ve kterém se zrovna nacházíme. Společně si zazpíváme písničku Prší, prší, kterou doprovázíme bubnováním prstů do lavice, jako když padají kapky deště. Jak kapky padají z oblohy do louže si poté žáci nakreslí do pracovního listu.



Nakresli, jak padají kapky vody do kaluže.

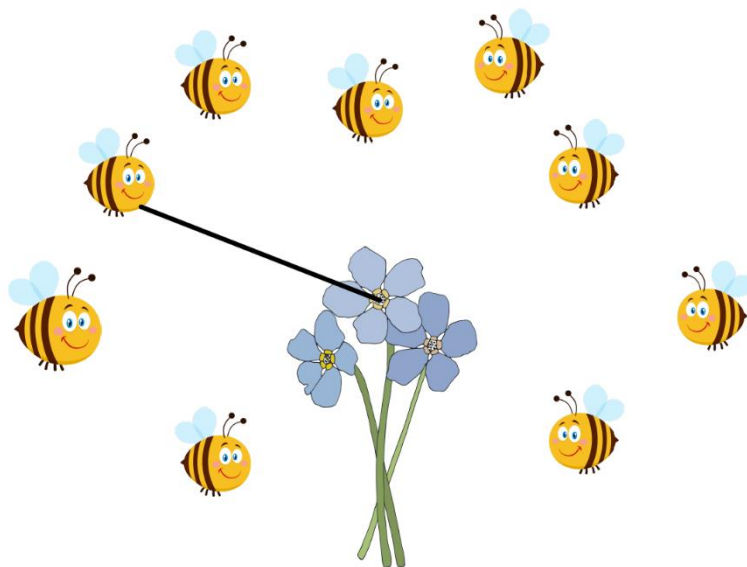
**Pracovní list č. 10 Zvířecí stíny (viz příloha č. 10)**

<i>Cíl</i>	Rozvoj plynulého nepřerušovaného pohybu ruky po papíře, rozcvičení loketního kloubu, procvičení vizuomotoriky, procvičovací prvek – vodorovná čára
<i>Způsob provedení</i>	Na tabuli křídou, na velikost A4 vsedě v lavici
<i>Motivace</i>	Kresba předmětu s pomocí slunce a stínu
<i>Metodické pokyny</i>	<p>Za slunečného počasí si s žáky při výtvarné výchově venku namalujeme obrázky pomocí stínu. Připravíme si drobné předměty, položíme je na kraj papíru tak, aby slunce svítilo na předmět a na papíře se tak vytvořil stín. Tento stín obkreslíme tužkou a následně ve třídě můžeme vybarvit vodovými barvami nebo tuší. Připravíme si také fotky předmětů, které žáci kreslili. Na magnetickou tabuli připravíme při hodině Čj fotky předmětů a stínové obrázky. Žáci mají za úkol spojovat čarou fotografii předmětu a jeho stín. Poté pracují samostatně na pracovní list.</p>
<div style="text-align: center;">  <p>Spoj čarou zvířátko a jeho stín.</p> </div>	



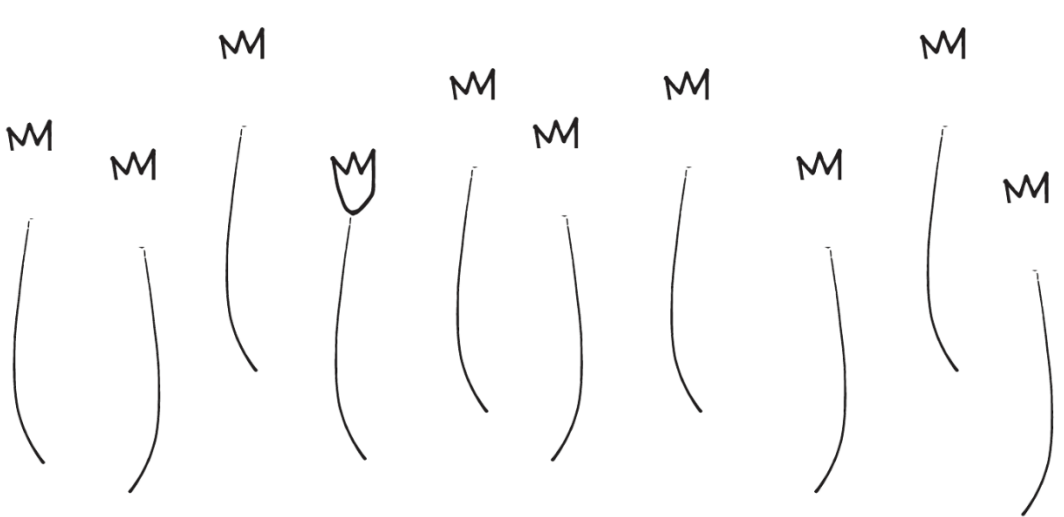
## Pracovní list č. 11 Včelky (viz příloha č. 11)

<i>Cíl</i>	Rozvoj plynulého nepřerušovaného pohybu ruky po papíře, rozevíření loketního kloubu, procvičení vizuomotoriky, procvičovací prvek – šikmá čára
<i>Způsob provedení</i>	Na velikost A4 vsedě v lavici
<i>Motivace</i>	Písnička Včelka Mája, život a užitek včel
<i>Metodické pokyny</i>	Žákům pustíme začáteční melodii písničky Včelka Mája a necháme je hádat, o jakou písničku se jedná. Vytvoříme si na tabuli pomocí obrázků myšlenkovou mapu, jejímž středem bude včela a okolo obrázky toho, co včelí život charakterizuje. Rozvedeme diskusi i tom, proč jsou pro nás včely užitečné. Žáci poté na pracovním listě pomocí šikmých čar spojují včely s květy, které opylují.

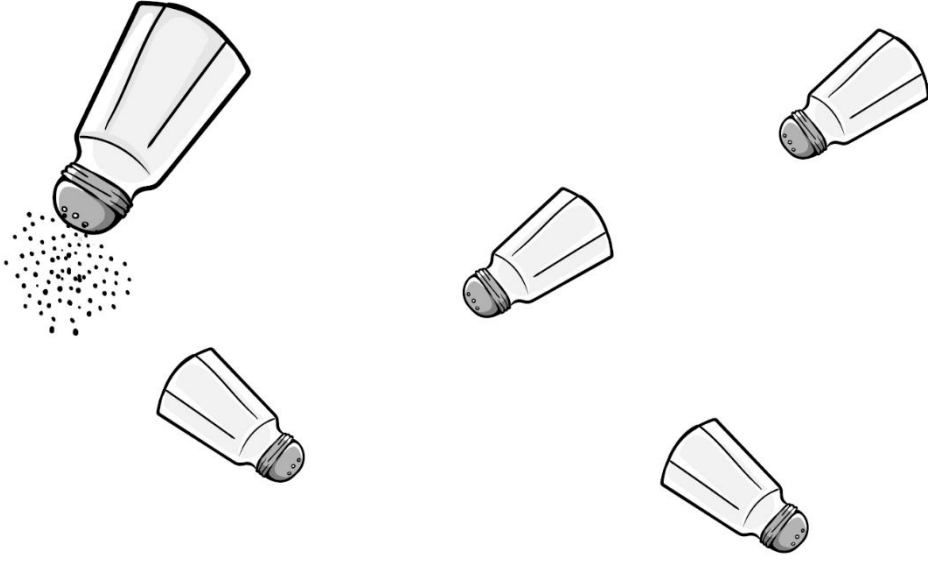


Spoj čarou včelky a květy kytičky.

**Pracovní list č. 12 Tulipány** (viz příloha č. 12)

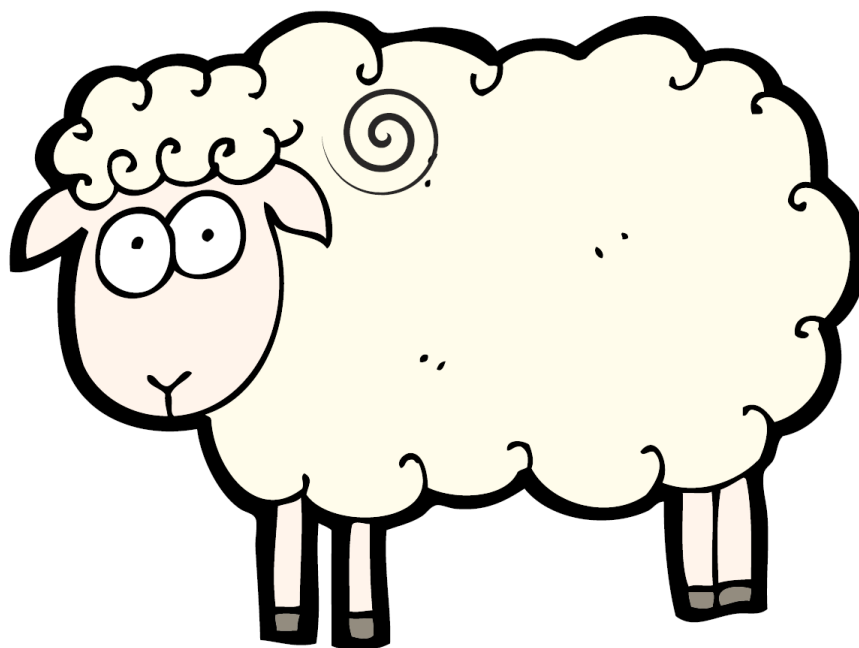
<p><i>Cíl</i></p>	<p>Procvičení kyvadlového pohybu ruky po papíře, rozcvičení zápěstí, procvičovaný prvek – dolní oblouk</p>
<p><i>Způsob provedení</i></p>	<p>Na velikost A4 vsedě v lavici</p>
<p><i>Motivace</i></p>	<p>Pohybová chvilka – tulipány ve větru</p>
<p><i>Metodické pokyny</i></p>	<p>Řekneme žákům, aby zavřeli oči a představili si jarní den. Sluníčko krásně svítí a ve vzduchu je cítit spousta krásných vůni jarních květů. Které květiny si představíte jako první? Necháme žáky jmenovat jarní květiny. Dalším úkolem je, aby pomocí svých rukou utvořili květ tulipánu (podobný tvar jako svícen – pokrčit upažmo, předloktí svisle vzhůru) a pomalu se ukláněli ze strany na stranu. Jako když do květu tulipánu fouká vítr. Na pracovní list potom žáci dokreslují květ tulipánu.</p>
<div style="text-align: center;">  <p data-bbox="558 1859 1037 1915">Dokresli květy tulipánům na louce.</p> </div>	

### Pracovní list č. 13 Sůl (viz příloha č. 13)

<i>Cíl</i>	Rozcvičení zápěstí, procvičovaný prvek - tečky
<i>Způsob provedení</i>	Na velikost A4 vsedě v lavici
<i>Motivace</i>	Logopedická říkanka na „S“
<i>Metodické pokyny</i>	<p>Připravíme si pro žáky logopedickou básničky na „S“.</p> <p><i>Koupil sedlák soudek soli, a teď doma sádlo soli.</i></p> <p><i>Solí, solí, sype sůl, v soudku bude soli půl.</i></p> <p>Říkanou se společně s dětmi naučíme říkat a doprovázíme ji pohyby rukou. 1. sloka – předvádíme rukama tvar soudku, 2. a 3. sloka – předvádíme, jak solíme, 3. sloka – na konci tleskneme.</p>
 <p>Dokresli zrnka soli, která padají ze slánky.</p>	

**Pracovní list č. 14 Ovečka** (viz příloha č. 14)

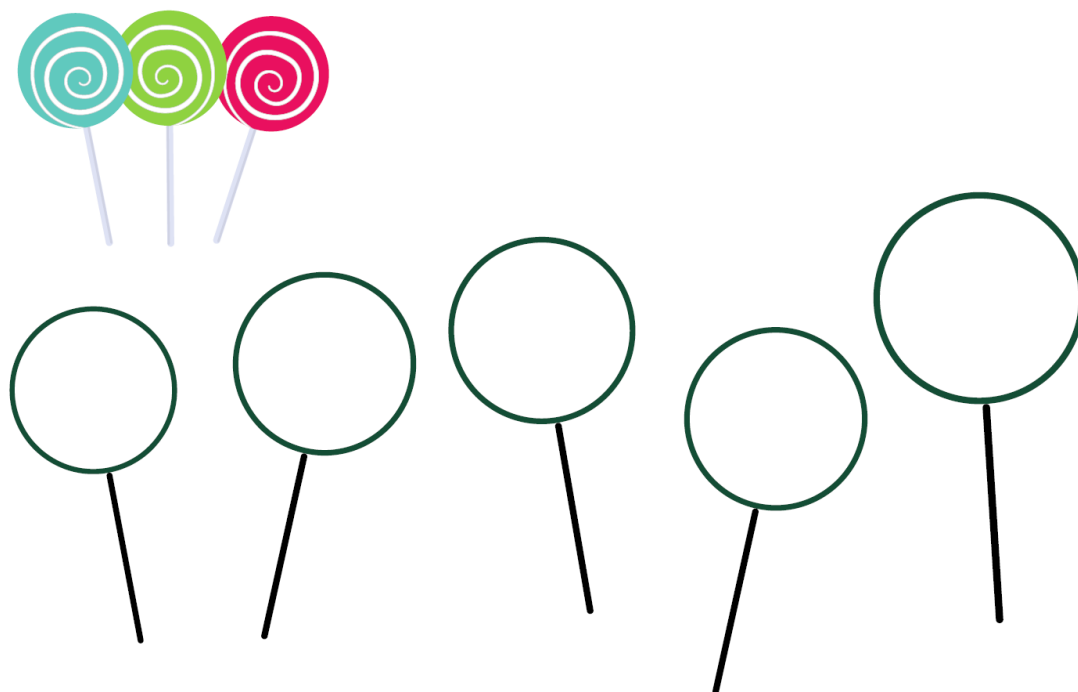
<i>Cíl</i>	Procvičení ramenního, loketního kloubu i zápěstí, trénink koordinace a odhadu vzdálenosti, plynulý pohyb ruky po papíře, procvičovaný prvek - spirála
<i>Způsob provedení</i>	Na velikost A3 svisle i vodorovně vestoje, na velikost A4 vsedě v lavici
<i>Motivace</i>	Domácí zvířata
<i>Metodické pokyny</i>	Na magnetickou tabuli připravíme obrázky domácích zvířat a produktů, které od nich získáváme (kráva – mléko, slepice – vejíčka). Obrázky necháme na tabuli volně rozptýlené. Úkolem žáků je spojit obrázek zvířete s obrázkem správného produktu.



Dokresli ovečce kudrlinky.

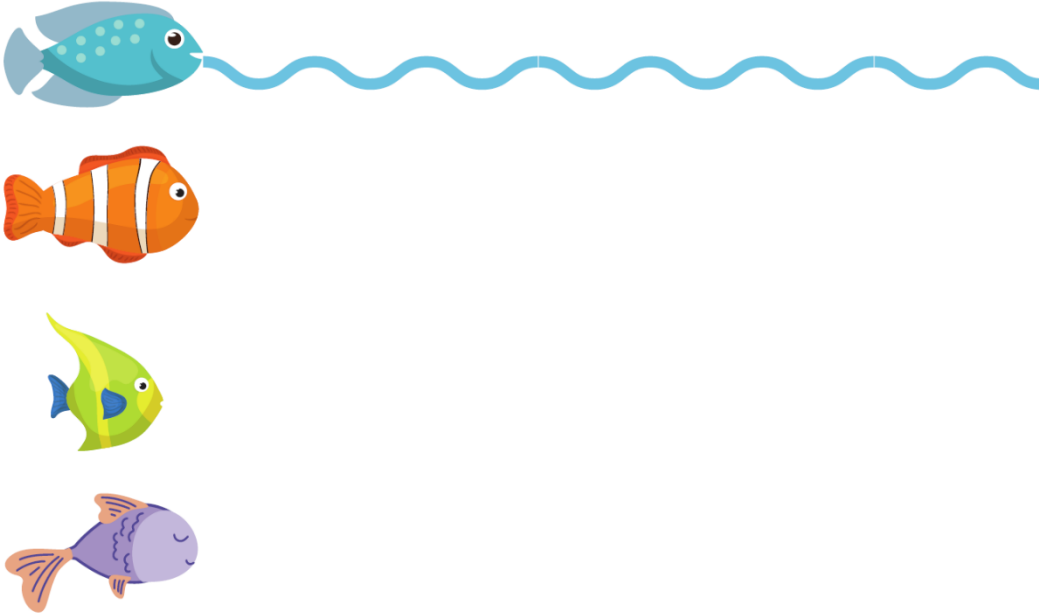
## Pracovní list č. 15 Lízátko (viz příloha č. 15)

<i>Cíl</i>	Procvičení ramenního, loketního kloubu i zápěstí, trénink koordinace a odhadu vzdálenosti, plynulý pohyb ruky po papíře, procvičovaný prvek - spirála
<i>Způsob provedení</i>	Na velikost A3 svisle i vodorovně vestoje, na velikost A4 vsedě v lavici
<i>Motivace</i>	Míchání barev – duhová lízátko
<i>Metodické pokyny</i>	Žáci si připraví pracovní list vytištěný na tvrdém papíře (případně jej podložíme kreslicím kartonem). Do připraveného lízátko si žáci na různá místa dají různě barevné temperové barvy. Poté vatovou tyčinkou namočenou ve vodě kreslí do lízátko spirály – vznikají duhové spirály.

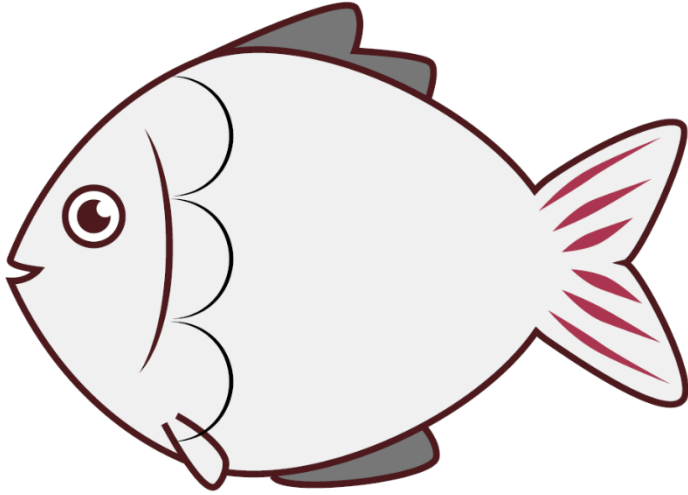


Dokresli zdobení na lízátko.

## Pracovní list č. 16 Ryby v řece (viz příloha č. 16)

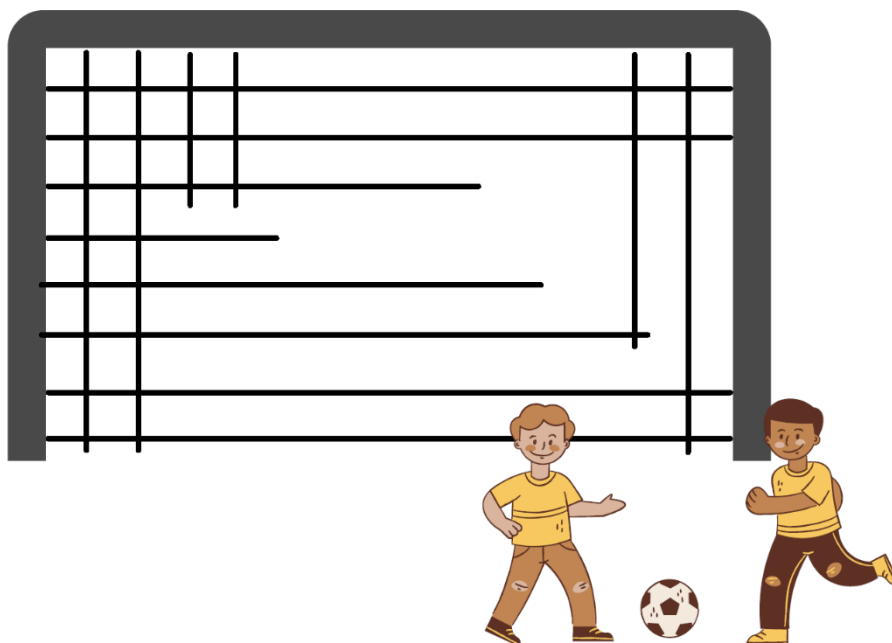
<i>Cíl</i>	Rozvoj plynulého nepřerušovaného pohybu ruky po papíře, rozcvičení loketního kloubu a zápěstí, procvičení vizuomotoriky, procvičovaný prvek – vlnovka
<i>Způsob provedení</i>	Na velikost A3 svisle i vodorovně vestoje, na velikost A4 vsedě v lavici
<i>Motivace</i>	Zapouštění a otiskování barev
<i>Metodické pokyny</i>	Při výtvarné výchově připravíme žákům kreslicí karton velikosti A3 a bublinkovou folii. Pomocí štětce a světle modré vodové barvy si žáci pomalu bublinkovou folii, kterou následně obtisknout na čtvrtku. V další části si s žáky připravíme různé obrázky ryb (vystříhnout z časopisu, vybarvit omalovánky apod.), které si nalepíme na připravenou čtvrtku. Štětcem a tmavě modrou barvou následně žáci malují pohyb ryb ve vodě.
 <p>Dokresli, jak plavou ryby v řece.</p>	

**Pracovní list č. 17 Ryba** (viz příloha č. 17)

<i>Cíl</i>	Rozvoj plynulého nepřerušovaného pohybu ruky po papíře, rozcvičení zápěstí, procvičovaný prvek - oblouk
<i>Způsob provedení</i>	Na velikost A4 vsedě v lavici
<i>Motivace</i>	Vánoční kapr - šupiny
<i>Metodické pokyny</i>	Přineseme žákům ukázat šupinu z kapra. Zeptáme se jich, jestli vědí, co to je. Povídáme si o tom, proč je tradice dávat na Vánoce při večeři pod talíř šupinu a k čemu taková šupina rybě slouží. Potom si žáci vypracují pracovní list. Vzniklé šupiny můžeme s žáky vylepit natrhaným barevným papírem.
	
Nakresli rybě šupiny.	

## Pracovní list č. 18 Fotbalová branka (viz příloha č. 18)




<i>Cíl</i>	Rozvoj plynulého nepřerušovaného pohybu ruky po papíře, rozcvičení ramenního a loketního kloubu a zápěstí, procvičovaný prvek – svislá a vodorovná čára
<i>Způsob provedení</i>	Na velikost A4 vsedě v lavici
<i>Motivace</i>	Básnička s pohybem
<i>Metodické pokyny</i>	Připravíme pro žáky básničku, kterou jim přečteme a předvádíme u toho pohybem. Žáci opakují. <i>Fotbal nebo kopaná? (dělám, že kopu do míče)</i> <i>Hlavně nehraj rukama! (kroutíme rukama)</i> <i>Dávat góly je můj sen, (dělám, že kopu do míče)</i> <i>Rychle běžím s míčem ven! (běh na místě)</i>



Pomoz fotbalistům opravit síť v bráně.

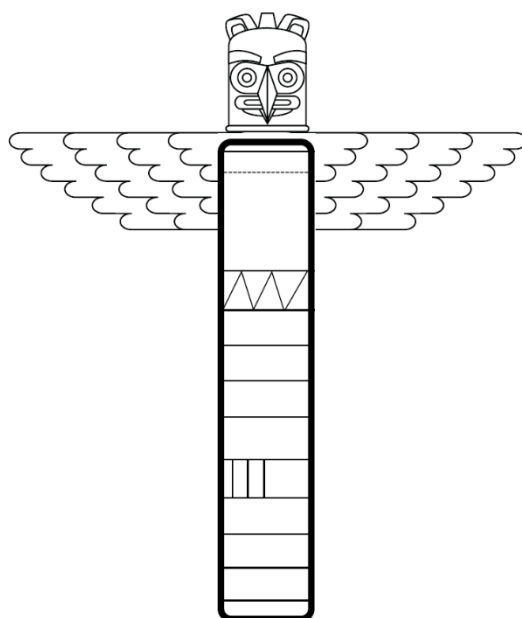


## Pracovní list č. 19 Vajíčka (viz příloha č. 19)

<i>Cíl</i>	Rozvoj plynulého nepřerušovaného pohybu ruky po papíře, plynulý pohyb zápěstím, procvičovaný prvek – elipsa
<i>Způsob provedení</i>	Na velikost A4 vsedě v lavici
<i>Motivace</i>	Domácí zvířata
<i>Metodické pokyny</i>	Na magnetickou tabuli připravíme obrázky zvířecích rodin (samec – samice – mládě). Úkolem žáků je správně určit a pojmenovat zvířecí rodiny a zakroužkovat je stejnou barvou.
   <p>Domaluj do košíku vajíčka.</p>	

**Pracovní list č. 20 Indiánský Totem (viz příloha č. 20)**

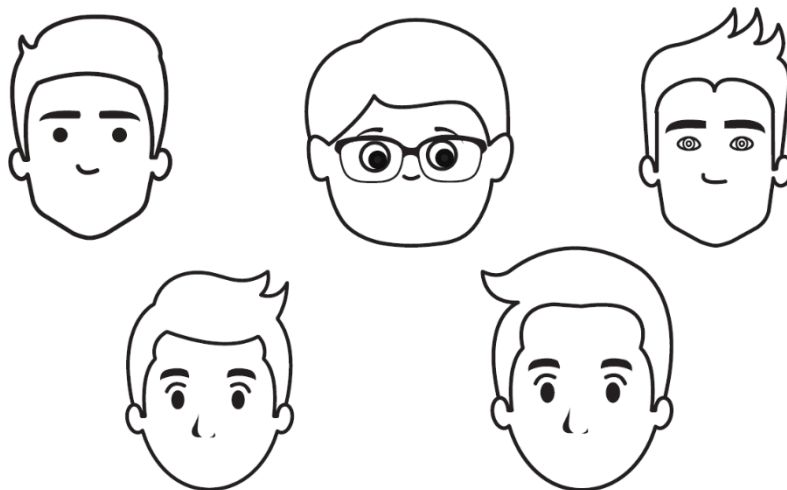
<i>Cíl</i>	Rozvoj plynulého nepřerušovaného pohybu ruky po papíře, plynulý pohyb zápěstím, procvičovaný prvek – vodorovná a svislá čára, ostrý obrat
<i>Způsob provedení</i>	Na velikost A4 vsedě v lavici
<i>Motivace</i>	Třídní indiánský totem
<i>Metodické pokyny</i>	Žákům ukážeme obrázky různých totemů, povídáme si o tom, co to totem je, kdo jsou to indiáni. Při hodině výtvarné výchovy si vytvoříme společný třídní totem z papírových krabic. Následně každý sám vyplní pracovní list.



Dokresli výzdobu na indiánský totem.

## Pracovní list č. 21 Obličej (viz příloha č. 21)

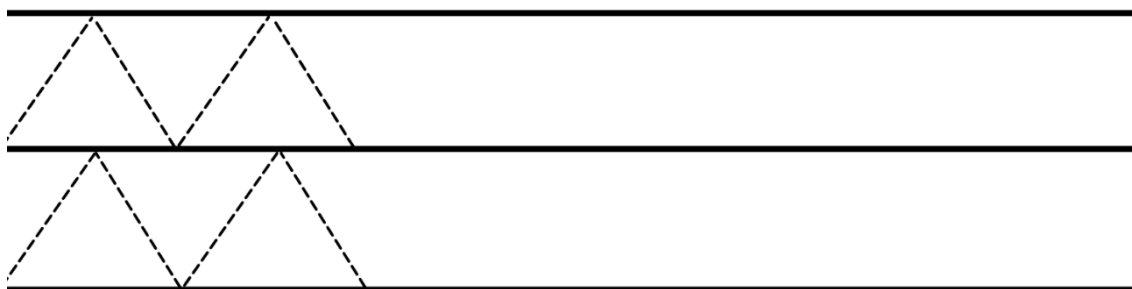
<i>Cíl</i>	Rozvoj plynulého nepřerušovaného pohybu ruky po papíře, plynulý pohyb zápěstím, procvičovaný prvek – spodní oblouk
<i>Způsob provedení</i>	Na velikost A4 vsedě v lavici
<i>Motivace</i>	Pocity, pantomima
<i>Metodické pokyny</i>	Zahrajeme si s žáky pantomimu. Vybereme jednoho žáka, kterému pošeptáme, jakou má vyjádřit náladu nebo pocit (veselý, smutný, strach). Jeho úkolem je pantomimicky zadaný termín předvést. Ostatní hádají. Ten, kdo uhodne, předvádí jako další.



Dokresli k obličejům úsměv.

## Pracovní list č. 22 Dinosaurius (viz příloha č. 22)

<i>Cíl</i>	Rozvoj plynulého nepřerušovaného pohybu ruky po papíře, plynulý pohyb zápěstím, procvičovaný prvek – ostrý obrat
<i>Způsob provedení</i>	Na velikost A4 vsedě v lavici
<i>Motivace</i>	Modelování z modelíny
<i>Metodické pokyny</i>	Každý žák si z modelíny vytvoří svého malého dinosaura. Vymyslí mu jméno zkusí vymyslet, jaký byl (velký – malý, hodný – zlý, masožravý – býložravý).



Nakresli, jaké zuby má dinosaurus.

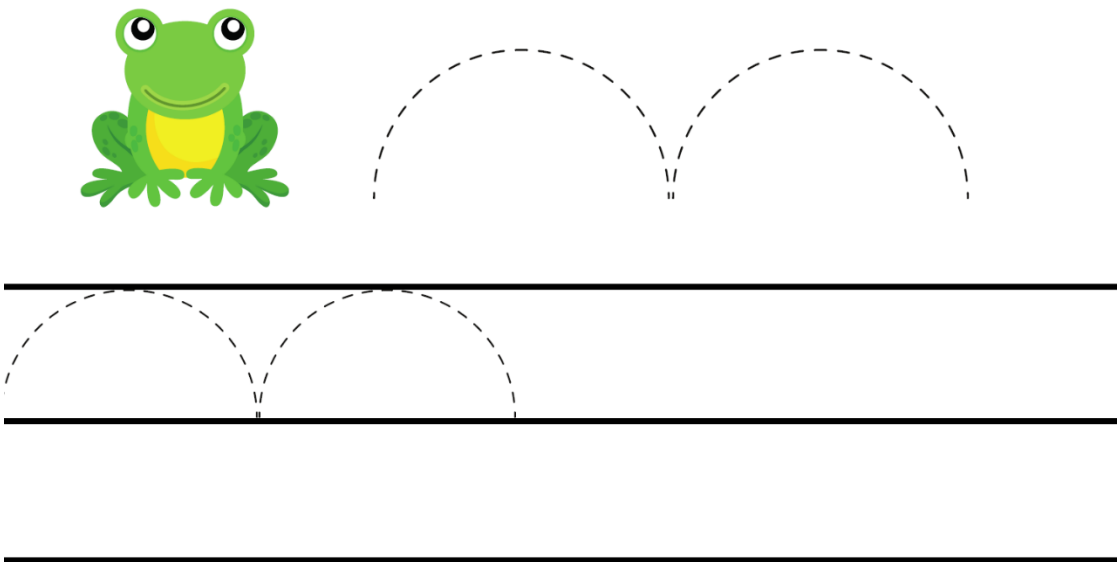
**Pracovní list č. 23 Telefonní šňůra (viz příloha č. 23)**

<i>Cíl</i>	Rozcvičení zápěstí, procvičení vedení plynulého pohybu ruky, uvědomování si směru vedení čáry, procvičovaný prvek – horní smyčka
<i>Způsob provedení</i>	Na velikost A4 vsedě v lavici
<i>Motivace</i>	Mach a Šebestová
<i>Metodické pokyny</i>	Přečteme žákům pohádku o tom, jak Mach a Šebestová získali od starého pána telefonní sluchátko, které jim splní všechna přání. Žáci následně vyplní pracovní list a zkusí přemýšlet o tom, co by si přáli, aby jim kouzelné sluchátko splnilo.

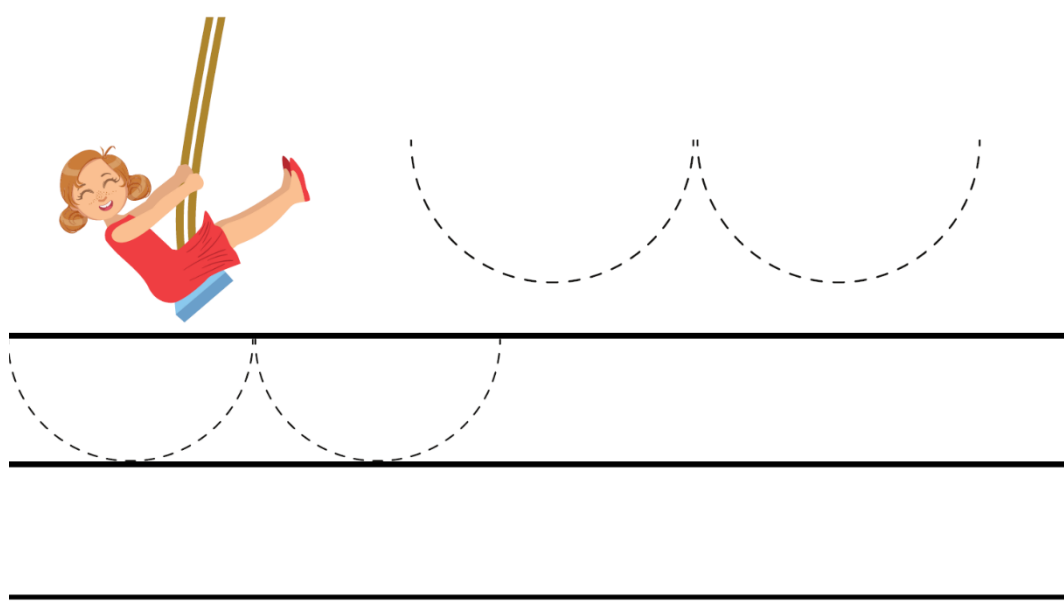


Dokresli k telefonu telefonní šňůru.

**Pracovní list č. 24 Žába** (viz příloha č. 24)

<i>Cíl</i>	Rozcvičení zápěstí, procvičení vedení plynulého pohybu ruky, uvědomování si směru vedení čáry, procvičovaný prvek – horní oblouk
<i>Způsob provedení</i>	Na velikost A4 vsedě v lavici
<i>Motivace</i>	Pohybová chvilka – žabí skoky
<i>Metodické pokyny</i>	Na chodbě připravíme žákům kameny (přilepený barevný papír ve tvaru kamene), po kterých musejí jako žáby přeskákat ze stratu do cíle.
 <p>The illustration shows a green frog with a yellow belly on the left. To its right are two dashed arches. Below these are three horizontal lines: the top one is solid, the middle one is solid with two dashed arches between them, and the bottom one is solid.</p>	
<p>Nakresli, jak skáče žába.</p>	

## Pracovní list č. 25 Houpačka (viz příloha č. 25)

<i>Cíl</i>	Rozcvičení zápěstí, procvičení vedení plynulého pohybu ruky, uvědomování si směru vedení čáry, procvičovaný prvek – dolní oblouk
<i>Způsob provedení</i>	Na velikost A4 vsedě v lavici
<i>Motivace</i>	Básnička s pohybem
<i>Metodické pokyny</i>	Připravíme pro žáky básničku, kterou jim přečteme a čtení doprovázíme pohybem. Žáci opakují. <i>Houpačka je prima hračka, (velké pohyby rukou, jak se houpe houpačka)</i> <i>Houpání má každý rád, (totéž druhou rukou)</i> <i>Vidím mraky, vidím ptáčka, (dělám, že se dívám do dálky)</i> <i>s houpačkou jsem kamarád. (tleskání do rytmu)</i>
 <p>Nakresli, jak se holčička houpe na houpačce.</p>	

## Závěr

Cílem diplomové práce bylo vytvořit soubor grafomotorických cviků, které by se daly využít ve výuce psaní v 1. ročníku základní školy.

V teoretické části práce byla popsána vývojová období předškolního a školního dítěte. Nejdůležitější poznatky pro tuto práci byly informace o rozvoji a vývoji hrubé a jemné motoriky a grafomotoriky. Diplomová práce podala informace o tom, že základním předpokladem pro to, aby byl žák ve škole a při psaní úspěšný, je jednoznačně dostatečný rozvoj velkých a následně i malých svalových skupin. Je proto důležité věnovat při práci s dětmi dostatek prostoru pro pohybové aktivity i pro aktivity, při kterých dochází k zapojení malých svalových skupin. Je nezbytné podporovat rozvoj motoriky ruky, pobízet děti k manipulaci s drobnými předměty a různými materiály. Ve školením prostředí je potřeba dbát na správné hygienické a pracovní návyky při psaní, pomoci žákům a jejich rodičům s výběrem vhodných psacích potřeb. Nejlepším psacím náčiním pro začínajícího školáka je jednoznačně měkká tužka nebo pastelka. Přechod od tužky k psaní perem je záležitostí pocitu žáka nikoliv rozhodnutí učitele o tom, že celá třída hromadně může změnit psací náčiní. Podstatné je dbát i na podporu levorukých dětí, protože jak v práci bylo zmíněno, levorukost rozhodně není nic neobvyklého nebo ojedinělého.

Zvládnutí grafomotoriky a úspěšný start psacího období je pro žáky důležitým momentem. Učitel si musí uvědomit, že je potřeba věnovat této problematice dostatek času a není vhodné se snažit celý proces uspíšit. Jednotlivé grafomotorické cviky na sebe ve vývoji navazují, proto nezvládnutí vývojově snazšího prvku vede k problémům u prvků náročnějších. V tom případě je vždy nutné vrátit se a jednodušší prvek trénovat do té doby, než dojde k jeho plnému zautomatizování a zvládnutí.

Součástí diplomové práce je soubor metodických listů, které obsahují vždy jeden konkrétní pracovní list a návrh činnosti, jak s tímto pracovním listem pracovat.



## **Resumé**

Diplomová práce se věnuje rozvoji grafomotoriky u žáků 1. ročníku ZŠ. Hlavním cílem práce bylo vytvoření souboru grafomotorických cviků využitelných ve výuce psaní v 1. ročníku.

Teoretická část práce obsahuje základní informace o motorickém, kognitivním, emočním a sociálním vývoji předškolních dětí a dětí mladšího školního věku. Dotýká se také problematiky vstupu dítěte na základní školu. Dále jsou zde vysvětleny pojmy hrubá a jemná motorika, grafomotorika a uvedeny způsoby, jak lze jemnou a hrubou motoriku u dětí rozvíjet.

Praktická část práce obsahuje soubor grafomotorický cviků, které lze aplikovat ve výuce. Součástí jsou i metodické listy, kde učitel nalezne cíl provádění konkrétního cviku, způsob provedení, motivaci i konkrétní metodické pokyny pro práci ve výuce.

### **Klíčová slova**

Grafomotorika, hrubá a jemná motorika, vývoj dítěte, výuka psaní, základní škola, první ročník

## **Resumé**

This diploma thesis deals with graphic development at the first-graders at elementary school. The main goal of the thesis was to create a set of graphic development exercises that can be used in writing education at the first grade.

The theoretical part of this thesis contains basic information about motor, cognitive, emotional and social development of pre-school children and younger school children. It also deals with the elementary school accession issues. Furthermore there are some concepts explained, e.g. fine motor and gross motor skills, graphic development. There are mentioned methods how to develop fine motor and gross motor skills at children.

The practical part of this thesis contains a set of graphic development exercises that can be applied in writing education. It also contains methodical pages where a teacher can find the aim of a certain exercise, the way of implementation, motivation and specific methodical instructions for lessons.

### **Key words**

graphic development, fine motor and gross motor skills, child development, writing education, first grade.

## Seznam literatury

ALLEN, K., MAROTZ, L. *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let*. 2. vyd. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-055-0.

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

*Cvičení a úkoly pro malé školáky*. 3. vyd. Říčany: Nakladatelství SUN, 2019. ISBN 978-80-7567-480-7.

DOLEŽALOVÁ, J. *Prvopočáteční psaní*. 2. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 1998. ISBN 80-7041-938-5.

DOLEŽALOVÁ, J. *Rozvoj grafomotoriky v projektech*. 1. vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-693-3.

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

HATÁKOVÁ, K., et al. *Hravá pastelka 2: Pracovní sešit Hravá pastelka 2*. 1. vyd. Praha: Taktik, 2016. ISBN 978-80-87881-48-4.

KAMIŠ, K. *Český jazyk a počáteční psaní na 1. stupni ZŠ a ZŠS*. 1. vyd. Praha: UJAK, 2014. ISBN 978-80-7452-042-6.

KOMENSKÝ, Jan Amos. *Informatorium školy mateřské*. 1. vyd. Praha: Kalich, 1992. ISBN 80-7017-492-7.

KUTÁLKOVÁ, D. *Jak připravit dítě do 1. třídy: obratnost a kresba, smyslové vnímání, řeč a početní představy, výchova, školní zralost a její posouzení*. 2. vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3246-6.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 978-80-247-1284-0.

LIPNICKÁ, M. *Rozvoj grafomotoriky a podpora psaní: preventivní program, který pomáhá předcházet vzniku dysgrafie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-244-7.

MERTIN, V., GILLERNOVÁ I. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. 2. vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-627-8.

MLČÁKOVÁ, R. *Grafomotorika a počáteční psaní*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2630-4.

NOVOTNÁ, I. *Připravujeme se na školu: grafomotorická cvičení pro předškoláky*. 1. vyd. Brno: Edika, 2015. ISBN 978-80-266-0668-0.

NOVOTNÁ, L., HŘÍCHOVÁ, M., MIŇHOVÁ, J. *Vývojová psychologie*. 4. vyd. Plzeň: ZČU, 2012. ISBN 978-80-261-0115-4.

POTŮČKOVÁ, J. *Písanka 1. díl: Pro 1. ročník základní školy*. 4. vydání. Brno: Studio 1 + 1, 2012.

PIAGET, J., INHELDER, B. *Psychologie dítěte*. 5. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-263-8.

PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. 7. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0403-9.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. *Přehled vývojové psychologie*. 1. vyd. Olomouc: UPOL, 1999. ISBN 80-7067-953-0.

ŠULOVÁ, L. *Raný psychický vývoj dítěte*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1820-3.

SVOBODOVÁ, J. *Metodika rozvoje grafomotoriky a počátečního psaní*. 4. vydání. Praha: Institut pedagogicko-psychologického poradenství ČR, 2001.

THOROVÁ, K. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. 1. vyd. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.

TYMICOVÁ, Hana. *Nauč mě číst a psát*. 3. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1992. ISBN 80-04-26186-8.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

## Internetové zdroje

JOHNOVÁ, J. *Jak správně psát* [online]. [cit. 2021-5-3]. Dostupné z: <https://www.jak-spravne-psat.cz/>

LEŽALOVÁ, R. Odklady povinné školní docházky. *Metodický portál RVP.CZ* [online]. Praha: 2010 [cit. 2021-5-3]. Dostupné z: [https://clanky.rvp.cz/wp-content/uploads/prilohy/9883/odklady\\_povinne\\_skolni\\_dochazky\\_\\_\\_clanek\\_ke\\_stazeni.pdf](https://clanky.rvp.cz/wp-content/uploads/prilohy/9883/odklady_povinne_skolni_dochazky___clanek_ke_stazeni.pdf)

OPATŘILOVÁ, Dagmar. *Grafomotorika a psaní u žáků s tělesným postižením* [online]. Brno: Masarykova univerzita: Elportál, 2014 [cit. 2021-5-10]. ISBN 978-80-210-6769-1. 1802-128X. Dostupné z: <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js14/grafomot/web/index.html>

*Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* [online]. Praha: MŠMT, 2021 [cit. 2021-04-09]. Dostupné z: [http://www.nuv.cz/file/4983\\_1\\_1/](http://www.nuv.cz/file/4983_1_1/)

*Školský zákon* [online]. Praha: MŠMT, 2020 [cit. 2021-04-10]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/dokumenty-3/skolsky-zakon-ve-zneni-ucinnem-od-25-8-2020>

VESELÁ, M., SIMONIDESOVÁ, M. *Grafomotorika.eu* [online]. c2012-2020 [cit. 2021-5-10]. Dostupné z: <http://www.grafomotorika.eu>

VODIČKA, I. *Boj o špetku..., aneb, Soumrak spojitého písma*. Ústí nad Labem: Imagine Media, 2020 [cit. 2021-04-10]. ISBN 978-80-905511-4-5. Dostupné z: <https://www.levactvi.cz/publikacni-cinnost/>

## Seznam obrázků

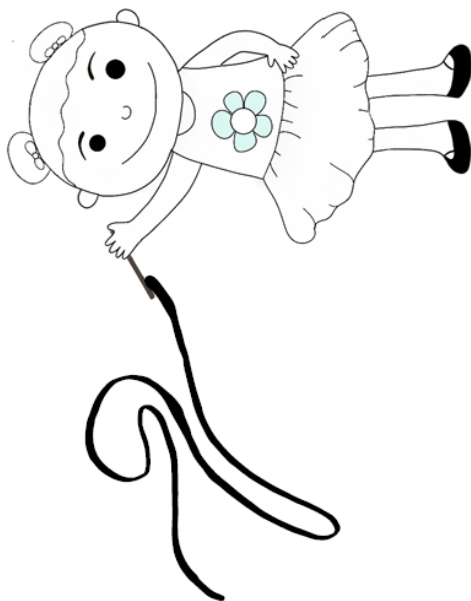
- Obr. 1 Správné sezení
- Obr. 2 Dětské úchopy
- Obr. 3 Špetkový úchop
- Obr. 4 Špetkový úchop
- Obr. 5 Hrstičkový úchop
- Obr. 6 Klarinetový úchop
- Obr. 7 Cigaretový úchop
- Obr. 8 Úchop s palcem přes psací náčiní
- Obr. 9 Špetkový úchop s prolomeným ukazovákem
- Obr. 10 Držení psacího náčiní a psaní u leváka
- Obr. 11 Nejčastější chybné postavení ruky a zápěstí u leváka
- Obr. 12 Uvolňovací grafomotorické cviky (dráhy, cesty)
- Obr. 13 Bludiště
- Obr. 14 Příklady jednotažných uvolňovacích cviků
- Obr. 15 Sněhulák
- Obr. 16 Obtížné varianty uvolňovacích cviků
- Obr. 17 Zimní sporty
- Obr. 18 Základní prvky první skupiny
- Obr. 19 Hřeben
- Obr. 20 Tenisová raket
- Obr. 21 Balonky
- Obr. 22 Další prvky první skupiny
- Obr. 23 Šikmá čára
- Obr. 24 Elipsa
- Obr. 25 Ostrý obrat
- Obr. 26 Základní prvky třetí skupiny
- Obr. 27 Horní a dolní smyčka
- Obr. 28 Arkády
- Obr. 29 Stoupající šikmá čára

Obr. 30 Dolní zátrh

## Seznam příloh

Příloha 1: Pracovní list č. 1 <b>Gymnastka</b> .....	I
Příloha 2: Pracovní list č. 2 <b>Krasobruslařka</b> .....	II
Příloha 3: Pracovní list č. 3 <b>Autíčko</b> .....	III
Příloha 4: Pracovní list č. 4 <b>Bublifuk</b> .....	IV
Příloha 5: Pracovní list č. 5 <b>Beruška</b> .....	V
Příloha 6: Pracovní list č. 6 <b>Traktory</b> .....	VI
Příloha 7: Pracovní list č. 7 <b>Zajíček</b> .....	VII
Příloha 8: Pracovní list č. 8 <b>Tenis</b> .....	VIII
Příloha 9: Pracovní list č. 9 <b>Děšť</b> .....	IX
Příloha 10: Pracovní list 10 <b>Zvířecí stíny</b> .....	X
Příloha 11: Pracovní list 11 <b>Včely</b> .....	XI
Příloha 12: Pracovní list 12 <b>Tulipány</b> .....	XII
Příloha 13: Pracovní list č. 13 <b>Sůl</b> .....	XIII
Příloha 14: Pracovní list č. 14 <b>Ovečka</b> .....	XIV
Příloha 15: Pracovní list č. 15 <b>Lízátka</b> .....	XV
Příloha 16: Pracovní list 16 <b>Ryby v řece</b> .....	XVI
Příloha 17: Pracovní list č. 17 <b>Ryba</b> .....	XVII
Příloha 18: Pracovní list č. 18 <b>Fotbalová branka</b> .....	XVIII
Příloha 19: Pracovní list č. 19 <b>Vajíčka</b> .....	XIX
Příloha 20: Pracovní list 20 <b>Indiánský totem</b> .....	XX
Příloha 21: Pracovní list č. 21 <b>Obličeje</b> .....	XXI
Příloha 22: Pracovní list č. 22 <b>Dinosaur</b> .....	XXII
Příloha 23: Pracovní list č. 23 <b>Telefonní šňůra</b> .....	XXIII
Příloha 24: Pracovní list č. 24 <b>Žába</b> .....	XXIV
Příloha 25: Pracovní list č. 25 <b>Houpačka</b> .....	XXV





Dokresli gymnastce stuhu, která se vlní v rytmu hudby.



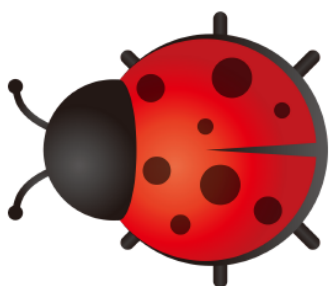
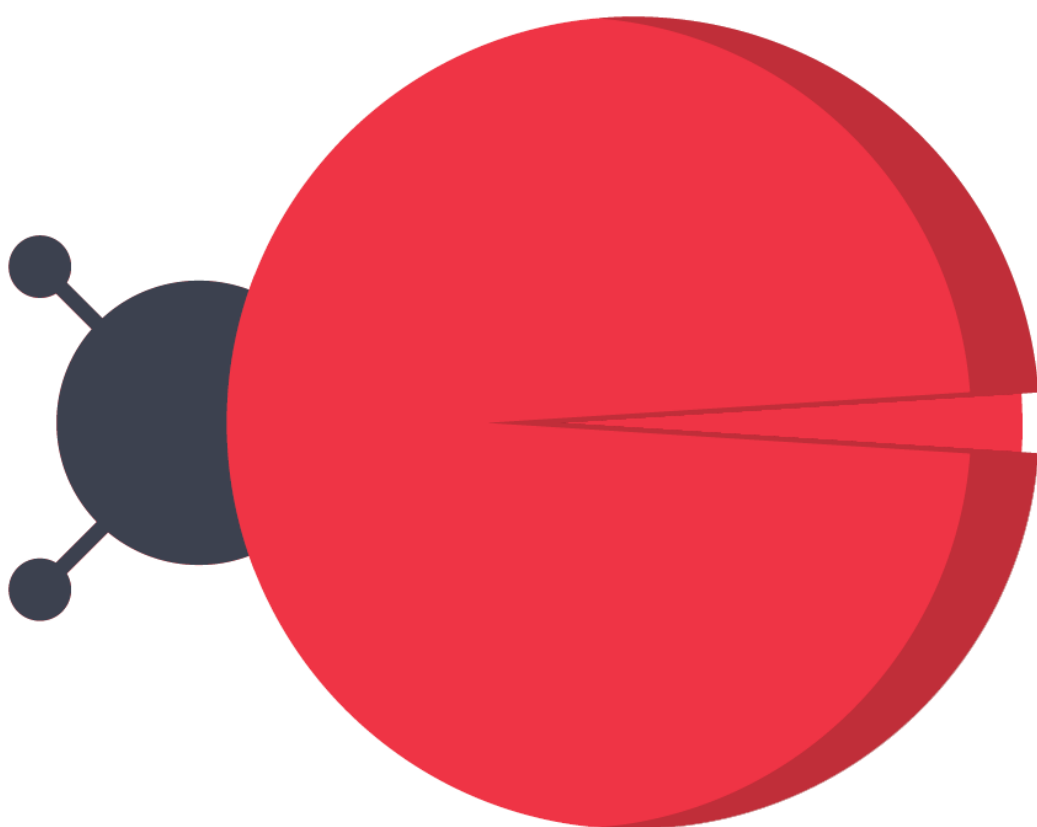
Dokresli dráhu, po které pojede krasobruslařka.



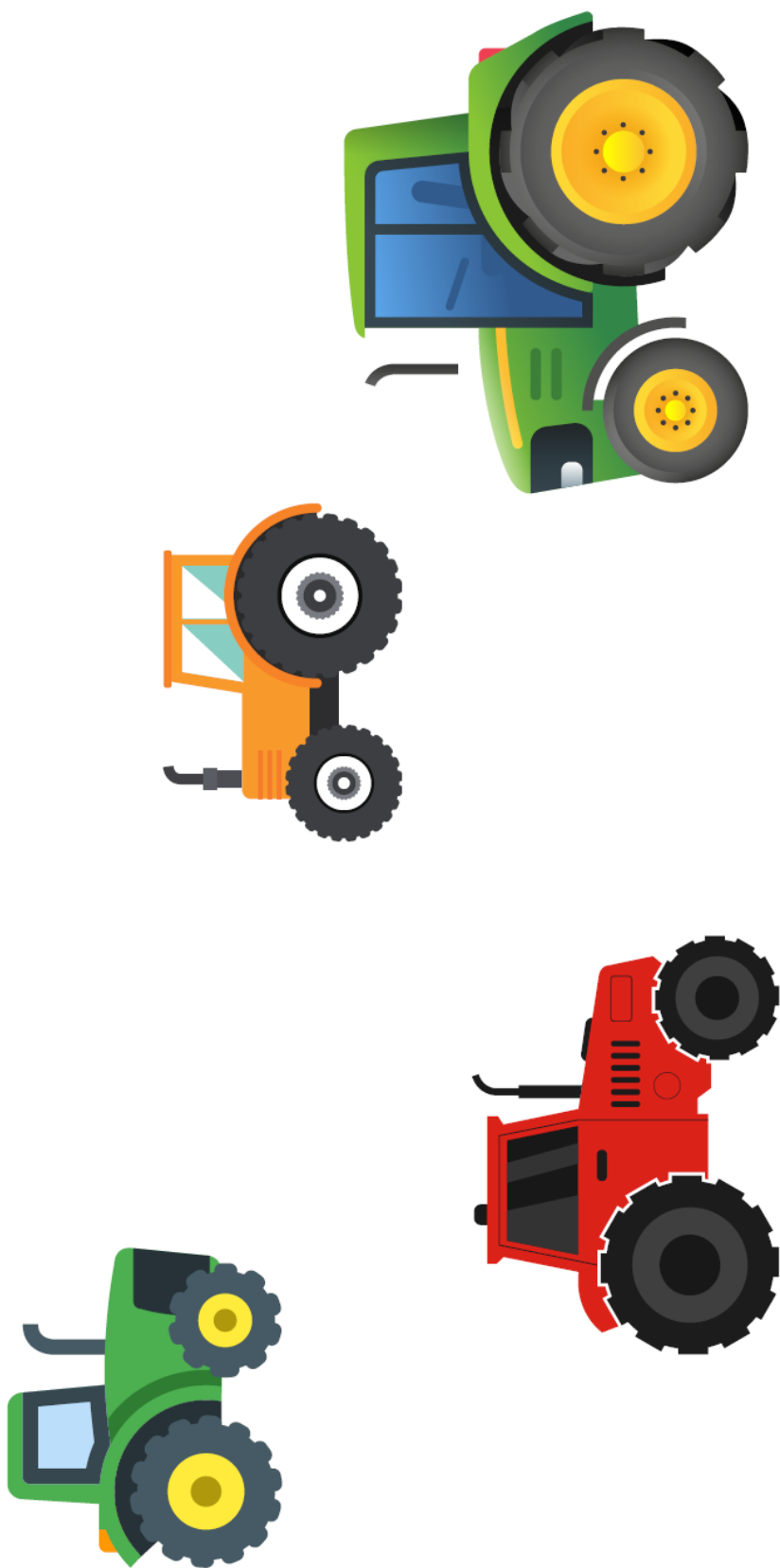
Dokresli dráhu, po které pojedě autíčko.



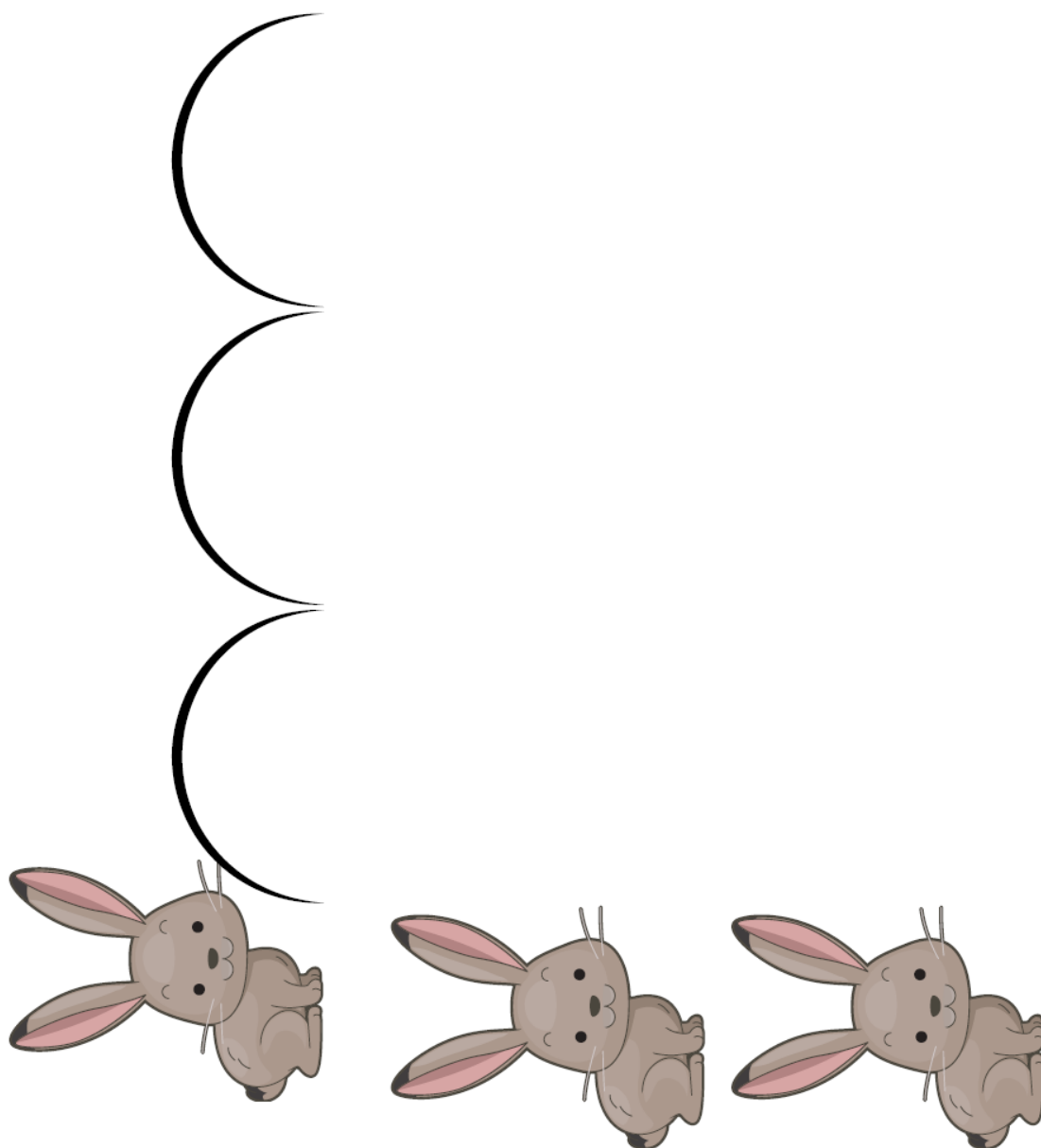
Dokresli bubliny, které letí z bublifuku.



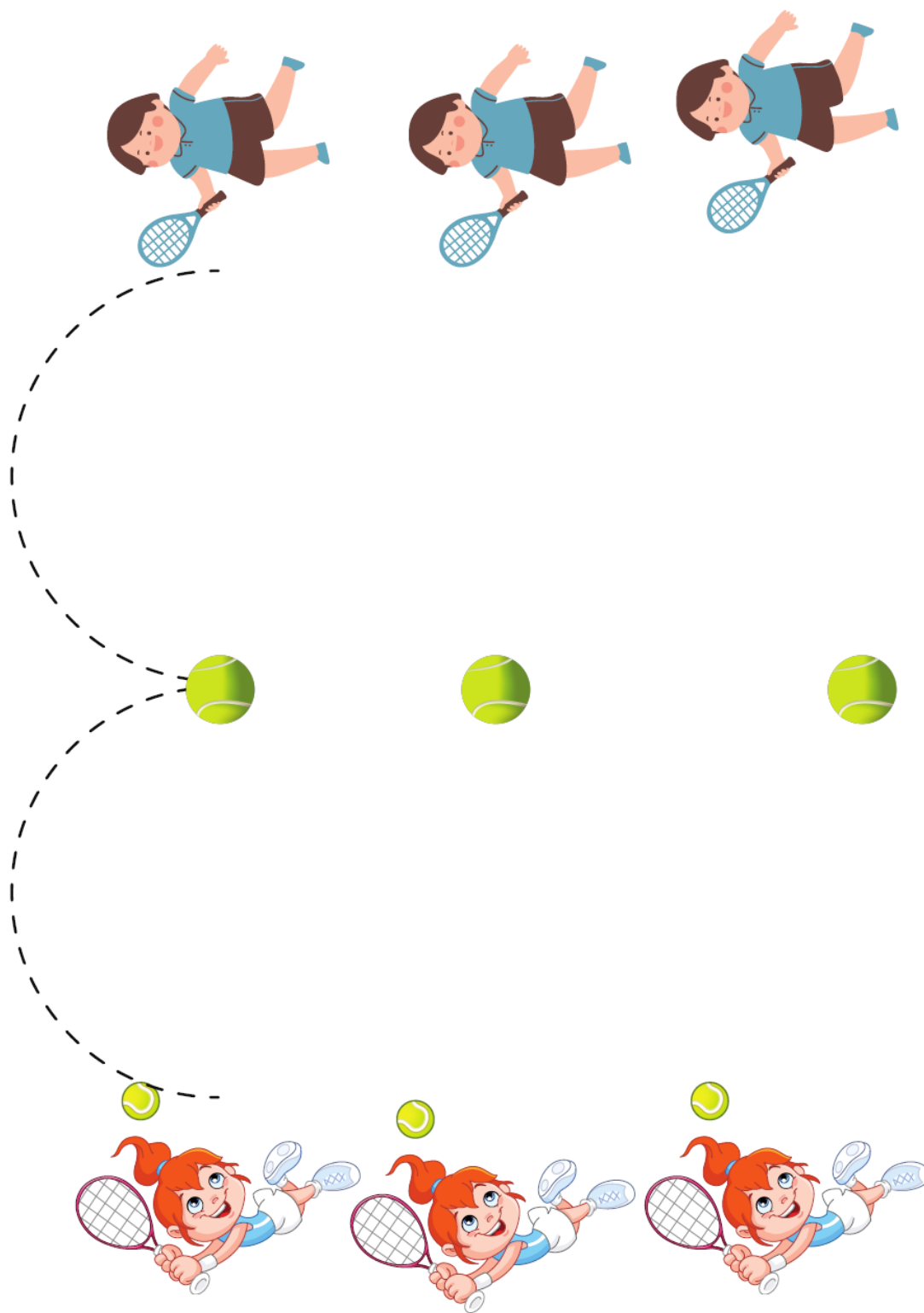
Namaluj berušce tečky na krovky.



Dokresli, jak se traktorům kouří z výfuku.

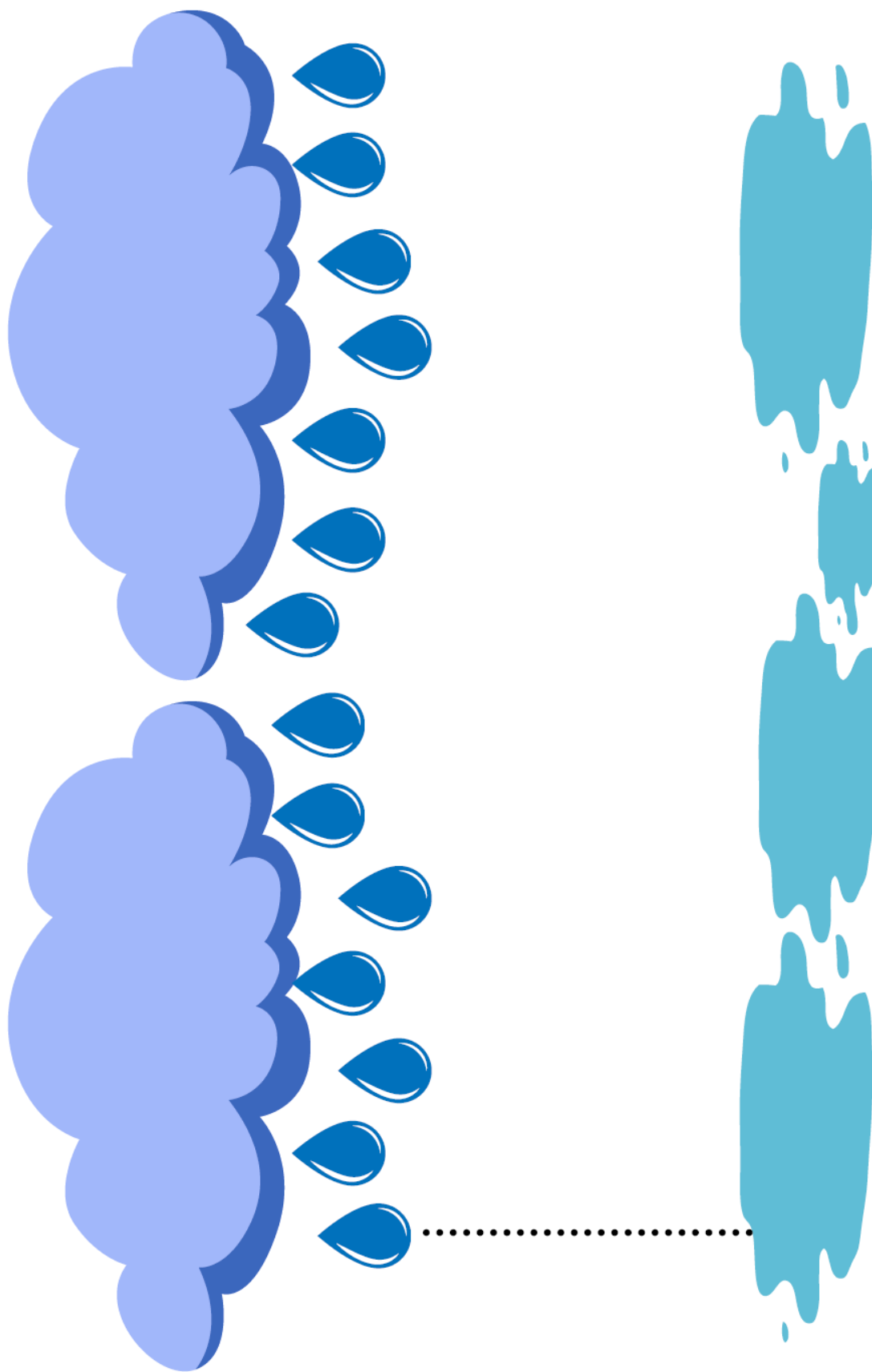


Nakresli, jak zajíček skáče po louce.



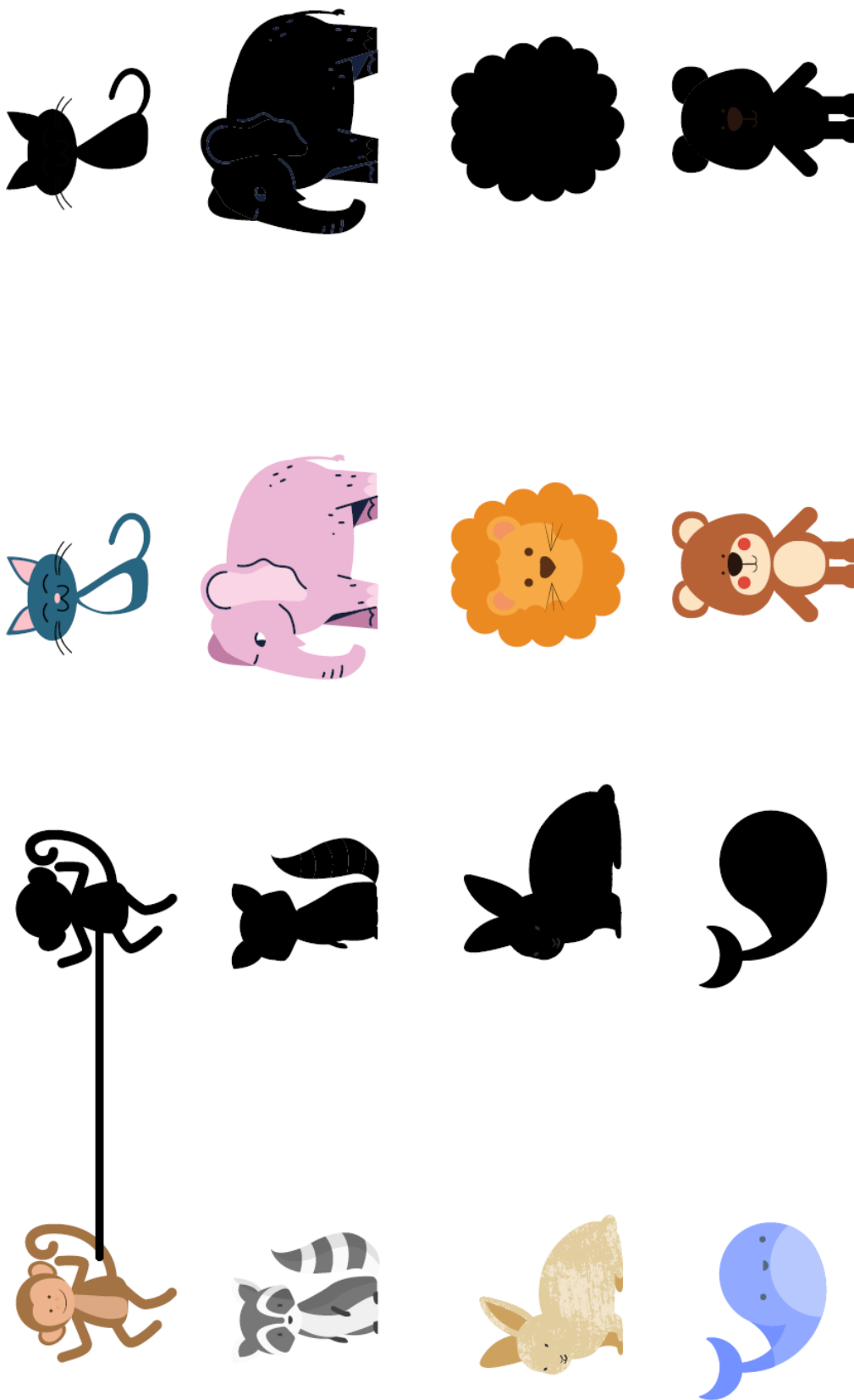
Nakresli, jak letí tenisový míč.



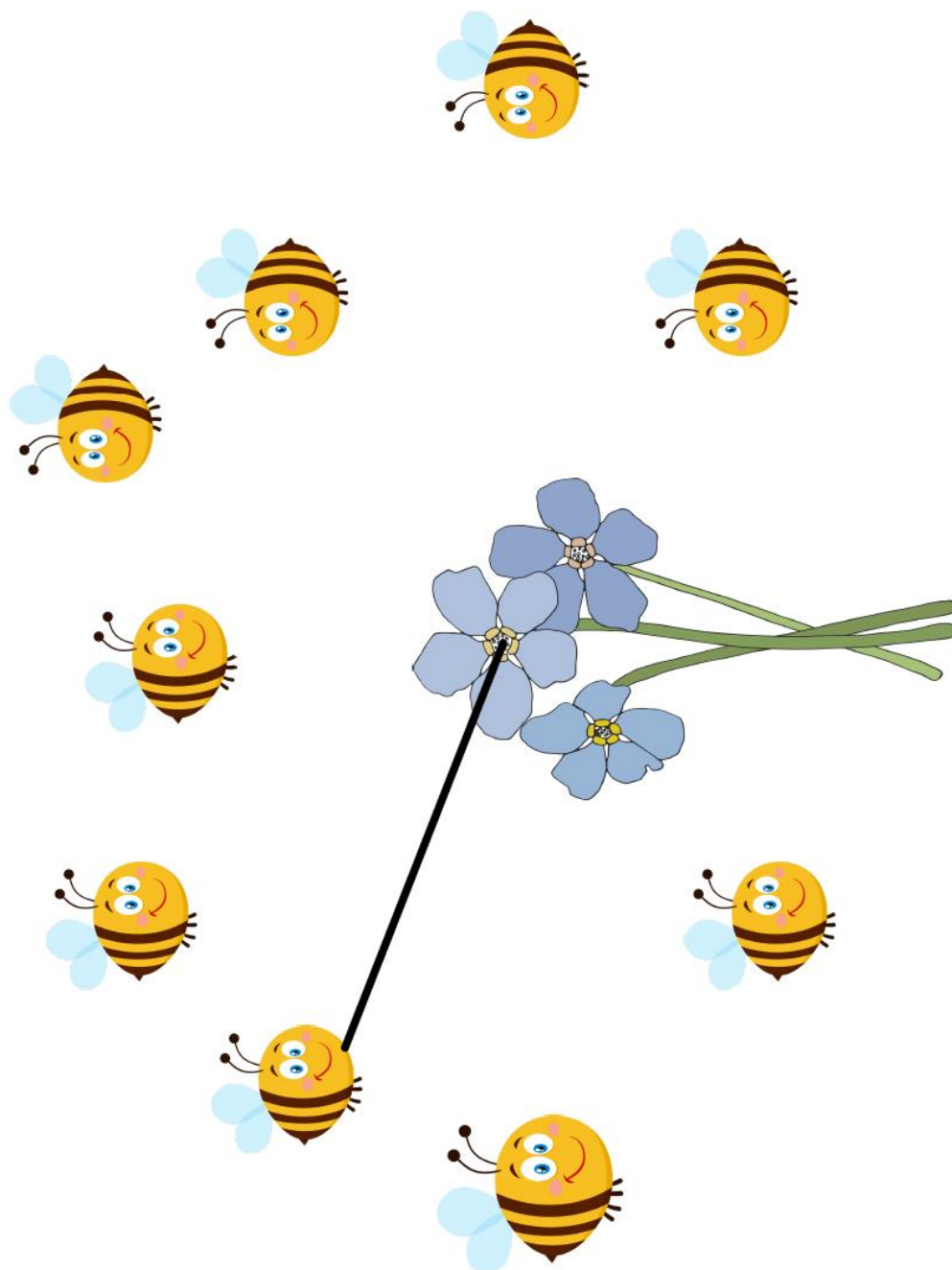


Nakresli, jak padají kapky vody do kaluže.

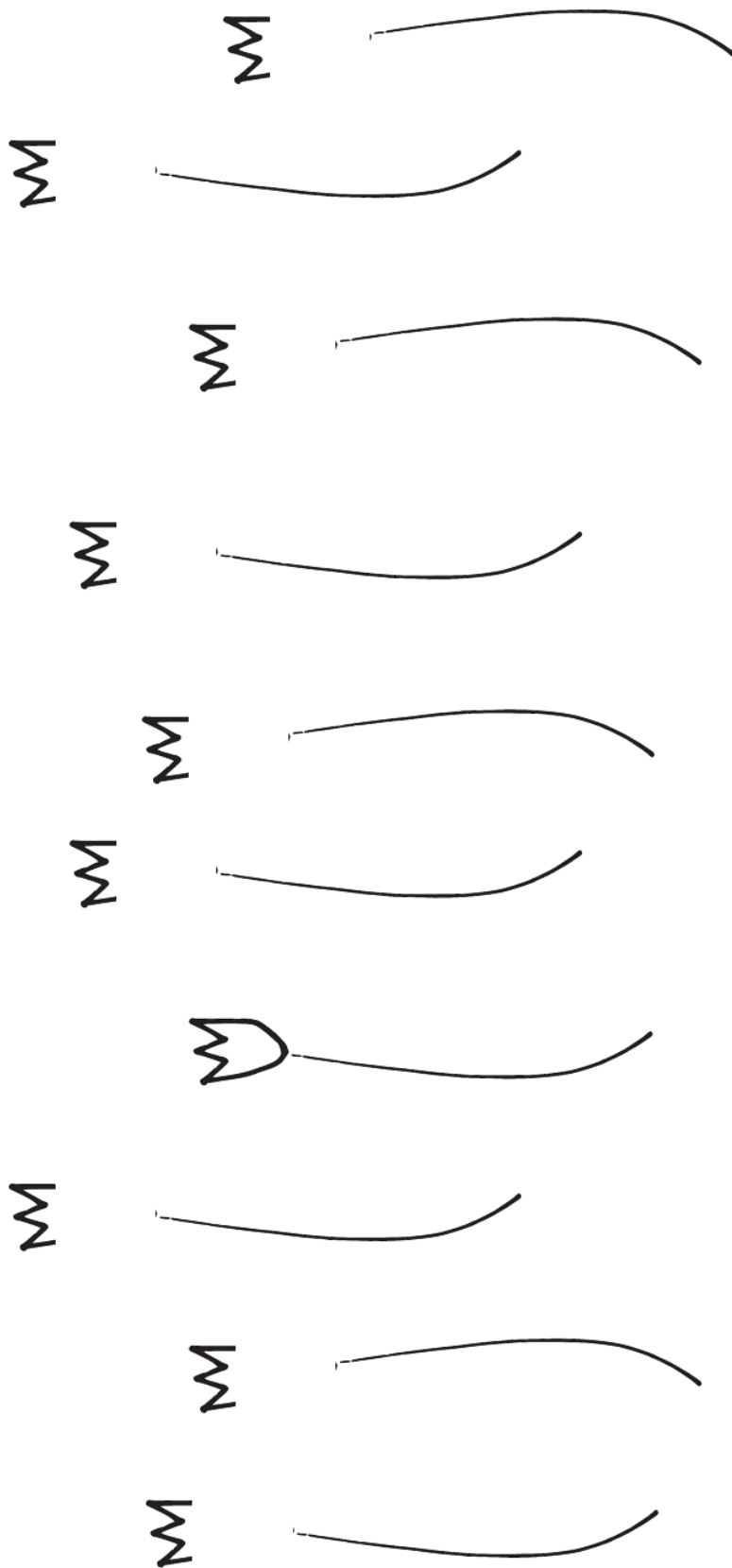
Příloha 10: Pracovní list 10 Zvířecí stíny



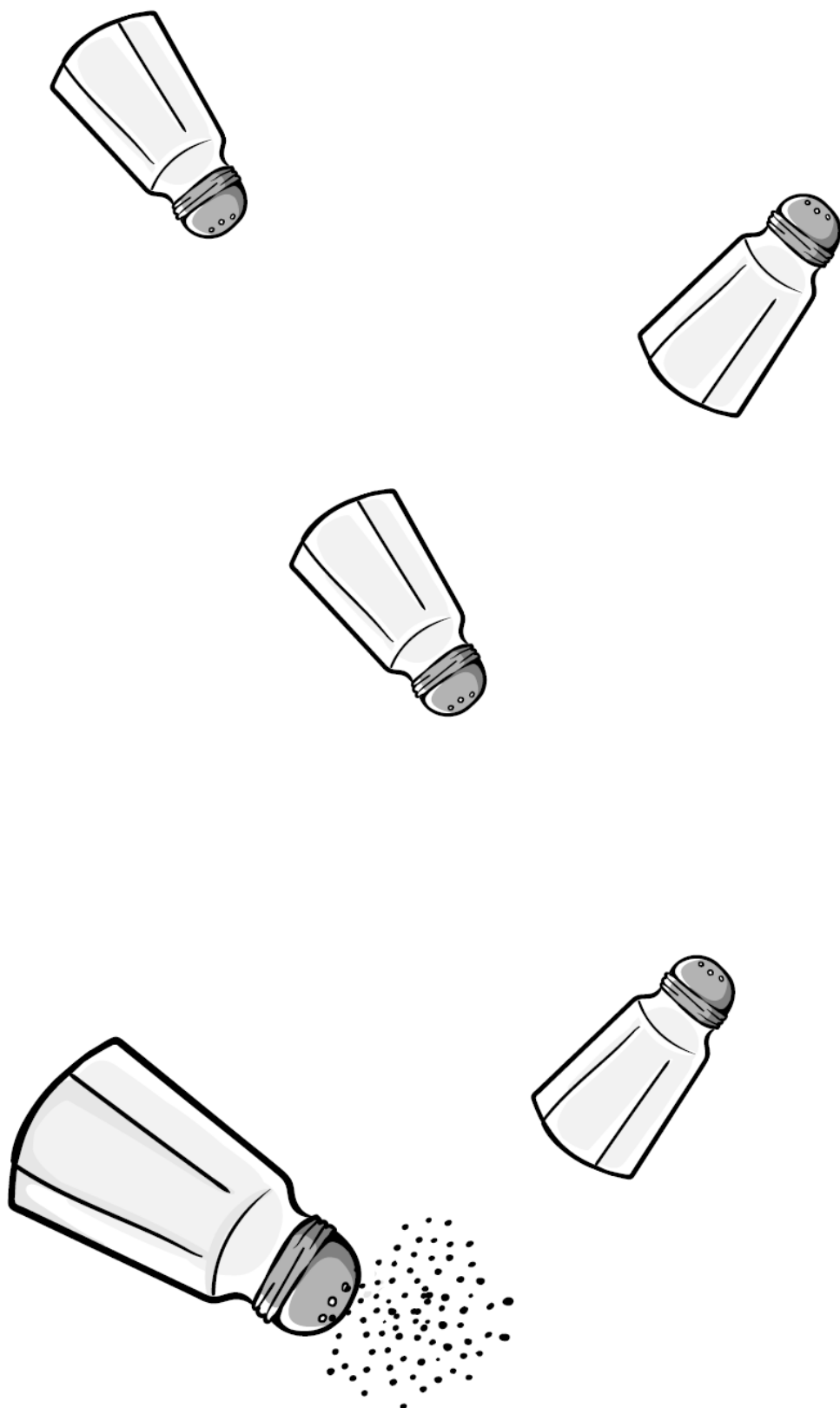
Spoj čarou zvířátko a jeho stín.



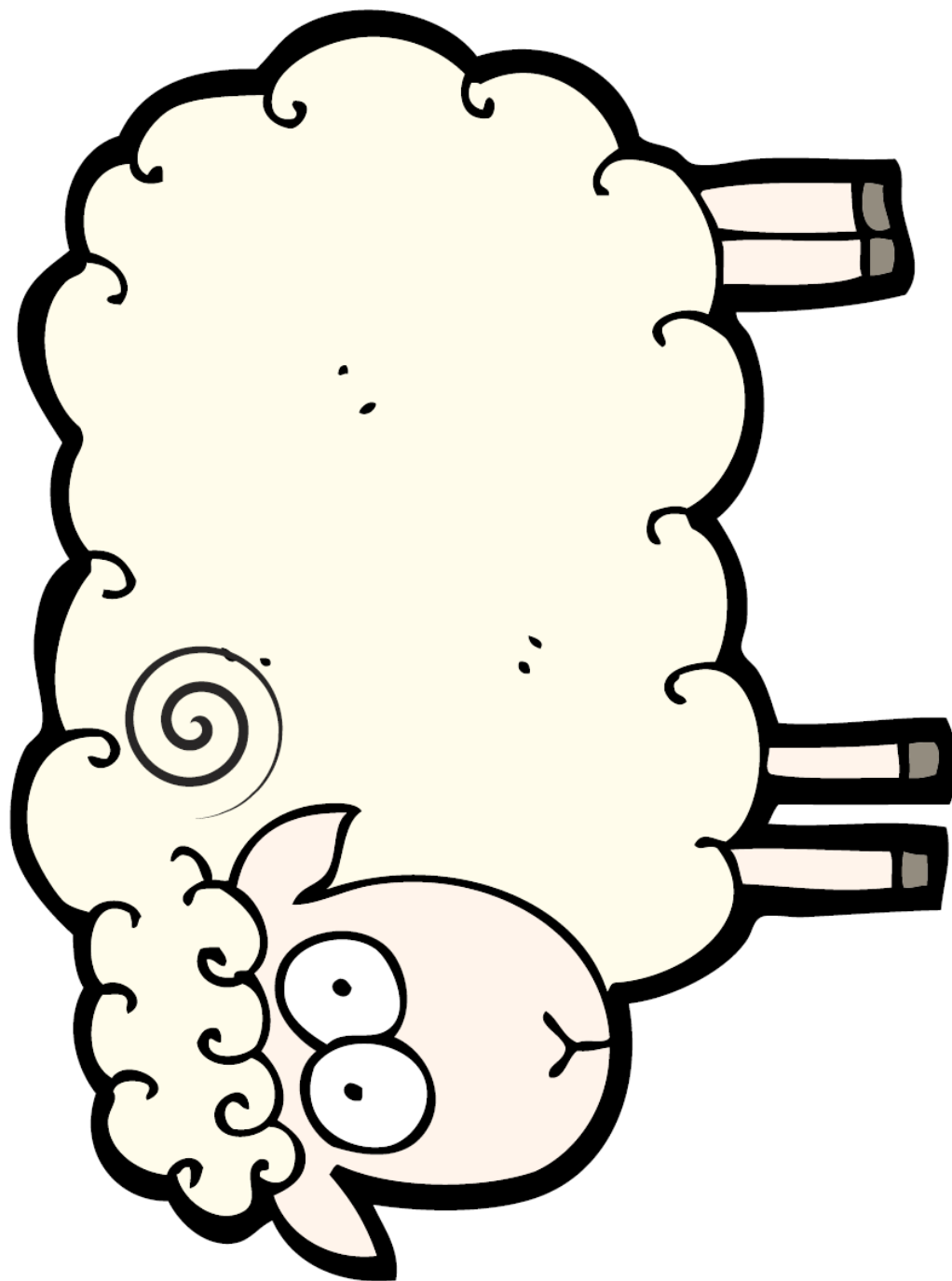
Spoj čarou včelky a květy kytičky.



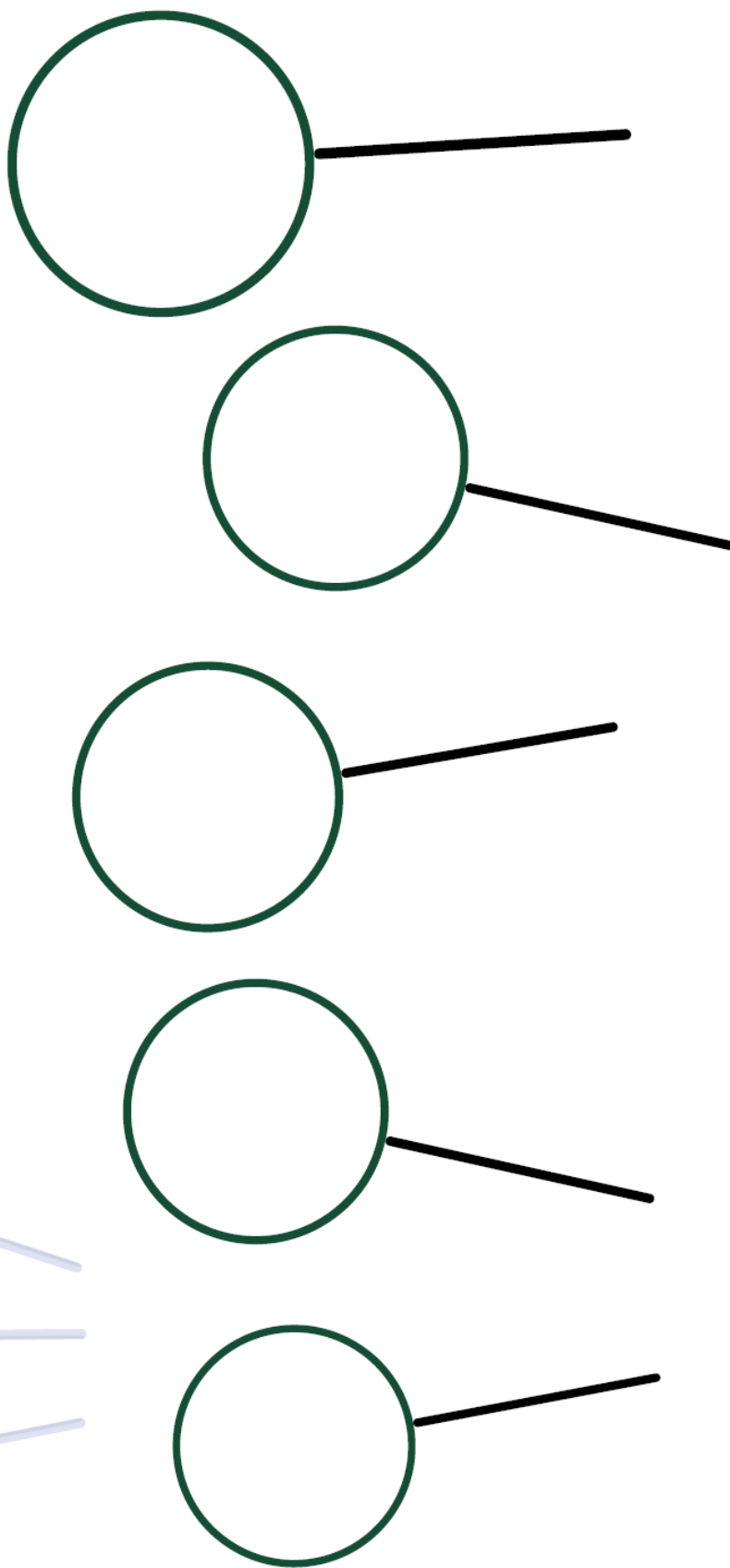
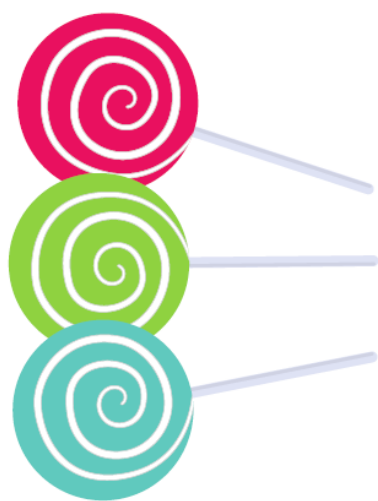
Dokresli květy tulipánům na louce.



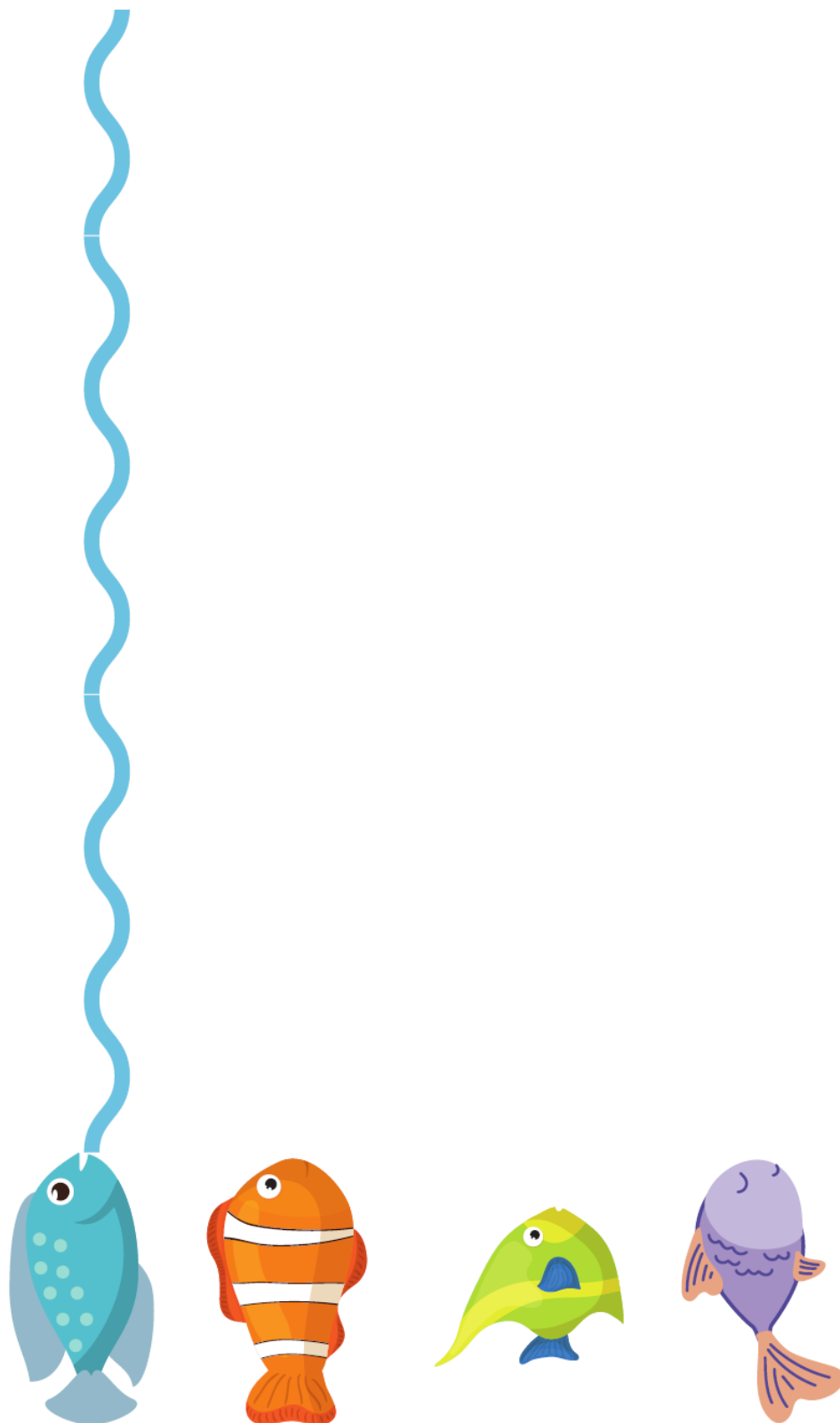
Dokresli zrnka soli, která padají ze slánky.



Dokresli ovečce kudrlinky.

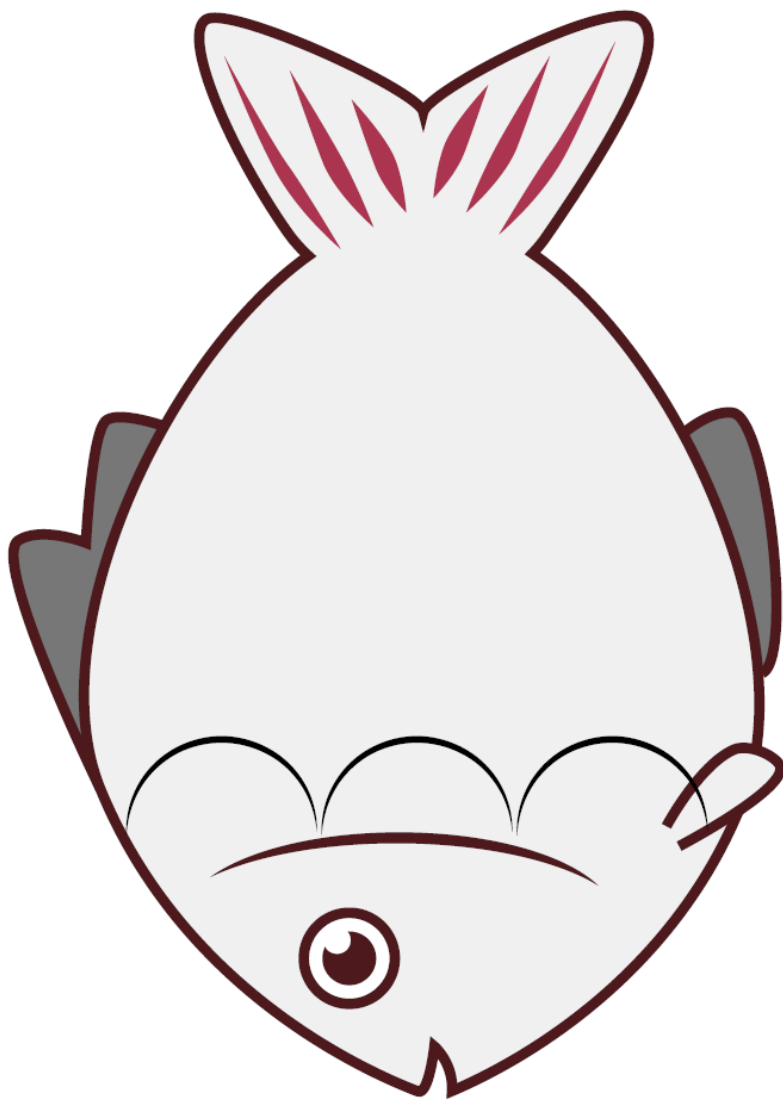


Dokresli zdobení na lízátka.

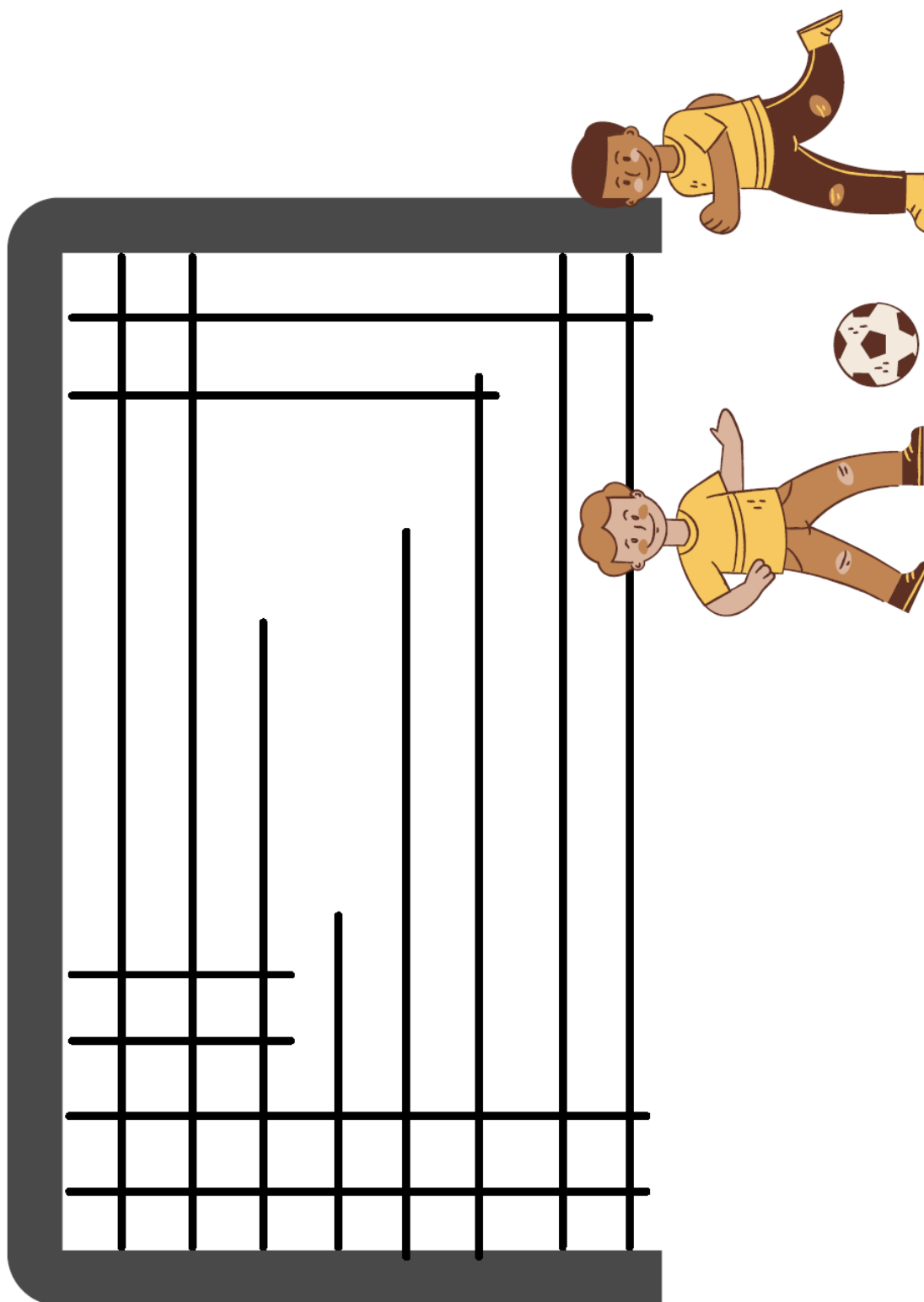


Dokresli, jak plavou ryby v řece.

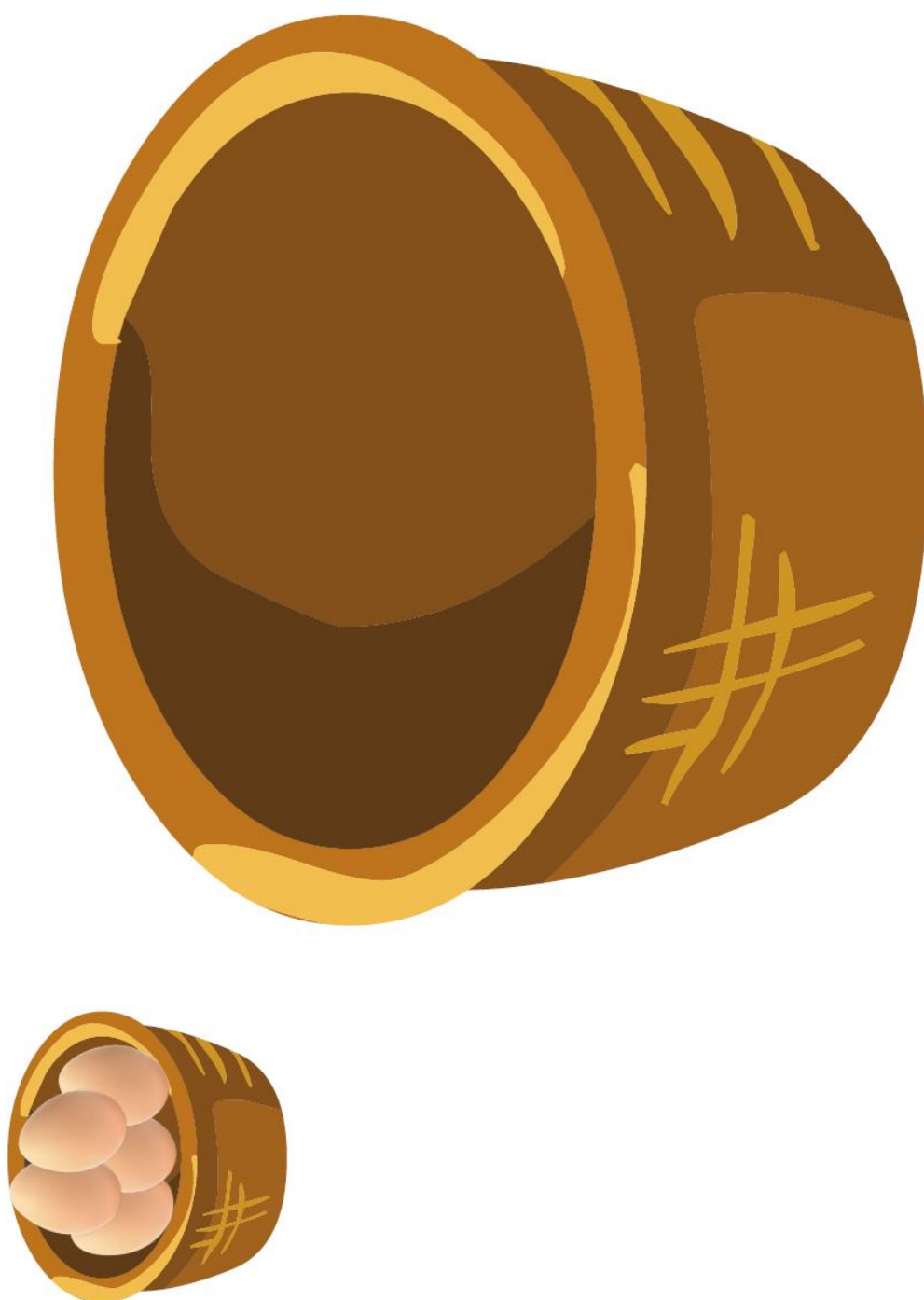




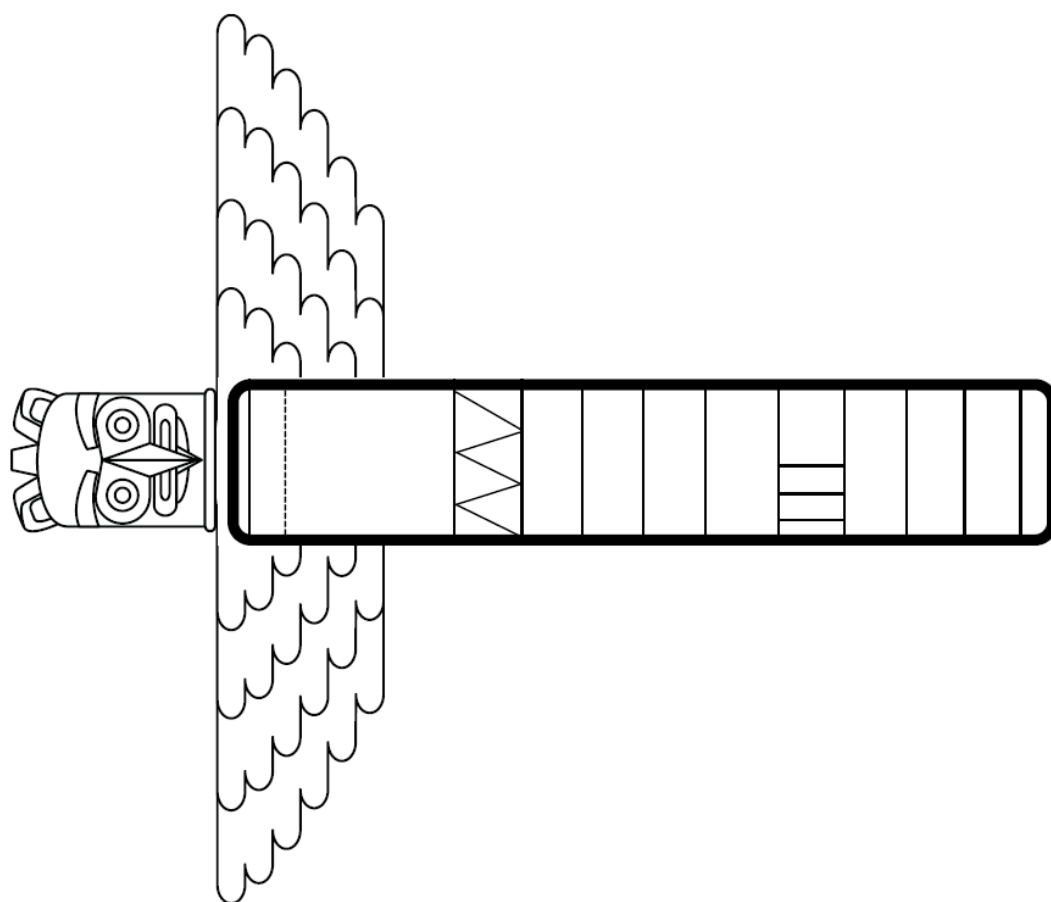
Nakresli rybě šupiny.



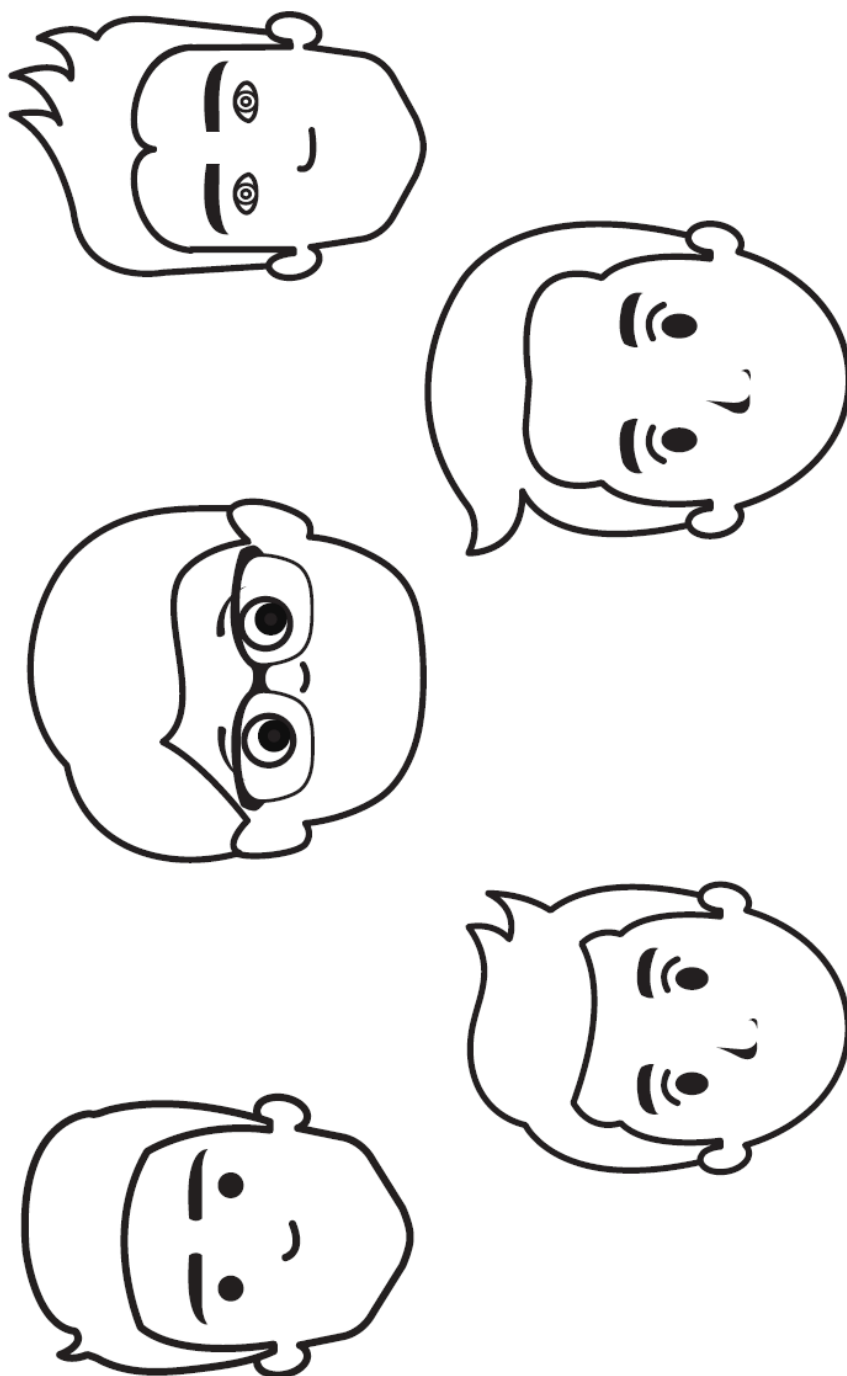
Pomoz fotbalistům opravit síť v bráně.



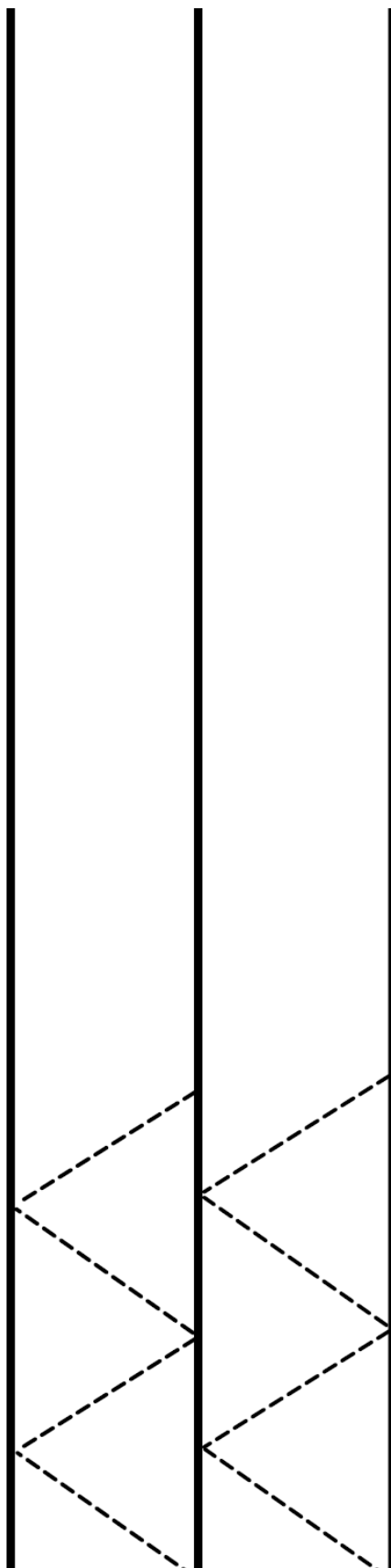
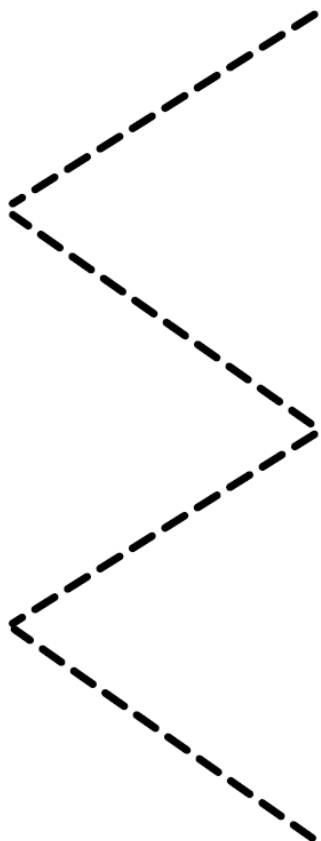
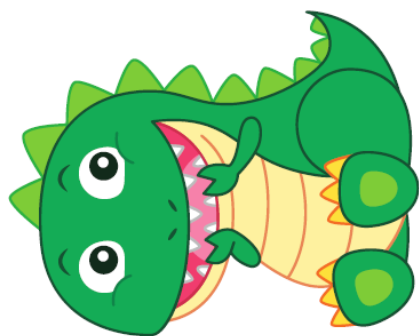
Domaluj do košíku vajíčka.



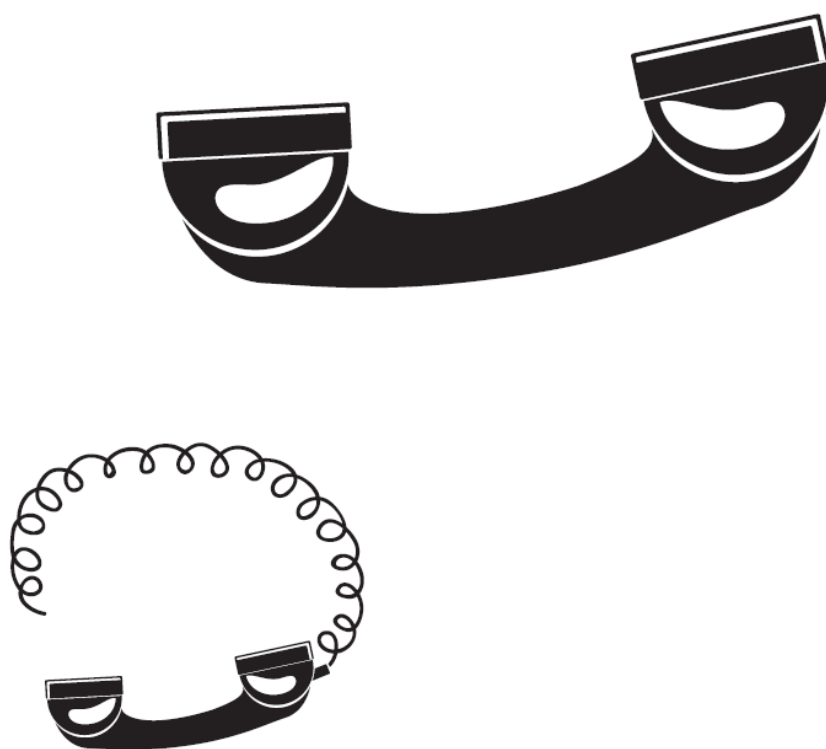
Dokresli výzdobu na indiánský totem.



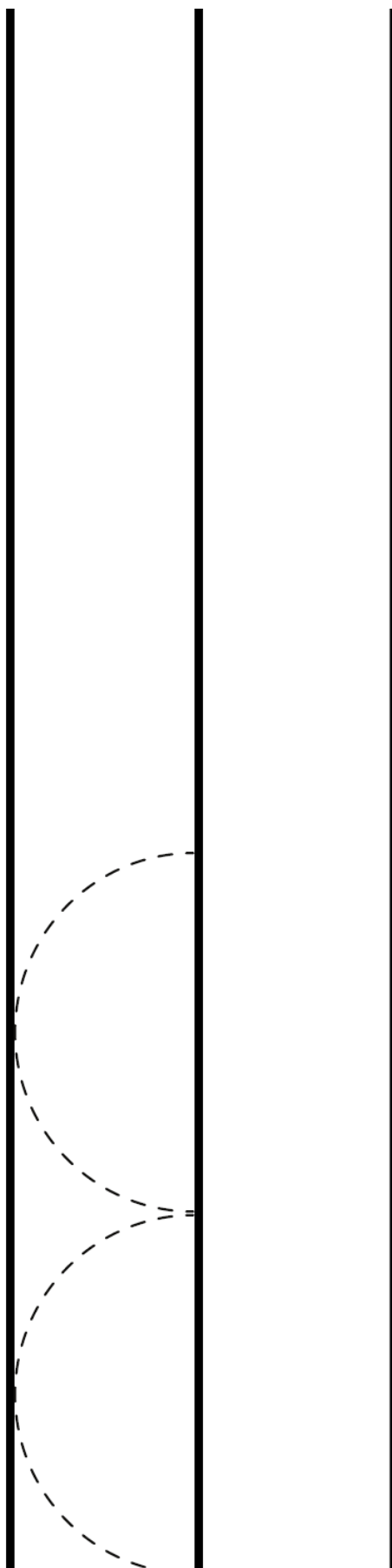
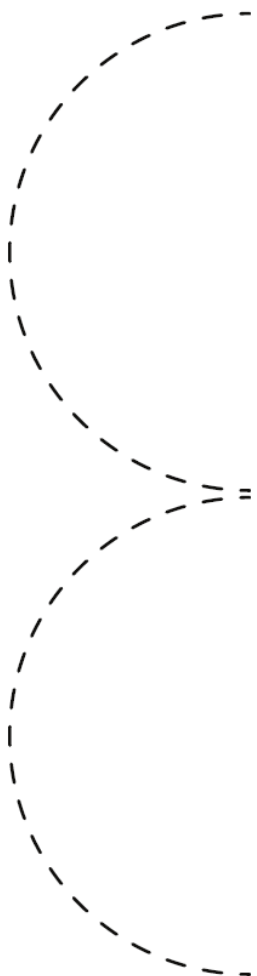
Dokresli k obličejům úsměv.



Nakresli, jaké zuby má dinosaurus.

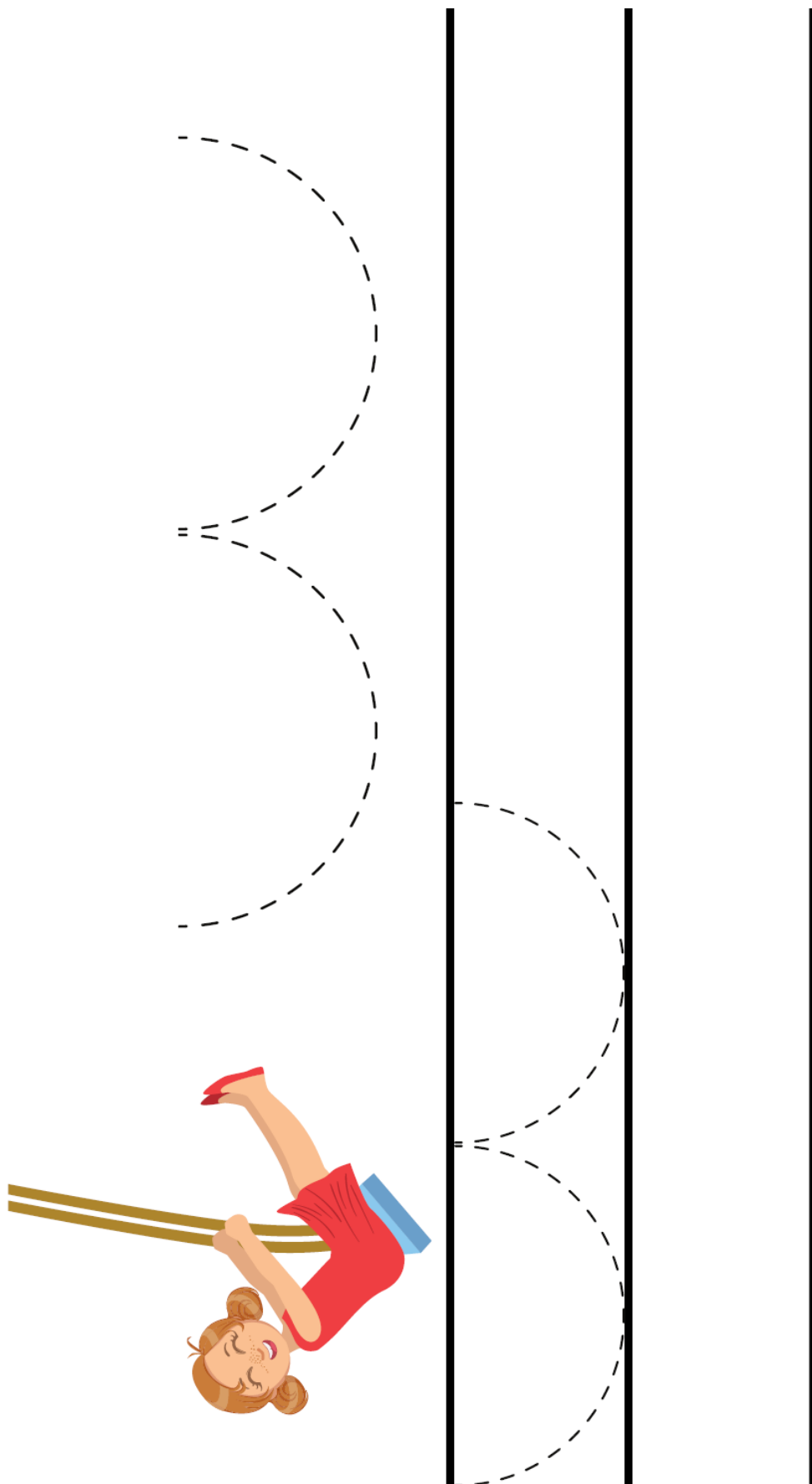


Dokresli k telefonu telefonní šňůru.



Nakresli, jak skáče žába.





Nakresli, jak se holčička houpe na houpačce.