

Dysgrafie: Grafomotorický nácvik

Poloha těla při nácviku-nejprve **vestoje**, potom v **předklonu** a až postupně se dostáváme na **psací plochu**. Plocha papíru by měla být nejprve velká - balicí papír a postupně by se měla zmenšovat. Psací náčiní nejprve měkké s širokou stopou. Nutno hlídat správný úchop. Dobré je zahrnout **rytmizaci** (např. slovní doprovod básničkou). Dbát na celkovou plynulost pohybů.

Chronologie jednotlivých cvičení pro nácvik

1) Volné čmárání na velkou plochu

- různé kličky, tečky, zapouštění barev, pohyby vycházejí z ramene, různé druhy psacího náčiní

2) Klubíčka, spirály, ovály

- všemi směry, namotávání, rozmotávání klubíček, hlemýždí domeček,...

3) Oblouky

- horní, dolní, nejprve samostatně, potom vázané-houpačka, šupiny, skoky žabky,...

4) Vlnovky

- zleva doprava, nejprve mírné, později hlubší

5) Kličky, osmičky

- ležaté, stojaté

6) Zátrhy, ostré obraty

- horní, dolní, zuby pily, krokodýla

7) Čáry

- všemi směry-svislé, šikmé, vodorovné, lomené, protínající se,...

8) Plošné cviky

- obtahování prvků na ploše

9) Řadové cviky

- obtahování prvků v řádku-vhodné pro nácvik jednotahovosti, zachování směru zleva doprava, nácvik orientace na řádku, zachování vzdálenosti, výšky, způsobu napojení, vše lze obtahovat i několikrát za sebou

10) Jednoduchá kresba

- Postupně přidáváme detaily