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

1. Klubíčka, spirály, ovály

* všemi směry, namotávání, rozmotávání klubíček, hlemýždí domeček,…

1. Oblouky

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

1. Vlnovky

* zleva doprava, nejprve mírné, později hlubší

1. Kličky, osmičky

* ležaté, stojaté

1. Zátrhy, ostré obraty

* horní, dolní, zuby pily, krokodýla

1. Čáry

* všemi směry-svislé, šikmé, vodorovné, lomené, protínající se,…

1. Plošné cviky

* obtahování prvků na ploše

1. 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

1. Jednoduchá kresba

* Postupně přidáváme detaily