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