



**Grafomotorická a lokomočná postupnosť
(metodický materiál)**



Materiál je určený pre vnútornú potrebu MŠ

2024

Postupnosť nasledujúcich grafomotorických znakov a časový harmonogram nácviku

a) September – *hra s bodom*. Prvé oboznamovanie sa dieťaťa s materiálom a plochou (prvé dotyky, hry s bodom a plochou);

napr. mrholenie, sneženie, para, hmla, cukríky, lentilky, zrnká, zrnká kávy, semená, oriešky, omrvinky.

b) Október – *vertikálne (zvislé) línie prerušované i súvislé*, vychádzajúce z bodu, dieťa samo experimentuje a pozoruje líniu idúcu zhora dolu, zdola hore; vhodnou motiváciou začína líniu nakláňať sprava doľava a zľava doprava;

napr. dážď, slnečné lúče, šípky, stromy, veže, hodinové ručičky, steblá trávy, stonky kvetu.

c) November – *horizontálne (vodorovné) línie súvislé, prerušované*, vedené zľava doprava, sprava doľava; postupné predlžovanie vedenej línie je závislé od unaviteľnosti detskej ruky a koordinácie oka;

napr. spájanie bodov, špagety, železnica, dosky, rebrík.

d) December – *kombinované pohyby* spájaním horizontálnej a vertikálnej línie s využitím rôznorodosti smeru pohybu;

napr. spájanie rebríkov, koľajnic, plotov, mriežky, hviezdy, kríža.

e) Január – *lomené línie*, experimentovanie s horizontálnou a vertikálnou líniou – zlomenie línie smerom lom hore/dole, vpravo/vľavo; lom (strieška) s rôznou šírkou, výškou, v rôznom zoskupení, počte;

napr. strecha, schody, zuby, píly, krokodíl, výšivka, hrady

f) Február – *krúživé pohyby* motivované (napodobňovaním) mletím, navíjaním, hojdaním, vedú k zaznamenaniu (nakresleniu) kruhu jedným ťahom bez opravenia línie až po elipsovú grafickú stopu (ovál);

napr. slimák, koliesko, korálik, vajíčko, hrozno, slnko, guľôčky, kvety.

g) Marec – apríl – *oblúky, vlnovky, slučky, osmičky* (horné, dolné, široké, úzke, vysoké, plytké v rôznom zoskupení a počte) vychádzajúce z krúživých pohybov; sú najnáročnejšie;

napr. dym, para, lastovičky, pletenie, telefónna šnúra, ovca, mašličky.

h) Máj – jún – kombinácie pohybov s dodržaním smeru pohybu zľava doprava (smer pohybu písma); postupuje sa od súvislého pohybu pri zaznamenávaní stopy, napr. geometrických tvarov štvorec – okno, trojuholník – strecha, kruh – slnko, cez využitie záujmu dieťaťa o obťahovanie línie, spájanie a dopĺňanie vertikálnych, horizontálnych, lomených, krúživých či vlnitých línií do jedného celku, až po pokusy o písanie tlačeného a písaného písma. (Pracovné listy môžu byť zamerané aj na doplnenie chýbajúcich častí, spájanie bodov, vedenie línie podľa predkreslenej predlohy, hlavne však na dodržanie požadovaného vedenia smeru, veľkosti a dĺžky línie).

napr. geometrické tvary, obťahovanie línie, pokusy písať tlačené písmo.

Základné lokomočné pohyby

Chôdza - zdokonaľovať pravidelnosť kroku, pripájať súladné pohyby rúk, učiť chôdzu v rôznom tempe, chôdza s prenášaním hračiek, slalomová chôdza, chôdza s prekračovaním čiary, šnúry, predmetov .

Vystupovať a zostupovať z nízkych prekážok, chôdza v rytme udávanom bicími nástrojmi, chôdza vo výpone, chôdza naboso v bezpečnom teréne, chôdza na mierne šikmej ploche (výstup a vzostup).

Beh - postupne technicky správne behať, pravidelne dýchať a orientovať sa v priestore.

Beh za vedúcim dieťaťom, voľný beh v priestore určeným smerom, meniť smer behu, dobre sa orientovať v priestore.

Striedať beh a chôdzu na svetelné a zvukové signály, vybehnutie od méty, beh o závod z vysokého štartu, beh vo dvojiciach, trojiciach, v zástupe, v kruhu.

Skok - koordinovane využívať silu nôh, zapájať celé telo pri skoku vpred, vzad, do hĺbky (zoskoky), prostredníctvom skokov si rozvíjať odvahú.

Skoky znožmo, poskoky v drepe, skoky na jednej nohe, skoky do stoja rozkročného, preskakovanie nízkych prekážok.

Skoky do výšky (cez gumu), zoskoky z vyvýšenej roviny (na mäkkú podložku), skoky do diaľky z miesta i s rozbehom, skoky cez švihadlo.

Lezenie - prekonávanie prekážok a zábran z neobyčajných polôh pri lezení, rozvíjanie obratnosti, odvahy a húževnatosti.

Liezt' v podpore drepmo po rovine a po vyvýšenej rovine (lavička), liezt' v podpore drepmo vzad, bokom, po troch (jedna ruka alebo noha zdvihnutá), plazenie na bruchu alebo na chrbte pod nízkou prekážkou.

Plazenie po rovnej i zvýšenej rovine (lavičke), plazenie dozadu, vyliezanie, zliezanie, preliezanie a podliezanie na primeraných prekážkach, vystupovanie a zostupovanie po primeranom náradí (rebrík, preliezka).

Podávanie a hádzanie - podporovať rozvoj šikovnosti podávaním predmetov rôznych tvarov, udržiavať rovnováhu s ľahkými predmetmi aj s otvorenou dlaňou, odovzdávať loptičky z ruky do ruky.

Postupne uplatňovať správny náprah a švih pažami horným oblúkom, prstové držanie lopty, reakcia na pohybujúcu sa loptu.

Kotúľať loptu daným smerom, vyhadzovať loptu do výšky, (jednou rukou, oboma rukami), hádzať loptu do diaľky horným oblúkom, zo vzpaženia, od prs.

Hádzať loptu o zem, chytiť loptu odrazenú od zeme, chytiť loptu gúľajúcu sa po šikmej ploche, hádzať a chytať loptu vo dvojiciach (oboma rukami, jednou rukou).

Akrobatické cvičenia - postupne zdokonaľovať obratnosť, pohotovosť a prekonávať strach z nezvyčajných polôh.

Striedať podľa slovnej inštrukcie ľah, drep, kľak, stoj, krátka výdrž v stoj na jednej nohe, (5s.), lastovička.

Kolíška, kotúľ vpred, stojka na lopatkách s oporou paže (sviečka).