

Trénink grafomotoriky

Grafomotorické listy a příručka pro rodiče

Štefanová Petra

Univerzita Karlova

1. lékařská fakulta

Úvod

Milí rodiče,

dostává se Vám do rukou příručka, která byla vytvořena s cílem seznámit Vás s problematikou grafomotoriky a představit různé způsoby, jak můžete tuto dovednost u svých dětí rozvíjet a podporovat. V příručce najdete základní informace o jednotlivých komponentách, které ovlivňují rozvoj grafomotoriky, a také tipy a praktické rady, jak je možné tyto složky trénovat v domácím prostředí. Součástí příručky jsou také grafomotorické listy s motivem koní, které jsou uspořádány podle rostoucí obtížnosti, aby děti mohly postupovat od jednodušších cvičení ke složitějším.

Grafomotorika

Grafomotorika je soubor psychomotorických funkcí, které jsou nutné pro psaní a kreslení. Podílí se na ní jemná a hrubá motorika, koordinace oka a ruky, z psychických funkcí pozornost, rozumové předpoklady, zrakové vnímání, senzomotorická koordinace a prostorové vnímání.

Podpora rozvoje grafomotoriky z pohledu ergoterapeuta

Základní aspekty

- Vytvořit **prostor a možnosti pro kreslení** (např. koutek s volně dostupnými papíry a pastelkami).
- Vhodná motivace, povzbuzování a **oceňování i dílčích úspěchů**. Např. výkresy dětí opatřit datem a ukládat do desek pro pozorování pokroku.
- Náměty grafomotorických cvičení by měly být blízké zájmům dítěte.
- Dítě by trénink grafomotoriky mělo vždy **vnímat jako hru** a kreslení by mu mělo přinášet radost.
- Důležité je nejdříve **rozvíjet jednotlivé složky**, které se na grafomotorice podílí – hrubou a jemnou motoriku, vizuomotoriku atd.
- Grafomotorická cvičení lze dítěti nabídnout kolem 3. a 4. roku. Měly by odpovídat jeho schopnostem a svým motivem být pro dítě atraktivní. Není však nutné ani vhodné v tomto věku dítěti do grafomotorických cvičení nutit.
- **Pravidelná grafomotorická cvičení se doporučují až kolem 5. roku.**
- Před samotnými grafomotorickými cviky je vhodné zařadit **uvolňovací a procvičovací pohyby** paží, rukou a prstů (pohyby v jednotlivých kloubech, modelování, hra s pískem, cvičení s prsty – [využití prstových říkanek](#)).
- Při tréninku grafomotoriky nesmíme opominout správný sed, úchop a typ psacího náčiní.
- Doba vyplňování grafomotorických listů by neměla přesáhnout **15 minut**.

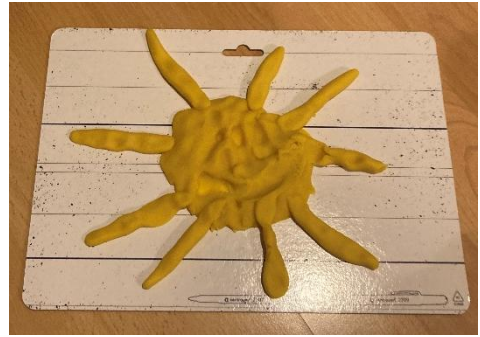
Hrubá motorika

- Pohyby ve velkých kloubech (rameno, loket), ze kterých vychází základní pohyby při psaní.
- Dítě ji spontánně rozvíjí při hře, chůzi, běhání, skákání, házení a chytání míče, plazení, při aktivním sedu a stoji, při pohybech ve velkých kloubech (kroužení pažemi, pohyby hlavou, ...).

Jemná motorika

- Zajišťuje jemné pohyby pro uchopování a manipulaci s menšími předměty např. i s tužkou.
- K rozvoji přispívají každodenní činnosti (čištění zubů, oblékání, zapojení do vaření...), manipulační hry, tvořivé činnosti.

- Můžeme využít například stavebnice, puzzle, navlékání korálků, oblékání panenek, modelování (tvorba kuliček, hadů, ...), mačkání papíru, stříhání a lepení, malování prsty, rozvíjení hmatu (používat různé hmatové podněty), cvičení s prsty („hra na klavír“, „solení“, „tleskání prsty“).
- Tyto činnosti rozvíjejí i vizuomotoriku, zrakové vnímání, prostorovou orientaci a



pozornost.

Pracovní návyky při kreslení (poloha těla, psací potřeby, úchop psacích potřeb, postavení a uvolnění ruky při psaní)

Poloha těla

- Dítě může kreslit ve stoje u svislé plochy ve výšce očí.
- Lze kreslit v dřepu, kleku nebo v tureckém sedu na zemi.
- V sedě u stolu by kolena měla být ohnutá do pravého úhlu, s chodidly opřenými o zem/opěrku nohou. Dítě sedí na celé sedací ploše židle. Hrana sedací plochy by neměla zasahovat do podkolenní jamky. Záda jsou narovnaná, pouze bederní část páteře se opírá o opěrku. Výška desky stolu odpovídá výšce loktů. Předloktí leží na stole, ruka, kterou nepíšeme přidržuje papír. Na stole musí být dostatek prostoru pro pohyb ruky.

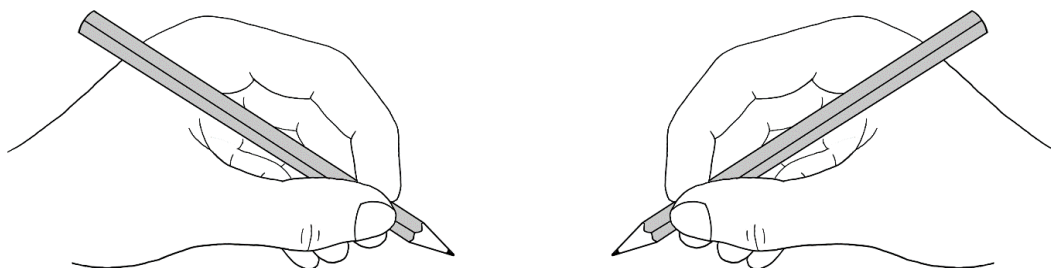
Psací náčiní

- Vyberáme měkčí tužky a pastelky, které dobře vedou stopu, aby dítě nemuselo na tužku příliš tlačit.
- Tvar náčiní by měl podporovat správný úchop, proto by nemělo být příliš široké a krátké.
- Pro navození špetkového úchopu můžeme využít nástavce nebo Trojhranný program.
- Kreslit můžeme na tabuli, papíry většího formátu (A4, A3), balící papír, karton atd.

Úchop psacího náčiní

- Psací úchop se u dětí postupně vyvíjí a okolo 3.-4. roku by měl být navozen špetkový úchop, kdy tužka leží na posledním článku prostředníku, seshora ji přidržuje bříško palce a ukazováku.
- Ruka a prsty jsou uvolněny a nedochází k prohnutí v kloubech prstů.
- Prsty jsou vzdáleny od hrotu tužky přibližně 3 cm.
- Horní část tužky směřuje k oblasti ramene.
- Špetku navodíme tréninkem jemné motoriky např. úchopy drobných předmětů, korálků, „solením“. Lze využít i nástavce na tužky a Trojhranný program.





Obr. 1

Grafomotorické cviky a prvky

Mezi grafomotorické cviky patří trénink **grafomotorických prvků** a také **uvolňovací cviky**.

Uvolňovací cviky

- Cílem uvolňovacích cviků je uvolnění ruky před kreslením a zlepšení koordinace ruky a oka. Patří mezi ně dráhy a jednotažné cviky.
- U dráh dítě vede čáru mezi dvěma liniemi.
- U jednotažných cviků dítě obtahuje jednu vyznačenou linii a snaží se o plynulý nepřerušovaný pohyb tužky na papíře, kdy nezáleží na přesnosti, ale na plynulosti.
- Pohyb ruky při psaní vychází z ramenního kloubu.

Možné modifikace cviků

- Dráhu nejdřív projíždět prstem nebo autíčkem.
- Vytvořit plastickou dráhu – z tvrdšího papíru vystříhnout vnitřní a vnější část dráhy a nalepit na papír, dítě poté obdobně projíždí dráhu prstem, autíčkem, tužkou a plastická dráha mu dodá nejen vizuální, ale i hmatový vjem.
- Zalisovat v různém tvaru provázek do folie a prstem pak dítě provázek obtahuje.
- Cviky můžeme provádět ve stoji na tabuli, vkleče na desce stolu, v sedě u stolu.
- Kreslit do tácu s krupicí, pískem, rýží.
- Doprovázet cviky rytmickými říkankami, písničkami (rytmus má vliv na uvolnění ruky, plynulost a koordinaci pohybů).
- Střídat psací plochy – karton, papír (A4, A3), tabule, fólie, mazací tabulky.
- Střídat psací náčiní – štětce, křídly, fixy, pastelky, tužky, případně kreslit prsty/dlaní s využitím prstových barev.

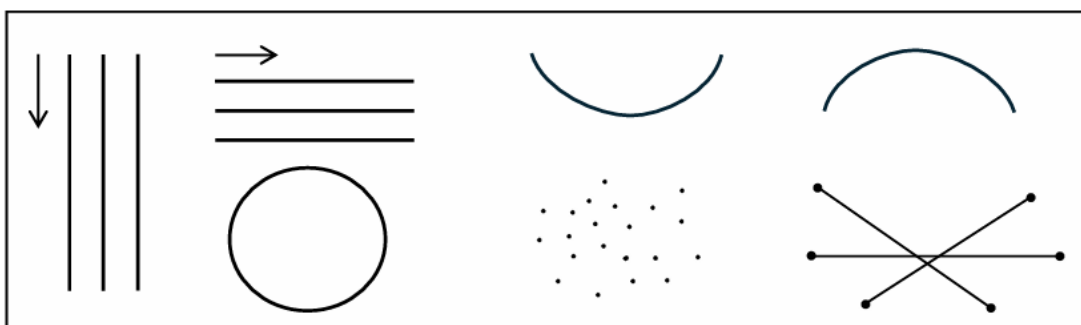


- Využít přírodní materiály – z nasbíraných předmětů (kameny, šišky, kaštiny atd.) vytvořit obrázek, vyskládat s nimi daný prvek grafomotorického listu, vytvořit dráhu nebo daný předmět využít jako překážku a obkreslovat ho. Kreslit větvičkou, kamínkem do písku, hlíny, modelíny.

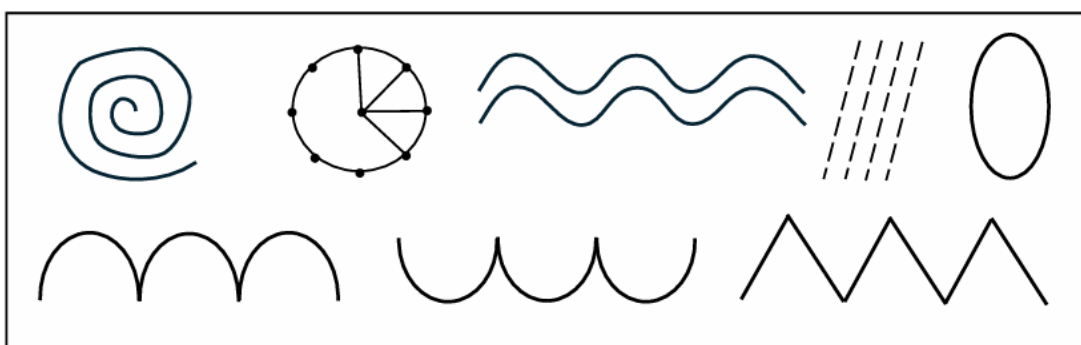
Grafomotorické prvky

Prvky můžeme dělit do 4 skupin podle věkového období, kdy většinou dochází k jejich osvojení. Vždy je vhodné začít s prvky z nižších skupin, které dítě má již osvojeny, upevnit je a zautomatizovat. Poté přidat další náročnější prvek.

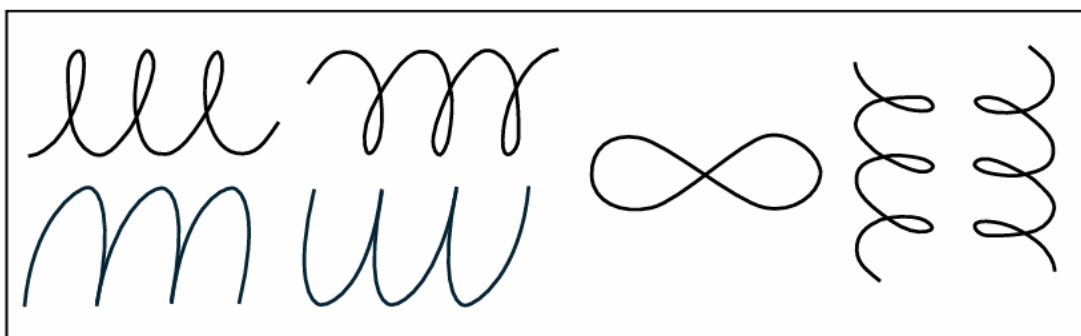
1. Skupina (3-4,5 let)



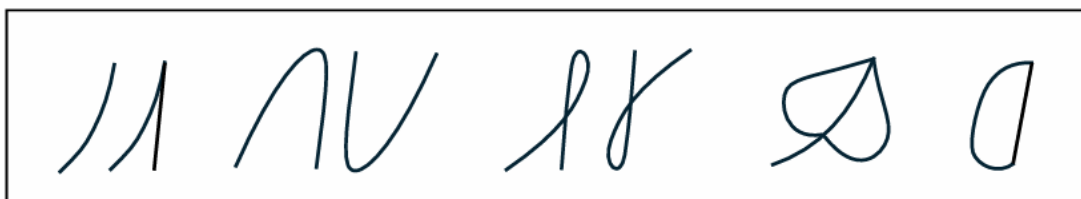
2. Skupina (4-5,5 let)



3. Skupina (5-6,5 let)



4. Skupina (školní věk)



Obr. 2

Podpůrné techniky grafomotorických cvičení:

- slovní opora – instrukce odkud kam má čáru vést, říkanky, příběh
- zraková opora – naznačené body, linie, směr
- opora hmatová – plastické dráhy, projet dráhu prstem

Zvyšování obtížnosti grafomotorických cvičení:

- zmenšení velikosti prvků
- zvýšení hustoty čar
- snižování podpůrných technik a jejich postupné vynechávání
- střídání velikosti a tvarů
- požadavek na přesnost

Grafomotorické listy

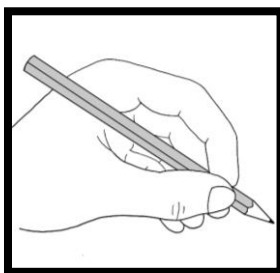
Listy obsahují jednodušší grafomotorické prvky – hlavně prvky 1. a 2. skupiny. Jsou seřazeny od nejjednodušších po složitější. Je vhodné listy vyplňovat postupně. Pokud dítě narazí na prvek, který mu činí potíže, můžete vyzkoušet některé z výše uvedených modifikací a podpůrných technik.

Cvičení je vždy zahájeno motivační větou, která uvede dítě do děje a motivuje ho ke kreslení. U jednotlivých listů je vždy krátký popis s informacemi, jak by mělo provedení cvičení vypadat, na co si dát pozor, nebo jak dítěti cvičení usnadnit.

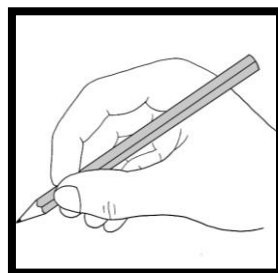
Než začnete listy vyplňovat věnujte chvíli času uvolňovacím cvikům – rozhýbejte jednotlivé klouby horní končetiny (rameno → loket → zápěstí → prsty), modelujte, vyzkoušejte hru s pískem nebo prstová cvičení. Při vyplňování listů dbejte na správné pracovní návyky (ergonomie sedu, úchop tužky, psací náčiní).

K prstovým cvičením můžete využít prstové říkanky: <https://1url.cz/QJLwK>.

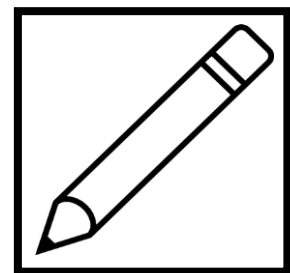
Při vyplňování listů lze využít piktogramy:



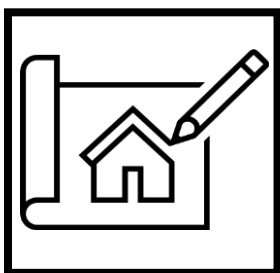
Úchop tužky levou rukou



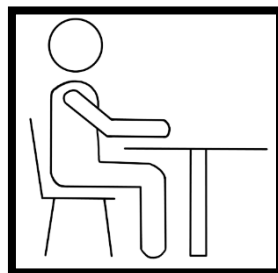
Úchop tužky pravou rukou



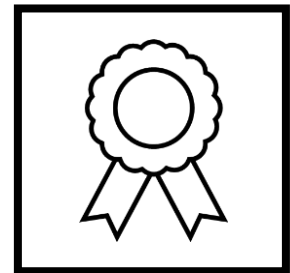
Pastelka



Vyplňování listů



Sed u stolu

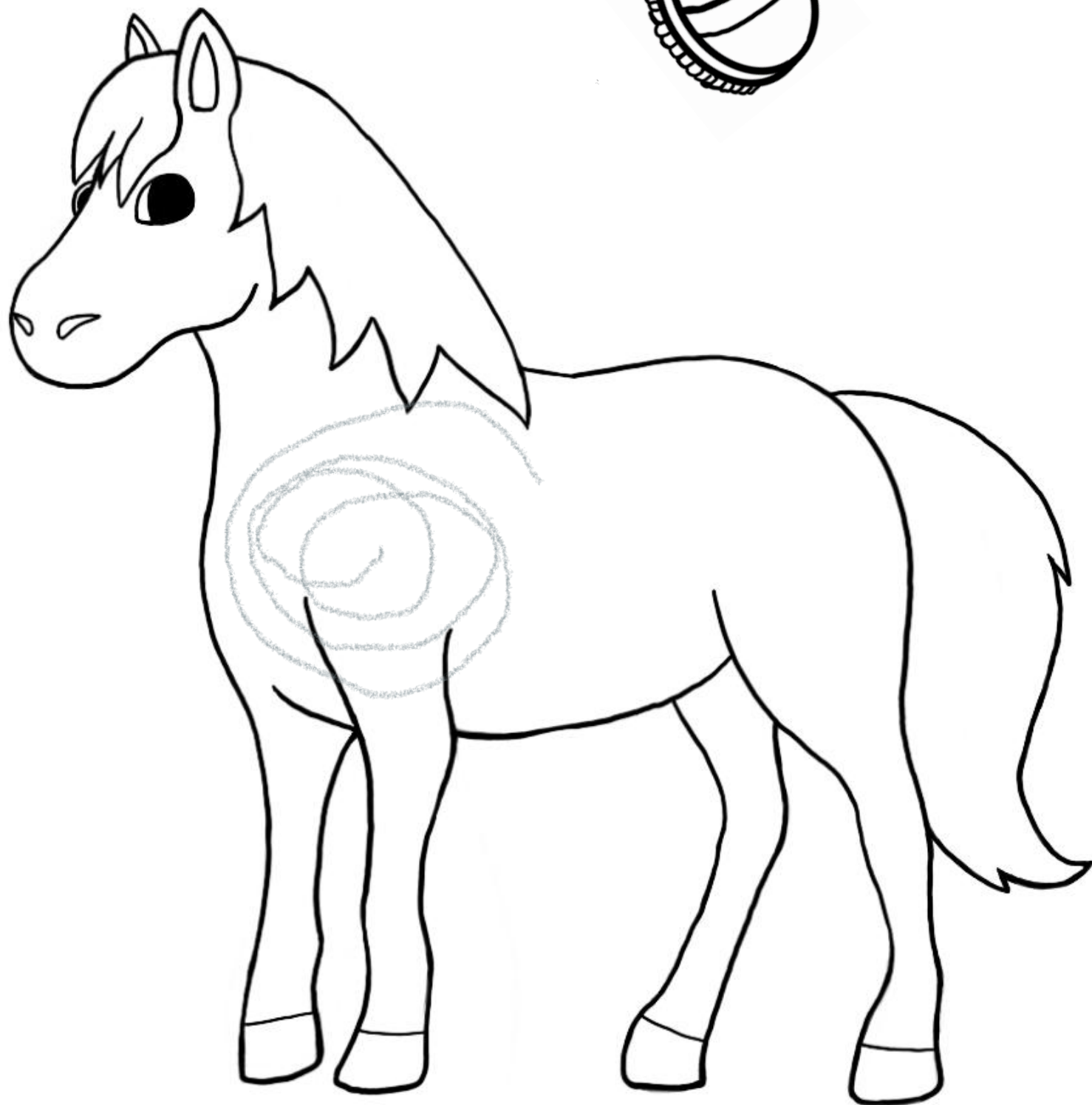


Pochvala

1. list

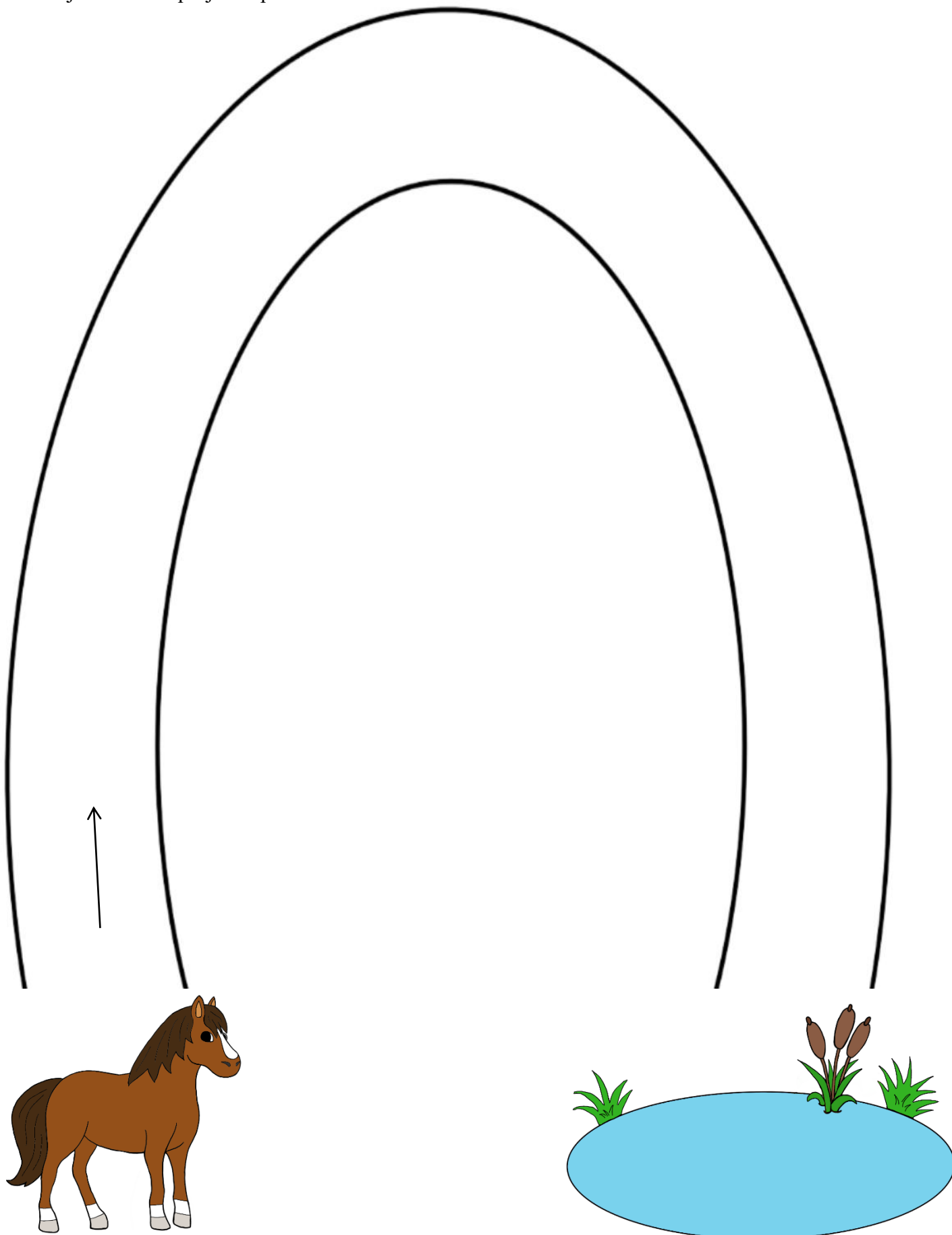
„Zkusíš vyhřebelcovat koně?“

Nacvičujeme krouživé pohyby – motanice.



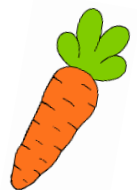
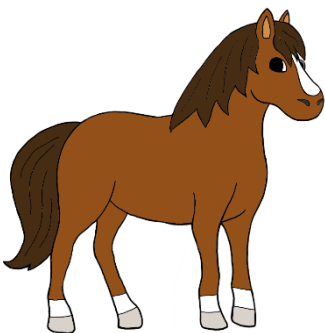
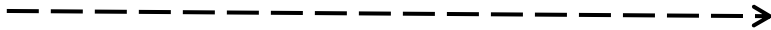
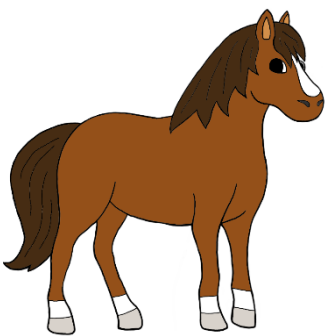
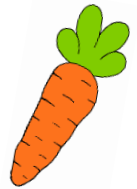
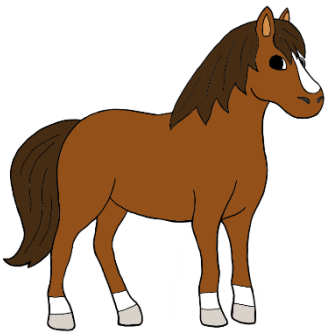
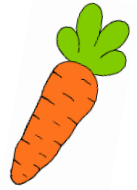
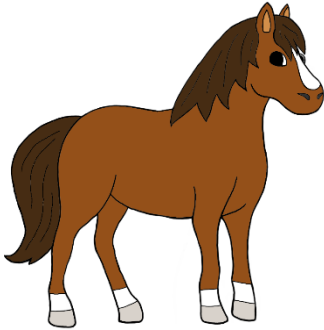
„Koník má žízeň. Dovedeš koně k rybníčku?“

Projedeme dráhu opakovaně plynule ve vyznačeném směru. Vedeme dítě k plynulému pohybu, tak aby čára byla provedena jedním tahem. Pokud je cvičení pro dítě náročné, je vhodné nejdříve dráhu projíždět prstem.



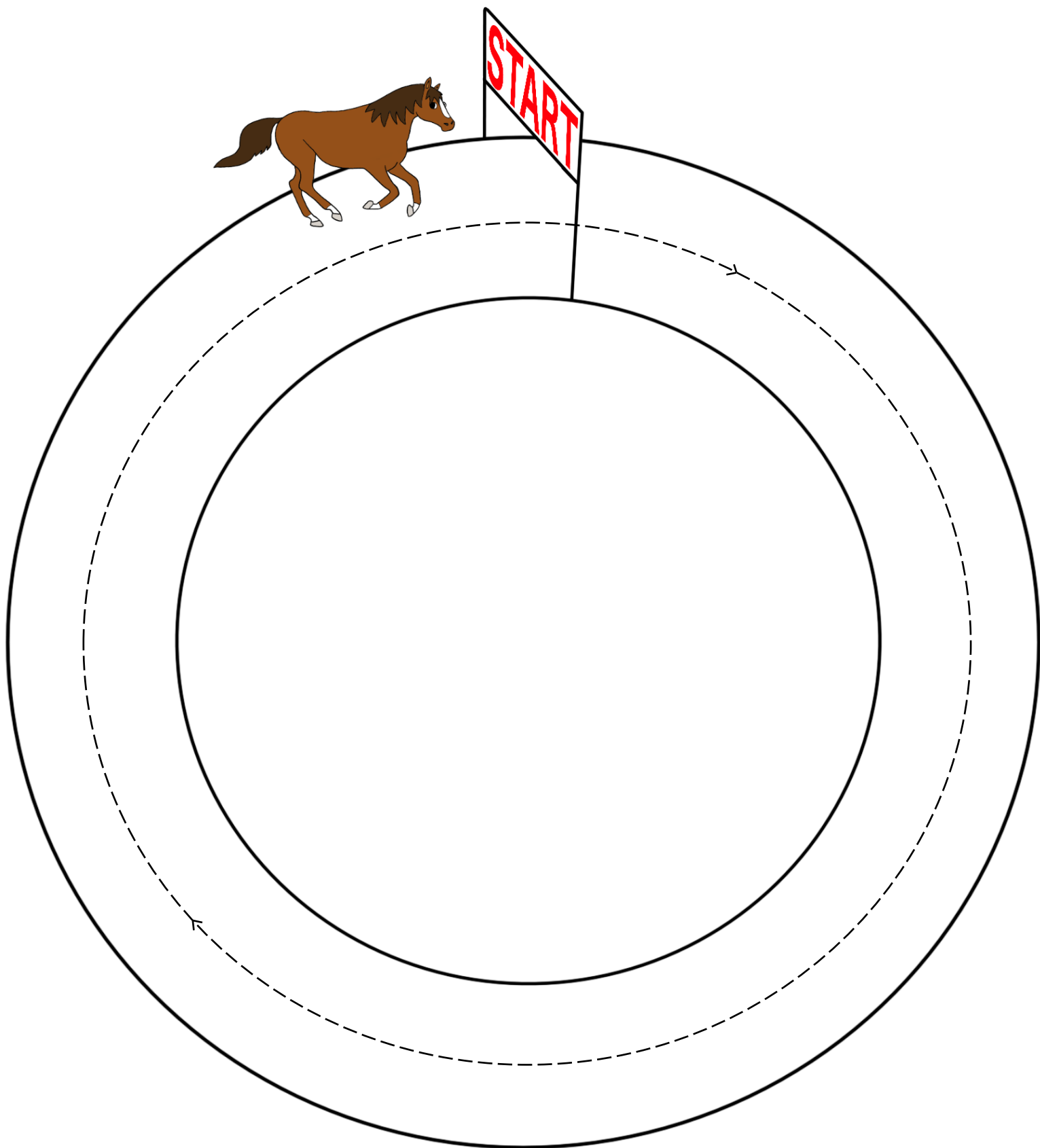
„Doved' koníka k mrkvičce, ať se může najíst.“

Vedeme rovnou čáru ve vyznačeném směru, plynule a nepřerušovaně. Každou dvojici spojíme několika čarami.



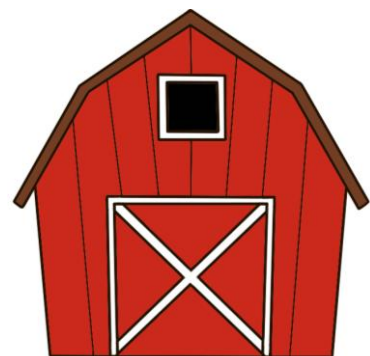
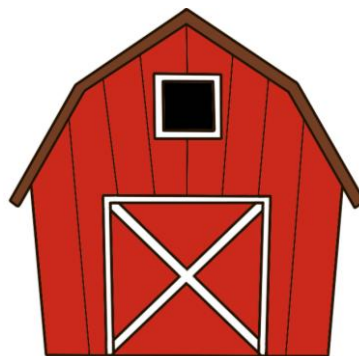
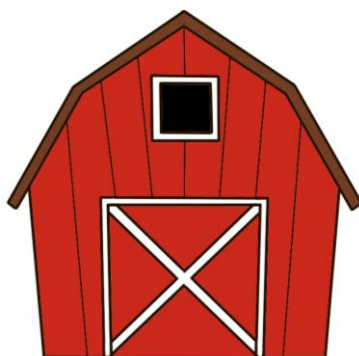
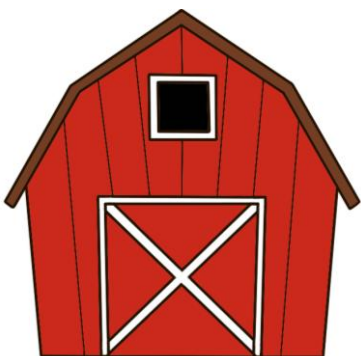
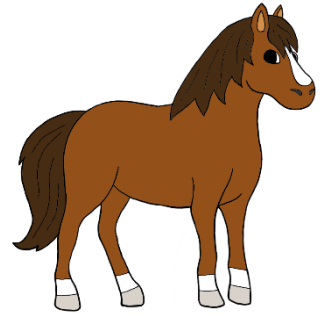
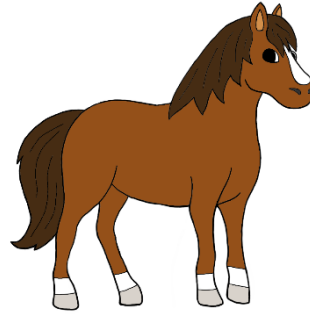
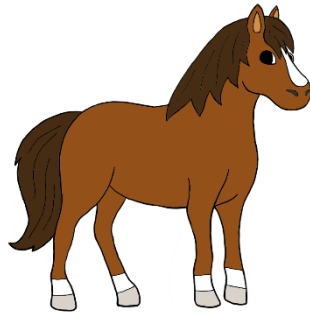
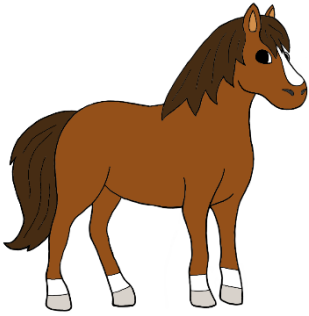
„Koník má závody. Snad doběhne jako první a vyhraje zlatou medaili!“

Vedeme opakovaně kruh ve vyznačené dráze. Pokud má dítě potíže s nakreslením kruhu, může nejprve dráhu projíždět pouze prstem. Můžeme i vytvořit plastickou dráhu vystřížením vnitřního a vnějšího kruhu z tvrdšího papíru a nalepit je na pracovní list.



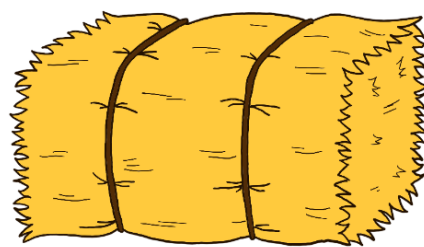
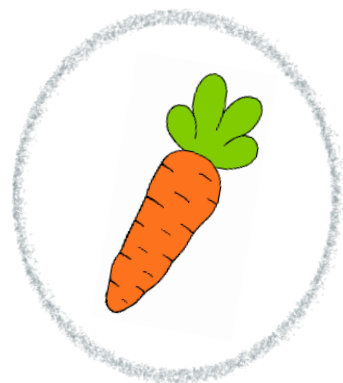
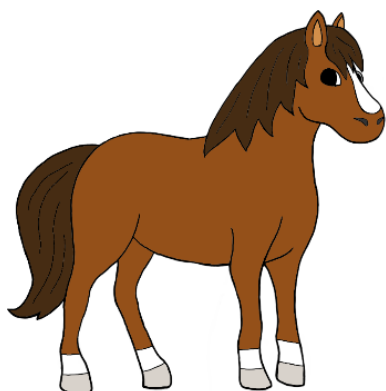
„Blíží se večer. Doved' koně do stáje, ať může jít spát.“

Vedeme rovnou čáru ve vyznačeném směru, plynule a nepřerušovaně. Každou dvojici spojíme několika čarami.



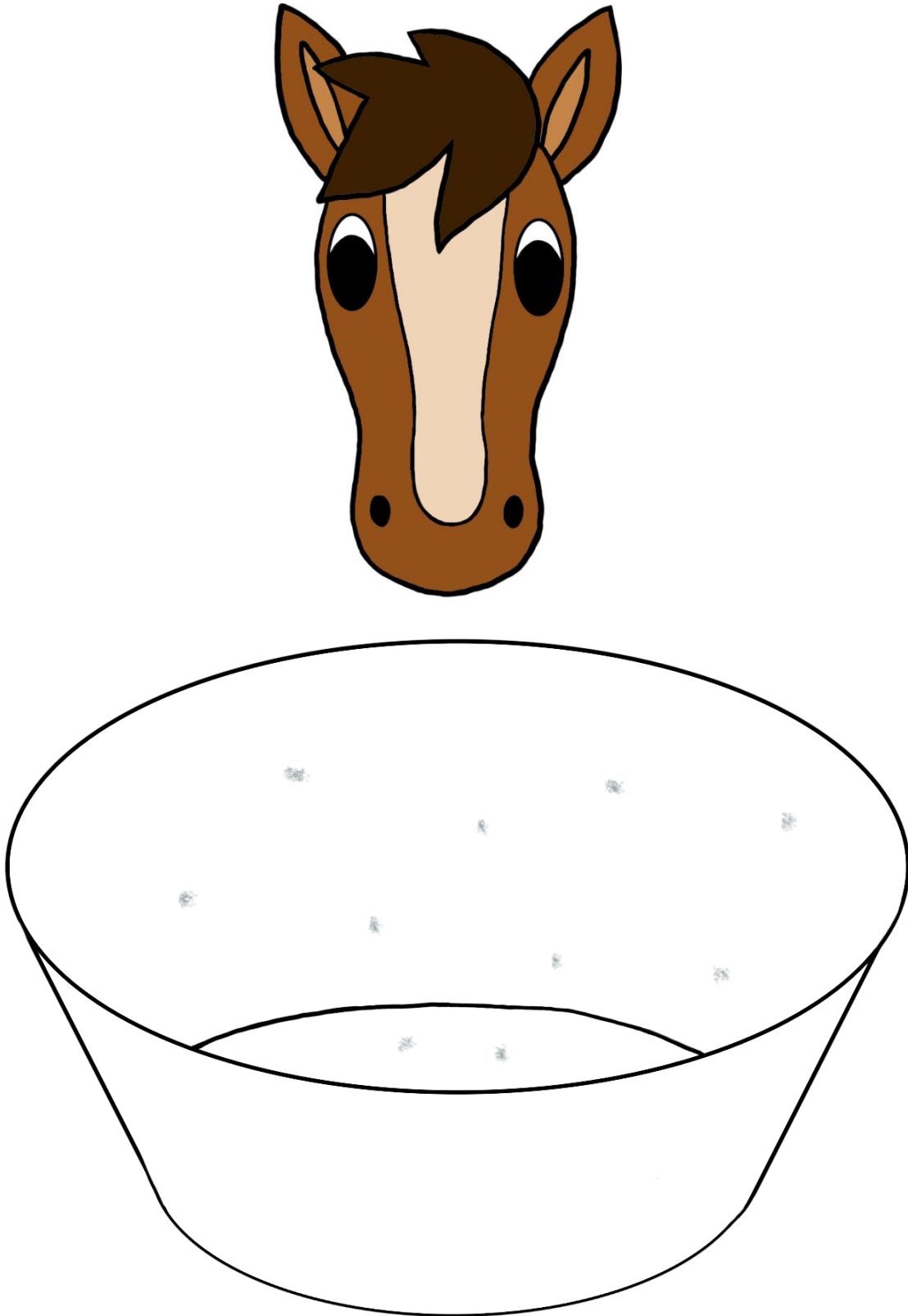
„Zakroužkuj koni jídlo, které může sníst?“

Kreslíme kruhy kolem obrázků.



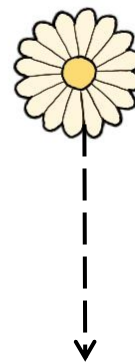
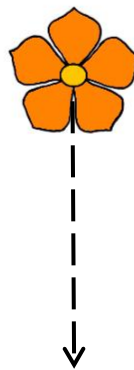
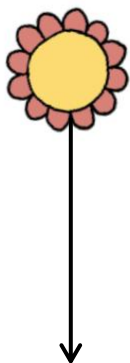
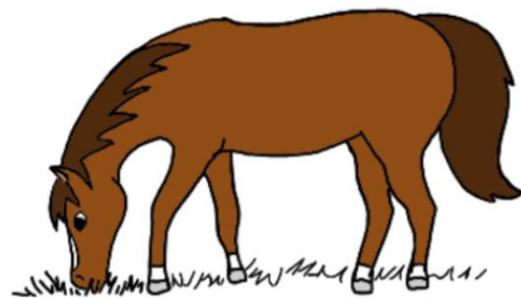
„Je čas oběda. Dokresli koníkovi jídlo. Víš, jak má rád granule a müsli.“

Kreslíme tečky. Snažíme se pouze o dotyk papíru hrotem tužky.



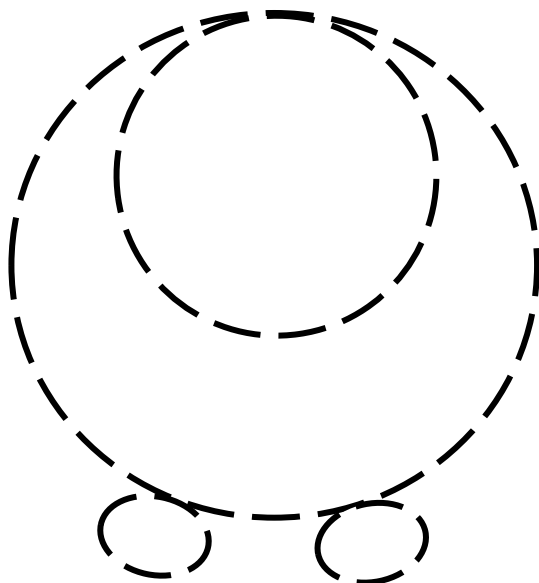
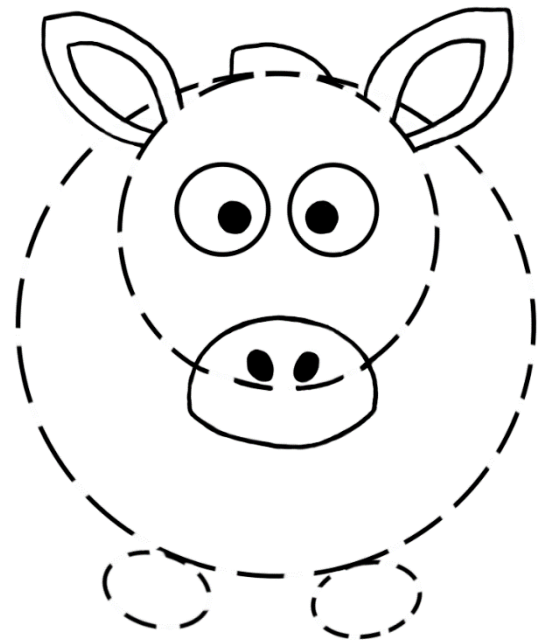
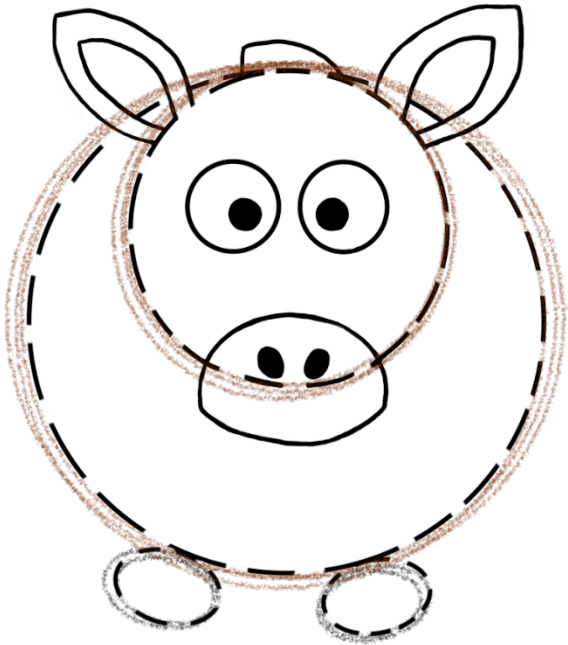
„Květinám na louce chybí stonek. Dokreslíš jim ho?“

Vedeme rovnou čáru ze shora dolů, plynule a nepřerušovaně.
Můžeme dokreslit i listy.



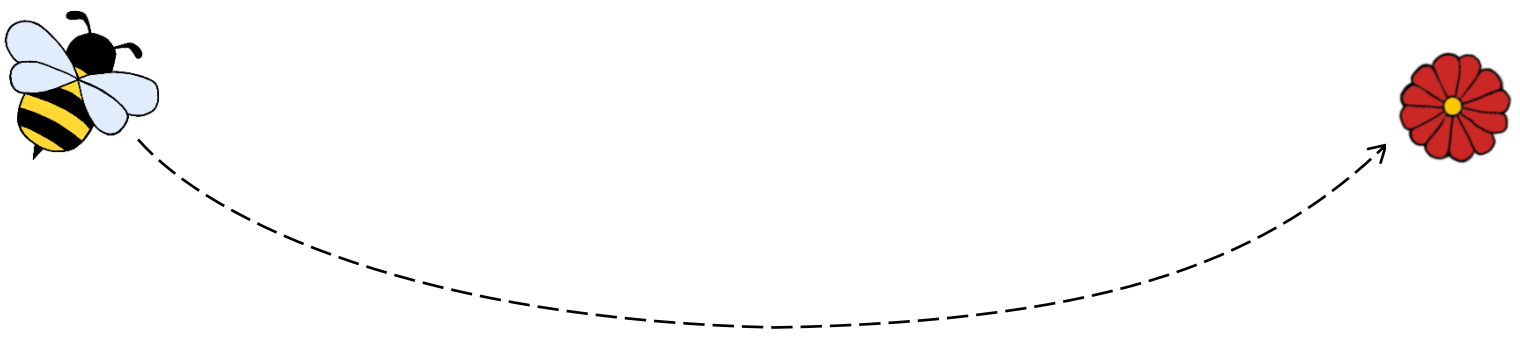
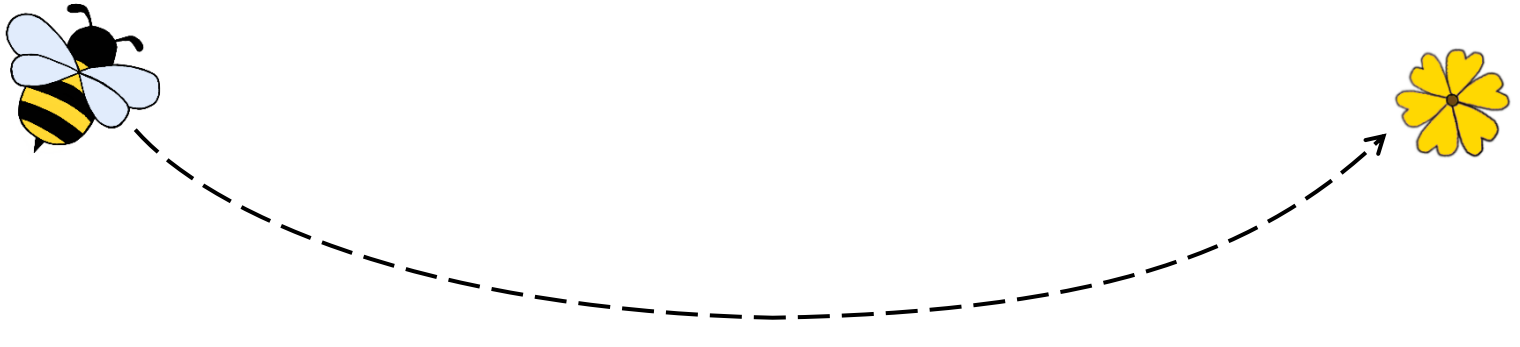
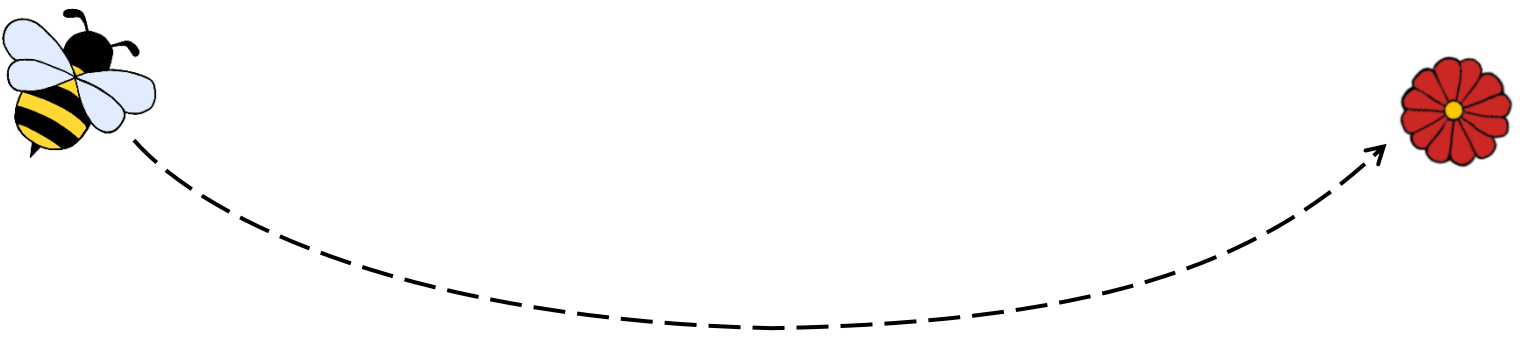
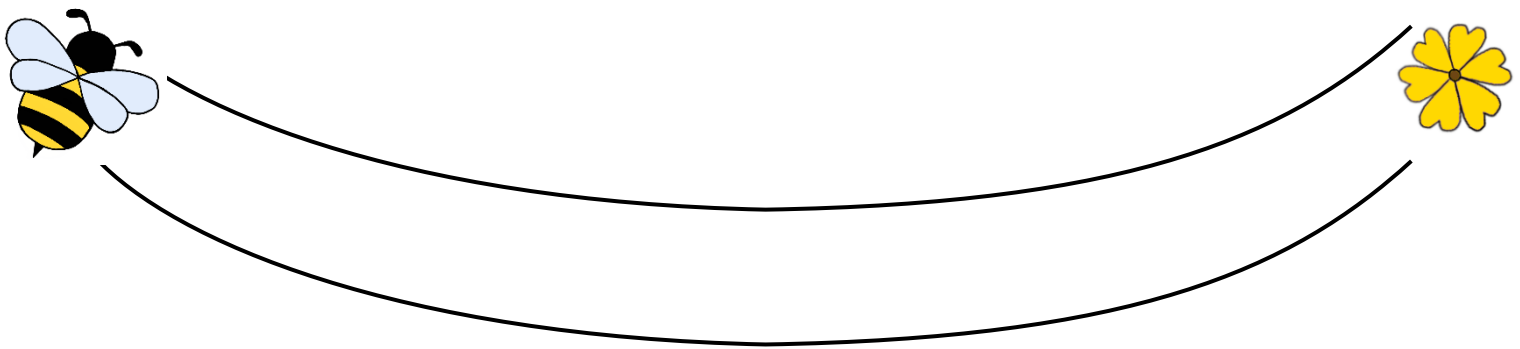
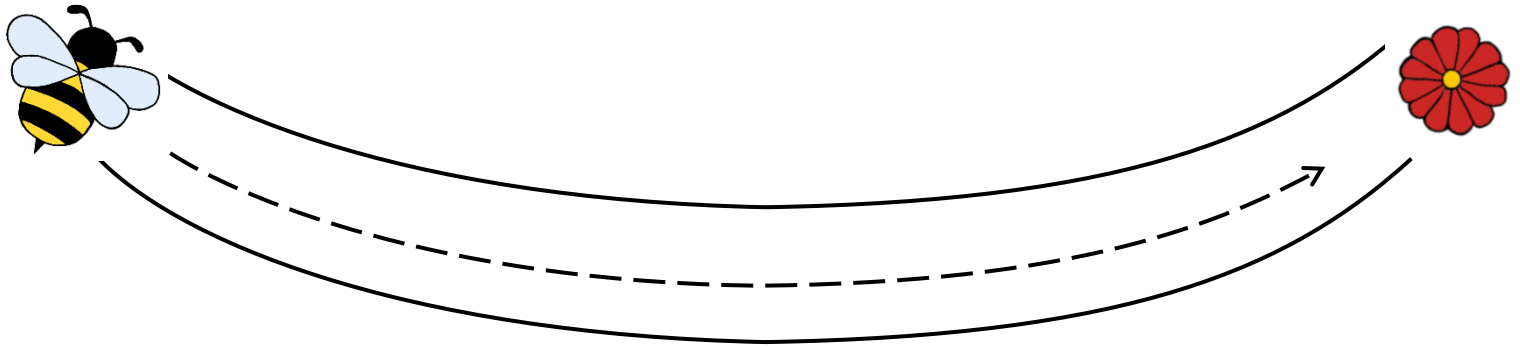
„Zkusíš dokreslit koně? Hlavu, tělo, kopýtka?“

Kruhy a elipsy několikrát obtáhneme. Následně můžeme dokreslit detaily (oči, uši, nos).



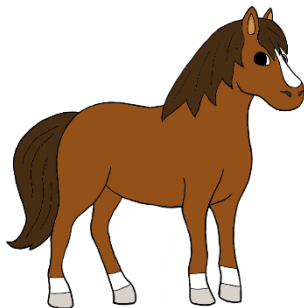
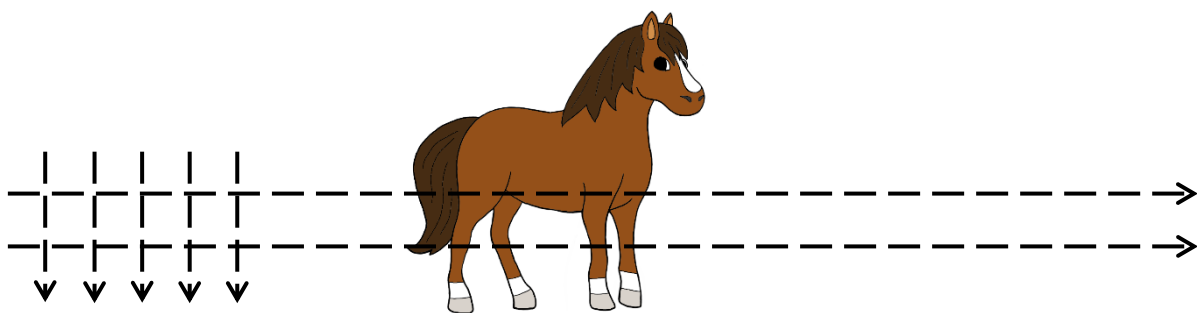
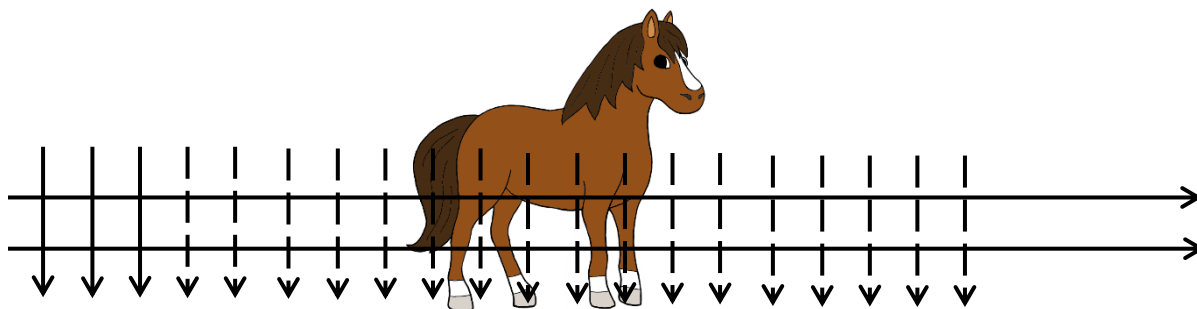
„Vykvetly nové květy a včelka se na ně chce letět podívat. Ukážeš jí cestu?“

Dolní oblouk kreslíme zleva doprava. Nejprve ve dráze (vyznačené linie), poté pomocí bodů.
Kreslení oblouku ve dráze několikrát opakujeme.



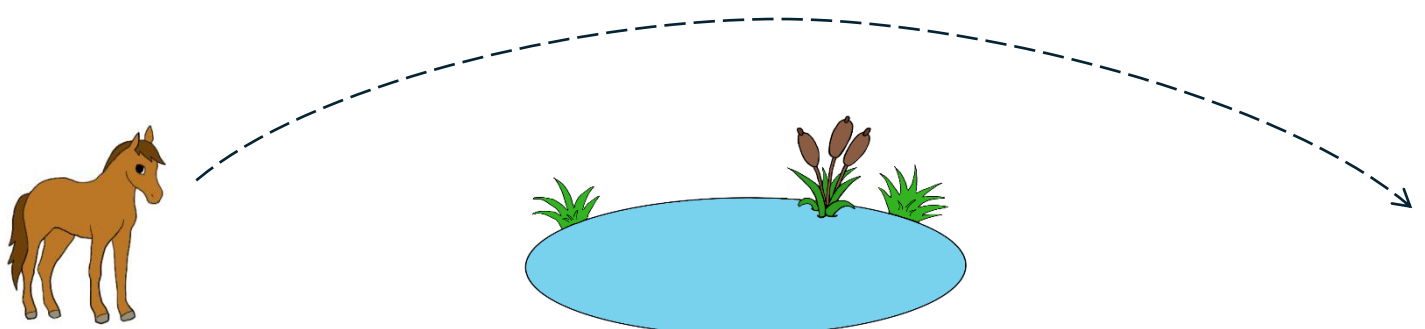
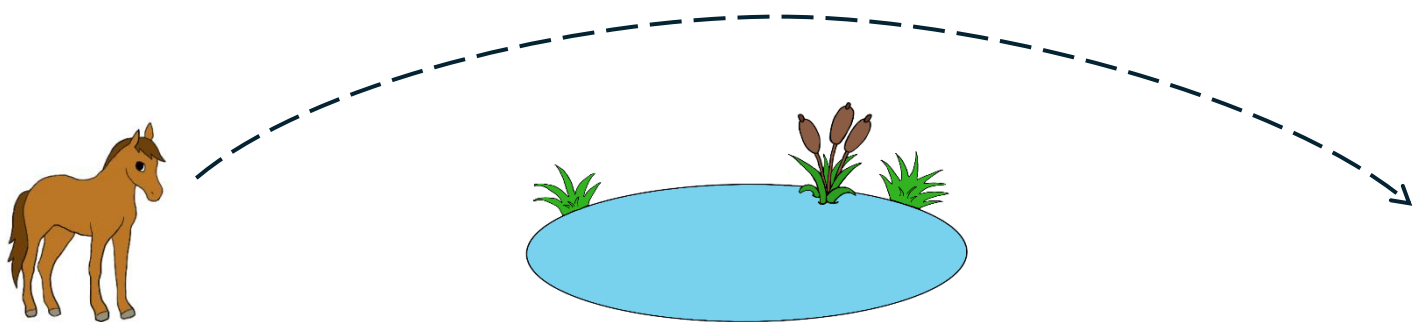
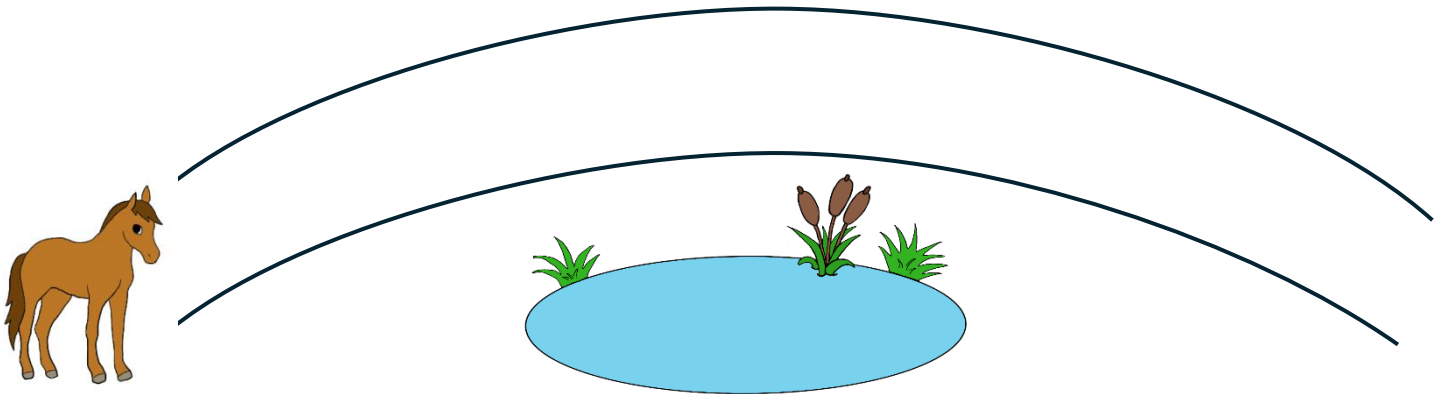
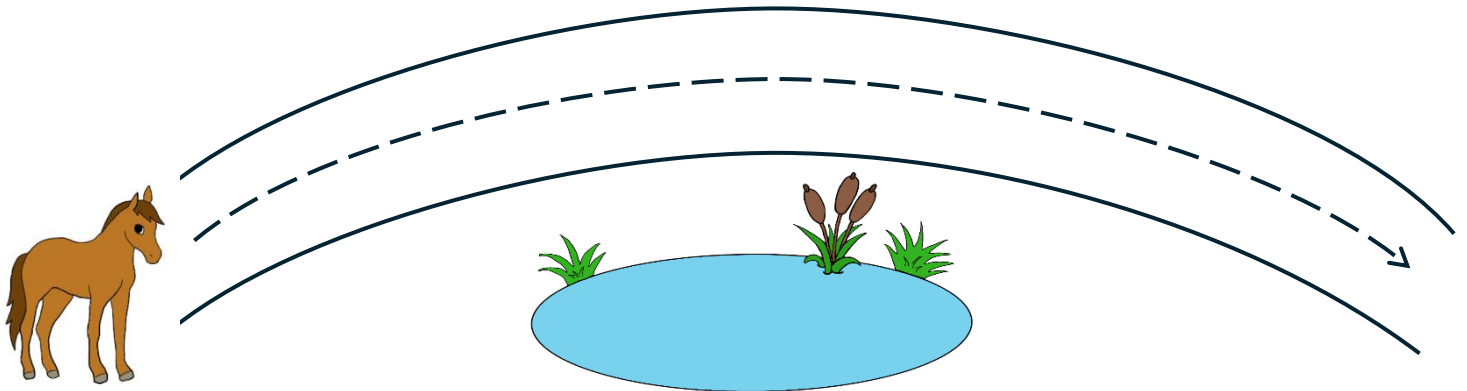
„Dokresli koním ohradu, aby neutekli.“

Vedeme vodorovné čáry zleva doprava a svislé čáry shora dolů.



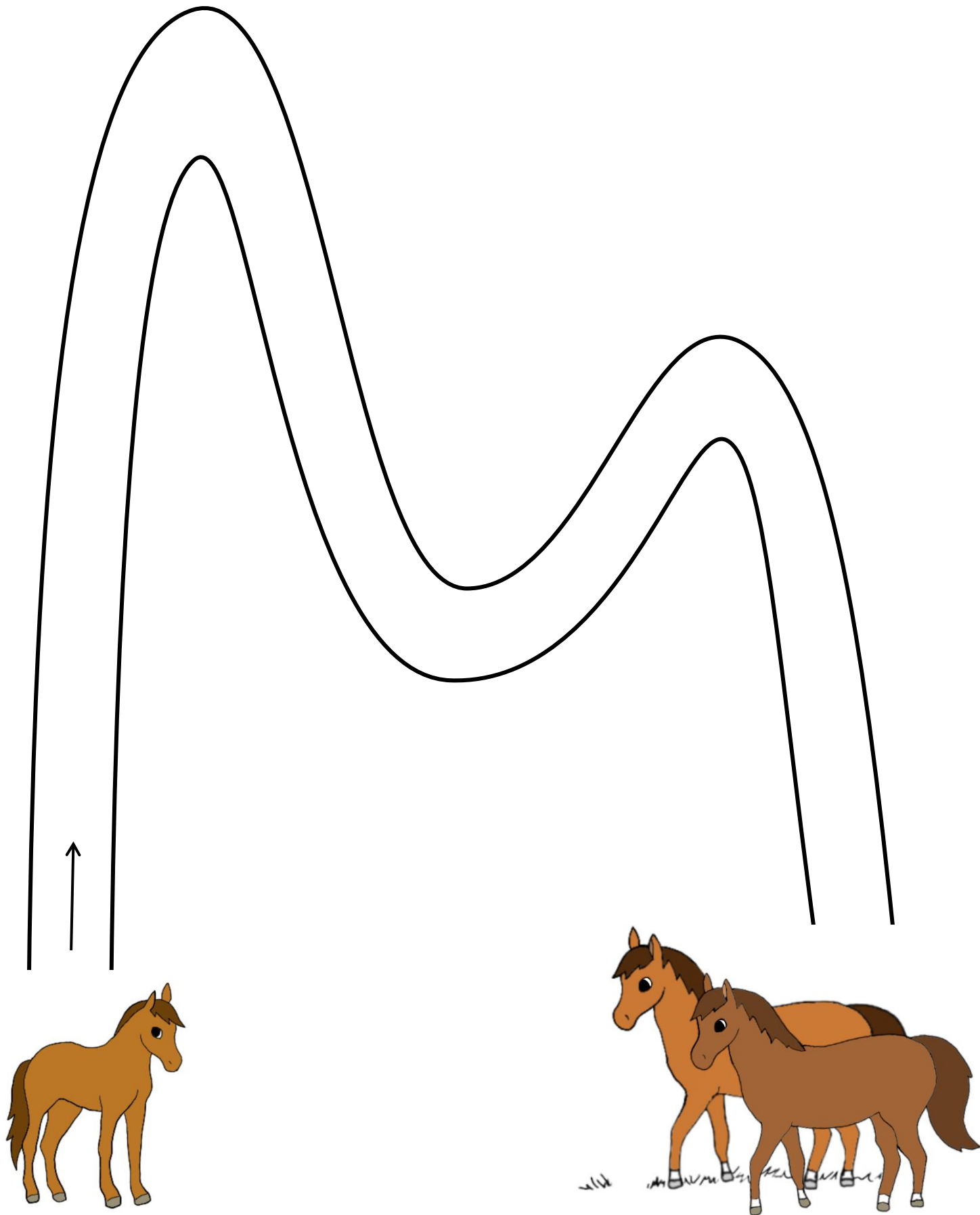
„Hříbě ještě neumí plavat, proto musí rybník obejít. Ukážeš mu cestu?“

Horní oblouk kreslíme zleva doprava. Nejprve ve dráze (vyznačené linie), poté pomocí bodů. Kreslení oblouku ve dráze několikrát opakujeme.



„Doved' hříbě k rodičům, ať se neztratí.“

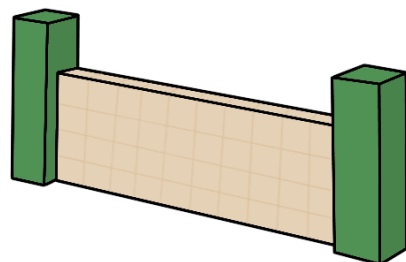
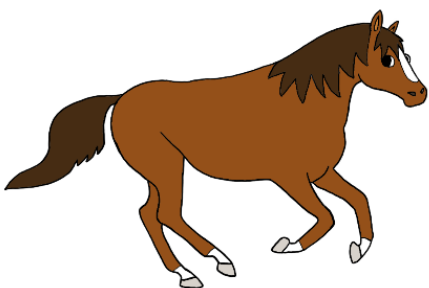
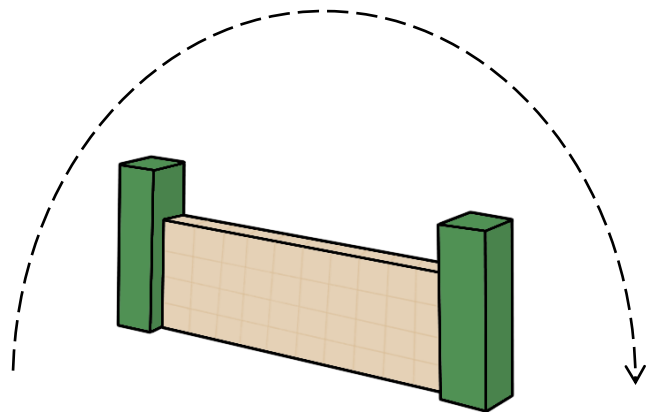
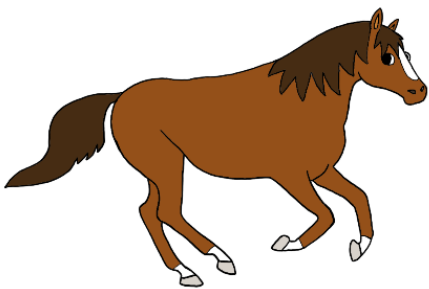
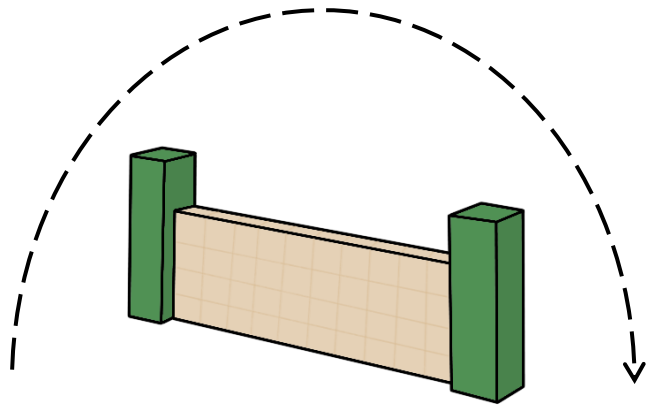
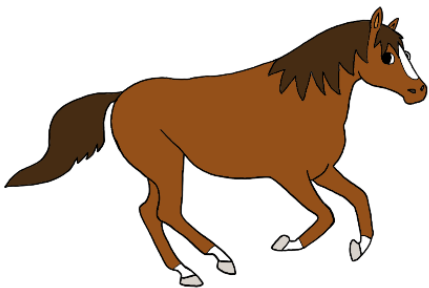
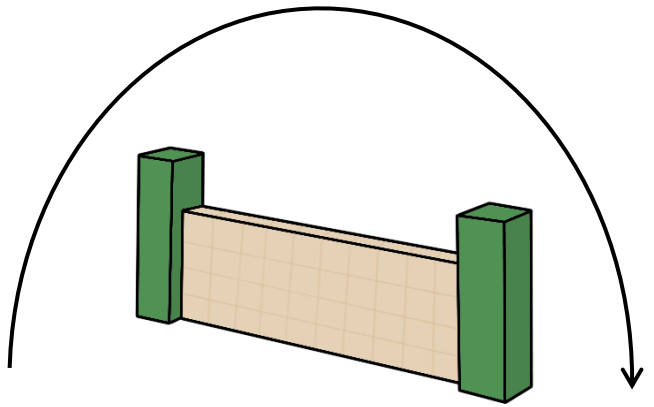
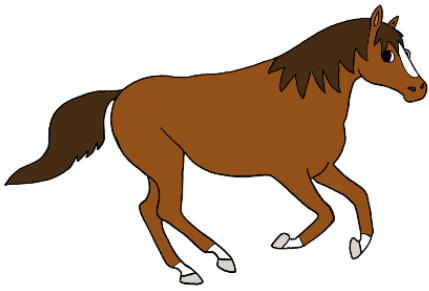
Projedeme dráhu opakovaně plynule ve vyznačeném směru. Vedeme dítě k plynulému pohybu, tak aby čára byla provedena jedním tahem. Pokud je cvičení pro dítě náročné, je vhodné nejdříve dráhu projíždět prstem.



14. list

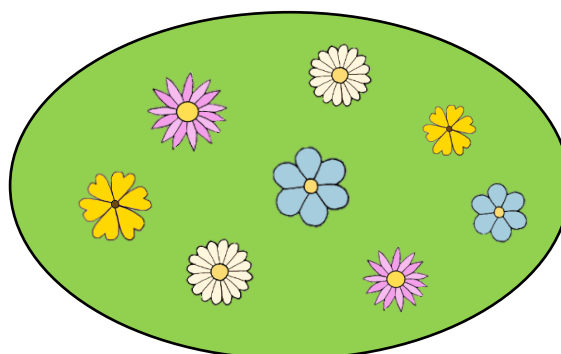
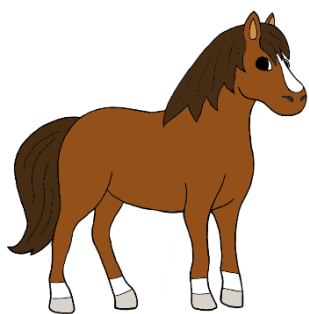
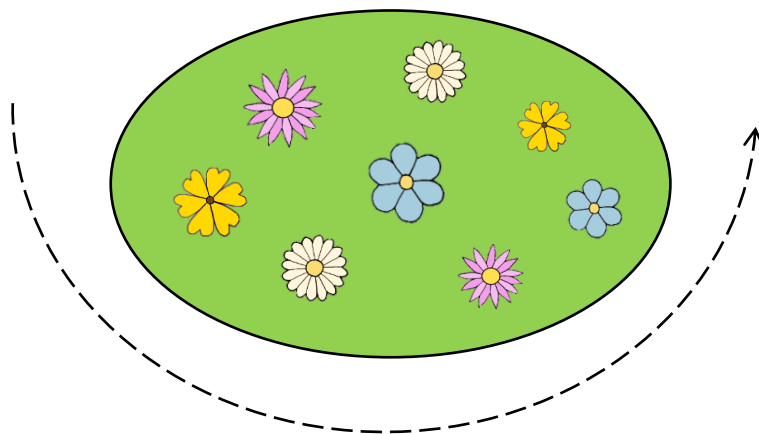
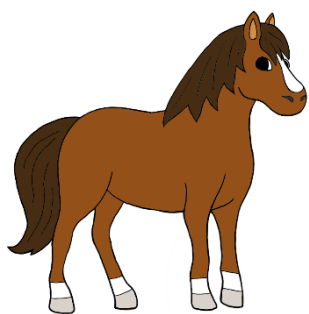
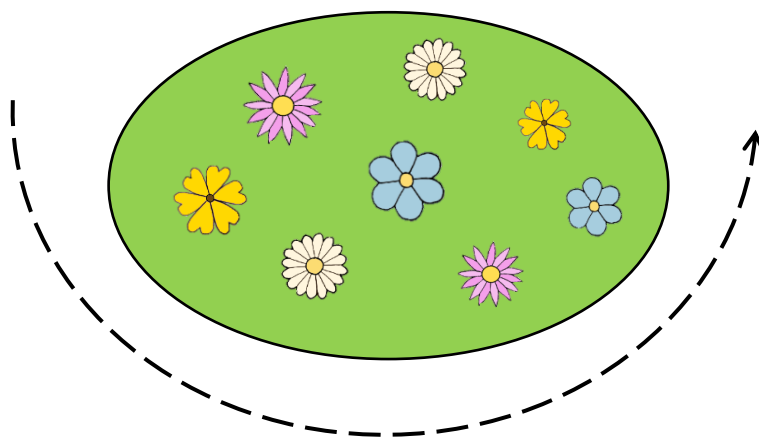
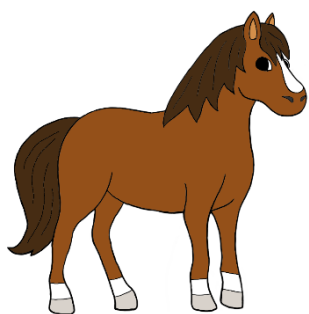
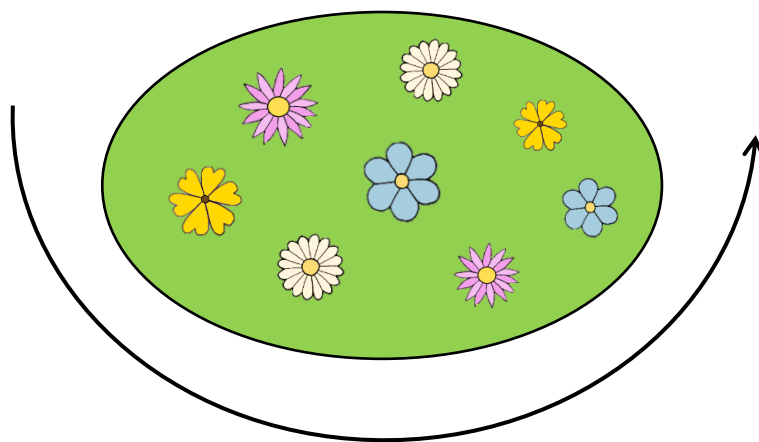
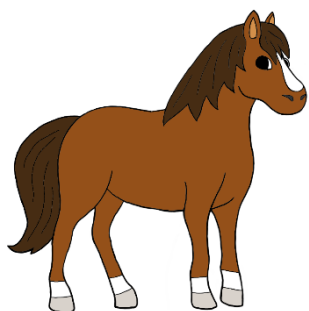
„Pomoz koni přeskočit zídku.“

Vedeme horní oblouk zleva doprava.



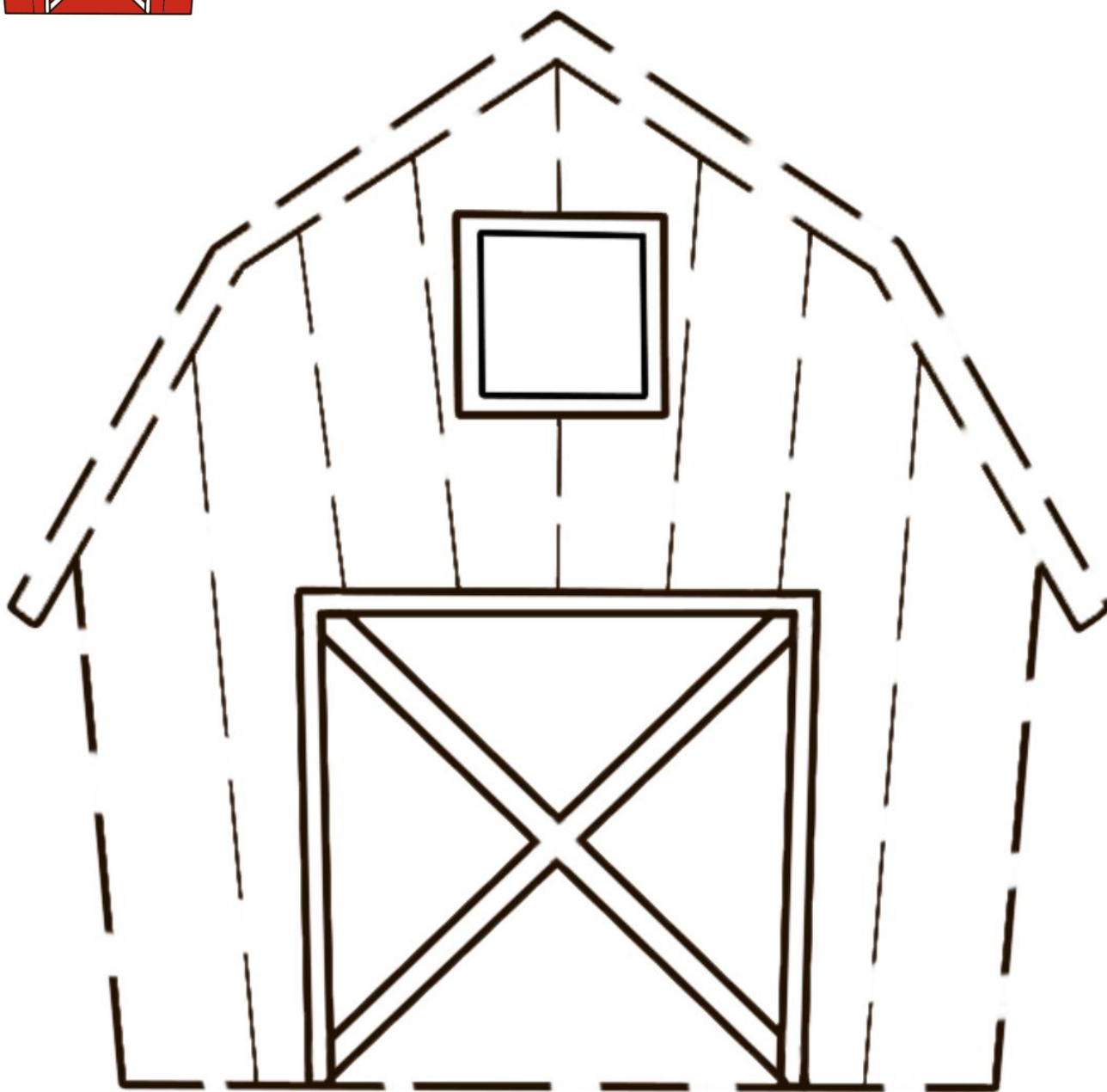
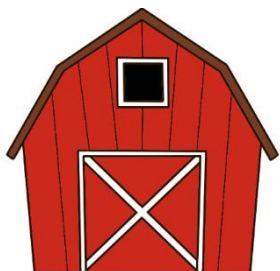
„Pomoz koníkovi obejít záhonek, aby nepošlapal květiny.“

Vedeme spodní oblouk zleva doprava.



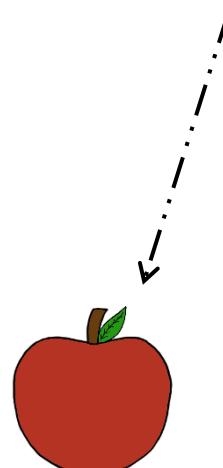
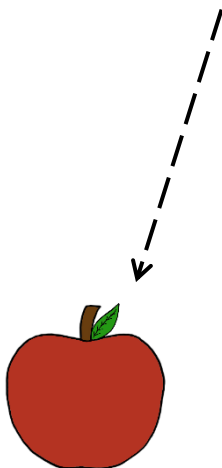
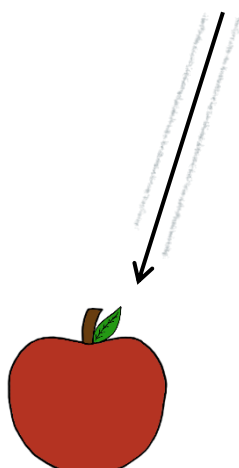
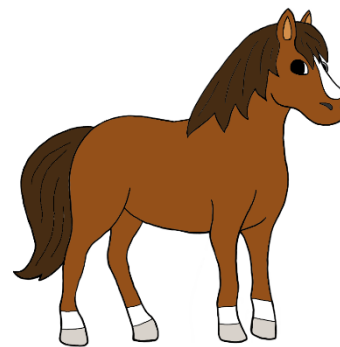
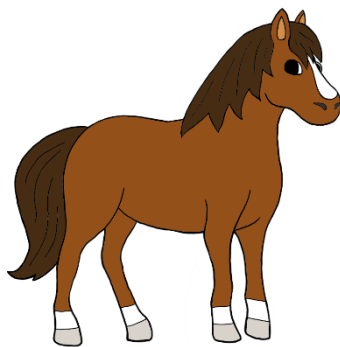
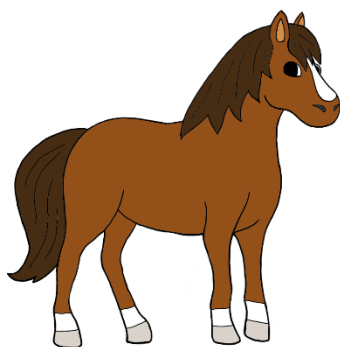
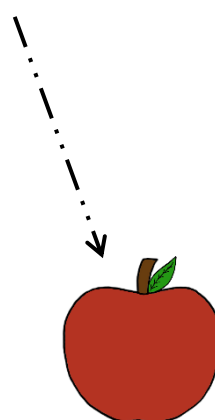
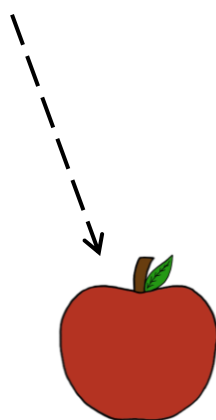
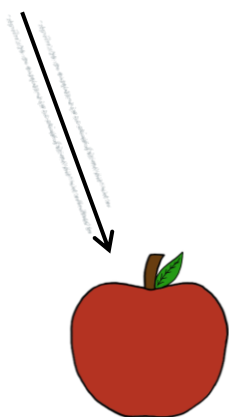
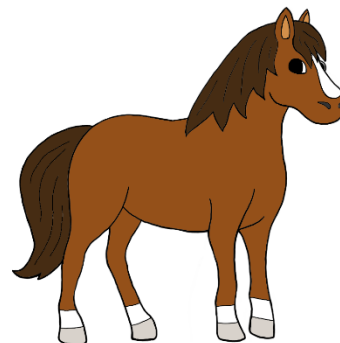
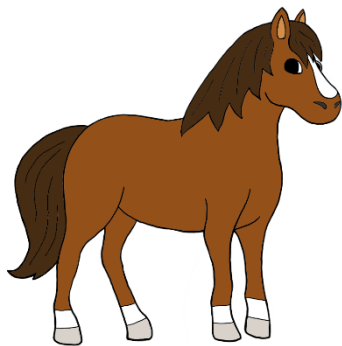
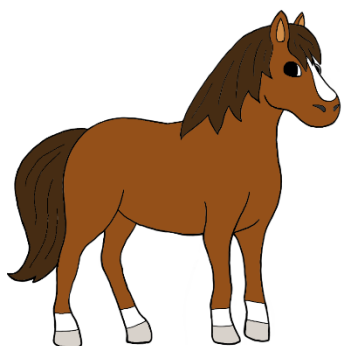
„Zkusíš dokreslit a vymalovat stáj podle obrázku?“

Vedeme čáry po přerušovaných liniích. Následně můžeme dokreslit detaily (seno, koně, sluníčko) nebo stáj vybarvit.



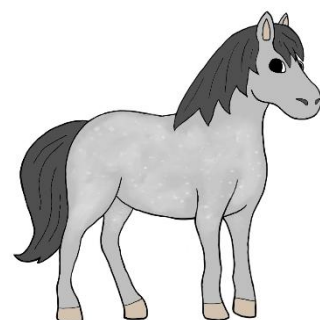
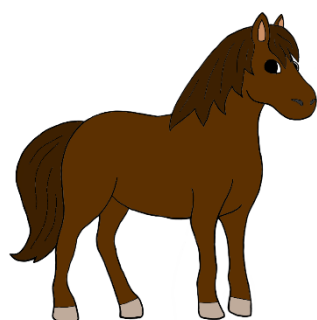
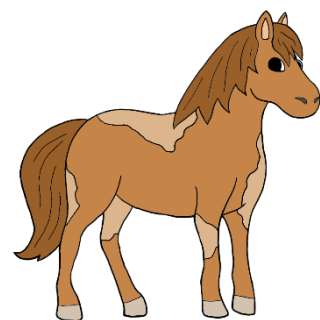
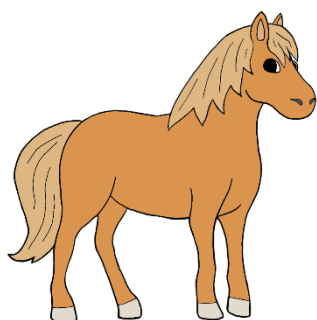
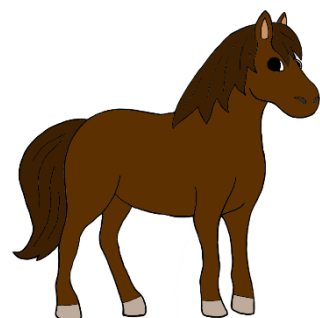
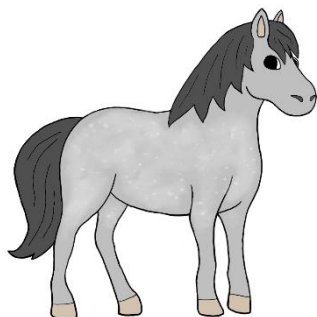
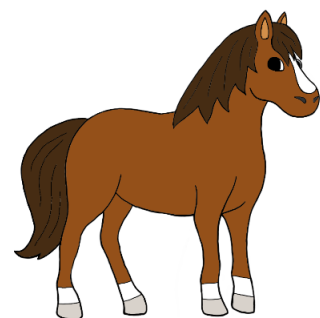
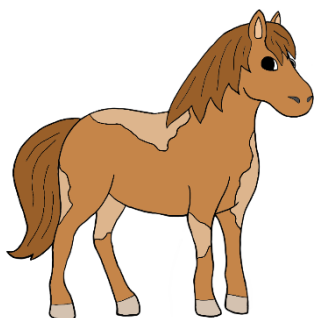
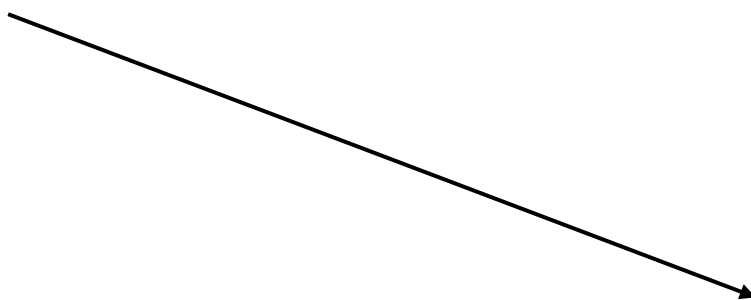
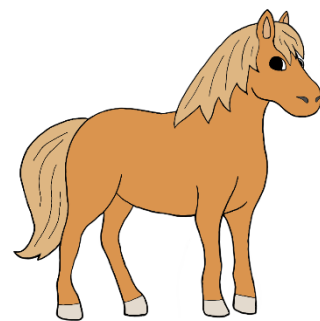
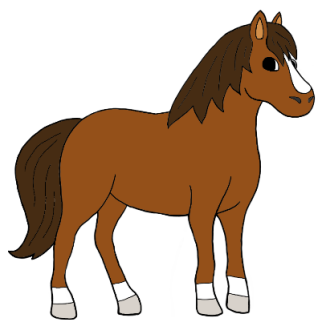
„Je čas na svačinku. Doved' koně k jablku.“

Vedeme několikrát šikmou čáru ve vyznačeném směru.



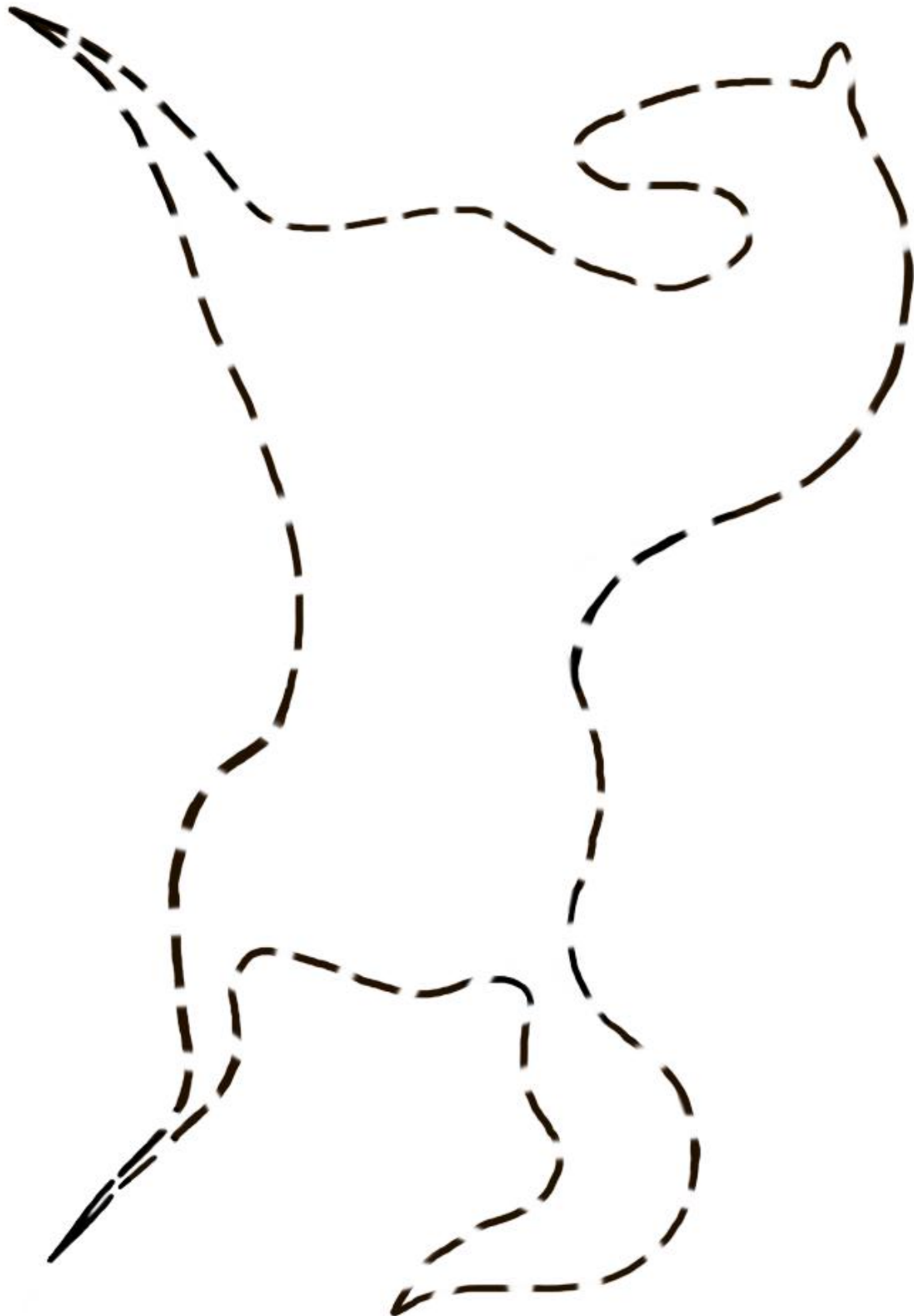
„Najdi stejné koně a spoj je.“

Šikmá čára ve střídavém směru. Najdeme dvojici a spojíme čarou zleva doprava.



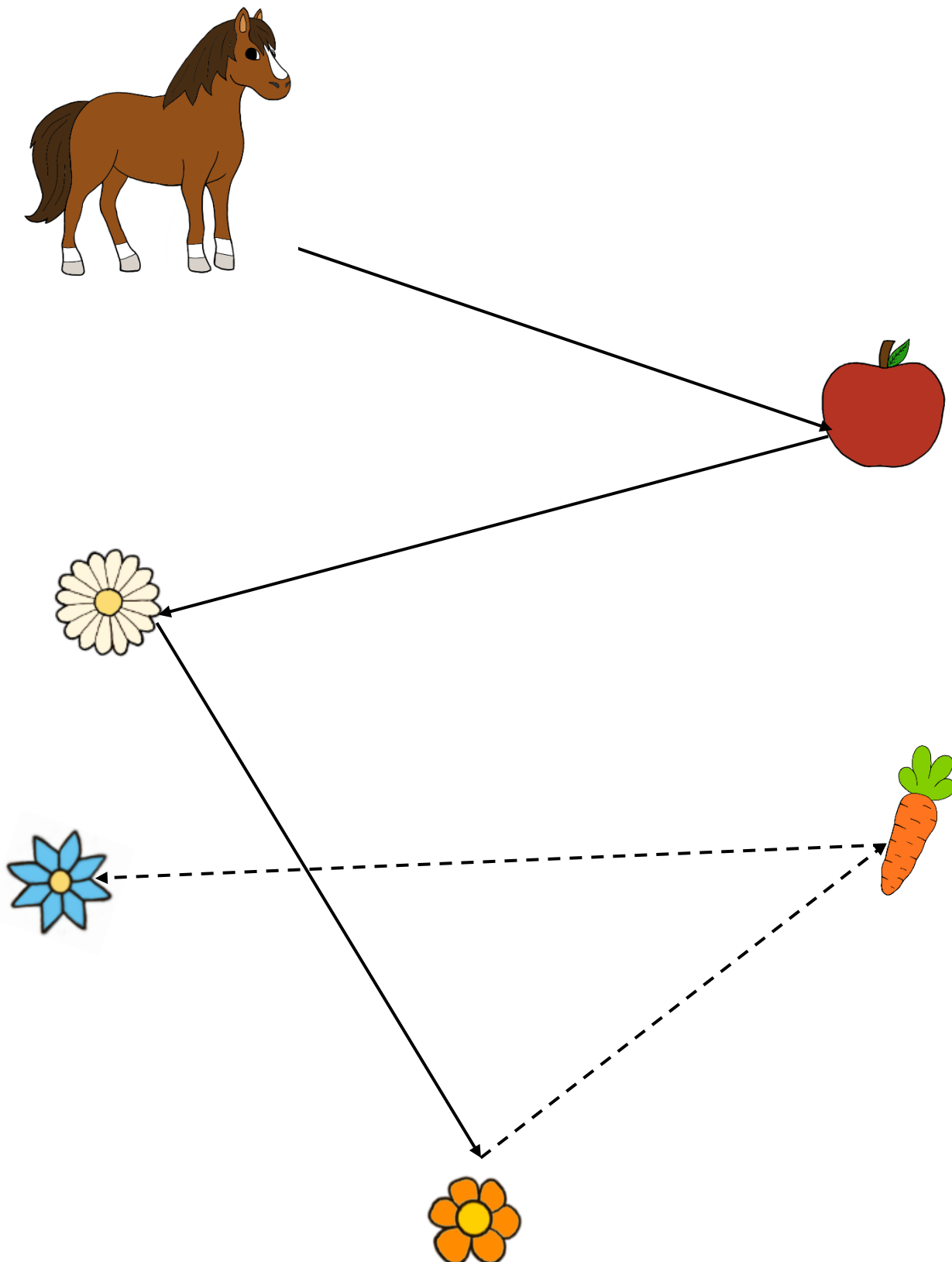
„Zkusíme nakreslit koně?“

Stránku natočte na bok! Dítě obtahuje jednu linii. Není důležitá přesnost, ale plynulost. Několikrát zopakujeme.



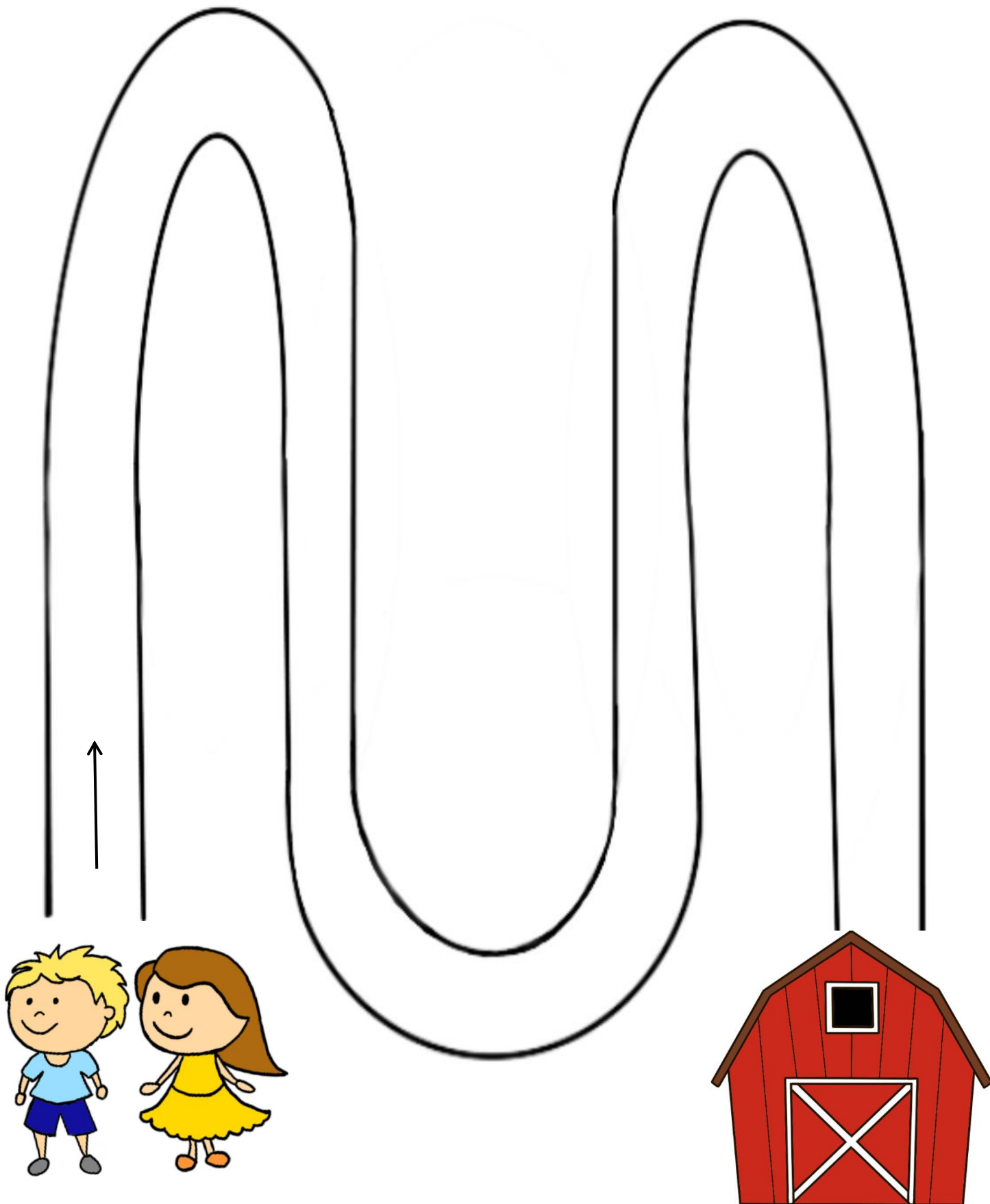
„Koníka začala honit mlsná, tak obešel celý statek a cestou snědl jablko, mrkev a spoustu kytek.“

Spojováním bodů nacvičíme změnu směru ve vedení čáry. Důležité je čáry nepřerušovat – dotáhnout čáru k bodu, přizastavení (dítě nesmí zvednout tužku) a spojit čáru s dalším bodem.



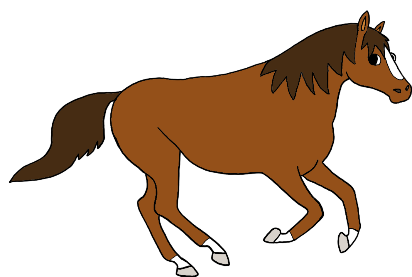
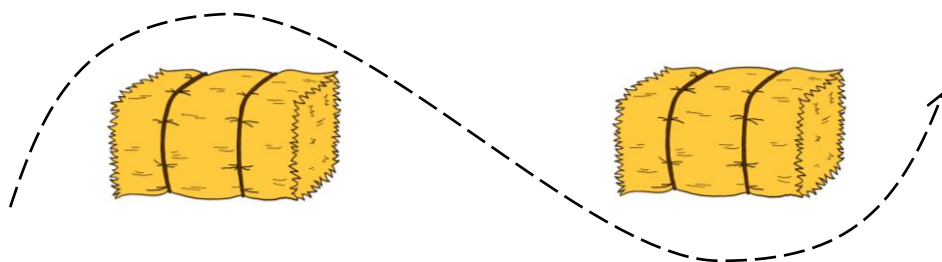
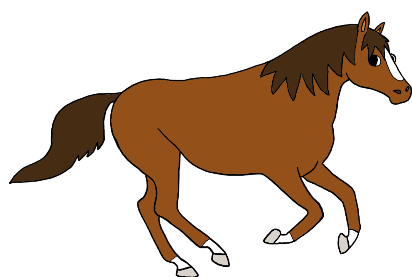
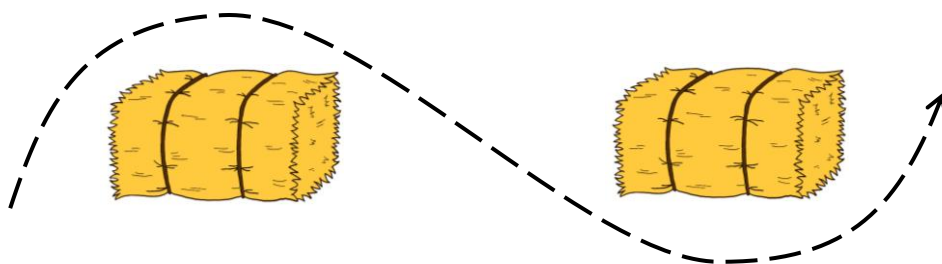
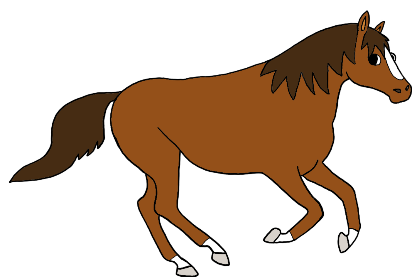
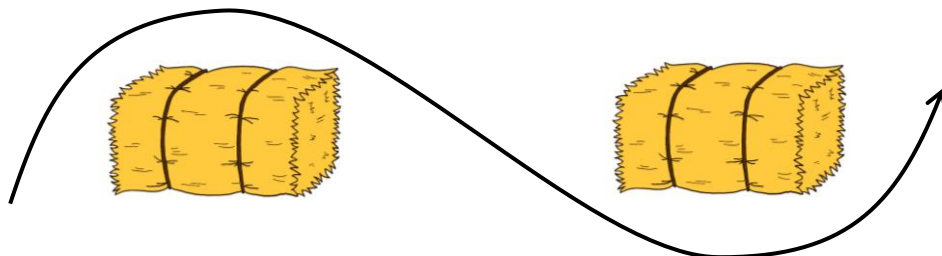
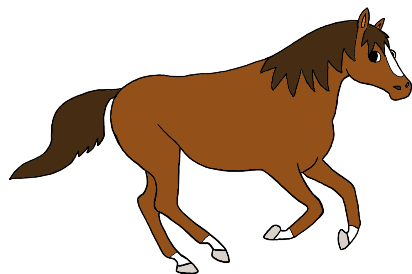
„Doved' děti ke stodole.“

Projedeme dráhu opakovaně plynule ve vyznačeném směru. Vedeme dítě k plynulému pohybu, tak aby čára byla provedena jedním tahem. Pokud je cvičení pro dítě náročné, je vhodné nejdříve dráhu projíždět prstem.



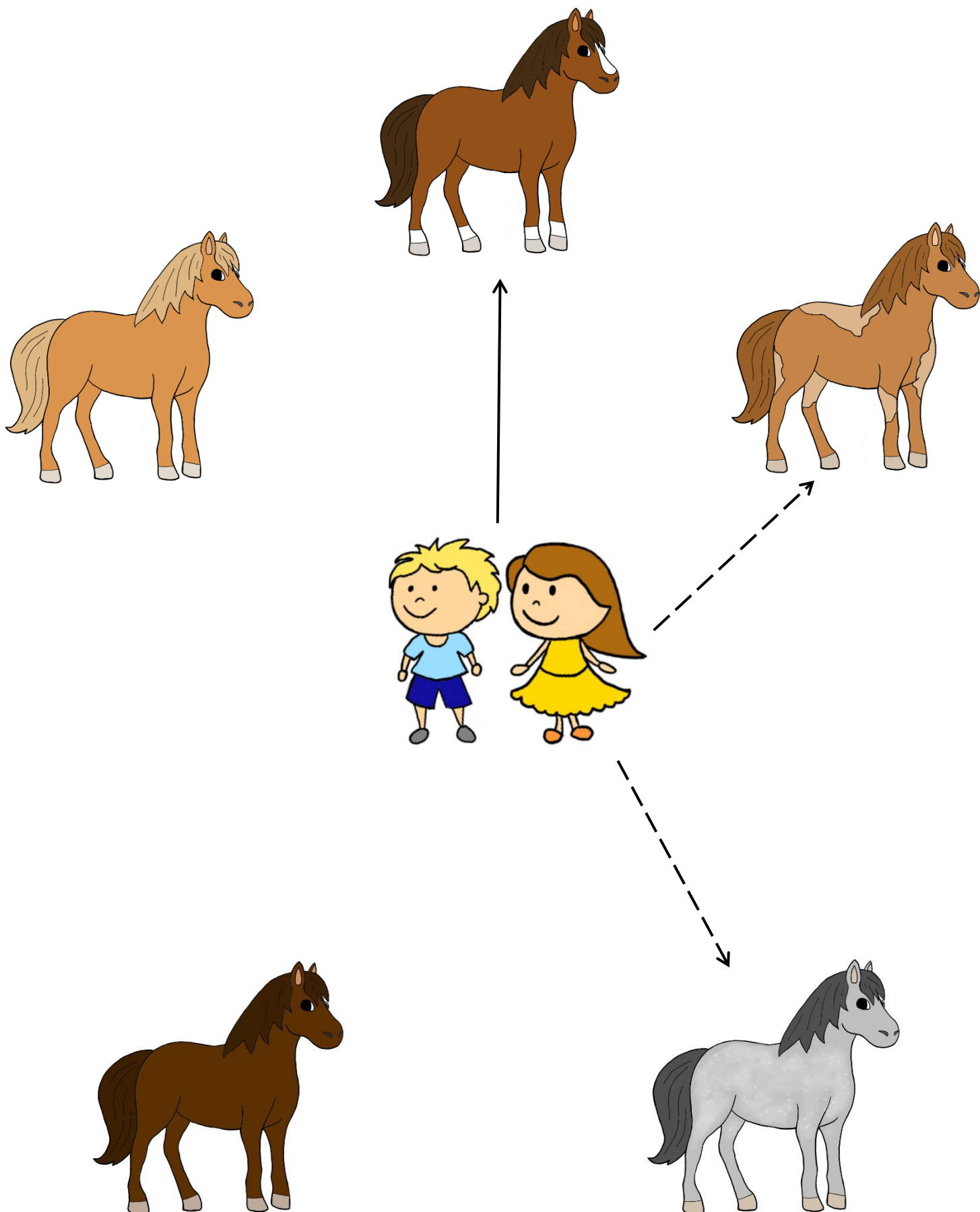
„Pomoz koni běžet slalom kolem balíků sena.“

Vedeme vlnovku (spojení horního a spodního oblouku) ve vyznačeném směru. Při obtížích s vlnovkou se vrátíme k procvičení oblouků.



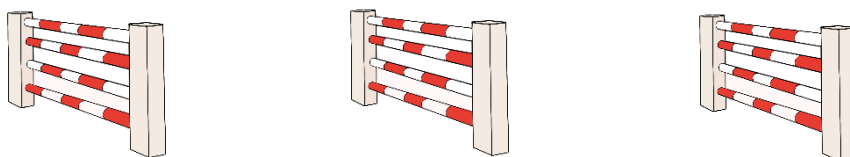
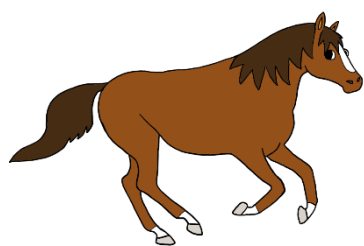
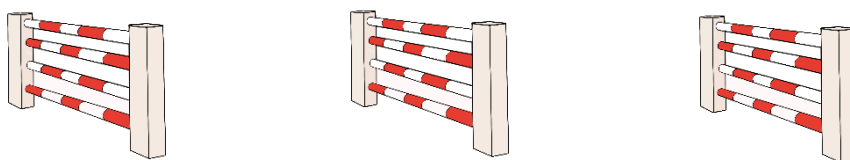
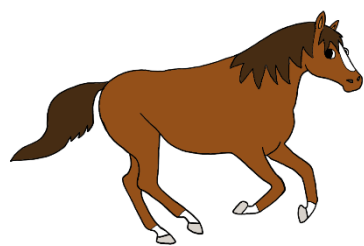
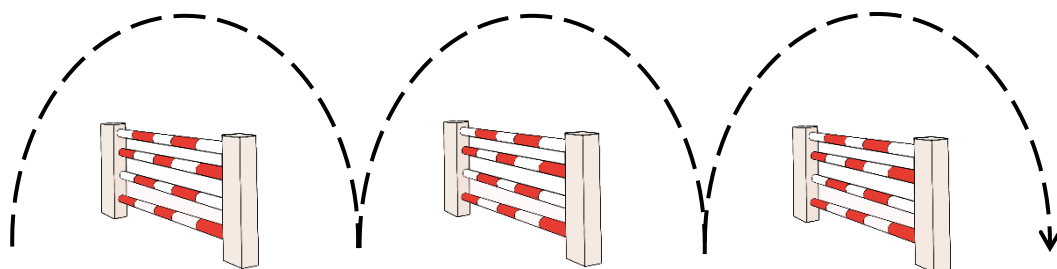
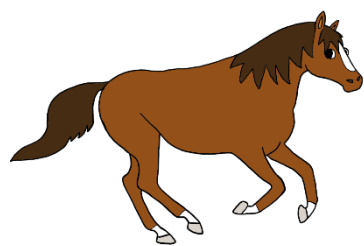
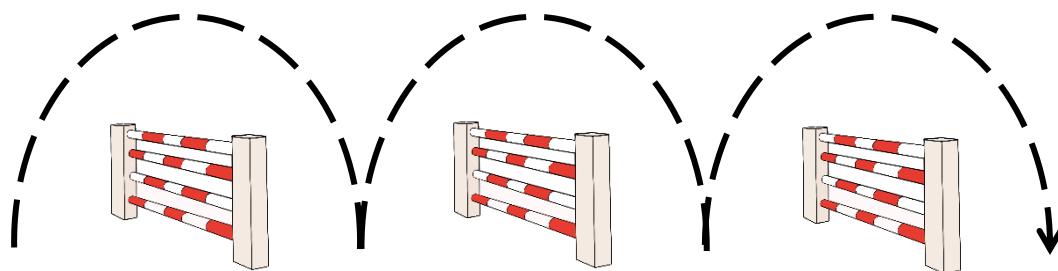
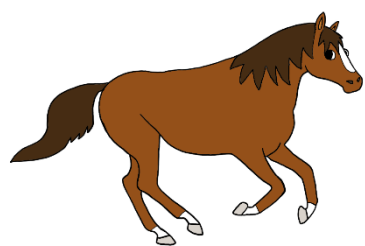
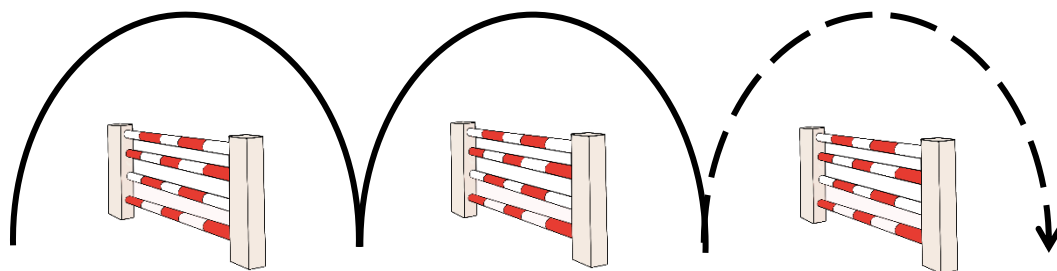
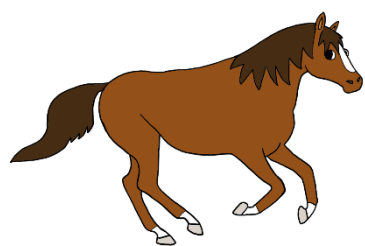
„Doved’ děti ke koním, aby si je všechny mohly prohlédnout.“

Šikmou čáru vedeme od středu ven. Při vedení čáry pomáhají opěrné body.



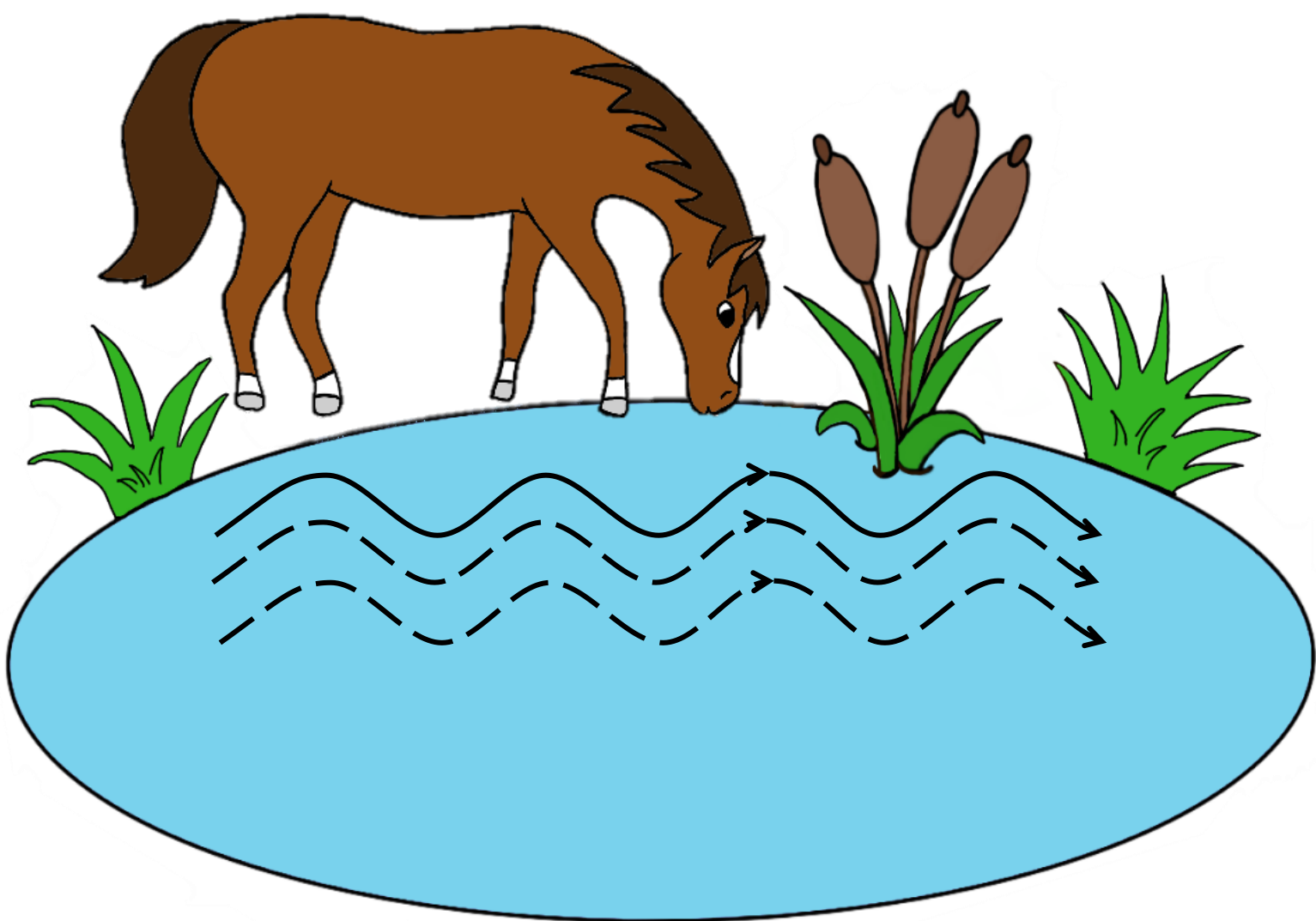
„Pomoz koníkovi přeskát všechny překážky.“

Kreslíme menší horní oblouky zleva doprava.



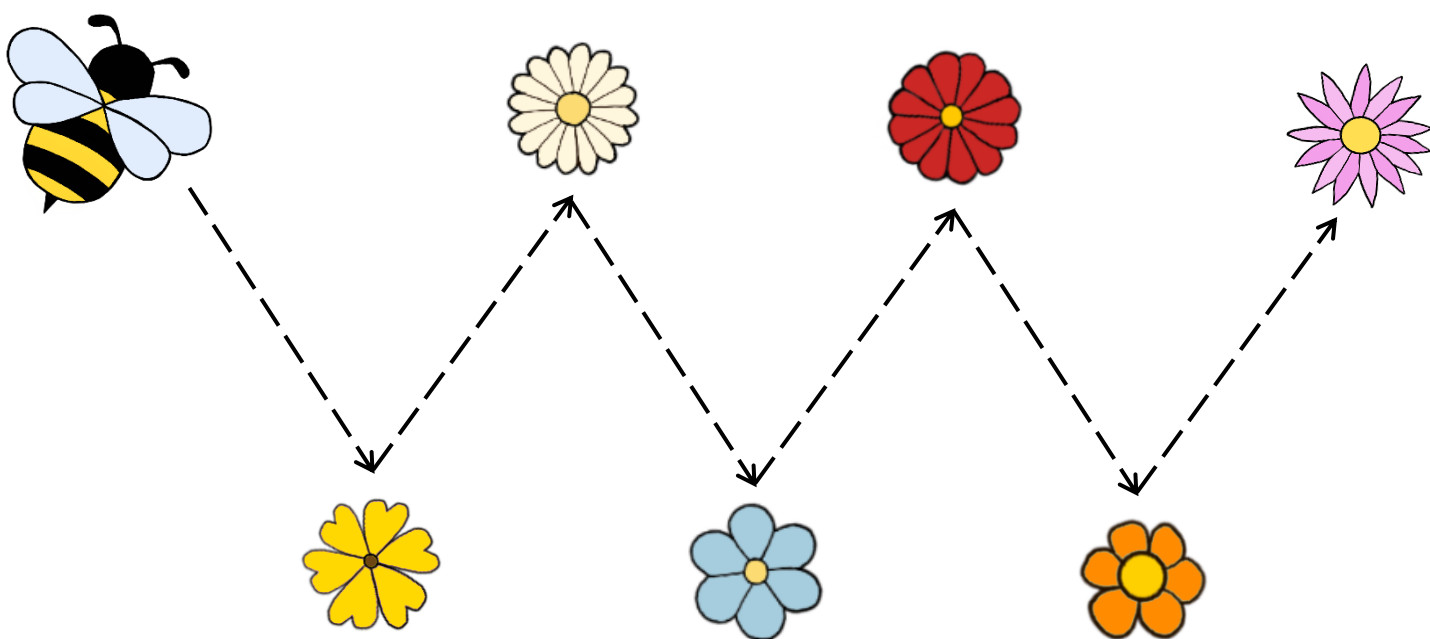
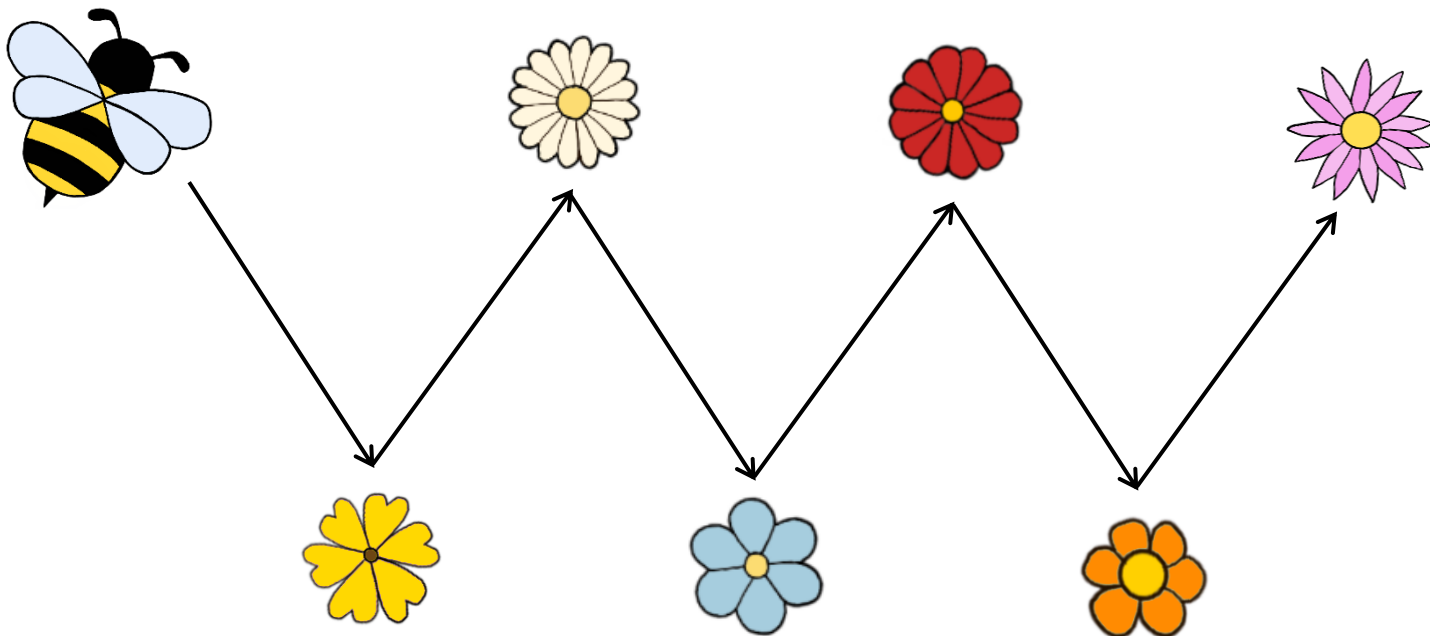
„Dokresli vlnky v jezírku pro koně.“

Vedeme vlnovku (spojení horního a spodního oblouku) ve vyznačeném směru. Při obtížích s vlnovkou se vrátíme k procvičení oblouků. Dále můžeme vést dráhu mezi vlnkami prstem, poté tužkou.



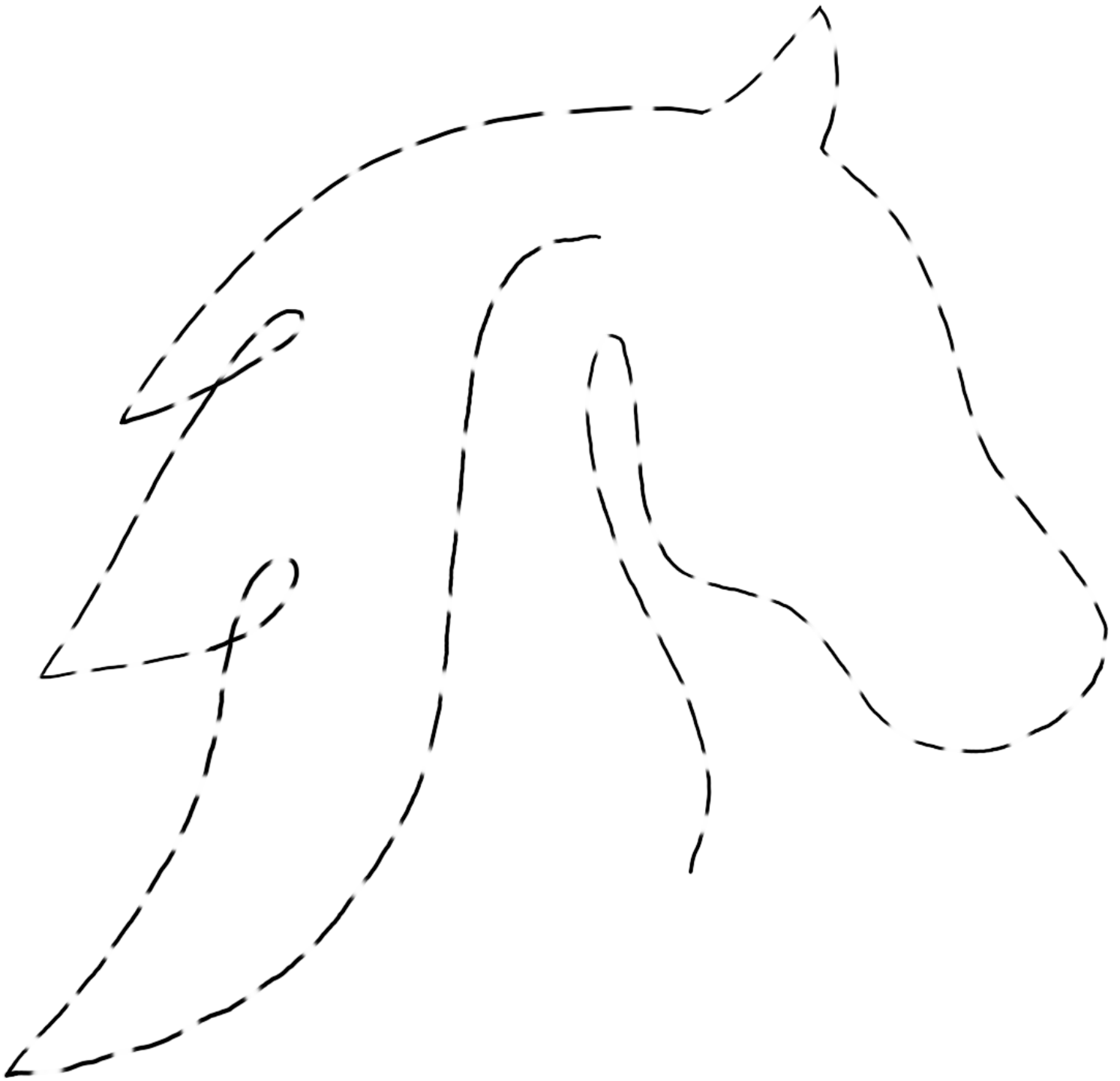
„Doved' včelku ke kytičkám, ať je může opylovat.“

Zuby – jejich správné provedení závisí na zvládnutí šikmých čar a změny směru ve vedení čáry. Při kreslení může pomoci upozornění na přizastavení, kdy nezvedáme tužku z papíru, a pomocné body.



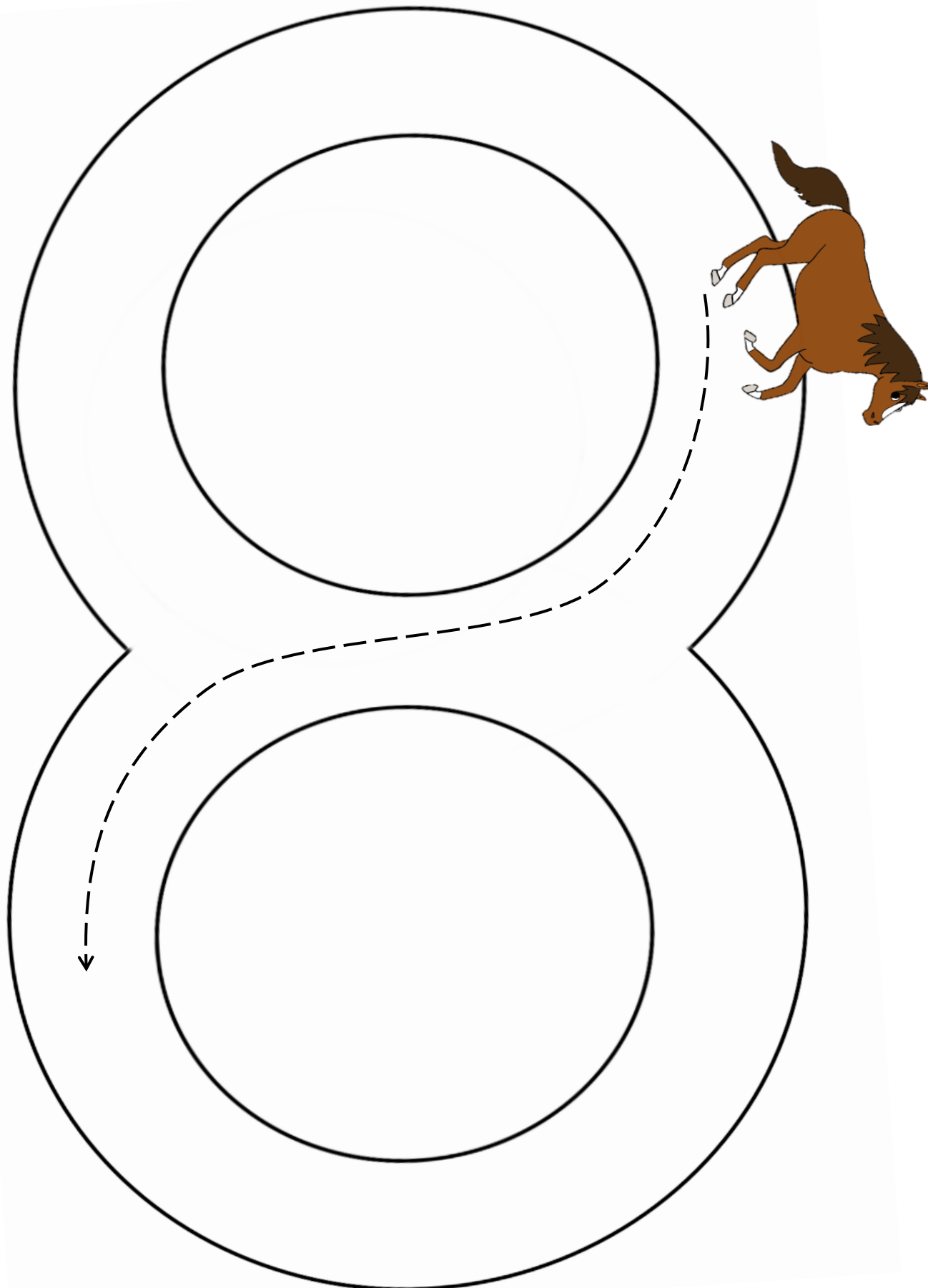
„Co kdybychom zkusili nakreslit koně?“

Dítě obtahuje jednu linii. Není důležitá přesnost, ale plynulost. Několikrát zopakujeme.



„Pomůžeš koníkovi trénovat na závod?“

Stránku natočte na bok! Projedeme dráhu opakovaně plynule ve vyznačeném směru. Vedeme dítě k plynulému pohybu, tak aby čára byla provedena jedním tahem. Pokud je cvičení pro dítě náročné, je vhodné nejdříve dráhu projíždět prstem.



Závěr

Doufám, že Vám tato příručka přinesla užitečné informace o grafomotorice a praktické tipy, jak podpořit grafomotorické dovednosti u Vašich dětí. Pravidelný trénink grafomotoriky je klíčový pro přípravu na psaní, stejně tak důležitá je trpělivost, laskavost a pozitivní přístup, který pomůže dětem budovat důvěru ve své schopnosti.

Pamatujte, že každé dítě je jedinečné a vyvíjí se vlastním tempem. Není nutné, aby dítě zvládlo všechny úkoly okamžitě. Spíše je důležité vytvořit bezpečné prostředí, kde se dítě může rozvíjet, učit a radovat se ze svých úspěchů. Nezapomeňte dítě oceňovat i za drobné pokroky a přeměňte cvičení v zábavu, kterou si můžete společně užít.

Zdroje:

BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a ŠMARDOVÁ, Vlasta. *Rozvoj grafomotoriky: Jak rozvíjet kreslení a psaní*. 2. vydání. Brno: Edika, 2021. ISBN 978-80-266-1603-0.

ČADOVÁ, Eva; BARTOŇOVÁ, Radka; HANÁK, Petr; KOPECKÁ, Kateřina; MICHALÍK, Jan et al. *Metodika práce se žákem s tělesným postižením a zdravotním znevýhodněním*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3308-0. Dostupné z: <https://1url.cz/OJMQa>

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

HUBLOVÁ, Pavlína. Prstové říkanky. *Metodický portál RVP: Wiki* [online]. Dec 9, 2012 [cit. 2025-03-08]. Dostupné z: <https://1url.cz/QJLwK>

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

LOOSE, Antje C.; PIEKERT, Nicole a DIENER, Gudrun. *Grafomotorika pro děti předškolního věku: cvičení pro děti ve věku od 4 do 8 let*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-883-8.

OPATŘILOVÁ, Dagmar. *Grafomotorika a psaní u žáků s tělesným postižením* [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2014 [cit. 2024-10-06]. Elportál. ISBN 978-80-210-6769-1. ISSN 1802-128X. Dostupné z: <http://is.muni.cz/elportal/?id=1173211>.

VONDROVÁ, Petra. Výtvarné techniky – land-art a empaketáž. In: *Metodický portál RVP: Články* [online]. May 11, 2005 [cit. 2025-03-08]. ISSN 1802-4785. Dostupné z: <https://1url.cz/QJLFI>

VYSKOTOVÁ, Jana a MACHÁČKOVÁ, Kateřina. *Jemná motorika: vývoj, motorická kontrola, hodnocení a testování*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4698-2.

Obrázky:

Obr. 1: archiv autorky

Obr. 2: [BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a ŠMARDOVÁ, Vlasta. *Rozvoj grafomotoriky: Jak rozvíjet kreslení a psaní*. 2. vydání. Brno: Edika, 2021. ISBN 978-80-266-1603-0. 74 s. Poznámka: \[Inspirace ilustrací na str. 74.\]\(#\)](#)

Fotografie: archiv autorky

Příručka pro rodiče s grafomotorickými listy vznikla v rámci bakalářské práce oboru ergoterapie na 1. LF UK. Autorkou je Petra Štefanová. Tvorba příručky probíhala ve spolupráci s organizací Kamenitý vrch, z.s. a s dalšími členskými středisky České hiporehabilitační společnosti. Cílem bylo vytvořit pracovní listy tématicky zaměřené na koně a jejich prostředí, aby byly děti lépe motivované k tréninku grafomotoriky při Hiporehabilitaci v pedagogické a sociální praxi i při samostatném nácviku v domácím prostředí.