

Pomozte dětem správně držet tužku

Na **správný úchop tužky** je vhodné dbát od raného věku, kdy dítě začíná projevovat zájem o kreslení. Děti postupně zjistí, že mohou spojit paleček s ukazováčkem a prostředníčkem a vznikne jim ideální nástroj – **špetka**. A špetka pomáhá uchopit předměty, jako je právě tužka, pero nebo pastelka.

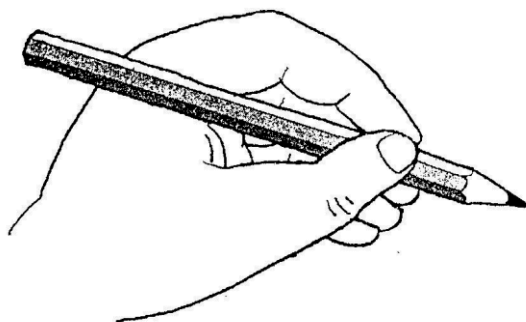
Velmi důležitým hlediskem je i správné psací náčiní. Lepší uchopení zajišťují psací potřeby, které mají trojhranné tělo. Dnes už není problém sehnat pomůcky pro praváky i leváky, rozdíl je jen v tom, že pravák tužku táhne a levák ji před sebou jen lehce tlačí. Pokud zjistíte, že vaše dítě nedrží tužku správně, opravte ho. Pořídte kvalitní tuhu, která zanechává silnou a výraznou stopu, aby dítě nemuselo až příliš silně tlačit. Na začátku výuky nejsou vhodné voskovky, protože mají malou délku. Vybírejte pastelky alespoň deset centimetrů délky. Tužka má přesahovat přes ruku a nekončit v dlani.

Co správný úchop ovlivňuje?

Správný úchop ovlivňuje kvalitu, čitelnost, rychlost a úhlednost písma. Ovlivňuje i koncentraci, uvolnění mluvidel a řeči, stejně jako uvolnění celého těla. Proto není, podle celé řady odborníků a pedagogů, radno ho podceňovat.

Jak má vypadat správné držení tužky?

Pro správný tzv. **špetkový úchop** je podstatné **uvolnění paže, zápěstí a ruky**. Tužka je položena na prostředníčku, palec ji přidržuje. Ukazováček je seshora jen položený, aby jím bylo možné poťukat. Tužka směřuje k papíru šikmo, nikoli kolmo, protože leží v prohlubni mezi palcem a ukazováčkem. Mezi hrotem tužky a prsty by měla být mezera asi 3 cm. Můžete se podívat i na přiloženou videoukázku.



Důležité je také naučit se u psaní správně sedět. Dítě sedí na celém sedadle. Nohy má u sebe v kolenou ohnuty, jeho chodidla spočívají na podlaze. Tělo je mírně nakloněno dopředu. Ramena jsou stejně vysoko, předloktí má dítě souměrně na psací desce. Dlaň levé ruky (u leváků pravé ruky) lehce přidržuje mírně nakloněný sešit/list papíru.



Činnosti podporující rozvoj jemné motoriky a drobných svalů ruky

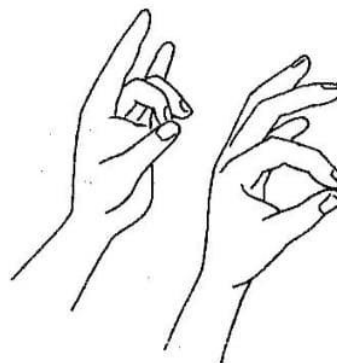
Dítě je potřeba, hlavně v předškolním věku, dostatečně motivovat k činnostem podporujícím rozvoj jemné motoriky. Můžete dítěti nabídnout některé z následujících činností. Jistě ho velmi potěší, když bude moci s Vámi vařit a připravovat večeři pro celou rodinu. Dítě se bude cítit důležité, když mu svěříte takovou činnost a zároveň se bude rozvíjet jeho jemná motorika.

- Navlékání korálků
- Stavby z kostek
- Zapínání, odepínání zipů, knoflíků
- Práce s plastelínou
- Šroubování
- Práce s mozaikami
- Mačkání papíru
- Stříhání papíru
- Malování prstovými barvami
- Hnětení těsta, vykrajování, míchání, krájení zeleniny, přesypávání, mletí koření
- Věšení prádla
- Zamykání, odemykání
- Listování v knize po jednotlivých listech
- Motání klubíček vlny

Cviky k uvolnění ruky, zápěstí, zápěstí

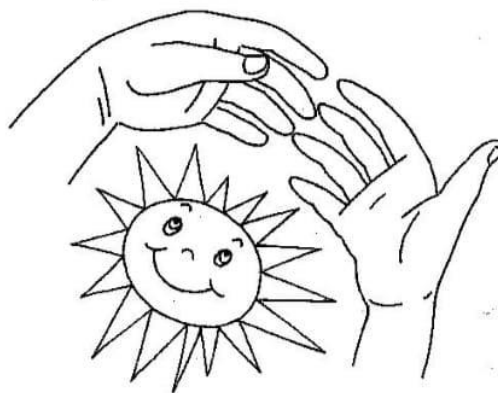
Procvičování prstů před každým psaním
(Prsty ťukají střídavě proti palci do rytmu říkanky.)

Ťuká, ťuká deštník
na široký deštník.
Ťuká, ťuká prstíkem,
kdo je pod tím deštníkem?



To jsem já, panenka,
točí se mi sukénka.

(Točíme rukama v zápěstí.)



Běžím, běžím k sluníčku
osušit si sukničku.

(Točíme rukama v zápěstí
na druhou stranu.)

