

Mlčákovej grafomotorické cvičenia

Mlčáková (2004) vypracovala metodický postup pri relaxačných grafomotorických cvičeniach v počiatocnom vyučovaní. Snažila sa zlepšiť grafickú stránku písomného prejavu, čiže znížiť nadmerný prítlak na podložku, krčovitosť, tremor, nepísanie jedným ťahom. Prvú časť tvoria zošity uvoľňovacích grafomotorických cvikov „Chceš si čmárat i pěkněpsát?“, kedy sa kreslí na A3 (obťahovanie v čo najväčšej veľkosti) a päť špeciálnych cvičení. Sem patrí uvoľnený predklon, navodenie obojručného dovnútra otočeného priečného úchopu, obojručný dovnútra otočený priečny úchop písacieho náčinia s realizáciou obojručného plynulého kruhovitého čmárania, navodenie správneho držania písacieho náčinia a napokon správne držanie písacieho náčinia s realizáciou obojručného plynulého kruhovitého čmárania. Deti precvičujú obojručné plynulé kruhovité čmáranie, obťahujú základné línie, pričom komentujú to, čo robia. Učiteľka im koriguje polohu zápästia, ruky. Uvoľňovací cvik robia najskôr v stoji na papieri A3, potom sa precvičuje v písanke A4 v sede. Uvoľnený predklon v stoji znamená, že dieťa má voľne spustenú hlavu a horné končatiny. Učiteľka skontroluje, či je predklon správny tak, že oboma rukami uchopí dieťa za ramenné kĺby, palce smerujú dopredu, 4 ostatné prsty obomykajú ramenný kĺb a tým, že sa ľahko rozkmitá horná končatina žiaka, sa snaží sa docieľiť uvoľnenie jeho horných končatín.

Hneď potom je pred dieťaťom na stole papier A3 a dve ceruzky, ktoré ležia hrotom dopredu pri okrajoch papiera. Ceruzky by mali byť dlhé aspoň 10cm. Dieťa ruky voľne vzpaží, palce sa ľahko dotýkajú, ostatné prsty sú voľne natiahnuté a vytvárajú pomyslené okienko. To sa otvára a ruky voľným širokým oblúkom položí na ceruzky rovnými rukami, tým sa ruší nesprávny návyk – ohnutie zápästia – dovnútra otočný vnútorný úchop. Tento úchop treba zopakovať aspoň 3x. Až potom nasleduje obojručné kruhovité čmáranie dovnútra otočeným priečnym úchopom.

Keď zistíme nesprávne držanie, dieťa dostane za úlohu urobiť ďalekohľad rukami. Vtedy pustí ceruzku, spraví ďalekohľad a znovu by sa malo vrátiť k uchopeniu ceruziek oboma rukami. K správne držaniu odporúča Mlčáková (2004) skúšať držanie aj so zatvorenými očami. Pomáha zaťukať ukazovákom na ceruzku (robiť kvapku). Tento spôsob pomáha rozrušiť návyk nesprávneho držania.

Mlčáková (2004) odporúča nepoužívať pojmy pravá, ľavá ruka, ale druhá, iná ruka. Pri kvadraparetikoch treba skúšať všetky polohy, aj kľačanie, aj ležanie na bruchu. Uvoľnenie horných končatín sa stále kontroluje ľahkým uchopením za zápästie a chrbát ruky dieťaťa. Učiteľka môže pomôcť vedením oboch rúk dieťaťa. Takto treba pracovať každý deň 3-5 minút.

Pri obojručnom kruhovitom čmáraní sú rôzne varianty v smerovosti pohybu rúk pri kruhoch. Tu sa nezasahuje, z diagnostického hľadiska je vhodné vyznačiť šípkami smer. Niekedy sa stáva, že dieťa kreslí kruhy rovnakým smerom, inokedy každý opačne, ale deti s veľkými problémami ho oboma rukami kresliť nedokážu. Pokiaľ si dieťa vyberie svoj smer, treba ho nechať a neustále si uvedomovať, že čo sa robí od tela, to je náročnejšie.

Na počiatocný nadmerný prítlak na podložku sa pri čmáraní neupozorňuje, lebo postupne sa prítlak sám zníži. Mlčáková (2004) sa domnieva, že uvoľnený predklon výrazne prispieva k uvoľneniu svalstva horných končatín.

Mlčáková (2004) tvrdí, že čmáranie kruhov obojručne môže viesť k hlbšej relaxácii než čmáranie jednou rukou. Zvolila čmáranie kruhov ako prvý spôsob preto, lebo prvý tvar, ktorý dieťa spontánne kreslí, býva kruhovitý.

V rámci rozcvičky si deti robia masáže prstov. Samy si ich masírujú, od zápästia ku koncu prstov, prípadne susedovi. Učia sa aj zadupať do dlážky, aby si uvoľnili nohy.

Prvé dva mesiace sa čmára kruh. Potom nasleduje napr. ovály, e, l, obrátene, oblúk, ležatá osmička, u. Mlčáková (2004) však pokladá za potrebné vynechávať špirály, pretože sú pre

mnohé deti ťažké. V roku 2009 vydala Mlčáková monografiu, kde sú aj fotografie, ktoré názorne ukazujú jednotlivé polohy.

V monografii v prílohe č. 20 je ukážka pracovných listov zo zošita grafomotorických cvikov *Chceš si čmárat i pěkněpsát?*, pričom sú zmenšené z formátu A3 na A5. V prílohe č. 21 je ukážka čmárania kruhov obomi rukami, v prílohe č. 24 – ukážka uvoľneného predklonu, rozkmitania horných končatín, navodzovanie dovnútra otočeného priečneho úchopu – vytváranie pomyselného okienka, navodzovanie dovnútra otočeného priečneho úchopu – otváranie okienka, ľahké uchopenie ceruziek rozvinutým držaním, navodený dovnútra otočený priečny úchop. V prílohe č. 26 – ukážky variant smerovosti pri kreslení prvkov – malé koliečko, hviezdička, čiarka, bodka, dve koliečka, krížik, šípka, bodka, čiarka.