

## Praktični nasveti za boljšo grafomotoriko

- Risanje in pisanje naj bosta najprej usmerjena na velike ploskve, otroci radi rišejo s kredo na asfalt, s prstom po mivki, z brivsko peno po okenskem steklu ali ogledalu, šele kasneje preidemo na manjše ploskve in na koncu v črtovje
- Otroku priskrbimo ustrezna pisala oz. pripomočke za pisanje. Svinčnik naj se prilega roki, ima naj dober oprijem in obliko, ki omogoča bolj sproščeno pisanje. Priporočljive so barvice, svinčniki in ostala pisala, ki so rezana na tri stranice in tako že s samo obliko omogočajo t.i. pincetni prijem. Pisalo naj otrok drži med tremi prsti – palcem, kazalcem in sredincem kot bi držal pinceto, prsti naj bodo od konice oddaljeni približno dva centimetra.
- Poskrbimo za pravilno namestitvev pri pisanju (stol, miza) in držo telesa. Določimo približno razdaljo od zvezka do glave in jo otroku čim bolj praktično prikažimo.
- Če otroka moti, da se mu zvezek ali list premikata, poskrbimo za nedrsečo podlago.
- Roka, s katero otrok piše, naj bo do kolca na mizi, pokažimo mu, kako jo vodi med pisanjem od leve proti desni.

Gibalni razvoj poteka v določenem zaporedju in sicer na dveh ravneh:

- razvoj gibanja celotnega telesa (groba motorika)
- razvoj gibanja rok (fina motorika)  
Z izrazom fina motorika imamo v mislih gibe majhnih mišic in mišičnih skupin, kot so roke, zapestje, prsti, noge in obraz. Začne se pri približno šestih mesecih s prenosom predmetov iz roke v roko.  
Izraz grafomotorika označuje gibalno sposobnost za pisanje – za oblikovanje črk in drugih pisnih znamenj (Žerdin, 2000).

**Pripravila:** Nadja Prevolnik,  
*profesorica defektologije*



JZ Zdravstveni dom Celje



Zdravstveni dom Celje

## CENTER ZA DUŠEVNO ZDRAVJE OTROK IN MLADOSTNIKOV

Kersnikova 1/a, 3000 Celje  
03 / 543 43 23

# Fina motorika in grafo- motorika



V zadnjem času opazamo pri predšolskih otrocih porast težav na področju fine motorike in grafomotorike. Vzroke zanj lahko seveda pripisujemo več faktorjem, vsekakor pa lahko na razvoj odločilno vplivate tudi starši.

Pomembno je začeti s pravnimi spodbudami že v prvem letu. Zgodnje učenje izhaja iz gibanja, danes pa v poplavi neskončnega števila otroške opreme, ki jo ponuja tržišče, starši velikokrat nehoti obračamo hrbet naravnemu razvoju otroka.

V zgodnjem razvoju namreč ni dobro, da otroka omejujemo v njegovem gibanju. Poskušajmo čim manj uporabljati različne ležalnike, lupinice, vozičke, stolčke za hra-njenje, hojice in podobno, saj so v teh pri-pomočkih otroci navadno pripeti in jim s tem onemogočamo prepotrebno gibanje s katerim krepijo naravni razvoj.

Vaš dojenček naj čim več časa preživi na tleh, bodisi na hrbtu ali na trebuščku, ob tem mu ponudite različne igrače in zanimive predmete, ki naj bodo od njega oddaljeni ravno toliko, da jih lahko doseže, vendar le če se za to vsaj malo potrudil. S tem bo pridobil potrebno stabilnost trupa in začel razvijati ramenski obroč, kasneje pa tudi mišice rok.

### Praktični nasveti za boljšo fino motoriko

- preživljati veliko časa z ležanjem na trebuščku, ob tem pa naj se opira na komolcih
- oponašanje hoje živali, plazenja, hoje po rokah (vozimo samokolnico)
- pisanje ali risanje ali čečkanje po tabli, oziroma po steni
- otrok naj vam pomaga pri brisanju praha na vodoravnih in navpičnih podlagah, dovolite mu da pometa
- omogočite mu potiskanje, vlečenje in prenašanje raznih predmetov
- omogočite vašemu otroku prelivanje vode in kozarca v kozarec, iz vrča v kozarec iz steklenice v kozarec in podobno
- dovolite in omogočite mu da sam odpira in zapira pokrovček na steklenici ali kozarcu
- omogočite mu čim več proste igre na igralih (plezanje, premagovanje ovir, ipd.) ali v naravi
- uporabljajte plastelin, ali podobne mase za igro (otrok naj vanj skrije majhen predmet, ali ga poišče ipd.)
- otroku ponudite škarje (dobijo se plastične, na katerih se otrok ne more urezati) in naj reže reklamni papir, trši papir
- otroku ponudite šilček in naj poskuša barvice šiliti



- ponudite otroku čim več drobnih predmetov in naj se z njimi igra (kovanci, kamenčki, školjke, gumbi, makaroni, rozine, vijaki in matice,.... – bodite previdni, da otrok majhnih predmetov ne daje v usta!!!!)
- otroku ponudite majhne koščke krede ali voščenke (dobijo se tudi že majhne v obliki kvadrata, ki jih otrok ne more držati s celo roko)
- ponujajte mu igre iz majhnih predmetov (lego, puzzle, žeblički, domine, ipd.)
- ponudite mu igro s pinceto, kljukicami za obešanje perila,...
- Fantje imajo radi privijanje vijakov, izdelovanje lesenih ali papirnatih modelov, vozlanje različnih vozlov, sestavljanje lego kock, prepogibanje papirja (origami)
- Deklice rade vadijo fino motoriko z nizanjanjem perlic, s šivanjem, z mešanjem in gnetenjem testa, z izdelovanjem izdelkov iz fimo mase in podobno.
- Za vse otroke je priporočljivo čim več rezanja s škarjami, lepljenje, igranje s frnikolami, pobiranje drobnih stvari s pinceto, lupljenje mandarin, reza-nje zelenjave, trganje solate, lupljenje krompirja, trganje papirja, mečkanje večjih in manjših kroglic papirja (naj bo mehek), igre z magneti, oblačenje, slačenje, obuvanje, sezuvanje,...

Z vsemi temi aktivnostmi bomo poskrbeli, da bo razvoj fine motorike pri otroku maksimalno spodbujan in bo lahko lepo napredoval. Ustrezno razvita fina motorika je predpogoj za razvoj grafomotorike.