

Milí rodiče,

jsme rádi, že se na nás s důvěrou obracíte s otázkami, které se týkají Vašich dětí a školní zralosti. Často se ptáte, zda Vaše dítě drží správně tužku. Jiné dítě zase stále neví, kterou ruku si vybrat a střídá je. Některé dotazy se týkají dětí, které se divně u kreslení a psaní krouží a špatně sedí. Chcete vědět, co máte dělat s tím, když kresby jsou „neohrabané a vyryté“. Jiné děti zase nechťejí vůbec kreslit a psát. Grafomotorika a dobře uvolněná ruka však nejsou jedinou oblastí, kterou je nutné posilovat. Pro vstup do školy jsou stejně důležité i sluchové a zrakové vnímání, vyjadřovací schopnosti a schopnost soustředit se. Proto Vám nabízíme sepsaná motorická cvičení, která formou hry můžete dělat s dětmi doma.

Motorická cvičení bez tužky

Stříhání – pořídit nůžky s tupými špičkami, asi 12 cm dlouhé, leváci speciální, správný úchop palec a ukazovák. Stříháme kraj papíru, libovolně předkreslené čáry, mezi dvěma čarami, podle čáry, vlny, stříháme do kruhu a stříháme úhly.

Vytrhávání – tento koordinovaný pohyb není „uškebávání“, nejprve vytrháváme rovné tvary, pak zaoblené linie, rohy a později tvary bez předkreslení.

Mačkání papíru – tvoříme malé kuličky mezi prsty a dlaněmi.

Razítkování a tvorba vlastních razítek z různých předmětů.

Solení – třemi prsty, podobné psacímu úchopu, k cvičení používáme sůl, cukr, mák, jemný písek, pohanku, ...

Modelování – plastelína, modurit, keramická hmota se mačká, hněte, uždibuje, válí, slepuje, ...

Nelepování – práce s lepidlem je nelehká, lepíme papír, látku, kaštiny, kamínky, těstoviny, luštěniny, listy, ...

Skládanky z papíru – skládanky a origami př. čepice, lodičky, kelímky na vodu, obálky, zvířátka, ...

Kolíčky na prádlo – uchopíme dvěma prsty a snažíme se uchopit drobný předmět na stole a upustit, vystřídat i nevedoucí ruku, věšíme prádlo.

Rozvazování uzlíků na tkaničce, zavazování tkaniček – uděláme 5 uzlíků, které moc neutahujeme a dítě rozvazuje, učíme kličku na botách, hračkách nebo na županu.

Vyšívání na papír – nakreslíme a propíchneme body asi po 2 cm jednoduchý tvar, obrázek a dítě prošívá tkaničkou nebo silnější nití.

Stavby z kostek – stavíme komíny, hrady, domy, auta, věže, ...

Stavebnice – zapojíme motoriku a fantazii př. Lego, Clics, Merkur, ...

Šroubování víček od pet lahví – utahujeme a šroubujeme.

Stavebnice z vršků od pet lahví – stavíme různé prostorové obrazce, tvary, cesty, pyramidy dle fantazie.

Navlékání jehly, korálků a těstovin – navlékáme na vlasec nebo na nit s tupou jehlou.

Zapínání knoflíků, zipů a druků – trénujeme na běžném oblečení, oblékáme panenky.

Zaplétání copu – nejprve na dvou švihadlech, která uprostřed svážeme uzlem, vzniknou 4 ramena, jedno použijeme k uchycení k noze stolu, zbylá 3 vyvazujeme /koordinace, orientace v prostoru, soustředění, pozornost/, pleteme vánočku z modelíny.

Sestavy z krabiček od sirek, sbírání sirek jednou rukou do krabičky – stavíme dle fantazie, sbíráme dominantní i nevedoucí rukou vždy jednu sirku a skládáme hlavičkami k sobě.

Sběr a třídění fazolí, čočky a rýže – vysypeme suroviny a dítě dává do misek pravou i levou rukou.

Míchání v hrnci, mletí kávomlýnku, válení těsta, vykrajování z těsta, krájení zeleniny, ...

Kancelářské sponky – třídíme podle barev, sponkujeme okraj tvrdého papíru nebo ze sponek tvoříme hada, ...

Zamykání, odemykání, listování v knize po jednotlivých listech, motání klubíčka, ...

Spoustu inspirace a nápadů naleznete na internetových stránkách:

www.predskolaci.cz

www.napadyproanicku.cz

www.detskestranky.cz

www.ratolest.cz

www.vendelinci.blogspot.cz

www.grafomotorika.eu – test psacích pomůcek, sezení, úchopy

www.jak-spravne-psat.cz – správné sezení, úchopy, pracovní listy, zajímavé články

www.prolevaky.cz – obchod pro leváky, zajímavé články

Doporučujeme dětské časopisy:

Rozmarýnka pro děti, Puntík, Šikulka, Dráček, Sluníčko, Pastelka, Předškoláček

Vhodné rozvíjející a metodické publikace:

BEDNÁŘOVÁ, Jiřina. Co si tužky povídaly

BEDNÁŘOVÁ, Jiřina. Rozvoj zrakového vnímání

BEDNÁŘOVÁ, Jiřina. Rozvoj grafomotoriky

BEDNÁŘOVÁ, Jiřina. Mezi námi předškoláky

BEDNÁŘOVÁ, Jiřina. Na návštěvě u malíře 3.díl / 5-7 let/

BEDNÁŘOVÁ, Jiřina. Kreslení před psaním

BEDNÁŘOVÁ, Jiřina. Zrakové vnímání, optická diferenciacie I, II

KOLBÁBKOVÁ, Helena, ONDÁKOVÁ, Lenka – Upovídáná pastelka

REZKOVÁ, Vlasta, TUMPACHOVÁ, Lucie. Škola před školou I., II.

Zaměřte se také na rozvoj řeči a správnou artikulaci, učte dítě osamostatnit se, zvládat nezdar, rytmizovat, pravolevou a prostorovou orientaci, oddělit první písmenko ve slově, vyprávět krátký příběh, poznat barvy, kreslit lidskou postavu, rozlišovat menší a větší, počet do deseti, skládat obrázek. Slovní zásoba by měla odpovídat věku, proto nechte dítě tvořit nadřazené pojmy, používat jednoduchá antonyma a synonyma. Hlavně mějte na paměti, že v předškolním věku je důležitá hra, takže společně hrajte pexeso a hledejte rozdíly, učte dítě dodržovat pravidla a občas svého potomka nechte prohrát. O všem si s ním vyprávějte, vysvětlujte neznámé pojmy, čtete si společně knížky a buďte trpěliví a důslední.

Ve spolupráci se školní psycholožkou Mgr. Martinou Kastnerovou připravila Mgr. Kateřina Šmídová