



## Co můžete udělat pro své dítě před nástupem do školy?

### Hrubá motorika

- udržování rovnováhy – krátký stoj na jedné a pak na druhé noze, chůze po čáře, po laně
- běhání (volně, s držením předmětů, v překážkové dráze, běh poskočný)
- skákání (po jedné noze, snožmo)
- chytání a házení (začínáme s velkým míčem, postupně zmenšujeme velikost míče, házení na cíl, házení ve dvojicích, dribling apod.)
- sebeobsluha – oblékání a obutí (mikina, kabát, tepláky, přezůvky, boty) – při oblékání je vhodné popisovat každý krok činnosti
- hygiena – samostatné používání toalety (užívání toaletního papíru, splachování, umývání rukou po použití WC), mytí rukou před jídlem, večerní hygiena celého těla

### Jemná motorika

- stavebnice, mozaiky, puzzle apod.
- stříhání – správné držení nůžek a papíru, zpočátku stříháme větší a jednodušší tvary (rovné) a pracujeme s menším a tvrdým papírem
- práce s papírem – mačkání, trhání, lepení, stříhání
- modelování, keramika
- šněrovačká, provlékadla
- sebeobsluha – zavazování tkaniček u boty, zacházení se zipy, knoflíky, sebeobslužnost při jídle – používání lžice a příboru (správné držení lžice podporuje správný úchop tužky)
- navlékání dřevěných korálek, navlékání nitě do větší jehly, přišívání, zamykání a odemykání zámku, šroubování uzávěrů od sklenic, přelévání vody z kelímků
- vaření (kvedlání, drobení, solení, vykrajování apod.)

### Grafomotorika

- pro psaní je nejvýhodnější tzv. špetkový úchop, tzn. že tužka je držena 2-3 cm od špičky tužky mezi palcem a ukazováčkem, prostředníček tužku zesponu podepírá, zbývající dva prsty (prsteníček, malíček) jsou pokrčeny /



- grafomotorické cviky – zpočátku zařazujeme čáry (vodorovné, svislé, šikmé), kruhy, čtverce, postupně zařazujeme náročnější cviky (vlnovky, horní a dolní obloučky, horní a dolní smyčky, šneky, ležaté a svislé osmičky apod.) – dobré je cviky při provádění slovně popisovat, začínáme od jednoho tvaru a postupně přidáváme 2-3 tvary, které děláme jedním tahem, kruhy a ovály cvičíme proti směru hodinových ručiček, při

grafomotorických cvičeních používáme různé velikosti papíru (na velké ploše papíru uvolňujeme celou horní končetinu, u menších velikostí pak uvolňujeme loketní a zápěstní část ruky), rozcvičujeme ruku, kterou bude dítě ve škole psát

- uvolňování prstů – prstová cvičení (dotyky prstů, mávání, tůkáni jednotlivými prsty, stříhání třemi prsty, napodobování hry na klavír apod.), zobratňovací cviky na malém formátu papíru – např. jako polovina nebo čtvrtina formátu A4, linkované sešity s většími mezerami pro 1. třídu
- dodržování správných návyků při kreslení a přípravy na psaní – oči mají být vzdálené od podložky 25–30 cm, nohy pevně opřené o zem, hrudník mírně nakloněný dopředu (ne opřený o stůl), obě předloktí lehce pokrčená a opřená o stůl
- obtahování tvarů – předkreslený tvar je na papíře (provedený plnou čarou, později předtečkovanou čarou), je možné využít fólii a cvik provádět fixkou, kterou po provedení cviku setřeme a pokračujeme v procvičování tvaru
- omalovánky – zpočátku jednoduché větší tvary, ruka se volně a jedním tahem pohybuje po papíře (zleva doprava)

### **Vizuomotorika**

- bludiště
- dokreslování druhé poloviny obrázku
- dokreslování části obrázku dle vzoru
- překreslování tvaru dle vzoru – např. střídáme kruh, čtverec, kruh, čtverec nebo trojúhelník, čtverec, kruh, trojúhelník, čtverec, kruh
- spojování bodů a vytváření jednoduchého obrazce (např. domeček, auto)
- kreslení do čtvercové sítě dle vzoru

### **Zrakové vnímání**

- hledání předmětů dle barvy, dle tvarů (kulaté, ve tvaru čtverce)
- označit obrázek, který se odlišuje od ostatních (zařazovat i zrcadlové tvary – jeden hrníček má ouško vlevo, ostatní vpravo, jedna kytička má lístek vlevo, ostatní vpravo apod.)
- dokreslit obrázkům chybějící části dle předlohy
- vyhledávání dvojic stejných obrázků (pexeso, dětské karty Černý Petr, kvarteto)
- vyhledávání stejného obrázku dle vzoru (později lze zařadit i číslice, tiskací písmena velké abecedy, zrcadlové tvary)
- nedokreslené obrázky – dítě dokresluje, co obrázku chybí
- popletené obrázky – hledání chyb v obrázku
- vyhledávání rozdílů u dvou zdánlivě stejných obrázků
- zraková paměť – pexeso, zapamatování 6 obrázků či předmětů (po zakrytí vyjmenování)

### **Řeč a jazyk**

- správná výslovnost jednotlivých hlásek
- rozvoj slovní zásoby a samostatného vyjadřování – předčítání a vypravování pohádek rodičem, dítě povídá, co si zapamatovalo z přečtené či viděné pohádky, dokončení příběhu dítětem, vyprávění osobních zážitků v mateřské škole, na procházce, na výletě
- říkadla, básničky, popis předmětu, zvířete, osoby, popis činností (co dělá maminka v kuchyni, co dělá tatínek na zahradě, co nakupujeme v potravinách), popis rodiny a bydliště dítěte, vyprávění dle obrázků, opravování popletených obrázků apod.

- práce se slovy – co patří mezi dopravní prostředky, nábytek, ovoce, zeleninu, květiny, oblečení, zvířata apod. a opačně – co je to jablko (ovoce), co je to autobus (dopravní prostředek), jmenování barev a spojování s předměty (červený svetr, bílý stůl), hledání slov opačného významu s využitím názoru (malý – velký, vysoký – nízký, krátký – dlouhý, studený – horký, slaný – sladký, těžký – lehký apod.), zdrobňování slov (kočka – kočička, vlak – vláček), hledání společného (kočka – pes, auto – autobus, dům – stan, tulipán – pampeliška apod.), které slovo do skupiny nepatří (kočka, pes, koza, auto, husa, králík) a zdůvodnit, proč nepatří
- pojmy, které by dítě mělo znát z paměti – dny v týdnu, měsíce v roce – procvičujeme na konkrétních příkladech – co je dnes za den, který den bude zítra, ve které dny chodíme do práce, do mateřské školy, ve které dny jsme doma, v který den jedeme na výlet, kdy budeme slavit narozeniny apod., u měsíců využíváme Vánoce, Velikonoce, roční období - jaro, léto, podzim, zima, oslava narozenin členů rodiny, dovolená na horách, u moře apod.

### Sluchové vnímání

- rozeznávání zvuků z přírody, hlasy zvířat, známé zvuky z okolí – nahrané na kazetě, CD
- hledat sluchem zvuk mobilu či jiného zvukového předmětu (dítě se orientuje pouze sluchem)
- rytmizace básničky, písničky s využitím rytmických nástrojů (bubínek, dřívka, xylofon apod.)
- rytmizace slov – vytleskávání slov na slabiky a určení dítětem, kolikrát zatleskalo (zpočátku 1-3 slabičná – pes, kočka, kočička a později 4-5 slabičná – televize, lokomotiva)
- rozeznávání hlásek na začátku a později na konci slova – souhlásku (u šikovních dětí i samohlásku) – kočka, pes, koza (určení samohlásky na konci slova je pro dítě obtížné)
- při potížích ve sluchovém vnímání zpočátku důrazně vyslovujeme požadovanou hlásku, kterou dítě odezírá, postupně přecházíme od zrakové opory pouze ke sluchovému vnímání počátečních a posledních hlásek
- sluchové rozlišování slabik la – la, la – le, mo – mo, mo – ma, ba – ba, ba – da (dítě říká, zda slyší slabiky stejně – nestejně)
- sluchové rozlišování slov – pes – pes, pes – pec, les – les, víla – vila, mele – tele, naše – vaše
- najdi obrázky (předměty) k danému písmenu – S – stůl, salám, sova, O – okno, oko, ovečka
- vyhledej v řadě obrázků jeden obrázek, který nezačíná stejným písmenem (želva, židle, stůl)
- vymysli slova začínající písmenem A, M, T, K atd. (postupně můžeme konkretizovat výběr slov – ze skupiny zvířat, jmen, květin, oblečení, potravin apod.)
- spoj obrázek s daným písmenem – P – pes, L – letadlo, lyže (zařazujeme, pokud dítě pozná tiskací písmena)
- sluchová paměť – zapamatování 3 až 6 slov (jména dětí, zvířata, ovoce apod.), rozvíjení vět přidáváním slov (Tatínek – Tatínek čte – Tatínek čte noviny – Tatínek čte noviny v kuchyni)

## **Prostorová a pravolevá orientace**

- ukaž, kde je – nahore, dole, vpravo, vlevo, uprostřed, uvnitř, venku, daleko, blízko
- dej určitý předmět (panenku) – na stůl, pod stůl, před stůl, za stůl, napravo od stolu, nalevo od stolu, hledej určitý předmět (bonbón) – za hrnkem, uvnitř hrnku, pod policií apod.
- orientace v rozích sešitu (papíru) – ukaž, kde je pravý horní roh, levý dolní roh apod.
- orientace na sobě – ukaž pravou ruku, levou ruku, pravou nohu, levou nohu, pravé oko, levé ucho, skákej po pravé noze, ukaž svou pravou rukou na své levé rameno apod.
- orientace na osobě sedící (stojící) naproti (u šikovných dětí) – svou pravou rukou ukaž na kamarádovu levou ruku, svou levou nohou se dotkni pravé nohy kamaráda
- dokresli nebo vymaluj na obrázku děvčete (chlapce) – pravé oko, levé ucho, pravý culík, na levé ruce hodinky, na pravé noze botu apod., podobně u domečku – dokresli na pravé straně střechy komín, levé okno, vlevo od domečku strom, nad domečkem slunce apod.

## **Matematické představy**

- cvičíme hravou a názornou formou – zpočátku do 6, postupně můžeme rozšířit číselnou řadu do 10 až 12, počítání předmětů zleva doprava
- rozlišování pojmů s názornými pomůckami – málo – mnoho, více – méně – stejně, větší – menší, delší – kratší, široké – úzké, hranaté – kulaté
- rozlišování základních geometrických tvarů – kruh, čtverec, obdélník, trojúhelník (cvičit na názorných předmětech)
- určování v řadě předmětů – první, poslední, hned za kočkou, hned před psem apod.
- globální vnímání daného počtu předmětů bez opory prstů (kolečka, knoflíky, kostky, dominové karty apod.) – začínáme s počtem 3 a postupně rozšiřujeme počet do 6
- početní příklady do 6 předmětů (nakreslených nebo skutečných) – porovnání skupin, kde je předmětů více, méně, stejně, přiřazování číslic 1-6 ke stejnému počtu předmětů, doplňování předmětů podle určené číslice, přidávání nebo ubírání předmětů a určování celkového počtu

## **Pozornost**

- hry „co se změnilo na kamarádovi“, „Co se změnilo v místnosti“, „Všechno lítá co má peří“, „Přihořívá, hoří“, „Kuba velí“, „Bumbrlík“ apod.
- zapamatování si 6 předmětů – po zakrytí vyjmenovat předměty nebo určit, který předmět chybí, který předmět byl vyměněný s jiným předmětem
- opakování slov 3-6 (jména dětí, ovoce, zvířata, květiny apod.) a krátkých vět
- označování předmětů dle vzoru v pracovním listě (např. ve skupině ovoce všechna jablíčka podtrhni a všechny hrušky dej do kroužku nebo vybarvi zeleně kruhy, modře čtverce, červeně trojúhelníky a další cvičení), dítě pracuje s tužkou postupně zleva doprava po řádcích
- doplňování chybějících částí obrázků podle vzoru – dítě pracuje zleva doprava po řádcích
- poslouchání povídky s následným plněním úkolů (např. zapamatování osob, zvířat v textu, pojmenování nesmyslných věcí v textu – dítěti stanovený úkol řekneme dopředu
- „pozorovatel“ – dítě se chvíli dívá z okna, pak se otočí k rodiči a odpovídá na jeho otázky
- vyhledávání chyb v obrázcích

- práce s tužkou na pracovním listě u stolečku – 10–15 minut – dítě by mělo vydržet pracovat určitou dobu u činností, o které projevuje menší zájem (např. kreslení, grafomotorické cviky)

### **Sociální nácvik**

- Pokud je dítě nesamostatné, nechce bez přítomnosti rodičů zůstat s neznámým dospělým, např. s lékařem, bude vhodné zkusit je trochu „otužovat“ v sociálních situacích po menších krocích. Kupříkladu *při nakupování* (v obchodě s pultovým prodejem) dítě samo platí, později si paní prodavače říká, co chce. Posléze lze zkusit, aby dítě šlo do obchodu samo a koupilo jednu věc, maminka stojí u dveří, dítě ji může vidět. Postupně je vhodné dítě více osamostatňovat, rodič čeká před obchodem, pak na rohu, až nakonec dítě zvládne jednoduchý nákup samo.
- Podobně je dobré využívat různých běžných situací, např. vyřizování vzkazů sousedům, známým, komunikaci s neznámými lidmi při návštěvách.
- S dítětem si lze povídat o tom, co by dělalo v určitých situacích (kdyby se ztratilo ve městě, nechtěně uhodilo kamaráda apod.).
- Je vhodné nacvičovat orientaci v blízkém okolí (ví, kde bydlí, kam chodí do školky, kde jsou obchody, hřiště, kam se obrátit, když je v nouzi apod.).

### **Doporučená literatura a pracovní listy pro předškoláky**

Než půjdeš do školy, Připravujeme se do školy, Psaní jako hraní, Předcházíme poruchám učení, Shody a rozdíly, Rok předškoláka, Těšíme se do školy, Čáry máry a další