Rodičům budoucích prvňáčků

Začátek školní docházky je pro dítě velkou životní změnou, při které se bude muset umět vyrovnat se spoustou nových věcí: podřídit se časovému rozvrhu, kolektivu dětí i autoritě učitele, naučit se soustředit a dělat věci méně přitažlivé, ale také pochopit mnoho nového... a hlavně z toho také mít radost a uspokojení. Jen tak se pro malého školáčka (a jeho rodiče) v budoucnu nestane učení nudnou a otravnou povinností. Někteří předškoláčci potřebují na zvládnutí potřebných dovedností a rozvoj schopností více času a také dopomoc dospělých. Těmto dětem pak bývá odložena školní docházka. Pokud rodiče svému synovi či dcerce nepomohou, za rok se může podobná situace opakovat znovu a dítě znovu nebude do školy dostatečně připravené.

V následujícím textu Vás seznámíme s tím, které oblasti školní zralost zahrnuje, co by měl budoucí prvňáček zvládnout a také jak to trénovat. Každý cvik by měl být pro dítě hrou a zábavou. Nezapomínejte, že dítě se dokáže soustředit 5 až 10 minut. Neodrazujte ho přehnanou kritičností, procvičujte jednotlivé oblasti pravidelně, postupujte po malých krůčkách, povzbuzujte ho a často chvalte.

Hrubá motorika

Hrubá motorika znamená schopnost dítěte ovládat celkové pohyby těla. Snadno lze odpozorovat, zda je dítě pohyblivé a šikovné, nebo nemotorné, často padá a připomíná spíš „slona v porcelánu". Ve škole pak mívá problémy v tělesné výchově a ve společných hrách s ostatními, protože je „kazí". Co by měl předškolák zvládat?

- ***udržování rovnováhy:*** napodobování postojů různých zvířat (stát na jedné noze jako čáp, holubička apod.); hra na sochy (na určitý signál zkamenět)
- ***překonat určitou vzdálenost:*** přeskoky přes předmět položený na zemi, výskoky na židličku, na kmen stromu
- ***běh:*** běh s papírovou čepicí nebo běh mezi předměty položenými na zemi (polštářky, autíčky aj.)
- ***skákat po jedné noze***: skákací panák – zpočátku mu můžeme pomáhat tak, že ho držíme za obě ruce, pak skáče samo a nakonec má přeskákat po jedné noze určitou vzdálenost
- ***házet a chytat míč***: házení míče do nádoby (do krabice nebo do koše), shazování plechovky
- ***zvládnout jednoduchý rytmický pohyb***: napodobuje určitý sled pohybů ve spojení s říkankou nebo básničkou

Jemná motorika

Jemná motorika znamená jemné pohyby, při kterých jde o souhru rukou a zraku. Její zvládnutí je důležitým předpokladem pro pozdější úspěšnost nejen při čtení a psaní, ale i ve výtvarné a tělesné výchově. Kluci a holčičky s nedostatky v této oblasti jsou tzv. nešikovní – mají problémy v pracovních činnostech a v sebeobsluze (zavazování tkaniček, oblékání, mytí, česání, používání příboru). Většinou také neradi kreslí a jejich výtvory jsou na horší úrovni než u jejich vrstevníků.

Při rozvíjení jemné motoriky začínejte s velkými předměty, se kterými dítě snadno manipuluje a až postupně, s vývojem drobných svalů ruky, přidávejte menší předměty. Vytvořte pro dítě tvořivé prostředí, ve kterém si bude moci společně s vámi kreslit, vybarvovat, malovat, malovat prstem, trhat velké kusy papíru, stříhat, lepit... Co by tedy měl předškolák zvládat v této oblasti?

- ***vázat uzle, kličky, zapínat a rozepínat knoflíky, druky a zipy***
- ***obratně manipulovat s drobnými předměty***: hry Mikado, kuličky, navlékání korálků, montování stavebnic, oblékání panenek
- ***vytrhávat tvary z papíru*** – třemi prsty, které vytvářejí špetku a trhají papír můžete napomoci správnému držení tužky
- ***práce s hlínou, těstem nebo modelínou:*** válet hady, koulet kuličky, trhat těsto třemi prsty na malé kousky
- ***obratně zacházet s nůžkami:*** nejdříve ukažte dítěti, jak má nůžky správně držet (leváci by měli mít nůžky pro leváky) – sevřít je palcem a ukazovákem, zpočátku nechte dítě stříhat všemi směry a přidržujte mu papír. Když se naučí s nimi zacházet, nechte ho stříhat mezi dvěma čárami (nejdříve vzdálené od sebe 3 cm, pak 1 cm). Poté zvolte náročnější tvary – linky, vlnky, kruh a nakonec ostré a tupé úhly jako zuby pily

- *cvičení pro jemnou motoriku:* klidné otvírání a zavírání ruky, válení míčku nebo válečku po stole, „tleskání" jednotlivými prsty o sebe, solení, rozvírání dlaně jako když se rozvíjí kytička

Grafomotorika

Pro budoucí psaní dítěte ve škole je důležité, aby ruka, kterou bude psát, byla dostatečně připravená a uvolněná (viz jemná motorika). Důležité je, aby byly uvolněné tzv. velké klouby ruky (rameno, loket a zápěstí). Ty se uvolňují například krouživými pohyby ve stoji nebo předklonu. Nejdříve provádíme krouživé pohyby ve vzduchu, později pastelkou nebo voskovým hranolem na velký (balicí) papír (alespoň A3), popř. křídou na asfalt.

Aby budoucí prvňáčky nebolela brzy ruka, aby písmo bylo upravené a aby stačili tempu práce, je potřeba, aby správně drželi psací náčiní. Musí umět vytvořit tzv. špetku (jako když chceme solit třemi prsty). Co by dítě mělo zvládnout v oblasti grafomotoriky?

- *správné sezení při kreslení u stolu*: na židličce by dítě mělo sedět tak, že se nohama dotýká země (nebo je má podložené). Deska stolu by měla být tak vysoko, aby opřené ruce se stolem tvořily v lokti pravý úhel.
- *správné držení psacího náčiní:* umět vytvořit špetku (jako když solíme třemi prsty, palec a ukazovák jsou proti sobě a prostředník je podsunutý pod tužkou). Zbylými dvěma prsty (malík, prsteník) může dítě přidržovat lehkou kuličku vytvořenou např. z papíru. Tužka míří k rameni. Dětem, u kterých se nedaří vyvodit správné držení, jsou doporučovány trojhranné tužky a pastelky.
- *posloupnost tvarů:*
  1. *čáry* (vodorovné, svislé, šikmé): auto jezdí sem a tam, veverka běhá po stromě, prší z mraku
  2. *kruhy* (sněhulák, sluníčko, zajíček)
  3. *spirály* (šneci)
  4. *horní a dolní oblouky* (žabka skáče, krtčí kopečky, tašky na střeše): „Žabka skáče hop a hop", „Mistička pro pejska a pro kočičku"
  5. *vlnovky* (vlnky na vodě, hory a údolí)
  6. *horní a dolní smyčky* (kouř z komína, trajektorie letadla)
  7. *osmičky* (ležatá i stojatá, ocas draka, mašle)
- *kreslení rozvíjí formou veselé hry*: kreslit pohádky, příběhy apod.
- *vybarvování ploch* : má být bez přetahování, nedotažení i odbytí jen vyčmáráním
- *před psaním rozcvičit ruce*: kroužit zápěstím volným i sevřeným v pěst, protřepat ruce, „tleskání" jednotlivými prsty atd.

Grafomotorický kurz – terapeut Marta Veselá, tel: 775 56 00 44, www.grafomotorika.eu

Zrakové vnímání

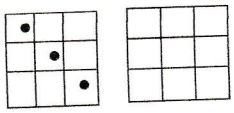
Zrakové vnímání se vyvíjí postupně – nejdříve miminko dokáže rozeznat jen světlo a tmu, ale brzy začne rozlišovat obličeje, více rozeznávat různé tvary, až nakonec před nástupem do školy dokáže postřehnout drobný detail i vnímat věci jako celek.

Pokud přetrvává nezralost v oblasti zrakového vnímání, mohou mít děti ve škole problémy se zapamatováním (a tedy i psaním) některých tvarů písmen, zejména těch zrcadlově obrácených (např.: b-d, a-e). Nejobtížnější je hlavně rozlišit tvary obrácené horizontálně (podle osy vpravo-vlevo).

Důležitá pro budoucí čtení je také schopnost pohybovat očima zleva doprava. Rozvíjí se obracením stran v knihách a časopisech. Stránky vždy začínáme prohlížet od levého horního rohu a postupujeme ve stejném směru jako bychom četli. Co dále by měl zvládat předškolák v oblasti zrakového rozlišování?

- *pohyb očima zleva doprava:* sledování příběhů v knize, řazení obrázků z rozstříhaných komiksů, sledování kutálejícího se míčku, počítání předmětů (kamínky, kostky) v řadě – vždy zleva doprava
- *najít stejné obrázky:* existuje mnoho cvičení v dětských časopisech, kdy se spojují stejné obrázky čarou, dále například pexeso ap.

- ***složit jednoduchý dělený či rozstříhaný obrázek v celek***: puzzle, rozstříhané obrázky (lze podlepit obrázek z časopisu tvrdým papírem, rozstříhat na několik kousků a poté co ho dítě bezpečně zvládá složit, rozstříhat na ještě menší kousky)
- ***najít shody a rozdíly***: najít několik rozdílů mezi dvěma obrázky, najít, co do skupiny nepatří podle barev, velikostí, tvarů atd., vyhledání "skrytých" věcí v obrázku



- ***dokreslit neúplné obrázky***
- ***obkreslit obrázky do mřížky podle předlohy***
- ***zapamatovat si to, co vidělo*** – tzn. zraková paměť: pexeso, Kimova hra, na stůl položit několik předmětů, pak je zakrýt šátkem a dítě vzpomíná, co vidělo. Nebo pod šátkem skrýt nějaký předmět ze stolu v dlani a dítě hádá, co zmizelo
- ***prostorová orientace***: *nahoře-dole, vpravo-vlevo, první-poslední-uprostřed*, orientace na vlastním těle, předložky *nad, pod, před, za*

Sluchové vnímání

Sluchové vnímání je důležitou podmínkou pro úspěšné psaní diktátů a čtení. Prvňáček by měl umět vnímat a poznat rytmus slov, rozdělit je na slabiky, slyšet jednotlivé hlásky ve slově a také je zpět do slov skládat (=zvuková analýza a syntéza). Začínáme jednoduššími hrami (poznávání zvuku a jeho polohy) a postupujeme postupně k těm obtížnějším (hra se slovy, slabikami a hláskami)

- ***určit polohu zvuku***: cinkneme, zašustíme, zatleskáme atd. a dítě se zavřenýma očima ukazuje, odkud zvuk přichází a určuje, co zvuk způsobilo, hra na slepou bábu, hledání schovaného budíku podle tikotu
- ***rozpoznat co slyší se zavřenýma očima***: tikot hodin, projetí auta, hlasy, tekoucí vodu aj.
- ***rytmická cvičení***: ťukáním, tleskáním, pískáním nebo dupáním předvedeme nějaký rytmus a dítě je má zopakovat
- ***rozložit slovo na slabiky***: např. tleskáním
- ***rozlišovat zvukově podobná slova***: vůl-sůl-kůl, bitva-pitva, kosa-koza, kapr-kopr, koleno-poleno, páni-paní
- ***poznat na co slovo začíná, končí a nakonec co je uprostřed***: „Co slyšíš na začátku slova pes?" Když zvládne první hlásku, lze přejít na poslední, nejdříve u slov končících na souhlásku (pe**s**), poté na samohlásku (kočk***a***) a nakonec co je uprostřed (p**e**s); vyhledání předmětů na určitou hlásku či slabiku v místnosti, vymýšlení slov na nějakou slabiku nebo hlásku (PO-stel, -lštář, -vlečení), příp. slovní fotbal
- ***rozlišovat krátkou a dlouhou, měkkou a tvrdou slabiku***: (rozvíjí se až mezi 6. a 7. rokem), když dítě slyší měkkou slabiku (např. ticho) zmáčkne měkkou kostku, když tvrdou slabiku (např. dýchá) zmáčkne tvrdou kostku, „vypípá" krátké a dlouhé slabiky slova (např. papírnictví • - • -)

Předčíselné počítání

Na školní matematiku se dítě připravuje v průběhu celého předškolního období. Učí se chápat pojmy „menší-větší", „více-méně", „dohromady" „„stejně" apod. Předškolák by měl zvládat:

- ***počítání do deseti až dvaceti***: žádné číslo nevynechá ani neřekne dvakrát
- ***při počítání předmětů započítá každý předmět jednou*** (nevynechá ho ani nepočítá dvakrát): předměty postavíme do řady a dítě je počítá (nezapomeňte opět zleva doprava jako při nácviku pohybu očí), zpočátku na ně může ukazovat a přesunovat z jedné strany na druhou
- ***ví, že poslední jmenované číslo v řadě znamená také celkový počet předmětů***
- ***používá řadové číslovky***: např. první, druhý... pátý atd.
- ***umí přidávat a ubírat předměty a poznat kolik jich zůstalo***: před dítětem leží 3 kostky, řekneme, aby jednu ubralo a řeklo nám, kolik kostek zůstalo (=připravenost na sčítání a odčítání)

Pro rozvoj této oblasti lze také hrát hry „Člověče, nezlob se, „Domino" a „Kvarteto".

Řeč a vyjadřovací schopnosti

Při nástupu do školy dostává dítě mnoho pokynů a je potřeba, aby jednotlivým slovům rozumělo a aby umělo vyjádřit slovně své myšlenky a nápady. Pokud s tím bude mít problémy, bude v nevýhodě a zbytečně ho to bude od úkolů odrazovat. Dětem se ale i v této oblasti může pomoci. Předškolák by měl zvládat:

- ***osobní informace***: jméno a příjmení, adresa, věk, jména sourozenců a rodičů
- ***názvy částí těla***: učitelovy pokyny se jich budou často týkat, dobré je také procvičovat názvy částí těla v kombinaci s rozlišením *pravý-levý* (pravá ruka, levá noha)
- ***vyjádřit své myšlenky a potřeby***
- ***pamatovat si skupiny slov a umět je pojmenovat nadřazeným pojmem***: dny v týdnu, roční období, geometrické tvary, barvy, ovoce, zelenina, oblečení, nábytek, obuv aj.

Vyjadřování se rozvíjí postupně, buďte trpěliví a nezahrnujte dítě přebytečným množstvím slov. Fungují jasná a srozumitelná vyjádření. Často si s dítětem povídejte, pomáhejte mu hledat vhodná slova. Když dítěti čtete pohádku, je vhodné zastavovat po malých částech a nechat dítě vyprávět co se stalo, případně klást i doplňující otázky („Co měla Karkulka na sobě?" „Koho potkala v lese?")

V současné době se u mnoha dětí objevuje vada řeči, vada výslovnosti. V případě jakékoli vady je nutno spolupracovat s logopedem a s nápravou řeči začít co možná nejdříve, ale určitě před nástupem do školy. Předcházet vadám výslovnosti se dá také tzv. gymnastikou mluvidel:

- ***cvičení rtů***: špulení úst, stahování koutků na jednu a na druhou stranu, úsměv, smutek,
- ***cvičení jazyka***: rychlé vysouvání a zasouvání, pohyb špičkou jazyka nahoru, dolů, vpravo, vlevo, napodobuje lízání zmrzliny, klapot koní aj.
- ***cvičení dolní čelisti***: spouštění a přitahování dolní čelisti při otevřených nebo sevřených rtech směrem dolů, vysouvání čelisti
- ***napodobování zvuků***: syčet jako had, bzučet jako včelka, frkat jako kůň, otevírat pusu jako kapr
- ***práce s dechem***: dítě napodobuje čichání ke kytičce, foukání horkého čaje, ohřívání zmrzlých rukou, vleže nafukování imaginárního balónku v břiše

Klinická logopedie: Mgr.L.Šťovíčková, tel: 318 634 150

Sociální a pracovní zralost

Předškolák by se měl umět na nějakou dobu odloučit od rodičů. Částečně by měl zvládat své pocity a reakce bez křiku a pláče. Měl by se také umět přiměřeně dlouho soustředit na jednu činnost, nenechat se vyrušit okolními podněty a činnost dokončit. Neměl by být příliš bojácný v kontaktu s dospělými i s vrstevníky. Měl by umět samostatně zvládnout jednoduchý úkol. Mnohé se děti naučí hrou a nápodobou. Proto je vhodné pomocí hry upevňovat vhodné návyky (např. sebeobsluhu – oblékání, zavazování tkaniček, obouvání a zouvání). Při práci se dítě seznamuje s různými materiály a předměty, s jejich použitím a získává tak důležité zkušenosti (využití nástrojů, vlastnosti materiálů, zručnost). Podporujte vytrvalost dítěte. Když se například nabídne s pomocí při utírání nádobí a po chvíli ho práce omrzí, vhodně ho povzbuďte: „Utři tu lžíci tak, že se bude lesknout jako zrcadlo!" Předškolák by měl zvládnout:

- ***vyřizovat jednoduché vzkazy příbuzným a sousedům***
- ***obstarat jednoduchý nákup***, pokud k blízkému obchodu vede bezpečná cesta
- ***stálý pracovní úkol***: např. prostírá před jídlem, nosí příbory na stůl
- ***zalévat květiny***: stará se o 1 nebo 2 dobře dostupné květináče, vysvětlíme jak často a jak mnoho zalévat
- ***pomáhat rodičům při domácích pracích***: podat tatínkovi kladívko, přinést mamince něco ze spíže
- ***práce na zahrádce***: odnášení plevele, péče o malý záhonek, zalévání

Součástí vzdělávání je také rozvoj slušného ***společenského chování***, sebeovládání a sebeobsluhy, jehož základy by si do první třídy mělo dítě přinášet z domova.

- ***samostatnost*** v oblékání, při jídle (čeká do konce jídla, pak může odejít od stolu), udržování hygieny (samostatné používání toalety a toaletního papíru, mytí rukou, česání, čištění zubů, vysmrkání)
- ***schopnost dělit se***: ve škole se bude muset dělit o vybavení, hračky, učitelovu pozornost a čas, pokud bude „hamoun", bude neoblíbené a bude tím trpět
- ***schopnost učit se čekat, až na něj přijde řada***: vystavujte dítě různým situacím, ve kterých bude druhé, třetí nebo poslední, aniž by se cítilo méně důležité

Nezapomínejte, že dítě musí vědět, že ho máte rádi a že se zajímáte o jeho drobné starosti. To vše proto, aby mělo pevnou citovou vazbu a pocit bezpečí, jistoty a určitého zázemí ve své rodině.