

PRÍPRAVA DIEŤAŤA DO 1.ROČNÍKA ZŠ

(Námety a praktické cvičenia)

Cieľom, predškolskej prípravy nie je vopred naučiť dieťa čítať a písať, ale zaistiť maximálny a harmonicky rozvoj schopností, ktoré umožňujú, aby dieťa bolo -keď príde správny čas- pri výuke čítania, písania a počítania bez väčšej námahy úspešné. Dobrý základ z predškolského obdobia rozhoduje aj o výsledkoch v škole, ako aj vo vzťahu k vzdelaniu všeobecne.

Dané cvičenia by nemali byť pre dieťa drilom, majú sa uskutočňovať v pokojnej atmosfére. Na jedno cvičenie si treba vymedziť čas 10- 15min., treba ich realizovať v pravidelnom čase.

ORATNOSŤ, HRUBÁ, JEMNÁ MOTORIKA

Dnes čoraz viac prichádza do života dieťaťa TV, video, PC a pohybu ubúda, čo priamo ohrozuje jeho vývoj, pretože rozprávanie aj písanie sú činnosti veľmi náročné na pohybovú koordináciu.

Hrubá motorika - pohyb veľkých svalových skupín, **jemná motorika**- obratnosť rúk a hovoridiel, vývin oboch skupín je prepojený a úzko spolu súvisí.

• **Námety na rozvoj veľkých svalových skupín (rozvoj hrubej motoriky)**

- **chôdza**- výlety na pešo, do prírody, spojené s nejakým cieľom
- **beh, bicykel, skákanie** (cez rôzne prekážky, cez švihadlo, cez gumu), kolobežka
- **lezenie** (na stromy, rôzne preliezačky)
- **hádzanie**, hry s loptou
- **plávanie**, vodné športy, hry vo vode
- cvičíme správnu chôdzu, držanie tela, správnosť dýchania

• **Námety na rozvoj jemnej motoriky**

- **manipulácia s predmetmi**- strihanie, skladanie (lego), triedenie predmetov- využívať predmety z domácnosti (farebné nite, gombíky, rôzne šróbiky..)
- **práca s papierom**- vytrhávanie, strihanie, lepenie
- vytrhávanie rôzne veľkých koliesok (môžu byť aj predkreslené tvary)
- vytváranie predmetov s farebného papiera (napr. snehuliak, motýľ, snehové vločky, vianočné ozdoby)
- **práca s textilom**- strihanie, vytváranie rôznej koláže, šaty pre bábiky
- **prírodné materiály a potraviny**- obrázky z vylisovaných kvetov, vytváranie korálikov, obrázkov z korenín, cestovín, hrachu
- **modelovanie** - z hliny, moduritu, cesta (hladká múka, voda a trochu octu)
- **kreslenie a maľovanie, vyfarbovanie** (voskovkami, štetcom), navliekanie koráliek
- zapínanie, rozopínanie gombíkov, zaväzovanie šnúrok
- kreslenie prstom do piesku, múky, krupice

• **Motorika hovoridiel**

Nedostatky v motorike hovoridiel vedú väčšinou k poruchám výslovnosti- L,R, ktoré sú na obratnosť jazyka najviac náročné. Pokiaľ má dieťa v období 5r. problémy s výslovnosťou, je najvyšší čas vyhľadať odbornú pomoc- logopéda. Motoriku hovoridiel možno rozvíjať hrovými činnosťami aj v domácom prostredí, účinné sú krátke cvičenia (2-3min.), zamerané na presnosť, viackrát denne.

Niektoré cviky, ktoré môžu zvýšiť jazykovú obratnosť:

- **pohyb jazykom**- dopredu- dozadu, zľava- oprava, olizovanie pier dookola, dočiahnutie jazykom špičky nosa
- **pohyb perami a pomocou zubov**- špúlenie pier do kruhu, pískanie,
- **hra na grimasy**- dieťa nás napodobňuje alebo si samé vymýšľa
- **kloktanie, nafúknutie vzduchu do líc, fúkanie do vody v mise, rozfúkanie vrtuľky**

• **Námety na rozvoj motoriky očných pohybov**

- **hra na sochy**- dieťa bez pohybu hľadá predmety v miestnosti (pozri na skriňu, čo je tam..)
- **pohyb očami** - dieťa sleduje predmet, ktorý držím v ruke a kreslíme vo vzduchu rôzne krivky

- **Koordinácia**

- súhra viacerých rôznych pohybov, spojenie pohybu so zmyslami (senzomotorická koordinácia)
- **pohybová koordinácia**- hry so švihadlom, s loptou
- **koordinácia oči-ruka (vizuo-motorická)**- labyrinty v detských časopisoch, obkresľovanie cez priesvitku,
- **koordinácia ruka- hovoridlá**- spojenie recitácie a pohybu- hranie divadla, pohybové hry, spojenie kreslenia a recitácie – „vezmi žltú tušku a namaľuj hrušku“...

GRAFOMOTORIKA

Grafomotorika označuje pohyby potrebné na písanie. Predškolské dieťa by malo mať osvojené zručnosti písania- ako správny úchop, správne sedenie. **Sklon ceruzky** by mal smerovať niekam za rameno. Najjednoduchší spôsob, ako docieľiť správny sklon je kresliť na zvislej ploche - umiestnená v hornej časti tela dieťaťa, zhruba vo výške očí (napr. na stenu umiestniť bal papiera, alebo kreslenie na tabuľu). Predtým, ako sa pustíme do nácviku základných tvarov, je dobré tvar vyskúšať najskôr spoločne prstom vo vzduchu, potom dieťa obkreslí tvar až nakoniec to vyskúša samé- bez predlohy. Je vhodné začať veľkým formátom, pozvoľna zmenšovať. **Prvý krok**- uvoľnenie zápästia kruhovým pohybom (možnosť skúsiť pohyb vo vzduchu), začať väčší kruh- krúženie v oboch smeroch, kruh zaplňať smerom do stredu, neskôr postup od malého krúžku k veľkému. Po zvládnutí kruhu prejsť na tvar oválu, začať zvislým, postupovať k ležatému. Tvary, ktoré by malo dieťa zvládnuť (- oblúčky, osmičky), rovná čiara- zvislá, vodorovná, šikmá čiara pomocou oporných bodov, vlnovky, slučky..

- **Nácvik úchopu ceruzky pri poruchách grafomotoriky**

Úchop- dieťaťu do dlane vložíme fazuľku, prichytí ju skrčením malíčka a prstenníka. Pri tom, ako fazuľku pridrža dvoma prstami, statnými troma prenáša rozsypané predmety (fazuľky, koráliky, guľôčky..) na určené miesto.

Modelovanie- rôzne druhy hmoty- plastelína, až po cesto.

Plnenie- podobné cvičenie ako 1., ale dieťa neprenáša predmety, ale ich vhadzuje do fľaše. Okrem precvičenia správneho postavenia prstov si trénuje aj priestorovú orientáciu.

Hádzanie- chytanie lopty na cieľ.

Rozvoj jemnej motoriky- navliekanie korálikov, maľba penou na holenie po nafúknutom balóne.

Rytmizácia činnosti- rečové cvičenia- ako riekanky, dodržiavanie denného režimu, vytváranie stereotypov.

Nácvik správneho držania ceruzky- začína sa cvičeniami "úchop", postupne sa prejde k „soleniu“ striedavo dvoma a troma voľnými prstami, pričom malíček a prstenník držia fazuľku. Po fáze solenia chytíme ceruzku špicom nadol a zjdeme medzi uvoľnené prsty, kým ceruzku zľahka neuchopí.

- Pri cvičeniach sa odporúča vždy začínať od najjednoduchších, po zložitejšie, od väčších tvarov k menším.

REČ A VÝSLOVNOSŤ

Kvalitu výslovnosti možno ovplyvniť rozvojom jemnej motoriky (motorika hovoridiel) a sluchových schopností. Okrem toho má veľký vplyv správny rečový vzor, kontrola výslovnosti dieťaťa, podnecovanie k rozprávaniu, opakovanými cvičeniami.

- **Porozumenie reči**

- **urob to, čo hovorím**- dieťa plní pokyny typu- „daj kocku na stôl, namaľuj slniečko, spoj dva domčeky...“

- **ukáž, čo popisujem**- dieťa vyberá vystrihnuté farebné geometrické tvary (podaj červený štvorec, tri zelené kruhy..)

- **Slovná zásoba**

- **výber slov s opačným významom**- veľký- malý, deň- noc

- **povedz to inak**- hľadanie synonym (krásny, nádherný, pekný..)

- **nachádzanie slov na danú slabiku**- ma- mama, maslo)

- **povedz to jedným slovom**- jablko, hruška, jahody- ovocie

- **Vyjadrovacia schopnosť**

- podnecovať dieťa k rozprávaniu, využívať bežné situácie (mama- čo robí? varí. čo varí- polievku. akú polievku?...), čo najviac sa s ním rozprávať, aby vyjadrovalo svoje zážitky

-**hádanky**- dieťa charakterizuje nejakú vec podľa jej vlastností (tvar, farba), my hádame, o aký predmet ide, role sa môžu vymeniť

-**čo by si robil, keby**- cieľom je vyjadrovacia pohotovosť, ako aj príprava na samotné situácie, s ktorými sa môže dieťa stretnúť, situácie môžu byť z rozprávok, ale aj reálne: čo by si robil, keby si bol princ a máš zachrániť princeznú..., keby ti bolo v škôlke zle od žalúdka..

- **rozprávanie príbehu**- dieťaťu predložíme obrázky, podľa nich má vyrozprávať príbeh

- sledujeme, aké slová dieťa používa, či tvorí súvetia, či je to gramaticky správne.

ZMYSLOVÉ VNÍMANIE

Zrak- takmer tretina všetkých informácií sa prijíma pomocou zraku. Zrakové vnímanie je súčasťou prípravy na nácvik čítania. Nedostatočná zraková pamäť spôsobuje, že si dieťa ťažko ukladá do pamäti tvary (aj písmená), nedostatky v presnosti zrakového rozlišovania komplikujú aj vývin výslovnosti.

Sluch úzko súvisí s rozvojom reči, zvýšená hladina hluku ohrozuje sluch. Nedostatočné využitie sluchového vnímania prináša problémy v škole. Cieľom cvičení je naučiť dieťa poznať rytmus, členiť slová na slabiky, hlásky.

- **Námety na rozvoj zrakových schopností:**

Trénovanie optickej pamäti, pozornosti:

- postaviť 6- 8 predmetov na stôl do rady- dieťa si má zapamätať ich poradie, rôzne predmety v miestnosti, na obrázku v časopise- schovať a menovať ich

- "čo sa zmenilo"- hľadať zmeny v oblečení, postavení predmetov v miestnosti

Zraková diferenciácia (zrakové rozlišovanie):

- hľadanie rozdielov na 2 obrázkoch v detailoch, hľadanie rovnakých dvojíc z viacerých obrázkov

- vybratie niekoľko dvojíc obrázkov pexesa (uložiť do radu, dieťa hľadá 2. dvojicu)

- hľadanie prekrývajúcich obrázkov a písmen na obrázku

- triedenie predmetov podľa určitého hľadiska- gombíky, koráliky, šróbiky

- triedenie a rozlišovanie farieb- priradenie farby k predmetu, triedenie jednotlivých častí stavebnice podľa farieb, menovanie farieb okolo seba

- rozlišovanie tvarov- kreslenie geometrických tvarov - dieťa prechádza po nich prstom, obťahuje ich,

- rozlišovanie inverzných tvarov- dieťa vyhľadáva v riadku rovnaké tvary, ako je určený na začiatku riadku

(d - b b b b d d b b d d b b)

Zraková analýza a syntéza:

- strihanie obrázkov z časopisov, pohľadník na niekoľko dielov- následne skladanie obrázku z daných častí

- puzzle, pexeso- trénovanie optických schopností, vizuálna pamäť, trpezlivosť, vytrvalosť

- **Námety na rozvoj všeobecných sluchových schopností:**

Nácvik orientácie pomocou sluchu:

- hra na slepú babu, identifikácia, z ktorej strany ide zvuk (budík, zvonček)

- poznávanie predmetov podľa zvuku- so zvrútenými očami identifikuje dané zvuky (štrngotanie kľúčmi, cinknutie príborom, púšťanie vody)

- do uzavretých krabičiek dáme rôzne materiály (hrach, piesok, kamienky..), dieťa má určiť o aký predmet ide, priradiť zvuk k predmetu

- počet zvukov- priradiť rovnaký počet pohybov- "koľkokrát písknem, tľapnem, toľkokrát sa dieťa otočí, poskočí.."

Nácvik akustickej pamäti:

- nácvik básničiek, recitovanie (spievanie, prerozprávanie počutého príbehu)

- menovanie viacerých (4-8) predmetov, dieťa ich opakuje v rovnakom poradí

- vymýšľanie čo najviac slov na rovnakú slabiku (princíp ako "meno, mesto, zviera, vec)
- opakovanie, zapamätanie vopred určených slov, viet z príbehu po rodičovi
- hra- " na výlete sme videli..., ideme nakupovať, v zime si obliekam.." - dieťa zopakuje vetu a pridá ďalšie slovo, začať s 5 slovami, postupne pridávať

Nácvik sluchovej diferenciácie (sluchové rozlišovanie):

- počúvať a priradovať bežné zvuky k predmetu - zvuk motora k autu, tikanie- k hodinám
- z dvojice slov dieťa identifikuje slová, ktoré sú rovnaké alebo odlišné (kosa- koza, pes-les..)

Sluchová analýza, syntéza:

- rozklad slov na slabiky: ma-ma, pe-ro a naopak: dieťa spája slabiky do slov
- vymýšľanie slov na poslednú slabiku predchádzajúceho slova (maslo- lopta- taška- kapor...)

PRIESTOROVÁ ORIENTÁCIA

Rozlišovanie pojmov- hore-dolu, nad-pod, vpredu- vzadu:

- dieťaťu vysvetlíme dané pojmy, k osvojeniu pojmov vedíme dieťa pr. pri kreslení (nakresli slniečko hore, domček dolu), využívame manipuláciu s bežnými predmetmi (pri ukladaní hračiek- bábika je vpredu, „polož topánky pod lavičku“, otázky typu- čo sa nachádza hore, dolu, nad stolom..)

Pravo-ľavá orientácia:- názorné vysvetlenie pojmov, využívanie v bežnom živote- dieťa má ukázať P. ruku, oko (ako pomôcka môže byť šnúrka na P. ruke)

- kresiaci diktát - nakresli na P. stranu domček... rozdelenie izby na P. a Ľ. stranu- dieťa menuje predmety na danej strane.

MATEMATICKÉ PREDSTAVY

Pred nástupom do školy je nutné vedieť, či dieťa dokáže presne vnímať slovné pokyny, či rozpoznáva množstvá, dieťa by malo rozpoznať základné geometrické tvary, pomenovať ich. K rozvoju matematického myslenia napomáha serialita a intermodalita.

Serialita- schopnosť vnímať následnosť vecí, poradie, v akom prebiehajú, v praxi je to schopnosť správne radiť úkony za sebou podľa určitého vzorca. Rozvoj seriality napomáha k pochopeniu princípu postupnosti.

Intermodalita- schopnosť nachádzať vzťahy, súvislosti a využiť ich v podobných situáciách. Cvičenia intermodality zlepšujú schopnosť striedať rôzne spôsoby vnímania.

Vhodné cvičenia:

- **navliekanie korálikov** podľa vzoru (červená, zelená, žltá- Č,Z,Ž, Č,Ž,Č,Z..),
- tleskanie v rytme, vytukávanie podľa určitého rytmu, využívanie hier ako Človeče, nehnevaj sa, Domino
- skladanie obrázkov podľa deja, rozprávanie pomocou obrázkov (spojenie medzi počutým a videným)- dieťa má z predložených obrázkov vybrať ten, ktorý sme pomenovali.
- **vyfarbovanie obrázkov-** dieťa najskôr určuje farby, menuje geometrické tvary, vyfarbuje obrázky podľa predlohy (1. modrý trojuholník, 2. červený kruh, 3. zelená kocka..)
- **kde je viac, menej?-** urobíme 2 kôpky, predmety (namaľované bodky) by mali byť blízko seba, dieťa bez počítania ukáže, kde ich je viac, spočiatku robíme veľké rozdiely (3-7), postupne zvyšujeme náročnosť
- rozdeľ kôpu na rovnaké diely-** rozdelenie cukríkov, orieškov na rovnaké časti bez určenia počtu, následne- vytvorenie viacerých kôpok (3 kôpky po 2 cukríky..)

Spracovala a upravila: Mgr. Veronika Schmidtová



Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie

Dukelských hrdinov 44, 960 01 Zvolen, 045/5335502

Kuzmányho nábrežie 18, 960 01 Zvolen, 045/5479590

Svätotrojičné námestie 20, 963 01, Krupina, 045/5512493

E- mail: cpppapzv@gmail.com; www.cpppapzvolen.webnode.sk