

Tipy a odporúčania na aktivity pre našich budúcich prvákov na precvičenie jednotlivých čiastkových funkcií

cvičenia na rozvíjanie jemnej motoriky:

- našívanie gombíkov na kúsok látky
- hra s legom, alebo s inými stavebnicami
- hra so skrutkami a maticami
- zbieranie alebo triedenie drobných predmetov (gombíky podľa farby, pomiešané strukoviny)
- trhanie papiera na malé kúsky
- strihanie podľa určených línií
- obkresľovanie určitých tvarov, symbolov, jednoduchých obrázkov
- vyfarbovanie v rámci línií (nevychádzať za čiaru), kreslenie
- zapletanie vrkočov, náramkov
- viazanie uzlíkov
- navliekanie korálikov

cvičenia na rozvoj zrakového vnímania a pozornosti:

- puzzle
- rôzne úlohy, ktoré nájdete bežne v detských časopisoch – bludiská, hľadanie rozdielov, spájanie bodov čiarami, prekresľovanie daného vzoru do štvorčekového papiera
- pexeso
- vyfarbovanie podľa predlohy
- hádaj čo vidím – vyberiete si nejaký predmet v miestnosti, napr. loptu, dieťa háda farbu, tvar, veľkosť, pýta sa

cvičenia na orientáciu:

- polož to vedľa/za/pred/vľavo/vpravo toho
- chyť si pravou/ľavou rukou ľavé/pravé koleno/oko/nohu/lakeť...
- vyfarbi/ukáž na obrázku čo je od toho napravo/naľavo/za tým/pred tým/vedľa toho

cvičenia na rozvíjanie reči, výslovnosti:

- básničky, pesničky
- logopedické riekanky
- hádanky v rýmoch
- čítané rozprávky, rozprávky v TV – po slovensky (hlavne v prípade ak sa doma rozprávate v inom jazyku)
- v prípade ťažkostí je vyhľadať logopéda

cvičenia na prepojenie oboch hemisfér:

- plácanie rukami – vo dvojici alebo samostatne, striedavo tleska rukami krížom a rovnobežne pred seba
- indiánske poskoky – krížové pohyby v poskoku, striedavo ľavá ruka s pravou nohou, potom pravá ruka s ľavou nohou. Cvičenie je možné kombinovať s panáčikovým pohybom – striedavo ľavá (ruka aj noha) a pravá noha.
Ďalšou možnosťou môže byť chytiť ľavou pravé koleno a naopak. Cvičenie je možné sťažiť tým, že dieťa sa pri pohybe bude pozeráť iba do jednej strany, napr. sa pozerá na mamu, ktorá sa postaví v jeho zornom poli na ľavú stranu.
- ležatá osmička – dieťa s rukou do vzduchu kreslí ležatú osmičku (tak aby stred osmičky bol približne v strede jeho tela), niekoľko opakovaní najprv s dominantnou rukou (ak je pravák s pravou), potom niekoľko opakovaní s druhou rukou, ďalej s oboma rukami rovnako, nakoniec s oboma rukami do protismeru.
Ďalšia možnosť je, že dieťa kreslí ležatú osmičku na veľký výkres, prípadne tabulu.
Inou variantou je držať v ruke nejaký predmet, napr. červené pero a kresliť do vzduchu pred dieťaťom ležatú osmičku, dieťa iba očami sleduje pohyb predmetu.
- opisovanie kruhov – súbežne jedna ruka opisuje kruh vo vzduchu v smere hodinových ručičiek a druhá ruka v protismere
Iná možnosť je súbežne jednou rukou kresliť vo vzduchu kruh, druhou rukou trojuholník.
- bubnovanie – dieťa bubnuje oboma rukami naraz, každá ruka vytvára iný rytmus
- hra na opicu – jednou rukou sa hladká do kruhu po bruchu a druhou rukou si jemne klepká po hlave, potom ruky vystriedať

V prípade akýchkoľvek otázok sa obráťte na **školského psychológa:**

Mgr. Katarína Némethová

mail: kat.nemethova@gmail.com

Do mailu, prosím, uveďte aj svoje telefónne číslo, v prípade potreby lepšej komunikácie.

Spolu sa môžeme pokúsiť nájsť ďalšie možnosti aktivít, prípadne môžem poradiť ako si vyrobiť nejaké pracovné listy, pomôcky alebo kde nájdete ďalšie informácie.