**HRUBÁ A JEMNÁ MOTORIKA**

Motorika neboli hybnost je souhrn pohybových činností a dovedností našeho těla. Díky svalové souhře jsme schopni vykonávat hrubé i velmi jemné pohyby. Rozlišujeme dvě základní oblasti motoriky.

**Rozvoj hrubé motoriky**

hrubou motoriku můžeme nejlépe rozvíjet pomocí venkovních aktivit:

• házení míčem (větším i menším), fotbal, opičí dráha, slalom mezi překážkami, přeskakování a skákání, jízda na kole, na koloběžce

• válení sudů, skákání v pytli, plazení, lezení po čtyřech, lezení tunely, skákání panáka

• chození po provázku, vytvoříme cestičku, po které dítě chodí nebo po ní kutálí míč; také může po dráze skákat snožmo jako vrabec či skákat po jedné noze

• pinkání nafouknutým balonkem (kromě obyčejného pinkání rukama lze pinkat vařečkami, pálkami či destičkami a hru tak oživit a prodloužit)

• kuželky, pétanque, házení míčem na cíl

• hraní si s mašlemi a vším, co vlaje a dělá piruety (děti baví dívat se na pohyb mašlí, kdy zároveň samy musí pobíhat, poskakovat, pohybovat rukama v kruzích)

• tanec, podpora rytmu v těle s využitím dětských hudebních nástrojů (bubínek, ozvučná dřívka aj.)

• pohyby přes středovou osu těla (dítě kříží pohyby rukou a nohou, tím zlepšuje propojení obou mozkových hemisfér) – těmito pohyby se podporuje jejich vzájemná spolupráce, zlepšuje se mozková aktivita, úroveň koordinace pohybů a tím i jemná motorika a grafomotorika (psaní)

**Rozvoj jemné motoriky**

Jemnou motoriku najdeme **v mnoha každodenních činnostech**. Podpořme děti a vhodně jim pomáhejme (ale zase ne příliš), aby získávaly větší samostatnost v následujících sebeobslužných aktivitách:

• zapínání knoflíků, zipů, oblékání, svlékání, čištění zubů, prostírání stolu, stolování, používání příboru, zavazování tkaniček (trpělivě zkoušet), skládání vlastního oblečení, skládání ručníků nebo utěrek

Další vhodný okruh činností jsou **výtvarné aktivity** jako:

• stříhání, lepení, tvoření mozaiky, namotávání klubíček, hraní si s kostkami, stavebnicí, navlékání korálků, modelování z plastelíny a keramické hlíny (nechte děti tvořit hady, spirálky, kolečka, válečky atd.) překládání papíru, trhání papíru na větší a velmi malé kousky, tvorba koláže z kousků, mačkání papíru do kuličky

Pro trénink jsou vhodné například i **obyčejné aktivity v kuchyni**, které nabízejí velmi atraktivní činnosti:

• míchání, sypání, přebírání, přelévání, přesypávání z kelímku do kelímku, příprava těsta, pečení drobností, solení, cukrování (nebojte se a umožněte dětem přípravu jejich vlastního těsta)

Užitečné je jednoduché hraní s prstíky a dlaněmi, kdy lze:

• využít prstové maňásky k podpoře imitace různých pohybů zatínat dlaně v pěst a zase povolovat, dítě může v jeden moment střídat dlaně stříhat dvěma prsty, udělat z dlaně mističku na vodu ťukat prsty na podložku (jako na piano) tleskat, mávat, třepat prsty (předvádíme deštík), tasit drápy jako kočka

**Pokud to dítě nebaví, nezoufejte a zkuste ho podle možností motivovat k další. Děti si potřebují vyzkoušet co nejvíce činností. Zatím mají nárok střídat je ve velké míře.**

**GRAFOMOTORIKA**

Podpora rozvoje grafomotoriky

• Není dobré rozvíjet grafomotoriku jen kreslením a obtahováním něčeho pastelkami. Tyto aktivity by měly být doplněny dalšími. Zkuste například využít velké plochy (tabule) či papíry velkých formátů, kde dítě může **kreslit prstovými barvami, válečkem, širokými štětci, či dokonce mokrou houbou**.

• Další činností, která je u dětí oblíbená, **je kreslení rozličných tvarů či písmen do různých materiálů**. Venku mohou kreslit do písku nebo do hlíny. Doma lze využít širokou mísu (nebo nízký pekáč) a vysypat do ní mouku, strouhanku nebo kuskus (můžete střídat různou zrnitost materiálu).

• Zmínili jsme využívání velkých ploch papíru a domácí tabule. To znamená, že dítě nemusí v rámci grafomotorických cvičení jen sedět u stolu. Může kreslit vstoje u tabule, kreslit vkleče či vsedě na zemi.

**SLUCHOVÉ VNÍMÁNÍ**

Sluchové vnímání a sluchové rozlišování umožňují různé zvuky rozpoznávat a organizovat je ve větší celky, mozek vše zpracuje a dá význam celému sdělení. U sluchového vnímání a rozlišování je důležité, CO dítě slyší, jestli slyší ROZDÍLY v hláskách, slovech a zda správně rozumí smyslu slov.

• **Básničky, říkanky, hádanky** jsou velmi vhodné pro nácvik sluchového vnímání. Chcete-li dítě podpořit, využijte kratší básničky s výraznými rýmy, které jsou doplněny obrázky.

• Pokud děti **zaměňují měkké a tvrdé slabiky, použijte tvrdou a měkkou věc** (např. dřevěnou kostku a mycí houbu nebo molitanovou kostku). Připravte si dopředu také pár slov s měkkými a tvrdými slabikami a můžete začít. Na tvrdou kostku dítě sahá, když je ve slově tvrdá slabika, a na měkkou houbu, slyší-li měkkou slabiku. *(„Co slyšíš ve slově budík? Na jakou kostku sáhneš, na tvrdou, nebo na měkkou? Zopakuj si to slovo nahlas.“)* Dítě vedeme, aby sáhlo na správný předmět a zopakovalo dané slovo správně.

• Trénujte s dětmi **rozpoznávání rýmů**. Dítě určuje, která slova se rýmují a která ne.

• Procvičujte **určování první hlásky ve slově**. Pracujte s obrázky či pracovními listy obsaženými v naší knize. Říkat dětem pouze slova nestačí. Obrázky jim pomáhají, aby si mohly slova lépe uvědomit a zaposlouchat se. Nejdříve volte slova s počátečními hláskami, které jsou výrazně jiné (např. zuby/domy, ryba/žába). Dítě po vás slovo opakuje (pokud nemá výraznou vadu výslovnosti) a zkouší se soustředit na začátek slova a poznat první hlásku.

**ZRAKOVÉ VNÍMÁNÍ**

Zrakové vnímání je schopnost rozlišovat zrakem detaily a odlišnosti předmětů – jejich barvy, tvary a vzory. Schopnost zrakového vnímání je spjata s učením, kdy nám zrak umožňuje získávat informace z okolí, a díky zrakové paměti si získané informace pamatujeme.

• Velmi vhodné je **třídění předmětů** podle vlastností - např. třídění kostek podle barvy, stejného tvaru, velikosti či podle dvou vlastností (červené kulaté korálky × modré hranaté korálky). Třídit lze i stavebnicové kostky (např. lego, dřevěné stavebnice) podle zvolených charakteristik. Můžete s dítětem třídit prakticky cokoli – karty podle barev či symbolů, příbory, mince apod.

• **Skládejte obrázky a puzzle**. Nemusíte kupovat stále další a další skládanky. Stačí rozstříhat různě pohledy s pěkným obrázkem. Budete tak mít neustále nové varianty, které nebudou dítě nudit.

• **Hrajte hry** jako domino, lotto či kvarteto. Využívejte hry a **pracovní listy**, kdy dítě hledá stejné nebo odlišné obrázky a ty, které jsou zaměřené na paměť.

• Vyzkoušejte hru „Vidím něco, co je...“ žluté a kulaté, dřevěné, modré a vysoké... Dítě musí v místnosti uhádnout, co hledáte. Anebo dejte do tašky předměty a nechte dítě **poslepu vytahovat předměty** podle vaší instrukce. „Vyndej trojúhelník, vyndej nejmenší kostku...“

• **Pracujte s obrázky.** Nakreslete například polovinu předmětu (míč, obličej, postavu, květinu apod.) a nechte dítě dokreslit druhou polovinu. Můžete využít i jednoduché rozstřižené obrázky v dětských časopisech. Dítě na obrázcích může vyhledávat rozdíly (detaily). Společně si říkejte, co na vybraném obrázku vidíte, pak ho zakryjte a nechte dítě vzpomínat, co vidělo. Začněte vždy s jednoduššími obrázky.

• Připravte různé předměty na stůl, nechte je, aby si je dítě prohlédlo, pak jeden odeberte. Dítě zkouší poznat, **co chybí**.

• Buďte kreativní, vytvořte z různých přírodnin (listy, fazole, bobule) či dalšího drobného materiálu (těstoviny, korálky, lentilky) **různé vzory** a nechte děti, aby je zopakovaly.

• Mnohé děti milují **stavění z kostek**. Pomozte jim stavět podle zadané předlohy. Podobně i navlékání korálků, tvoření vzorů z kostiček podle obrázku pomáhá rozvoji dobrého zrakového vnímání.

• Vhodným nástrojem na procvičování jsou samozřejmě i pracovní listy.

**PROSTOROVÁ ORIENTACE**

Pro vyjadřování prostoru máme v jazyce řadu pojmů, kterým musíme rozumět, abychom se ve světě vyznali a rozuměli si. Orientace v prostoru je spojena s pojmy vlevo – vpravo, vpředu – vzadu / před – za, nahoře – dole, uprostřed a dalších je základní dovedností, kterou by dítě před nástupem do první třídy mělo ovládat. V řeči vyjadřujeme umístění a pozice věcí a lidí pomocí předložek (např. před, za, vedle, mezi, nad, pod, na a mnoha dalších). Předložkami určujeme polohu předmětů také vůči sobě navzájem, a tak prostor rozčleňujeme. Jestliže dítě rozumí, co znamená „Jablko je před plotem/za plotem/mezi ploty.“, pak toto pochopení vzájemné polohy dvou věcí snadněji přenese i do vztahu mezi dvěma čísly, například na číselnou osu v matematice.

• Nenáročné na prostor a pomůcky je **házení míčků** (tvrdých, měkkých, molitanových, větších i menších) do koše. Dítě získává zkušenosti s míčky **z různého materiálu** a učí se jim přizpůsobit házení a odhadovat potřebnou sílu hodu a vzdálenost.

• Sedněte si s dítětem a **hrajte si** na pyšnou princeznu a šaška. Princezna poroučí, jaké věci má šašek kam dát: „Dej žlutý míč pod zelenou kostku. Dej červenou hvězdu pod moji židli.“ Pokud to dítěti jde, je dobré instrukce rozšířit na dva/tři příkazy a řetězit je.

• Vezměte si obrázek (nebo ho namalujte) a **dávejte dítěti otázky**: „Co je na stěně? Co je vedle židle? Na židli, pod postelí apod.“ Po chvíli se zkuste s dítětem vyměnit.

• **Rozstříhejte** různými způsoby **geometrické tvary**. Nejprve můžete začít skládáním polovin a postupně úkol ztěžovat. Také můžete zkusit vybrat pár kousků a dítě nechat zjišťovat, co vše může z vybraných kousků složit.

• Vytvořte **pravidelnou řadu** obrázků/kostek/korálků a nechte dítě, aby v řadě systematicky pokračovalo (kromě prostorového vnímání jde i o počátek logických řad, které děti budou řešit ve vyšším věku).

• Nakreslete **různá panoramata** (města, továrny, krajinu, hrady...). Udělejte kopii obrázku a z této kopie vystříhejte části. Úkolem je, aby dítě našlo tyto části na původním obrázku s celým panoramatem. Můžete využít pohlednice (obrázky by však neměly být v tomto případě přehlcené).

• Prostorově i časově nenáročná je **hra na ptáčka**: „Skákej jako ptáček. Udělej dva skoky doleva, pak dva skoky dolů, jeden skok doleva, dva skoky dolů, tři skoky doprava. Jaké sezobneš zrníčko?“

• Nechte dítě **skládat kostky podle předlohy**.

• Připravte nejrůznější předměty a nechte dítě rozhodnout a vybrat, které jsou kulaté. Nebo nechte dítě v místnosti hledat pět **kulatých předmětů** (už samostatné hledání může být pro děti obtížnější).

**ČASOVÁ ORIENTACE**

Vnímání času je důležitá dovednost, která nám umožňuje chápání souvislostí různých dějů a procesů. Pro vnímání času nemáme žádný zvláštní smyslový orgán, jako jsou oči pro zrak či uši pro sluch. Osvojujeme si ho vlastními zkušenostmi a způsobem, jak o čase a událostech hovoříme.

• Základem činností, které podporují a rozvíjejí vnímání času, je **komunikace**.

• Nezapomínejte si s dítětem denně povídat, vyprávět pohádky, popisovat a ukazovat si obrázky.

• Vyprávějte a popisujte běžné věci, které se staly během dne.

• Kdykoli je to vhodné, užívejte časové pojmy k popisování toho, co děláte, co probíhá. Zdůrazňujte slova brzy, pozdě, dříve, později, včera, dnes, zítra, příští týden, ráno, v poledne, večer. **Vždy časový pojem spojte s konkrétní událostí, abyste podtrhli a dokreslili význam slova, které používáte.**

• Vytvořte s dítětem **kalendář počasí**, do kterého budete každý den společně zapisovat, jak je venku. Vytvořte značky pro slunečno, zamračeno, déšť, sníh apod. Můžete doplňovat další věci. Dítě tak uvidí, jak dny plynou, bude moct listovat minulými dny, týdny.

• Podporujte vyprávění dítěte a mějte o ně upřímný zájem.

• Nezapomínejte na **pohádky a říkadla** (např. O veliké řepě, O kohoutkovi a slepičce, Polámal se mraveneček apod.).

• Využívejte **pracovní listy s obrázky**, které má dítě seřadit ve správném pořadí.

• Vždy motivujte dítě k vypravování příběhů a k popisu obrázků (lze např. využít obrázky, které budí pozornost a pobavení).

• Využívejte obrázky, kresbičky, nákresy pro přiblížení časových úseků.

• Pořiďte si malé **přesýpací hodiny**, dítě na nich může sledovat, jak čas utíká.

• Vyprávějte si s dítětem o běžných denních činnostech. – S čím sis ráno hrál? Co jste dělali ve školce před obědem? Byli jste odpoledne venku? Dítě si díky pravidelnému dennímu režimu rozvíjí vnímání času – učí se, jak a podle čeho se den rozděluje a co se kdy dělá.

**ŘEČ A VERBÁLNÍ MYŠLENÍ**

**Mluvte na dítě pomalu a zřetelně a užívejte věty s jasným obsahem. Prověřujte, zda dítě rozumí všem slovům**, a podporujte ho, aby se ptalo, jakmile zaregistruje slovo, které nezná a nerozumí mu. Používejte karty s obrázky znázorňující slova, která si dítě obtížně pamatuje.

• Obtížnou otázku zjednodušte či přeformulujte. (Například větu „V jaké době se odehrál tento příběh?“ můžeme změnit na: „Kdy se ten příběh stal?“) **Při společné práci, čtení a jiných aktivitách hojně využívejte rozhovory. Buďte zvědaví, co si dítě myslí o různých věcech a tématech.**

• U vyprávění příběhů **využívejte obrázky** (vizuální podporu). Vhodné je například využívat příběhy na kartách, které dítě musí seřadit. Podpořte jej, aby příběh vyprávělo.

• **Instrukce** či pokyny, které chcete, aby dítě provedlo, **opakujte v klidu**.

• Snažte se pokládat otázky tak, že již jejich **začátek dětem napoví**, co mají hledat a jak odpovědět (KDE se zajíc potkal s liškou? KAM spolu šli?).

• Častou otázkou je využívání **mobilních zařízení** (tabletů a smartphonů). Tato technika může být velmi šikovným a užitečným pomocníkem v mírnění řečových potíží. Předpokladem je využívání dobrých a vhodných aplikací (např. Jdu do školy, Školní brašnička).

• Hrajte hry tipu Aktivity při kterých by dítě mělo slovo poznat, zkusit ho nakreslit a pantomimicky zahrát. Náměty a videa na jednoduché slovní hry s malými dětmi najdete například na **www.ucenivpohode.cz.**

• Při práci s obrázky, drobnými úkoly či pracovními listy **dítě vždy podporujte, aby si zkontrolovalo svoji práci a zamyslelo se, zda rozumělo instrukci**, odpovědělo na všechny otázky a nic nevynechalo.

• **Čtěte dětem**. Nejlépe pravidelně každý den aspoň chvilku. Čtením pohádek neučíme děti jen naslouchat příběhům, sdílíme s nimi společné chvilky.

• **Vyvarujte se užívání sarkasmu**, nepodivujte se nad tím, že dítě nezná nějaké slovo. Zdržte se komentářů, které jsou kritické k jeho slovnímu projevu. Tímto způsobem děti nepodpoříte ani nemotivujete. Účinek, který vyvoláte, bude přesně opačný – dítě bude mluvit ještě méně.

**PŘEDMATEMATICKÉ PŘEDSTAVY**

V nácviku dovedností se vyplácí **tzv. multi-senzoriální přístup**. Zapojíte do učení více smyslů, jako je zrak, sluch, hmat. Když

 dítě učíte např. 4 – 2, nakrájejte jablko, nechte ho nejdříve připravit 4 kousky a 2 potom sníst. Chcete, aby dítě počítalo do 6? Může skákat jako žába, může 6krát poskočit na velkém míči.

• Vaření je ideální příležitost pro nácvik matematických a předmatematických dovedností. Vážíte, porovnáváte, přidáváte, ubíráte. Připravujete potřebný počet misek, rozkrajujete na poloviny a krájíte menší či větší kousky. Používáte zcela přirozeně matematický slovník a dítě se ho při společné činnosti učí, rozumí mu a má z činnosti radost. Učení je jednodušší, pokud je dítě spokojené, je ve hře partnerem a hra pro ně není „zkoušení“. Zkušenost vede k poznání. Místo nervózního slovního vysvětlování jděte s dítětem udělat omeletu a co nejvíce ho zapojte, popisujte a vysvětlujte, co děláte!

• **Třiďte, řaďte, porovnávejte s dítětem cokoli, co vás napadne.**

• Využívejte pracovní listy, materiály a předměty, protože **děti práce víc baví s názornými ukázkami.**

• Připravte si vlastní pomůcky pro porovnávání množství předmětů, jejich velikostí, barev atd. Využijte je při nácviku a pochopení pojmů – méně, více, stejně – a k určování jejich počtu.

• Nechte dítě skládat z několika částí **geometrické obrazce**. Může zkoušet skládat obrazce ze dvou a později z více dílků.

• **Třídění do skupiny** podle nějakého smyslu (kritéria), které by dítě mělo umět najít. Případně mu dopomůžeme. Můžeme obměňovat podle libosti a zájmu dítěte.

• **Nechte dítě přiřazovat číslice a správný počet teček a předmětů**. Tím se učí poznávat číslo a jeho hodnotu, k čemuž poslouží právě tečky či daný počet předmětů.

• Dobře lze využít **barevné dětské peníze s počtem teček a číslicí**. Dítě se učí struktuře teček, kterou začne rozpoznávat rychleji i v jiných situacích a zároveň počet teček vidí ve vztahu s číslicí. (Volně dostupné na **www.ucenivpohode.cz** v pracovních listech pro matematiku.)

• Nechte dítě rozdělit skupinu obrázků na větší nebo menší skupinky předmětů, popř. na dvě stejné.

**PRACOVNÍ ZRALOST A POZORNOST**

**Jak vytvářet a posilovat dobré pracovní návyky?**

• Vytvořte přehledný strukturovaný a stručný plán, kdy se odchází z domova, kdy je večeře, čas na hru, čas na povinnosti, čas jít spát.

• Užívejte hodiny, budíky, přesýpací hodiny na ohraničení úkolů. **Ukazujte dětem, kdy je čas začít a kdy se bude s prací končit.**

• Pomozte dítěti v jeho pokoji najít místa pro jednotlivé věci a **vytvořit řád, kterému rozumí**.

• **Vytvořte jasná pravidla, jimž dítě rozumí a která dokáže bez větších potíží dodržovat.** (Nezahrnujte velké výzvy, které dítě stojí velkou námahu. Vaše role bude v takovém případě spíše role drába vyžadujícího dodržení pravidla proto, „že se to řeklo“.) Někdy pomáhá výsledek společného snažení sepsat a pověsit na nástěnku (ne jako výstrahu, ale jako pomoc). Pro děti, které zatím neumějí číst, lze vše udělat v obrázcích.

• **Zlaté pravidlo – pravidla společně vytvořená, dodržujte v první řadě, vy.**

• Nezapomeňte **oceňovat a nahlas říkat pozitivní komentáře** a ujištění, které si často jen pomyslíte. Máte obavy, že když je řeknete nahlas, ztratíte autoritu či dítě příště neposlechne. Platí to naopak, oceněním posilujeme dobré chování a jednání dítěte.

• Děti s těmito potížemi slyší o sobě mnohem méně pěkných věcí než ostatní děti. Oceňujte i drobnosti, které byste jinak nechali bez povšimnutí.

• **Nekritizujte dítě, nemáte-li k tomu opravdu vážný důvod.** Mnoho dětí dělá dojem, že jim to nevadí, že tomu nevěnují pozornost. Opak je pravdou – neustálá kritika tyto děti velmi zasahuje, ničí jejich sebedůvěru a dává vzniknout pocitům méněcennosti.

• Oddělujte dítě a jeho chování – nejste nespokojeni s dítětem, ale s jeho chováním.

• Zkuste odměny a ocenění trochu pozměňovat, děti mohou být někdy lehce znuděné, že dostávají či slyší pořád totéž. Trochu je překvapte.

• Děti velmi dobře reagují na **organizovaný systém ocenění a případných následků.** Důležité je vysvětlit, kdy a co se oceňuje a co nese nepříjemné důsledky. Co se stane, když se pravidla poruší, co nastane, když se pravidla dodržují.

• Děti velmi rády něco sbírají – hvězdičky, políčka, cokoli. Vybarvují políčka jako známku svého drobného úspěchu. **Domluvte se na celém průběhu hry – za co se sbírá, kolik se musí nasbírat, co se stane, když se nasbírá domluvený počet hvězdiček**. **Naopak co se stane, když se to nepodaří.** Co se může udělat pak? Pokud vám a vašemu dítěti tento systém sbírání puntíků, hvězdiček a čehokoli funguje, nehleďte na poznámky, že rozvíjíte zatím jen vnější motivaci a dítě hraje pro zisk. Přehledy a tabulky jsou také viditelným připomenutím úspěchů dítěte, které má na očích i tehdy, když se nedaří.

• **Okamžité ocenění (odměna) je lepší než přislíbená odměna v budoucnu.** Děti to rychle zapomenou a pak zůstanou jen plané sliby bez efektu.

• Pokud se dítě chovalo nevhodně, ptejte se ho, co se dalo udělat jinak, jak by situace mohla dopadnout