



CENTRUM PEDAGOGICKO-PSYCHOLOGICKÉHO PORADENSTVA A PREVENIE
Zuzkin park 10, 040 11 K o š i c e, (787 16 11, 787 17 11, 0911 030 930
* zuzkinpark@mail.t-com.sk, www.cppppake.sk

CVIČENIA NA ROZVOJ JEMNEJ MOTORIKY A POHYBOVÉ CVIČENIA

Sú vhodné pre prípravu dieťaťa na výuku písania pred nástupom do školy. Cvičíme ich s dieťaťom formou hier denne 10 – 15 minút.

1. Vytrhávanie papiera - trhanie na malé časti, vytrhávanie rôznych obrázkov, tvarov, vytrhávanie hadov z papiera, strihanie podľa čiar.
2. Modelovanie z plastelíny, moduritu, z cesta.
3. Vystrihovačky, omaľovanky, obkresľovanie, vyšívanie.
4. Navliekanie korálok, gombíkov. Zbieranie rozsypaných gombíkov. ich triedenie.
5. Viazanie a rozvázovanie uzlíkov na vreckovke, na špagáte vo vlažnej vode i na suchu. Cvičenie prstov vo vode, napr. počas kúpania, vyfukovania bublín z mydla okienkom cez dva prsty (palec a ukazovák). Cviky končatín pod vodou pri plávaní.
6. Zostavovanie stavebníc, skladanie mozaiky, skladanie Puzzle, zostavovanie figúrok z Kinder vajíčok a pod.
7. Spájanie reťaze z kancelárskych sponiek, navliekanie korálok na špirálu z drôtu. Šrubovanie, zatĺkanie klincov. Listovanie strán v knihe.
8. Cvičenie hmatu - vyberanie naslepo (so zaviazanými očami) a zorad'ovanie rôznych tvarov – kolieska, štvorce – zo skladačiek. Poznávanie rôznych predmetov hmatom (rozoznávanie hrachu, šošovice, fazule, ryže atď. hmatom). Zorad'ovanie brúsneho papiera podľa drsnosti. Rozoznávanie mincí hmatom.
9. Hra s malými a veľkými loptami, kockami kolkami. Roztáčanie rulety, kocky z hry Daj – ber a pod. Stláčanie špongie, loptičky alebo gumového kolieska.
10. Kreslenie tvaru poznaného iba hmatom. Obkresľovanie podľa šablón.

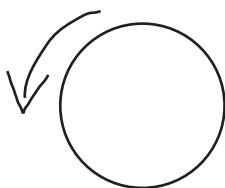
Uvoľňovacie a prípravné cviky pred nácvikom písania

1. Pred samotným nácvikom vždy uvoľníme celú ruku, predlaktie, zápästie a prsty ruky cvičením. Zarad'ujeme cviky krúžením a kmitaním horných končatín. Ruku rozcvičujeme napr. krúžením alebo dvíhaním v predlaktí a v zápästí, prsty ruky napr. nastavovaním do rôznych obrazcov (okienok, okuliarov, štipky a pod.).

2. Návčik kreslenia a písania umožníme dieťaťu začínať na veľkých plochách tabule, baliaceho papiera, listoch formátu A 2, A 3, A 4 preložených po dĺžke štvormo spočiatku postojacky pred zavesenou plochou, potom posediačky pri stole. Umožníme dieťaťu, aby si vyskúšalo aj iné polohy, napr. v kľaku i ležmo a samo si vybralo tú, ktorá mu najviac vyhovuje.
3. Pred návčikom využívame písacie potreby, ktoré nekladú príliš veľký odpor a dobre sa po ploche klížu (kriedy, voskové a vodové farby, hrubé fixky, neskôr mäkké pastelky a ceruzky). Pri nesprávnom a namáhavom držaní písacej potreby používame na návčik guľôčkové pero so širším alebo trojuholníkovým priemerom, alebo pre dieťa vyrobíme nadstavec z moduritu s odtlačkami jeho prstov.
4. Dieťa predškolského veku cvičí 2-krát až 3-krát denne po 3 až 5 minút, ak psychológ alebo špeciálny pedagóg neurčia iný čas alebo frekvencia. Základným cvikom je kruh – kľbko. Dieťa ho kreslí na veľký papier, ktorý je upevnený zvisle vo výške očí a postupne kruh zmešuje. Dávajte pozor na smer pohybu! Dieťa má viesť čiaru smerom doľava. Dbajte na to, aby dieťa nekrúžilo len prstami, ale celou rukou. Keď dieťa cvik zvládne, kľbko sa zmešuje, až kým sa mu nevojde do linajky (riadku), ktorá má šírku 2,5 cm (zošit pre 1. ročník ZŠ).

Rovnakým spôsobom precvičuje dieťa aj ďalšie cviky:

Čári-mári, čári-mári,
nakreslím si krúžok malý.



Položím si slivočku
na rovnučkú čiaročku.



Člipy, člupy, člap
Miško ty si chlap.



Šikmo hore, rovno dole,
dobré nám je v našej škole.



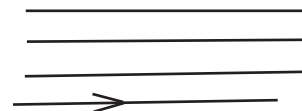
Som slivka, slivôčka
vo mne je kôstočka.



Prší, prší, len sa leje,
mačička sa z okna smeje.



Čiaročky si nakreslím,
potom na dvor pobežím.



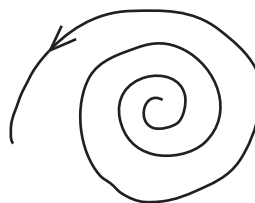
Hľadím, hľadím na komíny
ako sa z nich veľmi dymí.



Žblnky vlnky, žblnky vlnky
nesieme sa ako članky.



Slimák, slimák vypušť rožky,
dám ti múky na parožky,
ak ich nevypuštíš,
podpálím ti dom
a ty zhoríš v ňom.



Vhodná motivácia a spojenie rečňovanky s činnosťou ruky pri písacích pohyboch umožňuje jej lepšie uvoľnenie.

Vlastné cvičenia

1. Kreslenie za sprievodu hudby, riekaniek (rytmizácia). Zmeny pohybu ruky podľa výšky tónov, počtu úderov, záznam rytmu.
2. Napodobňovanie rôznych pracovných pohybov. Kreslenie tvarov písmen vo vzduchu.
3. Kreslenie oboma rukami súčasne.
4. Pravidelné (sústredné) kruhy. Na klinec, ktorý zatlačíme na podložku, pripevníme povrázok a na jeho druhý - voľný koniec uviažeme ceruzku. Dieťa kreslí kruhy v dosahu povrázka.
5. Spájanie predkreslených bodov, z ktorých vznikne obrázok.
6. Hľadanie cesty bludiskom. Dokresľovanie obrázkov.

(Pri cvičeniach 5. a 6. využívame úlohy a námety z detských obrázkových časopisov ako sú napr. Včielka, Macko Pusík a pod.).

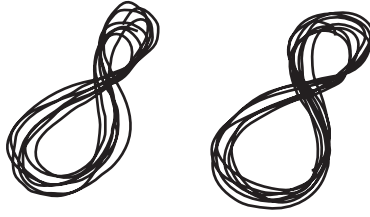
7. Kreslenie a písanie na celofánovú fóliu fixkou. Pod fóliu vložíme predkreslený alebo predpísaný vzor, ktorý dieťa po fólii obkresľuje (predkresľujeme geometrické tvary, ornamente, písmená).
8. Návčik prípravných cvičení pre písanie podľa priložených vzorov.

Tvary sú zoradené podľa vývinovej postupnosti a obtiažnosti, preto je vhodné dodržiavať ich poradie pri návčiku. Na návčik využívame najprv listy formátu A4 preložené po dĺžke 4x, takže vzniknú 4 široké riadky, Neskôr môžeme prejsť k návčiku do zošitov s najširšími riadkami. Pre udržanie tvaru na linajke môžeme ju najprv podložiť tvrdším papierom, neskôr len zvýrazniť červenou farbou.

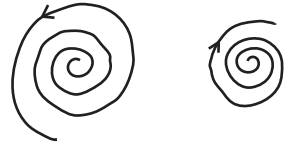
1.



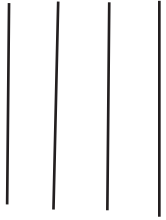
2.



3.



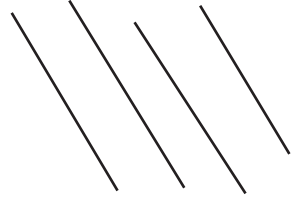
4.



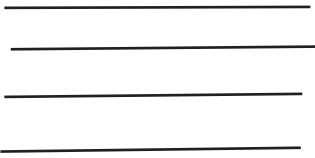
5.



6.



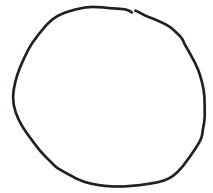
7.



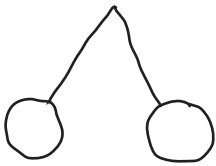
8.



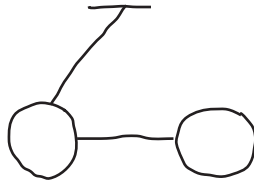
9.



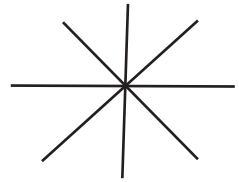
10.



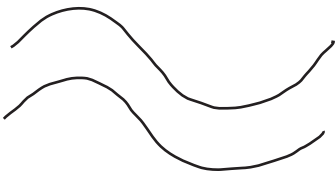
11.



12.



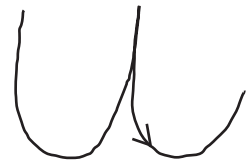
13.



14.



15.



16.



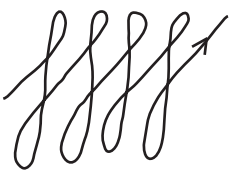
17.



18.



19.



20.



21.

