

Milí rodiče předškoláků,

posílám krátké shrnutí 4. setkání a opět pár tipů na domácí procvičování.

Děti dostaly zase dva domácí úkoly – na jednom listu jsou tvary dle vlastního výběru, na druhém listu jsou duhové cestičky.

**List s tvary** – úkolem je obtáhnout všechny tvary na stránce.

Některé děti jsou velmi pečlivé, což vede k tomu, že obtahují velmi pomalu a precizně, aby nepřetáhly. Toto však většinou vede k tomu, že děti na tužku tlačí, a to není žádoucí.

Ukažte nejdříve dětem, jak obtáhnout tvar lehce a rychle – a že přetáhnutí linky nevadí. Ruka by měla po papíře lehce klouzat.

**List s duhovými cestičkami** – děti mají kreslit – cesta je vede. Nevadí, když děti přetáhnou.

Cestičky doporučuji „projet“ tužkou několikrát, protože toto skvěle uvolňuje ruku – děti většinou při obtahování pracují pomalu, ale když obkreslují stejný tvar poněkolkáté, začnou zrychlovat – což znamená, že uvolní ruku.

Nechejte děti projet cestičky tolikrát, kolikrát budou chtít. Šipka v cestičce ukáže, kudy cesta začíná – pozor – ne vždy začíná vlevo nahoře.

Na 4. setkání jsme se věnovali **psaní**.

Psaní **vyžaduje soustředěnost, paměť a správnou koordinaci ruky a očí**. Je pro dítě v 1. třídě jednou z nejtěžších činností.

Pro pohodový nácvik psaní je jedním z nejdůležitějších předpokladů rozvoj hrubé a jemné motoriky.

**Do hrubé motoriky** spadá umění zvládnutí běžných cviků (chůze, běh, stání rovně, předklon, dřep, udržení rovnováhy, skákání po jedné noze, plazení, házení a chytání míče... apod.)

**V rámci jemné motoriky** by předškolák měl zvládnout různé drobné ruční práce: trhat papír, stříhat, modelovat, navlékat korálky, cvrknat kuličky, šroubovat, zapínat zip, knoflík, zavázat tkaničky...

Do jemné motoriky také patří ovládání mimiky obličeje a ovládání mluvních orgánů (dutina ústní) a hlavně – grafomotorika – což je soubor psychomotorických činností, které jsou vykonávány při psaní a kreslení.

## **Věc, která je bez debaty u psaní nejdůležitější je: uvolněná ruka.**

Pokud dítě nemá uvolněnou ruku, píše v křeči a na tužku nepřiměřeně tlačí. To vede k bolesti zápěstí, ramene, posléze i krční páteře a celých zad. Následuje rychlá únava a celková nechut' už při pouhém pohledu na jakoukoli tužku.

### **Další náměty na rozvoj motoriky a rozcvičení i uvolnění ruky:**

- Malujeme ve vzduchu: prstem „malujeme“ ve vzduchu před sebou. Děláme různé kličky, kolečka, květiny, kouř z komínu, velký mrak apod.
- Stojíme v mírném rozkročení, ruce vzpažené a jsme předkloněni – v pase ohnutí tak, že trup svírá s nohama pravý úhel. Pažemi nejdříve tvoříme velké kruhy podél těla – napodobuje plavání kraulem. Pak napodobujeme klasické plavání (prsa).
- Malujeme si na záda: Dítě maluje prstem rodiči na záda, pak se vystřídají. Začínáme tím, že „maluje“ geometrické tvary. Potom přejdeme na velmi jednoduché obrázky – květina, sluníčko, hrneček, míč, domeček apod.

Tady taky patří známá hra: Poštovní balík (nebo také Křeček):

Milý strýčku tečka (při slově tečka prstem jemně pícheme dítě do zad)  
Posílám ti křečka tečka. (opět naznačení tečky)  
Křeček škrábe (naznačujeme prstíky škrábání)  
kouše (prsty naznačíme kousání),  
lechtá (dítě polechtáme)

Zalepíme do obálky (dítě pohladíme po zádech jako když zalepujeme obálku), nalepíme 2 známky (sevřeme ruku v pěst a zlehka bouchneme dítě 2x do zad) a šup s tím do schránky (vezmeme dítě za ramínka a uděláme s ním pohyb vpřed, jako bychom ho chtěli odhodit).

### **Čmárání prstem na velkou plochu**

Nasypejte na plech hrubou mouku nebo krupici a nechte v ní dítě malovat kruhy, čtverce, velké jedničky přes celý plech...dítě velká plocha nutí opravdu máchat celou paží.

Pro „čistý papír“ stačí jen zatřást plechem a může se znovu malovat.

Ideální je, pokud mají rodiče nábytek, který roste spolu s dítětem. Ale pokud tomu tak není a dítě sedí u běžného psacího stolu vždy musí být dodrženo několik zásad.

V první řadě je nutno se podívat, zda má dítě chodidla položená na zemi. Pokud tomu tak není a dítěti tzv. „visí nohy ve vzduchu“, musí být buď správně nastavena židle a pracovní plocha (pokud jsou nastavitelné) nebo podložit dítěti nohy. Možná se to zdá jako zbytečnost, ale opora pro nohy je velmi důležitá.

Nohy proto musí být podloženy tak, aby chodidla, kolena a kyčle svíraly pravý úhel. Často stačí dát dítěti pod nohy malou stoličku nebo krabici – například od bot.

Pracovní plocha musí být v takové výšce, aby na ni dítě položilo složené ruce a lehce se při tom naklánělo nad pracovní plochu. Pokud tomu tak není doporučuji dát dítěti na židli molitanové podložky nebo koupit dětskou podložku na sezení.

Lokty mají být na pracovní ploše a tělo se má mírně naklánět směrem dopředu. Mezi bříškem a hranou stolu by měla být mírná mezera (dítě nesmí být „nalepeno“ úplně na stole). Skvělé jsou stoly s výřezem v místech sezení.

### **Jakou pořídit tužku a pero?**

#### **Tužka**

Kupte dítěti tužku s měkkou tuhou, tedy tužku č. 1. Č. 2 se používá nejčastěji a její tuha je pro malé děti také ještě vhodná. Nekupujte tužku číslo 3. Ta má velmi tvrdou tuhu a děti ji využijí nejdříve ve 2. třídě na geometrii.

#### **Pero**

Nejvíce doporučuji do 1. třídy klasické **plnicí pero**. Jeho velká výhoda je v tom, že špička tohoto pera se skládá ze dvou částí. Jakmile dítě začne příliš tlačit, špička se rozestoupí a dítě tak okamžitě vidí změnu v lince. Navíc tlakem na pero se špička i křiví a jde tak lehce nepřiměřený tlak na pero poznat.

Jak už jsem zmínila na začátku – skvělá jsou plnicí pera. Co by TOP považují bombičkové pero zn. **SCHNEIDER, MERCURIUS, TORNÁDO HERLITZ**. Mají kvalitní hrot a trojhránek z příjemné gumy, který podporuje správný úchop.

### **Shrnutí týdne**

V tomto týdnu jsme se zaměřili na:

⇒ uvolnění ruky a uvolňovací cviky

⇒ grafomotoriku a grafické prvky

⇒ správný úchop tužky

⇒ správné sezení

⇒ výběr psacího náčiní

⇒ a – uvolnění ruky

Mnoho radosti při práci s dětmi.

Jiřina Dvořáková a Lenka Hirtová