

## Několik dobrých rad a cvičení pro rodiče prvňáčků

Vážení rodiče,

tento leták Vám má pomoci při přípravě Vašeho dítěte na školní docházku. Cvičení zde uvedená jsou poměrně nenáročná na čas a prostor, proto věřím, že při jejich procvičování dítěti usnadníte vstup do školy a připravíte ho na klidný průběh zápisu.

PhDr. Jana Lehnerová (školní psycholog ZŠ a ZUŠ Petřvald)



### Pohybové dovednosti

Dítě by mělo zvládnout:

- udržet rovnováhu – stoj a skákání na jedné noze (střídat levou a pravou, prodlužovat čas), skákání panáka

*Pomoc: při problému s udržení rovnováhy pomáhejte dítě držet za ruku nebo v pase.*

- umět napodobit postoj zvířat (vyzkoušíte ho tím i ze znalosti základních zvířat, zvuky + jak se pohybují)
- běh k cíli (lavičce, zatačce), běh s předmětem, napodobení běhu zvířat, slalom
- chytání a házení míče, koulení, driblování
- stavět z kostek, navlékat korálky, přelévát vodu z nádoby do nádoby (možno zkoušet při koupání)
- sestavit puzzle, stříhat nůžkami (po čáře, v libovolném směru, různé tvary)
- ovládat tužku (kreslit čáru, kruh, křížek, čtverec, vybarvit omalovánku, obtáhnout tvar, nakreslit linku, vlnovku).

*Pomoc při obtížích: uvolnit ruku krouživými pohyby, kreslit tvar ve vzduchu, vést dítěti ruku.*

### Jazykové dovednosti

S dítětem hodně mluvíte, prohlubujte jeho slovní zásobu, budujte lepší vyjadřovací schopnosti:

- řekni alespoň tři slova, která mají na začátku písmeno B (pak zkoušet další písmena)
- vytvoř ze tří slov větu (např. ptáček-strom-zpívá, Na stromě sedí ptáček a zpívá)
- hádej, na který předmět v místnosti teď myslím (např. je to velké, hranaté, hnědé – dveře)
- řekni opak (malý-velký, krátký-dlouhý, bílý-černý, veselý-smutný, mokrá-suchý, starý-mladý, hezký-ošklivý, dobře-špatně, potichu-nahlas, bosý-obutý, atd.)
- k čemu slouží nůž, lžice, tužka, postel, auto, deštník, pračka, atd.
- vyjmenuj květiny, ovoce, zeleninu, zvířata, nápoje, obuv, pečivo, stromy, oblečení, barvy, atd., které znáš
- pojmenuj věci jedním slovem (např. jablko, hruška, švestka-ovoce, nábytek, hračky, oblečení, nádoby...)
- pověz, co dělají společného (žárovka, lampa, slunce-svítil, auto, tramvaj, kolo – jezdí, ...)
- pověz, co mají společného (míč, jablko, klubičko – kulaté, jehla, hřebík, špendlík – špičaté, kovové)
- uhádni řemeslníka (jmenujte předměty, které používá např. nůžky, jehlu, nit – krejčí, atd.)
- kdo co dělá (jmenujte činnost, např. prodává, a dítě utvoří větu: Prodáváč prodává.)
- jak dělají jednotlivá zvířata, kdo bzučí, mňouká, hýká, kráká
- řekni mi nějaké věci, které jsou (těžké, horké, měkké, hrubé, vysoké, ...)
- co patří ke slovu (paní a ... pán, tatínkové, sestry, králové, strýčkové, kočka, ...)
- které slovo nepatří mezi ostatní (kočka-pes-auto-koza-myš, Petr-Jan-David-Zuzana, tlustý-zelený-černý-modrý)
- řekni opačné slovo (čistá ruka-špinavá, výtah jede nahoru-dolů, můj tatínek-maminka, tužka je dlouhá-krátká)
- procvičujte s dítětem schopnost zapamatovat si několik krátkých slov a později pár vět
- dítě by se mělo naučit nějakou básničku a písničku.

*Pomoc: dejte dítěti čas na vyjádření, ptejte se v případě špatných odpovědí na to, jak k nim přišlo – třeba má dítě jen jiné vidění situace, dávejte méně příkazů a buďte trpěliví.*

### **Pozorovací dovednosti**

*Dítě by mělo umět rozlišovat tvary a písmena, aby se mohlo naučit číst a psát.*

- hledejte stejné barvy, tvary, velikosti, délky, vzory na různých věcech
- hrajte s dítětem pexeso a ptejte se na tvary, barvy, obrázky na pexesu
- napište několik číslic – úkolem dítěte je najít číslice v nějaké knize, časopisu
- nechte dítě pozorovat, co vidí z okna, pak se má otočit zády a popsat, co vidělo
- ať vám dítě popíše, co vidělo při návštěvě ZOO, na výletě, na horách, v lese...
- ať si dítě prohlédne sebe nebo vás a se zavřenýma očima popíše, co má nebo máte oblečené.

### **Matematické schopnosti**

- počítejte s dítětem schody, dlaždice, sloupy lamp, svíčky na dortu, boty, cokoliv
- napište dítěti na papír velké číslice a nechte ho doplnit správný počet teček – do 5 alespoň, do 10 jestli zvládne
- ukazujte dítěti názorně počty věcí, číslice na domech, plakátech, v knihách, ať vám přinese určitý počet věcí, rozdělí korálky, bonbóny po dvou, třech, čtyřech
- házejte kostkou a ať dítě pozná, kolik teček kostka má
- napište číslice od jedné do deseti a dítě má zakroužkovat číslo, které vyslovíte
- vyzkoušejte, jestli dítě zná pojmy: malý-velký, dlouhý-krátký, málo-mnoho, tenký-tlustý, silný-slabý, lehký-těžký, mělký-hluboký, celý-poloviční.

### **Všeobecné znalosti**

*Dítě by před vstupem do školy mělo znát:*

- názvy částí těla
- barvy – mluvte s dítětem o barvách květin, oblečení, předmětů v okolí, aut, které uvidí během cesty
- dny v týdnu, měsíce v roce, některá čísla (do 10) – povídejte si, co bude zítra, co bylo včera
- osobní informace (jméno, věk, adresu, jména rodičů a sourozenců, datum narození)
- určení místa (nahoru-dolů, doleva-doprava, blízko-daleko, dopředu-dozaďu, zde-tam, dovnitř-ven).

### **Rady pro domácí přípravu**

- zájem o školní práci dítěte mají projevovat všichni, ale pracovat s ním (dělat úkoly, kontrolovat přípravu, atd.) by měl ten, kdo má nejlepší nervy
- pracujte v klidu a pohodě
- zájem dítěte vede pozornost – pokuste se ho něčím zaujmout, motivovat
- úkoly střídejte (maximální soustředění trvá na začátku školní docházky 10 minut)
- vylučte vnější rušivé podněty (mladší sourozence, rádio, televizi, výhled z okna)
- předvídejte možné chyby a nedovolte, aby chybu dítě udělalo, když ji udělá, vysvětlete správný postup
- povzbuzujte, chvalte
- nezajímejte se jen o školu, ale i o všechny ostatní činnosti dítěte – přihlaste ho do kroužků, zajistěte koníčky, zjistěte, co dítě baví – nebude mít čas na lumpárny ani nezakrní u počítače nebo televize
- veďte dítě k systematické přípravě ze dne na den.

**Přeji Vám i Vašemu dítěti pevné nervy a úspěšný start do nové životní etapy!**

