

## Máme doma predškolača

Predškolské obdobie je významné obdobie vo veku dieťaťa. Je to obdobie prechodu z obdobia hier do obdobia povinností. U niektorých detí je väčšinou v centre záujmu hra, u niektorých sa objavuje záujem o „pracovné“ povinnosti a tento záujem naberá stále väčšiu a väčšiu intenzitu. Je to veľmi individuálne, tak ako každé dieťa je jedinečné, preto je dôležité ku každému dieťaťu pristupovať so zreteľom na jeho potreby, záujmy, možnosti...

Predškolské obdobie je čas, keď je žiadúce pomalými krokmi pripravovať dieťa na každodenné plnenie si rôznych povinností bez ohľadu na to, či ho baví alebo nie. Je to obdobie zmapovania a posilňovania zručností, ktoré dieťa potrebuje k úspešnému zvládnutiu čítania, písania, počítania.

Na získavanie zručností, ktoré bude potrebovať pri nástupe do školy je vhodné využívať hrové formy, pri ktorých dokážeme pozornosť a záujem dieťaťa udržať dlhšiu dobu ako pri činnostiach, ktoré ho nebavia, nezaujímajú (často aj preto, lebo sa mu v nich nedarí). Hra v tomto období by mala prevažovať nad neprimeranými nárokmi pri osvojovaní si zručností, dieťa by malo mať z nej radosť rovnako ako by malo mať radosť z poznávania a naučenia sa novému. Dôležitý je aj spoločne strávený čas s blízkou osobou, ktorá vníma potreby dieťaťa a prijíma ho s jeho svetlými i menej svetlými stránkami, pri spoločných aktivitách spoznáva oblasti, v ktorých potrebuje pomôcť, trpezlivo ho usmerňuje a na druhej strane si nezabúda všimnúť a pomenovávať v čom je „dobré“, čo oceňuje (žiaľ, často pozitívne stránky berieme ako samozrejmosť a poukazujeme len na „nedostatky“, čo negatívne ovplyvňuje sebavedomie dieťaťa, dieťa môže mať pocit, že nespĺňa predstavy rodičov o ňom).

### ***Oblasti, ktoré by sme si mali všimnúť a zopár námetov, ako by sa dali posilniť:***

#### **Reč, komunikačné zručnosti:**

- výslovnosť hlások, artikulácia zložených/tážších slov;
- slovná zásoba – aktívna (slová, ktoré bežne používa)  
pasívna (slovám rozumie ale samo nepoužíva);
- tvorba viet, používanie súvetí v bežnej reči, gramaticky správne vyjadrovanie sa;
- prerozprávanie zážitku, prečítaného/videného príbehu/rozprávky,

#### ***Odporúčania***

v prípade nesprávnej výslovnosti hlások, horšej zrozumiteľnosti – ***spolupráca s logopédom***

#### ***Námety na rozvíjanie***

- čítanie, rozprávanie, vymýšľanie si rozprávok, príbehov; po prečítaní prerozprávanie príbehu na otázky, rozprávanie sa o tom, čo sa mu (ale aj vám) v príbehu páčilo, čo ho zaujalo, prekvapilo, čo by prípadne urobilo inak a pod.,
- čítanie knižiek kombinované s prezeraním si ilustrácií a rozprávaním sa o nich,
- rozprávanie čo vidíme na obrázku, rozprávanie príbehov podľa obrázkov,
- rozprávanie zážitkov (zo škôlky, na ihrisku, u babky, na výlete...),
- prerozprávanie si videnej rozprávky

**Motorika:**

**Hrubá** - pohybová obratnosť - napr. beh, skákanie znožmo, na jednej nohe, bicyklovanie sa, jazda na kolobežke, preliezanie/podliezanie prekážok, loptové hry – kopanie do lopty, hádzanie, chytanie atď

**Jemná**– zapínanie/odopínanie gombíkov, šnurovanie topánok, skladanie obrazcov z menších častí, navliekanie korálok, strihanie nožničkami

**Grafomotorika** – úchop ceruzky, pohyby ramena, lakt'a, zápästia, koordinované pohyby prstov

*Námety:*

- Rôzne pohybové aktivity na dennej báze podľa dostupnosti – chôdza, rôzne formy cvičenia, beh, skákanie, preliezky, jazda na kolobežke, bicykli, hry s loptou, plávanie....  
pri aktivitách, ktoré sú pre dieťa náročné postupovať pomaly, trpezlivo, povzbudzujúco, neporovnávať so súrodencom, vrstovníkmi...
- Vkládanie rôznych drobných predmetov do otvorov, navliekanie korálok, hry so stavebnicami, s plastelínou, strihanie s nožničkami po predkreslenej línii od rovných čiar cez oblúčky až po rôzne zakrivenia, pomáhajúce pri domácich prácach (napr. v kuchyni pri práci s cestom, miešaní, natieraní a pod., pri drobných domácich opravách – šróbovanie, a pod.)
- Pri grafomotorických cvičeniach ide hlavne o uvoľňovanie svalov paže, ruky, zápästia
  - obťahovanie predkreslených jednoduchších tvarov (kruhy, oblúčky, jamky, vlnovky, slučky- cieľom je uvoľniť ruku a zautomatizovať pohyby, preto nevadia drobné nepresnosti, vybočenia z predkreslenej línii), využívať formáty A3 a väčšie,
  - vyfarbovanie nakreslených obrázkov ceruzkami, vodovými/temperovými farbami,
  - kreslenie na tabuľu, chodník,
  - obkresľovanie jednoduchších obrázkov cez priesvitný papier, prekresľovanie obrázkov ...

**Lateralita** – pri kreslení, jedení používa jednu ruku alebo strieda ruky pri kreslení

*Odporúčania:*

V prípade striedania rúk pri kreslení - **psychologické vyšetrenie** za účelom určenia dominantnej ruky pre kreslenie/písanie

**Sluchová pamäť***Námety:*

- Opakovanie: -viet - začínať vetami z 3 slov, dieťa ich má presne zopakovať. Podľa toho, ako sa mu darí, zvyšujeme počet slov vo vete do 5.  
-izolovaných, spolu nesúvisiacich slov – postup podobne ako pri vetách,
- Rôzne hry na zapamätanie si radu slov, ktorý sa postupne zvyšuje, hráči sa striedajú, úvodnú vetu opakujú a pridávajú ďalšie slová (pre väčšiu zábavu môžu byť aj nezmyselné predmety), počet postupne zvyšujeme do 8-10 slov – napr. hra na Kufor (Keď pôjdem na výlet, do kufra si zabalím...), Išiel som do obchodu a kúpil som...; V ZOO som videl....; a pod
-

- Básničky, pesničky, riekanky – zo začiatku vyberať krátke básničky a aj tie rozdeľovať na kratšie časti (každý deň 1 riadok, podľa potreby opakovať aj niekoľko dní dotedy, kým ho s istotou zvládne, až potom pridať ďalší, postupovať podobne, až zvládne celú básničku - zo začiatku aj pri krátkej básničke môže trvať dlhšiu dobu kým sa ju naučí, postupne sa bude zlepšovať a na naučenie 1 riadku postačí 1 deň)
- V rámci hry dať inštrukciu s viacerými úlohami (začínať dvomi, počet pridávať postupne, až po zvládnutí 2 úloh prejsť na 3...) a pri vykonávaní dbať aj na správne dodržanie poradia

## Zraková pamäť

### Námety:

Vybavovanie si predmetov – začínať tromi, podľa zvládania postupne pridávať:

- Vyberieme predmety (napr. hračky, rôzne predmety nachádzajúce sa v domácnosti), hráč si ich chvíľu pozorne prezerá, potom ich zakryjeme; úloha - vymenovať všetky, ktoré tam boli
- Vybrané predmety si chvíľu prezerá – opäť zakryjeme, vyberieme jeden predmet tak, aby ho hádajúci nevidel – odokryť zostávajúce predmety; úloha - určiť, ktorý predmet chýba

Napodobňovanie poskladaných zostáv, obrazcov – (zápalky, paličky, kocky,...) - začínať tromi, postupne počet zvyšovať, vymýšľajte rôzne zostavy, postupne zvyšujte náročnosť

- Z 3 zvolených predmetov postavte zostavu, hráč si ju chvíľu prezerá a potom zakryte; úloha – postaviť takú istú, rovnakú
- Obdoba – predmety rôznej farby, postup ako vyššie; úloha - napodobniť i presné farebné zoskupenie

Hra „Čo sa zmenilo“ – začínať tromi, postupne počet zvyšovať (do 6)

- V miestnosti, na stole, na policičke, na zemi a pod. si spoločne pozrite 3 predmety, hráč sa otočí, zoberte 1 predmet; úloha - uhádnuť, ktorý predmet ste schovali.
- Obdoba – predmety medzi sebou vymeníte

Zmeny si všímajte v okolí, cestou do škôlky, domov, do obchodu, k starým rodičom.....

Zapamätanie si obrázkov – pexeso

- zoberte 3 dvojice obrázkov a rozdeľte na dve rovnaké kôpky, z 1 kôpky vyberte 1 obrázok a ukážte ho dieťaťu, aby si ho mohlo dobre pozrieť. Potom ho odložte. Pred dieťa rozložte všetky obrázky z druhej kôpky. Úloha - vyhľadať obrázok, ktorý ste mu ukázali. Postupne zvyšte počet dvojíc na 10.
  - Keď to zvládne, vyberte 10 dvojíc, rozdeľte na 2 kôpky a vyberte 2 obrázky na zapamätanie, neskôr to skúste s 3 obrázkami súčasne
  - Keď zvládne zapamätať si 3 obrázky, zvyšte počet dvojíc na 20 a ukážte 4, neskôr 5 obrázkov na vyhľadanie.
- zoberte 3 dvojice obrázkov, prvú kôpku rozložte pred dieťa obrázkom hore - vyzvite ho, aby si obrázky dobre prezrelo a zapamätalo, ako idú za sebou. Keď povie, že si už pamätá, otočte kartičky pexesa obrázkom smerom dolu. Následne mu podávajte obrázky z druhej kôpky v inom poradí ako boli zoradené v 1. kôpke. Úloha - uložiť pod otočenú kartičku obrázky tak, ako si myslí, že išli za sebou. Počas ukladania sa

môže opraviť. Keď je s prácou hotové, otočíte 1. sériu kartičiek obrázkami hore, aby ste si spoločne overili, či sú kartičky správne spárované.

Postupne zvyšujete počet dvojíc na 8-10, podľa toho ako sa dieťaťu darí.

**Sluchová percepcia** – vnímanie jednotlivých zvukov a ich rozlišovanie medzi ostatnými (napr. konkrétny hlas medzi vravou viacerých ľudí; reaguje na dohodnuté slovo v počutom texte a pod.); rozpoznanie vety v súvislom rozprávaní, vo vete zachytí počet slov, slovo dokáže deliť na slabiky, správne určí prvú hlásku v slove, poslednú hlásku v slove

*Námety:*

- Zapamätanie a zachytenie slova v texte - z krátkoho príbehu vyberte 1 slovo, ktoré sa v ňom častejšie vyskytuje. Dieťaťu povedzte, aby si ho dobre zapamätalo. Potom mu príbeh čítajte a vždy, keď započuje dané slovo, zatlieska (alebo klepne ceruzkou na stôl a pod. aký signál si dohodnete)
- Postihnutie viet v texte – počúva krátky text a súčasne počíta vety  
rozpráva príbeh podľa obrázku a súčasne počíta vety
- Delenie viet na slová – vytlieskavanie slov v riekankách  
v počutej vete počíta slová – napr. 1 slovo = 1 kocka  
slová počíta na prstoch
- Delenie slov na slabiky – tlieskaním, kockami a pod.

*Poznámka:* Niekedy môže mať dieťa zo začiatku ťažkosti pri spojení rozprávania a pohybu (riekanka + vytlieskavanie) – vhodné je aktivitu rozdeliť – najprv nacvičiť riekanku, potom pohyby. Pri nácviku pohybov text hovorí dospelá osoba, postupným zautomatizovaním aktivít sa obe skľbia do spoločnej činnosti

- Rozlíšenie či sú dve slová rovnaké alebo nie – menujeme dvojice zmysluplných slov, ktoré dieťa bežne pozná a ono určuje, či mu znejú rovnako alebo nie  
menujeme dvojice nevýznamových, neexistujúcich slov, prípadne dve slabiky
- Rozlíšenie prvej hlásky v slove – pomenuje dva predmety na obrázku a povie, či počuje na začiatku oboch slov rovnakú hlásku alebo nie  
povieme dvojicu slov, dieťa má rozlíšiť, či začínajú na rovnakú hlásku alebo nie  
doplnenie slova na základe prvej hlásky vo vete (napr. Janko sa najradšej hrá s l.... -loptou, legom, lukom, Lacom a pod.)  
povedať viacej slov začínajúcich na danú hlásku
- Rozlíšenie poslednej hlásky v slove – obdoba ako pri prvej hláske
- Hra na reťazovky – vymyslieť slovo, ktoré začína na poslednú hlásku predchádzajúceho slova (auto-obloha-antilopa-autobus-sen-nos....)
- Rozlíšenie konkrétnej hlásky v slove – hovoríme slová a dieťa povie, či počuje niekde v slove dohodnutú hlásku (hláska sa môže nachádzať v slove kdekoľvek ale aj nemusí byť prítomná)
- Vymýšľať dvojice slov, ktoré sa rýmujú

## **Zraková percepcia**

*Námety:*

- skladanie rôznych stavebníc podľa nákresu
- skladanie puzzle, nepravidelne rozstrihnutých obrázkov (rozstrihnite jednoduchý obrázok z časopisu, pohľadnicu na niekoľko nepravidelných kúskov a dieťa ich má

poskladať, postupne zvyšujte náročnosť – strihajte na menšie nepravidelné časti, zmiešajte niekoľko obrázkov atď.,)

- na obrázkoch vyhľadávať konkrétny detail
- na obrázkoch dokresľovať predmetom, veciam ktoré pozná chýbajúci detail
- hľadanie rozdielov v dvoch podobných obrázkoch

### Vizuomotorická koordinácia (spolupráca oko-ruka)

*Námety:*

- Hry so stavebnicami – kocky, mozaiky, Lego - stavba podľa vlastnej predstavy
  - napodobnenie spoluhráčovej zostavy
  - stavenie podľa predlohy
- prekresľovanie čiar do siete podľa predlohy
- spájanie bodov v štvorcovej sieti podľa predlohy
- prekresľovanie jednoduchých obrázkov do štvorcovej siete
- kreslenie geometrických tvarov – kruh, štvorec, trojuholník

### Predmatematické predstavy

*Námety:*

Pri týchto hrách začíname konkrétnymi predmetmi (hračky, paličky, guľičky, fazuľky a pod.) a potom prechádzame na porovnávanie na obrázkoch

- Porovnávanie *podľa veľkosti*: malý/veľký  
menší/väčší  
najmenší/najväčší  
*podľa množstva*: viac/menej/rovnako  
najviac/najmenej
- Triedenie predmetov podľa rôznych znakov do skupín – na kopy dáme rôzne kocky stavebnice a dieťa ich triedi – napr. *podľa farby* - 1 kôpku všetky kocky rovnakej farby dá na 1 kôpku, na 2.kôpku všetky inej ale rovnakej farby; počet kôpok bude zhodný s počtom farieb
  - podľa tvaru* – zvlášť štvorce, zvlášť kruhy, trojuholníky....
  - podľa veľkosti* – malé/veľké alebo hrubé/tenké

*Vytváranie číselných predstáv* v postupných krokoch:

- Manipulácia s predmetmi spojená s počítaním – počítanie je spojené s uchopením predmetov
- Počítanie prstov podľa pokynov – ukáž koľko je 3, 2, 5...  
ukážeme nejaký počet prstov - povie koľko ich je
- Počítanie predmetov bez manipulácie s nimi – počíta ich po jednom
- Globálne vnímanie množstva – bez počítania po jednom dokáže zachytiť počet predmetov (pred nástupom do školy by malo zvládnuť 5 až 6 prvkov)- vhodné sú hry, pri ktorých hádzeme kockou a odpočítavame políčka
- Spájanie množstva s číslicou – pri nácviku vždy používať názor (predmety, nákresy..)
  - dieťa k danému počtu predmetov priradí číslicu
  - k číslici priradí/nakreslí správny počet prvkov

- Používanie radových číselníkov – postavíme niekoľko predmetov do radu a dieťa ukáže, ktorý je prvý, tretí,.../ukážeme na predmet v rade a dieťa pomenuje koľký v poradí je
- Rozdiel medzi počtom a poradím - názorne predvážame rozdiel medzi tým, čo je napr. tretí v rade a 3 prvky v skupine

*Orientácia v priestore* - ovládanie a správne narábanie s pojмами vpredu - vzadu, hore - dole, pred – za - medzi, nad – pod, prví – posledný, vpravo – vľavo;

- Práca s obrázkovou knižkou - pýtame sa, ktorý obrázok je hore, dole, v strede, vpredu, vzadu
  - ukážeme obrázok a dieťa povie kde je (hore, dole,.....)
  - pýtame sa na vzájomné umiestnenie obrázkov (čo je nad, pod, medzi a pod.)
- Kreslenie podľa inštrukcií – napr. do stredu papiera nakresli slniečko, pod slniečko nakresli trojuholník, vedľa neho jablčko atď.

*Orientácia v čase* – zoradenie dní v týždni, častí dňa, časové údaje včera, dnes, zajtra, ročné obdobia

**Pozornosť** – sústredenie sa na informácie a ich spracovávanie, venovanie sa danej činnosti bez odbiehania slovného alebo fyzického

- Doba sústredenia sa je individuálna
- Nezahlcujte dieťa množstvom podnetov naraz
- Nepreťažujte ho (vedie to k zvýšenej únave a nepozornosti)
- Dbajte na primeranosť úloh (pri ľahkej sa nudí, príliš ťažká ho pri neúspechu môže odradiť, stráca o ňu záujem, nepracuje)

Pri precvičovaní sústredenia a pozornosti pomáha väčšina vyššie spomenutých aktivít, či už ide o čítanie knižiek, rozprávanie podľa obrázkov, skladanie rôznych skladačiek, skladanie obrázkov podľa predlohy, triedenie predmetov, porovnávanie obrázkov, počúvanie a hľadanie hlások v slove, kreslenie, hry posilňujúce pamäť atď. Stimulácia jednej oblasti pomáha pri posilňovaní viacerých zručností.

#### **Pár slov na záver:**

- začínajte a končíte prácu úlohami, o ktorých viete, že dieťa určite zvládne, doprajte mu pocit úspechu,
- pochvalu uprednostňujte pred kritikou, oceňujte pokroky, ktoré robí,
- aktivity striedajte, primerane pomáhajte dieťaťu pri prekonávaní prekážok,
- buďte trpezliví,
  - laskavo prísni,
  - dôslední
- trávte s dieťaťom čo najviac voľného času – hrajte sa, choďte na prechádzku, športujte, veľa sa spolu rozprávajte, počúvajte, čo vám hovorí, vnímajte potreby svojho dieťaťa
- čas rýchlo beží, nedá sa vrátiť, preto ho využite čo najlepšie na naplnenie vzájomných potrieb a záujmov.

Spracovala: Mgr. Antónia Dekanová, psychologička CPPP a P

#### **Použitá literatúra:**

Zelinková O.: Dyslexie v předškolním věku? 2. vyd., Praha. Portál, 2012, ISBN 978-80-262-0194-6