

Hry a cvičení vhodná pro předškoláky

Hra dítěti zprostředkovává poznávání světa, skutečnosti, učí je spolupráci, podřizování pravidlům, respektování ostatních dětí i dospělých, přináší nejen radost z úspěchu, ale učí je i prohrávat, nést neúspěch.

Do režimu dne by měl být pravidelně zařazován čas na společnou hru (rodiče – dítě), stačí denně 15 – 30 minut. Hry a cvičení předkládáme dítěti nenásilně. Při hraní volíme zpočátku méně náročné formy, pak přecházíme ke složitějšímu, které dále střídáme s méně náročnými – důvodem je předcházení únavě a soustředěnosti dítěte.

1. Cvičení a hry podněcující rozvoj smyslového vnímání

a) Cvičení a hry zaměřené na rozvoj zrakového vnímání, prostorové a pravolevé orientace

- **Vyhledávání určitých předmětů v místnosti** - podle barvy, tvaru, materiálu, velikosti atp. Např. "Řekni, co je v místnosti ze dřeva, z látky ..., co je zelené, červené"
- **Vyhledávání a rozlišování předmětů podle velikosti**, barvy, tvaru: do krabice od bot nasypeme knoflíky - dítě rozdělí na velké a malé, nejmenší nebo největší, třídí do skupinek podle barvy, tvaru. Lze i u stavebnic - třídíme geometrické tvary, opět i podle barvy, podle různého materiálu - dřevěné, plastové.
- **Skládání stavebnic a mozaiek** - z kostek dřevěných skládaček, obrázkových kostek nebo korálových či "hřebíkových" mozaiek (zatloukání většinou plastových hřebíčků do otvorů). Dítě zpočátku necháváme tvořit vlastní vzory a kombinace, pak jej necháme pracovat podle předem připraveného vzoru, posléze i podle ústního "diktátu" (Např. "Červenou kostku dej vpravo nahoru, pod ni zelenou.").
- **Skládání obrázků ze zápalek nebo špejlí**. Skládáme jednoduché obrázky (domeček, vláček ...). Můžeme opět postupovat podle vzoru, podle diktátu a samostatně, nebo předem připravit obrázky, ve kterých bude jedna zápalka chybět a dítě bude mít za úkol ji doplnit.
- **Skládání rozstříhaných obrázků**. Můžeme použít známé obrázky, pohlednice nebo obrázky dítětem vytvořené. Ty rozstříháme zpočátku na menší počet kousků (2 - 3), posléze na větší počet (6), dítě z nich skládá obrázek, vhodné jsou také puzzle.
- **Vyhledávání dvojic stejných obrázků**. Použijeme různé druhy hry "Pexeso, Černý Petr". Začínáme s vyhledáváním 3-6 dvojic, postupně přidáváme..
- **Hledání rozdílů na dvou zdánlivě stejných obrázcích** - napřed jednodušších, pak složitějších. Vyhledávání, co se na obrázcích změnilo? Co chybí? Co je navíc?
- **Rozlišování zrcadlových tvarů**. Předkládáme dvojice buď dvou stejných obrázků nebo lišících se zrcadlově, dítě přeškrtaává odlišné.
- **Rozlišování, co nepatří do řady a je zrcadlově obrácené**. Např. v řadě domečků s komínem napravo odlišit domeček s komínem nalevo.
- **Hledání cesty bludištěm** - buď klasickým bludištěm, nebo typem se "zamotanými" čarami, např. "Kdo chytá rybu?" "Kdo kde bydlí?"
- **Nedokreslené obrázky**. Dítě říká, co na obrázcích chybí, případně je dokreslí.
- **Cvičení prostorové a pravolevé orientace** - cvičíme pojmy: nahore - dole - uprostřed vpředu - vzadu - uprostřed vpravo - vlevo. Zpočátku opět na předmětech, pak obrázcích, posléze na vlastním těle a těle druhé osoby
- **"Kdo dřív uvidí...?" "Tuto** hru hrajeme nejčastěji na procházce, ve městě i v přírodě. Soutěžíme, kdo dřív uvidí nákladní auto, paní v červeném kabátě, listnatý nebo jehličnatý strom apod.
- **"Kimova hra "** Cvičí opět pozornost, paměť i postřeh. Na stůl položíme několik předmětů. Ukážeme je dětem. Pak předměty zakryjeme a jeden z nich tajně odebereme, po odkrytí dítě hádá, která věc zmizela.

b) Cvičení a hry zaměřené na rozvoj sluchového vnímání

- **Rytmická cvičení.** Předvádíme rytmus, který dítě napodobí - ťukáním tužkou, klepáním prsty, tleskáním, ..hrou na Orfovy nástroje nebo s použitím nádobí. Mezi rytmická cvičení řadíme také tleskání nebo dupání k říkankám a písničkám.
- **Cvičení vyhledávání, lokalizace zvuku.** Hledáme schovaný předmět, který vydává nějaký zvuk (nejlépe zvonící nebo jen tikající budík)
- **Cvičení rozeznávání hlásek na začátku slova** ("Co slyšíš na začátku slova kočka?"), poté hledáme i další slova, která začínají stejnou hláskou (p - pes, postel, pírkó).
- **Cvičení rozeznávání hlásek na konci slova.** Po zvládnutí můžeme hrát i slovní fotbal na poslední hlásku: pes - slon - nos - sova - auto.
- **Cvičení rozlišování hlásek ve dvojicích podobných slov** ("Co mají na začátku slova les - pes, ves - nes, dnes - nes ...?"), případně jestli a čím se liší dvojice slov (lom - lem, les - los, nos - nes atp.). Můžeme si vymýšlet i "nesmyslná" slova (lech - loch, nic - nyc atp.).
- **Cvičení lokalizace hlásky.** ("Co slyšíš uprostřed ve slově nos, les, pes, krk? Co na začátku? Co na konci?") Můžeme i zkoušet rozložení těchto jednoduchých slov na hlásky: p-e-s. Toto cvičení je ale již pro některé děti dost náročné.
- **Cvičení rozeznávání slabik.** Předkládáme dětem hračky nebo obrázky a ptáme se: "Co začíná na me": medvídek "... na ko": kočka.
- **Hry zaměřené na rozvoj sluchového vnímání "Hláska -s- nás probudí"** - dětem, které leží jako, když spí, předříkáváme různá slova. Uslyší-li slovo, ve kterém je hláska -s- (hlásky obměňujeme), "probudí se" a vyskočí.
"Děti, kdo tu je" - při této hře předříkáváme říkanku: "Děti, kdo tu je, kdo se od D jmenuje?". Děti mají ukázat na hráče, jehož jméno začíná na toto písmeno. Jiná varianta „Děti, co tu je, co se na K jmenuje?“, např. předměty v místnosti - koberec, knihy aj.
- **"Na mimozemšťany"** - tato hra cvičí schopnost zvukové analýzy a syntézy slova. Děti jsou "mimozemšťané" a dorozumívají se mezi sebou tak, že slova slabikují, případně i hláskují \
- (Po - dej - mi - ru -ku! P-o-d-e-j-m-i-r-u-k-u!). Jestliže oslovený hráč rozumí, musí pokyn vykonat.

2. Cvičení a hry zaměřené na rozvoj paměti a pozornosti

- **Rovnění hraček podle velikosti.** Dítěti předložíme 3 - 5 - 10 hraček, které srovná do řady podle velikosti. Pak hračky zakryjeme a dítě se snaží vyjmenovat všechny hračky, jak šly po sobě.
- **Čtení z knihy.** Čteme dítěti z knížky nebo vyprávíme příběh. Vždy, když dítě uslyší předem smlouvané slovo (např. jméno Honza v pohádce o Honzovi), zvedne ruku.
- **Opakování slov a krátkých vět.** Zpočátku předkládáme dítěti obrázky zvířat nebo věcí (3 - 5 - 8), ukazujeme je po řadě, dítě je jmenuje. Pak se je snaží jmenovat, jak šly po řadě i bez ukázání obrázků. Posléze zvířata nebo věci jen jmenujeme a dítě je po nás opakuje. Při opakování vět tvoříme věty z 5 a více slov.
- **Vyřizování vzkazů.** Necháváme dítě vyřizovat jednoduché vzkazy jednotlivým členům rodiny.
- **"Kdo si přeseď!"** Děti sedí v kruhu, hráči uprostřed zavážeme oči a 2 děti si vymění místo

3. Cvičení a hry zaměřené na rozvoj myšlení a řeči

- **Rozeznávání, co je správné, a co ne.** Dítěti předříkáváme pravdivé i nepravdivé krátké věty a ono se snaží určit, co je správné a co špatně. "Pomeranč je sladší než citron."; "Auto jede rychleji než kolo."; "Kočka je menší než myš.

- **Řešení situací.** Dítěti předkládáme různé situace, zpočátku na obrázcích, pak slovně a ptáme se ho, jak by se zachovalo v určité situaci nebo co by se stalo, kdyby ("Co by se stalo, kdybychom nezalézali květiny?"; "Co uděláš, když rozbiješ hrníček?" atp.).
- **Cvičení analogií.** Předřikáváme dítěti slova, ke kterým ono vytváří vhodnou dvojici, podle toho, co je napadne (např. les - houby, řeka - voda atp.).
- **Hry se slovy.** Vymýšlení vět nebo i říkanek, kde všechna slova začínají stejnou hláskou (máma má mísu).
- **Vymýšlení slov do rýmu** (len - sen, kos - los atp.).
- **Tvoření vět z předem stanovených slov** (máma - jít - nakupovat = máma jde nakupovat; Eva - mít - panenka = Eva má panenku).
- **Dovprávění příběhu** - povídáme dítěti jednoduchý krátký příběh, který nedokončíme, dítě má za úkol jej dokončit.
- **"Myslím si slovo "** Vedoucí hry nebo vybrané dítě řekne: "Myslím si slovo, které začíná na písmeno K". Úkolem dětí je hádat, které slovo to je. Mohou se ale ptát pouze tak, že vedoucí odpoví buď "ano" nebo "ne". Kdo uhodne slovo, vyhrává a je nyní vedoucím hry. (Např. "Je to zvíře?" "Chováme ho doma?" Chytá myši
- **"Vyžehňte vetřelce"** Zvolíme si 4 - 5 slov, která mají nějakou vlastnost společnou, a přidáme slovo, které k nim nepatří - "vetřelce". Hráči musí "vetřelce" poznat a vyřadit (pes, kočka, sova, kámen, žirafa, ovce).
- **"Na Mart'ana "** "Mart'an" přistane na naší planetě a všemu se diví - co je květina, míč, dům atp. Úkolem dětí je "Mart'anovi" věc co nejlépe popsat, aby pochopil, k čemu je (vzhled, vlastnosti atd.).

Cvičení a hry zaměřené na rozvoj matematických představ

Při nábízení rozvoje matematických představ začínáme srovnáváním velikosti (cvičíme pojmy: malý - velký, menší - větší, dlouhý - krátký, nejdelší - nejkratší, široký - úzký), dále množství (pojmy více - méně - stejně), pokračujeme vyjmenováváním číselné řady do deseti a také orientací v této řadě (první, ... poslední). Cvičení provádíme vždy manipulací s předměty (hračky, prvky stavebnic), později i na obrázcích. Vhodné je spojit cvičené matematické pojmy s pojmy prostorovými (nahore - dole - uprostřed, vpravo - vlevo, nad - pod).

- **Předložíme dítěti prvky ze stavebnice** (vhodná je dřevěná s různě dlouhými, širokými \ a velkými barevnými tvary). Dítě je řadí podle velikosti, délky, šířky, barvy, tvaru.
- **Z 10 kostek tvoříme ubíráním nebo přidáváním dvě hromádky.** Dítě určuje, kde je méně, \ kde více kostek.
- **Dítěti předkládáme několik (5 - 10) jednoduchých obrázků.** Dítě má za úkol nakreslit podle předlohy stejný počet.
- **Předložíme dítěti 3 listy papíru, na jeden z nich položíme 4 knoflíky.** Dítě má za úkol na první papír položit méně knoflíků (1 - 3), na druhý více (5).
- Pro cvičení matematických představ dále **používáme dětských her** jako je **domino** s tečkami, "Člověče nezlob se", "Ber - dej" nebo speciální "Pexeso".

Cvičení a hry zaměřené na rozvoj řeči

Trpí-li dítě některou z poruch řeči, je nutné mu zajistit kvalitní logopedickou péči a nácvik s ním pravidelně provádět.

- **Dětské říkanky spojené s rytmiizací.** Vytleskávání (ťukání, dupání) rytmu.
- **Artikulační cvičení** - jazykolamy: Jelen se nese po lese, Pan Kaplan v kapli plakal, Klára Králova hrála na klavír, Otoč tu tyč, Šidíš mě ty nebo nešidíš.

Cvičení zaměřená na rozvoj slovní zásoby:

- **"Řekni to jinak"** "Malý dům je ..." nebo jinak "Domeček je ..."
- **"Na co to je ?"** Předkládáme dětem předměty, obrázky nebo předřikáváme názvy věcí a ony odpovídají, k čemu slouží (koš, klíč, kladivo, kohoutek, oko ...).
- **"Dokonči příběh"** "Necháváme dítě dovyprávět krátký příběh, dokončit načatou větu.

4. Cvičení a hry zaměřené na rozvoj motoriky

Rozvoj tzv. **hrubé a jemné motoriky** (pohybů) je jedním z nejdůležitějších předpokladů pro zvládnutí psaní. Pro předškoláka jsou proto vhodné speciální cvičení a dbání na **správné držení psací potřeby**, dále pak výběre vhodných potřeb pro kreslení a psaní a i výběrem vhodné polohy pro psaní. Kontrolujeme, zda dítě drží tužku volně mezi palcem a ukazovákem a podkládá ji prostředníčkem (prostředníček je "postýlka", na které tužka leží). Tužka má být uchopena 2 - 3 cm nad jejím hrotem. Dohlídíme též na správný sklon psacího náčiní. Zpočátku jsou vhodné silnější tužky nebo pastelky, tzv. značkovací fixy, voskové pastelky a kulaté křídly. Pro podpoření správného úchopu můžeme použít zvláštní plastové násadky na tužku nebo tužky s trojúhelníkovým průřezem.

Nácvik začínáme na velké plochy (balící papír, tabule), postupně je zmenšujeme až k formátu A4 - A5. Začínáme vstoje, přecházíme k sedu s oporou i bez opory ruky o stůl, pokračujeme do kleku i lehu na podlaze. Před každým kresebným cvičením uvolníme ruku buď nějakou motorickou hrou, nebo vlastním procvičením ruky a prstů (kroužením, kmitáním), případně i uvolněním ruky a prstů ve vlažné až teplé vodě v umývadle. Kresebné cviky provádíme napřed rukou "na zkoušku" ve vzduchu, obtížnější pak provádíme překreslováním přes fólii.

Cvičení zaměřená na rozvoj jemné motoriky: modelování, vytrhávání z papíru, vystřihování, sestavování řetězu z kancelářských sponek, zapínání knoflíků, zipů, patentek, háčků, zavazování tkaniček, oblékání se, oblékání panenek, navlékání korálků.

Vlastní kresebná cvičení:

Začínáme na velkou plochu, formát postupně zmenšujeme, napřed zkusíme volné čmárání po ploše (míč se kutálí), pak již řízené: motání klubíček, kruhy jako točící se kola, vlnovka jako vlnky na vodě, tečky jako zobání kuřátek nebo zasněžená chaloupka, dále pak **spojení bodů čarami**: různým směrem - hromada prken, stejným směrem - plot, hřeben zleva doprava - žebřík, jízda autem, **dolní oblouk** - zleva doprava, houpačka se houpe, tašky na střeše, **horní oblouk** - zleva doprava: duha, hromádka od krtka, hory, **kruhy**: sněhulák, let motýla okolo kytičky stonožka, **smyčky**: pletení svetru, kouř, **osmičky**: let motýla, **šikmé čáry**: prší, **ovál**: velikonoční vejce, trojúhelníky: pyramidy, vybarvování.

Použitá literatura: Žáčková, H., Jucoviřová, D.: Děti s odkladem školní docházky a jejich úspěšný start ve škole