

**Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva  
a prevencie, ul. M.R.Štefánika 15, 902 01 Pezinok**

**Budúci školák – čo by mal zvládnuť?**

**Motorika**

**Jemná motorika :**

- trojhranný úchop ( ceruzka leží na prostredníku, drží ju palec a ukazovák )
- zvládnutie kresby domu, stromu, slnka, postavy,
- zvládnutie drobných motorických zručností bez väčších ťažkostí,
- samostatné jedenie a obliekanie,
- strihanie pozdĺž čiary, vyfarbovanie,
- schopnosť podpísať sa krstným menom,

**Hrubá motorika :**

- harmonizácia celkovej pohyblivosti – koordinovanosť pohybov a udržanie rovnováhy,
- realizácia cielených pohybových zručností ( státie bez opory na jednej nohe, skákanie na jednej nohe, kopanie do lopty, chytanie a hádzanie lopty, schádzanie po schodoch, kotrmelce, drepy )

## **Reč**

Rečový prejav dieťaťa sa približuje reči dospelého, čo predpokladá :

- dostatočnú zrozumiteľnosť reči, bez chýb pri vyslovovaní jednotlivých hlások,
- schopnosť adekvátne sa vyjadriť, pohotovo a presne označiť názvy predmetov a vecí v okolí ( koncom predškolského veku by malo dieťa poznať cca 2500-3000 slov ),
- schopnosť rozprávať p rôznych udalostiach súvisle – bez zarážok, neplynulosti a gramatických chýb,
- schopnosť porozumieť, realizovať, zopakovať zložité príkazy,

## **Pamäť a koncentrácia pozornosti**

- schopnosť zapamätať si názvy predmetov a vecí v okolí, názvy čísel, tvarov, farieb, dní v týždni, ročných období,
- schopnosť zapamätať si texty hádaniek, riekaniek alebo piesní,
- schopnosť sústrediť sa na cielenú činnosť,
- schopnosť zotrvať pri jednej činnosti ( krátkodobá aj dlhodobá výdrž pozornosti ),
- kritické pozorovanie ( úlohy typu : Čo chýba na obrázku?, Čo nie je nakreslené? ),

### **Pracovná spôsobilosť**

- túžba po nových poznatkoch,
- radosť z úspešného riešenia úloh,
- odolnosť voči rušivým vplyvom a únave,
- schopnosť ovládnuť túžbu po pohybe,
- schopnosť prispôbiť sa organizovanej činnosti,

### **Emočná zrelosť**

- schopnosť znášať súťaž,
- odlúčenie od rodičov,
- podriadenie sa autorite a plnenie zadaných úloh a príkazov,
- schopnosť prekonať drobné neúspechy a prehry,
- schopnosť vôľou ovládať impulzívny prejav hnevu,
- schopnosť vyjadriť svoje pocity ( hnev, smútok, radosť, túžbu po niečom ) primeraným spôsobom, ubúdanie impulzívnych reakcií,
- schopnosť brať ohľad na pocity iných ľudí,

## **Sociálna zrelosť**

- potreba stýkať sa s rovesníkmi a podriaďiť sa záujmom skupiny,
- schopnosť vytvárať uspokojivé vzťahy v rovesníckej skupine i vo vzťahu k dospelým autoritám,
- schopnosť prevziať rolu školáka,
- schopnosť podriaďiť sa predpísaným pravidlám ( sedieť v lavici, nerozprávať bez dovolenia a pod. ),

## **Ako zlepšiť nerovnomerne sa rozvíjajúce oblasti ?**

*Na tomto mieste Vám ponúkame niekoľko jednoduchých cvičení a hier, prostredníctvom ktorých možno hravou a nenásilnou formou zlepšovať niektoré nerovnomerne sa rozvíjajúce oblasti psychomotorického vývinu dieťaťa.*

### **Ako zlepšiť jemnú motoriku?**

- trhaním, stláčaním papiera, špongie, loptičky, gumového kolieska – posilňuje ruky,
- krúžením a kmitaním ramien, predlaktí, zápästí a prstov obidvoch rúk,
- kreslením a maľovaním na veľké plochy,
- modelovaním rôznych postavičiek a predmetov,
- spájaním predkreslených bodov alebo čísiel, z ktorých vznikne obrázok, hľadaním správnej cesty z bludiska,
- používaním rôznych pracovných listov na grafomotoriku,
- strihaním papiera,
- hrou sa „ na Popolušku“ ( preberaním a triedenie korálok, gombíkov, kociek, hračiek a pod.)
- hrou rôznych spoločenských hier, skladaním puzzle, mozaík, skladačiek alebo stavebníc ( lego, Duplo),
- hrou s jojom – zlepši sa tým koordinácia ruka – oko,

## **Ako zlepšiť hrubú motoriku?**

- hrami s loptou ( chytaním, triafaním, kotúľaním, kopaním do lopty, podávaním si lopty ponad hlavu a pod.),
- triafaním do balónu, preskakovaním gumy alebo veľkého švihadla, skákaním na trampolíne,
- státím na jednej nohe vzpriamene, v predklone alebo záklone,
- prekračovaním malých aj väčších predmetov na zemi, chodením po schodoch so striedaním nôh,
- podliezaním popod motúz alebo stoličku,

## **Ako zlepšiť reč?**

Ak rečový vývin dieťaťa neprebíha podľa normy, je potrebné navštíviť logopéda. Sociálne prostredie vo výraznej miere ovplyvňuje vývin reči dieťaťa. Je dôležité cielene stimulovať jazykové schopnosti dieťaťa.

- realizácia dýchacích cvičení samostatne ( hlboký nádych nosom pri zatvorených ústach, výdych ústami do pierok, vrtulníčkov, vaty a pod.) alebo v prepojení s motorickými cvičeniami,

- precvičovaním pohyblivosti pier ( úsmev bez/so zubami, špúlenie pier), líc( nafukovanie, vťahovanie jedného/obidvoch líc), jazyka ( vyplazenie, vtiahnutie jazyka, oblizovanie pier – hornej, dolnej, dookola, kmitanie zľava doprava, urobiť s jazykom vo vnútri úst „cukrík“), sánky ( cvakanie zubami zahryznutie do hornej/dolnej pery),
- rozlišovanie rozdielnych i podobných zvukov okolo nás ( auto, električka, zvuky zvierat),
- rozoznávanie jednoduchého rytmu, melódií piesní,
- čítaním, rozprávaním si príbehov podľa obrázkov,

### **Ako zlepšiť pamäť ( sluchovú, zrakovú, číselnú) a koncentráciu pozornosti?**

- hrou na „ tichú poštu“( šepkáme si s dieťaťom slová, vety a dieťa sa snaží zapamätať si ich čo najviac, prípadne v správnom poradí),
- hrou na „povedz, čo som schoval“ ( prezrieme si spoločne 5-10 predmetov, dieťa ich pomenuje, odíde z miestnosti a po príchode má určiť, ktorý predmet zmizol),
- určovaním poradia predmetov ( hračiek, potravín v obchode, geometrických tvarov, čísiel a pod.), ktoré sme predtým dieťaťu ukázali,
- hrou s pexesom, hľadaním odlišností na podobných obrázkoch,

- sledovaním, čo na niektorom obrázku chýba alebo čo je na ňom navyše,
- kladením otázok po dopozieraní si obľúbenej knižky, prečítaní rozprávky, vypočutí príbehu, na ktoré má dieťa odpovedať,
- prerozprávaním vypočutých príbehov, zážitkov,
- vytlieskávaním, vydupkávaním, vyklopkávaním pomalého, rýchleho rytmu,
- vedením dieťaťa k dokončeniu začatej činnosti,