**Znalosti a dovednosti předškoláka**

**Na co se doma při práci s dětmi můžete zaměřit:**

Děti jsou moc šikovné a rády se zapojují do různých činností. Důležité je děti chválit, hodnotit, povzbuzovat, aby se rozvíjela jejich sebedůvěra a sebevědomí.

**Hrubou motoriku** si děti rozvíjí díky různým pohybovým aktivitám – nechte je hodně vyběhat (honičky, fotbal, jiné míčové hry,…), choďte na vycházky do přírody, zkuste si s nimi doma nebo venku zacvičit, … Děti vám také mohou pomáhat v domácnosti nebo na zahradě.

**Jemnou motoriku** si děti procvičují například při konstruktivních hrách se stavebnicemi nebo s přírodninami, při výtvarných činnostech (kreslení, malování, vybarvování, stříhání,…). Zde můžete využít i různé pracovní listy na grafomotoriku nebo omalovánky. Procvičujte s dětmi barvy a jejich odstíny. Je třeba dbát na správné držení tužky, štětce, pastelky,… Před vstupem do školy by se měly děti umět samostatně oblékat, měly by umět uvázat uzel a kličku na botě, dodržovat hygienické návyky a hlavně si utřít zadeček!

Důležité je u dětí **rozvíjet jazyk a řeč**. Veďte děti k tomu, aby odpovídaly v celých větách a ne jednoslovně. Vzájemným rozhovorem si děti **rozšiřují slovní zásobu**. Vyprávějte jim pohádky a chtějte po nich, aby vám je převyprávěly například podle obrázků. Procvičujete tím také dětskou pozornost, fantazii a představivost.

S dětmi, které půjdou do školy, procvičujte **sluchové vnímání**, například slabikování slov – vytleskávání, určování prvního a posledního písmene ve slově,… Také můžete hrát s dětmi různé hry typu: na stole je 8 věcí, dítě si je prohlédne, pak je dejte pryč a dítě má vyjmenovat, které věci na stole byly,…

Další oblastí je **rozvoj rozumových schopností a dovedností**. Patří sem rozvoj logického myšlení, matematické představy, základní znalosti o přírodě (živé i neživé), jejích proměnách, o světě, vesmíru, … Můžete také dětem poskytnout základní informace o naší republice, pamětihodnostech, historii,…

**Logické myšlení a matematické představy** mají hodně společného. Patří sem prostorová a pravolevá **orientace** (co je nahoře, dole, vedle, nad, pod, první poslední, vpravo, vlevo,…), **početní představy** od 1 – 10 (např. kolik mám jablek – kolik jich bude, když dvě přidám nebo uberu,…nebo o kolik je více jablek než hrušek,…).

Děti by měly znát základní **geometrické tvary** a vědět, jak je poznají (čtverec, kruh, trojúhelník, obdélník). Dále sem patří hledání cestiček v různých labyrintech.

Na **poznávací činnosti** nám poslouží nejen vycházky do přírody, práce na zahradách, ale také různé encyklopedie a další naučné knihy. Patří sem **rozvíjení znalostí o přírodě, živé i neživé**. Další znalosti by měly mít o tom, jak o přírodu a své okolí pečovat, co přírodě škodí a proč. Měly by mít povědomí o třídění odpadu.

Do oblasti rozumových činností také patří **dopravní výchova**, jak se chovat na ulici, práce policistů a záchranářů,… Také se mohou děti seznamovat s různými profesemi.

V tomto období se také dají rozvíjet **vzájemné vztahy v rodině**. Rodiče jsou příkladem pro děti, a ty je často v jejich chování napodobují. Veďte děti ke správnému chování, dodržování společenských návyků (pozdravit, poděkovat, poprosit, pomoci, omluvit se,…). Děti by měly znát celou svoji adresu, své přesné jméno a příjmení i svých rodičů a sourozenců (např. ne Honza ale Jan). Velmi důležité je, vést děti k **dodržování daných pravidel**, děti by měly vědět, proč mají pravidla dodržovat i jaké by mohly být následky, když je budou porušovat.

 **Dbejte na pravidelný režim**.





**Úchop psacího náčiní**



Pro psaní je nejvýhodnější tzv. **špetkový úchop**,

který umožňuje jemnou pohyblivost ruky do všech stran.

Špetku dítě vytvoří ze tří prstů – palce, ukazováku a prostředníku.

Tužka leží na posledním článku prostředníku,

seshora ji přidržuje bříško palce a ukazováku

(bříško palce leží proti bříšku ukazováku nebo mírně výš nebo i mírně níž).

Prsteníček a malíček se na úchopu nepodílejí,

jsou volně pokrčené v dlani.

Malíková hrana se lehce dotýká podložky.

Tužku dítě drží asi 2 - 3 cm od jejího hrotu.

Psací náčiní směřuje k rameni nebo míně vně ramene

(na konci tužky je „očičko“, které chce stále vidět toho, kdo s tužkou píše).

Hrot psacího náčiní je při psaní nejdále od očí dítěte.

Ruka i prsty jsou uvolněny, nesvírají tužku křečovitě.

Zvedne-li dítě ukazováček, psací náčiní nevypadne.

Lze je vytáhnout z ruky lehce.

Navodit špetku můžeme pomocí **cvičení jemné motoriky**

– nápodobou „solení“, drobení,

tvarováním špičatých „nosů“ z těsta či plastelíny,

vhazováním korálků či jiných drobných předmětů

do nádob s úzkými hrdly apod.



**Uvolňovací cviky**

Vhodné jsou především krouživé pohyby.

Důkladně dbáme na to, aby pohyb vycházel z té části paže,

 kterou procvičujeme (ramenní, loketní kloub či zápěstí).

**Ramenní kloub**

* Krouživé pohyby natažené nebo mírně pokrčené ruky (nejlépe vestoje)

– mlýnské kolo

* Nápodoba míchání vařečkou v hrnci, točení kávomlýnku
* Tleskání nataženýma rukama - zobák čápa
* Nápodoba plavání (např. styl prsa, kraul)
* Nápodoba pohybu křídel

– dítě se chytí za rameno a krouží celou paží (např. vrána)

**Loketní kloub**

* Krouživé pohyby předloktí (je-li to pro dítě obtížné,

přidržíme zpočátku dítě pod ramenem)

* Nápodoba dirigování pouze předloktím

**Zápěstí**

* Krouživé pohyby zápěstím - jednou rukou, střídavě, oběma rukama, oběma směry (ruce mohou být natažené i pokrčené, pohyb vychází pouze ze zápěstí)
* Mávání dlaněmi různými směry (odhánění komára, vějíř, mávání šátkem, „zajíc stříhá ušima“)
* Mačkání gumového míčku mezi dlaněmi sevřenými v pěsti, střídání napětí a uvolnění

**Prsty**

* Nápodoba hry na klavír, flétnu, kytaru
* Napodobování pohybu nůžek
* Roztahování a zatahování prstů – kocouří drápy
* Ťukání prsty o podložku – zobe kuřátko