

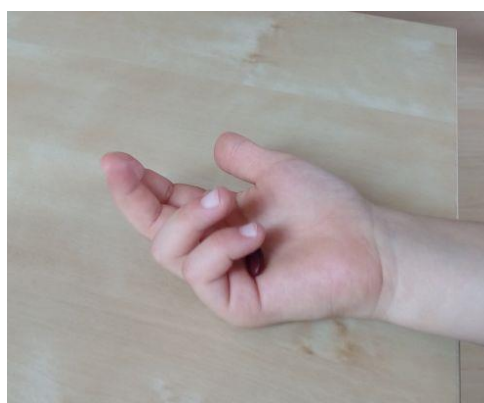
Nácvik správneho úchopu ceruzky

Zlé držanie ceruzky, na ktoré si dieťa zvyklo, mu môže v budúcnosti spôsobiť nemalé problémy. Dieťa môže bolieť ruka, bude rýchlejšie unavené, zrejme sa mu nebude dariť tak, ako deťom ktoré ruku pripravenú majú, čo môže spôsobiť jeho nechť k písaniu a učeniu ak takému. Môžu sa objaviť aj bolesti hlavy, či chrbtice.

Pokiaľ si dieťa nevie zvyknúť na správne držanie ceruzky, skúste tieto tipy:

1. Správne postavenie prstov ruky

Dieťa otvorí ruku dlaňou hore. **Vložíme mu na dlaň fazuľku** a vyzveme ho, aby ju zachytilo malíčkom a prsteníkom.



Ostatné prsty sú pri tom vystreté (akoby dieťa ukazovalo počet tri). Potom dieťa ruku otočí smerom ku podložke, na ktorej je rozsypaná fazuľa alebo papierové guľôčky, prípadne iné drobné predmety.

Fazuľku stále drží dvoma prstami pritlačenými k dlani. Troma prstami prenáša rozsypané predmety dovedy, kým ich všetky nevyzbiera.

U väčších detí (4 – 6) môžete aktivitu rozšíriť na vytváranie obrazu zo strukovín. Podmienkou je, aby dieťa vyberalo strukoviny, ktoré chce na obraz použiť len tromi prstami, pričom jednu fazuľku stále drží pod prstenníkom a malíčkom.

2. Prenášanie šošovice

Úchop tromi prstami využívaný pri písaní je rovnaký ako úchop lyžice. Pripravte si dve misky, čajovú lyžičku a šošovicu, či iný drobný materiál. Úlohou dieťa je presypať pomocou lyžice obsah z jednej misky do druhej.



Okrem toho, že prirodzene **vykonáva pohyb vychádzajúci z pohybu dlane a prstov** (dolný oblúk), nepriamo sa pripravuje na písanie (správny úchop písadla, pravo–ľavá orientácia, uvoľnenie drobných svalov rúk) i na matematiku (logická postupnosť činnosti).

3. Prenášanie pinzetou

Zrejme doma nájdete mozaikové stavebnice, či korálky – oboje je skvelé na posilňovanie drobných svalov ruky. Úlohou dieťaťa je napr. poskladať obrázok mozaiky len s pomocou pinzety, bez využitia prstov.



4. Nácvik správneho držania ceruzy

Začíname cvičením na správne postavenie prstov ruky (viď vyššie) a postupne prechádzame k „soleniu“ striedavo dvoma a tromi voľnými prstami (dieťa imituje solenie), pričom malíček a prsteník stále držia fazuľku.

Po fáze solenia uchytíme ceruzu špicom dole a akoby „autíčkom do garáže“ zájdeme kožnou riasou na ruke dieťaťa medzi uvoľnené prsty, až kým ceruzu zľahka neuchopí.

5. Trik s papierikom namiesto fazuľky



Vezmite malý kúsok postláčaného papiera a dajte ho dieťaťu chytiť pod prstenník a malíček. Zatiaľ čo dieťa stále drží vreckovku v týchto dvoch prstoch, do zvyšných troch prstov sa snaží uchopiť ceruzku. Nezabúdajte pri všetkých aktivitách deti motivovať, urobiť si z cvičenia zábavu a nie tvrdý dril. A najmä buďte trpezliví!

Zdroj: <https://www.rodinka.sk/predskolak/predskolak/7-tipov-na-podporu-spravneho-drzania-ceruzky>

Zahrajte sa doma

1. Skrývačka vecí

Ak bývate v malom byte, kde sa hra na skrývačku veľmi neuplatní, skrývajte veci. Napríklad hracie karty. Alebo nastrihané farebné papieriky. Pravidlo je, že z každej musí byť aspoň kúsok vidieť, aby nebolo treba otvárať skrine a šuflíky. Na povel všetci začnú hľadať. A kto nájde najviac, ten má právo vymyslieť dômyselné skrýše nabudúce.

2. Päťminútovka s písmenkami

Koľko vecí vo vašej domácnosti sa začína na písmenko L a sú také ľahké, že sa dajú zhromaždiť na posteľ v spálni? Lyžica, lis na cesnak... no schválne! „Nastavte budík na päť minút a nechajte deti, nech premýšľajú a behajú s nápadmi do vašej spálne. Po piatich minútach sa sčíta, odmeňuje a tiež sa veci vracajú na svoje miesto,“ zoznamuje s pravidlami Kristýna Pribylová.

3. Basketbal

Toto je bleskovka, ktorej príprava trvá päť minút a potom máte o zábavu postarané na veľmi dlho. Ako na to? Stačí jednoducho pokrčiť noviny alebo hárky akéhokoľvek papiera. Postavte do prostriedku miestnosti stoličku, na ňu hrniec a snažte sa doň trafiť. Alebo hrniec nemusí byť ani na stoličke. Dokážu sa deti trafiť, keď bude na zemi?

4. Kolky trochu inak

Toto vôbec nie je také ľahké, ako to na prvý pohľad vyzerá. Dieťaťu priviažte k pásu povrázok. Na jeho koniec, ktorý by mal siahať asi 5-10 centimetrov nad kolená, pripevnite pero, ceruzku,

fixku alebo čokoľvek, čo máte poruke. Potom dieťaťko nechajte, nech sa snaží ceruzkou trafiť do hrdla fľaše, ktorú má postavenú medzi nohami. Aby to bolo napínavejšie, môžete deťom merať čas na stopkách.

5. Hra s baterkou

Túto hru môžete hrať večer, keď je tma. Rozsvietenú baterku namierte na podlahu. Úlohou dieťaťa je šliapnúť tam, kde sa objavilo svetlo. Keď sa mu to podarí, môžete zasvietiť na iné miesto. Pri hre sa môžete aj vystriedať, deti si tak s rodičmi užijú veľkú zábavu.

6. Skúmanie rukami so zaviazanými očami

Túto hru môže hrať dieťa, ktorému nevadí, keď má chvíľku zaviazané oči. Rodič si pripraví niekoľko hračiek a predmetov. Potom mu vysvetlí, že bude predmety skúmať rukami a bude zisťovať, čo práve drží v ruke. Pokúste sa pripraviť také predmety, ktoré sa od seba líšia tvarom, materiálom, veľkosťou a podobne.

Zdroj: <https://eduworld.sk/cd/jaroslava-konickova/4308/jednoduche-pohybove-a-poznavacie-hry-v-byte-alebo-v-dome>

Podľa uvedených zdrojov spracovala 6. 4. 2012 Mgr. Martina Čechovičová, asistentka učiteľky