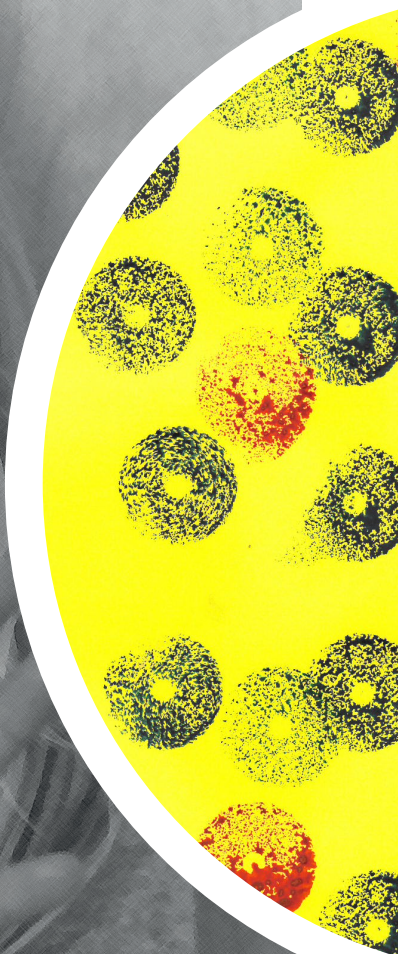




Dráček letí, potká kamaráda



Středočeský kraj



**Hry na podporu grafomotorických
schopností dětí předškolního věku**

Projekt

Zkvalitnění grafomotorických schopností žáků
MŠ Sunny Canadian International School

a publikace

Dráček letí, potká kamaráda

Hry na podporu grafomotorických schopností dětí předškolního věku
byly realizovány s finančním přispěním Středočeského kraje



Metodika a z ní vycházející brožura „Dráček letí, potká kamaráda - Hry na podporu grafomotorických schopností dětí předškolního věku“ byla realizována na základě Veřejnoprávní smlouvy o poskytnutí dotace podle Programu 2016 pro poskytování dotací z rozpočtu Středočeského kraje ze Středočeského

Fondu sportu, volného času a primární prevence v rámci Tematického zadání Podpora primární prevence v oblasti Neinvestiční podpora

Název projektu: Zkvalitnění grafomotorických schopností žáků MŠ Sunny
Canadian International School,

Evidenční číslo projektu: SVČ/PPP/029065/2016

Specifikace projektu: předmětem dotace je Tvorba metodiky pro výuku grafomotoriky v MŠ včetně proškolení učitelů a učitelek. Nákup a doporučení pomůcek. Pilotní ověření metodiky, tvorba příručky a příprava pro uvedení do praxe ve školním roce 2016/2017.

Elektronická verze publikace je dostupná v archivu školy Sunny
Canadian International School v Jesenici, Osnici

Brožura byla vytištěna v počtu 25 ks z nichž 12 ks slouží deseti třídám Mateřské školy SCIS a rezervní kopie školní knihovně, 13 exemplářů je k dispozici partnerským školám a školám ze Středočeského kraje, zapojeným do projektu EU KOKOS a pravidelně spolupracujícím v rámci MAS Dolnobřežansko: ZŠ a MŠ Zlatníky-Hodkovice, ZŠ a MŠ Psáry, ZŠ a MŠ Zvole, ZŠ a MŠ Kamenný Přívoz, ZŠ a MŠ Dolní Břežany, ZŠ a MŠ a ZUŠ Jesenice, Tip Toes British Preschool Stará Boleslav, Regionální poradenské pracoviště při ZŠ a MŠ Dolní Břežany i další subjekty z okolí žadatele.



CVIČENÍ ZAMĚŘENÁ NA PODPORU ROZVOJE HRUBÉ A JEMNÉ MOTORIKY I GRAFOMOTORIKY U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Na základě zkušenosti s úskalími a překážkami, které dětem ve zdravém pohybovém vývoji brání, jsme cvičení zaměřili k následujícím oblastem:

POHYB Vnímání a uvědomění pohybu, dráhy pohybu, stopy a výsledku pohybu, záznamu pohybu.

UVĚDOMĚNÍ VE TŘECH KROCÍCH: sleduji vlastní trasu (vidím její vývoj a tvar), její cíl (kam trasa směřuje), vidím stopu svého pohybu (reálnou či imaginární).

Vnímání a prožívání přírodních, fyzikálních zákonitostí.

Navození prostorové představy, bezpečné orientace v prostoru, geometrické představy, tvarové představy.

Základy uvědomění bodu, středu, rotace, osové symetrie - asymetrie, konstrukční stability – lability, laterality, horizontální – vertikální osy tzv. vybalancování.

Rytmizace pohybu dechem, říkankou, písní, tancem.

Propojení přímého zážitku a zkušenostní hry s konkrétním prvkem cvičení.

Kontakt s materiálem různé povahy při cvičení, hře, pracovních a výtvarných činnostech.

Propojení těla a nástroje v jeden celek.

KONCENTRACE NA PROVÁDĚNÝ POHYB

Na podporu soustředění

Na stabilitu výchozí pozice – postoj, posez

Na vnímání těžiště a práci s těžištěm, vnímání rovnováhy, možné způsoby chůze

KLID

Zážitek ticha

Prožitek dechu

Odpočinek, relaxace, masáže

Uvědomění rozdílu mezi aktivitou a pasivitou

ZÁSADY A DOPORUČENÍ PŘI PRAKTIKOVÁNÍ CVIČENÍ

Protože v sobě tato cvičení nesou vždy zároveň i rozměr ztvárňovací, napodobovací a symbolický (a neomezují se tedy jen na prosté provedení pohybu či jen na nácvik klidových poloh), nazýváme je hrami. Právě z tohoto důvodu jsou tyto malé hry snadno zařaditelné do běžného programu třídy i do dalších ještě komplexnějších tematických činností.

Jednotlivé bloky tedy nejsou pojaty a zamýšleny jako izolovaná cvičení, ale počítá se s jejich zařazováním v rámci jiných činností např. výtvarných, projektových atd. Doporučujeme tyto hry cvičit jak individuálně, tak ve skupinkách i se zapojením celé třídy.

Hry jsou určeny k praktikování v prostoru běžné třídy. Zároveň považujeme za vhodné cvičení příležitostně přesouvat do jiných prostředí (jiná třída s jinou prostorovou dispozicí, chodba, tělocvična, školní zahrada a hřiště, přírodní venkovní prostředí, bazén atd.)

Hry možno zařazovat v postupných krocích a ve variantách od jednodušší po složitější, od kratší po delší. Jednotlivé prvky cvičení lze zařadit a použít jakkoli podle uvážení učitele. Pohybové hry se vzájemně doplňují, lze je kombinovat a obměňovat podle potřeby. Učitel si při dodržení principů může vytvářet vlastní verze her, mimo jiné i na základě podnětů od dětí. Jelikož cvičení jsou předložena v neúplnější a nejobtížnější formě neoznačujeme je jako cvičení, ale jako hry, jsou vždy propojeny s motivací a metaforou. Obměňovat lze samozřejmě i jednotlivé pomůcky aby se zvýšila přitažlivost her pro malé aktéry.

Cvičení jsou určena pro systematickou přípravu předškoláků 5–6 let, v zjednodušené formě nebo po částech i pro děti mladší od 2 let, případně jako doplněk výuky pro první a druhou třídu základní školy.

Reálně nelze a ani není správně zcela oddělovat aktivity na procvičování hrubé a jemné motoriky a obdobně ani nelze u předškolních dětí zcela oddělit, kde končí všeobecná cvičení na jemnou motoriku a začíná grafomotorika. Například vždy při kreslení, kdy používá paži, ruku a prsty dítě zároveň stojí nebo sedí a pohyb i jeho základna (tedy končetiny, hlava, tělo) tvoří jeden celek.

Žádné z navržených cvičení neoznačujeme přímo jako grafomotorické protože se domníváme, že *grafomotorika* ve vlastním slova smyslu začíná tehdy, kdy s dítětem opravdu zahajujeme vědomý nácvik písma, ten začíná v prostředí MŠ v případě, že se dítě například pokouší o svůj vlastní podpis. Zde by měl mít učitel ujasněno, jakými tahy a v jakém pořadí a směru mají být provedeny jednotlivé linie kapitál a vědomě pracovat s jasnou instrukcí v souladu s tím, jak bude dítě vedeno při nácviku psaní v první třídě (např. „V“ zleva shora dolů, zdola nahoru, „K“ nožičky od středu šikmo nahoru a dolů apod.). Pro potřeby kanadského kurikula s odlišným pojetím začátku školní docházky, v rámci něhož děti zahajují školní docházku v pěti letech a v předškolním roce se již učí číst a psát je potřeba v závěrečné předškolní třídě tyto náležitosti pečlivě rozpracovat.

Vědomě pracujeme s rozvojem lateralit a ujasněním lateralit včetně podpory správného úchopu a vedení pohybu pastelky u levorukých dětí také s využitím alternativního pojetí horního úchopu.

Hry byly vytvořeny převážně na základě originálních autorských cvičení, používaných v naší školce v Českém programu. Částečně jsme vycházeli z ve školce praktikovaných her našich babiček, prvků akreditovaných grafomotorických metod. Kromě metody Kouzelná pastelka a Metody dobrého startu je to především Metoda vědomé stopy ak. mal. Táni Svatkové, s prvky tchaj-ti, která se osvědčila v předškolní přípravě.

HLAVNÍ DRUHY POHYBOVÝCH HER A JEJICH ZAMĚŘENÍ

Část 1a HRUBÁ MOTORIKA – zkratka HM hry pro předškoláky od 5 let

Rytmizace pohybu a přenášení těžiště

ZÁSADY SPRÁVNÉHO POSTOJE

HRA: KLDINA rovnováha, horizontální a vertikální práce s těžištěm

HRA: CHOBOTNICE přenášení těžiště a koordinace

Část 1b HRUBÁ A JEMNÁ MOTORIKA pro celé věkové spektrum dětí MŠ

HRA: ROZPUSTILÉ PUTOVÁNÍ – KOULENÍ A KOULOVÁNÍ kruh, půlkruh a rotace

HRA: KÁCENÍ STROMU A ŘEZÁNÍ DŘEVA tam a zpět po linii i oblouku

HRA: HÁZEČI A FOUKAČI rušná hra spojená s posilováním dechu, uvolněním ramenního kloubu

Část 2 RELAXACE A DECHOVÁ CVIČENÍ

Část 3 JEMNÁ MOTORIKA – zkratka JM

HRY S PROVÁZKEM A ROLIČKAMI OD TOALETNÍHO PAPÍRU

HRA: ŽÁBA LEZE DO KALUŽE

HRA: ŠNEČEK

HRA: DRAČÍ POZDRAV

HRA: VOLAVKA

VÝTVARNÉ ČINNOSTI A NÁSTROJE SPOJENÉ S HRAMI

KRESLENÍ A MALOVÁNÍ SPECIÁLNÍMI BARVAMI A ŠTĚTCI

1a: Hrubá motorika HM

Soubor cvičení zaměřený na posílení rovnováhy, přenášení váhy, práci s těžištěm, koordinaci končetin, zvláště nohou, v různém rozsahu a různém stupni obtížnosti. Zahrnuje hry Kladina a Chobotnice.

Popis základního správného postoje

POZICE STROMU, HORY A JEZDCE

Pozice stromu, přirozená pozice

Příběh: Jak stojí strom? Jak to dokáže, že vydrží stát na jednom místě mnoho let? Naučíme se to! Principy postoje a motivace k zaujetí správné pozice:

Procházíme v duchu celé tělo stromu odzdola nahoru. Chodidla: jako strom stojíme klidně, nechodíme ani neposkakujeme, s chodidly mírně rozkročenými od sebe asi na šířku jedné stopy (šířku ramen). Naše chodidla jsou vrostlá do země, celá přilepena k zemi, prorůstají nám do země, rozpouštějí se, jsou uvolněná. Špičky směřují rovně dopředu, chodidla jsou jako koleje, aby po nich mohl jet vlak tedy rovnoběžně (ukážeme rukama, jak být nemají a kdy po nich vlak jet nemůže). Skrz chodidla do země **zapouštíme hluboko kořeny. Kolená:** jsou po celou dobu stále mírně pokrčena, trčí lehce dopředu (necháme děti lehce zapružit). **Zadeček je lehce posazený**, jako bychom si zrovna začali sedat na stoličku. Bříško je uvolněné (můžeme si na něj sáhnout dlaní). **Tělo je kmen**, krásně rostlý, naše páteř uvnitř toho kmene je rovná.

Máme uvolněná ramínka (mírně klesnou dopředu, hrudník se mírně zavře, lopatky lehce klesnou, dbáme na to, aby ramena byla přitažena vzhůru k uším).

Hlava je zavěšená, jako bychom byli loutky a loutkář nás držel na provázku, který máme upevněný na vrcholu hlavy.

Jednou si vystavíme strom zespodu od chodidel nahoru – strom roste, strom saje ze země

vodu kořeny, po stromě leze veverka a zkoumá, jak strom vypadá.

Pak si strom projdeme od hlavy – tj. od zavěšení hlavy přes ramena, tělo, kolena přes chodidla do kořenů – strom na podzim stahuje všechnu sílu dolů pod zem do kořenů. Dýcháme zhluboka, do kořenů, cítíme kořeny.

Prověření správně zakořeněného stromu: Fouká vítr, zezadu, naklání mne odpředu, ale nevyvrátí, a já, strom, pozoruji, co se děje v kořenech (chodidlech), v kmeni a koruně. SLEDUJI, CO SE MI DĚJE V KOŘENECH, V MÝCH CHODIDLECH. Důležité je, aby děti byly při provádění cvičení uvolněné a stály chodidly pevně na zemi

POZICE JEZDCE: platí stejné principy jako pro pozici stromu, šíře mezi chodidly je oproti pozici stromu přibližně dvojnásobná

POZICE HORY: opět platí stejné principy, jako pro přirozenou pozici (pozici stromu) jen širší, hodně rozkročená, avšak dětem by se nesměly „rozjíždět“ nohy.

Cílem cvičení je, aby děti byly schopny bezděčně i při běžných činnostech a zvláště při sezení zaujímat přirozenou pozici, tj. chodidla volně, ale pevně přilepená k zemi, zakořeněná, aby seděly rovně a měly zlehka zavěšenou hlavu. Při kreslení či psaní nezvedám ramena nahoru a ruce pracují volně do oblouku.

HRA „KLADINA“ neboli „MOST“

Pomůcky: vymezení mostu - koberec, provaz lano, látky (pruhy), kladina přízemní, lavička nebo balanční dráha se zákruty a nakloněnou rovinou, molitanové kostky, drobnější rekvizity - polštářky, míče atd.

Spolupráce s učitelem, kamarádem, s kamarády, procvičování JM – dotek učitelových, kamarádových prstů

Příběh: jsem provazochodec, jdu po laně přes Niagaru, jsem cestovatel, musím přejít přes most nad propastí, pomáhají mi andělé, jsem mravenec, který prochází trávou, jelen, jdoucí lesem atd.

Po ukončení cvičení může následovat **GRAFOMOTORICKÉ CVIČENÍ**: záznam chůze a dráhy, kterou opisuje těžiště provedené na papíře, do mouky, do plastelíny, venku vodou na betonu atd. **VYPRÁVĚNÍ**: Cestovatel popisuje, jak překonal překážku na cestě apod.

Na zemi se vyznačí **MOST**, rovná čára cca 4 m dlouhá např. mezerou v koberci, pruhem látky (různé šíře, od nejširší cca 60 cm - lze klást nohy při chůzi zeširoka i vedle sebe, po užší cca 20 a méně cm, kdy již je nutno klást chodila za sebe tj. v jedné linii za sebe)

1) JDU ROVNĚ - PŘECHÁZÍM JAKO PO LANĚ, Kladu POMALU CHODIDLO PŘED CHODIDLO A SNAŽÍM SE NEŠLÁPNOUT VEDLE chodidla jsou kladena na zem v jedné vertikální linii tj. pata přední nohy došlápně před prsty zadní nohy. Lze vyzkoušet totéž na kladině, na lavičce, na balanční dráze. **Těžiště se posouvá v jedné rovině**, stále ve stejné výšce, rovnoběžně se zemí

Záznam: dlouhá čára zdola nahoru, shora dolů, zleva doprava, zprava doleva podle toho, jak jsme chodili

2) JDU ROVNĚ A ZVEDÁM NOHY - NA CESTĚ JSOU PŘEKÁŽKY, KTERÉ PŘEKRAČUJI. Např. tam sedí spící zvířátka nebo ptáci, leží kameny, větve, ptačí vejčka... jsou „nízké“ např. pruh látky, papír, míček, kostka, plyšák... nebo „vysoké“ kužely, molitanové kostky... Počet překážek lze zvyšovat od jedné nebo dvou po libovolný počet podle délky dráhy.

Je možno pracovat s instrukcí **JAK MÁM PŘEKÁŽKU PŘEKROČIT** nebo odstranit: např. nohu zvednout co nejnižší nad nebo co nejvýše nad ní, nad každou překážkou ve stoji na jedné noze zakroužit, překážku snožmo přeskočit, nakročit, lehce položit chodidlo na překážku a došlápnout za ní, odkopnout překážku dopředu, do strany (vnitřní nebo vnější hranou chodidla) atd.

Těžiště se posouvá po mírné vlnovce, vždy při překračování se zhoupne nahoru. **Těžiště se pohybuje po dráze horního obloučku** (při skocích snožmo).

3) JDU ROVNĚ, NA CESTĚ JSOU PŘEKÁŽKY, KTERÉ NEMOHU PŘEKROČIT. MUSÍM SE JIM VYHNOUT.

Jsou moc velké, případně moc těžké, mám zakázáno je překročit atd.

Překážku lze obejít, ale je třeba opustit cestu – úkrokem stranou stoupnout vedle, mimo vyznačenou trasu

a) VYHÝBÁM SE NA LIBOVOLNĚ ZVOLENÉ STRANĚ, PŘEKÁŽKU OBCHÁZÍM, buď z pravé, nebo z levé strany. Způsob obcházení lze určit, popsat, např. barvou překážky, zda leží u oken nebo u dveří.

b) NA JEDNÉ STRANĚ VEDLE PŘEKÁŽKY NA MOSTĚ LEŽÍ MIMO TRASU DALŠÍ PŘEKÁŽKA NEBO PŘEKÁŽKY např. pruhy látky, molitanová kostka, TÍM JE URČEN SMĚR A NÁHRADNÍ TRASA, PO KTERÉ SE MOHU PŘEKÁŽCE VYHNOUT. Lze dát instrukce jak se mám vyhnout: udělat jeden krok a vrátit se, udělat skok a skokem se vrátit na trasu, udělat krok a přísun a podobně.

Těžiště se pohybuje v obou rovinách, vertikální i horizontální - rovně, ve stejné výšce nad zemí v rovině vertikální a zároveň opisuje vlnovku nebo obloučky v rovině horizontální (princip slalomu)

4) **TOTÉŽ JAKO 3) ale v určité výšce nad zemí např. NA KLADINĚ, NA LAVIČCE**, doporučeno postupně vyzkoušet s asistencí učitele, kamaráda a učitele, později jen s pomocí kamaráda (cvičení ve dvojici), s pomocí dvou kamarádů (cvičení koordinace ve trojici) **PODÉL TRASY JSOU NA ÚROVNI PŘEKÁŽEK NA TRASE BARIÉRY POLOŽENÉ NA ZEMI**, u některé překážky nebo u všech na stejné straně, střídavě napravo a nalevo, střídají se různá schémata.

VARIANTA S RŮZNÝMI ROZSETUPY MEZI PŘEKÁŽKAMI Pohyb vpřed je omezen např. umožňuje jen jeden krok stranou dolů, přinožení, a jeden krok nahoru zpět na trasu (lavičku) a přinožení.

Těžiště těla opisuje zároveň vertikálně i horizontálně vlnovku nebo postranní linii horní, obloučky (v případě, že lze překážky obcházet vždy jen z té samé strany trasy).

Dochází ke střídání nohou a ohýbání kolene, posilování svalů nohou.

5) totéž jako 4) ale **na balanční dráze se zákruty a nakloněnou rovinou nebo na různě tvarovaných molitanových kostkách**

6) VARIANTA S NESTABILNÍMI PŘEKÁŽKAMI NAPŘ. MÍČI, které se mohou odkutálet

7) VARIANTA CHŮZE S PŘEDMĚTEM POLOŽENÝM NA HLAVĚ např. korunkou, která se může posunout nebo spadnout

8) VARIANTA POSLEPU se zavázanýma očima a s asistencí průvodce

9) VARIANTA BEZ PŘEKÁŽEK NA TRASE, ALE S PŘEDMĚTY MIMO TRASU, nad kterými musím plnit nějaké úkoly: např. zatleskat, zhoupnout se jednou nohou nad zemí (spustit těžiště na jedné pokrčené noze)

10) **VARIANTA S CHŮZÍ MIMO TRASU A SE ZMĚNAMI SMĚRU PODÉL TRASY NEBO KOLMO NAPŘÍČ TRASOU (PŘES PROVAZ, LÁTKU, Kladinu, Lavičku).** Překážky leží vedle trasy, dokud mohu jít podél lavičky, jdu, jakmile narazím na překážku, otočím se čelem k lavičce, vystoupím na ní, případně překročím, na druhé straně otočím se ve směru pohybu a jdu kupředu zase podél lavičky. Samotná trasa se stává objížďkou a vlastní cesta vede vždy mimo ni.

Popis her a jejich variant je poměrně složitý, při realizaci hry je vše mnohem jednodušší, dospělý má možnost názorně předvést způsob zvládání chůze a překážek nebo nechat děti a sledovat, jak problém vyřeší, případně děti mohou samy ukazovat řešení a navrhnout další varianty. Hra rozvíjí nejen hrubou, případně jemnou motoriku, koordinaci, prostorovou orientaci ale i matematické představy např. v intencích metody prof. Hejného.

HRA: CHOBOTNICE

Cvičení na přenášení váhy, koordinaci a uvědomění těžiště.

Pomůcky: gymnastické kruhy různých barev a velikostí (průměr od 30 cm do 80 cm), čtverce, případně míče a míčky.

Děti cvičí naboso na koberci. Dříve, než přistoupíme ke hře, vyzkoušíme bez pomůcek společně krok chobotnice, základní cvičení na přenášení váhy, nejlépe několikrát v rámci běžného ranního cvičení (lze předložit i varianty např. krab, pakobylka, robot). Je vhodné cvičení podpořit záběry z podmořského světa, kde se v hustém vodním živočichové pohybují jinak než lidé a zvířata na souši.

KROK CHOBOTNICE: chobotnice se přesouvá tak, že nejdříve „vystře“ chapadlo (nohu) a pak se tělem (tedy i hlavou) posune za ním, chapadlo je třeba předem úplně uvolnit. Děti se snaží napodobit pohyb učitele, učitel zlehka opravuje. Nácvik může probíhat i tak, že děti stojí v zástupu za sebou, drží se navzájem rukama v pase a dělají úkrok chobotnice všichni naráz. Fáze kroku je dobré odpočítávat nebo jinak rytmizovat.

Motivace: na dně hlubokého moře žijí různí živočichové, služebníci mořského krále, mořské panny, ryby, medúzy, krabi, mušle, mořské sasanky a také věrné chobotnice. Ty mají velkou hlavu a osm nohou. Mořský vládce pověřuje chobotnice různými úkoly. Například přelézt všechny velké podmořské balvany, ani jeden nevynechat, začít u toho, který je nejblíže a skončit u toho, který je nejdál.

Gymnastické obruče položené na koberci představují balvany, začínáme s malým počtem obručí položených blízko sebe tak, že se navzájem dotýkají.

1) chobotnice stojí uprostřed kruhu v pozici stromu, na obou chodidlech, váha na chodidlech je rozprostřena rovnoměrně tj. 50 : 50

2) chobotnice si odlehčí jedno chapadlo, jednu nohu, pravou nebo levou, tu kterou chce udělat pohyb potřebným směrem (k dalšímu balvanu tj. kruhu) tak, že a) nejdříve přenesse

celou váhu těla 100 % na stojnou nohu a b) uvolněnou nohu natáhne, vystře tím směrem, kam se chce pohnout.

3) přesun mezi balvany provede tak, že přenese celou váhu těla na volné, vystřené chapadlo

4) při dalším přesunu se opět opakují fáze 1 – 3

Možné směry pohybu a možné instrukce: dopředu, dozadu, do strany vpravo, vlevo, šikmo (po diagonále).

Varianty hry:

Chobotnice se přesouvá z kruhu do kruhu, na některé kameny smí stoupnout na jiné ne. Příklad instrukce: pouze po žlutých, vždy ze žlutých na červené. Zakázané balvany lze označit obrázky např. tam, kde je mořský ježek, nesmí vstoupit.

S herním plánem: hře předchází obrázek s nákresem rozmístění balvanů (kruhů) s vyznačením, kam se smí stoupnout a kam ne. Děti za pomoci učitele rozmístí podle plánu balvany na koberci. Jako herní plán může posloužit kresba, rozmístění předmětů v malém měřítku na stole, písek nebo mouka či plastelína na plechu.

Varianta s pokladem: chobotnice jde pro perlu umístěnou v lastuře – pro míč schovaný pod kbelíkem. Chobotnice nese perlu nebo dvě perly v chapadlech a) drží míč v obou rukou b) drží míč v jedné ruce c) drží dva míče, v každé ruce jeden.

Chobotnice si buduje na mořském dně hnízdo – chobotnice přináší různé předměty a rovná je do kruhového útvaru.

Varianta chůze chobotnice se zapojením čtyř chapadel, nohu i rukou.

Varianta poslepu.

Varianta s použitím chůd.

1b: Hrubá motorika – Jemná motorika

HRA: ROZPUSTILÉ PUTOVÁNÍ – KOULENÍ A KOULOVÁNÍ

Hry a cvičení na podporu koordinace a součinnosti rukou, principů rotace, kruhového pohybu, valivého pohybu, zkrutu, vnímání kruhu a oblouku, vyjasnění laterality. Zahrnuje velké i malé měřítko a pracuje v šíři od hrubé motoriky po jemnou motoriku s různými pomůckami. Zároveň se děti učí slovesům vyjadřujícím pohyb. Lze využít motivace v rámci pohádky, ve které se kouzlem zvětšují, rostu z trpaslíka v obra a naopak.

Pomůcky:

Varianta pro mladší děti: Papírový kreslený herní plán trasy, tác s rozváleným plátem plastelíny, plech s předkreslenou trasou nebo jednotlivá zastavení (prvky) rozmístěné po místnosti.

Varianta pro předškoláky: zadáním mohou být a) např. herní kartičky s obrázky pomůcek, linií trasy a způsobem pohybu, dítě si vybere, pak popíše, co bude dělat a provede b) ostatní děti určí tomu, kdo je na řadě, co a jak má dělat.

Varianty s pomůckami v pořadí od HM po JM:

Prvky kruhové nebo kulaté, hranaté, plošné i prostorové, balony různé velikosti (rehabilitační velký – tenisák), míčky na tácu, obruče různé velikosti, případně s tyčkou na popohánění, vystřižené kruhy z kartonu, molitanové prvky kulaté i hranaté, krychle, obdélníky, kartonové tubusy a tyčky různých velikostí, kotoučky od toaletních papírů, pokličky od nádobí, papírové talíře, tácky, víčka od zavařovaček, kuličky, vrhcábové kostky, korálky kulaté, oválné i hranaté, varianty výchozí pozice: ve stoje, vsedě, na bobku.

Motivace a od ní se odvíjející INSTRUKCE:

Kdo jsem např. brouk

Odkud kam se pohybuji, kam jdu po jaké trase, např. od kamene k pampelišce po rovné cestičce nebo klikatě mezi kamínky

Čím pohybuji a jakým způsobem, jakou věc a jak držím, kterou část těla používám k pohybu: Např. **valím jahodu** (míč pro HM, korálek pro JM)

Jak vedu pohyb: valím, koulím, kolébám, postrkuji, poskakují s jahodou, házím

Čím se předmětu dotýkám? Jak jahodu držím?: Např. oběma rukama a pak válím po podlaze, jdu za ní (HM míč), mezi palcem a ukazováčkem a pak koulím ukazováčkem (JM korálek).

Instrukce může proběhnout napodobením také tak, že ukáží pohyb a způsob přemístění ve velkém měřítku a dítě má za úkol to provést v malém a naopak.

Záznam: po hře zkusím provázkem, prstem či kuličkou do písku nebo mouky na plechu vyznačit, nakreslit svou cestičku.

HRA: KÁCENÍ STROMU A ŘEZÁNÍ DŘEVA

HM i JM procvičování pohybu paže v přímé linii tam a zpět, po oblouku, vpřed a vzad, samostatně i ve dvojici, koordinace pohybu ve dvou, linie - řez je výsledkem společně prováděného pohybu.

POMŮCKY:

Pro HM - molitanové kostky např. vysoký modrý válec, dvě podložky sloužící jako koza, z čehokoliv vyrobená pila (karton, překližka, kartonová kulatá role od výkresů, od koberců), lze s dětmi zhotovit v rámci polytechnické výchovy.

Motivace:

1) Molitanová kostka stojí jako STROM V MRAVENČÍM LESE, stéblo na louce, varianta A) přizene se vichřice a strom vyvrátí - vybereme děti, které budou dělat vítr a smí vrazit s mírou „vší silou“ do stromu, až spadne, varianta B) přijde dřevorubec Ferda Mravenec a strom pokácí - vybereme dítě, které bude kácet.

2) Ferda chce kmen dopravit do mraveniště, ale je na to sám. Básnička: **„Mravenček v lese, těžkou kládu nese, pomozte mu, kamarádi, máte-li ho trochu rádi“** Necháme děti, aby vyřešily, jak strom ponesou do mraveniště (zda vytvoří zástup, kmen vezmou pod paží a nesou na straně (orientovaný podélně, zda jej vezmou oběma rukama, zvednou a nesou nad hlavami, stojí v řadě podél klády a společně a synchronizovaně koulejí před sebou ...)

3) Mravenci začnou kládu řezat pilou na menší části, napřed Ferda sám, pak s Broukem Pytlíkem ve dvou, přidají se další. Na co dříví potřebují? Aby mohli stavět, aby měli zásoby na zimu...

POMŮCKY: pro JM – kartonové kotoučky, roličky, svinutá čtvrtka nebo válečky z plastelíny, plastové kartičky nebo různé improvizované „piličky“ podle fantazie dětí.

Motivace obdobná jako ve velkém měřítku, jen si hrajeme vsedě a to buď na zemi, nebo u stolu. Při použití plastelíny děti samy uválí „stromy“ - válečky a upevní je svisle na podložku do podoby lesa. Kácení můžeme provést kartičkou, drátkem, nití, špejlí, nožem... necháme dětem prostor, aby samy vymyslely, čím se dá strom pokácet a jakým pohybem.

Při použití plastelíny kmen skutečně dělíme na části, děti pozorují a pojmenovávají, jaký je tvar ukrojeného dřeva, jaký řez vznikne v závislosti na směru řezání.

Nakonec mravenci z nařezaných kusů dřeva něco pěkného postaví nebo udělají ohniště.

Záznam: oblouk, opisující polovinu kruhu, půlkruh, rám pily a zubatá pila

Další možný výstup: děti mohou po ukončení hry celý příběh nakreslit

HRA: KOULOVÁNÍ

Zařazujeme také jako rušnou formu relaxace po náročných činnostech, slouží k uvolnění ramenního kloubu, otevření hrudníku a procvičování techniky dechu, zvláště výdechu.

Pomůcky: židličky, lehké míčky nejméně 30 ks na jedno družstvo, každé družstvo má přibližně 10 dětí, obě družstva mají stejný počet míčků případně koulí uhnětených z papíru, koše nebo krabice na shromažďování a „počítání míčků“, lano nebo páska, sloužící na vytyčení hranice, případně vařečka a hrnec, jako symboly dvou zneprátených měst

Hrají všechny děti ve třídě, rozdělí se na dvě družstva, v rámci každého družstva se ještě jednou rozdělí na „házeče“ a „foukače“, učitel dohlédne na to, aby byla obě družstva vyvážená. Je vhodné cvičit na koberci, lze i v tělocvičně za podmínky, že je prostor dokonale čistý tj. bez prachu.

Uspořádání herní plochy: na větším prostoru, cca šíře 4 x délka 7 m, uprostřed vyznačena linie ode zdi ke zdi rozděluje podélně na polovinu pruh o šířce cca 2 m, břeh řeky vyznačen na obou stranách například lanem, zhruba 2 m od středové hranice je postavena řada židliček – řada domů.

Motivace: „Znáte knihu Kubula a Kuba Kubikula? Tu o medvídkovi a medvědáři? Jak se ve vsích Vařečkách a Hrnčích trhla velká bitva na zamrzlé říčce Kachničce? To byla mela! Že ne? Tak si to zkusíme! Zde řeka Kachnička protéká mezi oběma městečky, žádný most přes ni nevede. Tady jsou domky Vařeček. Za těmi se skrývají obyvatelé. Tady je břeh řeky. Na druhé straně jsou vidět domky Hrnců. Rozpočítáme se, kdo bude bojovat za Vařečky a kdo za Hrnce, postavte se do řady: Vařečky, Hrnce, Vařečky, Hrnce (na principu první, druhý). V každé vesnici se znovu rozpočítáme na Házeče a Foukače. Házeči si stoupnou za domečky na své straně a nesmí vykročit před ně, vaše území je tady. Na břeh si lehnou Foukači tak, že leží na břiše a mají pod bradou složené ruce, musí zůstat na místě a vleže po celou dobu bitvy, nohy mají zasunuté pod židličkami.

Bitva: házeči hází sněhové koule a snaží se dohodit až za domky protější vesnice, koule, které dopadnou na jejich území, se snaží znovu hodit zpátky. Foukači se snaží odfouknout

koule spadlé na led řeky za hranici, která vede středem řeky, mohu se po míčcích, spadlých kolem nich natáhnout rukama, ale nemohou opustit své místo.

Až zazvoní zvonec, bitvy je konec.

Sčítání míčků: Vařečky a Hrnce posbírají do koše míčky na svém území, vyhrává ten, na jehož území za domky a na řece leží méně sněhových koulí. Zkušenost dokládá, že předškoláci jsou schopni bez počítání sami přijít na to, jak rychle ověřit, které družstvo má méně a které více míčů: při stejném počtu členů družstva tj. při celkovém sudém počtu dětí stačí, aby každý vzal do každé ruky jeden míč. Jakmile mají všichni ruce plné, míče přendají do jiného koše. Tak to pokračuje tak dlouho, až jedno z družstev jako první vyprázdní svůj koš s naházenými míčky nebo družstvo, jehož děti už nemají co vzít do ruky. To družstvo vyhrálo.

RELAXACE: Je po boji, obyvatelé Vařeček a Hrnků se smířili, a jdou si odpočinout. Relaxace a dechové cvičení je popsáno dále.

2: DECHOVÁ CVIČENÍ A RELAXACE

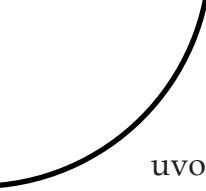
1) HOUPÁNÍ NA VLNÁCH Děti odpočívají uvolněně vleže na zádech, jsou mořem, mořskou hladinou. Položí si dlaň jako lodičku na břicho a vnímají, jak při nádechu do břicha ruka stoupá a při výdechu klesá. Na břicho lze položit i polštářky, plyšáka, panenku, kostku, míček, složenou papírovou lodičku. V další fázi prohloubíme práci s dechem o další kroky a spolupráci s kamarádem.

2) KRTEK VYTLAČUJE KRTINU Děti si ve spolupráci s učitelkou nebo kamarádem lehnou zády na malý polštářek, složenou šálu, molitanovou houbičku apod. tak, aby je měly pod zády umístěny mezi lopatkami a cítily, jak je jejich hrudník lehce vyzdvižený, ramena mírně „padají dolů“. Dýchají si stejně jako při prvním cvičení, tedy postupně procíťují brániční, hrudníkové a podklíčkové dýchání.

3) JEŠTĚRKA NA ROZEHRÁTÝCH KAMENECH Děti si zkusí dýchat jako ještěrka. Nejříve se pokusí nadechnout tak, aby si co nejvíce naplnily plíce a to postupně do břicha (poklesem bránice), do stran rozšířením hrudníku a konečně do horní části pod klíční kosti. Když už to více nejde, lehkým pootevřením úst nechají samotný hrudník, aby „vypustil“ část vzduchu (jako „z otevřeného balónku“). Na malou chvíli zastaví dech a silou zkusí dlouze vydechnout co nejvíce vzduchu (jako z „pumpičky do duše kola“). Když si děti ještěrčí dýchání dostatečně vyzkoušejí, zkusí spolupracovat ve dvojici. Jedno leží na zádech a dýchá si jako ještěrka a kamarád si klekne vedle a nejdříve sleduje i zkoumá, jak se břicho zvedá a hrudník dýchajících se nadouvá a pak vyprazdňuje, zvětšuje a zmenšuje, stoupá a klesá. Pozorování kamaráda – ještěrky výrazně pomáhá k uvědomění všeho, co se děje, když dýchám sám. Dítě, které pozoruje ještěrku, se jí dovolí, zda se jí smí dotknout. Přiloží dlaně z obou stran k hrudníku, kontroluje rukou vsunutou pod pas, jestli kamarád nezvedá a nenapíná páteř v bederní oblasti. Zlehka položí ruce na ramena, na klíční kosti, na hrudní kost a se zavřenýma očima vnímá, jak ještěrka dýchá.

Cílem postupných tříd kroků dechové relaxace je celkové uvolnění, zklidnění, cílené uvolnění a nastavení správného postavení ramenního kloubu, horní části hrudníku, lopatek, otevření hrudníku a nácvik nadechování „do šíře“, tedy do stran hrudního koše.

Cvičení lze zařazovat po rušné aktivitě nebo před procvičováním jemné motoriky, grafo-motoriky i před kreslením. Dechová relaxace pomáhá během práce vsedě u stolu zachovat



uvolněná ramena a otevřený hrudník. Plynulý a hluboký dech provází uvolnění hrudníku a ramen, to ovlivňuje správné držení paže a ruky „do oblouku“, uvolnění od šije přes ruku až do konečků prstů. Ve spojení se správným posezem na kraji sedačky, s oběma nohama a celými ploškami chodidel opřenými o podlahu a se zavěšenou hlavou, je základem správné výchozí pozice pro psaní. Relaxaci lze zařadit kdykoliv zaznamenáme, že se děti při práci u stolu hroutí nebo mají ztuhlá ramena a křečovitý úchop tužky. Uvolnění i zpevnění, oboje začíná hlubokým dechem.

3 JEMNÁ MOTORIKA – zkratka JM

HRY S PROVÁZKEM A ROLIČKAMI OD TOALETNÍHO PAPÍRU, případně S ŘETÍZKEM

HM + JM se zaměřením na špetkový úchop

Pomůcky: konopný provázek o délce cca 70 cm, roličky od toaletního papíru, míčky, případně řetízky různé šíře a délky (např. od špuntu k vaně či dřezu).

V běžné třídě ve stoje v prostoru, v ponožkách či naboso, nejlépe na koberci.

Roličky: obvykle pro každé dítě 1 nebo 2

„KORUNA“ nebo „KOMÍN“. Balancování na hlavě ve stoje Rohy. Válení po částech těla. Koulení po zemi. „LODĚ A OSTROVY“ turecký sed, podávám, po té posílám loď kamarádovi: kutálím ve vodorovné poloze rolováním prsty. Střílím dělem na piráty: cvrnkám do roličky postavené ve svislé poloze. Sluchátko: přiložím k uchu. Dalekohled: přiložím dva kotoučky v jedné linii za sebou. Kukátko: přiložím ke každému oku jednu roličku. Trumpeť: přiložím roličku k ústům.

„VĚJÍŘEK“ navléknu na prsty 2 i více kotoučků, možno i 5, pohybuji jimi všemi směry, (k sobě, od sebe, dopředu, dozadu, střídavě), dotekem o sebe vydávám zvuky.

„HAD“ provázek visí svisle, spouštím ho do roličky postavené na zemi (leze do díry), stáčí se do kruhu na koberci, naznačením kruhového pohybu ve výšce a pokládáním od konce provázku do tvaru kružnice (kruhu).

Stáčí se do spirály od středu, z venku, leze - vlní se po koberci ve vodorovné – svislé rovině (ze strany na stranu, seshora dolů). Leze mi dokola kolem chodidla, kolem obou nohou snožmo, kolem obou nohou rozkročených, prolézá tunelem mezi rozkročenými chodidly s předáním zezadu dopředu, kolem rozkročených nohou po trase osmičky, kolem jedné nohy ve stoji na jedné noze atd.

„LANOVKA“ roličku navléknu na delší provázek, střídavě zvedám paže, zkusím pozici nad hlavou, ve spolupráci s kamarádem atd. Lanovka jezdí. **Nácvik diagonálního směru.**

„HOUPAČKA“ jsme na pouti, navléknu roličku - houpačku na provázek, houpám, rozhoupávám víc a víc až úplně přetočím. Mohu jednou rukou uchopit oba konce nebo každou rukou jeden. Provázek střídavě povoluji a napínám. Vnímám měnící se rychlost a dynamiku. Do roličky lze umístit malého pasažéra (plyšáčka, postavičku) a zkusit, zda vypadne nebo ne. Mohu houpačku zkoušet překračovat nohama. Dynamika, odstředivá síla, tvar „U“, oblouček.

„LASO“ „BOLASO“ „HOD KLADIVEM“ navléknu roličku na provázek, oba konce uchopím v jedné ruce, točím nad hlavou, před sebou, po straně „LETADLO“ točím vrtulí nebo vrtulemi. Měním úchop provázku, postupně zkracuji. **Nácvik kruhového pohybu. Vnímání odstředivé síly.**

„ČÍŠNÍK“ „BALANCOVÁNÍ“ nosím roličku svislé poloze jako „komín“ nebo „pohárek“. Je možno vyzkoušet variantu s „podnosem“, papírovým táckem, tácem s více pohárky. **Stabilita. Labilita.**

„ZOBÁK“ vložím všechny prsty složené bříšky k sobě do kotoučku, klovu jako zobáčkem. **Nácvik špetkového úchopu.**

„VLAK“ s jedním kotoučkem: vložím všechny prsty složené ve špetce do kotoučku, najdu si kamaráda a napojíme se jako vlak nárazníky, čelem k sobě, on prsty do mého komínku, já do jeho (levá naproti pravé a naopak). Jeden je lokomotiva a vede, druhý je vagón. Zkusíme společně napojení všech dětí prostřednictvím všech rukou s kotoučky do dlouhého řetězu. **Nácvik špetkového úchopu.**

Ke kotoučkům přidáme jeden nebo dva míčky:

„HOUBY“. Cvičením s jednou roličkou a míčkem mohu vytvořit v lese houby, rolička stojí (svisle, na výšku), míček na ní položím jako „klobouk“. Mohu zkoušet špičkou nohy srazit klobouk, aniž bych porazil nohu, mezi houbami kličkovat, sbírat je do košíku atd.

„ČINKY“ rolička leží (vodorovně, na bok, spadla) na koberci. Do každé ruky vezmu jeden míček a j jejich pomocí naberu roličku tak, že vznikne „činka“ (oba otvory jsou částečně zaplněny míčky a díky jemnému tlaku obou rukou dovnitř roličku zvednu a udržím ve vzduchu). **Koordinace paží a prstů, tlak a přítlak.**

HRA: ŽÁBA LEZE DO KALUŽE

Žába, ryba

Básnička Žaba leze do kaluže

Cvičí menší skupinka tří, čtyř dětí, též celá třída

Říkanka, gesta, malování.

Provádíme ve stoje u stolu, učitel s dětmi cvičí postupně a opakovaně, podle jejich pokročilosti. Napřed si přečteme a přeříkáme básničku, jednotlivé verše, větší celky, celou báseň (pro celek vyberu vždy jedno přesné gesto z popsaných aktivit). Pohyb předvádíme „nasucho“ (pantomimicky) nebo malujeme či kreslíme vodou, barvou Agáta, prstovými barvami, houbičkou, velkou houbou, štětcem MIMI, velkým štětcem. Lze rovněž promítat do vrstvy modelíny nebo mouky či jiného sypkého materiálu na pekáči nebo větší ploše. Po hře a v návaznosti na ni je možná následná práce s pracovními listy nebo rozpomínáním a výtvarným záznamem pastelkou.

Pracovní prostor: stůl obdélníkový a papír velkého podélného formátu, nebo kulatý (vhodnější pro menší děti), lze pracovat i na zemi kolem velkého papíru. Minimální rozměr papíru je formát A3, čím větší plocha, tím lepší.

Žába leze do kaluže, na rybičku repetá:

Pojď, rybičko, na sluníčko, podívej se do světa!

Já jsem rybka jako šipka, nechci být jako ty!

Je-li tobě kaluž milá, já si hledím čistoty.

Sukničku mám vybílenou, třpytí se mi jako sních,

Koupila ji má matička za milión stříbrných.

1) ÚVOD: Motivace „Byl jednou jeden rybníček (jezíčko) a vedle něj bahnitá louže. V louži žila zlomyslná žába, v rybníčku hodná rybka.“

Nakreslím kaluž a rybníček. Kaluž má nepravidelný tvar (možno použít bahno – škrob),

rybníček mohu zobrazit variantami vlnky nebo „Zkusíme hodit do rybníčku kamínek.“ „Žbluňk!“, voda vyšpláchne a rozvlní se kolem, rybníček je kulatý.
Záznam: nepravidelný útvar, soustředné kruhy kolem bodu. Uprostřed, okolo.

2) „ŽÁBA LEZE DO KALUŽE,“

Jak žába leze?

– **lezení (pohyb vpřed)**

a) lehčí varianta: ruka v pěst s palcem zvenčí, ruka se kolébá ze strany na stranu (na „bříšcích“ ve spodní části dlaně), podložky se dotýkají horní klouby prstů a současně postupuje kupředu. „Žábě“ lze tělovými barvami předem nakreslit nebo nalepit oči b) těžší varianta: dlaň dolů naplocho, prsty nataženy, mírně pozdviženy, kolébá se na „bříšcích, polštářcích“ v dolní části dlaně.

3) „NA RYBIČKU REPETÁ.“

Jak kváká žába? Kva, kva, kva. Napodobení kvákání.

– **klapání jednou rukou:** horní čelist - čtyři prsty proti palci - dolní čelist, zkusíme kousnout, chňapnout, okraj stolu, svou ruku atd.

– **klapání oběma rukama:** „mističky“ spojené „polštářky dlaní. Vydáváme ústy zvuk, ztišíme se, poslechneme těsně u ucha tichouнке kvákání, které vydávají ruce.

4) „POJĎ, RYBIČKO, NA SLUNÍČKO,...“

Zve nahoru zahnutým ukazováčkem jako drápkem směrem k sobě (lze střídát prsty). Při předvádění břicho ukazováčku ukazuje vzhůru, při záznamu směřuje dolů, leda bychom si přidrželi papír nad ním. *Záznam: linie, vzniklá škrábnutím po papíře, v modelíně, mouce*

Sluníčko – roztáhnu prsty (paprsky) do vějířku dlaní od sebe, ukazujeme, jak září „blikáním“ prstů a gestem „na sucho“ obtiskneme na podložku. Kde je Sluníčko? – ukazuju nahoru. Kam svítí paprsky? Ukazujeme prstem směr shora dolů. Kde se odráží Sluníčko? Ukazujeme dolů. Ve variantě s vodou ruku namočím a obtisknu, lze vyzkoušet i soutisk několika dlaní (středy k sobě).

Záznam: otisk dlaně, roztažené prsty Odpovídající pracovní list: kruh nebo bod s rozbíhajícími se paprsky od středu ven

Jak mluví ryby? Nezvučně otvírá pusou. Ukáží ústy, rukama.

Záznam: elipsa nebo ovál na výšku, případně spojený „vysoký“ horní a „vysoký“ dolní oblouček (jako štíhlá vyšší miska a na ní vysoká poklička)

...PODÍVEJ SE DO SVĚTA!“

Čím vidíme? Čím si pomůžeme, abychom viděli více a dále?

a) udělám rukama kukátko nebo dalekohled nebo brýle - prsty a palce vytvoří tunel, ruce jsou vedle sebe, za sebou, přikládám k oběma očím, k jednomu oku, rozhlížím se různým směrem

b) kreslím prstem tvar oka, ukáží ve vzduchu a na podložce, „nižší a širší“ horní oblouk, na něj napojit zespodu dolní oblouk (zleva doprava, navážu zleva doprava, také obráceně), malé, velké, do široka otevřené, přimhouřené, úplně zavřené, duhovka, panenka, řasy

Záznam: kruh, tvar oka, mírný tj. nízký a široký horní oblouk, mírný dolní oblouk, jejich spojení, čára vodorovná

Lze vytvořit zadání či pracovní list: kulaté oko ryby, mandlové oko a kulatá duhovka i panenka člověka, jak se liší od kočky, slona, chameleona, včely atd., porovnání velikostí a tvarů očí

5) „JÁ JSEM RYBKA JAKO ŠÍPKA,...“

Rukou, dlaní a prsty, předvádím rybu (např. pstruha) – dlaň, všechny prsty i palec jsou přiložené těsně u sebe, ruka je orientována palcem nahoru, malíkovou hranou k podložce. Ryba plave rovně dopředu, rovně pozadu, otočí se dozadu, zatáčí – vlnovka, vyskakuje z vody – horní oblouček, stále malíkovou hranou kolmo k podložce.

Jak plave platýz? Ruku otočím naplocho dlaní dolů, zopakuji pohyby ryby.

Nakreslím rybku – nízký horní oblouk, naproti od pusinky nízký dolní oblouk v zadní části (kam dotahuji nakonec) překřížím ocásek.

Nakreslím prstem šipku, šíp, směry tam i sem, popíšu části, ze kterých skládá. Čáru vedu od sebe tím směrem, kterým se chci pohybovat, obě „křídla“ šipky směřují od vrcholu přímky zpět stranou. Jakým směrem šipka ukazuje? Např. Směrem k žábě. Odkud kam ukazuje tvoje šipka? Např. Od rybníčku k Natálce. Ukážu na obě místa.

Záznam: čára, vlnovka, otočka - horizontálně, vertikálně, horní oblouček středně široký. Šipka, střefování různých cílů, čáry vedoucí od startu k cíli, do terče

„NECHCI BÝTI JAKO TY!“

Zápor – vrtím hlavou ze strany na stranu: ne, ne, ne, nech-ci bý-ti ja-ko ty (slabičný rytmus). Vztyčeným ukazováčkem. Nakreslím vrtění – na podložce vymezuje kruhovou výseč pohybu, vedeného z položeného lokte, ze zápěstí, prstem z jeho kloubu.

Jak předvedu ano, přitakání, souhlas? Kývání hlavou.

Jak ještě mohu předvést, třeba že chci, aby někdo šel blíž, výzvu „Pojď blíž!“, že nechci, aby někdo šel blíž, výzvu „Stůj“? Pojď blíž - opakovaným gestem ruky směrem k sobě, dlaň je otočena ke mně. Stůj - dlaň je otočena od těla proti kamarádovi a je nehybná.

Záznam: oblouk, kruhová výseč Poznámka: při zobrazování záporu je záznam výraznější, jasnější.

7) „JE-LI TOBĚ KALUŽ MILÁ,“

Čvacht, čvacht, čvacht v bahně uvolněně všemi prstíky. Doprovázíme mlaskáním ústy. Zmačkli jste někdy hlínu nebo bahno a prolezlo vám mezi prsty? Lze vyzkoušet s hlínou, modelínou, sypkým materiálem.

Záznam: čárečky paprscitě od kraje ke středu, který tvoří střed dlaně

Pracovní list: žabky skáčou z okraje rybníčka rovnou do vodní postýlky

JÁ SI HLEDÍM ČISTOTY“

Proč je rybička čistá? **Předvádím mytí rukou:**

Nabírám vodu do mystiček dlaní nebo otočím kohoutkem, předvádím mytí rukou (zaklesnout prstíky a třít o sebe dlaně kruhovým protipohybem, třít o sebe střídavě polštářky

dlaní naplocho krouživým pohybem), předvádím cákání (třepání rukama), sušení ručníkem (mnutí, každá ruka zvlášť)

Předvádím čištění zubů – držení kartáčku, pohyb zleva doprava a naopak, shora dolů, zdola nahoru, krouživý pohyb, ruka vertikálně, horizontálně, čistím sobě, čistím někomu jinému.

Záznam: vodorovné i svislé čáry tam a zpět, smyčky předvádějící kroužení

Předvádím sprchování: voda padá shora dolů, odtéká do kanálku krouživým pohybem
Záznam: našikmené vertikální čáry shora dolů, spirála (končící spirálou, která se tvoří, motá, stále v jednom místě)

Předvádím mytí hlavy: oběma rukama mnutí hlavy krouživým pohybem všemi směry (kruhový pohyb, smyčky)

Záznam: smyčky všemi směry po celé ploše (vlasy, kouř, mrak)

Předvádíme česání hřebenem: hřebenem šikmo shora dolů, naznačujeme na svých vlasech, naznačuji na roztažených prstech ruky jedna (levá) jsou „vlasy“, druhá (pravá) je hřeben, pak se ruce vystřídají **Nakreslím vlasy** – dlouhé čáry rozbíhající v mírné vlně odshora dolů, **nakreslím hřeben** (různé polohy, různý počet zubů), **nakreslím stopu hřebenu**

Záznam: esovitá vlnovka odshora dolů, rovnoběžné dlouhé čáry, delší hřbet hřebenu a kolmo k němu krátké zuby (písmeno „E“ s více „zuby“)

8) „KOŠILKU MÁM VYBĚLENOU,“

Pereme prádlo. Postaru. Napustím nebo nanosím vodu do necek, vany. Otevírám kohoutek nebo převádím lití vody z kýble. Peru na valše. Máchám prádlo. Ždímám prádlo (proti-pohyb rukou, zkrut), dávám do nádoby, nesu na zahradu. Natahuji šňůru (sami nebo ve dvojici).

Záznam: valcha jako široký žebřík

Předvádím kolíčky (palec ukazovák i čtyři prsty proti palci, napřed vodorovně, pak natočené svisle směrem dolů). Věším prádlo (různého tvaru a délky). Fouká vítr. Svítí sluníčko, bělí prádlo. Sbíráám prádlo. Žehlím prádlo, přejíždím žehličkou různé tvary oblečení. Sklá-

dám prádlo. Ukládám do skříně. Oblékám se.

Záznam: dlouhá vodorovná čára, ze které visí „prádlo“, chycené kolíčky, sluníčko paprsky od středu, dlouhá čára sem a tam (pohyb žehličky)

Pereme prádlo v pračce: otevírám kulatá postranní dvířka, předvádím pohyb. Chytím levou rukou za úchyt a přitahuji k sobě šikmo před tělem a k pravému rameni, loket pravé ruky směřuje špičkou dozadu. Předvedu střídavě na obě strany. Lze provést nácvik na dvířkách kuchyňky nebo při otvírání krabice.

Záznam: diagonální křivka prohnutá obloukem dolů, na formátu směřuje shora dolů do protějšího rohu, kreslíme nejdříve v horizontální poloze na stole, později třeba ve svislé poloze na tabuli

Nacpávání prádla do postranních dvířek. Provádíme oběma dlaněmi s roztaženými prsty současně i střídavě.

Záznam: diagonální křivka prohnutá obloukem dolů, na formátu směřuje zezdola nahoru do protějšího rohu (jako když startuje letadlo) nebo vyznačená plynulým tlakem polštářků dlaní do mouky, hrnutím houbičkou

Buben pračky je kulatý, točí se dokola, okolo kruhu, po kružnici – velké kolo. Zapnu pračku – stisk tečka, rozběh a postupné zrychlování uprostřed kruhu a jeho postupné zrychlování. Praní začíná a prádlo se v bubnu točí do spirály v kruhu, nejdříve od středu ke kraji (odstředivá síla), po vypnutí od kraje do středu.

Předvádíme pohyb celým tělem točením kolem vlastní osy nebo kroužením paže. Uvolňovací cvik kroužení prstem v mouce.

Záznam: kruh, spirála v kruhu

9) „TŘPYTÍ SE MI JAKO SNÍH,“

Co se všechno třpytí?

a) Hvězdičky, jiskřičky, drahokam

HM i JM Mrkání – blikání očima, rukama, vystírání paží šikmo do prostoru. Lineární hvězda, vzniklá křížením čar, kreslíme paprsky od středu ven, zvenku do středu. Ve skupince: Děti se postaví bokem k pomyslnému středu kruhu, uchopí ve středu ležící předmět (obruč) všechny stejnou rukou (např. levou, zároveň si navzájem vidí na záda) a druhou paží (pravou) vystřou do prostoru. Pak se pustí kruhu a znovu se ho chytí v poloze na zemi druhou rukou.

Vločky, sníh, sněhulák, bílá

Sněhulák postavený z různě velkých koulí, nakreslený z kruhů (kružnic), půlkruhů, (polokružnic), cvičení a malování koulí a sněhuláků je podrobně rozvedeno např. v metodě Vědomé stopy. Napodobujeme válení koule, lavina (koule se „nabaluje“ jako koberec do spirály), sáně jedou z kopce apod.

Na ledu krasobruslařka dělá piruetu zvenku do středu a zpátky – spirála

b) **Hvězdička cik-cak** se špočatými, trojúhelníkovými cípy. Špička nahoru, špička dolů. Zubatá čára, užší, širší. Zubatá čára stáčející se do kruhu. Hvězdička vystírá paprsky, sáhne do prostoru a zase se vrací zpátky do středu. Lze vyzkoušet a namodelovat na drátku nebo tužším provázku.

Záznam: zub, zubatá čára rovná, stáčející se dokola, hvězda

Hvězdička s měkkými cípy. Vlnovka z dolních obloučků, vlnovka z dolních smyček, stočených dokola. Lze vyzkoušet a namodelovat na drátku.

Záznam: dolní smyčky stáčející se dokola

c) **Hvězda ze dvou trojúhelníků** – Davidova

d) **Drahokamy** - různé spojování do šestiúhelníku, osmiúhelníku, jakkoliv úhelníku

e) **Hvězda bliká, září**, má paprsky

Záznam: celistvá tj. plynulá a přerušovaná čára rovná a čáry paprscitě vybíhající ze středu

Co že se to třpytí na rybičce, jaké to má šaty? Rybí šupinky!

Vyzkoušíme **horní obloučky** jako kopečky, další řada pokračuje vždy ze středu. Dolní obloučky jako vlnky. Kde můžeme vidět něco podobného: ptačí peří, střešní tašky. Necháme děti objevit zajímavost, že při lepení vystřižených šupin nebo peří je podobně jako tašky na střeše klademe od spodu tak, že horní tj. následující řada překrývá počáteční (tj. spodní, dolní) řadu. Při „iluzivním“ kreslení je tomu naopak, aby nám to dobře vyšlo, střechu kreslíme odshora nebo peří od krku ptáka.

Záznam: horní obloučky, napojené do jedné řady vedle sebe, pak přidáme další řadu „pod“ nebo „nad“. Dolní obloučky jako vlnky zakončené špičkou.

Žabí skok, bleší skok, skok cvrččí, klokaní.

A pracuje fantazie, co všechno jsou obloučky: Ouška, hlava a ouška. Krajka. Hrníček. Hora...

10) „KOUPILA JI MÁ MATIČKA ZA MILIÓN STŘÍBRNÝCH“

Penízky bylo jich moc – hodně teček. Penízků je víc, penízku je méně. Jsou kulaté – mince se zvětšují, zmenšují, rostou (soustředné kruhy kolem teček), jsou menší, větší. Jsou hranaté – papírové bankovky. Kladu za sebe papírky, kolečka, šupinky porovnávám, kladu na sebe různě velké penízky. Porovnávám.

Záznam: tečka, kruh, soustředné kruhy, obdélníky

Zakončujeme hru: Maminka má rybičku ráda. Kreslím srdce ve vzduchu obousměrně. Začímám nahoře, oba ukazováčky jsou u sebe ve výši očí. Pohyb dolů začíná nejdříve pohybem vzhůru: zároveň osově symetricky kreslíme horní obloučky srdce současně směrem od sebe a pak směřuji dolů do společného bodu špičky srdce ve výši pasu. Plynule navazují kreslením obráceného srdce pohybem nahoru nejdříve dvěma dolními obloučky a pokračují nahoru do špičky ve výši očí. V první fázi tvar srdce kreslím dlaněmi a hladím je zvenčí, ve druhé fázi tvar obráceného srdce kreslím hřbety rukou a ohmatávám je zevnitř.

Záznam: srdce kreslené oběma rukama zároveň symetricky střídavě od propadliny nebo od špičky

HRA: O CO, O CO ŠNEČKU

Žába, ryba, šneček, had, pavouček

Básnička O co, o co šnečku...

**O co, o co šnečku, že neumíš tečku,
nemáš o ní páru, umíš jen tu čáru.**

Cvičí menší skupinka tří, čtyř dětí, též celá třída

Říkanka, gesta, malování.

Provádíme ve stoje u stolu, učitel s dětmi cvičí postupně, po delší dobu podle pokročilosti, až se děti s říkankou a pohyby sžijí. Napřed si přečteme a přeříkáme básničku, jednotlivé verše, větší celky, celou báseň (pro celek vyberu vždy jedno přesné gesto z popsanych aktivit). Pohyb předvádíme „nasucho“ (pantomimicky) nebo malujeme či kreslíme do mouky, vodou, barvou Agáta, prstovými barvami, houbičkou, velkou houbou, štětcem. Po aktivitě je možná následná práce s pracovními listy nebo rozpomínáním a výtvarným záznamem pastelkou. Stůl a papír je obdélníkový nebo kulatý (vhodnější pro menší děti), lze pracovat i na zemi.

1) ÚVOD: Motivace „Byl jednou jeden rybníček (jezíčko) a vedle něj bahnitá louže. Jak víme, v rybníčku žila hodná rybka, u louže zlomyslná žába, kolem trávou lezl šneček... Žábě nestačilo reptat na rybičku, začala si dobírat i šnečka:

Nakreslím kaluž a rybníček. Kaluž nepravidelný tvar (možno použít bahno – škrob), rybníček varianty vlnky nebo „Zkusíme hodit do rybníčku kamínek.“ „Žbluňk!“, voda vyšpláchne a se rozvlní kolem, rybníček je kulatý, kreslíme jej prsty jako soustředné kruhy kolem bodu.

Šplácháme čistou vodu z jezírka: zakulacenými prsty a hřbetem ruky jedeme po hladině a napřímením stříkneme vodu.

Pijeme čistou vodu z dlaní: nabere vodu do mističky z dlaní. Záznam Spojení dvou ob-

loukových čar lze nejen předvádět, ale i kreslit oběma rukama zároveň směřujícíma k sobě.
Záznam: nejlépe do mouky rovnoběžné čáry směrem od sebe vzhůru, stopa hrábnutí do vody a spojení dlaní v mističku

V rybníčku plave ryba: **Rukou předvádím rybu (např. pstruha)** – dlaň, všechny prsty i palec u sebe, palcem nahoru, malíkovou hranou k podložce. Plave rovně dopředu, rovně, otočí se dozadu, zatáčí – vlnovka, vyskakuje z vody – horní oblouček, stále jako „list“ kolmo k podložce. Lze vyzkoušet i platýze, který si plave na bok.

Kolem rybníčku leze **mravenec** – rychlé řapání všemi prsty, jedna ruka, jeden mravenec, druhý mravenec...

Záznam: ryba - vlnovky, které vznikají v mouce při doteku rybího „břicha“, mravenec - tečky a čárečky vzniklé pohybem mravenčích nožek

Trávou kolem kaluže leze **šnek**... Jak vypadá „šneček“ či správně hlemýžď? Má ulitu – spirála, kreslím spirálu, v ní schovává tělo. Když ho vysune, vypadá jako čárka, dole může být zvlněná. Vepředu má „růžky“, jsou čtyři – drobné čárky, zakončené tečkou. Leze pomalu.

Záznam: zjednodušená kresba nebo malba šnečka s jeho základními atributy

Žába spustí:

2) „O CO, O CO ŠNĚČKU, ŽE NEUMÍŠ TEČKU...“

Zopakujeme, jak leze žába: a) lehčí varianta: ruka v pěst s palcem zvenčí, ruka se kolébá ze strany na stranu a současně postupuje kupředu, žábě lze předem nakreslit nebo nalepit oči b) těžší varianta: dlaň dolů naplocho, prsty nataženy, mírně pozdviženy, kolébá se na „břiších, polštářcích“ v dolní části dlaně.

Jak skáče žába? Horním obloučkem skáče nejdříve velká žába – ruka v pěst, vždy dosedne pěkně na zem, jako stopa po ní zůstane **větší a kulatější skvrna**, pak malá žabka - vystřídají se všechny prsty, jako stopa po ní zůstane – **tečka**.

Záznam: stopy doskoku žaby velké tečky, stopy doskoku žabky, malé tečky

Opravdu šneček neumí tečku? Zkusíme, jak leze. Opravdu za sebou zanechává čáru – sunu prst bříškem pomalu kupředu po podložce, sunu prst pomalu pozadu, nahoru, dolů, libovolně.

3) a žába pokračuje a říká:

„...NEMÁŠ O NÍ PÁRU, UMÍŠ JEN TU ČÁRU

Má žába pravdu? Jak může šnek udělat tečku?

Zaleze do ulity a překulí se – zkusím vytvořit „šnečka“, dlaň naplocho dolů položenou na podložce a) sevřu v pěst nebo varianta b) dlaní naplocho položenou na podložce a na ní položím druhou rukou, složenou v neuzavřenou pěst (dolů obrácenou mističku). Spodní dlaň stáhnou do pěsti a schovám v horní „mističce – ulitě“, překulím se.

Záznam: skvrna, otisk v mouce nebo na plátu rozválené modelíny, případně šnečka pomaluji a překulím na papíře

Leze zvolna dokola po okraji malinké „kružničky“ – vytvoří tak malý kruh, že vypadá skoro jako tečka – znázorním prsty na podložce. Ale umí udělat ještě menší kruh tak, že **vy-sune růžek – prst, a kuličkou na konci** – bříškem prstu se **dotkne listu** – dlaně druhé ruky, zase se stáhne, vyzkouším všechny prsty. **Vždyť je to tečka!**

Záznam: otisk do mouky nebo modelíny či mokrým prstem na papíře malá kolečka a tečky

4) **Na žábu a šnečka se dívá had.** Vůbec se mu nelíbí, jak se žába chová. **Jak leze had?** Vlní se - vlnovka do stran. Pohyb plochou dlaní na podložce zároveň dopředu i do stran (horizontální vlnovka), paže následuje ruku – hadí hlavičku následuje hadí tělo. **Had přelézá kopečky a kamínky:** pohyb plochou dlaní nahoru a dolů (vertikální vlnovka), paže opět následuje. **Had obtáčí strom:** jedna ruka s paží obtáčí druhou, hlavou dolů, hlavou nahoru. **Had se sune, leze po různých věcech (nábytku).** **Dva hadi lezou naproti sobě, dají si pusinku. Zkouší každý sám, pak ve spolupráci s kamarádem.**

Lezou také žížalky a červíci, zkoušíme totéž prstíky.

Zanechává po sobě had čáru? Tečku? Vlnovku?

Záznam: vlnovky ve velkém měřítku na velkém formátu nebo v písku, vlnovky v malém měřítku na malém papíře nebo v mouce, štětcem či prstem

Had na žábu zlossstně ssssyčí, opakovaně vyplazuje rozeklaný jazyk, prsty v pozici „vik-toria“ tj. ukazováček a prostředníček do „V“, ostatní prsty složené v dlani.

Záznam: tečky, které zanechává barva na papíře při vytrčení dvou prstů nebo při doteku na tácu s moukou

HRY NA PODPORU JEMNÉ I HRUBÉ MOTORIKY HORNÍCH KONČETIN, VHODNÉ PRO NÁCVIK ŠPETKOVÉHO ÚCHOPU

Cvičí se bez nástrojů a pomůcek, například v ranním kruhu, společně i individuálně

HRA DRAČÍ POZDRAV

**Dráček letí,
potká kamaráda.
Pozdraví se jednou,
pozdraví se podruhé
Dračím okem se na svět podívají.
A pak si spolu povídají.**

Cvičení slouží ke zklidnění, navození lehkého rytmického dýchání, uvolnění ramenních kloubů, srovnání lopatek a protažení paží. Po počátečním nácviku jednotlivých fází jsou všechny pohyby na sebe plynule napojeny a přecházejí jeden do druhého bez přerušení a zastavení, pomalu a plynule. Cvičení připomíná let motýla či leteckou akrobacii. Výchozí pozice cvičících dětí je ve stoje, lze také vsedě, v tureckém sedu nebo v sedu na patách.

„DRÁČEK LETÍ“ znázorním křídla oběma rukama obrácenými hřbety k tělu, prsty směřují nahoru, přičemž čtyři prsty mávají a zároveň palce jsou zaklesnuty do sebe. Spojenými rukama – křídly pohybují nahoru dolů a do stran a natáčím je různým směrem.



„POTKÁ KAMARÁDA.“

práce rukou neustává, podíváme se na jiného dráčka v sousedství, vnímáme ostatní, propojíme se navzájem očima, pohled spojíme s pootočením hlavy doprava a doleva



„POZDRAVÍ SE JEDNOU,“ koordinovaný protipohyb oběma rukama 1) pravá paže a ruka začíná nahoře, ve výšce nad hlavou, paže je jen lehce natažena, mírně do oblouku, ruka otočena dlaní ven a mírně dolů, levá paže a ruka je dole, pod levým bokem, ruka natočena dlaní k tělu a mírně nahoru, paže opět do oblouku 2) ruce letí po diagonále naproti sobě 3) dlaně se o sebe v protisměru otřou a rozpojí

„POZDRAVÍ SE PODRUHÉ“ 4) pozice pravé a levé ruky se vymění a celý sled pohybů se zopakuje na druhou stranu (výchozí pozice - levá paže nahoře nalevo a pravá paže dole u boku)



„DRAČÍM OKEM SE NA SVĚT PODÍVAJÍ“ 5) při druhém pozdravu tj. při otření dlaní o sebe (kdy levá je z pohledu cvičícího nahoře a hřbetem ruky k němu, směřuje diagonálně dolů doprava prsty napřed, pravá je z pohledu cvičícího dole, otočená dlaní k cvičícímu a zakrývá levou rukou)

- 6) se dlaně vzájemně přetočí o 360 stupňů a vymění si „šroubovitě“ pozici, takže na konci „manévru“ je pravá ruka hřbetem k tělu a nahoře, levá dlaní k tělu a dole, v zákrytu, obě ruce v úrovni prsou, oba lokty směřují do stran
- 7) ruce se vzájemně vertikálně posunou tak, že pravá ruka stoupá nad levou, stále vytočena dlaní ven, levá klesne pod pravou a dlaní k tělu
- 8) ukazováčky a palce se dotknou, přičemž vytvoří okénko (dračí oko), zbývající tři prsty tvoří vějířkovitě rozprostřené řasy



9) okénkem se rozhlížím a dívám kolem sebe



A PAK SI SPOLU POVÍDAJÍ 10) paže jsou umístěny lokty mírně dolů, ruce vytvoří dračí hlavičky spojením všech prstů do špetkového úchopu 11) hlavičky hovoří „ústy“ klapáním všech čtyř horních prstů proti palci, postupně jednotlivými prsty proti palci



KONEC – ZVONEC – ODPOČINEK 12) paže nechám padnout podél těla a zabimbám

HRA NA VOLAVKU:

LOVÍ ŽÍŽALY

Motivace: „Na břehu jezera žije krásná šedá volavka, má veliká křídla – zamáváme pažemi jako křídly. Má dlouhý ladný krk a pěkný zobáček.“ Všechny prsty se spojí bříšky do „kytičky“ tvoří pozici háku z cvičení tchaj – ťi z Formy otce stylu San Feng, celou paži zavěšíme do prostoru tak, že rameno je uvolněné a směřuje dolů, loket je níže než předloktí a směřuje dolů, ruka visí uvolněně za zápěstí. Děti si zkoušejí podložit zápěstí zespodu prsty druhé ruky, aby dosáhly zavěšení a uvolnění. „Hák“ – „zobák“ vytvořený z ruky je zhruba ve výšce očí.

Po podlaze nebo po stolech rozházíme tkaničky, provázky, lana, pásky, pruhy látek, šátky. Volavky po jedné nosí žížaly do „košíku“ (nebo na jakékoliv na vybrané místo), žížalu se snaží nést v prstech v pozici háku.

KLOVE DO BAHNA

Pomůcka: Táč s rozválenou vrstvou hlíny nebo modelíny, případně se silnější vrstvou mouky, písku, nebo rýže

Záznam: v hlíně zůstává otisk kytičky o pěti okvětních plátcích (otisk bříšek prstů a nehtů)

UŽDIBUJE POTRAVU

Pomůcky: Na tácu s rozválenou vrstvou hlíny, děti vyformují, vytahají výčnělky, jiné děti je jako volavky uždibují zobákem. Děti z hlíny nebo modelíny zformují žížaly, položí je na podložku a volavky je chytají.

VÝTVARNÉ ČINNOSTI A NÁSTROJE SPOJENÉ S HRAMI MALOVÁNÍ HOUBIČKOU

Pomůcka: školní houbička, upravená do rozměru cca 8 × 2 × 2 cm

Držení houbičky – a) bez houbičky zkusíme rukama vodorovně „proudnicový, reaktivní pohyb sépie – roztahování prstů a rychlé sevření, ruka směřuje dopředu hřbetem ruky a klouby prstů, b) houbičku držíme v levé ruce a uchopíme ji pravou rukou jako chapadly sépie, tj. vrchol houbičky směřuje do dlaně, všechny prsty lehce přidržují strany houbičky, jsou rovnoměrně rozloženy dokola.

Malování houbičkou a) vodou: do misky s vodou ponoříme houbičku, aby nasála vodu, lehce zmačknutím vyždímáme a tiskneme nebo malujeme. b) Obdobně lze malovat barvou nebo olejem. c) Zajímavé je i malování nasucho, vytváření stop v mouce nebo jiném sypkém materiálu. Děti mají zkušenost s nástrojem i podkladem, které se oba poddávají a procvičují si tak správný přítlak.

MALOVÁNÍ ŠTĚTCEM LYON FIRMY SPOKAR

Vhodné jsou kulaté štětce velikosti 14 a 16. Štětec držíme stejně jako tužku, třemi prsty těsně za rozšířeným bříškem a jsou využívány při praktikování vědomé stopy k malování vodou.

MALOVÁNÍ BARVAMI AGÁTA

Barvy Agáta jsou nezávadné a necákají (na stejném principu jsou vyráběny některé houbičky krémy na boty). Jsou tedy vhodné pro menší děti a také tam, kde učitelka potřebuje jednoduché pomůcky, má barvu i štětec v jednom, nepotřebuje vodu, tedy například na výletu. Agátu tvoří nádobka s barvou a k ní připojená kruhová houbička, kterou lze otiskovat jako razítko různým způsobem nebo kruhovou plochou či hranou malovat stejně jako štětcem (širší linie, plochy, detaily). Úchop držátka (nádobky s barvou) je stejný jako u houbičky, vhodný pro nácvik správného držení tužky, tedy špetkového úchopu lze doporučit pozici háku. Držení je obtížnější, neboť tuba se na rozdíl od houbičky nepoddá. U dětí, které houbičku dobře necítí, drtí a žmoulají a vyvíjejí při malování přílišný tlak (nástroj je neposlouchá), se osvědčilo vyzkoušet malování barvami Agáta.

MALOVÁNÍ ŠTĚTCEM MIMI

Speciální štětec s dřevěným držadlem ve tvaru kapky. Úchop štětce je stejný jako u houbičky, dlaň s prsty tvoří pozici háku popsanou výše. Štětec je vhodný pro nejmladší děti od 3 let, které ještě nezkoušejí úchop třemi prsty. Lze vyzkoušet ometání „nasucho“, malování vodou nebo barvami různé konzistence, hustou barvu lze roztírat na podložce (vytvářet v ní negativní cesty) nebo barvu obvyklým způsobem nabírat a nanášet na papír či dřevo. Pro malování vodovými barvami jsou vhodné velké kulaté vodovky Max z chráněných dílen Dapp CHMP, do kterých se i malé děti dobře „trefí“ štětcem. Učí se nabírat barvu do chloupků štětce např. tak, že namočí štětec do vody a opakovaně krouží po „knoflíku“ barvy jako tančící baletka. Štětec je vhodný k nanášení lepidla.

CHODNÍKOVÉ BARVY TZV. TEKUTÉ KŘÍDY

Díky speciálnímu víku, které je vybaveno nástavcem v podobě profilované držadla štětce umožňujícím úchop, je nádobka s barvou praktická pro velkoformátové malování samotnými dětmi. Malovat lze na beton, asfalt, stěny, dřevo, linoleum, barvy jsou nezávadné. Děti si mohou v rámci výtvarné činnosti namalovat např. panáka (JM) a pak jej využít ke skákání (HM).

SEZNAM POMŮCEK

Uvádíme speciální používání, případně nově pro potřeby školy zakoupené či dokoupené pomůcky a materiály, používané při ověřování činností pro rozvoj grafomotoriky, další pomůcky a materiály jsou zmíněny v textu

Hrubá motorika:

- Bosu Balance Trainer
- Gymnastické balony
- Lyže chůdy
- Nášlapná dráha/chodník
- Obruče gymnastické průměr 30, 50 a 70 cm

Jemná motorika:

Speciální výtvarné pomůcky a materiály z chráněných dílen Dapp – CHPM, Lípa Želechovice

- Lepidlo Samolep
- Lepidlo tuhé Dragoun
- Prstové barvy
- Suché tempery 24 barev
- Barvy Agáta
- Pastelky trojhranné KzL Lak a Ořezávátko KUM
- Mega popisovače
- Štětec MIMI
- Plastelína velké balení sada deseti barev
- Chodníkové barvy - tekuté křídly

Multifunkční pomůcka Dřevěná krychle s labyrintem

Plechý na mouku, písek, modelínu

Publikace „Dráček letí, potká kamaráda“ - Hry na podporu grafomotorických schopností dětí předškolního věku“ vznikla pro potřeby učitelů a škol, které pracují s předškolními dětmi v MŠ 3 – 6 let a pro 1. a 2. třídy 1. stupně ZŠ. Základem metodiky byly a vzniku brožury předcházely praxí ověřené zkušenosti, proběhlo proškolení učitelů, konaly se pravidelné mini – semináře s učiteli a dětmi, diskuse a výměna zkušeností z práce ve třídě. Vzniku her předcházela několikaměsíční sběr případových studií a inventarizace dostupných pomůcek. Snažili jsme se o jednání terminologie k výstižnému označení pomůcek a aktivit. Po zakoupení pomůcek pro HM a JM a při ověřování jejich dalšího možného použití jsme postupně dospěli k vytváření prototypů nových pomůcek, zhodnocení nedostatků a podchytení zajímavých nečekaných momentů a odboček, včetně aktivit, na které se v této publikaci nedostalo, na jejichž základě plánujeme do budoucna druhé, přepracované vydání.

Děkujeme všem, kdo se v letech 2015 – 2017 podíleli na přípravě a vyúčtování žádosti, zajištění a poskytnutí dotace, při proškolení učitelů, při vypracování a ověření metodiky, zajištění pomůcek a materiálu, pořízení fotodokumentace, realizaci grafické úpravy a tisku publikace, obzvláště pak:

Středočeskému kraji, PaedDr. Milanu Němcovi, MBA, náměstkovi hejtmána pro oblast školství, mládeže a sportu, zřizovatelce školy Sunny Canadian International school Ing. Alici Štunda, zástupkyni ředitele pro Gymnázium PaedDr. Janě Zbirovské, ředitelce Sunny Canadian International School Ing. Jitce Stiles Ph.D., týmu učitelů a zaměstnanců Sunny Canadian International School – Mateřské školy ve školním roce 2016 – 17, zvláště pak Zuzaně Zábrodské a Kateřině Stejskalové, Petře Kubicové, Michaele Dubské, Romaně Vernerové, Petru Hájkovi, Michalu Sváčkovi, školní psycholožce Mgr. Tereze Slunéčkové, zástupkyni ředitele pro Mateřskou školu paní Libuši Jíšové, dětem Mateřské školy, panu Milanu Synkovi z chráněných dílen Dapp – CHPM, Lípa Želechovice, grafickému studiu a tiskárně Art-D, Praha, jmenovitě panu Přemyslovi Černému.

Zvláštní poděkování patří ak. mal. Táně Svatošové, se kterou spolupracujeme od roku 2010 a prvky její metody Vědomé stopy pohybu jsou jedním z hlavních zdrojů rozvoje grafomotoriky dětí v Sunny Canadian.

Anna Matoušková 12. 12. 2016

Literatura: Táňa Svatošová Písmo jako Vědomá stopa pohybu Cvičení a malování s prvky tchaj-ti 2008
Použité básně a říkadla: Žaba leze do kaluže – Josef Kožíšek O co, o co šnečku - Miroslav Florian, Dráček letí, potká kamaráda - Anna Matoušková



Text: Anna Matoušková
Fotografie: Kateřina Stejskalová, Anna Matoušková
Koncept publikace: Anna Matoušková
Grafická úprava a tisk: Art-D, Praha



Copyright:
Sunny Canadian International School – Mateřská škola, s.r.o., 2016
Anna Matoušková ak. mal., 2016