

MATEŘSKÁ ŠKOLA, Praha 3  
nám. Jiřího z Lobkovic 23/119  
130 00 Praha 3

e-mail: [mslobkovic@volny.cz](mailto:mslobkovic@volny.cz)  
IČO: 65 99 31 10



## „NEŽ SE STANU ŠKOLÁKEM“



---

Zpracovala výhradně pro potřeby MŠ Lobkovicova Radomíra Duffková  
V Praze dne: 8. 8. 2020

Tento projekt by měl sloužit jako přehledný souhrn dovedností, zároveň i jako inspirativní pomocník a soubor pracovních listů pro paní učitelky pracující s dětmi předškolního věku v posledním roce docházky do mateřské školy (povinném školním vzdělávání). Je zaměřen na rozvíjení postřehu, zlepšování pozornosti dětí, procvičování a rozšiřování všeobecného přehledu, zrakového rozlišování, časové orientace, prostorové orientace, početní představivosti a matematických souvislostí, rozlišování geometrických tvarů, porovnávání množství, velikosti a především logického úsudku, procvičování prstů jako přípravu na psaní.

Období předškolního věku je z pohledu vývoje člověka velmi významné. V tomto období se dítě vyvíjí nejrychleji a také se nejrychleji učí. Důležitým mezníkem v životě dítěte se stává vstup do mateřské školy a s tím spojené předškolní vzdělávání. Předškolní vzdělávání by mělo v maximální míře podporovat individuální rozvojové možnosti dětí a každému dítěti umožnit dospět k takové úrovni rozvoje, která je pro ně individuálně dosažitelná. Vzdělávání v předškolním období se orientuje na vytváření elementárních klíčových kompetencí dětí důležitých pro započítí povinného vzdělávání i pro celoživotní učení.

### **15 dovedností, které by měl nastávající školák zvládnout, než nastoupí školní docházku:**

Když to vezmeme ryze prakticky, co přesně má umět předškolák, než se vydá k zápisu a od září do první třídy? Patnáct dovedností může do jisté míry předvídat školní zralost a zajistit, že se dítě nebude v první třídě ani nudit, ani zbytečně trápit. Důležité je mít na paměti, že všechno se ještě vyvíjí a dítě má stále ještě pár měsíců na to vše dohnat, tedy se jedná o období od zápisu do září, tedy nástupu školní docházky.

K jednotlivým bodům níže uvedených dovedností bude vždy souviset nabídka pracovních, grafomotorických listů přiložená jako příloha v závěru projektu.

#### **1. Správná výslovnost**

Řeč a sluchové vnímání, rozlišování a sluchová paměť je důležitou oblastí, kterou je třeba rozvíjet, aby se dítě dokázalo soustředit na instrukce paní učitelky. Pokud má dítě artikulační problémy a patlá, může se stát, že nebude písmenka, jejichž zvukovou podobu nezná, ani psát, tedy si nespojí obraz písmene se zvukem, který neumí vytvořit. A s tím je spojena i schopnost správného čtení. Děti by měly zvládnout určit počet slabik, ze kterých se slovo skládá, rozpoznat hlásky na začátku slova i na konci, pracovat s rýmy.



## Příloha karet Hraj co chceš Logopedické říkanky – omalovánky

Cihla k cihle - co se děje?  
Cihel stěna k nebi spěje.  
Cívím na ni v udivení,  
nad cihlovou stěnu není.



C

U sklenky se smály vosy,  
samy snědly laskonku.  
Stáňa novou sehnat musí,  
vosám spílá od stolku.



S

Zmije Zuzka zuby cení,  
zpívat bude po setmění.  
Známa není pouze zpěvem,  
zaujme i ladným zjevem.



Z

Čáp se učí číst,  
už čte celý list.  
Čítanku čet v zaujetí  
nejvíc v kleče, milé děti!



Č

Šnek šupajdí do pelíšku,  
cestou šláp na sedou šišku.  
Šišku zvedne, tiše špitne:  
„Do kamen se šiška šikne!“



Š

Žabí život žhavý není,  
žába žije po setmění.  
Když jí páli žáha - žasne,  
žbluňkne v louži,  
žáha zhasne!



Ž

Rýčem ryju jako krtek,  
ten přede mnou rychle utek.  
Ryju záhon pro růže,  
Růženka mi pomůže!



R

Pila řinčí, řeže břízu,  
kořen, kmen i bílou řízu.  
Řeže v říjnu, řeže v září,  
až má dřevař pot ve tváři.



Ř

Motýl v létě líně létá,  
viděla ho Lenky teta.  
Volá na něj: „Neleť dál!  
Uděláme letní bál!“



L

© Pavlína Boučková, 2014, e-mail: hrajcochces@gmail.com, www.trenovani-pameti.cz

## 2. Soustředění

Co je pro školu velmi důležité, je soustředění. Alespoň chvíli by se dítě mělo umět soustředit na jednu věc i v rušném nebo hlučném prostředí. Jednoduše, umět odfiltrovat „odpadní“ zvuky (ulice, ruch domácnosti) a zabrat se plně do činnosti. Důležité je procvičovat zároveň u dětí i bystrost.

## 3. Orientace vpravo, vlevo

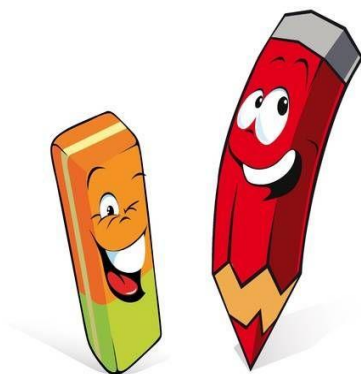
Kde je vpravo a kde vlevo – tohle je velmi dobré už spolehlivě ovládat. Jistou nesrovnalostí může být také to, když si dítě plete bříska písmen „d“ a „b“, což může naznačovat nějakou z poruch učení, ale v předškolním věku je na diagnózy ještě brzy. Ještě má více než rok na nápravu!

## 4. Motorika: Umět nakreslit kruh, čtverec, navlékat korálky

Z jemné motoriky, kterou by dítě mělo ovládat, lze vyjmenovat nakreslení kruhu, čtverce, rovné čáry a vlnovky. Z těch jemnějších prací je fajn, když dítě umí navlékat korálky nebo drobné tvary, lepit na papír a pracovat s prostorovou představivostí, samostatně stříhat nůžkami, umět pracovat se štětcem.

## 5. Správný úchop tužky

Na to dbají učitelky ve školce, ale doma je také důležité na správný úchop dohlédnout. Je dobré už mít osvojený správný úchop tužky, nejlépe se učí na trojbokých pastelkách a tužkách, protože odchylky se pak už v první třídě, ne-li dříve, jen velmi špatně odstraňují a přeučují. K procvičování správného úchopu slouží i cviky k procvičení prstů.



## **NAŠE PRSTY**

### **PRSTENÍK A MALÍK ODPOČÍVÁ**

- palce se dotýkají špičky,
- k špičce palců připojíme špičky ukazováků,
- natažené prostředníky se dotýkají,
- prsteníky a malíky jsou ohnuté.

*Účinek.* zklidnění nervové soustavy.

### **PALCE SI POVÍDAJÍ**

- palce špičkami k sobě,
- dlaně od těla,
- nádech a tlačíme palce silně k sobě,
- ostatní prsty napjaté, stlačeny k sobě,
- výdech a uvolnit.

*Účinek.* celková vitalizace organismu.

### **MALÍKY SI POVÍDAJÍ**

- spojíme špičky malíků,
- ostatní prsty jsou ohnuté - spojeny hřbety,
- dýcháme,

*Účinek.* zklidnění, osvěžení vitalizace.

### **OKÉNKO**

- dotýkají se špičky palců a ukazováků,
- dlaně směřují od těla,
- prsty jsou rozevřeny,

- palce a ukazováky tlačíme proti sobě,

*Účinek:* celkové posílení organismu.

### **KRUH**

- palce natažené - ukazováky ohnuté - nehty se dotýkají bříška palců,
- ukazováky tlačíme na palce,
- postupně procvičujeme všechny prsty.

*Účinek:* zvýšení pohyblivosti prstů.

### **ZOBÁČKY**

- palce natažené - ukazováky na ně bříšky klepají,
- postupně všechny prsty.

*Účinek:* zvýšení pohyblivosti prstů.

### **PROPLETENEC**

- prsty navzájem propleteme,
- dlaně od těla,
- palce se dotýkají,
- dlaně vytáčíme od těla s nádechem,
- zpět k tělu s výdechem.

*Účinek:* uvolnění paží, posílení celého organismu.

### **VĚJÍRKY**

- špičky malíků se dotýkají,
- ostatní prsty se vsunou mezi sebe
- palce jsou vztyčeny,
- 5 - 6 prudších pohybů vpřed od těla,
- směrem dolů,
- směrem nahoru.

*Účinek:* zklidnění nervové soustavy, zvýšení pohyblivosti prstů.

### **TANEC DLANÍ**

- dlaně tiskneme silně k sobě,
- ruce protáčíme - prsty pravé ruky od těla a prsty levé ruky k tělu,
- dlaně se zahřívají - jsou tlačeny k sobě 10x,

- uvolníme

*Účinek:* při únavě, nedostatku energie, prochlazení, nedostatečném prokrvení rukou.

### **TANEC NA PRSTECH**

- malíčky se dotýkají,

- ruce vytáčíme - pravá od těla, levá k tělu,

- pak se dotýkají prostředníčky a postupně ostatní prsty

*Účinek:* zklidnění nervové soustavy

### **PĚST - DLAŇ**

-sed,

- levou ruku sevřeme v pěst,

- pravou rukou obejmeme v zápěstí (stiskneme),

- levou ruku rozevřeme - díváme se na ni a povolíme pravou ruku,

- totéž druhou rukou

### **CVRNKÁME KULIČKY**

- provádíme oběma rukama současně,

- ukazovák opřeme plochou nehtu o poslední článek palce,

- provedeme cvrnknutí jako při hraní kuliček,

- postupně všemi prsty,

- vytřepeme obě ruce.

*Účinek:* uvolňovací cvičení, odstraňuje ztuhlost prstů.

### **VYROVNÁNÍ ENERGIE**

- ruce sepneme před tělem (prsa),

- nádech a stisknout, výdech a povolit.

*Účinek:* vyrovnání pozitivní a negativní energie, zklidnění, celkové uvolnění

### **PŘETLAČOVÁNÍ DLANÍ**

- nádech - levá ruka tlačí pravou (pravá se sklání, lokty ve výšce),

- výdech - pravá ruka dole,

- nádech - před tělo a opačně.

*Účinek:* povzbuzení krevního oběhu, povzbuzení funkce jater a žlučníku

## **BRÁNA**

- ruce sepneme před prsa,
- nádech - zvedáme lokty a vzdalujeme dlaně od sebe,
- špičky prstů se dotýkají,
- prsty ruky se dotknou hřbety,
- výdech - ruce zpět.

## **DLANĚ PROSÍ**

- ruce sepneme před prsa,
- jako když prosíme, pohybujeme dlaněmi.

*Účinek:* harmonizuje koordinaci levé a pravé poloviny mozku, uklidníme naše myšlenky.

## **TANEC PRSTŮ**

- spojíme prsty pravé a levé ruky bříšky,
- spojíme dlaně,
- oddálíme dlaně a dotýkají se pouze bříšky.

*Účinek:* podporuje spolupráci pravé a levé poloviny mozku, zlepšuje mozkovou činnost., když něco hledáme.

## **ZAJÍČEK**

- přiložte k sobě špičku palce, prostředníku a prsteníku,
- ostatní jsou napjaté.

*Účinek:* poskytuje trpělivost, klid, důvěru, vnitřní vyrovnanost, harmonii a schopnost rozvíjení představ.

## **6. Dovednosti pohybové!**

Aneb aby nám to na tělocviku šlo! Procvičování hrubé motoriky- výskok, přeskok, skok přes švihadlo, hod, běh, kotoul, dodržování pravidel pohybových her. Mrštnost a hbitost se cení., Obratnost dítěte, paměť těla, senzomotorické schopnosti, kooperace ruky a oka, rovnováha a další pohybové schopnosti se podílejí jak na socializaci a začlenění do kolektivu, tak na zvládnání neúspěchu či prohry.

## DĚTSKÉ CVIČENÍ



## 7. „Dobrý den, děkuji, prosím, na shledanou“

Základní pravidla slušného chování by měla být už v malíčku. Chápeme stydlivost, ale sem tam je dobré ji překonat a naučit se, že za tato slovíčka vám rozhodně nikde nikdo hlavu neutrhne.

### Slušné chování

*Jestli se chceš slušně chovat,  
musíš za vše poděkovat.*

*Když chceš nutně něco mít,  
musíš o to poprosit.*

*Dobré ráno, dobrý den,  
bez rozdílů říkej všem.*

*Při kašli i při zívání  
si svá ústa zakryj dlaní.*

*Na čistotu vždycky dbej,  
před jídlem se umývej!*

*Každý den si čistí zuby,  
nenadávej, nebuď hrubý.*

*Rozdělit se neváhej,  
druhým lidem pomáhej.*

*Jazyk nikdy nevyplazuj,  
věci na zem nepohazuj.*

*V autobuse bez váhání  
vždy pusť sednout starší paní.*





## **8. Pamatovat si viděné**

Pexesa nejlépe rozvíjí tuto schopnost. Něco vidíme, pak se to schová a my si pamatujeme, kde to bylo. Rozvíjení tohoto typu paměti a orientace je tou nejlepší předškolní přípravou.

V mateřské škole máme k dispozici mnoho didaktických her a pomůcek.

## **9. Pamatovat si slyšené**

Stejně tak je dobré, když dítě umí vyprávět něco, co právě slyšelo, reprodukovat děj. Pohádku, informaci, příběh, zážitek., činnosti. Schopnost pamatovat si a potom interpretovat a vlastními slovy vyprávět slyšené je velmi důležitá pro školní zralost. Je nezbytné učit děti vyjadřovat své pocity, sdílet příběhy všedního dne, často dětem číst.

## **10. Umýt, učesat a obléct!**

Sebeobsluhu by mělo dítě zvládat samo: Alespoň to nějaké té svému věku přiměřené míry. Účes nebude dokonalý, boty se možná ještě za chvíli rozvážou, ale samostatné umytí a obsloužení se na wc je samozřejmostí. Hlavně toto jsou dovednosti, které se budou ještě dopilovat v období od zápisu do prvního září.



## **11. Kde bydlím a jak se tam dostanu?**

Mít základní povědomí o tom, kde žiju, co se nachází v okolí mého bydliště a jakým způsobem se tam dostanu, jak se jmenují rodiče, patří také k důležitým vědomostem. A také, co dělat, když se ztratím, za kým jít, komu zavolat a jak si bezpečně pomoci.



## **12. Časová orientace**

Děti by už měly v předškolním věku mít i časovou orientaci v pojmech „dnes“, „zítra“, „včera“, „ráno“, „dopoledne“, „odpoledne“, „večer“. A také jak se střídají roční období a v jakém období se zrovna nacházíme, jaké bude následovat, co je typické pro dané roční období, počasí, jak jdou za sebou dny v týdnu, umět je pojmenovat.

## **13. Znat barvy!**

Tohle se děti učí celou docházku do mateřské školy. S barvami většinou děti nemají větší problém, rozpoznají přesně barvy základní a poté i doplňkové.

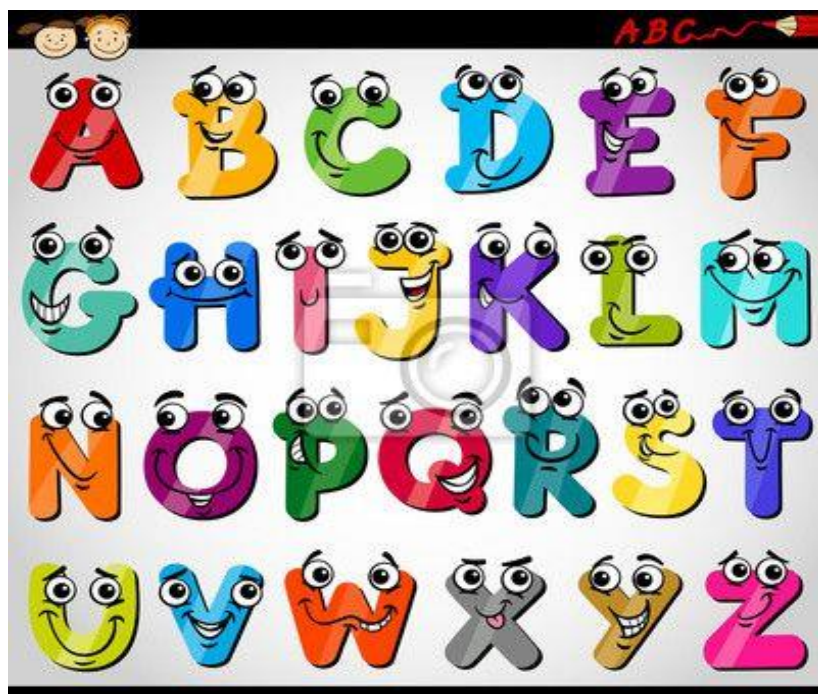
## **14. Předčíselné, předmatematické představy**

Alespoň v hrubých základech by dítě mělo umět počítat alespoň do pěti, ale často děti zvládají i do deseti. Umět rozeznávat rozdíly mezi větším a malým množstvím, poznat opticky čísla. Výborným pomocníkem je počítadlo. Přesněji to vše naučí matematika na základní škole.



## 15. Psaní písmen

S velkou pýchou se děti u zápisu mohou podepsat. Ještě to s písmeny není tak horké, ale znát alespoň některá, a zejména ta, ze kterých se skládá moje jméno – to proč ne, že? V mateřské škole děti vedeme k optickému rozeznávání písmen, jejich nápodobě, přepisu dle předlohy. A dá se tu již lehce poznat, kde třeba díky zrcadlovému otáčení písmen, mohou být v budoucnu problémy.



# ŠKOLÁCI

1. První třída špendlíci, druhá třída knedlíci,  
třetí třída hodní žáci, čtvrtá třída darebáci,  
pátá třída medvědi, protože nic nevědí.

**2. Se školkou se loučíme, co nás čeká nevíme, ale my se nebojíme, do lavic se posadíme, 1,2,3,4,5, budeme to umět hned.**

