

DESKOVÁ HRA S ROZCVIČKOU

Cíl projektu: fyzické aktivity a rozcvička před psaním a kreslením, osvojování si učiva prvouky tvořením deskové hry.

Abychom spojili zájmy Vašeho dítěte a učivo, které potřebuje zvládnout, navrhli jsme projekt, který pokojně může trvat třeba 2 týdny. Zkuste společně navrhnout a vytvořit deskovou hru.

Dřív než začnete se samotným učením, zkuste každé ráno vytvořit rituál, který je postavený na pohybových aktivitách. Dítě pohybem zlepšuje nejen svou tělesnou zdatnost a pohybovou koordinaci, ale i svou schopnost udržet pozornost. Při pohybu rukama a nohama se stimulují mozková centra, která jsou potřebná k procesu zrání. Nechme děti, aby si osahaly svět kolem sebe a vytvořily si dostatek smyslových zkušeností. Jinak později mohou mít potíže třeba s prostorovou orientací nebo v logickém a abstraktním myšlení.

Pohybem se děti učí vnímat a uvědomovat si své tělo, jeho polohy a napětí či uvolnění ve svalech. Učí se co nejpřesněji ovládat jednotlivé části těla (v různých polohách, i bez zrakové kontroly), což je pro budoucí psaní nutná zkušenost.

- Práce s rovnováhou / balanční pomůcky.
- Hry *Na slepou bábu*, *Na sochy*, *Na honěnou*. Hra *Na zvířátka* - napodobujte pohyb a chůze známých zvířat (batolte se jako kačeny, skákejte jako zajíci nebo žáby, zkuste stát na jedné noze jako čáp a klapat zobákem, dupejte jako medvěd s propletenýma rukama do chobotu, cupítejte tiše po špičkách jako myška... Svět zvířecí říše a dětské fantazie je bezbřehý. Hra *Kuba říká* - dítě napodobuje činnost, kterou řekneme, vždy ale musíme použít formulky „Kuba říká“. Např.: Kuba říká: chyť si nos, Kuba říká: dřepni si apod. Pokud formulka „Kuba říká“ nezazní, dítě nesmí činnost vykonat. Zkuste své dítě nachytat ;-). Hra *Dělej to jako já* - dítě opakuje pohyby po nás, jako by bylo našim obrazem v zrcadle.
- Koordinace rukou. Pro inspiraci zde uvádím základní variantu tleskacích her: Slon je jedno z kineziologických cvičení. Postavte se vzpřímeně s uvolněnými koleny. Položte si levé ucho na levé rameno. Měli byste ucho přitisknout k rameni tak blízko, abyste mezi uchem a ramenem "imaginárně" dokázali udržet kus papíru. Natáhněte levou paži a namalujte v prostoru před sebou s nataženým ukazováčkem velkou ležatou osmičku. Trup přitom bude následovat pohyby paže, bude se tedy trochu kývat sem a tam. Začněte pohybem doleva nahoru. Sledujte očima konečky prstů po celou dobu, kdy kreslíte osmičku. Opakujte cvičení 3x až 5x na každou stranu.

- zdroj: <https://sg.theasianparent.com/make-kids-smarter-brain-gym-exercises>
- Masáž zad. Dítě se postaví za rodiče, položí si ruce na jeho boky, jeho levá ruka hladí (masíruje) záda směrem k pravému rameni a zase zpět na levý bok, poté pravá ruka hladí záda směrem k levému rameni a zpět. Ruce se střídají a opisují na zádech písmeno X. Po chvíli se rodič a dítě mohou vystřídat a dítě opět vnímá hlazení rodiče (křížený pohyb ve tvaru X). Zpočátku můžeme dítěti pomoci barevnými izolepami či stužkami (např. levý bok a pravé rameno žlutá stuha, pravý bok a levé rameno červená stuha).
- Tlesknout rukama před sebou. Pravou rukou tlesknout se spoluhračem. Tlesknout rukama před sebou. Levou rukou tlesknout se spoluhračem. Tlesknout rukama před sebou. Tlesknout oběma rukama se spoluhračem. A tak stále dokola, rychleji a rychleji nebo v rytmu říkanky.
- „Speciální“ plavecký styl. S dítětem si můžeme hrát na plavce i bez vody. Krásně si tak procvičí a uvolní celé paže a ramenní kloub. Plavme společně prsa, kraula, znak. Pro zlepšení koordinace pohybů dítěte a spolupráce obou mozkových hemisfér vyzkoušejte „speciální“ plavecký styl. Můžete si ho i legračně pojmenovat. Plave se tak, že obě ruce máme ve vzpažení. Naše natažená pravá paže začne opisovat kruh směrem dopředu, levá ruka naopak opisuje kruh dozadu. Nahoře se obě ruce potkávají. Kroužíme stále dokola, dokud si cvičení nezaautomatizujeme. Zkuste si takto „zaplavat“ s dítětem chvíli každý den.
- Můžete vyzkoušet indiánské poskoky se střídáním opačných končetin nebo pochodování. Nebo jednoduché křížové cvičení, kdy dítě stojí vzpřímeně, zvedá střídavě jednu nohu (pokrčenou v koleni) do vodorovné polohy a opačnou ruku si dlaní položí na stehno (pravou ruku pokládá na levou nohu). Dítě se nehrbí a nesklání se k noze. Zlepšuje si tak udržení rovnováhy a zpevňuje střed těla. Obtížnější variantou je dotýkání se stehna loktem opačné ruky.
- Jednoduchým způsobem, jak u dítěte můžete podpořit koordinaci obou polovin těla, je namotávání lana na předloktí. Stačí najít kousek starého lana nebo prádelní šňůru.
- Výborné cvičení je malování ležaté osmičky – dítě stojí stabilně, opírá se rukou uprostřed, ideální je mít ji na svislé ploše. Pokud dítě ještě není vyhraněné v dominanci ruky, mělo by co nejvíce užívat aktivity překračující středovou čáru (midline) – na obou stranách, pomáhá to vyhranění. A jak na to? Tužkou nebo fixem nakreslíme co největší ležatou osmičku na papír A3 nebo A4 (ideálně i balicí papír). Čím větší osmičku můžeme namalovat, tím lépe. Můžeme využít i tabuli nebo papír připevněný na stěně nebo dveřích. Papír umístíme tak, aby se střed osmičky nacházel ve středu těla dítěte. Osmičku začíná kreslit od středu vlevo nebo vpravo nahoru. Dítě nesklání hlavu, sleduje celý pohyb očima:

3x dítě obtáhne osmičku pravou rukou

3x dítě obtáhne osmičku levou rukou

3x dítě obtáhne osmičku oběma rukama stejným směrem (buď obě ruce současně drží jeden fix nebo má dítě v každé ruce jeden)

3x dítě obtáhne osmičku oběma rukama protipohybem, každá ruka drží fix, začne od středu: levá ruka doleva nahoru, pravá doprava nahoru, pak se překříží a dokončí osmičku.

- Hravé malování (kreslení oběma rukama současně), pomáhá zlepšit koordinaci ruky a očí. Toto cvičení má uklidňující a relaxační účinky, rozvíjí tvořivost, prostorovou orientaci, usnadňuje psaní. Dítě spontánně kreslí oběma rukama současně. Může kreslit buď dva obrázky současně nebo každou rukou jednu polovinu obrázku (např. domeček, sluníčko, stromeček, tváře, symboly, abstraktní tvary...).
- zdroj: http://www.ppp-ostava.cz/wp-content/uploads/2019/04/Hran%C3%ADm-ke-psan%C3%AD_brožura.pdf

Jestli máte po rozvíčce, začněte plánovat a tvořit deskovou hru. Na začátek si můžete rozplánovat harmonogram na jednotlivé dny, abyste věděli, co a v jakých krocích potřebujete udělat. Ale hlavně, aby bylo dítěti jasné, na čem a proč pracujete.

Začneme nápady:

Na nápady si vyčleňte speciální sešit. Můžete si ho vyrobit (fantazii se meze nekladou). Každopádně si první stranu podepište, aby bylo jasné, komu ty skvělé nápady patří :) Jméno na přední straně hezky vyzdobte, nebo dokreslete.

Potom zkuste vymyslet námět hry, meze se taky nekladou. Vycházejte z oblíbených knížek, komiksů, pohádek. Přečtěte si příběh, který vás bude při tvoření inspirovat. Dávejte dítěti podněty, ale nechte ho samostatně rozhodovat o tom, jaké téma si vybere.

Následně vytvořte vlastní příběh, který bude základem pro vaši hru a budou se od něj odvíjet další prvky. Motivujte dítě k tomu, aby do příběhu komponovalo učivo z prvouky (roční období, měsíce, dny v týdnu, hodiny, čísla...). Můžete se dohodnout na pravidlech, jak bude příběh vznikat (musí obsahovat předem domluvená slova, příběh tvoříte po větách, jeden vymyslí větu a druhý na ni navazuje další tak, aby se neztratila logika vyprávění). Příběh si zapisujte do herního sešitu.

Rozhodněte se, jak hráči vyhraji. Zvažte různé způsoby, jakými by hráč mohl vyhrát a mějte je na paměti, když budete na hře pracovat.

Napište základní pravidla. Použijte opět sešitek. Pravidla se mohou měnit v průběhu toho, jak hru tvoříte. A to je v pořádku :) Důležité je, aby pravidla vymyslelo a psalo dítě. Vy kladte otázky a ověřujte, jestli takto určené pravidla mohou fungovat. Pokládejte otázky, aby dítě muselo logicky a kriticky přemýšlet.

Vytvořte si figurky, použijte k tomu cokoliv, co vás napadne. Lego, karton, modelínu, fotografie..... Jednotlivé figurky pojmenujte a popište jejich supervlastnosti do sešitu.

Načrtněte si nákres vaši hry. Ta by měla obsahovat:

- Cestičku. Určete začátek a konec. A taky směr, kterým se hráči budou pohybovat.
- Políčka, na kterých se bude stát. Ta mohou být určena tvary (čtverce, kruhy, trojúhelníky) nebo kreslenými objekty/místy (nášlapné kameny, ostrovy, mraky). Některá políčka přesměrují hráče, přikáží mu vzít si kartu, nebo díky nim získají/ztratí nějaké předměty. Opět zkuste zakomponovat témata, které se dítě potřebuje naučit.
- Kartičky, které mohou vyprávět krátký příběh o události, která se hráči může stát, nebo můžou přikazovat hráčům, aby dělali věci ze skutečného života jako tančit, zpívat, udělat hvězdu, nakreslit osobu po jejich levici atd.
- A taky příběh, který jste si na začátku vymysleli, podle něj určujete políčka a úkoly, které na nich máte plnit.

Pokreslete vaši herní desku. Ujistěte se, že cestička je jasně vyznačená, a že všechny instrukce na desce jsou snadno k přečtení. Jinak nemáte omezení. Opět využívejte příběh a všechno, co chcete dítě naučit, nebo zopakovat. Jestli jste do příběhu zakomponovali roční období, měsíce, nebo dny v týdnu, vizualizujte je taky na herní desku. Takto to bude snadno zapamatovatelné. Můžete používat různé techniky, nebo materiály.

Vylepšujte. Hraním svoji hru zdokonalujte, zjistěte co nefunguje úplně perfektně a vymyslete zlepšení.

Reflektujte - každý den zkuste zjistit, co se vám na tvoření líbilo a co byste mohli další den udělat líp:-)

Nevíš si s něčím rady? Obrát se na **Společnost pro kreativitu ve vzdělávání přes FB!**

Přejeme příjemnou zábavu!