



Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie



VÚDPaP

2020

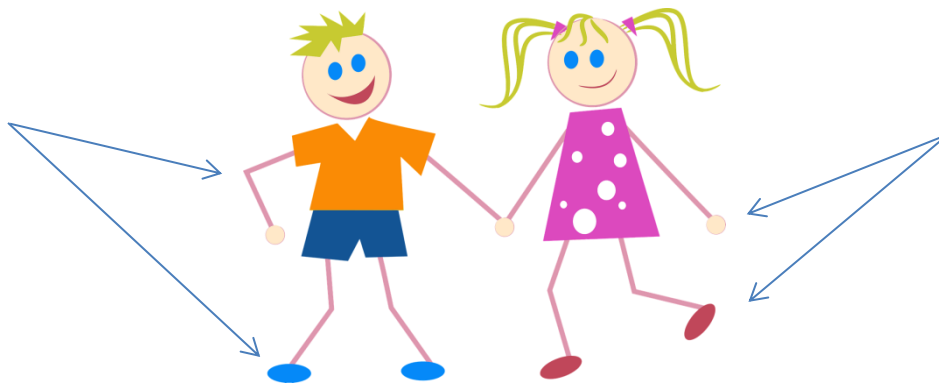
Ahojte LOGOPEDÍČTKÁ!

Čo si myslíte, deti?

Ak chceme vedieť pekne rozprávať, čo si potrebujeme poriadne potrénovať? Povedzte to maminke alebo ockovi.

Myslím si, že veľa z vás odpovedalo, že hlavne jazyk a pery a niektorí možno aj líca. To je veľká pravda! No na to, aby sme vedeli pekne rozprávať, je potrebné trénovať nielen jazýček, ale aj všeličo iné – ako uši, oči, nohy, ruky, prsty, trénovať si našu pamäť a pozornosť a je toho ešte oveľa viac.

Začneme tým, že si precvičíme naše nohy, ruky. Tu je pár príkladov:



- Dohodni sa s mamičkou alebo ockom, čo by ste si práve teraz mohli precvičiť:
 - zahrajte sa na vojakov - pochodujte, na povel STOP zastavte a meňte tempo chôdze na pomalú, rýchlu alebo beh
 - skáčte znožmo 3 skoky alebo skúste preskočiť nízku prekážku
 - hádžte si loptu jednou rukou, oboma rukami, alebo hádžte loptu na nejaký cieľ napr. do vedra
 - skúste prejsť po vyznačenej čiare na zemi, alebo chvíľu vydržať v stoji na jednej nohe

- Vyskúšajte si túto úlohu – napodobňujte ocka alebo mamičku, čo robí s rukami a nohami:

Nohy	Ruky
Zadup nohami	Zatlieskaj
Vykroč nohou dopredu a dozadu	Daj ruky nad hlavu
Chodidlá daj spolu	Zatlieskaj rukami nad hlavou
Chodidlá daj od seba	Ruky daj v bok
Stoj na jednej nohe (pravá)	Opíš kruh jednou rukou
Stoj na druhej nohe (ľavá)	Opíš kruh obidvoma rukami
Skáč na pravej nohe	Rukou si pošúchaj brucho (krúživý pohyb)
Skáč na ľavej nohe	Obráť obidve dlane zdola nahor

- Vyskúšajte si napodobniť aj 2-3 pohyby za sebou, kto dokáže, môže aj viac.
- Deťom, ktoré majú obmedzený pohyb, maminka alebo ocko vyberie iba taký cvik, ktorý dokážu spraviť.

A teraz si precvičíme ruky a hlavne prsty na rukách. Viete, ako sa volajú?



- Pomôžte mamine a ockovi v domácnosti. Vyberte si 1-2 činnosti, ktoré by ste zvládli bez pomoci rodičov:
 - nakrájajte banán na kolieska
 - osolte polievku štipkou soli
 - naložte na tanier jedlo pomocou lyžice, alebo naberte polievku pomocou naberačky
 - ručne vytlačte šťavu z citróna do čaju
 - otvorte vrchnáčik zubnej pasty a vytlačte ju na kefku
 - zaveste ponožky na sušiak, použite štipce
 - skúste si sami zapnúť bundu alebo sveter
 - pomocou rozprašovača ovlážte listy rastlín v byte

➤ Alebo by ste si chceli vyskúšať niečo takéto?

- pomocou špajdle vpichujte dierky do plastelíny a vytvorte si obrázok
- vytvorte panáčikov alebo zvieratká (napr. hada, slimáka) z plastelíny
- maľujte (bodkujte) pomocou vatových tyčiniek namočených do farby

➤ A tak, ako sme sa predtým zahrali na opakovanie maminy alebo ocina (prípadne staršej sestry alebo brata, ktorí vedia čítať), tak aj teraz sa zahrajte na opakovacích papagájov.

Mamina urobí pohyb a vy ho zopakujte po nej. Je na vás, či zvládnete 2-3 a možno aj viac pohybov za sebou.

Urob päšť
Urob päšť a palec hore
Dotkni sa dvoma ukazovákmi a podrž
Urob dľaňami strechu
Dotkni sa dvoma palcami a podrž
Dotkni sa všetkými prstami jednej ruky všetkých prstov druhej ruky a podrž
Prepleť si prsty navzájom na oboch rukách
Dotkni sa ukazovákcom palca na tej istej ruke a podrž (OK)
Dotkni sa palcami a ukazovákmi a podrž
Urob písmeno V ukazovákcom a prostredníkom

