Pleoptická cvičení

Činnosti, které lze doma provádět patří modelování, různé stolní hry, pexeso, stavebnice, skládačky, zapínání knoflíků, ale také obkreslování obrázků, vystřihování nebo házení na cíl, chůze po čáře apod.

Zkuste, aby dítě zapínalo knoflíky a předškoláci zavazování tkaniček.

PŘÍKLADY CVIČENÍ

* **Navlékání a provlékání – (Korálky)**Dítě s okluzí navléká na tenkou bužírku korálky podle předlohy nebo od větších po nejmenší. Tkaničku provléká různými tvary.
* **Přiřazování– (Pexeso, lotto, asociace, protiklady)**Např. jednu polovinu pexesa rozložte dítěti na podložku, druhou polovinu dejte do ruky. Dítě hledá stejné obrázky a klade je na sebe. Střídejte různá pexesa. Při práci s kartičkami dítě cvičí jemnou motoriku a koordinaci oko-ruka.
* **Obtahování**Dítě obtahuje přes průhledný papír obrysy různých tvarů, od silné kontury až po nejtenčí. Používejte nejlépe černo-bílé obrázky.
* **Vypichování**Tečkovaně libovolný obrázek, podložte čistým papírem a položte na podložku. Dítě propichuje děrovacím perem nakreslené body. Pokud již má propíchnuty všechny tečky, sejmete vrchní obrázek a objeví se čistý propíchaný papír. Dítě si vezme obyčejnou tužku a všechny propíchnuté body spojí. Vznikne mu obrázek. Spojovat může dle původní předlohy. Cvičení je velmi účinné. Je zde spojeno hned několik činností dohromady.
* **Labyrinty (magnetické, motorické)**Přemístění magnetů do určeného místa podle vzorové karty. Zábavná a účinná hra, která rozvíjí i jiné schopnosti. U motorických umísťují správně tvary podle vzorové karty.
* **Puzzle (mozaika, vrstvené…)**Dítě skládá různé obrázky.
* **Nasazování**Dítě nasazuje korálky nebo jiné tvary na tyč tak jak je znázorněno na vzorové kartě. Ideálně stavět i kostky, stavět různé tvary a obrazce.

CVIKY FORMOU HRY NA DOMA

**Házení na cíl**  
Do vzdálenosti 2–4 metrů položte na zem např. krabici od bot. Vedle stojícího dítěte pak položte menší, lehké předměty (malé balónky, plyšové hračky, kostky...).. Pokud se dítěti nedaří vůbec, přisuňte krabici blíže. Postupně délku hodu prodlužujte.

**Chůze po čáře**  
Na podlahu (koberec, parkety, lino) nalepte asi 2-3 dlouhý pruh barevné neprůhledné izolepy, či jiné lepící pásky (cca 3 m šíře) a přesvědčte se, zda je dítě schopno projít se rovně po čáře se zakrytým „lepším“ okem.

**Kniha**  
Prohlížejte si s dítětem bohatě ilustrovanou knihu, kterou vaše ratolest ještě nezná, a ptejte se na obrázky. Poté nechte dítě ukazovat a popisovat jednotlivé stránky.