

Ukázka č. 5

Kineziologická cvičení tvoří soustavu cviků, které jsou jednoduché, bezpečné, provádějí se bez jakýchkoliv pomůcek a pozitivně ovlivňují schopnosti a dovednosti žáků po stránce fyzické i psychické. Umožňují vyladit funkce mozkových hemisfér, obou očí, uší a celého těla. Podporují všechny denní činnosti dítěte, odstraňují únavu, stres, umožňují jasněji myslet a dodávají dětem radost z pohybu při sportu i ve volném čase.

Při cvičení je vždy třeba opakovaně cviky nacvičovat, respektovat fyzické síly žáků a nic nepřehánět...

1. Dýchání do břicha vleže

Tento cvik napravuje obtíže s dýcháním, mozek se lépe zásobuje kyslíkem.

Ležíme na zádech a na břicho máme položenou knihu. Nadechneme se do břicha tak, že se kniha nadzvedne. Nyní zadržíme dech. Při nádechu počítáme v duchu do pěti, při zadržení dechu a při výdechu také do pěti. Cvičení je potřeba opakovaně nacvičovat.

2. Dýchání do břicha vestoje

Toto cvičení umožňuje nácvik správného dýchání, soustředění na práci a kladně ovlivňuje paměť.

Položíme si ruce na břicho a zhluboka se nadechneme. Nyní vzduch v krátkých, malých nárazech vydechujeme, jako bychom chtěli dechem odfouknout pírkó. Přitom by se mělo břicho pohybovat.

3. Zívání

Udržíme rovnováhu čelistního kloubu a žvýkacích svalů; uvolňuje celou oblast lebky; podporuje dýchání a zlepšuje vnímání.

Vydechujeme tak dlouho, až nemáme v plicích žádný vzduch. Pak pomalu nadechneme a zívání se dostaví automaticky. Cvik několikrát opakujeme. Když v oblasti žvýkacích svalů najdeme nějaký křečovitě stažený sval, je užitečné dotýkat se ho během zívání konečky prstů a jemně ho masírovat.

4. Hravé malování

Cvičení dodává odvalu výtvarně se projevit.

Aktivuje motorický smysl pro pohyb, podporuje koordinaci ruky a očí, která je při výtvarném projevu a psaní velmi důležitá. V každé ruce máme jednu tužku (pastelku, křídlo apod.) a malujeme oběma rukama současně symboly, obrazy, tváře podle své fantazie, ale podmínkou je, že budeme zároveň pohybovat oběma tužkami v pravé i v levé ruce. Dodržíme stále hravou formu cvičení.

5. Ležaté osmičky pro lepší písmo

Toto cvičení nám pomůže zlepšit koordinaci ruky a očí. Podporuje soustředění.

- Tužkou malujeme ležatou osmičku na list papíru formátu A4. Rukou, která píše, začneme od středu vždy směrem doleva nebo doprava nahoru a dbáme přitom, aby se střed ležaté osmičky nacházel vždy i ve středu našeho těla. Pak tento pohyb zopakujeme druhou rukou.
- Vezmeme do každé ruky jednu tužku. Nyní namalujeme ležatou osmičku oběma rukama současně. Obě tužky vedeme paralelně a stejným směrem. Začneme od středu vždy doleva nebo doprava nahoru.
- Držíme jednu tužku v levé ruce a jednu v pravé ruce. Pravou rukou začneme od středu doprava, levou rukou doleva nahoru a dokončíme kruh. Nyní se tužky setkají ve středu a malují opačně -- to znamená, že pravá ruka nyní maluje kruh doleva nahoru a levá ruka doprava nahoru. Tužky se ve středu opět setkají, pravá ruka jde doprava nahoru, levá ruka doleva atd.

Je výhodné namalovat ležatou osmičku na tabuli nebo na stěnu co největší. Čím větší je pohyb, tím víc přitom musíme pohybovat očima. Hlavu bychom měli držet klidně. Dbáme na to, aby se bod, kde se ležatá osmička kříží, nacházel přesně ve středu našeho těla.