

## CVIKY PRO SLADĚNÍ HEMISFÉR

**1. Křížové pohyby.** Loket levé ruky se dotkne kolena pravé nohy, loket pravé ruky se dotkne kolena levé nohy (počítejme s tím, že zpočátku to většině dětí nepůjde). Opakujeme 20x. Je dobré toto cvičení provádět denně na začátku vyučování. Až děti dobře zvládnou křížové pohyby, je vhodné je kombinovat s pohyby stejnosměrnými (stejná ruka, stejná noha také desetkrát). Končíme však vždy pohybem křížovým!

### **2. Spojené prsty.**

Opřeme prsty obou rukou o sebe horními bříškami a **1 minutu** si představujeme zlaté písmeno X (palec levé ruky s palcem pravé ruky, ukazováček levé ruky s ukazovákem pravé ruky až po malíčky).

Levá ruka představuje pravou hemisféru, pravá levou. Pomocí představy X propojujeme obě mozkové hemisféry.

**3. Pleskání rukou** ve dvojicích nebo každý sám křížem a rovnoběžně. Končíme vždy křížem!

### **4. Ležatá osmička.**

Tužkou nebo fixem nakreslíme co největší ležatou osmičku na papír A3 nebo A4. Čím větší osmičku můžeme namalovat, tím lépe; při individuální práci využijeme tabuli:

- 3x obtáhneme pravou rukou, začneme od středu vlevo nebo vpravo nahoru. Dbáme na to, aby se střed osmičky nacházel ve středu našeho těla;
- 3x levou rukou totéž;
- 3x oběma rukama stejným směrem (buď obě ruce současně drží jeden fix, nebo je v každé ruce jeden);
- 3x oběma rukama protipohybem; každá ruka drží fix. Začneme od středu: levá ruka doleva nahoru, pravá doprava nahoru, pak se překříží a dokončí osmičku.

Při cvičení neskláníme hlavu, sledujeme očima celý pohyb.

Cvičení pomáhá zlepšit koordinaci ruky a očí a vyvážit obě poloviny mozku.

**Zlepšuje vzhled písma. Je vhodné pro děti, které přeskakují řádky a pletou si slova.**

### **5. Hravé malování** (dvojí kreslení).

V každé ruce máme jednu tužku nebo fix (fix lépe klouže po papíře) a oběma rukama současně malujeme postavy, tváře, symboly nebo obrazy (domeček, sluníčko, stromeček). Necháme na žácích, zda namalují současně dvě sluníčka každou rukou nebo jedno sluníčko oběma rukama. **Malování má uklidňující vliv na oči, rozvíjí tvořivost, usnadňuje psaní.**

## AKTIVUJÍCÍ CVIKY

### **6. Dýchání břichem.**

Uvolníme tělo, položíme ruce na břicho a napodobujeme zvuk mašinky. Cvičíme vestoje či vleže. **Cvičení zlepšuje trávení, rychle uklidňuje.**

### **7. Myslíci čapka.**

a) Palec položíme doprostřed ucha, dvěma prsty zezadu uchopíme boltec a masírujeme od středu ucha nahoru (jako bychom chtěli rozvinout uši).

Opakujeme 3x zespoda nahoru. Masírujeme obě uši

najednou. b) Masírujeme seshora po obvodu až na lalůček

(3x).

**Cvičení je velmi osvěžující.**

## CVIKY PRO UVOLNĚNÍ

### **8. Houpací kůň.**

a) Sedíme na podlaze s pokrčenými koleny. Opřeme se o ruce vzadu, prsty ukazují dopředu, pánvi provádíme krouživé pohyby 5x doprava a 5x doleva, to celé 3 – 5x opakujeme. **Vhodné pro uvolnění beder po dlouhém sezení.**

b) Stejný postup jako u předešlého cvičení s tím rozdílem, že při cvičení chodidla nadzvedneme asi 5 cm nad zem. Cvik navíc posiluje břišní svalstvo a zlepšuje koordinaci ruka – oči.

### **9. Kobra.**

Leh na břicho, pokrčené ruce spočívají dlaněmi na zemi pod rameny, nohy jsou natažené. S výdechem zvedáme hlavu a vzpíráme se do natažených rukou (poloha kobry). Volně dýcháme, vydržíme 5 až 10 s a vracíme se pomalu zpět. Čelo položíme na podlahu, chvilku odpočineme. Opakujeme 4x. **Cvičení působí na koordinaci ruky a očí.**

## **DALŠÍ CVIKY PRO SLADĚNÍ HEMISFÉR, PŘÍSUN ENERGIE**

**1. Pleskání rukou** ve dvojicích nebo každý sám křížem a rovnoběžně. Končíme vždy křížem!

**2. Běhání nebo jízda v osmičce.**

**3. Slon** (osmičky ušima).

Mírný stoj rozkročný, pokrčíme nohy, jednu ruku vzpažíme a hlavu (ucho) pevně přitiskneme k rameni téže ruky. Přitom očima sledujeme natažené prsty této paže. Píšeme do vzduchu co největší ležaté osmičky. Začínáme vždy od středu nahoru doprava nebo doleva, píšeme osmičky (10x jednou rukou, 10x druhou a 10x oběma; uši jsou stále přitisknuté).

Obměna: místo osmiček píšeme písmena (slova). Nejprve každou rukou zvlášť, pak oběma najednou.

**Cvičení uvolňuje krk, zklidňuje zrak. Před diktátem je vhodné napsat těžká slova tímto způsobem.**

**4. Drak.**

Hluboký předklon, překřížíme pokrčené nohy. Paže se zvedají (drak létá). Při nádechu jdou paže nahoru, při výdechu dolů.

**Pocit lehkosti po celodenní práci (sezení), příliv energie.**

**5. Cookova metoda**

Položíme levý kotník na pravé koleno. Obejmeme pravou rukou levý kotník. Potom si položíme levou ruku na bříško chodidla. Takto sedíme 1 minutu se zavřenými očima a zhluboka dýcháme.

**Odstranění podrážděnosti, vzteku, příliv energie.**

Literatura:

*Hry pro pravo-levou orientaci a pro radost: Daniela Janečková*

*Hry pro rozvoj dětského mozku: Pam Schiller*

*Mozek jako nástroj: Vladimír Prinke*

*Příručka pro uživatele mozku: Howard Pierce*

*Učení bez stresu: Ursula Ruckerová-Voglerová*

*Vnitřní poklady: Carol Ann Honitz*