

Cviky, které pomáhají k **propojení obou mozkových hemisfér**, koordinaci pohybů, koordinaci očí a rukou, zlepšení soustředění a zvýšení aktivity při učení.

1. Křížové pohyby

Loket levé ruky se dotkne kolena pravé nohy, loket pravé ruky se dotkne kolena levé nohy (počítáme 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, každá 10x).

Končíme však vždy pohybem křížovým!

2. Spojené prsty

Opřeme prsty obou rukou o sebe horními bříšky a **1 minutu** si představujeme písmeno X (palec levé ruky s palcem pravé ruky, ukazováček levé ruky s ukazováčkem 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. Běhání nebo jízda v osmičce

5. Indiánské poskoky

Křížové pohyby v poskoku.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

9. Pohyby krkem (masírování hlasivek).

Zvednutá ramena a hlava se pohybuje zleva dolů doprava a zpět (nikoli dozadu). Pohyb zakončíme hlavou v předklonu a výdechem.

Cvičení je vhodné pro zřetelný hlas.

10. Houpací kůň.

a) Sedíme na podlaze s pokrčenými koleny. Opřeme se o ruce vzadu, prsty ukazují dopředu, pánví 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.

11. Sed přešvihem

Leh na záda, ruce v týl a hmitáme loktem proti kolenu (křížem).

12. 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.

13. Dýchání břichem.

Uvolníme tělo, položíme ruce na břicho a napodobujeme zvuk mašinky. Cvičíme vestoje či vleže.

Cvičení zlepšuje trávení, rychle uklidňuje.

14. Sova

Pravou (levou) ruku položíme na levé (pravé) rameno nad lopatku, nadechneme se. Při výdechu otočíme hlavu vlevo (vpravo), podíváme se dozadu přes rameno, s nádechem otočíme hlavu opět dopředu. Při dalším výdechu otočíme hlavu na druhou stranu přes rameno a s nádechem se vracíme do výchozí polohy. Při výdechu hlavu jemně přitiskneme k hrudi, pocítíme protahování šíjových svalů. Opakujeme alespoň 4x.

Cvičení uvolňuje napětí po dlouhém sezení, zlepšuje soustředění, myšlení, paměť.
Podporuje kolektivního ducha a vzájemnou **harmonii**.

15. Pumpování lýtka

Vzpor rukama o lavici, nohy v pozici „ve střehu“. S nádechem je pata zadní nohy zvednutá, s výdechem patu položíme na zem, „pumpujeme“ lýtka.

Pomocí tohoto cvičení pocítíme **velký příval energie**, která se v nohou nahromadila během dlouhého sezení. **Dostaví se nová chuť do učení, aktivita.**

16. 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.

17. Myslíč 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.