

Pohybové chvílky s NTC učením

Jak už jsem asi dříve uvedla, tak v naší třídě klademe velký důraz na každodenní pohybové cvičení s dětmi. Jak všichni víme, tak rozvoj motorických dovedností je nedílnou součástí programu metody NTC systém učení. Tato cvičení jsou pro dítě nesmírně důležitá, protože stimulují jeho fyzický rozvoj a pozitivně působí na vytváření nervových spojení v mozku (synapsí).

Pohybových chvílkám věnujeme pravidelně půl hodiny denně. Během této doby s dětmi provádíme nejrůznější cvičení (cvičení na rozvoj rovnováhy a koordinace těla, cvičení na rozvoj akomodace oka, cvičení na rozvoj motorických dovedností, překážkové dráhy na procvičení hrubé motoriky, propojení pohybu a hudby a spoustu dalších). Cvičení na rozvoj akomodace oka (tedy cvičení s míčem) se věnuji zvlášť v dalším článku. Nyní bych uvedla další cvičení a hry, které s dětmi děláme a pravidelně střídáme.

Příklady konkrétních cvičení:

- Chůze po čáře, po kruhu, po švihadle, po laně
- Skákání panáka (z pěnových desek)
- Cvičení se stuhou (na hudbu)
- Dráha „Ruce nohy“
 - tato dráha je u dětí velmi oblíbená
 - děti si zde procvičují nejen své motorické dovednosti, ale také pravo – levou orientaci (musí dávat pozor, aby daly správně pravou x levou ruku či pravou x levou nohu)
 - při tomto cvičení dochází k propojení obou hemisfér
- Cvičení na rozvoj rovnováhy a koordinace těla
 - chůze po lavičce, balancování na „balanční desce“, chůze po kostkách apod.
- Chůze x běh s překračováním a přeskokováním překážek

- toto cvičení většinou dáváme na začátku, aby se děti proběhaly a zahřály
- musí přitom reagovat na bubínek (Pokud bubnuji pomalu, tak děti chodí po obvodu třídy a překračují překážky, které jsou před nimi. Pokud bubnuji rychle, tak děti běhají a ty překážky přeskakují.)

➤ **Procvičení lokomočních pohybů**

- děti si zde opět procvičují své motorické dovednosti a reakci na signál (na tamburínu)
- děti běhají za sebou po obvodu celé třídy, na daný signál musí udělat změnu (skáčou po jedné noze, dělají poskoky snožmo, poskoky stranou, chůzi, chůzi vzad, lezení po čtyřech apod.)

➤ **Cvičení s hudbou**

- snažíme se, aby se děti naučily propojit pohyby s hudbou
- někdy využíváme i DVD (asi 1x za měsíc), podle kterého děti cvičí (aby zkusily to, co vidí, napodobit do rytmu písně)
- ale většinou si pohyby či tanečky vymýšlíme na hudbu samy

➤ **Chůze na chůdách**

- chůdy jsme pro děti pořídily v letošním školním roce, aby se naučily udržet rovnováhu
- většina děti se s nimi setkala poprvé, proto jsem jim musela nejprve vysvětlit a ukázat správnou techniku chození
- toto cvičení bylo zpočátku pro děti velmi těžké, proto jsme jim nechaly chůdy volně k dispozici během celého dne, aby si to mohly procvičovat
- musely se naučit nejen správně střídat a zvedat pravou x levou nohu, ale také udržet přitom rovnováhu a nespadnout z těch chůd na zem
- malým dětem zatím dávám dopomoc, protože je to pro ně pořád těžké

➤ **Skákání přes švihadlo**

- tato známá činnost, kterou jsme jako děti dělaly běžně a uměly i různé způsoby přeskokování, byla pro děti také novinkou
- většina dětí to vyzkoušela poprvé a zatím se to stále učíme

– zjistila jsem, že dětem dělá problém jen to švihadlo přehodit přes hlavu, natož ho ještě přeskočit

➤ **Přeskakování švihadel + skok do dálky**

– další cvičení, které s dětmi zkusíme, je přeskakovat snožmo přes švihadla + na konci dráhy skočit do dálky

➤ **Skákání na trampolíně**

➤ **Cvičení a hry s padákem**

– cvičení s padákem je u dětí také velmi oblíbené

– padák využíváme jak k tanečkům na hudbu, tak hlavně k psychomotorickým hrám a cvičení, někdy i k relaxaci

➤ **Chůze po „masážních“ kamenech**

- „masážní“ kameny jsou dobrou pomůckou na procvičení motoriky a rovnováhy

– lze je výborně využít i k procvičení smyslového vnímání (Děti stojí na některém z kamenů, mají zavázané oči šátkem a dostávají do ruky malé kopie těch kamenů. Podle hmatu musí zjistit, zda stojí či nestojí na daném kamenu.)

➤ **Překážkové dráhy**

– překážkové dráhy patří mezi jednu z nejoblíbenějších činností dětí

– lze zde výborně procvičit motorické dovednosti dětí

– můžeme do nich zakomponovat i již uvedené prvky cvičení (jako např. chůze po laně, trampolína, chůze po masážních kamenech apod.)

– pokaždé se snažíme mít jinou překážkovou dráhu a hlavně dbáme, aby byla co nejvíc rozmanitá a pro děti zábavná

– pokusím se ve stručnosti uvést prvky či cvičení, které při překážkové dráze využíváme:

- Chůze po lavičce, chůze + holubička na lavičce, „nabírání vody „ na lavičce, přeskakování lavičky, plazení + přitahování se po břicho na lavičce

- Přeskakování různých druhů překážek (molitanové kostky, švihadla, plastové překážky...)
- Balancování na balanční desce
- Chůze po laně (motivace – chůze po hadovi, po šnekovi apod.)
- Lezení po žebřinách
- Chůze na chůdách (vytyčený úsek)
- Chůze po masážních kamenech
- Přelézání, podlézání kozy
- Válání sudů na žíněnce
- Skákání na trampolíně
- Prolézání „tunelem“
- Hod na cíl (hod malým míčkem do koše)

➤ **Relaxace**

– samozřejmě po každém cvičení je důležitá také relaxace, aby se dítě odpočinulo po pohybové aktivitě (fyzické zátěži) a aby se naučilo být chvíli v klidu a jen odpočívat

– při relaxaci dětem ráda pouštím relaxační hudbu, jindy zase volím relaxaci formou masáže „gymbalony“ (ve dvojicích) apod.