

DALEKOHLED

Šance pro děti a rodiče



Obsah (seznam metodických listů)

Úvod - ADHD-LMD - léčba pohybem	1
Rovnováha I. - ve stoji	2
Rovnováha II. - houpání na úsečích	3
Rovnováha III. - houpání na míčích	4
Rovnováha VI. - rovnováha s pohybem	5
Rovnováha V. - rovnovážné cviky	6
Rovnováha VI. - rovnováha v různých směrech	7
Dýchání I.	8
Dýchání II.	9
Dýchání III.	10
Dýchání IV.	11
Dýchání V.	12
Cvičení rukou I.	13
Cvičení rukou II.	14
Cvičení rukou III.	15
Polohocit a pohybovit.	16
Relaxace I.	17
Relaxace II.	18
Relaxace III.	19
Relaxace IV.	20
Relaxace vsedě I.	21
Relaxace vsedě II.	22
Tělesná schémata	23
Harmonizační cvičení	24
Chůze I.	25
Chůze II.	26
Chůze III.	27
Bojová umění a jejich rozcvičky.	28
Cvičení v představě	29
Vibrace	30
Zrak a oči	31
Cvičení jazyka.	32
Pár jazykolamů	33
Spolupráce - přijímání a dávání.	34
Cvičení ve hrách s motivací.	35
Rozvrh cvičení - rámcově	36
Závěr	37
Hádanky - picto I.	38
Hádanky - picto II.	39

Vítejte ve světě dětí s ADHD-LMD.	40
Od míčku k tužce a učení.	41
Koordinace pohybu a stabilita	
Chytání obouřuč.	42
Chytání jednoruč.	43
Chytání s odrazem	44
Stoj na jedné noze	45
Skoky na jedné noze a sounož.	46
Hra „Honzo vstávej“	47
Pravolevá orientace	48
Koordinace pohybu	49
Vnímání zrakové a vizuomotorické koordinace	
Kreslení	50
Obkreslování	51
Rozeznávání geometrických obrazců	52
Skládání obrazců	53
Omalovánky	54
Kreslení jedním tahem	55
Navlékání korálků	56
Koncentrace pozornosti	
Dokreslování chybějících částí	57
Hledání rozdílu	58
Hledání názvu ve větě.	59
Barevné výseče	60
Kreslení geometrických obrazců.	61
Projíždění dráhy	62
Číselný čtverec.	63
DRČ	64
Vnímání sluchové	
Reprodukce rytmu	65
Tleskání	66
Opakování slov a vět	67
Uvolnění mezi vyprac. školních úloh	68
Doporučení závěrem.	69

**praktický
návlek**

metodické listy
cvičení



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



ŠKOLA MANAŽERSKÉHO ROZVOJE

INVESTICE
DO ROZVOJE
VZDĚLÁVÁNÍ

DALEKOHLED

Šance pro děti a rodiče



ADHD-LMD – léčba pohybem

Neklidné a nesoustředěné dítě se naučí v této pohybové výchově lépe zvládat své pohyby, své tělo, myšlení i řeč. Ke zklidnění je vedeno nácvikem rovnováhy, relaxace, správným dýcháním spolu s nácvikem dosud nezvládnutých dovedností.

Po přípravě dítěte – žáka – psychology se provádí nácvik dítěte – spolu s rodičem i pedagogem, aby mohlo pokračovat a opakovat jej doma, dle potřeby i ve škole.

Tato cvičení představují pohybovou výchovu, která je postavená na *řízeném pohybu*. Řízený pohyb je vědomý pohyb, pohyb pro učení, proto je pomalý, aby jej mohl mozek registrovat a zapamatovat. Tyto vlastnosti jsou důležité při učení čehokoliv. Tak se učíme od narození. *Zvládnutý* pohyb už může být rychlý a bez chyb.

Důležité jsou zásady, jak to dítě učíme: (know how)

- **respektování biologického času** – dítěti plyne čas pomalu, stačí kratší úseky cvičení
- **motivace** – nejčastěji napodobením zvířátek
- **zábavnost** – najít způsob, aby to dítě zajímalo
- **opakování** – upevní se paměťová stopa v mozku
- **nenapomínání** – říci povel jiným způsobem
- **kontakt** – různými smysly – vidění, slyšení, dotek...
- **kontrola** – zpětná vazba v zrcadle a pod.
- **střídání protikladů** – činnost – odpočinek...



Z důvodu výchovy v rodině doporučujeme přirozený přístup k výchově a vedení dítěte v rodině, který nazývá Winterhoff (německý neurolog a psycholog) *intuitivní*, který dává dítěti pocit autority rodičů, jejich ochrany a tím stability pro život, oproti vedení *partnerskému* (dítě může dělat to, co samo uzná za vhodné) nebo *projekčnímu* (dítě má realizovat to, co se rodičům nepodařilo), natož *sybiotickému* (dítě je mou součástí a já přece nechci nic špatného), které se prokazují jako nevhodné, až patologické. Podrobnosti viz jeho kniha „Proč se z našich dětí stávají tyrani“. Problém výchovy dětí, zvláště nevyrovnaných je tak rozsáhlý, že je o něm rozsáhlá literatura ve všech jazycích. Například: Larry Winget ve své knize „Za svoje děti si můžete sami“ – předává americké zkušenosti.

Proč můžeme řízeným pohybem postupovat, jak můžeme člověka přes jeho mozek ovlivňovat?

Lidský mozek je obdařen neuroplasticitou, což je schopnost měnit se vlivem zevních nebo vnitřních podmínek, také na základě zkušeností a učení. Tato schopnost od narození klesá, největší je do 6 let, ve 12 letech se již rovná dospělému. Dětství je tedy období, kdy můžeme nejsnáze a nejlépe připravit každého jedince na budoucí život, naučit základní dovednosti, které bude potřebovat. Změny v mozku vedou i k tomu, že určitá část nervových buněk odumírá, je potřeba, aby poškozené nebo vyčerpané nervové buňky nebyly zdrojem poruch jako je autismus nebo epilepsie, jak ukazují poslední výzkumy (Kolář...). Pak mluvíme o *reparační* neuroplasticitě.

Co to znamená pro rodiče, vychovatele, pedagogy?

Znamená to najít způsob a prostředky jak docílit harmonického jedince. Pro každé dítě, a pro děti s ADHD / ADD zvláště, je přirozeným projevem POHYB. Ten je všude kolem, v celém vesmíru. Člověk je nejvýše organizovaným systémem a pohyb v jeho těle a kolem něj je velmi rozmanitý. V této rozmanitosti je třeba najít určité zákonitosti, souvislosti.

Člověk je dvounohý jedinec, ve vývoji tvorstva se napřímil jako jediný z živočichů. Napřímění je ve vývoji mladá dovednost, proto se jí musí každý učit, trénovat. Od narození vede vývoj ke zvládnání pohybů k napřímění, přitom dítě bojuje s gravitací, která je důležitou veličinou v celém vesmíru.

praktický nácvik

1

metodický list
cvičení

ADHD-LMD
léčba
pohybem

esf
evropský
sociální
fond v ČR


EVROPSKÁ UNIE


MŠMT

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY


OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost


ŠKOLA MANAŽERSKÉHO ROZVOJE

INVESTICE
DO ROZVOJE
VZDĚLÁVÁNÍ

DALEKOHLED

Šance pro děti a rodiče



Rovnováha V. rovnovážné cviky

vítěz (obr. 16)

strom (obr. 17)

holubička (obr. 18)

hřib (obr. 19)

lod'ka (obr. 20)

– léčí kocktavost – má variace jako nízká – obtížná;
vysoká – snazší, houpavá

klubíčka (obr. 21)

rovnováha + masáž zad, překuluje se doprava – doleva ale
i dopředu – dozadu – po páteři, bez doteku na hlavu ani na zadeček.

Obr. 16



Obr. 17



Obr. 18



Obr. 19



Obr. 20



Obr. 21

praktický návčik

6

metodický list
cvičení

ADHD-LMD
léčba
pohybem

(garant M. Zemánková)

esf
evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



ŠKOLA MANAŽERSKÉHO ROZVOJE

INVESTICE
DO ROZVOJE
VZDĚLÁVÁNÍ

DALEKOHLED

Šance pro děti a rodiče



Relaxace vsedě II.

Pro naši civilizaci, kde většinou sedíme na židlích, má velký význam pozice tzv.

„Drožkář“

Sed na židli se spuštěnou hlavou (obr. 38), předloktí opřená o stehna, kolena na šířku ramen, s plně opřenými chodidly na zemi. Dochází k maximálnímu uvolnění svalů se současným uvolněním páteře, aby rušivé podněty z těla neprocházely do mozku a nebudily jej. Drožkáři tak odpočívali při čekání na zákazníka. Drožkář je historie, dětem říkáme: sedíme jako kočky, i to už přestávají v současnosti znát. Francouzský sochař A. Rodin vytvořil sochu Myslitele – člověka, který přemýšlí, k tomu potřebuje klid, v této pozici učíme, jak se zklidnit, ta je dostupná kdekoli a kdykoliv.

Relaxace povelová

– tak označujeme provedení, které nacházíme v autogenním tréninku a řadě dalších variant. Je dobře přijímána v každém věku. Označením místa slovem nebo dotekem, kde má probíhat uvolnění, se zlepšuje a prodlužuje pozornost, učí se procítovat části vlastního těla, tak, aby po nácviku si mohl každý jedinec tuto relaxaci provádět sám. Třeba před spaním...

Jednoduchá forma – uvolníme chodidla, uvolníme kolena... (projít celé tělo) ... kyčle, záda, ramena, lokty, ruce, krk, bradu, ústa, obličej, vlasy, uši, oči, jazyk, hrdlo, hrudník, pas, břicho, pánevní dno. U malých dětí mluvíme a jemně se dotkneme místa.

Plná forma

1. povel řekne „co“ uděláme „**uvolníme chodidla**“
2. povel řekne „kdo“ to udělá „**uvolňuji chodidla**“
3. povel řekne „jak“ to dopadlo „**chodidla jsou uvolněná**“

Až se v noci probudíte a nebudete moci znova usnout, vyzkoušejte.



Obr. 38



**praktický
nácvik**

22

metodický list
cvičení

ADHD-LMD
léčba
pohybem

(garant M. Zemánková)

esf
evropský
sociální
fond v ČR


EVROPSKÁ UNIE


MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY


OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost


ŠKOLA MANAŽERSKÉHO ROZVOJE
INVESTICE
DO ROZVOJE
VZDĚLÁVÁNÍ

DALEKOHLED

Šance pro děti a rodiče



Koordinace pohybu a stabilita VII. Pravolevá orientace

Dítěti dáváme pokyny k činnostem s tím, že požadujeme podání tužky, papíru, hrnečku apod. pravou rukou a postupujeme takto i s levou rukou. Pokračujeme dolními kočetinami, kde společně vykročíme levou nohou a pak pravou, kopeme do míče, obouváme boty atd. Tutéž orientaci nacvičujeme i na obličeji a uších.

Po zvládnutí tohoto základu pokračujeme **zkříženou orientací**, kdy dítě ukazuje pravou rukou levé oko, ucho, poškrábe se levou rukou na pravém stehně, ve stoje dává levou patu na pravé koleno a vše také naopak.

Pokračujeme v **orientaci na druhé osobě**, která zároveň je i orientací prostoru.

Jde o základ k bezpečné orientaci v cizím prostoru, dítěti dáváme pokyny, ukaž:

- pravou rukou, kde mám pravé oko
- levou rukou, kde mám pravé oko
- šlápní mi levou nohou na moji levou nohu
- pravou rukou, kde mám levé oko

Všechny pokyny provádíme i opačně.



**praktický
návlek**

48

metodický list
cvičení

vítejte
ve světě dětí
s ADHD-LMD

(garant J. Hodaňová)

esf
evropský
sociální
fond v ČR



MŠMT

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



ŠKOLA MANAŽERSKÉHO ROZVOJE

INVESTICE
DO ROZVOJE
VZDĚLÁVÁNÍ

DALEKOHLED

Šance pro děti a rodiče



Vnímání zrakové a vizuomotorická koordinace II. Obkreslování

Vnímání a vizuomotorickou koordinaci posilujeme obkreslováním a to tak, že průsvitný papír položíme na obrázek, který se dítěti líbí a dítě obrázek obtahuje tužkou.

Používáme obrázky s výraznými konturami za nejvhodnější považujeme Ladovy obrázky (obr. 10).

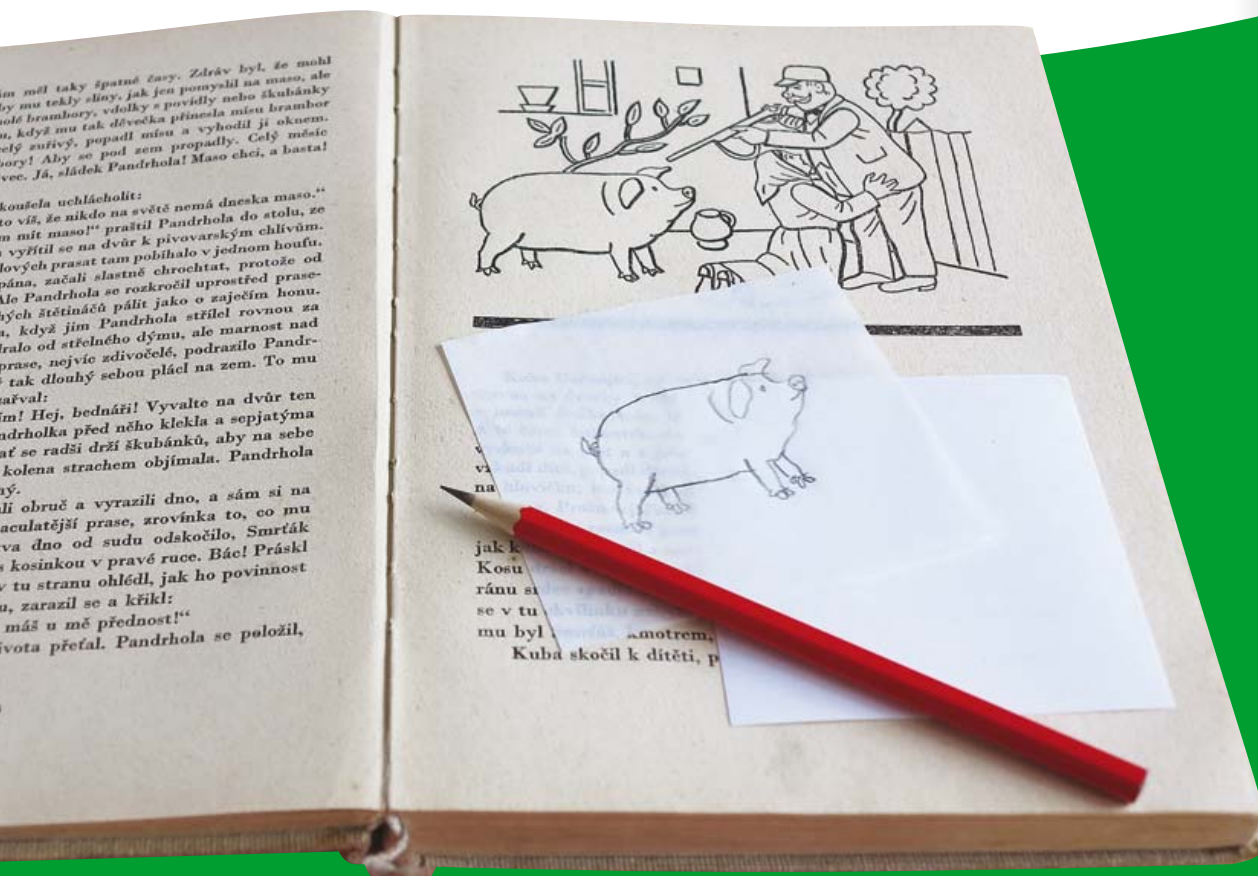
**praktický
návuk**

51

metodický list
cvičení

vítejte
ve světě dětí
s ADHD-LMD

(garant J. Hodaňová)



obr. 10

esf
evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE

MŠMT

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



ŠKOLA MANAŽERSKÉHO ROZVOJE

INVESTICE
DO ROZVOJE
VZDĚLÁVÁNÍ

DALEKOHLED

Šance pro děti a rodiče



Závěr

Léčebný pohyb vedený řízeným pohybem na přesnost vede k vytvoření dobrých pohybových návyků (stereotypů), které se v mozku zafixují a slouží pak při opakování po celý život.

Nácvik s rodiči a pedagogy přispějí ke vzájemnému porozumění předností nebo nedostatků, přispějí k nápravě bez léků nebo jejich omezení a usnadní spolupráci.

Metodické listy i další literaturu, která je jinak hojná i v knihách i internetu, možnost porady s odborníky zkvalitní sociální vztahy i výkony potřebných dětí, jak bylo již prokázáno i v našich předchozích pilotních studiích.

Přejeme dětem, rodičům i pedagogům úspěšné pokračování v této činnosti.

Elektronické přání: (parafráze na Jana Neruda)

Mně osud do HARDWARE

(kolébky) pohyb dal,

by SOFTWAREM

(léčebným pohybem)

jej ku životu vzkřísil,

by ani jako „LIVEWARE“

(provedením) neselhal,

ni virus cestu by mu zkřížil.



**praktický
nácvik**

37

metodický list
cvičení

ADHD-LMD
léčba
pohybem

(garant M. Zemánková)

esf
evropský
sociální
fond v ČR


EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



ŠKOLA MANAŽERSKÉHO ROZVOJE

INVESTICE
DO ROZVOJE
VZDĚLÁVÁNÍ