

Marie Zemánková
Jana Vyskotová

Cvičení pro hyperaktivní děti

Speciální pohybová výchova

- Pravidla učení se pohybu
- Poruchy
- Používané metodiky
- Cvičební sestavy



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



Poděkování

Krajskému úřadu Moravskoslezského kraje za finanční podporu této publikace, která má zlepšit zdraví mladé generace nejen v kraji, ale i v celé republice.

MUDr. Marie Zemánková, pediatr, neurolog, dětský neurolog
Mgr. Jana Vyskotová, Ph.D., FZS OU – katedra rehabilitace, Ostrava

CVIČENÍ PRO HYPERAKTIVNÍ DĚTI

Speciální pohybová výchova

Autorský kolektiv:

PhDr. Zdeňka Krhutová, Ph.D., FZS OU – katedra rehabilitace, Ostrava

Mgr. Hana Freywaldová, Waldorfská škola Ostrava

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 3941. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Drahuše Mašková

Sazba a zlom Radek Vokál

Návrh a realizace obálky Antonín Plicka

Ilustrace Anna Georgiadu, akademická malířka

Počet stran 64

Vydání 1., 2010

Komentář:

MUDr. Naděžda Franková, dětský neurolog

MUDr. Marie Foltýnová, dětský psychiatr

Mgr. Eva Jemelková, dětský psycholog

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2010

Cover Photo © foto archiv autorek

ISBN 978-80-247-3278-7 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-6405-4 (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2011

OBSAH

Úvodem	7
1. Trocha teorie na úvod	9
1.1 Pravidla učení se pohybu v dětském věku	10
1.2 Poruchy	11
1.3 Používané metodiky	12
1.4 Použití vhodných cviků	12
2. Cvičební sestavy	15
2.1 Rovnovážná cvičení	15
2.1.1 Kymácení ve stoji	15
2.1.2 Chůze na místě	17
2.1.3 Modifikace chůze	19
2.1.4 Rovnováha při poskocích	19
2.1.5 Rovnovážné cviky vleže	20
2.1.6 Rovnovážné cviky v různých polohách	22
2.1.7 Rovnováha na labilních plochách	24
2.2 Relaxace	26
2.2.1 Relaxace blesková	28
2.2.2 Relaxace povelová	28
2.2.3 Hudba	28
2.2.4 Vyvedení z relaxace	29
2.3 Dýchání	29
2.4 Rytmizace činností – nácvik rytmu	31
2.5 Cvičení rukou	32
2.5.1 Doteky rukou, prstů	32
2.5.2 Cvičení poklepem	33
2.5.3 Polohocit a pohybovit	33
2.5.4 Chytání a házení míče	35
2.6 Cvičení jazyka	36

2.7	Tělesné schéma a orientace v prostoru	38
2.7.1	Rozcvičkové prvky z orientálních tanců	41
2.7.2	Rozcvičkové prvky z bojových umění	42
2.7.3	Zvířátka	43
2.8	Pozornost a zapamatování	47
	Literatura	49
	Příloha – osobní karta dovedností	51

ÚVODEM

Tato brožura vznikla na žádost rodičů, kteří docházeli se svými „neklidnými dětmi“ na léčebnou tělesnou výchovu (LTV) do zdravotnických zařízení. Po instruktážích a aplikaci pohybové terapie potřebují rodiče mít doma praktickou příručku, která by jim potřebná cvičení připomenula, aby je mohli doma s dětmi opakovat. Může posloužit i dětem, které dosud necvičily, ale i dětem zdravým pro jejich lepší kondici.

Brožura využívá zkušenosti z praxe i nové poznatky o pohybu a učení se pomocí pohybu. Navazuje na knihu MUDr. Marie Zemánkové *Pohyb nad zlato*, která je nyní k dispozici na následující internetové adrese: <http://fzs.osu.cz/kre> – sekce „Ze života katedry“.

Vzhledem k cílové skupině, které je tato brožura určena, budeme používat populárně naučný styl i jazyk.

1. TROCHA TEORIE NA ÚVOD

*„Dítě, by andělem bylo, metly potřebuje.“
J. A. Komenský*

Pohyb je základní princip přírody živé i neživé, pozemské i vesmírné. Je projevem života a funkce lidského organismu, je signálem i nositelem informací o procesech ve vnitřním prostředí lidského těla, ve vnitřních orgánech i o stavu mysli. Podílí se na tvaru a funkci organismu, a to jak v dětství a v dospělosti, tak i ve stáří – stále utváří a usměrňuje jeho vývoj. Rozmanitost pohybu je nesmírná. Pohyb není vlastností života, která se k němu přidává, nebo se od něho odděluje, pohyb a život je totéž. Pohyb je jednou z cest života, který napomáhá udržovat zdraví, splňuje požadavek přirozenosti a harmonie těla, souvisí se zdravým životním stylem a životní spokojeností.

Kalokagathia je řecký výraz pro harmonickou osobnost. Řecká kultura, ze které vychází naše civilizace, pečovala o harmonický rozvoj tělesných i duševních schopností člověka. Takoví si přejeme být i my.

V lidském pohybu rozlišujeme velké pohyby (hrubá motorika), jemné pohyby (jemná motorika). Ty se propojují do větších celků a pak mluvíme o hybnosti.

Hybnost z hlediska funkce dělíme na několik skupin:

- hybnost pro dýchání (respirační motorika) – má rozsáhlé užití ve všech dalších typech hybnosti;
- hybnost obrannou – reflexní (zavřeme oko před letící muškou apod.);
- hybnost k udržení polohy těla vůči gravitaci, jejíž osou je páteř (posturální motorika);
- hybnost pro změnu polohy (lokomoční motorika) – přemístování, chůze apod.;
- hybnost obratnou (jemná motorika) – nejčastěji práce rukou;
- hybnost komunikační (komunikační motorika) – gesta, mimika, řeč atd.