

Školní družina

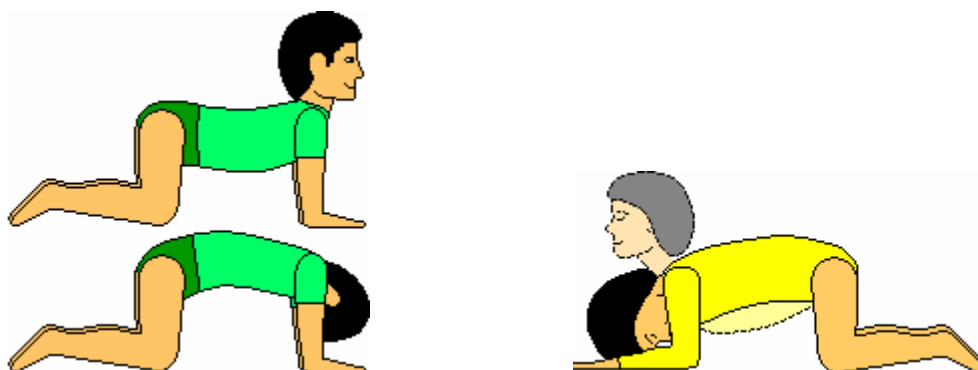
Náměty k mimoškolní aktivitě v době
distanční výuky

Hýbeme se

Jak správně děti prodýchat?

Správné dýchání je jeden ze základních předpokladů pevného zdraví. Dýchání nám neslouží jen k výměně plynů, k sání a k hlasovému projevu, ale zároveň ho lze využít pro uvolnění, k nácviku koncentrace atd. Nejdůležitější je naučit děti dýchat celými plícemi a nemít oslabené některé k dýchání potřebné svaly. Při nedostatku pohybu dochází k fixaci tzv. povrchního dýchání a tím dochází k hromadění odpadních plynů v plicích.

Nácvik dýchání přední a zadní stranou trupu

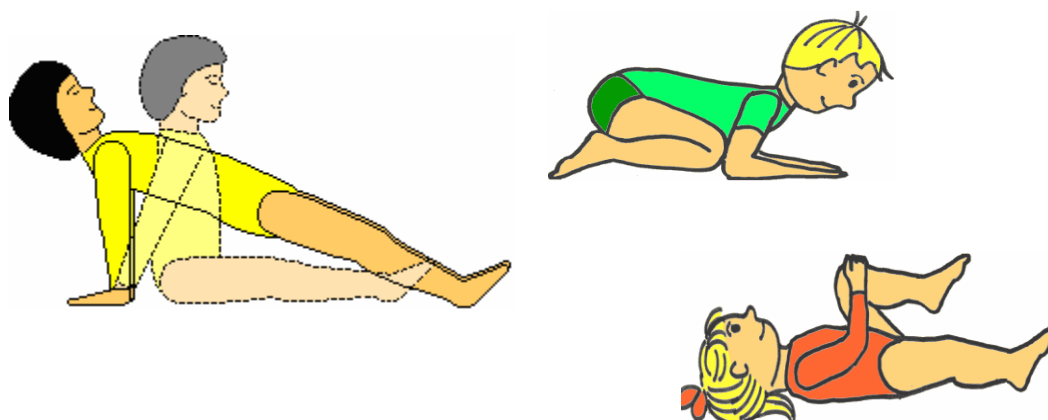


Dýchání přední a zadní stranou trupu:

Známý kočičí dech, kdy se s nádechem prohýbáme a s výdechem vyhrbujeme, nám rozvíjí dech na přední straně trupu a posiluje dechové svaly na zádové straně trupu. Když pohyb vůči dechu obrátíme, budeme se tedy prohýbat při výdechu a vyhrbovat během nádechu, budeme rozvíjet dech na zadní straně trupu a posilovat dechové svaly přední strany trupu. Obecně pohyb v souladu s dechovou fází rozvíjí dech a dýchání proti odporu pohybu posiluje dechové svaly.

Možnou a také vhodnou variantou je opora o předloktí, kdy je vyústění dechových cest nízko a poloha tak pomáhá čistit dechové cesty od mechanických nečistot.

Prohloubení bráničního dýchání



Prohloubení bráničního dýchání:

Skupina bráničních svalů, jsoucí v dolní části hrudní dutiny, se při nádechu vydouvá směrem dolů a tím se naplňuje vzduchem dolní část plic. Při výdechu se vydouvá směrem nahoru, dolní část plic se stlačuje a tím dochází k jejich vyprazdňování.

V sedu s nataženýma nohama se opřeme o ruce za tělem. S nádechem narovnáme trup do jedné přímky s nohama, hlava je v prodloužení trupu. Vracíme se zpět při výdechu. Také je možné v dosažené krajní poloze zůstat ve výdrži a procítovat břišní dech.

Zajíček - v sedu na patách se opřeme o předloktí, lokty se dotýkají kolen a hlava je v mírném záklonu. Jedná se o polohu přikrčeného zajíčka. Zůstaneme ve výdrži, dech se samovolně zdůrazní v dolních hrotech plic. Zajíček se v přikrčení může opatrně rozhlížet, kroutit očima nebo vnímat dechové pohyby.

V lehu na zádech s nataženýma nebo pokrčenýma nohama při výdechu rukama přitahujeme pokrčenou nohu k tělu a během nádechu ji vracíme do výchozí polohy. Provádíme střídavě jednou a druhou nohou v rytmu dýchání.

Prohloubení hrudního dýchání



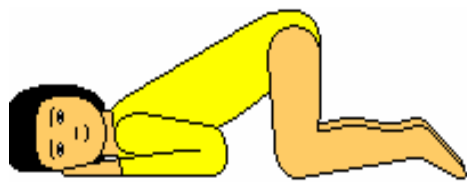
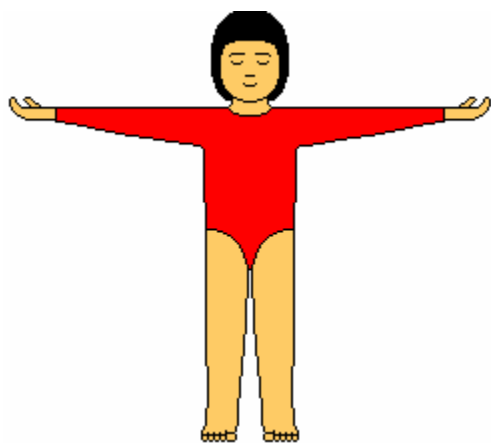
Prohloubení hrudního dýchání:

Mezižeberní svaly po celém obvodu hrudníku - při nádechu rozpínání do všech stran a při výdechu smršťování směrem do středu.

V lehu na břiše položíme čelo na podložku a upažíme. Během nádechu zvedáme paže od podložky, čelo je stále na zemi. S výdechem ruce pokládáme zpět na podložku.

Rybička - v lehu na zádech se opřeme o lokty do polosedu, zdola nahoru postupně prohneme páteř do záklonu a zakloníme i hlavu. Posuneme lokty směrem k nohám tak, aby se temeno hlavy dotklo podložky. Vnímáme rozpínání a smršťování hrudníku.

Rozvoj horního (podklíčkového) dýchání



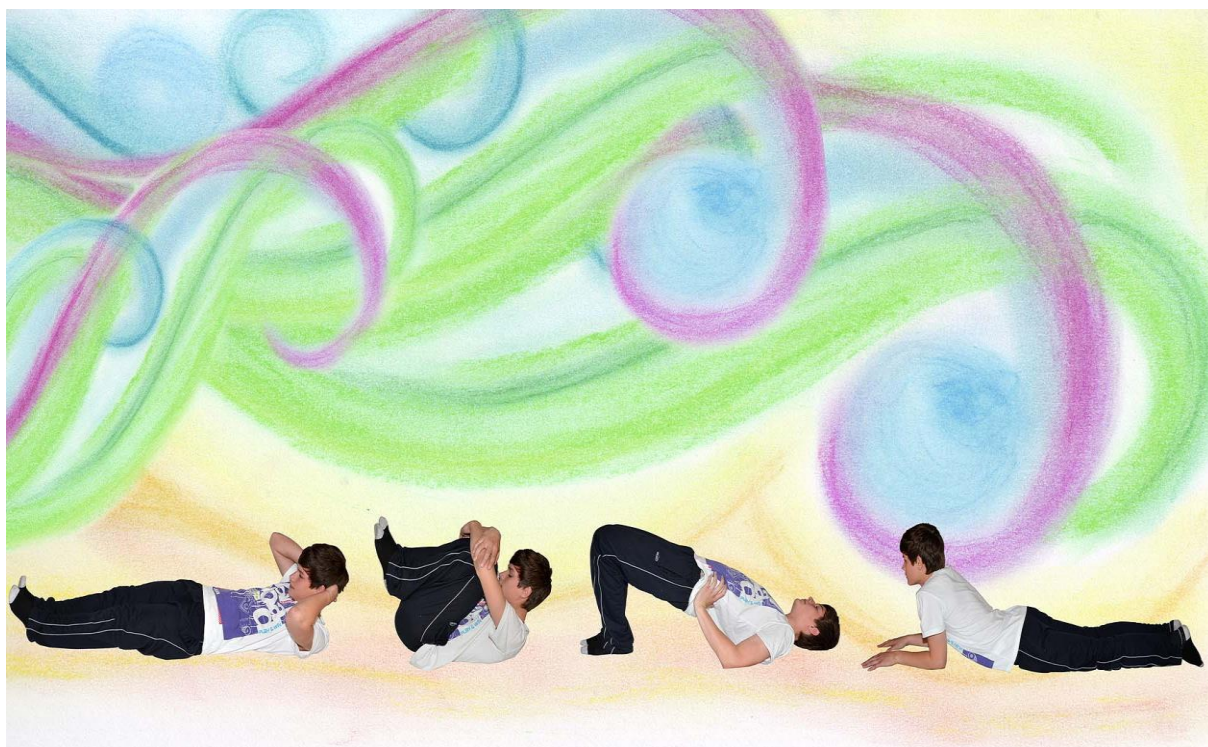
Zajišťují jej svalové skupiny oblasti ramen a klíčních kostí. Tato část dechové vlny bývá obtížně zjistitelná a ventiluje plíce nejméně.

V mírném stoji rozkročném s nádechem upažíme a vytočíme dlaně vzhůru. Při nádechu se snažíme dosáhnout co nejdál do stran za prsty rukou, během výdechu napětí uvolníme, ale paže jsou stále v jedné přímce s rameny.

Ve vzporu klečmo pokrčíme ruce v loktech a hlavu položíme na jednu tvář. Celá oblast horních hrotů plic má volnost pro svou práci. Tuto polohu podvědomě zaujímají maličké děti, když mají problémy s dechem. Je dobré po chvíli položit hlavu na druhou tvář.

Antistresová rozcvička

Tato sestava se skládá ze čtyř poloh a představuje účinný prostředek ke snižování mentálního napětí. Sestava cviků vytváří harmonický celek vzájemně se doplňujících poloh, které vedou k harmonizaci psychiky a zároveň působí i na zdraví tělesné.



Svíčka v lehu

Základní postavení: lež na zádech.

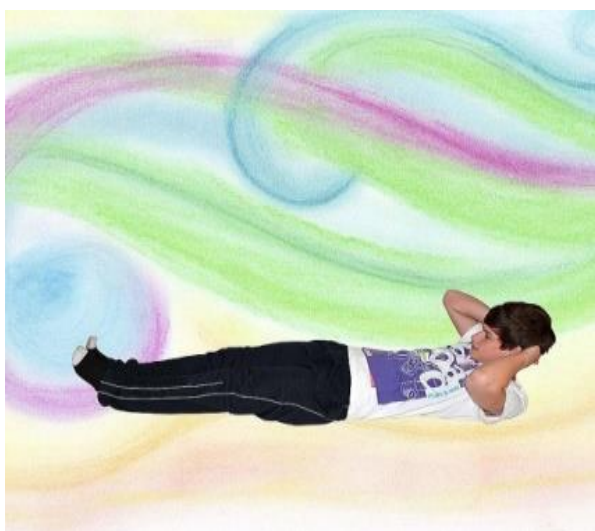
Spojíme ruce a vložíme je v týl.

Nádech: zvedneme hlavu, bradu přitáhneme k hrudníku. Snažíme se o uvolnění v oblasti šíje. Zůstaneme ve výdrži 20 - 30 sekund. Dýcháme normálně.

Výdech: přejdeme zpět do lehu, ruce položíme volně podél těla.

Po krátké relaxaci (uvolnění) pozici zopakujeme.

Účinky: cvičením zlepšujeme činnost štítné žlázy, která upravuje hormonální nerovnováhu a má vliv na hmotnost.



Ježek

Základní postavení: lež na zádech.

Přednožíme skrčmo, obejmeme rukama kolena a přitáhneme je co nejbližší k tělu.

Výdech: předkloníme hlavu ke kolenům.

Nádech: vrátíme se do lehu.

Účinky: cvičením protahujeme svaly v bederní oblasti, posilujeme svaly krční a břišní, podporujeme pohyblivost křížokyčelního kloubu a funkci střev.



Můstek

Základní postavení: leh na zádech.

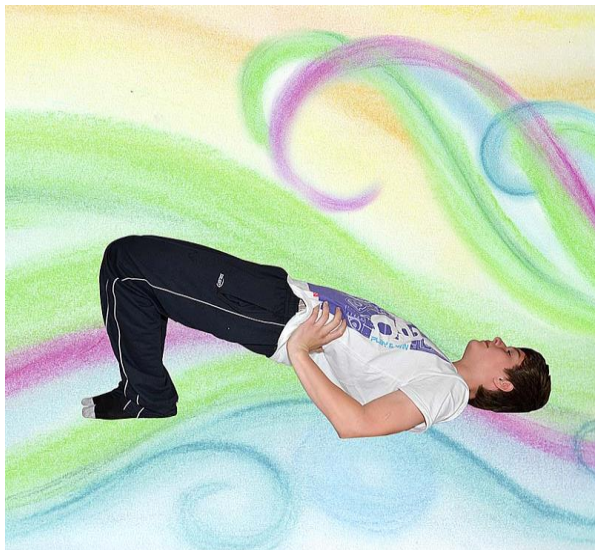
Pokrčíme nohy a přiblížíme k hýždím, chodidla zůstávají na podložce na šíři boků.

Nádech: S nádechem zvedáme pomalu pánev vzhůru, krátce setrváme (1-2 s) současně se zadržením dechu. S výdechem pomalu, obratel po obratli, necháme pánev klesat na podložku. Tuto dynamickou fázi provedeme 3x a během cvičení se koncentrujeme na páteř. Počtvrté zvedneme pánev, boky podepřeme rukama tak, že předloktí směřují kolmo na podložku a lokty se opírají o zem. Zůstaneme ve výdrži 10 - 30 sekund. Dýcháme do břicha a na tento dech se soustředíme.

Výdech: velice pomalu přejdeme zpět do lehu, ruce položíme volně podél těla.

Po krátké relaxaci (uvolnění) pozici zopakujeme.

Účinky: cvičením zlepšujeme pohyblivost páteře, touto pozicí posilujeme svaly nohou, boků, rozevírá se hrudník a zlepšuje se hrudní i břišní dýchání.



Sfinga

Tato pozice je podobná poloze kobry, liší se pouze tím, že se opíráme o lokty.

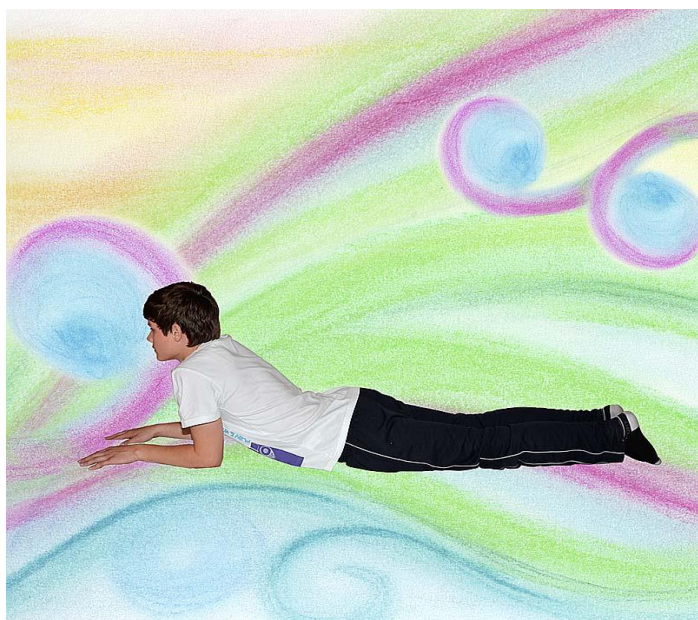
Základní postavení: leh na břicho s rukama podél těla a hlavou opřenou o čelo.

V lehu na břicho složíme předloktí před tělem tak, že prsty pravé ruky se dotýkají levého lokte a prsty levé ruky lokte pravého. V poloze si uvědomujeme celou spodní polovinu těla. Začínáme koncentrací do oblasti pasu, kterou vědomě uvolníme, postupně uvolníme i hýždě, stehna, lýtka, nártu a prsty nohou.

Po krátké relaxaci (uvolnění) pozici zopakujeme.

Po 20-30 sekundách ukončíme v lehu na břicho.

Účinky: cvičením posilujeme svaly paží, zádové a břišní, podporujeme prokrvení zad, prohýbáním hrudní páteře zabraňujeme vzniku kulatých zad. Cvičení harmonizuje vegetativní nervový systém a tím pomáhá zklidňovat (vzteky, rozčilení, hněv), odstraňuje únavu.



Pozdrav Slunci

Sestava Pozdrav Slunci je základní sestava cviků, při které se tělo prohřeje pro další cvičení. Při cvičení sestavy dochází k protažení všech velkých svalových skupin těla, šlach a k rozhýbání páteře. Cvičení také povzbuzuje krevní oběh, celkově zlepšuje tělesnou kondici, napomáhá spalovat tuky a formovat postavu. Dále zlepšuje schopnost soustředění se a harmonizuje psychiku. Necvičíme tuto sestavu, pokud máme závratě nebo vysoký krevní tlak.

Celou sestavu cvičíme minimálně 4x, plynule v souladu s dechem. Při cvičení s dětmi doplníme jednotlivé cviky básničkou či krátkým příběhem o sluníčku, o jeho blahodárných účincích na nás i na přírodu.

Tuto sestavu je ideální cvičit po ránu, ale může se cvičit i kdykoliv během dne.



Zdravíme tě sluníčko!

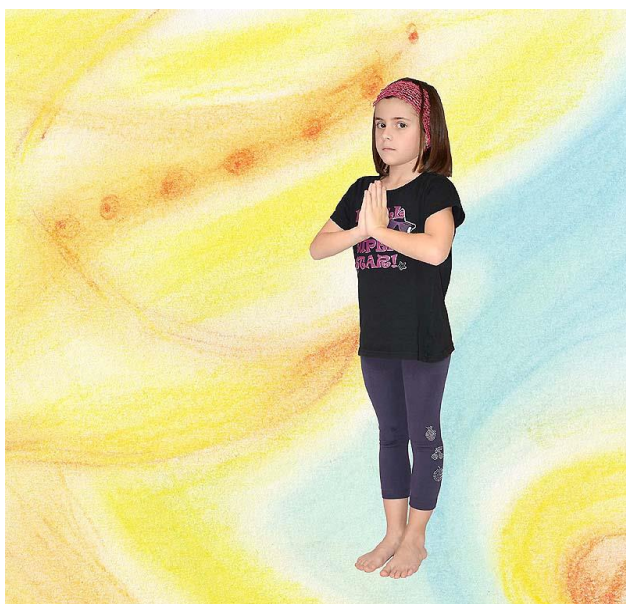
Základní pozicí je stoj spojný, ruce volně podél těla.

Postavíme se rovně a sluníčko pozdravíme.



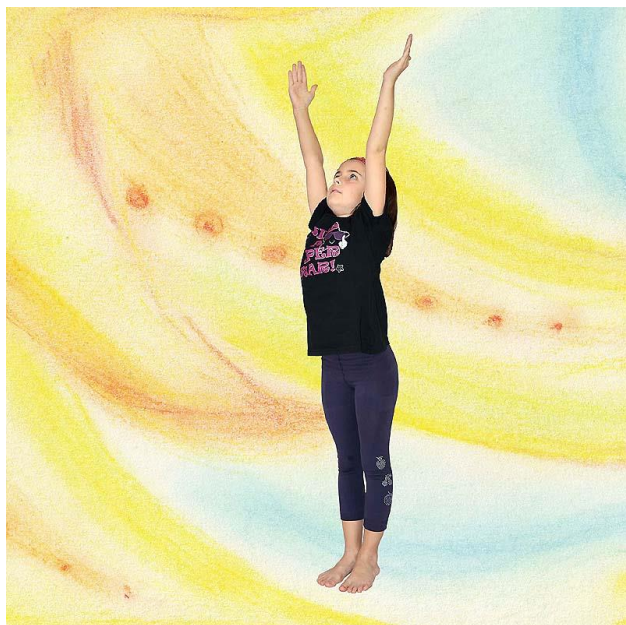
Cítíme tě, ale nevidíme!

S výdechem spojíme dlaně před hrudníkem.



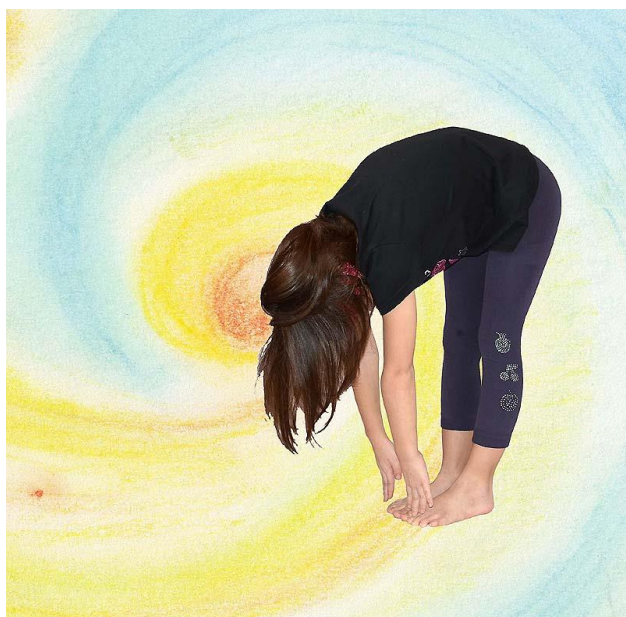
Jsi tam někde na obloze?

S nádechem vzpažíme ruce a zakloníme se.



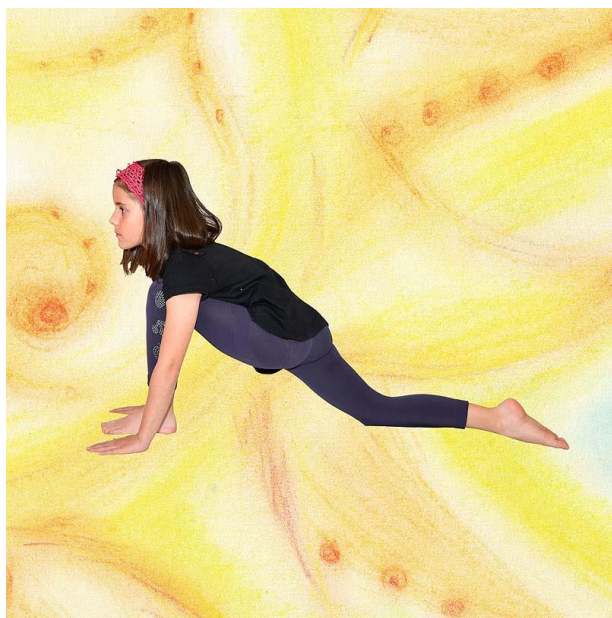
Tvé teplo proudí v našem těle.

S výdechem se ohneme do hlubokého předklonu, prsty nebo dlaně položíme vedle chodidel na podložku.



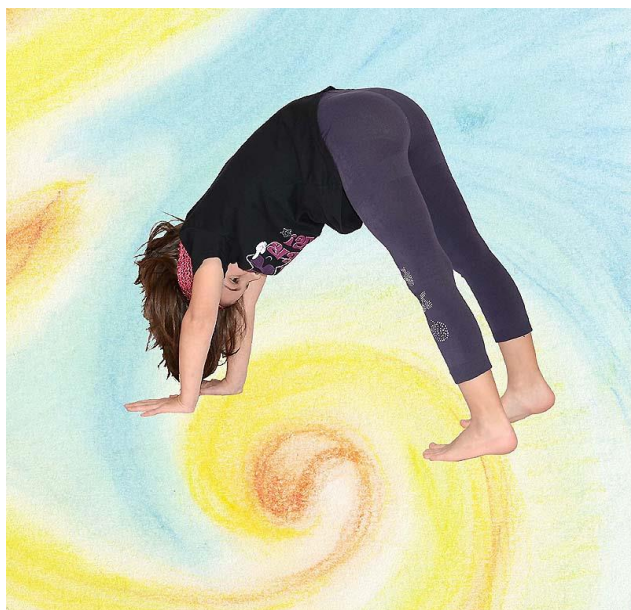
Úsměv na tváři nám hřeje.

S nádechem přejdeme do vzporu dřepmo levou nohou: zanožíme levou nohu a pravou nohu posuneme mezi ruce (na plném chodidle).



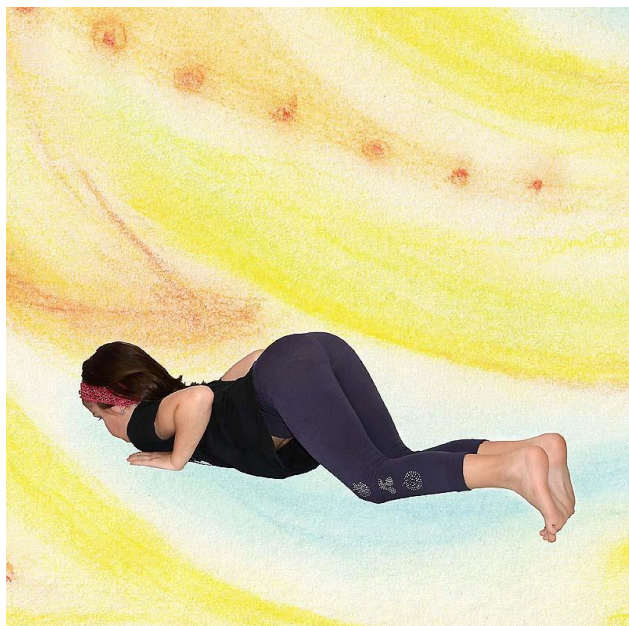
Teplo tvé nás přitahuje.

S výdechem přejdeme do pozice HORY: zanožíme pravou nohu k levé noze, zvedneme pánev.



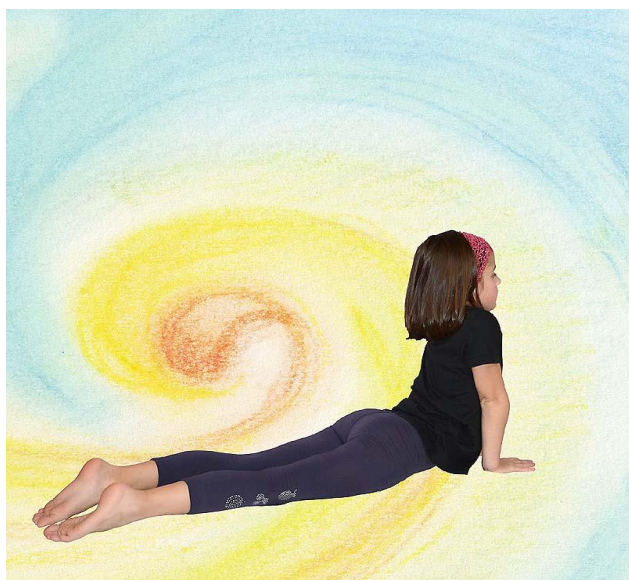
Matka země také hřeje.

Chvilku zadržíme dech. S výdechem přejdeme do polohy HOUSENKY: přes klik se přesuneme do vzporu ležmo -bradu a hrudník máme na podložce, pánev vysazenou vzhůru, kolena a prsty na nohou jsou opřeny o podložku, ruce jsou na podložce pod rameny.



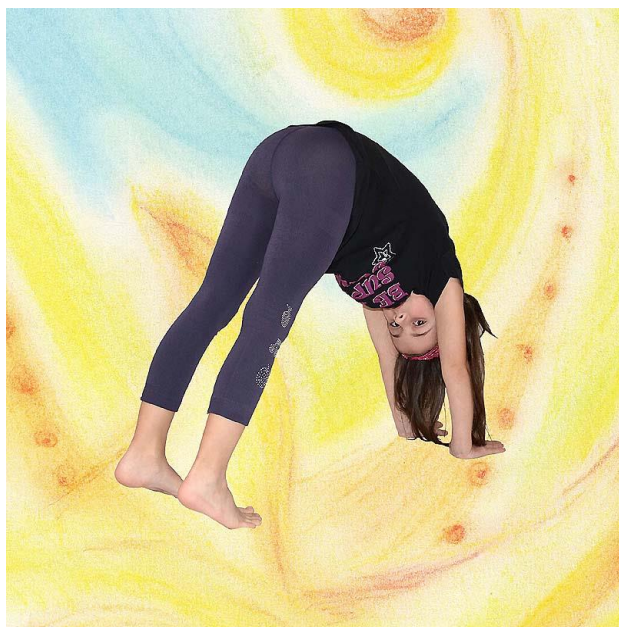
Chci to cítit v celém těle.

S nádechem plynule přejdeme do lehu na břicho a po té do polohy KOBRY: zakloníme hlavu a pohledem směřujeme vzhůru, nohy zůstávají na podložce uvolněné.



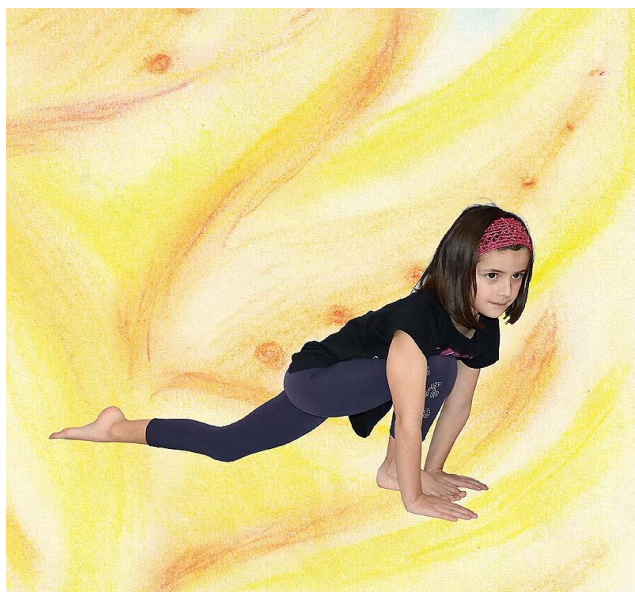
Jak mě země s tebou přitahuje.

S výdechem přejdeme do pozice HORY: ruce a nohy se opírají o podložku, zvednutá pánev.



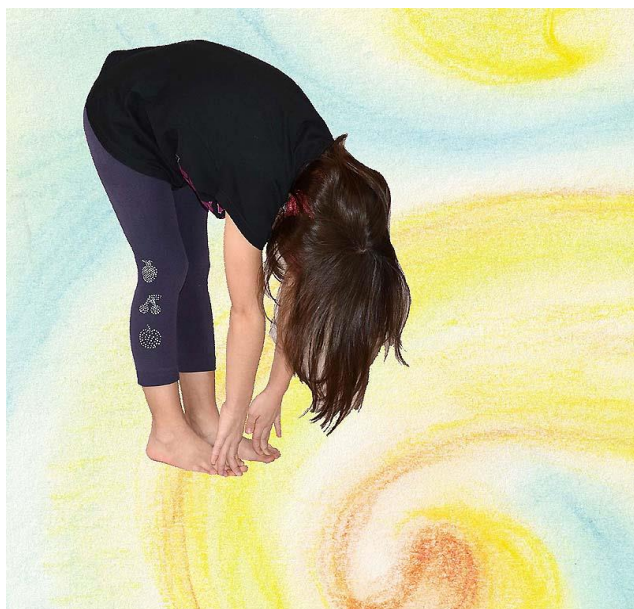
Usmívám se.

S nádechem přejdeme do vzporu dřepmo pravou nohou: zanožíme pravou nohu a levou nohu posuneme mezi ruce (na plném chodidle), zakloníme hlavu.



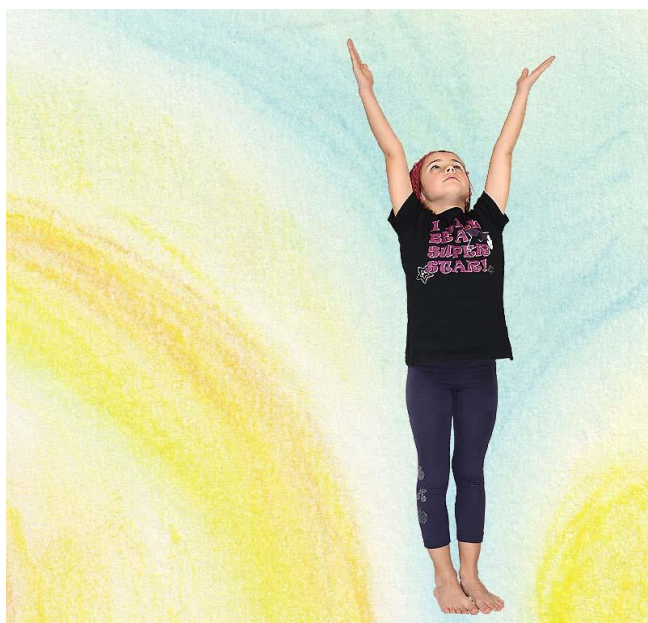
Ukláním se.

S výdechem přinožíme pravou nohu a přejdeme do hlubokého předklonu, prsty nebo dlaně položíme vedle chodidel na podložku.



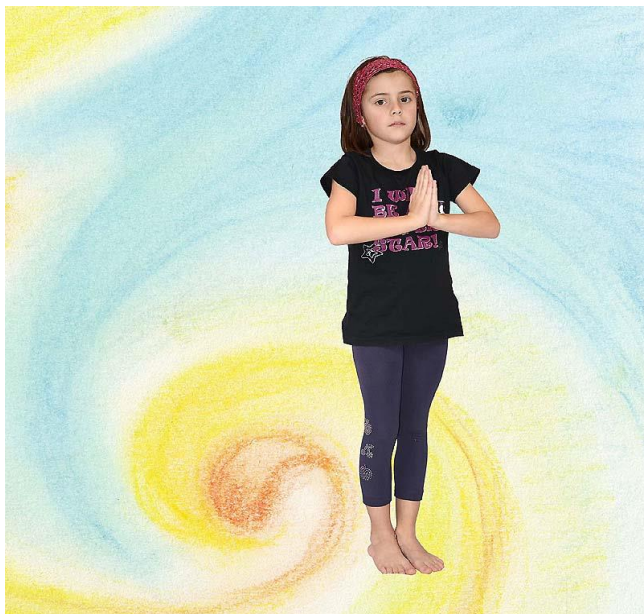
Chci být nejbliž k tobě.

S nádechem vzpažíme ruce a zakloníme se.



Jsi v mém srdci.

S výdechem spojíme dlaně před hrudníkem.



HARI ÓM!

Končíme základní pozicí: stoj spojný, ruce volně podél těla.



Vzorové relaxace:

Hlas přírody

Po ukončení cvičení zaujmeme polohu v lehu na zádech. Oči si zavřeme, ruce i nohy máme mírně od sebe, dlaně vzhůru. Ležíme uvolněně. Chvilku se soustředíme na vlastní dech, tím si pomůžeme zklidnit mysl. Představíme si, že ležíme na louce plné různých květů. Představíme si květiny, které máme rádi, jejich barvu, vůni. Nad květy poletují pestrobarevní motýli, kterým se třpytí jejich jemná křidélka. Zaposloucháme se do zpěvu ptáků, šumění listí ve větru, do hlasu přírody. Na obloze není žádný mráček a tak si sluníčko s námi začíná hrát. Nejdříve si hraje s prsty na nohou, krásně do nich vlévá svoje teplo. Postupuje k chodidlům, nártům, kotníkům. Sluneční paprsky hladí celé nohy až ke kyčlím. Začíná zahřívat břicho, páteř, hrudník, ramena, celé ruce, dlaně i prsty. Sluníčko postupuje dál po krku, hladí obličej, čelo i vlasy. Zahřálo nám celé tělíčko a nakonec se nám usadilo uprostřed hrudníku odkud šíří svoje paprsky do všech stran. Pomalu začneme ukončovat relaxaci. Stále se zavřenýma očima se postupně protáhneme, zahýbáme prsty na ruce i nohou a zahýbáme i pusou (můžeme třeba říct něco hezkého). Pomalu se posadíme, protřeme dlaně, přiložíme je na zavřené oči a do teplých dlaní je otevřeme.

Medúza

Poloha vleže na zádech, nohy mírně od sebe, špičky vně, ruce podél těla dlaněmi vzhůru. Hlava směřuje k prsní kosti, oči a ústa jemně zavřená. Celé tělo je symetricky rozloženo na podložce. Ležíme takto bez pohybu, protože medúza nemusí ničím pohybovat. Teplý mořský proud ji krásně nese a my cítíme, jak máme jednu nohu teplou ... úplně teplou, obě nohy máme příjemně teplé, jak nám teplý mořský proud zahřívá záda, máme je příjemně teplá, břicho máme příjemně teplé i krk máme příjemně teplý. Teplý mořský proud nám zahřívá jednu ruku, jedna ruka je krásně teplá, druhá ruka je krásně teplá, obě ruce jsou příjemně teplé, celé tělo je příjemně teplé. Pozorujeme, jak medúza úplně uvolněně klidně dýchá. Dýchání je pomalé a klidné, protože medúza nemá žádné starosti, klidně a uvolněně leží v teplém moři a nechá se mořským proudem kolébat. S nádechem se břicho zvedá a s výdechem klesá dolů. Je nám dobře, teploučko, nemáme žádné starosti, usmíváme se. Následuje návrat do původního stavu. Medúzu necháme vznášet se v teplém moři a zase se proměníme v samy sebe. Uvědomíme si, jak se nám krásně odpočívalo, s nádechem sevřeme obě ruce v pěst, s výdechem uvolníme (3x). Protáhneme se, jako bychom ráno vstávali z postele, zavrtíme se do leva, doprava a pomaloučku se zavřenýma očima se posadíme. Zahřejeme si třením dlaně, přiložíme na oči. Procítíme teplo. Pomalu ruce oddalujeme a pozorujeme čáry na rukou.

Vymyslíte pohádku o tomto zvířátku?



Kočičce



Motýlu



Berušce



Kobylce



Ježkovi



Rybičce

Foukáte - dechová cvičení pro děti

Dechová cvičení doporučují nejen logopedové, ale také pediatři. Možná si ještě pamatujete, že hru na píšťalku kdysi propagoval věhlasný profesor Žilka. Proč? Byl přesvědčen o jejím zdravotním přínosu. S dětmi ale můžete vyzkoušet i jiné dechové aktivity než flétničku - zkuste třeba tyto:

Balónková

Až dětem zase napustíte vanu plnou bublinek, dejte jim do vany plastový balónek nebo lodičku. Tři, dva, jedna...ted'! Jestlipak dofoukají lodičku nebo balónek na druhou stranu vany?



Ubrousková

Z jednoho kousku kuchyňských papírových utěrek udělejte kuličku - jednu pro vás a druhou pro vašeho malého soupeře. Položte je na stůl. Podaří se vám dofoukat kuličku na konec stolu? Nesmí vám ale spadnout ze stolu - to byste byli diskvalifikováni :-))

