

s. 8–9

Motivace: Ujistíme se, že máme kolem sebe dost místa, a půjdeme na všechny čtyři (to se tak říká), jako pes. Nebo kočka.

Popíšeme si cvik: Natáhneme levou ruku, pravou ruku, levou nohu, pravou nohu. Dáváme si záležet, aby byly pěkně rovné a v prodloužení našich zad.

Procvičujeme: soustředěnost, koordinaci končetin, pravolevou orientaci.

s. 10–11

Motivace: Viděli jste někdy kočku, když si protahuje záda? Protáhneme se jako kočka. Opatrně, myslete na své tělo, cviky nepřeháníme, u cvičení by nemělo tělo bolet.

Popíšeme si cvik: Klečíme na čtyřech, pěkně vyhrbíme záda, svěsíme a uvolníme hlavu. Vrátime se zpátky, teď obráceně. Zdvihneme hlavu (pozor, nezakláníme!) a záda prohne dolů. Pravidelně a zhluboka dýcháme, ramena uvolníme.

Procvičujeme: práci s dechem, relaxaci, koordinaci.

s. 12–13

Motivace: Zkusili jste někdy jógu? Nebo jste viděli, jak rodiče cvičí? Tomuhle cviku se říká kobra, ale stejně se protahuje i kočka.

Popíšeme si cvik: Lehne si na břicho a přední část těla zvedneme, opíráme se o natažené ruce. Ramena uvolníme, díváme se před sebe, mírně nahoru a dýcháme. Pak si sedneme na paty a hlavu položíme čelem na složené ruce. Takzvaně se stulíme do klubíčka. A dýcháme. Pak celý cvik zopakujeme.

Procvičujeme: práci s dechem, relaxaci, koordinaci.

s. 14–15

Motivace: Hodně jsme cvičili, teď si odpočineme. Poznáte, jaký je tu úkol? Dáme ruce na opičákovy tlapky (nebo na zem, můžeme si i obkreslit ruce na papír, pro zklidnění) a s rukama položenými foukáme dlouhým výdechem do větrníku. Nádech nosem, výdech ústy, ruce klidně položené... Několikrát.

Procvičujeme: zklidnění, práci s dechem, pravolevou orientaci.

s. 16

Motivace: Podíváme se pozorně na obrázek. Zamyslíme se, jaký asi mají nápad teď a co se chystají dělat.

Procvičujeme: představivost, interpretaci.

Co si děti procvičí s knížkou OPIČÍME SE

- protažení klidnými cviky
- křížové pohyby pro propojení pravé a levé hemisféry
- uvolnění, soustředění, motorika
- pravolevá a prostorová orientace
- postup podle instrukcí, pohybová paměť

Piktogramy v knížkách a pracovních listech



CO K SOBĚ PATŘÍ?
SPOJTE PRSTEM



PŘEMÝŠLEJTE (NAPŘ.:
O ČEM TO JE? A PODOBNĚ)



CO K SOBĚ PATŘÍ?
SPOJTE TUŽKOU



VYBARVĚTE



JEDNÍM TAHEM OBTÁHNĚTE
PRSTEM ČÁRU/CESTU ATD.



ŘÍKEJTE



JEDNÍM TAHEM OBTÁHNĚTE
TUŽKOU ČÁRU/CESTU ATD.



POSLOUCHEJTE



PROHLÉDNĚTE SI OBRÁZEK
(NAPŘ.: CO JE TU ZAJÍMAVÉHO?)



CVIČTE PODLE OBRÁZKU



CO SEM NEPATŘÍ? UKAŽTE



NAPODOBUJTE
PODLE OBRÁZKU



CO SEM NEPATŘÍ? ŠKRTNĚTE



POČÍTEJTE



NAJDETE V OBRÁZKU DETAIL?
nebo HLEDEJTE V OBRÁZKU



NAJDETE CESTU BLUDIŠTĚM,
UKAZUJTE PRSTEM



NAJDETE 6 ROZDÍLŮ,
UKAŽTE PRSTEM



ZAKRESLETE CESTU
BLUDIŠTĚM

Doporučení pro práci s knížkou OPIČÍME SE

- Knižka OPIČÍME SE je jedna z knížek edice Čtenářské cvičky, která nemá strukturu posloupného děje a úkolů.
- Je určena pro cvičení, uvolnění napětí, prostřídání aktivit pro děti, které neudrží pozornost po delší dobu, nebo pro protažení a aktivizaci celé skupiny.
- Doporučujeme knížku alespoň jednou projít společně, upřesnit cviky, domluvit se na pravidlech cvičení ve třídě z hlediska bezpečnosti a rušení ostatních.
- Pokud jsou pravidla nastavená, děti si mohou s knížkou pracovat samostatně, například ve chvílích, kdy vidíme, že začínají být neklidné a potřebují změnu. Stále ale budou pracovat s celou třídou.
- Společně můžeme také procvičit práci s dechem. Hluboký nádech, výdech, dýchání nosem, ústy, kontrola dechu přiložením ruky na břicho, na hrud' atd. Práce s dechem je velmi důležitá.
- Můžeme také mluvit o lidském těle, o kostech a svalech, které si protáhneme.
- I v této knížce jsou piktogramy, které s dětmi probereme, a v dolní části stránky je obrázek naznačující přibývání obsahu.

OPIČÍME SE – stránka po stránce

s. 1

Motivace: Pozorně si prohlédneme obrázek. Co naznačují malé bublinky? Náповěda: že přemýšlí. Mají společný nápad si zacvičit. Jak se jmenují opičák a holčička? (Někdo je možná zná z knížky Škola slušného chování, jmenují se Emil a Mína, ale děti si je mohou pojmenovat jakkoliv.)

Procvičujeme: představivost, komunikační schopnosti, slovní zásobu.

s. 2–3

Motivace: Už víte, proč se knížka jmenuje OPIČÍME SE? Co znamená opičit se? A co myslíte, že budeme s touto knížkou dělat? Budeme cvičit podle návodu, napodobovat. Najdeme si místo, kde můžeme bezpečně cvičit. Nepotřebujeme dělat nic jiného, jen se opičit po Emilovi a Míně.

Popíšeme si cvik: Stojíme klidně a rovně, nohy mírně od sebe, vzpažíme – nádech, předklon – výdech. Pomalu nahoru, hlava jde nahoru poslední, nádech a pokračujeme.

Procvičujeme: práci s dechem, postup podle instrukcí, vnímání informace.

s. 4–5

Motivace: Připomeneme si svůj prostor i to, že není potřeba dělat nic jiného než cviky z knížky. Zopakujeme si, která strana je levá a která pravá (malým gestem rukou apod.).

Popíšeme si cvik: Ruce upažíme, nohy rozkročíme, úklon doprava, narovnat a doleva a narovnat.

Procvičujeme: pravolevou orientaci, postup podle instrukcí, vnímání informace.

s. 6–7

Motivace: Víte všichni, co znamená držet rovnováhu? Zkusíme si stát na jedné noze? Na levé, na pravé. Co znamená rovně a co šikmo? Ukážeme si to rukou ve vzduchu?

Popíšeme si cvik: Ruce upažíme, nohy rozkročíme, zvedneme levé koleno šikmo doprava a položíme na něj pravou ruku. Výborně!! A držíme rovnováhu. Jdeme zpátky, upažíme, rozkročíme a cvik uděláme na druhou stranu. Pravé koleno šikmo doleva a položíme na něj levou ruku.

Procvičujeme: spolupráci pravé a levé hemisféry, postup podle instrukcí, slovní zásobu.