



PEDAGOGICKO-PSYCHOLOGICKÁ PORADNA

SMETANOVA 66, 466 01 JABLONEC NAD NISOU

TEL. 602102833

E-MAIL: poradna@pppjbc.cz

www.pppjbc.cz

1.) Dejte dětem poznat co je napětí a co je uvolnění.

- Nechte je ležet volně na zemi a dejte jim prostor, aby se uvolnily. Pod děti je vhodné dát nějakou matraci, deku či podložku.
- Následně jim zvedejte ze země ruce a nohy a končetiny nechte volně padat na podložku.
- Naopak děti vybídněte, aby se úplně zpevnily. V tuto chvíli by končetiny neměly být jako „hadrák“, ale naopak napnuté, bez možnosti se ohnout.
- Nechte děti ležet na podložce. Ruce by měly být podél těla, nohy by se neměly křížit.
- Dítě si položí na břicho ruku, která se jeví jako dominantní (chlapec/dívka s ní kreslí). Ruka jim bude následně sloužit jako kontrola, že pracují správně.
- Vybídněte děti k tomu, aby se pokusily o dýchání do břicha. S nádechem se zvedá POUZE břicho, s výdechem klesá.

POZOR: Při těchto úkolech vždy vede k většímu uvolnění to, že si děti zavrou oči. Někomu to však není příjemné. Návik dýchání do břicha je složitý a tak se nenechte odradit ve chvíli, kdy se nesetkáte hned s úspěchem.

2.) Věnujte se 2-3 činnostem, které vedou k rozvoji jemné motoriky – stříhání, modelování, lepení, aj.

3.) Naučte se krátkou básničku dle vlastního výběru a naučte se jí společně vytleskávat i krokovat.