



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

TENTO PROJEKT JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKÝM SOCIÁLNÍM FONDEM  
A STÁTNÍM ROZPOČTEM ČESKÉ REPUBLIKY

*Mateřská škola speciální, Základní škola speciální a Praktická škola, Brno, Ibsenova1*

# Podpora pohybového vývoje

# Cíl

- **optimalizovat svalové napětí žáků v souvislosti s podporou správných pohybových vzorů tak, aby se blížilo co nejvíce normě**
- **aktivní pohyb žáků s maximální možnou kontrolou**
- **budování tělesného schématu**
- **aktivace vestibulárního aparátu**
- **motorická aktivita**
- **stimulace všech smyslů**

# Zásady

- poloha nebo pohyb, který chceme rozvíjet, by měl navázat na dovednosti, které dítě již zvládá (nepřeskakovat vývojová období)
- na začátku nabídnou žákům pomoc a postupně ji oddalujeme (zmenšujeme)
- alespoň některá cvičení, které s žákem provádíme, by měla směřovat přes středovou osu

# Ukázky

- **Antigravitační vzpřimování**
- **Stimulace vestibulárního aparátu**
- **Motorická aktivita**
- **Polohování**

# „Pasení koníčků“



- antigravitační vzpřimování
- učitel žákovi pomáhá ve vzpřímení
- důležité je, aby žák zvládal polohu na břiše

# Nácvik vstávání bez opory



- antigravitační vzpřimování
- učitel pomáhá žákovi impulzem v pase
- nacvičovat také vstávání ze země bez opory

# Houpání v dece



- stimulace vestibulárního aparátu
- vhodné pro menší děti
- dá se použít trampolína, vodní lůžko, balanční plošiny

# Balanční plošina



- stimulace vestibulárního aparátu
- nácvik rovnováhy
- pomáhá ke zpevnění svalstva
- větší jistota při jiném pohybu
- začínat v nižších polohách



# Míčkový bazén



- stimulace vestibulárního aparátu
- somatická stimulace
- pozor u dětí s mozkovou obrnou na zvýšení svalového tonu

# Překážková dráha



- různé povrchy na dráze
- různě vysoké překážky
- lépe procházet bosky (stimulace chodidel)

# Lezení



- rozvoj spolupráce obou hemisfér
- nacvičovat i plazení
- důležité i pro nácvič správné chůze

# Cvičení na roll on



- posílení  
zádových svalů a  
rukou
- pro žáky  
nechodící  
možnost  
samostatného  
pohybu po  
místnosti

# Polohování pomocí klínu a vlastního těla



- žák je v poloze, kterou sám zvládá, je uvolněný
- nezapomínat střídat obě dvě strany

# Uvolnění a příprava k učení



- zlepšení svalového napětí napolohováním
- uvolnění svalů
- lepší soustředění pro výuku
- k polohování můžeme použít jakýkoliv předmět

Děkuji za pozornost

Mgr. Petra Havránková

[havrankova@ibsenka.cz](mailto:havrankova@ibsenka.cz)