

Cvičení a hry s míčem na rozvoj akomodace oka

S dětmi zařazujeme každý den v pohybových chvilkách prvky z metody NTC systém učení. Mezi jeho nedílnou součástí patří samozřejmě cvičení na rozvoj akomodace oční čočky. Víme, že v dnešní době počítačů, televize či tabletu, je akomodace oční čočky stále větší problémem, protože děti stráví několik hodin denně pouhým sledováním pohádek či hraním her na těchto technologiích. A proto se této oblasti snažíme s dětmi pravidelně věnovat, abychom předcházeli pozdějším problémům v učení apod. Děti cvičení a hry s míčem velmi baví. Nejen že děti hravou formou posilují oční čočku, ale také se učí koncentraci, pozornosti a v neposlední řadě se rozvíjí ve svých pohybových dovednostech.

Příklady cvičení, které s dětmi děláme:

- Kutálení míče ve dvojicích
S postupem času zvětšujeme vzdálenost dětí od sebe.
- Posílání míče v kruhu
Děti sedí v kruhu a posílají si navzájem míč.
- Házení + chytání míče ve dvojicích
Stejně jako u kutálení se snažíme zvětšovat vzdálenost dětí od sebe. Také si zvyšujeme náročnost obměnou velikostí míčů (z počátku děti hází větším míčem, až jim to jde, tak to zkouší menším míčkem).
- Házení + chytání míče nad hlavou
Menší děti hází bez tlesknutí, starší děti zkouší vždy po vyhození míče tlesknout nad hlavou. Nyní zkoušíme po vyhození míče nad hlavou se otočit o 180 stupňů.
- Driblování míče o zem
- Házení míče o zeď
Chtěly jsme děti naučit „školku s míčem“, ale zjistily jsme, že jim dělá

velký problém hodit pouze míč o zeď a chytit ho. Proto zatím nacvičujeme pouze hod o zeď.

➤ Hod na cíl

Hod na cíl děti zkusí s různými obměnami. Mají k dispozici jak velké, tak malé míčky. I vzdálenost košů měníme, podle úrovně jejich schopností.

Pohybové hry s míčem:

➤ „Najdi si místo“

Děti běhají za doprovodu puštěné hudby mezi míči. Až se hudba vypne, snaží se co nejrychleji sednout na volný míč. (Na rozehrání nikdo nevypadává, později pak postupně odebíráme míče)

➤ „Slepička a vajíčka“

Děti jsou slepičky a běhají po dvoře. Vajíčka (míče) jsou různě rozmístěné po prostoru třídy. Na znamení musí slepička rychle najít vajíčko (míč) a zvednout ho nad hlavu. Kdo do vajíčka během hry kopne, tak se vajíčko rozbije a musí se dát pryč.

Obměna hry: Abychom zvýšily obtížnost hry, tak ještě zařazujeme jedno pravidlo. Po zvednutí vajíčka se musí najít 2 slepičky, které se chytí za ruce (nebo 5 slepiček, 3 slepičky apod.). Tím děti procvičují nejen orientaci v prostoru, postřeh, reakci na signál, ale také základní matematické představy.

➤ „Na jelena“

Děti stojí v kruhu a jsou myslivci. Uprostřed kruhu stojí jedno dítě, které je jelen. Děti mají za úkol trefit jelena míčem. Kdo ho trefí, tak se stává jelenem a jde do kruhu místo něho. Děti touto hrou opět procvičují akomodaci oka (sledují jelena, kam uhýbá a snaží se ho trefit míčem, jelen zase sleduje pohyb míče, aby se mu vyhnul).

Závodivé hry s míčem:

➤ Podávání míče nad hlavou ve družstvech

Děti jsou rozděleny do dvou či více skupin (záleží na počtu dětí). Stojí v řadách za sebou. První dítě v řadě má v ruce míč. Na znamení se snaží děti co nejrychleji předat míč nad hlavou poslednímu kamarádovi. Poslední dítě, ke kterému přijde míč, s ním běží na začátek řady a opět ho posílá dozadu. Vyhrává to družstvo, ve kterém se nejrychleji vystřídají všechny děti.

Odměna hry: Míč se posílá pod nohama apod.

➤ Skákání s míčem mezi nohama

➤ Skákání s míčem v ruce na jedné noze

➤ Skákání snožmo s míčem nad hlavou

➤ Běh s míčem v ruce mezi překážkami (+ s otočkami)

Relaxace s míčem:

Na závěr se děti za odměnu navzájem namasírují. Děti utvoří dvojice. Jeden z té dvojice leží na břiše a ten druhý mu míčem masíruje záda i nohy. Po chvíli se děti vymění. Během masírování dětem pouštím relaxační hudbu, aby se opravdu uvolnily a zrelaxovaly 😊