

1. Bilaterálna integrácia a senzorické hry

Trieda: 1.- 4. ročník

Anotácia: Program bilaterálnej integrácie je pohybový program vychádzajúci z vývinových cvičení. Využíva súbor prirodzených pohybov človeka, ktoré by za bežných okolností mali byť zautomatizované. Keď sedíme v lavici a počúvame výklad učiteľa, často si pritom musíme robiť poznámky. Popritom rozmýšľame nad tým, čo počujeme, sme nútení vytesniť všetky rušivé a nežiaduce vplyvy okolia. Musíme si pamätať čo predchádzalo tomu, čo bolo povedané pred chvíľou a dať si to do súvislosti s tým, čo ešte len povedané bude. A zároveň s tým obvykle vykonávame zautomatizované pohyby rukou (napr. pri písaní), očami (napr. pri čítaní), alebo celým telom (napr. pri športe, alebo naopak v úplnom motorickom pokoji).

Pravdou je, že mnohé deti, ale aj dospelí nemajú dostatočné zručnosti na to, aby čo najefektívnejšie dokázali prepájať kogníciu (myslenie) s motorikou (pohyb). Buď sa im nedarí v jednej, alebo v druhej oblasti. Akoby jedna oblasť bola na úkor druhej. A toto je práve to, čo sa prostredníctvom tohto skvelého programu pokúšame zmeniť. Všetky cviky programu BI v sebe zahŕňajú viacero zložiek, od pohybu samostatných končatín, cez tzv. homolaterálne pohyby, ku krížovým a následne ďalej do priestoru v rámci všetkých troch telesných rovín a prepájania obidvoch hemisfér súčasne. Od pomerne jednoduchých zostáv, sa dokážeme dostať k nesmierne komplexným a zložitým kombináciám, ktoré vyžadujú schopnosť dobrej koncentrácie, pamäte, rovnováhy, či integrácie viacerých zmyslových systémov. Je potrebné vedieť zosúladiť myseľ s telom, aby fungovali ako jeden dobre namazaný stroj bez toho, aby to niekde škrípalo.

- Program BI je obvykle pre deti zábavný, deti tieto cviky cvičia rady, pretože nie sú nudné, neustále môžeme v rámci programu cviky obmieňať a zvyšovať náročnosť, aby dieťa zbytočne nestagnovalo.
- Program BI je vynikajúcim prostriedkom, pomocou ktorého podporujeme senzorickú integráciu, pričom ju prepájame s motorikou a aj kogníciou zároveň.

V dôsledku používania programu Bilaterálnej integrácie sa obvykle zrýchľuje pracovné tempo, deti sú schopné vykonávať viacero činností naraz s väčšou ľahkosťou, sú schopní rýchlejšie si pospájať veci do súvislostí. Inými slovami „rýchlejšie im to páli“. Zlepšuje sa pamäť, rovnováha aj motorika, v dôsledku toho aj školské zručnosti.

2. Sfumato

Trieda: 1.- 2. ročník

Anotácia: Sfumato = splývavé čítanie

Splývavé čítanie je spôsob, akým je možné učiť deti čítať s porozumením. Naučia sa čítať hneď tak, že rozumejú tomu, čo čítajú. Predchádza sa tak dvojitému čítaniu, tichému či sekanému čítaniu. Je to veľmi hravý a tvorivý spôsob učenia sa čítať, pri ktorom veľa kreslia, maľujú, cvičia, tancujú, spievajú a aj hrajú divadlo. Čítanie je pre nich zábava.

Najdôležitejšou charakteristikou splývavého čítania je, že ide o čítanie s porozumením. Ide o metodiku čítania SFUMATO, ktorá je založená na hlasnom prejave. Dieťa prechádza hlasovým výcvikom, najskôr v spoločnom - hromadnom čítaní, pri ktorom dieťa naberie dostatočnú odvahu, jasnosť a zrozumiteľnosť v čítaní. Plynulé čítanie je založené na viazanom napájaní hlásky na hlásku. Využívajú sa pri tom zmyslové orgány, ktoré nadväzujú na seba v určenom poradí: zrak - hlas - sluch. Dieťa porozumie čítanému textu. Metóda sa používa aj pri náprave čítania a deti dosahujú veľmi dobré výsledky aj vo vyššom veku.

Metodika je cesta k dobrému čítaniu. Vo veľkej miere rieši školské zlyhávajúce v čítaní. Súhrou jednotlivých funkcií získame komplexnú čítaciu schopnosť. Pri procese učenia sú zapojené jednotlivé orgány, ktoré na seba nadväzujú v presnej postupnosti ZRAK - HLAS - SLUCH.

Je to súhra zraku, sluchu a aj hlasu (centrálne nervová sústava - ďalej len CNS), pri ktorej dochádza k vedomému spracovaniu, k vytvoreniu bezchybného, pravidelného stereotypu. Pri čítaní sa pracuje na systéme od jednoduchého k zložitejšiemu na základe jednoznačnosti predkladaného nielen z hľadiska zraku a sluchu, ale aj z hľadiska hlasového aparátu. Tomu je dôležité venovať tiež veľkú pozornosť. Spomínané hlasné hromadné čítanie.

Veľký dôraz pri výučbe čítania sa kladie na správne tvorenie hlások s dlhou expozíciou a správnu intonáciu.

Vo veľkej miere deti na zapamätanie realizujú rôzne práce či už individuálne alebo v skupinách. Využíva sa napríklad zanechávanie stopy v piesku, modelovanie z hliny, z plastelíny, pracujú s handrovými písmenkami, skladajú rozstrihané písmenká, dokresľujú veľké písmená, obťahujú, vyfarbujú... Docieli sa tým, že deti už vizuálne a aj hmatom písmenká poznajú. O to ľahšie sa im potom píše, nakoľko už s nimi majú určitú skúsenosť.

Názov krúžku: **Bilaterálna integrácia a sensorické hry I.**

Školský rok: **2022/2023**

Vedúci krúžku: **Meno a priezvisko**

Miesto: **Senzorická miestnosť, ZŠ Drábova 3, Košice**

Mesiac:

Október:

1. Úvodná hodina - poučenie o BOZP
2. Úvodná intervencia na získanie vedomia o vlastnom tele
3. Hodnotiace metódy na určenie úrovne bilaterálnej integrácie
4. a) Plazenie po bruchu, b) Striedavé skoky

November:

1. Sensorické hry s kinetickým pieskom
2. Základná štruktúra cvikov na bilaterálnu integráciu. Body lift
3. Body lift v ľahu na chrbte s predlohou
4. Sensorické hry s využitím interaktívnych prvkov
5. Body lift v ľahu na chrbte - korekcia

December:

1. Body lift v ľahu na chrbte - samostatné prevedenie
2. Sensorické hry - chodník s rôznymi povrchmi
3. Sensorické hry - riečne kamene

Január:

1. Sensorické pexeso
2. Body lift v sede s predlohou
3. Sensorické hry - balančný kužeľ

Február:

1. Zopakovanie základnej štruktúry cvikov na bilaterálnu integráciu
2. Sensorické hry podľa vlastného výberu
3. Body lift na bruchu s predlohou

Marec:

1. Sensorické hry - hľadanie predmetov
2. Body lift na bruchu - korekcia
3. Sensorické pexeso

Apríl:

1. Body lift na bruchu - samostatné prevedenie
2. Sensorické dlaždice
3. Body lift v sede s predlohou
4. Sensorické hry s fazuľou

Máj:

1. Body lift v sede - korekcia
2. Sensorické hry s bublinkovou fóliou
3. Body lift v sede - samostatné prevedenie
4. Sensorické hry podľa vlastného výberu