



## Cvičit smysly má smysl!

Oči jsou komplexním orgánem, o nějž musíme velmi důkladně pečovat. Věděli jste, že oči tvoří mimo jiné i okohybné svaly, které je třeba posilovat a relaxovat? **Věděli jste, že pravidelným tréninkem se zrak posiluje a může dojít i k jeho zlepšení?** Seriálem nás vede Petra Poláková, lektorka a cvičitelka jógy.

**Ř**ada rodičů si neuvědomuje, že cvičením očí jsou výrazně stimulovány i nervové spoje, což je další důvod, proč se na práci s tímto smyslovým orgánem zaměřit. Velmi doporučuji návštěvu ortoptiky někdy kolem čtvrtého roku. Zde zrak nejen preventivně vyšetří, ale, na rozdíl od návštěvy běžného očního lékaře, rovněž navrhnou konkrétní cvičení. Při pravidelném cvičení, které je vedeno zábavnou formou, děti automaticky posilují svůj zrak a nervové spoje. Když mluvíme o zraku, nemáme na mysli pouze fyziologické funkce, ale taktéž tzv. zrakové (optické) vnímání a optickou paměť. Právě v předškolním věku by se měly děti na rozvoj smyslového vnímání zaměřit, aby později neměly problémy s vnímáním psaného textu.

# Smyslu-plné cvičení pro lepší pozornost a spokojenost dětí

Pojďme se tedy podívat na to, co je pro rozvoj zrakového vnímání dobré a co mu naopak vůbec neprospívá.

## Co není pro oči dobré?

- Není vhodný dlouhý pohled na monitor notebooku, tabletu či mobilního telefonu.

## Proč?

- Dostává se nám nezdravé záření
- Je omezeno periferní vidění
- Vyzářování tzv. „modrého“ světla je nevhodné před spaním z důvodu omezení tvorby hormonu melatoninu (významné látky s antioxidačními účinky v našem těle, vyplavujícího se pouze za tmy a při kvalitním spánku)

## Co je pro oči vhodné?

### Koordinační cvičení

Je vhodné zařazovat do každodenních aktivit cviky podporující koordinaci oko-ruka (z oblasti hrubé motoriky je to lezení, jemnou motoriku lze trénovat kreslením přesných bodů, obkreslováním teček do konkrétních tvarů, hledání přesné cesty v „labyrintech“ apod.) Koordinace zraku a pohybu je velmi důležitá pro pozdější opisování z tabule.

## Jak pomůže oční jóga?

### Oční hodiny

Při tomto cviku hlava zůstává rovně – můžeme si ji chytnout rukama - a hýbou se pouze oči při pohledu na veselou tužku, která se pohybuje doprava, doleva, šikmo vzhůru, šikmo dolů, dokola, směrem k nosu a pak rychle zmizí a dítě se následně podívá na stěnu vzdálenou 2 metry)

### Prohlížení berušky

Beruška nám přistane na palci a my si palec i s beruškou přiblížujeme a pak foukneme a beruška odletí k protější stěně. Pozorování poskakující kobylinky v letní trávě  
Tento cvik může být ještě více relaxační vleže na břiše. S hlavou opřenou o dlaně pohybujeme pouze očima podle slovních instrukcí, kam kobylička poskakuje.

## Ásány (pozice těla)

Z cviků můžeme zařadit pozice ve stoje a obrácené pozice (tj. pozice, kdy máme hlavu níž než ostatní orgány):

**Lukostřelec** je pozice ve stoje, kdy jsou ruce v pěst, palec vztyčený a natahuje tětivu – tento cvik je vhodný právě i na oční gymnastiku, kdy střídavě mrkáme na palec a na prostor před palcem.

**Pavouk** – široký stoj rozkročný, ruce opřené o bloček nebo podlahu na spojnici mezi chodidly, hlava směřuje k zemi.

**Zajíc** – jedna ze základních pozic: sed na patách, celé tělo natažené dopředu a ruce natažené na podložku, čelo položené na zemi (na obr. č. 2).

## Neobvyklá relaxace

Důležitou součástí péče o zrak je i tzv. palming, kdy si třením zahřejeme dlaně o sebe, položíme je na obličej (příčměz sedíme rovně, ruce si opřeme třeba o polštář) a chvíli se díváme do tmy vytvořených dlaněmi. Můžeme doprovodit zpěvem hlásky Ííím (motivací může být „blížící se komár“), což je mantra posilující oči a zároveň podporující správné dýchání. Je to skvělá a jednoduchá kombinace vedoucí k báječné relaxaci před spaním. Tma je pro zrak obecně velmi prospěšná, můžeme se třeba zavřít v koupelně a poslouchat různé zvuky a hádat, co zvuk vydávalo, nebo si vyprávět příběhy. Ideální je provádět tuto aktivitu před spaním, aby nás už jiné světlo po cvičení nerušilo.



Cvičení můžeme doplnit například příběhem o tom, co jsme ten den dělali, ale vše budeme popisovat v černé barvě. Děti tuto fantazii milují a představa černé barvy na ně bude působit ještě více relaxačně. Děti mají rády i relaxační obklady, kdy večer před spaním na oči střídavě klademe teplé a studené pleny nebo ručníky.

#### Tip na posilování periferního vidění:

Na kořen nosu se připevní malý čtvereček z černého tvrdého papíru. S tímto papírkem pak máváme rukama po stranách očí. Cvik je možné provádět ve dvojici s rodičem, kdy rodič klečí proti dítěti (aby byli přibližně ve stejné výšce), a oba si tleskají vzájemně do rukou umístěných po stranách obličeje. Můžeme tleskat v rytmu nějaké písničky, čímž zároveň trénujeme rytmus a pozornost. Úsměv na rtech je zaručen. Cvičení představuje velmi vhodnou kompenzaci pro přetížené centrální vidění, pokud děti nosí brýle či sledují často notebook.

## Najděte si čas během dne

Nenamáhejte oči přílišným pohledem do tabletu, naopak - nechte děti co nejvíc hledět do dálky, a tak poskytnout relaxaci pro jejich oči. Během dne děti často upozorňujte na předměty někde v dáli, pozorujte společně detaily na obloze či šišky na stromech. Oči se krásně uvolní a děti si zároveň trénují uvědomění a vnímání sebe sama, ale také detaily světa kolem sebe. Budou se umět doopravdy dívat.

## Tipy

- Nastartujte svůj zrak již u snídaně – nechejte své dítě sledovat očima pohyb tužky či lžičky do stran.
- Zařaďte cviky na koordinaci oko-ruka (např. spojování nakreslených teček, labyrinty, navlékání korálků).
- Zkuste zábavnou pozici lva (sed na patách, ruce v pěst, oči zavřené, na tři vyvalit oči, vypláznout jazyk, roztáhnout prsty, mocně zakřičet). Pozice působí blahodárně na řadu orgánů, včetně procvičení mimických svalů, posílení sluchu, očí a je velmi vhodná pro dobrý vývoj řeči a uvolnění psychiky. Ideální pozice pro předškoláka!
- Při cestě autem do školky nemusíte děti předškolního věku „zabavit“ tabletem, můžete naopak jejich oči šetřit a spíše je relaxovat pohledem do dálky a stimulovat prohlížení detailů, hrát různé hry a hádanky na pozorování okolních předmětů.
- Před spaním čtete pohádky místo sledování tabletu. Vyhýbejte se „modrému“ světlu, způsobujícího problém s melatoninem!
- V posteli se věnujte další relaxaci očí - masáž obličeje vaše dítě zklidní a pohled do dlaní „tzv. palming“ ještě více oči uvolní.
- Na závěr dne oči pochvalte, pohláďte je a usmějte se.
- A pamatujte, nejde o žádný dril - vše provádějte s radostí.

#### V dalších dílech seriálu se zaměříme na:

- HMAT a vnímání kůží
- SLUCH ■ NOHY a chodidla jako hmatový orgán