

Cviky na propojení mozkových hemisfér u dětí



Napadlo vás někdy, proč se ve **školkách s dětmi cvičí** právě takové cviky, na jaké si samy z dětství pamatujeme? Mnohé z nich mají za úkol rozcvičit svaly ruky (a připravit ji na psaní) nebo propojit pravou a levou hemisféru mozku malého předškoláka.

Bez správně propojených hemisfér by provádění všech našich činností trvalo déle a mnohé z nich bychom ani nemohli kvalitně vykonávat. Pro pohodlný život zkrátka potřebujeme spolupráci obou částí svého mozku. A to, jak dobře spolupracují, zásadně ovlivňuje naši výkonnost.

Co dělá levá a co pravá hemisféra mozku?

Levá hemisféra je označována za sídlo intelektu, je to naše analytická a rozumová část. Zodpovídá za logicko-analytické přemýšlení, verbální komunikaci a plánování. Čím více je levá mozková hemisféra dominantní, tím

více je člověk racionální, analytický, přesný, disciplinovaný, vyznává řád a rutinu.

Pravá hemisféra je naopak vnímána jako sídlo fantazie a obrazu, palác kreativity, intuice a pocitů. S rostoucí dominancí pravé hemisféry se člověk stává kreativnějším, empatičtějším, tvořivějším. Má vysoce rozvinutou představivost a intuici. V myšlenkách bývá přelétavý, roztěkaný a mívá problémy dotáhnout činnosti do konce.

Čím lépe mozkové hemisféry spolupracují...

...tím lépe a rychleji se učíme, tvoříme a chápeme. Jsme schopni využít celý svůj potenciál. Umíme obrazy ze svého podvědomí vytáhnout na povrch a rozumově je rozpracovat. Jinými slovy – i zasněné víly a roztržití princové se mohou stát např. vědeckými pracovníky, posouvajícími vědění lidstva zase o krůček dále.



Cviky na propojení mozkových hemisfér

Jsou velmi jednoduché a pro malé děti zábavné:

- **Kresba ležaté osmičky** (symbolu nekonečna) na papíře či tabuli. Kreslíte-li na papíře, zvolte formát A4 nebo větší a pořádně se rozmáchněte. Nekonečno si několikrát nakreslete.
- **Kresba X**. Buď jako samostatného písmene nebo ve čtverci (spojování protilehlých vrcholů). Opět vezměte formát papíru A4.
- **Lezení po kolenou**. Ne nadarmo se říká, že kojeneček se k chůzi má prolézt. Optimální doba lezení (po kolenou, nikoliv plazení po bříšku) před samostatnou chůzí je alespoň 2 měsíce.
- **Plácačky-tleskačky**. Oblíbená dětská hra, při které nejprve tleskneme rukama o sebe, potom do kříže s osobou před námi. A tak znovu a znovu. Většinou končí smíchem ve chvíli, kdy se jeden splete a tleskne špatně.

Věděli jste?

Náš mozek má jednu zajímavou vlastnost – je **kontralaterální**. To znamená, že každá polovina mozku je odpovědná za řízení protilehlé strany těla. Pravá hemisféra zodpovídá za levou polovinu a levá hemisféra zase za pravou.

Zdroj: <https://mamci.cz/cviky-propojeni-mozkovych-hemisfer-deti/>