**Skrížená  lateralita**

**Lateralita** – je prednostné používanie jedného z párových orgánov (ruky, nohy, oka, ucha).

 Môže byť vyhranená – dominantná – preferovaná je iba jedna strana zo všetkých párových orgánov (pravák, alebo ľavák).

Môže byť skrížená – vyskytuje sa dominantná ruka, ktorá je v opozícii s dominantným okom. (tzn. pravá ruka a ľavé oko, alebo ľavá ruka a pravé oko). Je jedným z faktorov, ktoré sa podieľajú na nezrelom fungovaní nervového systému. Už v predškolskom veku sa môže prejaviť nechuť ku kresleniu, vyfarbovaniu, ťažkosti s napodobňovaním tvarov, s vyhľadávaním rozdielov v tvaroch, rozoznávanie zrkadlovo obrátených tvarov, ...

**V škole** sa môžu objaviť ťažkosti pri zvládaní nácviku čítania a písania.

Dieťa vníma okom nejaký tvar, znak, písmeno a ruka ho má napodobniť a preniesť na papier. Pokiaľ sú jeho dominantná ruka a oko rovnaké, podnet putuje po nervových dráhach len jedným smerom a späť. Ak sú dráhy skrížené, nervový podnet putuje dlhšie a počas dráhy môže dochádzať k chybám. Potom môže nastať problém v zrakovom rozlišovaní podobných- zrkadlovo otočených písmen (napr. d – b), v čítaní a písaní – celkové tempo je pomalšie, sú ťažkosti pri práci s predlohou ( opis, prepis – z knihy, z tabule), ťažkosti pri celkovej orientácii v priestore.

Aj prenos sluchových informácií môže byť komplikovanejší. Prenos z ucha do centra sa oneskoruje, rušia ho okolité šumy. Preto dieťa potrebuje oveľa viac času na spracovanie zvukových a rečových podnetov. Tak môžu byť negatívne ovplyvnené aj rečové schopnosti, schopnosť čítať, písať, sústrediť sa.

Pre zmiernenie ťažkostí vyplývajúcich zo skríženej laterality sú vhodné rôzne zaujímavé cvičenia, pri ktorých sú zapojené obidve mozgové hemisféry a dochádza k ich lepšiemu prepojeniu. Výsledkom cvičení bude zlepšenie schopnosti čítať a písať a celková koordinácia tela.

Je dobré aj podporovať cvičenia, ktoré rozvíjajú hrubú motoriku, jemnú motoriku a športovanie všeobecne (napr. športovci cielene trénujú používanie oboch strán, aby mali rovnako silnú P aj Ľ stranu. Vyžaduje to však tréning – dieťa môžeme takto motivovať príkladom obľúbeného alebo úspešného športovca).

**Cvičenia** na oslabenie alebo odstránenie ťažkostí : Dôležité je striedanie rúk a nôh pri pohybe. Vybrať si cvičenia, ktoré najviac vyhovujú a cvičiť každý deň.

* hra na psíka, na koníka, na mačku, na leva, na tigra na vláčik,– chodenie štvornožky po zemi
* chodenie po schodoch, chodenie po obrubníku, po nakreslených (nastriekaných) čiarach, po povraze, po nakreslených stopách nôh alebo značkách, po kameňoch umiestnených na zemi v určitej vzdialenosti, po drevených koloch, po dlaždiciach – len každú druhú, len po červenej, chodenie na detských chodúľoch, pochodovanie, poskakovanie  striedavo na jednej a druhej nohe, ... so striedaním nôh

* krížové pohyby – cvičí sa ruka a noha oproti sebe (ľavá ruka – pravá noha, pravá ruka – ľavá noha). Pri cvičení sa pozerá do pevného bodu. Cvičí sa pomaly a sústredene – ide o presnosť pohybov. Striedavo sa dotýka pravou dlaňou (al. lakťom) mierne pokrčeného ľavého kolena a opačne – ľavou dlaňou pravého kolena. Cvik sa opakuje 5 – 12krát. Keď sú zvládnuté krížové pohyby, tak ich cvičenie môžeme kombinovať s rovnosmernými pohybmi. **Napr. :**

P ruka – Ľ koleno      Ľ ruka – P koleno       5x

P ruka – P koleno      Ľ ruka – Ľ koleno       5x

P ruka – Ľ koleno      Ľ ruka – P koleno       5x

Cvičenie vždy končí krížovými pohybmi.

* tlieskanie do kríža  - je potrebná dvojica stojaca oproti sebe. Každý tleskne sám – tlesknú spolu do kríža – sám – do druhého kríža – sám – rovnobežne spolu oboma rukami – sám – spolu do kríža, .... Cvičenie vždy končí krížovými pohybmi. Obmenou je podávanie predmetov do kríža (kocka loptička, plyšová hračka,...)

* ležatá osmička – obe ruky sa spoja dlaňami  pred seba do roviny očí (predpažíme). Vo vzduchu sa opisuje ležatá osmička (so spojenými dlaňami a vystretými rukami) – najskôr pohyb nahor. Stále sa sleduje pohyb palcov. Rovnakým spôsobom sa kreslí osmička postupne každou rukou samostatne. Oči sledujú končeky prstov. Obmena – kreslí sa na papier – na tabuľu, na stenu, striedavo P a Ľ rukou, alebo oboma naraz. Osmička sa  kreslí čo najväčšia (min. A4). Stred osmičky je pred stredom tela, začína sa kresliť smerom hore na ľubovoľnú stranu, oči stále sledujú pohyb ruky.

Cvičenia pomáhajú zlepšiť koordináciu ruky a očí. Zlepší sa vzhľad písma, je vhodné, ak dieťa preskakuje riadky a zamieňa si slová.

* slon – v miernom stoji rozkročnom sa pokrčia nohy, jedna ruka sa vzpaží a ucho pevne pritisne k ramenu zdvihnutej ruky. Očami sa sledujú natiahnuté prsty ruky. Do vzduchu sa opisuje čo najväčšia ležatá osmička. Začína sa vždy od stredu hore doprava alebo doľava. Trup nasleduje pohyby ruky – hýbe sa do strán. Opakuje sa 3-5x na každú stranu.

Obmena – miesto osmičiek sa píšu písmená, slová. Najskôr každou rukou zvlášť, potom oboma naraz. Cvičenia uvoľňujú krk, ukľudňujú zrak (napr. pred diktátom je účinné napísať ťažké slová týmto spôsobom).

* spojené prsty – spoja sa všetky prsty oboch rúk oproti sebe – bruškami prstov ( palec Ľ ruky s palcom P ruky, ukazovák .... ) a 1 minútu je potrebné si predstavovať písmeno X. Ľ ruka predstavuje P hemisféru, P ruka Ľ hemisféru. Pomocou predstavy X prepájame obe hemisféry.

* behanie alebo jazda ( na kolobežke, kolieskových korčuliach, na bicykli ) v ležatej osmičke

* Indiánske poskoky ( prískoky ) – krížové pohyby v poskoku

* hojdací kôň – sedí sa na dlážke s pokrčenými kolenami. Opiera sa vzadu o ruky, prsty ukazujú dopredu. Panvou sa robia krúživé pohyby 5x doprava, 5x doľava. Celé sa to opakuje sa 3-5x. Cvičenie je vhodné pre uvoľnenie bedier po dlhšom sedení. Obmena – cvičí sa rovnako, len chodidlá sa nadvihnú asi 5 cm nad zem ( cvik posilňuje brušné svalstvo a zlepšuje koordináciu ruka – oči).

* kobra – ľah na brucho, pokrčené ruky sú dlaňami na zemi pod ramenami, nohy natiahnuté. S výdychom sa dvíha hlava a vzpiera sa do natiahnutých rúk (poloha kobry). Dýchanie je voľné, výdrž 5 – 10 sekúnd a pomaly sa vracia späť. Čelo sa položí na podlahu, chvíľu sa odpočíva. Opakuje sa 4x. Cvičenie pôsobí na koordináciu ruky a očí.

* sed prešvihom – ľah na chrbát, ruky skrížiť za krk a kmitá sa lakťom proti kolenu ( do kríža).

* sova – P (Ľ) ruka sa položí na Ľ (P) rameno nad lopatku, nadýchne sa. Pri výdychu sa otočí hlava vľavo (vpravo), pozrie sa dozadu cez rameno, s nádychom sa hlava otočí opäť dopredu. Pri ďalšom výdychu sa hlava otočí na druhú stranu cez rameno  a s nádychom sa vracia do východiskovej polohy. Pri výdychu sa hlava jemne pritisne k hrudi, pociťuje sa naťahovanie šijových svalov. Opakuje sa 4x. Cvičenie uvoľňuje napätie po dlhom sedení, zlepšuje sústredenie, myslenie a pamäť.

* pumpovanie lýtka – vzpor rukami o stôl, nohy v pozícii „v strehu“ (ako pri štarte k behu). S nádychom je päta zadnej nohy zdvihnutá, s výdychom sa päta položí na zem – „pumpuje sa lýtko“. Pomocou tohto cvičenia prichádza príval energie, ktorá sa v nohách nahromadila počas dlhšieho sedenia.

* drak – hlboký predklon, prekrížia sa pokrčené nohy. Ruky sa zdvíhajú (drak lieta). Pri nádychu idú ruky hore, pri výdychu dole.

* pohyby krkom (masírovanie hlasiviek) – zdvihnuté ramená, hlava sa pohybuje zľava dolu doprava a späť (nie dozadu). Pohyb sa zakončí hlavou v predklone a výdychom. Cvičenie je vhodné pre zreteľný sýtejší hlas.

* hravé maľovanie – (dvojité kreslenie) – v každej ruke je ceruzka (fixka) a oboma rukami súčasne sa kreslia postavy, tváre, symboly alebo obrázky (domček, slniečko, stromček, ...). Nechať na výber dieťaťa, či maľuje súčasne 2 slniečka každou rukou, alebo 1 slniečko oboma rukami. Maľovanie má ukľudňujúci vplyv na oči, rozvíja tvorivosť, uľahčuje nácvik písania.

* dýchanie bruchom – uvoľní sa telo, ruky sa položia na brucho a napodobňuje sa zvuk vláčika. Cvičí sa v stoji alebo poležiačky. Cvičenie zlepšuje trávenie, ukľudňuje.

* mysliaca čiapka – palec sa položí doprostred ucha, dvoma prstami zozadu sa chytí ušnica a masíruje sa od stredu ucha hore (akoby sme chceli rozvinúť uši). Opakuje sa 3x odspodu hore. Masírujú sa obe uši naraz.

Obmena – masíruje sa zhora po obvode až na lalôčik – 3x. Cvičenie je osviežujúce.

Okrem uvedených cvičení sú veľkou inšpiráciou aj videá z kanála youtube, kde sú cviky na kompenzáciu skríženej laterality:

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=NR4_5Pg1tpQ&feature=emb_logo>

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=TrPO-c-qGOc&feature=emb_logo>

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=hbqKH6fDxd4&feature=emb_logo>

<https://www.youtube.com/watch?v=OScw7R8WLeM&feature=emb_logo>

<https://www.youtube.com/watch?v=I8xkxD3dqHs&feature=emb_logo>

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=tOChirmC2o8&feature=emb_logo>

<https://www.youtube.com/watch?v=Ayc86shIS5c&feature=emb_logo>

<https://www.youtube.com/watch?v=2lRU01Y_qiw&feature=emb_logo>

Spracované podľa :

Mgr. Pavlína Kryštofová (špeciálny pedagóg – oblastná CPPP Vyškov

[www.snamitozvladnes.cz/Knihovna/Nápady\_a\_návody/Cvičení\_pro\_snadnější\_učení](http://www.snamitozvladnes.cz/Knihovna/N%C3%A1pady_a_n%C3%A1vody/Cvi%C4%8Den%C3%AD_pro_snadn%C4%9Bj%C5%A1%C3%AD_u%C4%8Den%C3%AD)

wiki.rvp.cz/Knihovna/Nápady\_a\_návody /Cvičení\_pro\_snadnější\_učení

www.skolske-potreby.mudramama.sk