Pohybová paměť

Náročnost: 2 – 3 (spíše obtížnější)

Typ aktivity: skupinová – nejlépe skupinka do max. 15 osob

Orientační doba trvání: 10 – 15 minut, podle počtu účastníků

Procvičuje se: krátkodobá paměť (zapamatování informací v daném pořadí), hrubá a jemná motorika, koncentrace pozornosti

Pomůcky: žádné

Postup: Zadáme všem účastníkům, aby si sami za sebe vymysleli jeden určitý jednoduchý pohyb, pokud nevědí, můžeme jim poradit. Nemusí jít o nic složitého, můžeme zařadit třeba dupnutí, podrbání se na hlavě, propletení prstů, tlesknutí, ruku v pěst, atd. Pak první z účastníků předvede tento svůj pohyb ostatním, ti ho napodobí a zapamatují si ho. Pokračuje další účastník, i on přidá „svůj“ vymyšlený pohyb či cvik. Všichni zároveň pak zopakují první a přidají nový pohyb. Pokračuje třetí účastník, předvede, co vymyslel, všichni pak opět zopakují vše od začátku a přidají nové pohyby. Takto pokračujeme tak dlouho, dokud se nevystřídají všichni. V případě, že pracujeme s menší skupinkou a jednotlivých pohybových prvků na zapamatování by bylo málo, můžeme jet další kolo.

Pokud pracujeme s lidmi s demencí, některým musíme pomoci při vymýšlení pohybů (nebo můžeme použít pohyb, který tento člověk udělá úplně spontánně). Tito lidé pak celou řadu pohybů provádějí s určitým zpožděním – většinou si nevybaví jednotlivé pohyby z paměti, ale spíše napodobují ostatní.

© Jitka Suchá, www.napadnik-aktivizace.cz