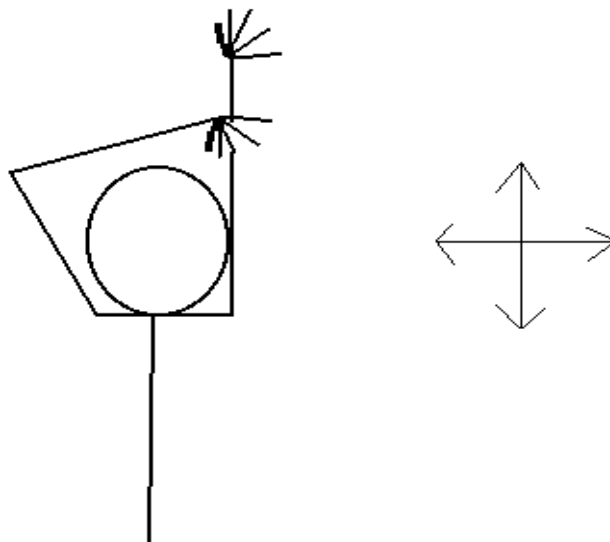


AKTYWNA RĘKA

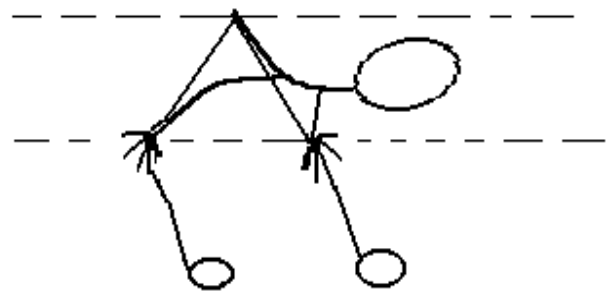
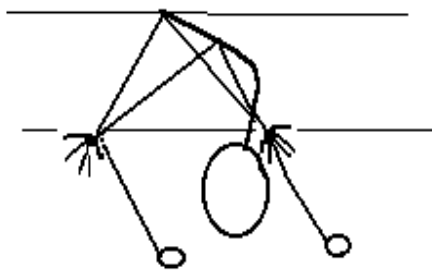


Ćwiczenie poprawia charakter pisma i ortografii:

- Podnosimy do góry wyprostowaną rękę i podnosimy do ucha.
- Robimy łagodny wydech przez usta stulone w „ryjek”.
- Równocześnie pobudzamy mięśnie ręki odpychając nią drugą rękę w czterech kierunkach (w przód, w tył, do siebie i od siebie).

Raz jedna, raz druga ręka.

KOBRA

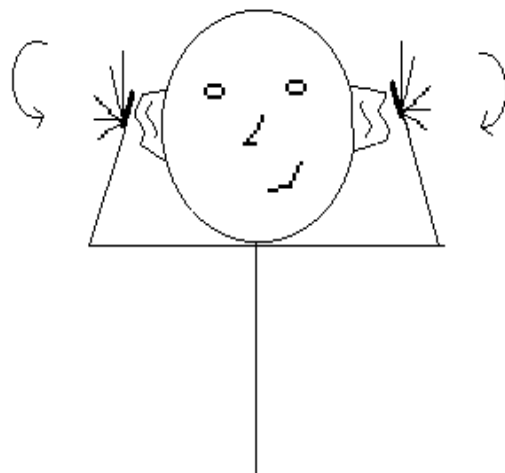


Ćwiczenie wyzwala myślenie twórcze, odpręża, poprawia słyszenie oraz koordynację ciała:

- Siedzimy na krześle (stopy na podłodze nieco rozstawione lub na podłodze po turecku).
- Z wdechem wychylamy głowę do przodu, unosimy brodę i wyginamy kręgosłup w łuk wklęsły.
- Z wydechem opuszczamy głowę, kręgosłup wyginamy stopniowo w „koci grzbiet”.

Powtarzamy 3 razy.

KAPTUREK MYŚLICIELA

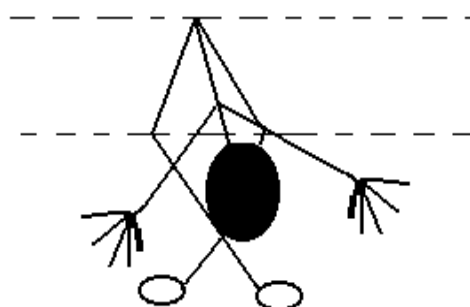


Ćwiczenie powoduje wzrost umysłowej i fizycznej sprawności.

Poprawia formułowanie zdań, myśli w pamięci.

- Za pomocą kciuka i palca wskazującego delikatnie odchyłać małżowinę uszną do tyłu, następnie masując ją od góry po łuku ucha schodzić palcami aż do płatk ucha.

LUŻNE SKŁONY

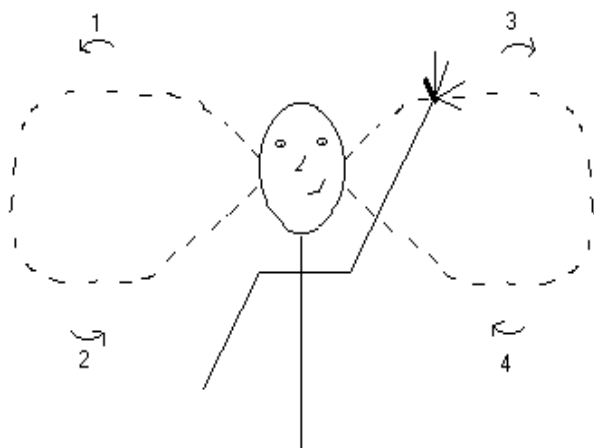


Ćwiczenie rozluźnia ciało po dłuższym siedzeniu. Wzmacnia koncentrację. Poprawia płynność czytania ze zrozumieniem, ułatwia uczenie się:

- Nogi skrzyżowane w kostkach. W pozycji siedzącej na brzegu krzesła.
- Z wdechem wciągamy ręce równoległe do kręgosłupa mocno do przodu, jak po piłkę.
- Z wydechem luźny opad górną częścią ciała w dół na uda, ręce także rozluźnione, jeszcze niżej.

Wykonać 3 -5 razy, potem zmiana nóg w skrzyżowaniu i powtórzenie ćwiczenia.

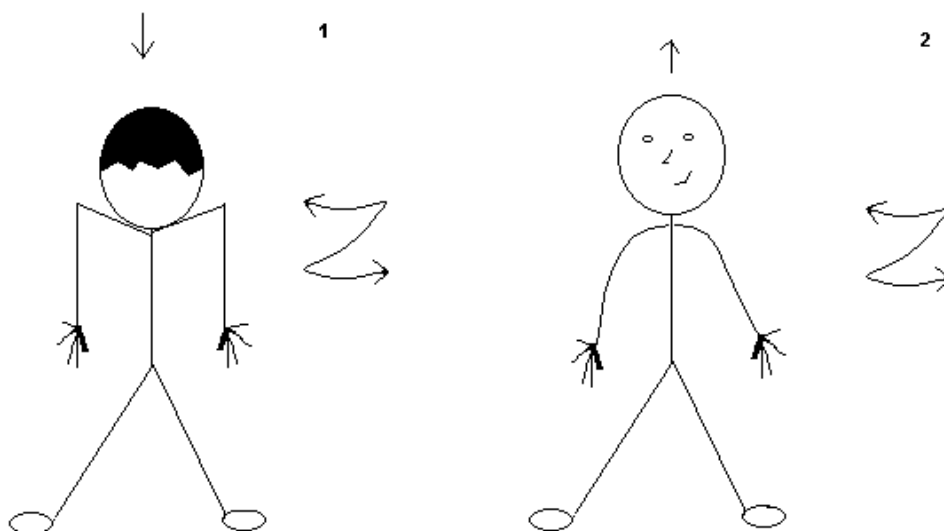
LENIWE ÓSEMKI



Ćwiczenie koordynuje pracę narządu wzroku, pomaga we wzrokowym przekraczaniu linii środka, poprawia ruchliwość gałek ocznych:

- Ćwiczenie rozpoczynamy lewą ręką – trzymamy kciuk na wysokości oka w linii środkowej ciała.
- Głowę trzymamy nieruchomo i rysujemy płynnym nieprzerwanym ruchem symbol nieskończoności, cały czas wodząc za palcem wzrokiem.
- Zaczynamy od środka w lewo w górę, łukiem w dół, potem dołem do punktu środkowego, górą w prawo, łukiem ku dołowi i dołem w lewo do punktu wyjścia. Powtórzyć 3 razy.
- Potem drugim kciukiem, następnie obiema rękami splecionymi, kciuki skrzyżowane, zawsze wodzą wzrokiem za kciukiem (też po 3 razy).

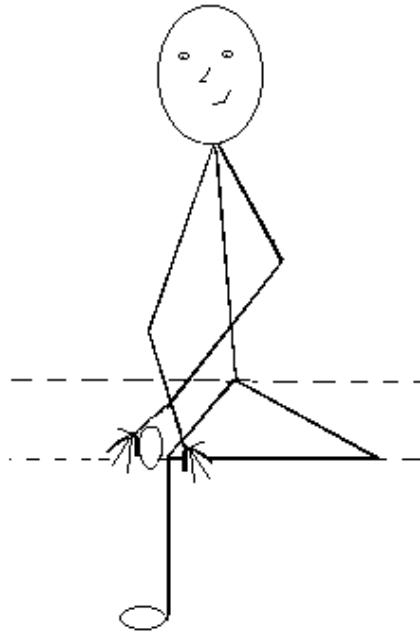
KRĄŻENIE SZYJĄ



Ćwiczenie usuwa napięcie, rozluźnia, poprawia przepływ krwi do mózgu:

- Unieść barki do góry, pochylić głowę do przodu, i łagodnie kotysać się z boku na bok.
- Odchylić głowę do tyłu i ćwiczyć krążenie tak jak poprzednio.
- Powtórzyć ćwiczenie przy barkach opuszczonych.
- Jeśli wykonujemy je w pozycji stojącej, można przy tym przestępować z nogi na nogę.

POZYCJA COOKA



Ćwiczenie pobudza korę mózgową, poprawia koncentrację, ułatwia wyrażanie uczuć, uważne słuchanie i jasne wypowiedanie się:

I część

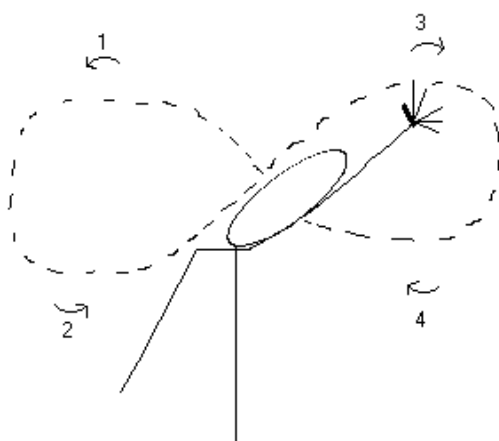
- Najpierw zakładamy lewą nogę na prawą tak by oprzeć kostkę na kolanie.
- Następnie prawą ręką obejmujemy kostkę lewej nogi, natomiast lewą ręką trzymamy stopę pod palcami.
- Siedzimy przez minutę głęboko oddychając z zamkniętymi oczami.

II część

- Siadamy zwyczajnie, składamy dłonie tak by dotykały się czubkami palców i przez następną minutę głęboko oddychamy.

Powtarzamy 3 razy na przemian raz prawą, raz lewą nogą.

SŁOŃ

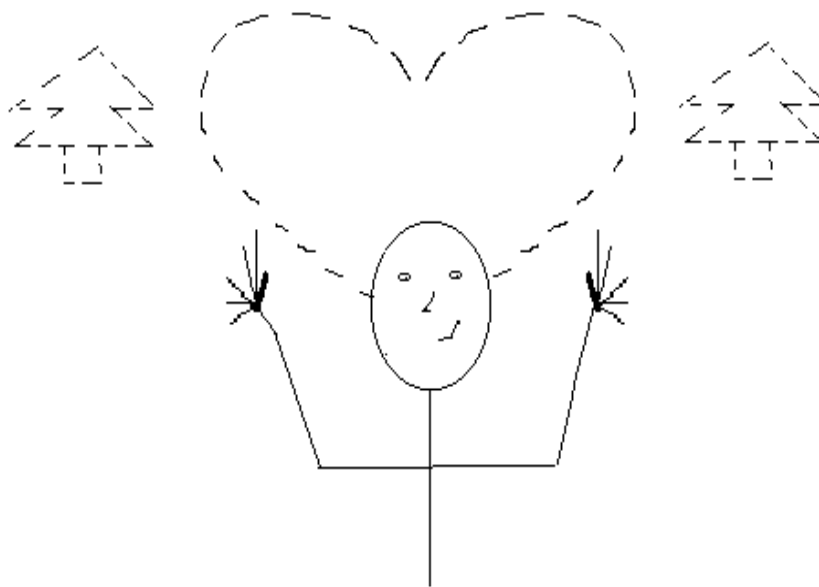


Ćwiczenie koordynuje pracę mózgowych ośrodków słuchu obu półkul i pamięć:

- Ręka wyciągnięta w przód grzbietem dłoni do góry, głowa przytulona uchem do ramienia, wzrok podąża ponad wierzchem dłoni za poruszającą się ręką.
- Pozycja stojąca w małym rozkroku.
- Rysowanie ręką (nie odrywając głowy od ramienia) leniwej ósemki, bardzo obszernej ze skłonami tułowia i uginaniem nóg w kolanach.

Po 3 razy każda ręka.

RYSOWANIE OBURĄCZ

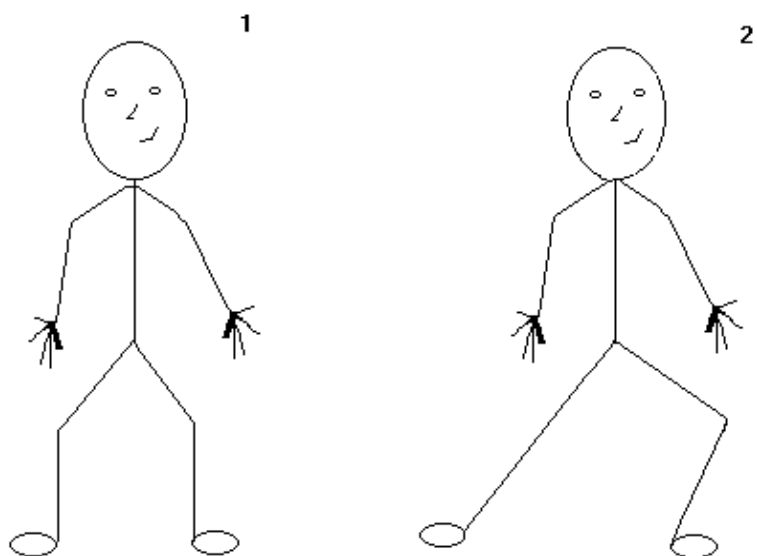


Ćwiczenie koordynuje współdziałanie ręka-oko w różnych polach widzenia. Poprawia orientację przestrzenną i wzrokowe rozróżnianie symbolu. Poprawia pisanie i rysowanie:

- Rysowanie obiema rękami równocześnie w linii, figur, kształtów, z których każda rysowana jedną ręką jest zwierciadlanym odbiciem drugiej, rysowanej w tym samym czasie drugą ręką.

Można rysować w powietrzu, na papierze, na tablicy.

WYPADY W BOK



Ćwiczenie polepsza koordynację lewa-prawa strona, rozluźnia.

- Stojąc w rozkroku z obniżonymi ramionami wykonujemy opady połączone z wydechem, w lewo prostując prawą nogę i w prawo prostując prawą nogę.

Powtórzyć kilka razy.

GIMNASTYKA MÓZGU

(pomoc dla rodziców)

Kinezylogia edukacyjna, czyli ćwiczenia usprawniające i wspomagające pracę mózgu.

Cele:

- wspomaganie efektywnego uczenia się,
- pobudzanie do rozwoju możliwości fizycznych, intelektualnych i emocjonalnych dzieci.

Kinezylogia edukacyjna jest solidną, pełną podstawą dla wielu metod terapeutycznych. Umożliwia zarówno terapeutom, jak i ich pacjentom doświadczanie zintegrowanej pracy całego mózgu.

Gimnastyka mózgu jest bazowym programem kinezylogii edukacyjnej stworzonej przez P. G. Dennisonów, potwierdzającego idee naturalnego, zgodnego z prawem przyrody rozwoju człowieka.

Ćwiczenia „gimnastyki mózgu” to ruchy bezpieczne, proste i naturalne. Właśnie takich ruchów stara się unikać „uczeń jednostronny”, który woli wykorzystywać jedną stronę ciała i odpowiednio jedną półkulę mózgu.

Okazało się, że te ćwiczenia skutecznie zwiększają integrację oczu, uszu i całego ciała, co daje poprawę pisania, czytania i umiejętności ortograficznego pisania.

Stosowanie tych ćwiczeń przynosi efekty nie tylko w zakresie przedmiotów szkolnych, ale i wszelkiego działania.

Wybrałam kilka z nich, które można stosować w pracy z dziećmi w szkole i w domu.

Opracowała: Barbara Skibińska

RUCHY NAPRZEMIENNE

Ćwiczenie to wzmacnia aktywność organizmu, aktywizuje jednocześnie lewą i prawą półkulę mózgu. Usprawnia wykonywanie zajęć domowych, uczenie się koordynację ciała.

1. Dotykanie prawą ręką uniesionego lewego kolana i na przemian.
2. Jak wyżej dotykanie łokciem kolana.
3. Dotykanie lewą ręką prawej stopy, ręka za plecami, noga zgięta w kolanie i odwrotnie.
4. Unoszenie lewej ręki w górę bokiem i prawej nogi w bok, ręka i noga wyprostowane.
5. Krok łyżwowy - narciarski na 3:
 - 1) Prawa ręka w górę do przodu, lewa noga uniesiona do przodu w górę,
 - 2) Następnie ręka na dół do tyłu, noga do tyłu
 - 3) Pozycja stojąca

Ćwiczenie wykonujemy na przemian trzykrotnie.

6. Robot na 4:
 - 1) Prawa ręka zgięta w łokciu uniesiona, noga lewa zgięta w kolanie uniesiona,
 - 2) Ręka i noga w bok ugięte
 - 3) Powrót do 1.
 - 4) Pozycja stojąca

Ćwiczenie wykonujemy na przemian trzykrotnie.

LITERATURA:

1. Paul Dennison „Gimnastyka mózgu”. Podręcznik dla rodziców i nauczycieli. Międzynarodowy Instytut Neurokinezyjologii Rozwoju Ruchowego i Integracji Odruchów, Warszawa 2005.
2. Carla Hannaford „Zmysłne ruchy, które doskonalą umysł”. Podstawy kinezyjologii edukacyjnej.