

ZABAWY I ĆWICZENIA RUCHOWE

GIMNASTYKA MÓZGU

Dzieci i młodzież często bywają nadmiernie obciążeni ilością pracy umysłowej przy minimalnym wykorzystaniu ruchu. To powoduje, że wzrasta u nich poziom stresu, pojawia się lęk, nadmierna kontrola, a to w istotny sposób obniża jakość przyswajania nowych umiejętności. Program „Gimnastyki Mózgu” polega na wykonywaniu prostych ćwiczeń fizycznych, które powodują prawidłową współpracę obu półkul mózgowych. To z kolei pozwala doskonalić każdą wybraną przez ćwiczącego umiejętność. Dzieci wykonując ćwiczenia pobudzają więc swój naturalny rozwój. W Gimnastyce Mózgu zwracamy uwagę na to by ćwiczenie było zabawą uwzględniającą różne warianty ruchu naprzemiennego.

Ćwiczenia na przekraczanie linii środkowej ciała

Ćwiczenie I -ruchy naprzemiennie.

- Poruszaj kolejno raz jedną ręką i przeciwległą do niej nogą, a raz drugą ręką i przeciwległą do niej nogą.
- Kolejno dotykaj raz jedną, raz drugą ręką przeciwnego kolana.
- Sięgamy łokciami do przeciwstawnych kolan.
- Ćwiczenie to doskonali umiejętności szkolne takie jak: pisanie, czytanie i rozumienie oraz
- umiejętność płynnego wodzenia wzrokiem w poziomie.

Ćwiczenie II -leniwe ósemki

Ćwiczenie to polega na kreśleniu w powietrzu wyciągniętą ręką symbolu nieskończoności. Rysuj na dużym arkuszu papieru dużą leniwą ósemkę (znak nieskończoności). Rozpocznij od środka ósemki i rysuj ją w stronę lewą do góry. Trzymaj głowę prosto. Oczami podążaj za ruchem ręki. Możesz użyć dwóch kolorów pisaków. Leniwe ósemki możesz również „rysować” w powietrzu. W tym celu wyciągnij przed siebie rękę z wyprostowanym kciukiem i rysuj w powietrzu leniwą ósemkę. Śledź ruch kciuka.

Ćwiczenie to poprawia technikę czytania oraz rozumienie czytanych treści. Aktywizuje jednocześnie prawe i lewe oko i umożliwia płynne przekraczanie wzrokowej linii środkowej podczas czytania.

Ćwiczenie III -rysowanie oburącz

Jest to czynność rysowania obustronnego. Rozpoczynamy to ćwiczenie od dowolnego bazgrania obydwoma rękami naraz. Na arkuszu papieru wyznaczamy pionową oś symetrii i rysujemy jednocześnie obiema rękami rysunki, które powinny być symetryczne.

Ćwiczenie to wpływa na poprawę takich umiejętności szkolnych jak pisanie, czy matematyka.

Ćwiczenie IV -ruchy naprzemiennie na leżąco

Ćwiczenie to wykonujemy leżąc na plecach. Nogi zginamy w kolanach, stopy pozostają na podłodze. Rękoma podtrzymujemy uniesioną głowę. Dotykamy łokciem przeciwległego kolana a następnie czynność tę powtarzamy z drugą stroną ciała.

Ćwiczenie to poprawia czytanie oraz umiejętności słuchowe.

Ćwiczenie V -kołyska

Usiądź na podłodze. Odchyl się do tyłu (ręce ugięte w łokciach), podeprzyj się na dłoniach lub przedramionach, unieś stopy do góry. Wykonuj ruchy zgiętymi w kolanach nogami z jednej strony na drugą. Poprzez kołysanie rozluźnij mięśnie bioder.

Ćwiczenie to poprawia koordynację całego ciała, wpływa na uwagę i rozumienie.

Ćwiczenie VI - aktywna ręka

To ćwiczenie może być wykonywane w pozycji stojącej, leżącej lub siedzącej. Podnieś wyprostowaną rękę do góry i chwyć ją drugą ręką. Podniesiona ręka stawia opór ręce

trzymającej. Oporuj na wydechu licząc do dziesięciu w czterech kierunkach: w stronę głowy, w bok, do przodu i do tyłu. Powtórz to wszystko zmieniając ręce.
Ćwiczenie to poprawia umiejętność skupienia uwagi w czasie pisania.

Ćwiczenie VII - luźne skłony

Siadamy wygodnie. Prostujemy nogi i krzyżujemy je w kostkach. Pochylamy się do przodu i sięgamy ramionami we wszystkie strony. Następnie podnosimy ramiona i tułów do góry. Powtarzamy ćwiczenie trzy razy i zmieniamy układ nóg (jeśli początkowo była lewa na prawej to teraz kładziemy prawą na lewej).

Ćwiczenie to poprawia umiejętność czytania ze zrozumieniem oraz myślenia abstrakcyjnego. Daje też wzrost energii.

Opracowanie: mgr Agata Walczyńska, pedagog.

Literatura:

Carla Hannaford, „Profil dominacji, Jak rozpoznać Twoje Dominujące Oko, Ucho, Półkulę mózgową, Rękę i Nogę”

Paul Dennison, „Integracja mózgu”

Izabela Mańkowska, „Kreowanie rozwoju dziecka”