

Poniżej przedstawiam ćwiczenia dotyczące świadomości własnego ciała, ciała w przestrzeni, drugiej osoby w przestrzeni, a także doskonalące koordynację i współpracę obu półkul mózgowych.

Większość z nich można wykonywać w parach rodzic-dziecko.

Metoda R. Labana i W. Sherborne. W nich wyróżniamy kilka kategorii ruchów:

- ruch prowadzący do poznania własnego ciała (szczególną uwagę przywiązuje się tu do stóp, kolan, nóg, bioder- ponieważ na nich opiera się ciężar ciała, a kontrola nad ruchami tych części ciała warunkuje utrzymanie równowagi),
- ruch kształtujący związek jednostki z otoczeniem fizycznym (celem jest wykształcenie orientacji w przestrzeni a na tej podstawie wytworzenie związków między człowiekiem i tym co go otacza. Na tym etapie ćwiczenia ruchowe odbywają się jak najniżej np. na podłodze- daje to poczucie ugruntowania),
- ruch wiodący do wytworzenia się związku z drugim człowiekiem (nawiązywanie kontaktu, budowanie zaufania- zabawy- baraszkowanie) W tej kategorii możemy dokonać podziału ze względu na typ ruchu.
- ruch "z"(ćw. ruchowe , w których 1 z partnerów jest aktywny 2 opiekuńczy)
- ruch "przeciwko" (ćw. ruchowe, które mają za zadanie uświadomienie uczestnikom ich własnej siły. Są tu zabawy w mocowanie, popychanie, siłowanie się. Mają charakter pseudoagresywny, umożliwiając dzieciom poznanie ich własnych i cudzych sposobów reagowania, uczą radzenia sobie w sytuacji konfliktu, uświadamiają emocje)
- ruch "razem"(ćw. wymagające jednakowego zaangażowania partnerów, prowadzi do wytworzenia harmonii i równowagi.)
- ruch prowadzący do współdziałania w grupie (ćw. wykonuje się w 3 , a następnie z całą grupą. Tu również występuje ruch "z, przeciwko razem")
- ruch kreatywny (cech tego ruchu to: spontaniczność swoboda)

Również bardzo przydatne są ćwiczenia na integrację myśli i działań z zakresu Kinezylogii Edukacyjnej P. Dennisona.

PROPOZYCJE ĆWICZEŃ

Ćwiczenia wykonujemy na boso.

1.,,MISIE DWA"

Dzieci dobrane w pary.

Misie dwa, misie dwa, misie dwa

Szarobure, szarobure oby dwa

Jak te misie się kochają

Tak ...(np. brzuszkiem) się stykają

Zmiana!

obracamy się w prawo wokół własnej osi

obracamy się w lewo wokół własnej osi

przytulamy się w parze

w parze dotykamy się brzuchami

Nauczyciel odlicza do 5 w tym czasie powinny się utworzyć nowe pary.

2. „POWITANIE”

Dzieci kładą się na brzuchu w kręgu, twarzami zwróconymi do siebie. Witają się paluszkami, następnie siadają siadem prostym i witają się stopami.

3. „MOJE”

Wszyscy siedzimy na podłodze. Nazywamy różne części ciała jednocześnie wykonując odpowiedni ruch np.:

- uderzanie stopami o podłogę,
- stukanie kolanami o siebie,
- stukanie łokciami o kolana, o podłogę,
- posuwanie stopami po podłodze,
- masowanie ud, łydek, stopy, podeszwy, pięty,
- przeliczanie palców,
- uderzanie piętami o podłogę,
- dotykanie stopy, kostki, nogi,
- głaskanie bioder,
- poklepywanie brzucha,
- unoszenie i opuszczanie ramion,
- krzyżowanie przedramion, rąk,
- naciąganie „rękawiczek” na palce,
- wskazywanie z zamkniętymi oczami przez dzieci tych części ciała o które prosi nauczyciel,
- poprawianie fryzury,
- mruganie oczami,
- wykonywanie makijażu,

- masowanie skroni,
- kręcenie nadgarstkami,
- „powitanie” paluszków,
- pełzanie na brzuchu,
- posuwanie się w siadzie po podłodze.

4. „MOJE – TWOJE”

Dzieci siedzą w parach, na wprost siebie, wskazują najpierw swoje części ciała potem części ciała u partnera głośno je nazywając.

Następnie zabawa zamienia się w lustrzane odbicie partnerzy pokazują jednocześnie to samo zgodnie z poleceniem nauczyciela np. głowa, ramiona, ale też „zrób groźną minę, smutną”

Zabawę można również wykonać siedząc w kręgu z całą grupą – dzieci pokazują i nazywają części ciała po nauczycielu np. tu jest moja głowa, tu jest mój brzuch.

5. „NAPINANIE”

Dzieci leżą w rozsypance, mocno napinają mięśnie próbując „przykleić” się do podłogi rękoma nogami i tułowiem jednocześnie zamykając oczy i zaciskając usta. Rozluźniają się.

6. „KOŁYSANIE MISIA”

Każdy uczestnik kładzie się na podłodze, na brzuchu układa pluszaka. Wdycha powietrze nosem a wypuszcza ustami jednocześnie obserwując jak kołysze się miś.

7. „KONCERT DZIEŃ-NOC”

Jedno dziecko z pary kładzie się na podłodze przykładając jedno ucho do podłogi, druga osoba wystukuje palcami pory dnia: mocne stukanie – dzień, lekkie stukanie – noc. Po chwili nazywamy pory dnia stukając. Ćwiczenie można wykonać również na plecach partnera. W parze powinna wystąpić zamiana ról.

8. „ŚWIADOMOŚĆ KOLAN”

a) pozycja siedząca - poklepywanie, masowanie, głaskanie kolan, stukanie kolanami o siebie, stukanie łokciami o kolana,

b) pozycja stojąca – podciąganie dłonią kolana do góry, podskakiwanie na ugiętych kolanach, podskakiwanie ze złączonymi kolanami,

c) pozycja stojąca w parach – witanie się przez zetknięcie kolan, chodzenie z wysoko unoszonymi kolanami, chodzenie z zetkniętymi kolanami w parach

9. „PLAŻOWANIE”

Cała grupa leży w kręgu twarzami do siebie. Machamy nogami, na przemian uginamy w kolanach góra-dół. Podnosimy i opuszczamy złączone nogi, bijemy brawa stopami.

Druga część ćwiczenia gdy dzieci znają już strony ciała – podnoszenie zgodnie z poleceniem nauczyciela prawej ręki i lewej nogi, lewej stopy i prawej nogi, prawej nogi i ręki, lewej nogi i ręki.

10. „PRAWA RĘKA – LEWE UCHO”

Dzieci siedzą w kręgu dorosły lub osoba przez niego wybrana wskazuje części ciała w sposób jaki tylko chce inni zaś powtarzają np. drapie lewe ucho, wskazuje piętą kolano.

11. „PRZECIĄGANIE”

Dzieci leżą na plecach w rozsypance, rozciągają się wyciągając ręce i nogi jak najwyżej a następnie jak najszerzej, żeby zająć jak najwięcej miejsca na sygnał nauczyciela dzieci kulą się w kłębek tak aby zająć jak najmniej miejsca.

Starsze dzieci mogą też pisać w powietrzu litery lub cyfry.

12. „SPACEREK”

a) Wszyscy poruszają się po sali w różnych kierunkach najpierw z otwartymi oczami później z zamkniętymi a rękoma wysuniętymi przed siebie, na koniec ręce są opuszczone wzdłuż ciała. Dzieci starają się nie otworzyć oczu, na koniec dzielą się wrażeniami.

b) Dzieci w parach, jedna osoba ma zamknięte oczy a druga nią kieruje tak aby z nikim się nie zderzyła np. w lewo, w prawo do przodu.

c) Dzieci w parach jedna staje za drugą, osoba z przodu zamyka oczy, ta z tyłu ją prowadzi dotykając prawego lub lewego ramienia tak aby tamta z nikim się nie zderzyła ani w nic nie uderzyła.

Po zakończonym ćwiczeniu omawiamy z dziećmi wrażenia.

13. „GŁOWA, RAMIONA...”

Dzieci wskazują części ciała oburącz:

Głowa, ramiona, kolana, pięty;

kolana, pięty;

kolana, pięty.

Głowa, ramiona, kolana, pięty,

oczy, uszy, usta nos.

Zabawę powtarzamy coraz szybciej.

14. „TOR PRZESZKÓD”

Połowa dzieci kładzie się w rozsypance na brzuchu, zamyka oczy, pozostałe dzieci przechodzą nad nimi zgodnie z torem pokazanym wcześniej przez nauczyciela. Po wykonaniu ćwiczenia dzieci opowiadają o swoich wrażeniach.

15. „SPACERY”

Wszyscy stojąc tworzą pary. Dzieci spacerują razem:

- do przodu,
- do tyłu,
- w prawo,
- w lewo,
- chodzenie dużymi krokami,
- chodzenie małymi kroczkami,
- chodzenie na palcach i w półprzysiadzie (olbrzymy i krasnoludki)
- podskakiwanie a następnie bezpieczne przewracanie się.

16. „FOTELIKI”

Dzieci siedzą w parach, jedno tyłem do drugiego pomiędzy jego nogami. Dziecko z tyłu obejmuje to z przodu i kołysze nim na boki, w przód i w tył.

17. „PRZEPYCHANKI”

Dzieci w parach siedzą naprzeciwko siebie, najpierw przepychają się rękoma, później nogami. Obracają się do siebie tyłem i przepychają się plecami.

18. „ROWEREK”

Dzieci w parach kładą się na plecach i łączą stopami. Jadą rowerkiem na wycieczkę zgodnie z poleceniami nauczyciela np.:

- powoli ruszamy (dzieci powoli pedału nogami)
- jedziemy troszkę szybciej (poruszają się szybciej)
- uwaga górka (podnosimy pupę do góry),
- uwaga błotko (pedalujemy bardzo powoli),
- uwaga zakręt (dzieci przechylają się),
- uwaga sklep (dzieci wołają *daj lizaka!*)

itd. aż dojadą np. do parku

19. „LUSTRO”

Jedno dziecko z pary rysuje w powietrzu figury geometryczne, drugie próbuje rysować tak samo (jak odbicie lustrzane). Następnie łapie się za różne części ciała, robi miny a druga osoba z pary naśladuje to.

20. „OBROT W KOLE”

Kładziemy się na brzuchu w kole i łapiemy się za ręce, następnie wykonujemy polecenia nauczyciela nie możemy się oderwać od podłoża ani puścić rąk.

Przesuwamy się: w prawo, do przodu, do tyłu, w lewo itd.

21. „ISKIERKA”

Stajemy z dziećmi w kręgu zakładamy prawą rękę na lewą i chwytamy się za ręce prowadzący przesyła sam lub wybiera dziecko do puszczenia iskiej. Następnie wypowiada się słowa: „Puszczam iskię w krąg, niech powróci do mych rąk” i ściska rękę osoby obok prawą ręką iska wędruje dalej, w ciszy, aż wróci do puszczonego. Gdy powróci mówi on „Iska powróciła do mych rąk zachowam ją do następnego spotkania”. Wszyscy cały czas trzymając się za ręce podnoszą je do góry i obracają się do tyłu.

22. „WYZNACZENIE LEWEJ STRONY CIAŁA”

Dzieci stoją w kole zamieniają się w piłeczkę i podskakują cztery razy, następnie rozkładają ramiona i płyną do przodu, do tyłu zatrzymują się. Mówimy do dzieci „Połóżcie swoje ręce na klatce piersiowej, poszukajcie gdzie bije serduszko, tam gdzie bije twoje serce jest lewa strona ciała: lewe ucho, lewe oko, lewa ręka, lewa noga. Teraz nałóż każdemu frotkę na lewą rękę”. Ważne jest aby dziecko z frotką chodziło cały dzień.

24. „USTALENIE LEWEJ STRONY CIAŁA U DRUGIEGO DZIECKA”

Dzieci ustawiają się w dwusereg. Nauczyciel tłumaczy co będą robić: „*Najpierw musimy ustalić gdzie drugie dziecko ma serce a następnie, która ręka jest lewa, a która prawa. Dzieci z pierwszego rzędu podskakują.....dosyć. Dzieci z drugiego rzędu przesuwają ręce przez barki dziecka przed nimi na klatkę piersiową, starają się wyczuć bicie serce. Rozdają frotki, trzeba je nałożyć na lewą rękę dziecka, które stoi przed wami. Zamieniamy się rolami...*” Powtarzamy cały schemat od nowa.

24. „ZABAWA Z WORECZKIEM”

Dorosły mówi gdzie dziecko ma położyć woreczek „*Położcie woreczek przed sobą, z przodu za sobą, z tyłu, z prawej strony, z lewej strony*”. Następnie dzieci mogą ćwiczyć w parach jedno wydaje polecenia a drugie wykonuje, później następuje zamiana ról.

25. „TAŃCZĄCE NOSY”

Dzieci stają w dowolnym miejscu w sali. Nauczyciel tłumaczy zabawę „*za chwilę włączę bardzo ładną muzykę a wy będziecie poruszać w jej rytm taką część ciała, którą pokarzę na obrazku. Wszystkie pozostałe części ciała muszą pozostać nieruchome na ile to możliwe*”. Zanim pokażemy kolejną część ciała należy zapytać dzieci „*Jak nazywa się część ciała, którą właśnie poruszaliście?*”.

26. „ZATRZYMAJ SIĘ!”

Rozkładamy krążki po całej sali. Zadaniem dzieci jest tańczyć dowolnie po całej sali omijając krążki gdy gra muzyka. Gdy muzyka umilknie muszą wskoczyć do koła i stać jak „sopel lodu”.

Następnie zabieramy połowę kół mówiąc przy tym: „*Tym razem w kole musi stanąć dwoje dzieci*”. Gdy usuniemy kolejne koła „*Teraz musicie sami zdecydować ile dzieci zmieści się w jednym kole, pamiętajcie, że gdy muzyka milknie cichutko musicie być i wy*”.

27. „DZIEŃ-NOC”

Nauczyciel rozdaje połowie dzieci żółte szarfy, a połowie niebieskie. Tłumaczy, że dzieci z żółtymi szarfami są dniami, a te z niebieskimi nocą. Nauczyciel gra na tamburynie lub innym instrumencie dzieci poruszają się w różnych kierunkach zgodnie z rytmem i tempem gry. Gdy gra milknie dzieci muszą ustawić się w kole łapiąc za ramię dziecko z przeciwną porą dnia. Bawimy się kilka razy aż dzieci szybko zaczną się ustawiać. Tłumaczymy dzieciom, że tak jest codziennie dzień-noc-dzień-noc itd.

28. „PAPIEROWE KULE”

Dzieci zajmują dowolne miejsca w sali. Przed każdym leży duża papierowa kula. Nauczycielka zwraca się do dzieci:

- *Każde z was umieści swoją kulę z przodu tak, by móc na nią patrzeć i przesuwając ją do przodu.*
- *Teraz każdy przesunie swoją kulę do tyłu.*

Następnie dzieci przechodzą do pozycji stojącej. Podrzucają swoje kule.

- *Popatrzcie jak kula leci do góry, a następnie spada w dół.*

Dzieci kładą kule przed sobą.

- *Teraz będziemy udawać, że nasza kula leci do góry, a następnie spada* - powoli unoszą głowę w górę, następnie ją opuszczają. Przez dłuższą chwilę spoglądają na podłogę.

Kolejnym zadaniem jest toczenie kuli wokół siebie w lewą stronę, następnie w prawą stronę.

Na zakończenie dzieci umieszczają kule zgodnie z poleceniem:

- *umieść kulę z prawej strony*
- *umieść kulę z lewej strony*
- *umieść kulę przed sobą*
- *umieść kule za sobą*

29. „POJAZDY”

Nauczycielka gromadzi w worku zabawki: samochody, samoloty, statki. Układa przed dziećmi trzy okręgi z szarf.

Okręgi oznacza w następujący sposób:

- I chmura (pojazdy, które poruszają się w powietrzu)
- II morze (pojazdy poruszające się na wodzie)
- III droga (pojazdy poruszające się po lądzie)

Dzieci maszerują w rytm gry na bębnie, gdy nauczyciel przestaje grać wybierają po jednej zabawce i umieszczają je kolejno w odpowiednim okręgu, który wybierają same. Równocześnie nazywają wybrany pojazd. Opisują jak wygląda i jakie jest jego przeznaczenie. Używają liczebników "jeden", "dwa".

30. „OCZY”

Nauczycielka podchodzi kolejno do dzieci i pyta, czy dziecko wie, jaki ma kolor oczu. Jeżeli nie wie, odwraca je przodem do okna, spogląda mu w oczy i określa kolor. Daje mu emblemat w tym kolorze. W rytmie muzyki dzieci poruszają się po sali. Na przerwę w muzyce dobierają się parami zgodnie z kolorem oczu. Pomoc stanowią emblematy zawieszane na szyi. Prowadząca podchodzi do nich kolejno (stosuje pojęcie "para", określa kolor oczu). Zadaje pytanie:

- *W naszej grupie jest najwięcej dzieci o jakim kolorze oczu?*

Dzieci stosują określenia *mniej, więcej*, starsze dzieci przeliczają zbiory.

31. „CHORĄGIEWKI”

W dowolnych miejscach w sali znajdują się utworzone ze skakanek koła. W każdym kole leżą cztery chorągiewki. Liczba chorągiewek jest równa liczbie dzieci. Dzieci przeliczają chorągiewki w każdym kole. Następnie przemieszczają się w sali między kołami. Na określone hasło każdy podbiega do najbliższego koła, staje w nim biorąc do ręki chorągiewkę. Wspólnie z nauczycielką przeliczają dzieci w każdym kole. Porównują z ilością chorągiewek.

32. „FIGURY I CHORĄGIEWKI”

Dzieci podzielone na cztery grupy. Każda grupa otrzymuje chorągiewki z określoną figurą geometryczną. W dowolnych miejscach ułożone z szarf kontury figur: koło, trójkąt, prostokąt, kwadrat. Na sygnał, dzieci z każdej grupy ustawiają się na szarfach tworzących kontury figur geometrycznych odpowiadających figurom na chorągiewkach.

33. „GRZYBOBRANIE”

Dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym na obwodzie koła. Wewnątrz stoją grzyby wykonane przez dzieci. Wybrane dziecko otrzymuje do ręki koszyk i spaceruje między grzybami. Prowadząca uderza rytmicznie w bębenek. Gdy uderzy mocniej i na moment zaprzestanie wystukiwania rytmu dziecko wkłada grzyb do koszyka. Po "grzybobraniu" przelicza ilość grzybów. Zamiast jednego dziecka grzyby może zbierać równocześnie dwoje, troje dzieci. Po zakończeniu zabawy dzieci określają "na oko" ilość zebranych grzybów. Przeliczają w zakresie np. "6".

34. ZABAWY Z KOCEM:

- a) huśtanie w kocu,
- b) przechodzenie przez tunel zrobiony z koca,
- c) stawanie *na, pod, za, obok* koca zgodnie z poleceniem nauczyciela.

35. ZABAWA Z CHUSTĄ ANIMACYJNĄ „NUMERY”

Dzieci trzymając swój uchwyt chusty odliczają do 4, każdy zapamiętuje swój numer. Na sygnał nauczyciela grupa porusza się krokiem dostawnym w lewo o jedno miejsce, następnie wywołuje on numer np. 2. Osoby będące tym

numerem w zabawie puszczają chustę, obiegają krążących w przeciwnym kierunku starając się wrócić jak najszybciej na swoje miejsce.

36. WYBRANE ĆWICZENIA Z ZAKRESU KINEZJOLOGII EDUKACYJNEJ P. DENNISONA

I PODSTAWOWY SCHEMAT ĆWICZEŃ WPROWADZAJĄCYCH

Ćwiczenia te powinny być stosowane w ciągu dnia możliwie jak najczęściej w sposób urozmaicony.

1. RUCHY NAPRZEMIENNE

1.1. Krzyżowanie wyprostowanych ramion przed klatką piersiową tak, aby na zmianę wyżej była ręka lewa potem prawa.

1.2. Dotykanie lewą dłonią prawego łokcia i odwrotnie

1.3. Dotykanie lewą dłonią prawego ucha i odwrotnie.

1.4. Dotykanie lewą dłonią prawego kolana i odwrotnie.

Efektom prowadzenia tych ćwiczeń jest :poprawa pisania ,czytania i rozumienia, wzmocnienie oddechu, wzrost energii.

2. PUNKTY NA MYŚLENIE

Punkty na myślenie- przekazanie informacji od prawej półkuli do lewej połowy ciała i odwrotnie, stymulacja aorty, zwiększenie potoku elektromagnetycznej energii, likwiduje odwracanie liter i cyfr, prawidłowo układa ciało podczas czytania.

II. ĆWICZENIA NA PRZEKRACZANIE LINII ŚRODKA

1. LENIWE ÓSEMKI DLA OCZU

Stanąc, wyciągnąć przed siebie lewą rękę, zaciśnąć pięść, a kciuk skierować do góry, narysować kciukiem w powietrzu znak „położonej ósemki” wodząc oczami za ręką –głowa jest nieruchoma. Ruch zaczynamy zawsze w lewo do góry. To samo powtarzamy prawą ręką, a potem obiema jednocześnie. Ćwiczenia te wpływają na poprawę wzroku oraz procesu czytania ze zrozumieniem.

2. SŁOŃ

Wyciągnąć lewą rękę w przód, grzbietem dłoni do góry, głowę położyć na ramieniu wyciągniętej ręki, nogi lekko ugięte, mały rozkrok. Rysujemy w powietrzu obszerne leniwe ósemki (ucho przyklejone do ramienia). Całe ciało prostujemy. Następnie to samo z prawą ręką. Ćwiczenie to uaktywnia twórcze myślenie, pomaga rozwinąć się pamięci długoterminowej.

3. LENIWA ÓSEMKA ALFABETYCZNA

Rysujemy kilka leniwych ósemek na dużym brystolu potem wpisujemy w ich kształt małe litery alfabetu, zachowując kierunek w lewo do góry. Ćwiczenie to pomaga poznać zasady pisowni, wpływa na twórcze pisanie, rozwija zdolności manualne, precyzję ruchów, pozwala rozpoznawać i kodować symbole.

4. MOTYL NA SUFICIE

Podnosimy do góry głowę. Nosem na suficie kreślimy leżące ósemki. Ćwiczenie to poprawia mechanizm czytania i pisania.

5. KOŁYSKA

Siadamy na podłodze, ręce lekko uginamy opieramy się z tyłu utrzymując tułów podniesiony. Nogi zginamy w kolanach i podnosimy stopy do góry. Usuwamy napięcie w jednym biodrze potem w drugim, robimy nieduże ruchy nogami. Ćwiczenie to rozwija nawyk skupiania uwagi i zrozumienia.

Podnosimy ręce i głowę do góry, obejmujemy głowę dłońmi i podtrzymujemy ją. Prawym łokciem dotykamy lewego kolana, potem lewym łokciem prawego kolana, itd. Oddychamy rytmicznie. Ćwiczenie to podnosi umiejętność czytania, słuchania, pisania, rozwija zdolności matematyczne.

7. KRAŻENIE SZYJĄ
Zwieszamy ciężko głowę i krążymy nią zaczynając w lewą stronę. Ćwiczenie to uaktywnia proces czytania ze zrozumieniem, wyrażanie emocji, myślenie, pamięć ,liczenie.

III. ĆWICZENIA WYDŁUŻAJĄCE (ROZCIĄGAJĄCE)

1. PRZYCISKANIE DZWONKA

Stanąc prosto, odstawić jedną nogę do tyłu stawiając ją na palcach. Na wydechu zgiąć w kolanie nogę stojącą z przodu, a piętę tylnej nogi starać się postawić na podłodze. Na wdechu podnosić się, prostując przednią nogę i podnosząc piętę tylnej nogi. Tylna noga powinna być wyprostowana. Potem zmienić nogi. Ćwiczenie to ma za zadanie integrację tylnych i przednich części mózgu, rozwój wyraźnej mowy i językowych umiejętności, słuchanie ze zrozumieniem, czytanie ze zrozumieniem, zdolności twórczego pisania, zdolności do zakańczania rozpoczętego procesu.

2. SOWA

Jedną ręką należy chwycić mocno mięśnie barku, głowę powoli odwrócić w lewo, a potem w prawo, podbródek trzymamy prosto. Głową sięgamy maksymalnie w prawo i w lewo, aby rozluźnić mięśnie szyjne. Robimy wdech, gdy głowa jest w skrajnym położeniu tu gdzie ręka trzyma ramię, wydech w czasie obrotu głowy. Ćwiczenie to poprawia uwagę słuchową, percepcję i pamięć, słuchanie ze zrozumieniem, mowę i ustny komunikat, matematyczne wyliczenia, pamięć.

3. AKTYWNA RĘKA

Podnosimy rękę do góry, chwytamy ją drugą ręką. Podniesiona ręka stawia opór ręce trzymającej na wydechu w czterech kierunkach: w stronę głowy, do przodu, do tyłu, od ucha. Powtarzamy wszystko zmieniając ręce. Ćwiczenie to wpływa na rozwój wyraźnej mowy i językowych zdolności, rozluźnianie przepony, ulepsza koordynację „ręka-oko”, poprawia kaligrafię, zasady pisowni oraz twórcze pisanie.

4. WYPADY

Rozstawiamy nogi szerzej od pleców, przekreślamy nogi tak by stopy były ustawione do siebie pod kątem prostym,

Zginamy jedną nogę w kolanie i przenosimy nogi, drugą nogę trzymamy prosto. Tułów wyprostowany. Robimy wypad na zgiętą nogę i odwracamy głowę w stronę zgiętej nogi. Ćwiczenie to rozwija percepcję przestrzenną, relaksuje całe ciało, aktualizuje pamięć krótkoterminową.

5. LUŻNE SKŁONY – SIĘGAMY PO PILKĘ

Stanąc krzyżując nogi w kostkach, robimy luźny skłon tułowia do przodu wyciągając ręce przed siebie (jakby oddając ciało działaniu przyciągania ziemskiego). Ćwiczenie to wpływa pozytywnie na czytanie ze zrozumieniem, liczenie w pamięci, abstrakcyjne myślenie.

6. KOBRA

Siadamy opierając dłonie na stole, trzymamy plecy rozluźnione, zaczynamy oddychać tak jakby „od podstawy kręgosłupa”. Skupiamy się na oddechu tak jakby był źródłem naszej siły (a nie pracą mięśni). Ćwiczenie to rozluźnia centralny układ nerwowy, poprawia obuoczne widzenie, wpływa korzystnie na słuchanie ze zrozumieniem, umiejętności mowy.

IV. ĆWICZENIA ENERGETYZUJĄCE

1. KAPTUREK MYŚLICIELA

Dużymi palcami i kciukiem chwytamy małżowinę uszną i masujemy ją (odciągając do tyłu i ściskając). Masaż zaczynamy od góry i przesuwamy się w dół do płatka ucha. Ćwiczenie to poprawia pamięć krótkoterminową, słuchanie ze zrozumieniem, wystąpienia publiczne, śpiew, grę na instrumencie.

2. ENERGETYCZNE ZIEWANIE

Dotykamy końcami palców miejsca na zębach tuż przed miejscem gdzie łączy się dolna szczeka z górną, masujemy to miejsce, lekko otwieramy usta, wyobrażamy sobie, że ziewamy. Ćwiczenie to kształtuje percepcję sensoryczną, motoryczne funkcje oczu i mięśni, odpowiadających za dźwięk i żucie, procesy utleniania w organizmie, uwagę, percepcję wzrokową, komunikację, umiejętność wybierania potrzebnej informacji, głośne czytanie, twórcze pisanie, wystąpienia publiczne.

3. ODDYCHANIE PRZEPONOWE

Robimy wdech nosem. Najpierw oczyszczamy płuca, robiąc krótkie wydechy przez zaciśnięte wargi (wyobrażamy sobie, że chcemy utrzymać piórko w powietrzu). Po tym wydechu możemy robić nawet nosem. Kładziemy ręce na brzuchu, na wdechu ręce podnoszą się a na wydechu opuszczają się. Robimy wdech i liczymy do trzech, zatrzymujemy oddech na trzy sekundy, wydychaj liczymy do trzech, znowu zatrzymujemy oddech na trzy sekundy. Całość powtarzamy. Ćwiczenie to rozluźnia centralny układ nerwowy, wpływa korzystnie na proces czytania.

Opracowała
Małgorzata Kułak