

ĆWICZENIA NA SYNCHRONIZACJĘ PÓŁKUL MÓZGOWYCH POMAGAJĄCE W UCZENIU SIĘ

1. Ruchy naprzemienne:

- synchronizacja półkul mózgowych
- pobudzenie mechanizmów integracji myśli i ruchu
- usprawnia narząd wzroku
- poprawia wymowę, pisanie, słuchanie, czytanie i rozumienie

a) w zwolnionym tempie marsz w miejscu (prawa noga, lewa ręka)

b) bardzo szybki marsz

c) inne ćwiczenia naprzemienne: dotknij prawą ręką lewego ucha za głową, dotknij prawej stopy lewą ręką z przodu i z tyłu, podrap się lewą ręką w prawą łopatkę, prawy łokieć do lewego kolana

d) prawą ręką klepiemy głowę, lewą głaszczemy się po brzuchu

2. Ćwiczenia relaksacyjne:

- pozytywny nastrój
- redukcja poziomu stresu
- pozytywna motywacja
- obniżenie napięcia

a) opukiwanie, poklepywanie, pocieranie pleców brata, siostry lub rodzica i zamiana

b) głębokie, spokojne oddychanie

c) oddychanie brzuchem

d) robienie przesadnych min, napinanie i rozluźnianie mięśni twarzy

3. Ćwiczenia na

a) pozycja Dennisona (wymowę i uważne słuchanie).



koncentrację uwagi:

(rozładowuje stres, poprawia

b) rysowanie znaku nieskończoności : kciukiem, stopą (wzrokiem na kciuku, paluchu)
nosem na suficie (ćwiczenie poprawia mechanizm czytania i pisanie)

c) krążenia spuszczoną głową (uaktywnia proces czytania ze zrozumieniem, wyrażanie emocji, myślenie, pamięć, liczenie)

c) rakietka z samogłoskami (wymawiamy kolejno samogłoski coraz głośniejsze i wyskok)