

## ĆWICZENIA UŁATWIAJĄCE NAUKĘ

### 1. **Ruchy naprzemienne** – ćwiczenie pomaga:

- wykorzystywać do nauki obie półkule mózgu
- prawidłowo pisać
- uważniej słuchać i rozumieć przekazywany komunikat
- poprawić koordynację ciała
- czytać ze zrozumieniem
- lepiej widzieć
- wzmocnić wytrwałość

Prawą ręką dotykamy uniesionego lewego kolana, odprowadzając lewą rękę daleko do tyłu. Następnie lewą ręką dotykamy uniesionego prawego kolana, odprowadzając prawą rękę daleko do tyłu. Ćwiczenie wykonujemy ok. 30 s, bardzo powoli i spokojnie. Ręce powinny swobodnie zwisać.

## 2. **Leniwe ósemki** – ćwiczenie pomaga:

- wykorzystywać do nauki obie półkule mózgu
- nie przekręcać liter b i d
- lepiej widzieć
- łatwiej czytać
- rozumieć przeczytany tekst
- odprężyć się w czasie nauki

Dziecko staje prosto, wyciąga przed siebie lewą rękę, unosi do góry kciuk i zaczyna nim „malować” w powietrzu leżącą ósemkę – zaczyna od środka, rysuje lewą pętelkę, wraca do środka i rysuje prawą pętelkę. Dziecko cały czas śledzi kciuk, rusza oczami a nie głową. Po 5 powtórzeniach zmienia rękę, a potem rysuje ósemki oburącz). Leniwe ósemki można także rysować na papierze. Dziecko zaczyna rysować od środka, powoli rysuje lewy brzuszek, potem prawy. Podczas rysowania należy cały czas śledzić ruchy ołówka, oddychając powoli i głęboko. Kolejne ósemki rysujemy na poprzednich. To ćwiczenie można stosować podczas rozwiązywania trudnych zadań.

## 3. **Słoń** – ćwiczenie pomaga:

- lepiej widzieć i słyszeć
- płynnie mówić
- poprawić koordynację
- lepiej przypominać sobie różne rzeczy
- sprawniej i szybciej myśleć
- odprężyć się
- łatwiej liczyć
- rozumieć usłyszane informacje

Dziecko staje prosto, wyciąga przed siebie lewą rękę i opiera głowę na lekko uniesionym ramieniu. Wyciągniętą ręką rysuje w powietrzu leniwą ósemkę – zaczyna od środka, rysuje lewą pętelkę, wraca do środka i rysuje prawą pętelkę. Wzrok powinien kierować się w dal przez rozpostarte palce. Po 8 powtórzeniach zmieniamy rękę. To ćwiczenie jest wielofunkcyjne – jednocześnie poprawia koordynację i trenuje rozmaite zmysły.

#### 4. **Wypady** – ćwiczenie ma wpływ na:

- odprężyć się
- poprawić koordynację
- lepiej rozumieć przekazywane treści
- lepiej zapamiętywać i przywoływać rozmaite rzeczy z pamięci
- być lepiej zorganizowanym
- poprawić umiejętność wyrażania własnych myśli

Dziecko staje w dość szerokim rozkroku, ustawiając prawą stopę pod kątem prostym do lewej. Stopniowo dziecko przenosi ciężar ciała na prawą nogę, lekko zginając ją w kolanie. Lewa noga powinna zostać całkiem luźna. W tej pozycji dziecko pogłębia wypad, mocniej uginając prawą nogę. Ćwiczenie powtarzamy mniej więcej dziesięć razy na każdą nogę. Ćwiczenie przynosi zewnętrzną i wewnętrzną równowagę.

#### 5. **Sprawne ręce** – ćwiczenie pomaga dziecku :

- wyrobić ładny charakter pisma
- twórczo pisać
- zachowywać skupioną uwagę podczas pisania
- odprężyć palce
- wysławiać się ładniej
- prawidłowo i płynnie literować wyrazy
- poprawić koncentrację

Prawą rękę dziecko wyciąga pionowo do góry, a lewą obejmuje ramię od zewnątrz. Robi głęboki wdech, a następnie napiera zgiętą ręką na wyciągniętą, powoli wypuszczając powietrze. Rozluźnia się przez chwilę, po czym robi kolejny wdech, dociskając ramię do głowy. Całość powtarza trzy razy. Następnie tą samą ręką wypycha drugie ramię kolejno w przód, w bok – od głowy, na koniec w tył. Ćwiczenie to usuwa napięcia mięśniowe w rejonie karku, barków i ramienia.

## 6. **Sowa** – ćwiczenie pomaga dziecku:

- rozluźnić mięśnie karku, szyi i żuchwy
- poszerzyć pole widzenia
- poprawić pamięć krótko- i długotrwałą
- pobudzić myślenie
- poprawić wyniki w sporcie przez lepszą integrację ruchu, wzroku i słuchu
- polepszyć łączność mózgu z ciałem
- lepiej zapamiętywać to, czego się nauczyło
- łatwiej czytać
- swobodnie mówić

Dziecko kładzie lewą rękę na prawym ramieniu i mocno zaciska. Robi głęboki wdech, przekręcając przy tym głowę jak najdalej w lewą stronę. W tej pozycji głośno wydycha powietrze przez usta, pohukując niczym sowa.

Następnie powoli odkręca głowę w prawo, znowu wciąga powietrze, a potem je wydycha, gdy głowa jest maksymalnie odchyłona. Podczas wykonywania ćwiczenia broda powinna kierować się lekko w dół. Dziecko powtarza całość trzy lub cztery razy. Na koniec, wypuszczając powietrze z płuc, pozwala głowie swobodnie opaść do przodu, aż broda dotknie klatki piersiowej. To ćwiczenie usprawnia dopływ krwi do mózgu i tym samym poprawia koncentrację.

## 7. **Oddychanie przeponowe** – ćwiczenie pomaga dziecku :

- dłużej utrzymać skupioną uwagę
  - odnowić zapasy energii
  - wysławiać się bardziej precyzyjnie i wyraziście
  - przygotować się do występów publicznych
  - odprężyć podczas nauki
  - swobodnie myśleć
- uzyskać większy stopień ześrodkowania i uziemienia (tj. kontaktu z podłożem, a przez to z własnymi uczuciami, innymi ludźmi i samym sobą).

Dziecko kładzie dłonie na brzuchu poniżej pępka i głęboko wciąga powietrze. Wyobraża sobie przy tym, że w jego brzuchu „siedzi” wielki balon, który musi powoli napełnić wciągającym powietrzem, aż stanie się okrągły i napięty. Następnie liczy w myślach do czterech, czując jak brzuch i dłonie wysuwają się do przodu. Następnie równie powoli wypuszcza powietrze, a balon z każdą chwilą staje się coraz bardziej miękki i wiotki. Ćwiczenie to pozwala lepiej zaopatrzyć mózg w tlen i pomaga odprężyć układ nerwowy.

## 8. **Pozycja wyciszająca** – (Dennisona):

Ćwiczenie można wykonywać na leżąco, na siedząco lub na stojąco. W pierwszej części dziecko kładzie się na łóżku lub kanapie, wyciąga ręce wzdłuż ciała, splata dłonie, krzyżując je w nadgarstkach, a następnie układa wygodnie na podołku. Nogi są wyprostowane, kostki założone jedna na drugą. W tej pozycji dziecko pozostaje przez 1-2 minuty, oddychając głęboko. Podczas wdechu koniuszek języka dotyka podniebienia, tak jak podczas wymawiania głoski „l”. Podczas wydechu język ponownie przyjmuje normalną pozycję. W drugiej części dziecko układa nogi prosto, a palce obu dłoni delikatnie styka ze sobą. Oddycha głęboko (tym razem nie poruszając językiem) i pozostaje w tej pozycji przez kolejne 2 minuty.

## 9. **Budzik kreatywności** – ćwiczenie pomaga dziecku:

- lepiej słyszeć
- łatwiej rozumieć zasłyszane i przeczytane informacje
- wyrażać się bardziej precyzyjnie
- pisać wypracowania
- znajdować rozwiązania i doprowadzać rozpoczęte zadania do końca
- poprawić zachowania społeczne
- odprężyć się podczas nauki
- skupić uwagę

Dziecko siada na krześle, lewą kostkę opiera na prawym kolanie. Końce palców rąk obejmują łydkę u nasady – pod kolanem i tuż nad kostką. W tej pozycji dziecko zaczyna poruszać stopą, wyginając ją jak najdalej w górę i w dół. Powtarza ćwiczenie dziesięć razy, a następnie przechodzi kilka kroków, aby poczuć różnicę między nogami. Potem powtarza ćwiczenie, zginając prawą stopę. Ćwiczenie pomaga usunąć napięcia w ścięgnach, powstające po uruchomieniu odruchu obronnego.

**10. Rozbudzacz i punkty na myślenie** – ćwiczenie to pomaga dziecku:

- jaśniej zebrać myśli
- łatwiej rozumieć czytany tekst
- nabrać więcej energii
- nie zamieniać miejscami poszczególnych liter i cyfr
- nie „przeskakiwać” oczami z jednej linijki do drugiej w trakcie czytania
- skupić się podczas czytania

Po lewej i prawej stronie klatki piersiowej, poniżej obojczyków, znajdują się niewielkie wgłębienia. W jednym z nich dziecko układa kciuk, a w drugim palec wskazujący i środkowy lewej dłoni, po czym zaczyna masować oba punkty. Prawą dłoń trzyma przy tym luźno na pępku. Po trzech głębokich wdechach i wydechach należy zmienić ręce i powtórzyć całe ćwiczenie. To ćwiczenie pozwala zintensyfikować pracę mózgu.

**11. Wzmacniacz** – ćwiczenie pomaga dziecku:

- stać mocno obiema nogami na ziemi
- podnieść sprawność intelektualną
- uzyskać wewnętrzny spokój i poczucie pewności siebie
- łatwiej przepisywać tekst napisany na tablicy
- nie „przeskakiwać” oczami z jednej linijki do drugiej w trakcie czytania
- zachować kontakt wzrokowy
- skupić się na wykonywanym zadaniu
- podnieść motywację i wykazywać większe zainteresowanie wykonywaną pracą
- koncentrować się
- lepiej się zorganizować



## 7. Zabawa typu „**PAKUJĘ PLECAK I ZABIERAM...**”

”. Zabawa polega na podawaniu wyrazów z danej kategorii w odpowiedniej kolejności. Za każdym razem dokłada się nowy wyraz

Kategoria: kwiaty (owoce)

róża – róża, irys róża, irys, krokus  
róża, irys, krokus, fiołek

róża, irys, krokus, fiołek, goździk róża, irys,  
krokus, fiołek, goździk, fikus itd.

lub

Pakuje plecak i zabieram – buty i czapkę

Pakuje plecak i zabieram – buty, czapkę i lornetkę

Pakuje plecak i zabieram – buty, czapkę, lornetkę i  
mapę

Pakuje plecak i zabieram – buty, czapkę, lornetkę,  
mapę i nożyk itd.

## 8. „**KALAMBURY**”

Dziecko losuje wcześniej przygotowane kartki z hasłami i przedstawia je za pomocą rysunku lub gestem (na przemian).