

## Obszar zajęć: zajęcia gimnastyki korekcyjnej „Całe ciało żyć by chciało”

**Temat:** Ćwiczenia na przekraczanie linii środkowej, oddychanie brzuchem, zdolność koncentracji.

**Data:** 07.06.2011r.

**Cele:**

- uczeń wykonuje ćwiczenia wg instrukcji nauczyciela.
- zna kilka sposobów na odpowiednią koncentrację.

Lp.	Rodzaj ćwiczenia.	Cel ćwiczenia.	Przebieg ćwiczenia.	Pomoce.
1.	<b>Picie wody mineralnej.</b>	Uwodnienie ciała, zrelaksowanie się, usprawnienie układu nerwowego, poprawa umiejętności szkolnych, wzrost koncentracji, przystosowanie do otoczenia.	Wypicie dowolnej ilości wody.	Woda.
	<b>Punkty na myślenie.</b>	Wzrokowe i ruchowe przekroczenie linii środka, wyeliminowanie przekręcania liter, zachowanie równowagi między lewą i prawą stroną ciała. Zwiększenie poziomu energii, synchronizacja pracy oczu, wzrost ogólnego odprężenia, złagodzenie napięć mięśni karku.	Jedną rękę trzymamy na pępku, a druga robi masaż punktów tuż pod obojczykiem, po lewej i prawej stronie mostka. Zmieniamy ręce.	
	<b>Ćwiczenia naprzemienne.</b>	Ćwiczenia lewego i prawego oka, przekroczenie linii środka, usprawnienie narządu wzroku, poprawa wymowy, pisowni, słuchania, oddychania i gibkości ciała.	Ruch polega na jednoczesnym wymachu ręki do przeciwnej do niej nogi. W ten sposób uaktywniamy obie półkule mózgu do równoczesnej pracy.	
	<b>Pozycja Cooka.</b>	Usunięcie stresu emocjonalnego. „Kołysanka dla listka”- kartonowy listek na brzuchu. Uzyskujemy: <ul style="list-style-type: none"><li>- stabilność emocjonalną</li><li>- wzrost koncentracji,</li></ul>	Pozycja leżąca, nogi skrzyżowane, dłonie splecione i skrzyżowane, czubek języka na	Listki z kartonu.

		<p>skupienia uwagi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poprawną wymowę, umiejętność uważnego słuchania</li> <li>- wzrost ambicji i poczucia własnej godności</li> <li>- umiejętność dostosowania się do otaczającego środowiska (zmniejszenie nadwrażliwości postawy)</li> <li>- pełniejsze oddychanie</li> </ul>	<p>górnym podniebieniu.</p> <p><b>CZĘŚĆ I.</b></p> <p>Siedzimy wygodnie wyprostowani na krześle. Układamy lewą nogę na prawej tak, aby lewa kostka znalazła się na prawym kolanie. Prawą ręką łapiemy się za lewą kostkę. Lewą rękę kładziemy na podbiciu lewej stopy. Głęboko oddychamy. Oczy zamknięte. Odprężamy się. Język na podniebieniu przy wdechu. Przy wydechu rozluźniony.</p> <p><b>CZĘŚĆ II.</b></p> <p>Wracamy do normalnej pozycji. Składamy ręce tak, aby stykały się opuszkami palców.</p>	
2	<b>Ćwiczenia naprzemienne leżąc.</b>	jw. Doskonalenie głośnego czytania.	jw.	Wyrazy, litery dla dzieci, które nie znają dobrze liter.
	<b>Kołyska.</b>	Poprzez masaż ud i pośladków "kołyska" łagodzi bóle kości krzyżowej oraz stymuluje ruchy stawu biodrowego (są one najczęściej ograniczone na skutek spędzania zbyt dużej ilości czasu w pozycji siedzącej, np.: przy biurku, we wszelkiego rodzaju pojazdach). ). Przez uaktywnianie kości krzyżowej	"Kołyskę" można wykonywać na podłożu drewnianym lub też wyściełanym dywanem, wykładziną. W czasie ćwiczenia można podpierać	

		<p>oddziaływujemy na mózg znajdujący się po przeciwnej stronie centralnego systemu nerwowego.</p> <p>Wzmoczenie cyrkulacji płynu mózgowo-rdzeniowego w obrębie kręgosłupa powoduje efektywniejszą pracę całego systemu. Zdolność do pracy w polu środkowym, utrzymania równowagi.</p> <p>Umiejętność uczenia się.</p> <p>Praca narządu wzroku przy przekraczaniu linii środkowej z lewej na prawą stronę.</p> <p>Koordinacja ręka-oko.</p> <p>Obsługa urządzeń: komputery</p> <p>Zmiany w zachowaniu lub postawie: wzrost koncentracji, utrzymanie wyprostowanej postawy ciała.</p> <p>Przyjmowanie prawidłowej pozycji siedzącej na krześle.</p> <p>Koordinacja całego ciała.</p> <p>Wzrost energii (likwidacja, zmniejszenie zmęczenia umysłu).</p> <p>Głębsze oddechy, większa siła głosu.</p>	<p>się na rękach.</p> <p>Wykonujemy "kołyskę" kolejno na jeden i drugi staw biodrowy kołysząc się po małym łuku.</p>	
	<b>Krażenie szyją.</b>	<p>Czytanie i pisanie w polu środkowym, stabilność, uziemienie, odciążenie CUN, oddychanie, relaks.</p>	<p>Wyprost pleców, okrążenia szyi od jednego do drugiego obojczyka, głowa lekko zwisa.</p>	
	<b>Energetyzujące ziewanie.</b>	<p>Odciążenie mózgu, czytanie na głos, twórcze pisanie, wzmocnienie głosu, poprawa równowagi, relaks narządu wzroku.</p>	<p>Masaż stawu skroniowo-żuchwowego, opuszczanie dolnej szczęki z udawaniem, że się ziewa, relaksujący odgłos ziewania.</p>	
4.	<b>Picie wody.</b>	Jw.	Jw.	
5.	<b>Leniwe ósemki.</b> Usprawnianie pisania.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wzrokowe przekraczanie linii środkowej</li> <li>- koordynacja pracy oczu, poprawa ruchliwości gałek</li> </ul>	<p>Ćwiczenia rozpoczynamy lewą ręką. Znak ósemki</p>	<p>Kartka papieru, może być balonik.</p>

		<p>ocznych</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poprawa umiejętności szkolnych tj. proces czytania, rozumienia i pamiętania</li> <li>- zdolności odpoczynku mięśni oka podczas czytania</li> <li>- odpoczynek oczu, szyi i ramion w czasie wzmożonej koncentracji</li> <li>- poprawa ostrości widzenia</li> <li>- wzmocnienie stabilności, koordynacji i równowagi ciała.</li> </ul> <p>Doskonałym ćwiczeniem towarzyszącym mogą być również rysowane "leniwe ósemki", całe obrazki, gdzie zamiast linii ciągłej, dającej kontur rysunku, będzie "leniwa ósemka".</p>	<p>zakreślamy tak, aby punkt przecięcia linii znajdował się na wysokości oczu na wprost oczu na wprost nosa. Ręka porusza się w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, w górę, zatacza pętlę. Następnie z punktu znajdującego się na wysokości nosa, tym razem zgodnie z ruchem wskazówek zegara, kreślimy pętlę w górę i dookoła wracając do punktu rozpoczęcia ósemki.</p>	
	<b>Patrzenie na znak X</b>	Sygnalizuję mojemu mózgowi, że chcę uruchomić do pracy obie półkule.		Znak X na papierze.
	<b>Wodzenie wzrokiem pionowo i poziomo.</b>	Usprawnianie oka.		Linijka, patyk, itp.
6.	<b>Słóń.</b>	<p>Zdolność operowania materiałem myślowym.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przekraczanie linii środkowej mózgowych punktów słuchowych, łącznie z umiejętnością koncentracji uwagi w czasie słuchania, rozpoznawanie, rozróżnienie i zapamiętywanie dźwięków</li> <li>- rozumienie ze słuchu</li> <li>- umiejętne formułowanie</li> </ul>	<p>Wygodna pozycja ciała, kolana lekko rozstawione. Głowa dotyka ramienia. Zakreślając ręką odpowiedni ruch śledzi ją oczyma jak wyobrażoną przez siebie na dalszym planie</p>	Liczby parzyste i nieparzyste, figury geometryczne. Ortogramy, samogłoski i spółgłoski.

		myśli - literowanie - zapamiętywanie cyfr, matematyka	ósemkę.	
	<b>Picie wody.</b>	Jw.	Jw.	Woda, rodzynki.
	<b>Kapturek myśliciela.</b>	Słuchowe przekraczanie linii środka, krótkoterminowa pamięć, formułowanie zdań, wzrost sprawności umysłowej i fizycznej, wymowa, liczenie w pamięci.	Uszy. Za pomocą kciuka i palca wskazującego odchyła się do tyłu małżowinę uszną, powodując jej rozwinięcie. (od góry)	
	<b>Sowa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pamięć długo i krótko terminowa.</li> <li>- Słuchanie własnego głosu.</li> <li>- Formowanie myśli, zdań w pamięci.</li> <li>- Nierówna praca oczu.</li> <li>- Koordynacja wzrokowo - słuchowa z pracą całego ciała.</li> <li>- Rozumienie ze słuchu.</li> <li>- Zdolność poprawnego wystawiania się.</li> <li>- Literowanie (kodowanie i odszyfrowywanie).</li> <li>- Rachunki matematyczne.</li> <li>- Zapamiętywanie cyfr.</li> <li>- Swoboda ruchów głową w lewą i prawą stronę.</li> <li>- Umiejętność rozluźnienia mięśni szyi i karku w czasie pracy, wzmożonej koncentracji.</li> <li>- Poprawa nierównego (zakodowanego) ruchu gałki ocznej.</li> </ul> Utrzymanie głowy w jej centralnym położeniu (pochylenie, podpieranie na łokciach) To wszystko pozwala na lepszą koncentrację, skupienie uwagi, szybsze, efektywniejsze zapamiętywanie. Redukcja napięcia mięśni ramion, będącego skutkiem spinania się w czasie czytania, pracy	Odwracać głowę powolnym ruchem w bok, utrzymując ją przez cały czas na tej samej wysokości (przesuwać podbródek w jednej płaszczyźnie). Sięgać głową w lewą, prawą stronę, za każdym razem coraz dalej. Aby nie napinać mięśni karku przytrzymać ręką ramię (bowiem może to wpłynąć na zdolność słuchu, jego napięcie, umiejętność prawidłowego wystawiania się, myślenie twórcze). Na koniec, pochylić w czasie wdechu głowę, rozluźnić mięśnie karku. Wydychać	

		wymagającej koordynacji ręka - oko. Ćwiczenia wydłużające mięśni szyi i ramion przywracają szereg czynności mózgu, ułatwiają dotarcie do niego energii oraz usprawniają działanie układu krwionośnego	powietrze i naśladować różne odgłosy np.: sowę- uuuu...-).	
7.	<b>Punkty pozytywne.</b>	Poczucie bezpieczeństwa. <i>Wszystko zapamiętujemy z łatwością, szybko się uczymy.</i> Przekraczanie linii środkowej stabilności, łagodzenie stresu, likwidacja „blokad pamięci”, ćwiczenie do „pamięciówki”	Dotyka się delikatnie opuszkami palców punktów znajdujących się powyżej oczu. (Połowa wysokości czoła).	
	<b>Punkty równowagi.</b>	Wzrost koncentracji, podejmowanie decyzji, sekwencyjne skupienie wzroku, rozluźnienie ruchów czaszkowych. Otwartość, wrażliwość.	P. Równowagi znajdują się powyżej wgłębienia gdzie czaszka opiera się na szyi. Przytrzymujemy punkt i druga ręką pępek.	
8	„Drzewko szczęścia”- <b>ruchy naprzemienne</b> w plastyce.	Wizualizacja: „ <i>Potrafię dobrze się uczyć</i> ”, „ <i>Mam świetną pamięć</i> ”, „ <i>Umiem czytać</i> ”, „ <i>Znam wszystkie litery</i> ”	Dzieci zwijają jesienne listki z pasków papieru i nakleją je na drzewko.	Paski kolorowego papieru, klej, drzewko na kartonie.
9	<b>Pozycja Dennisona (stojąca)</b>	Jw.	Stoimy w takiej pozycji jakby byłoby nam zimno – dłonie schowane pod pachami.	