

8. Szybkie wspięcie na palcach i gwałtowne opadanie na całe stopy, wdech z uniesieniem ramion, powolny wydech z opuszczeniem ramion (aktywności w pozycji stojącej)

9. Ćwiczenia artykulacyjne - naśladowanie odgłosów zwierząt.

10. Imitowanie ruchów zwierząt (szybowanie orła lub bociana, pływanie w oceanie)

11. Naprzemienne pobudzanie i wyhamowywanie aktywności (skaczemy jak piłeczki i na mój sygnał zatrzymujemy się lub machamy dłońmi dopóki liczę, kiedy przestanę ręce nie ruszają się)

12. Pomnik (dzieci poruszają się swobodnie na sygnał nauczyciela „zamieniają się w posągi”)

13. Taniec przy muzyce, zmiana aktywności, gdy nastaje cisza lub zmiany rytmu muzyki i ruchu.

14. Zabawa śmiechem. (dzieci siedzą wyprostowane, zamykają oczy i przesyłają sobie wewnętrzny uśmiech, stopniowo wzmacniają uśmiech, aż stanie się głośnym śmiechem)

AKTYWNOŚCI WYCISZAJĄCE

1. Automasaż barków połączony z dociskiem (dzieci kładą skrzyżowane ręce na ramionach, kołyszają się spokojnie i uciskają ramiona — „tulą same siebie”)

2. Ślimak (dzieci wyobrażają sobie, że są ślimaczkiem w skorupce - kucają, kulą się i tak „schowane w skorupce” trwają ok. 1 min.

3. Jeżyk (dzieci wyobrażają sobie, że są jeżykami, które zwinęły się i schowały, kulą ciało ok. 1 min)

4. Pąki kwiatów (dzieci wyobrażają sobie, że są pąkami kwiatów - imitują je)

5. Kołyska (dzieci obejmują same siebie ramionami i powoli kołyszają się)

6. Medytacja w pozycji Dennisona (pozycja siedząca, stojąca lub leżąca, nogi wyprostowane skrzyżowane w kostkach, ręce splecione, ręce skrzyżowane i przylegające do piersi, czubek języka przylega do podniebienia - relaks przy muzyce lub opowiadaniu)

7. Kiluminutowe słuchanie muzyki poważnej, krótka refleksja nad wrażeniami.

8. Porozumiewanie się szeptem.

9. Świadome oddychanie (dzieci nabierają powietrze nosem i powoli wypuszczają ustami).

Ćwiczenia opracowała J. Majewska

Poćwicz razem ze mną...

Cz. 1



MATERIAŁ DLA UCZNIÓW, RODZICÓW I NAUCZYCIELI

Oto **propozycje ćwiczeń WZROKU, SŁUCHU I UWAGI** pomagających likwidować skutki zaburzeń czytania i pisania, wspomagają pracę mózgu, są elementem terapii u dzieci zagrożonych ryzykiem dysleksji.



ĆWICZENIA WZROKU

Ćwiczenia służą poprawie widzenia, mogą być pomocne do korekcji wady wzroku. Systematycznie tj. codziennie wykonywane mogą poprawić wzrok o ok. 1dioptrię. Są polecane dla uczniów, szczególnie tych, którzy mają problemy dyslektyczne. Celem ćwiczeń jest usprawnienie mięśni sterujących pracą oka. Aby prawidłowo wykonać ćwiczenia oczu powinniśmy rozluźnić mięśnie obręczy barkowej, szyi, twarzy.

Ćwiczenia wstępne, rozluźniające.

1. Krążenia nadgarstków, przedramion, ramion, barków.
2. Unoszenia, opuszczenia barków.
3. Skłony, krążenia głowy
4. Ćwiczenia mimiczne
5. Masaż policzków - połączenia między żuchwą a szczęką. Powinniśmy wywołać ziewanie i łzawienie.
6. Masaż okolic oka. Wykonujemy delikatnie opuszkami palców, po linii oczodołu.
7. Uciski, rozciąganie przestrzeni między brwiami. Uciski punktowe nad brwiami.

Ćwiczenia właściwe

1. Spoglądanie na odległy, najlepiej zielony lub niebieski obiekt /drzewa, niebo, linia horyzontu, ściana/ Powolne oddechy. Oddech łączymy naprzemiennie z otwieraniem, zamykaniem oczu.
2. Ćwiczenie energetyzujące oczy. Stosujemy okład z rozgrzanych, szybkim pocieraniem dłoni. Nie dociskamy do powiek. Spokojnie oddychamy.
3. Śledzenie poruszającego się obiektu w płaszczyźnie poziomej, pionowej, skośnej. Odległość od oka ok.25 -30cm. Obiektem tym może być własny kciuk. Dzieciom polecamy wyraźny kolorowy obiekt. Ćwiczenie można wykonać z latarką w zaciemnionym pomieszczeniu.
4. Patrzymy na nieruchomy obiekt w odległości ok. 25cm. Utrzymujemy uwagę wzrokową i kręcimy powoli głowę w prawo i lewo.

5. Siedzenie ruchu leniwej ósemki.
6. Szybka lokalizacja bodźca wzrokowego. Szybko przemieszczamy obiekt w przestrzeni. Chwytny go wzrokiem.
7. Ćwiczenie konwergencji i dywergencji. Przystawiamy kciuk do oka i oddalamy na wyciągnięcie ręki. Również ruchy skos w górę i skos w dół w prawo i lewo.
8. Ogniki. Przybliżamy palce do oczu i wykonujemy nimi bardzo szybkie ruchy. Jednocześnie szybko mrugamy oczami. Powinien pojawić się efekt migotania.
9. Okłady z rozgrzanych dłoni. Tym razem lekko dociskamy opuszki do powiek. Próbuje otworzyć oko pod tym naciskiem. Napinamy mięśnie i rozluźniamy.
10. Ćwiczenie ostrości wzroku. Trzymamy dłoń z rozstawionymi palcami w odległości ok. 25cm. od oczu. Wykonujemy szybkie zmiany. Patrzymy na palce, w dal i na zmianę - powtarzamy wielokrotnie.
11. Śledzimy wykonywane oburącz rysunki symetryczne. W przestrzeni, na kartce.
12. Ćwiczenie końcowe punkt I z ćwiczeń wstępnych.



ĆWICZENIA DOSKONALĄCE PERCEPCJĘ SŁUCHOWĄ

Materiał dla wychowawców i rodziców

Ćwiczenia pobudzające układ słuchowy i równowagi

1. Bujanie się na huśtawkach.
2. Kręcenie na karuzeli.
3. Podskoki.
4. Zmiany aktywności ruchowych np.: szybki bieg, stop przysiad, podskoki, stanie na jednej nodze, kręcenie się dookoła.
5. Kołyska na plecach.
6. Słuchanie muzyki, taniec.

Ćwiczenia na materiale głoskowym, sylabowym, wyrazowym

1. Chodzenie krokami z głośnym sylabowym wypowiedzianiem słów np: **I-dę do sklepu. Kupię tam bu-łecz-ki i se-rek.**
2. Powtarzanie i uczenie się na pamięć rymowanek, wierszyków.
3. Tworzenie rymów do słów np.: **rama - dama, kozy - wozy, łuki - kruki** itp.
4. Wysłuchiwanie i podawanie pierwszych głosek w słowach np.: **mak - m, dom - d, pasta -p, wata - w**, itd.
5. Wysłuchiwanie i podawanie ostatnich głosek w słowach np.: **los - s, rok - k, bal - l, kanarek - k**, itd.
6. Podawanie fragmentów wyrazów, jakie zostaną, gdy „zabierzemy „ pewną głoskę, np.: **Co zostanie, gdy zabierzemy k ze słowa kot - ot, s ze słowa sowa - owa.**

7. Zmienianie głosek w słowach : Co powstanie, gdy w słowie pada zamiast p powiemy b -bada, gdy w słowie rak r zamienimy na **m - mak**, itd.
8. Wystukiwanie rytmów według podanego wzoru.
9. Liczenie dźwięków wystukanych.
10. Mówienie szyfrem np.: dostawianie sylaby ka po każdej sylabie słowa. Co powiedziałam: **ma- ka- łe dzte-ka-cko, małe dziecko, ja-ka-ka ła ka-dna-ka po-ka-go-ka-da-ka, jaka ładna pogoda.**
11. Szyfrowanie przez dziecko słów np.: Zaszyfruj słowo **kotek, ko-ka-tek**, itd.
12. Odgadywanie słów podanych sylabowo wspak: Co to za słowo **rekko — korek, telfo -fotel, nipa - pani**, itd.
13. Dokonywanie syntezy słuchowej słów. Sylabowej: co powiedziałam **pa-ja-cyk — pajacyk. Głoskowej: co powiedziałam k-o-t-e-k - kotek.**
14. Liczenie słów w zdaniach.
15. Uzupełnianie słowami zdań niedokończonych, np.: **Ala szybko biegnie do....**
16. Podawanie elementów nie pasujących do zbioru wyrazów, np.: **talerz, łyżka, słowik, widelec, nóż.**

AKTYWNOŚCI STYMULUJĄCE UWAGĘ

Materiały dla nauczycieli



1. Skupienie uwagi uczniów poprzez zastosowanie nowych bodźców słuchowych (użycie tamburynka, trójkąta, dzwoneczka) Unikamy gwizdka. Jego dźwięk jest zbyt wyrazisty i możemy wywołać reakcję odwrotną do zamierzonej. Stosujemy go na zajęciach ruchowych gdyż tam, po jego zastosowaniu dzieci wykonują aktywności fizyczne, które pomagają rozładować napięcie.
2. Wprowadzenie zapachu - bodźca silnie oddziałującego na układ limbiczny pobudza pamięć i koncentrację na wykonywanej pracy. Bodziec ten działa krótkotrwale.
3. Niezapowiedziana zmiana oświetlenia.
4. Zmiana miejsc w klasie (nauczyciel staje na końcu sali, uczniowie odwracają się do niego)
5. Aktywizowanie systemu słuchowego poprzez wspólne wystukiwanie rytmów (można zastosować jako zabawę śródlekcyjną)
6. Aktywności kierujące uwagę uczniów na wrażenia czuciowe (mędrzec - ćwiczenie z metody Dennisona polegające na delikatnym masażu opuszkami palców czoła, energetyczne ziewanie - masaż żuchwy połączony z głębokim oddechem)
7. Naśladowanie min (włączenie aktywności oralnych — ćwiczenia mięśni warg, języka, policzków)