**ZESTAW ĆWICZEŃ POPRAWIAJĄCYCH SPRAWNOŚĆ UMYSŁOWĄ cz.II**

**III. ĆWICZENIA WYDŁUŻAJĄCE (ROZCIĄGAJĄCE)**

**1.PRZYCISKANIE DZWONKA**

Stanąć 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, przekręcamy 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 ciała, aktualizuje pamięć krótkoterminowa.

**5.LUŻNE SKŁONY –SIĘGAMY PO PILKĘ**



Stanąć 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.ZGINANIE STOPY**

Siadamy zginając nogę w kolanie potem kładziemy ją na udzie drugiej nogi, tak by zewnętrzna kostka dotykała uda. Końcami palców chwytamy podstawę i miejsce mocowania mięśnia podudzia, następnie zginamy i prostujemy stopę. Ćwiczenie to integruje tylnie i przednie części mózgu, rozwija mowę oraz zdolności językowe

**7.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 szczęka z górną, masujemy te 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 wzrokowa, 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 wydech 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**. R.P.-M.**