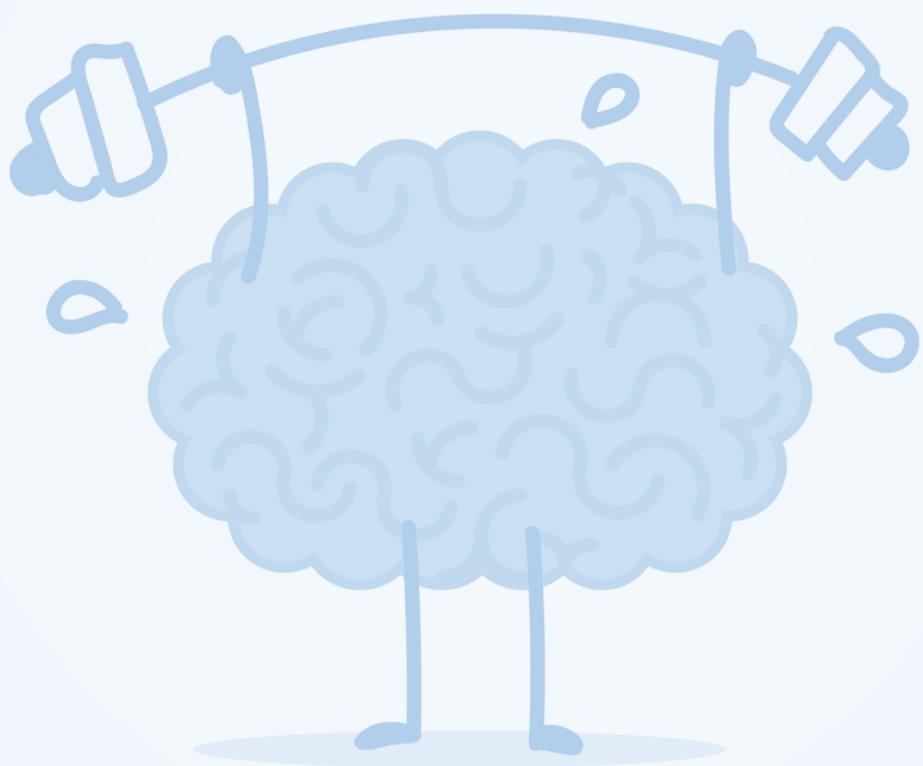


GIMNASTIKA ZA MOZAK

UČIMO KROZ POKRET



Ovaj priručnik namijenjen je djeci koja prirodno uče pokretom. Nužnost pokreta za sve ljude je neupitna. Važno je znati da upravo igra i kretanje otvaraju mnoga vrata prema učenju. Svaka aktivnost poboljšat će sve oblike učenja, a time pomažemo svima koji su neposredno uključeni u rad s djecom i podupiru njihov svakodnevni rast i razvoj. Kroz priručnik upoznat ćete se s vježbama koje su namijenjene povećanju broja novih pokreta i senzornih vještina, a svojim pristupom mogu se prilagoditi svakom pojedincu. Vježbe mogu izvoditi djeca mlađe i starije životne dobi. Svaka životna situacija s kojom se djeca mogu susresti u procesu učenja i stjecanja novih znanja, može se kreativnije riješiti uz pomoć „gimnastike za mozak“.

Prilikom izvedbe djeca ponovno unose svoje osjećaje, osjetila i životnu snagu u prostor u kojem uče.

Vježbe gimnastike za mozak obuhvaćaju:

- * pokrete preko središnje linije tijela kojima kordiniramo lijevu i desnu stranu mozga i tijela: Križno gibanje, Ležeće osmice, Dvostruko šaranje, Okretanje vrata, Ljuljačka, Trbušnjaci križnog gibanja, Energizator
- * energetske vježbe koje nam pomažu ponovno uspostaviti vezu između mozga i tijela: Misleća kapa, Kvačenja, Pozitivne točke
- * postupke izduživanja za jačanje neuronski puteva koji povezuju znanje djece i sposobnost izražavanja i obrade informacija: Aktivacija ruke, Lisna pumpa.

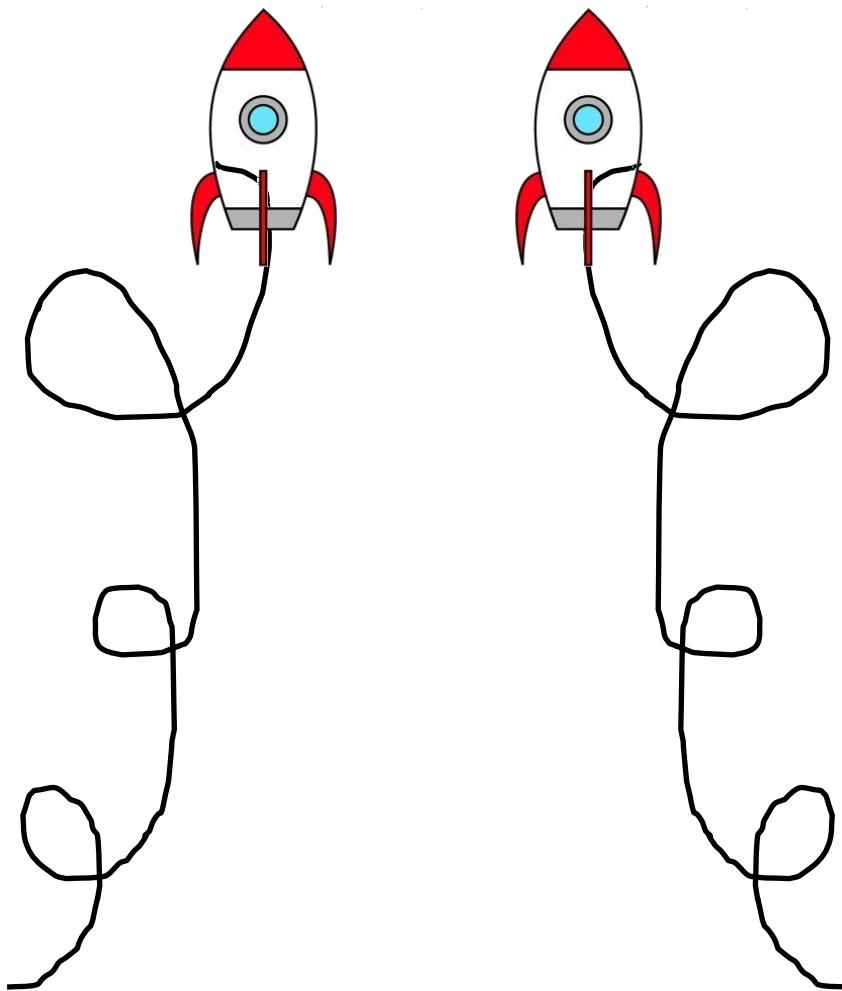
DISANJE VODA

Pripremile:

Maja Jakić Grubešić, profesor kineziologije

Marina Rendulić, odgojitelj

Valerija Pulez Dujam, odgojitelj



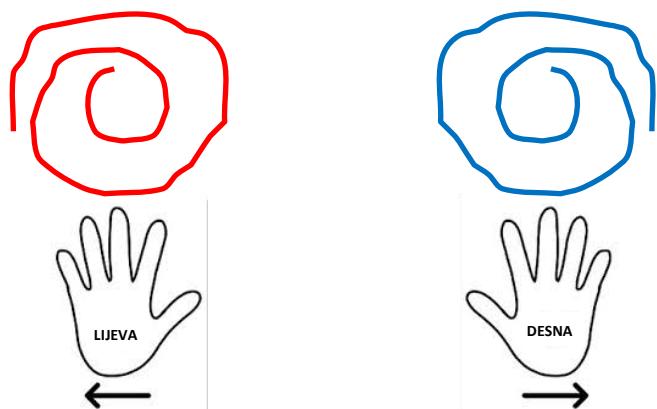
DVOSTRUKO ŠARANJE

Vježba koja pomaže razvoju orientacije u prostoru u odnosu na tijelo. Pomoću te vježbe dijete razvija spretnost, lakše piše, urednije crta...

Vježba se izvodi tako da dijete slobodno crta objema rukama istovremeno na listu papira ili na ploči, a kasnije može pokušati crtati kvadrate prema van, prema gore, prema unutra i prema dolje.

Vještine koje ova vježba može poboljšati su:

- ⇒ praćenje uputa, dekodiranje i kodiranje pisanih simbola
- ⇒ Pisanje, glasovna analiza, matematika
- ⇒ svijest o lijevom i desnom
- ⇒ bolji periferni vid
- ⇒ svijest o tijelu
- ⇒ koordinacija i specijalizacija ruku i očiju
- ⇒ poboljšanje sportskih i motoričkih vještina.



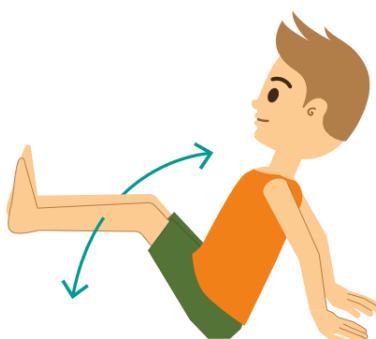
LJULJAČKA

Vježba kojom opuštamo mišiće donjeg dijela leđa i mišiće u kukovima koji su prilikom dužeg sjedenja otupjeli. Suprotni pokreti glave i trtice pomažu pri ponovnom uspostavljanju centra gravitacije, podiže se energija, a opuštanje pomaže boljoj pažnji i pamćenju.

Vježba se radi na podu, na mekanoj podlozi. Podignemo pogrčene noge u zrak s osloncem rukuma iza tijela. Brada je opuštena prema naprijed. Masiramo prvo jedan kuk ljudljanjem naprijed-natrag, u malim krugovima, a zatim drugi.

Vještine koje ova vježba može poboljšati su:

- ⇒ bolja koncentracija, pažnja i razumijevanje
- ⇒ vraćamo smirenost tijekom pisanja ili rada na računalu (uspostavljanje ravnoteže na relaciji kuk-rame)
- ⇒ veća energija, dublje disanje
- ⇒ bolja koordinacija čitavog tijela.



TWISTER - IGRA



Opis igre: Za igru je potrebno izraditi mehanizam sa strelicom koji označava lijevu i desnu stranu, ruku i stopalo te boju.

Igrati se možete na livadi pa krugove napraviti sprejem u boji ili u dnevnom boravku gdje krugove možete izezati iz kolaza i zaljepiti ih na pod.

Twister mogu igrati 4 igrača koji su podijeljeni u parove. Jedan iz para vrti strelicu i daje uputu svom suigraču. Drugi se kreće poljima prema uputu.

Ovom igrom kod djece potičemo razvoj govora, ravnoteže, rotacije, fine motorike, akomodacije oka te razvoj asocijativnog mišljenja.



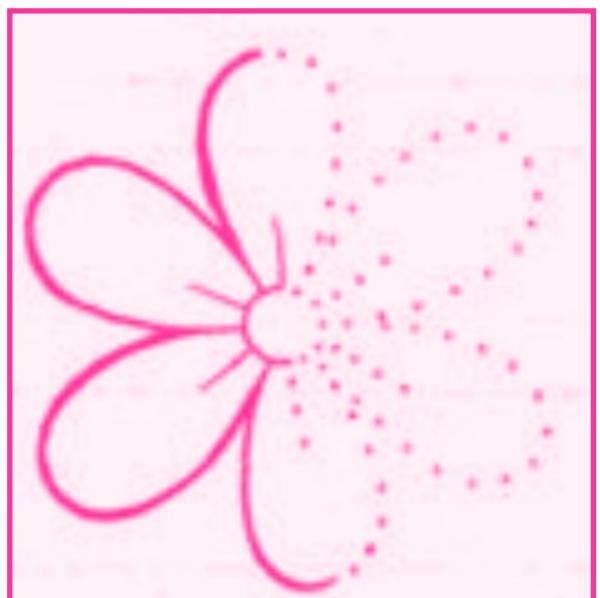
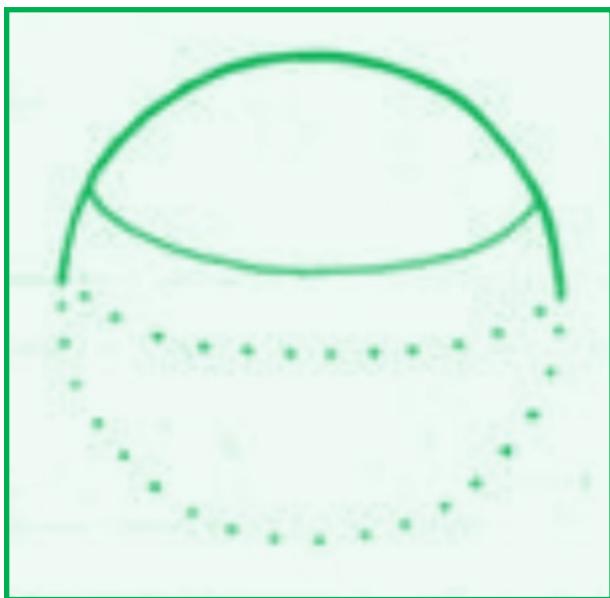
OKRETANJE VRATA

Vježba okretanje vrata opušta vrat i napetost. Izvođenjem ove vježbe prije čitanja ili pisanja, poboljšavamo binokularni vid i binauralno slušanje.

Vježba se radi u stojećem položaju. Noge su u širini ramena, leđa uspravna i ramena opuštena. Izdišući pustimo glavu da padne naprijed (brada uvučena). Glava se polako njije s jedne strane na drugu, brada se malo zadrži ispod jednog ramena pa polukružno putuje do drugog. Bitno je da brada ne prelazi preko ključne kosti i glava se okreće jedino prema naprijed, ostale rotacije nisu poželjne.

Vještine koje ova vježba može poboljšati su:

- ⇒ vještine pažnje, prepoznavanja, razlikovanja i pamćenja
- ⇒ vještine čitanja na glas i u sebi
- ⇒ fokusiranje na blizinu i usmjeravanje oba oka zajedno
- ⇒ poboljšanje disanja
- ⇒ emocionalno centriranje.



KRIŽNO GIBANJE

Križno gibanje idealna je vježba za zagrijavanje cijelog tijela i priprema za motoričke vještine kao što su čitanje i pisanje.

Izvođenje vježbe: stanemo uspravno i primičemo jednu ruku i njoj suprotnu nogu prema središtu tijela. Vježba se izvodi u ritmu dodirujući koljeno dlanom ili laktom.

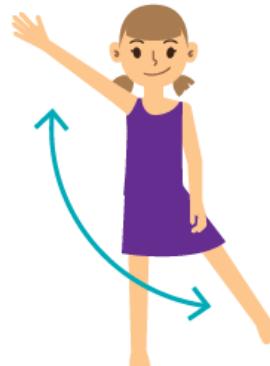
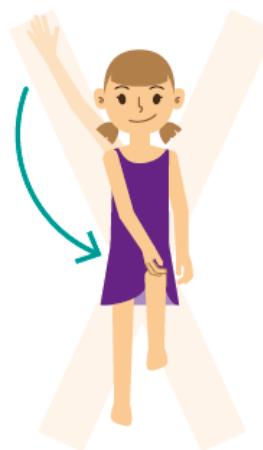
Varijacije:

- možete vježbu raditi u sjedenju na stolici ili u ležanju
- možete podizati pogrčenu ili opruženu nogu (tada ruka ide prema stopalu)
- možete rukom iza leđa dotaknuti suprotno stopalo.

Uz pomoć oznaka (naljepnice, gumice...) djeci možemo označiti suprotne ruke i noge i tako im olakšati izvođenje.

Vještine koje ova vježba može poboljšati su:

- ⇒ binokularni vid (upotreba oba oka zajedno)
- ⇒ svijest o prostoru
- ⇒ glasovna analiza i pisanje
- ⇒ slušanje i razumijevanje
- ⇒ poboljšana koordinacija lijevo-desno
- ⇒ poboljšano slušanje i pažnja.



LEŽEĆE OSMICE

Crtanje ležeće osmice potiče koordinaciju oka za prelazak preko središnje vizualne linije bez prekidanja. Oči prate pokret te se tako uče zajednički fokusirati binokularnim vidom.

Nacrtajte u ravnini očiju na uspravnoj ploči (zidu) veliku ležeću osmicu. Pokret izvodimo palcem, suprotno od kazaljke na satu, počevši od sredine prvo nalijevo gore, preko i okolo, a zatim u smjeru kazaljke na satu na desnoj strani. Napravite pokret tri puta, zatim zamjenite ruke. Pokret možete raditi s obje ruke tako prekrižite palčeve u X. Oči prate osmicu, glava se lagano miče, vrat je opušten.

Probajte osmicu raditi crtajući po zraku palcem i na različitim taktilnim površinama (pijesak...).

Vještine koje ova vježba može poboljšati su:

- ⇒ sposobnost opažanja i praćenja objekta koji se miče
- ⇒ vizualno spajanje
- ⇒ mehanizam čitanja (micanje oka s lijeva na desno)
- ⇒ razumijevanje pročitanog
- ⇒ bolja koordinacija oko-ruka.



ŠIŠANJE I OBLIKOVANJE FRIZURE

Kako vaše dijete ne bi šišalo sebe ili lutke možete mu predložiti aktivnosti izrade kose od kolaž papira. Nakon što su napravili kosu mogu krenuti s oblikovanjem frizure.



TRBUŠNJACI KRIŽNOG GIBANJA

Koriste se za jačanje mišića trbuha i mišića gornjeg dijela leđa te za opuštanje mišića donjeg dijela leđa.

Izvođenje:

Početni položaj- leći na leđa, savijenih koljena, dlanove lagano isprepletemo iza glave. Pokret vršimo podizanjem glave (bradu guramo prema prsima), leđa se stiskaju prema tlu, aktiviramo trbušne mišiće. Jednim laktom posežemo prema suprotnom podignutom koljenu (u središnji dio tijela). Polako i ujednačeno naizmjenice izvodimo pokret na obje strane.

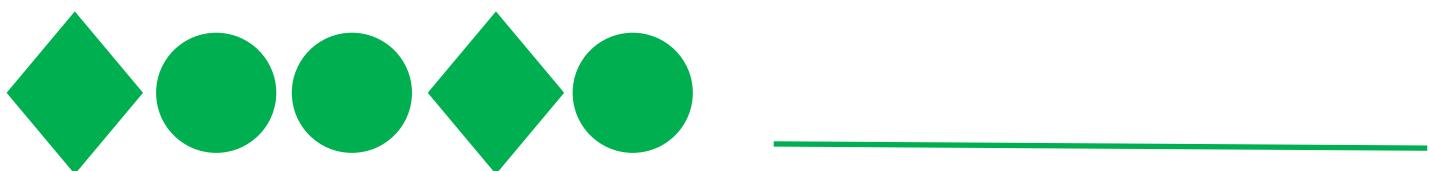
Vrat mora biti opušten, disanje ritmično. Ukoliko je dijetetu nije ugodno podizanje glave, možete iz ležanja pruženog s rukama pruženim iznad glave, naizmjenice podići koljeno i dotaknuti ga suprotnom rukom (dlanom).

Vještine koje ova vježba može poboljšati su:

- ⇒ rad u vizualnom, taktilnom i kinestetičkom središnjem polju
- ⇒ slušanje s razumijevanjem
- ⇒ matematika (računanje)
- ⇒ glasovna analiza i pisanje
- ⇒ jači trbušni mišići za lakoću sjedenja i stajanja
- ⇒ fokus, opuštenost i aktivnije držanje u svrhu ugodnijeg dužeg sjedenja.



NASTAVI NIZ...



ENERGIZATOR

Zbog lošeg posturalnog držanja tijekom dužeg sjedenja i prekomjernog fokusiranja na ono što dijete radi, vježba energizator opušta tijelo, dovodi ravnotežu i fleksibilnost u kralježnicu, vraća snagu za ponovni fokus i pažnju potrebnu za rad i korištenje očiju.

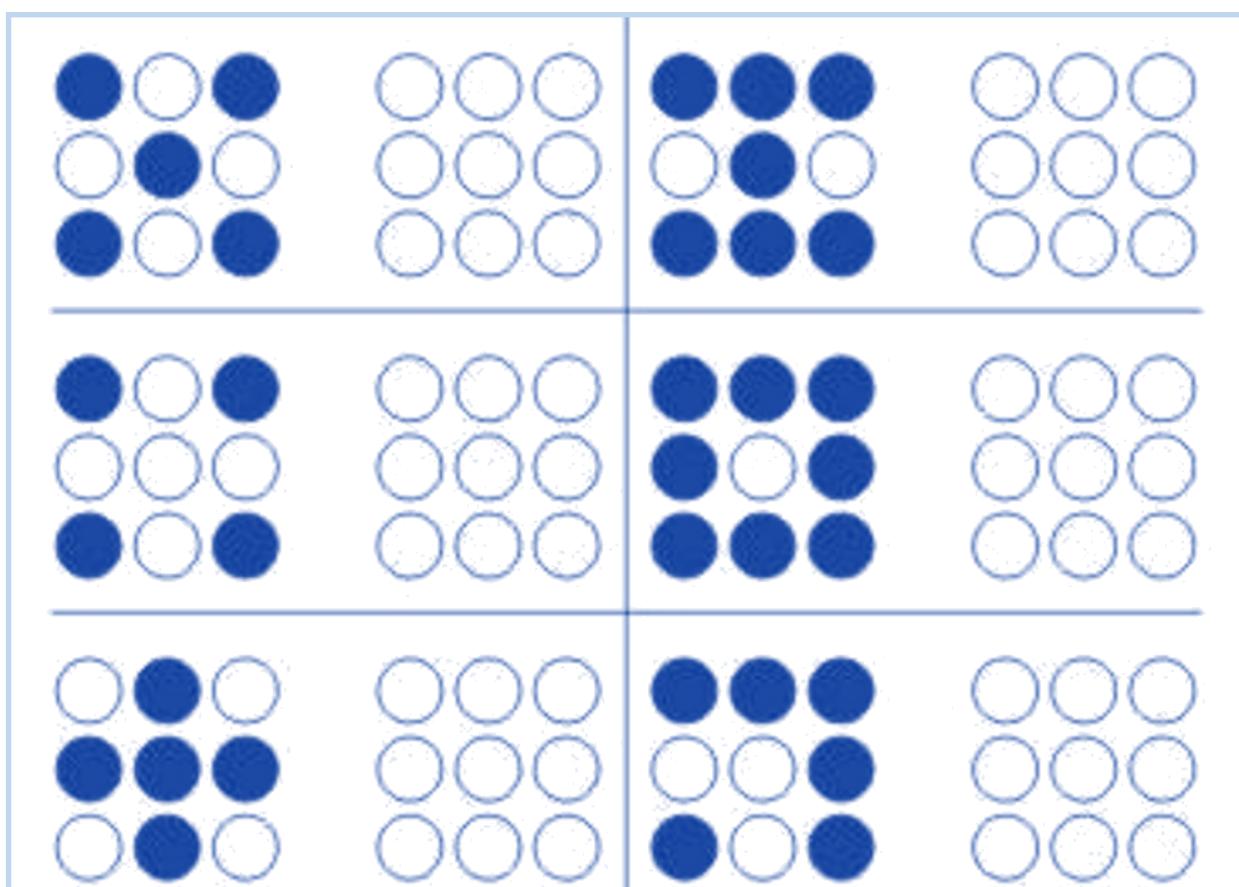
Opcija 1: sjednite udobno u stolac, stopala su na podu u širini ramena, dlanove oslonimo na stol s prstima malo usmjerenim prema unutra, čelo stavite između dlanova.

Udahom pritisnemo dlanovima o podlogu, podižemo glavu, prvo čelo, zatim prsnu kost i na kraju srednji dio leđa. Ramena i donji dio leđa su opušteni. Prsa ostaju otvorena dok se zrak kreće prema središtu tijela. Izdahom bradu spuštamo prema prsim i polako čelo vraćamo natrag prema stolu, pritom se stražnji dio vrata izdužuje. Opustite se i duboko dišite, pa ponovite vježbu.

Opcija 2. Ležeći na podu, na prostirci, licem prema dolje. Ruke su ispod ramena s dlanovima koji pritišću podlogu. Udahom, dižemo glavu i gornji dio leđa, bokovi i donji dio leđa su opušteni na prostirci.

Vještine koje ova vježba može poboljšati su:

- ⇒ binokularni vid i vještine združenog rada očiju
- ⇒ slušanje s razumijevanjem
- ⇒ vještine govora i jezika
- ⇒ finomotorička kontrola mišića očiju i ruku
- ⇒ bolje držanje tijela
- ⇒ poboljšana koncentracija i pažnja
- ⇒ bolje disanje.



MISLEĆA KAPA

Misleća kapa je aktivnost koja nam pomaže vratiti i usmjeriti pažnju na slušni sustav.

Izvođenje:

Palcima i kažiprstima potegnemo uši nježno unatrag i "odmotamo" ih. Počnemo na vrhu uha i nježno masiramo prema dolje do ušne resice. Ponovite više puta.

Tijekom izvođenja vježbe, glava je uspravna, a uha su u ravnini s ramenima.

Vještine koje ova vježba može poboljšati su:

- ⇒ kratkoročna radna memorija
- ⇒ vještine mišljenja
- ⇒ bolja slušna pažnja, slušanje s oba uha
- ⇒ razumijevanje pri slušanju
- ⇒ pjevanje, sviranje
- ⇒ vještina pamćenja za sricanje
- ⇒ bolje disanje i energija.



POZITIVNE TOČKE

Koriste se za učenje vještina planiranja, donošenja odluka.

Izvođenje:

Prstima obje ruke lagano držite dvije točke na pola puta između granice rasta kose i obrva-iznad središta očiju. Upotrijebite samo toliko pritisaka da nategnete napete dijelove na koži. Na tim točkama može se osjetiti bilo. Pozitivne točke možemo izvoditi u paru, tako da jedna osoba sjedne, a druga stane iza leđa i pritišće točke.

Zadržimo točke od 20 sekundi i više, ovisno o težini problema.



Vještine koje ova vježba može poboljšati su:

- ⇒ učenje glasovne analize
- ⇒ učenja matematike
- ⇒ sportske izvedbe
- ⇒ nastup na pozornici
- ⇒ organizacijske sposobnosti
- ⇒ pisanje testova
- ⇒ sprečavanje pretjerane reakcije
- ⇒ smanjenje stresa.

KVAČENJA

Izvođenjem kvačenja vraćamo ravnotežu u organizam. Ponovno se uspostavlja pažnja i mogućnost organiziranja, kvaliteta mišljenja i odlučivanja.

Kvačenje se izvodi u sjedenju ili stajanju.

Prvi dio: prekrižite gležnjeve, opružite ruke ispred tijela, zatim prekrižimo zapešće jedno preko drugog, isprepletemo prste i ruke privučemo prema prsima-zadržati 1 minutu

Drugi dio: vratite ruke i noge iz prekriženog položaja i spojite vrhove prstiju ispred tijela, duboko dišite do 1 minute.

Dok izvodite vježbu važno je **disanje**, a kvačenje možete raditi otvorenih ili zatvorenih očiju.

Vještine koje ova vježba može poboljšati su:

- ⇒ **emocionalno centriranje**
- ⇒ **sprečavanje pretjerano uzbuđene reakcije**
- ⇒ **jasno slušanje i govorenje**
- ⇒ **bolja samokontrola i osjećaj za granice**
- ⇒ **bolja ravnoteža i koordinacija.**



„Prizemljjenje“

Ovu vježbu je korisno primjeniti u stanjima visoke uznemirenosti, straha i panike,
te drugih neugodnih osjećaja
kao što su ljutnja, tuga...

Pogledaj oko sebe, primijeti i imenuj:

5 stvari koje možeš vidjeti



4 stvari koje možeš dodirnuti



3 stvari koje možeš čuti



2 stvari koje možeš mirisati



1 stvar koju možeš okusiti



LISNA PUMPA

To je pokret kojime vraćamo prirodnu dužinu mišića u stopalu i donjem dijelu noge. Tetive se refleksno zatežu kako bi zaštitile mišiće. Taj refleks zatezanja možemo vratiti u normalu izvođeći lisnu pumpu kako bi ponovno uspostavili sposobnost mišića za podnošenje tereta.

Iz stoećeg položaja, napravimo iskorak jednom nogom unatrag, tijelo nagnemo prema naprijed, s osloncem rukama na savijeno koljeno. Izdahom, stisnemo petu stražnje noge na tlo. Uduhom, opustimo pokret dizanjem pete i ponovimo vježbu tri ili više puta na obje strane.

Vještine koje ova vježba može poboljšati su:

- ⇒ **bolja pažnja i focus**
- ⇒ **poboljšano kratkoročno pamćenje**
- ⇒ **razumijevanje kod slušanja i čitanja**
- ⇒ **sposobnost praćenja zadataka**
- ⇒ **opušteno držanje i spremnost na pokret**
- ⇒ **bolja komunikacija i interakcijske vještine.**



AKTIVACIJA RUKE

Izvrsna vježba kojom nakon dužeg crtanja, bojanja, pisanja opuštamo mišiće koji su se stegnuli prilikom dužeg rada. Aktivacijom ruke nakon otežene aktivnosti pisanja vraćamo mišićnu kontrolu za grubomotoričke i finomotoričke aktivnosti.

Izvodi se tako da su stopala u širini kukova. Jednu ruku podignemo iznad glave, drugom pridržavamo iza uha. Vršimo izometričku kontrakciju mišića tako da guramo podignutu ruku nasuprot dlanu druge ruke.

Izdahom, brojeći do osam, ponavljamo vježbu tri puta. Pokret možemo izvoditi prema glavi, prema naprijed, unatrag i od glave.

Vještine koje ova vježba može poboljšati su:

- ⇒ **izražajniji govor i jezične vještine**
- ⇒ **rukopis**
- ⇒ **glasovna analiza**
- ⇒ **kreativnost**
- ⇒ **grubomotorna i finomotorna koordinacija.**



NAPUNITE DNO KUTIJE SITNIM PIJESKOM ILI SOLJU. NEKA DJETE KAŽIPRSTOM NACRTA SLOVA KOJA IZGOVARATE. NAKON ŠTO SVLADA SLOVA, MOŽETE POKUŠATI S JEDNOSTAVNIM RIJEĆIMA.

KASNije možete uzeti nenašiljenu olovku i napraviti isti zadatak.

IGRE I AKTIVNOSTI

DISANJE I VODA

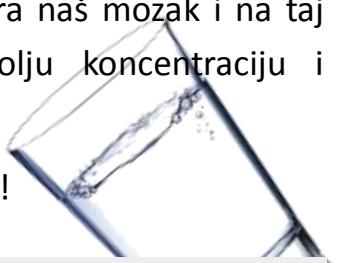
Pravilno disnje je trbušno disanje. Duboko i polako disanje opskrbljuje naše tijelo i mozak kisikom.

Prsno disanje je plitko i ono samo troši našu energiju i povećava nemir. Kada pravilno dišemo naš trbuš je poput planine.

Legnite na leđa, uzmite svoju najdražu igračku, stavite ju na trbuš. Promatrajte vaš trbuš i igračku. Ako pravilno dišete, igračka se na vašem trbušu osjeća visoko, kao na planini.

Uzmite minutu i uživajte u čarima vode – osim što voda hidratizira naš mozak i na taj način poboljšava sve vještine učenja također omogućava bolju koncentraciju i komunikaciju, smanjuje stres i poboljšava socijalne vještine.

Kada se ne osjećate dobro, RAZMISLITE jeste li uživali u čarima vode!





„Morska zvijezda“

Raširi jako prste jedne ruke.
Odlično! Upravo si napravio morskou zvijezdu!

Kažiprstom druge ruke nježno prati prste ruke
koja je raširena kao morska zvijezda.
Počni od palca i polako prati svaki prst
odozdo prema gore i opet dolje.

Dok kažiprstom pratiš prste
usmjeri svoju pažnju na disanje.
Udahni dok ideš prema gore
i izdahni kad se spuštaš prema dolje.

Ponovi nekoliko puta.

Zapamti da možeš
ovu vježbu raditi kada god zaželiš.
Tvoje ruke su uvijek s tobom.



KRETANJE PO LINIJAMA...

Opcija 1: Za ovu vježbu potrebna vam je samoljepljiva traka (pik traka, izolir traka).

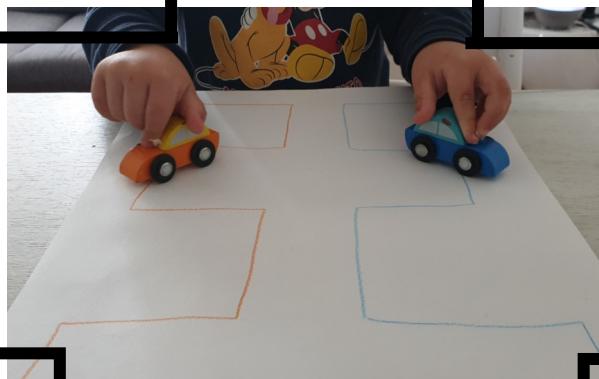
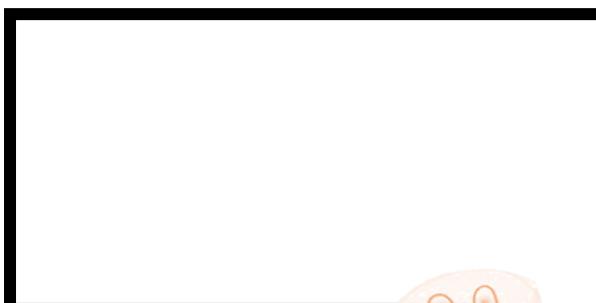


Na podu vašeg hodnika, dnevnog boravka... zaljepite traku u različitim smjerovima i oblicima. Dijete neka se kreće po liniji prema zadanim zadacima:

hodanje na prstima/petama, hodanje unatrag, poskoci s obje noge, skokovi na jednoj nozi, bočno hodanje, hodanje četveronožno, hodanje u čučnju, hodanje na koljenima, puzanje, trčanje u ritmu...

Opcija 2. Napravite dvije iste linije za kretanje, dovoljno blizu jedna druge. Lijevu i desnu liniju za lijevu i desnu nogu odnosno ruku. Kad radite dvije linije, vodite računa da dijete mora moći toliko raširiti noge odnosno ruke. Sada se zadaci mogu odnositi samo na kretanje stopala ili ruku.: hodanje prsti/peta, hodanje unatrag, poskoci raznožno, trčanje na različite načine: sitnim koracima, s visokim podizanjem koljena, unatrag...

Opcija 3. Nacrtajte na većem papiru dvije zakrivljene linije i dijete neka si uzme omiljeni autić, lutkicu i sl. te izvodi kretanje istovremeno po obje linije (slika ispod).



VEZICE ŠALJIVICE

Kako naučiti vezati cipele?

Oko djetetove šeste godine, odnosno, pred polazak u školu, trebalo bi naučiti kako vezati cipele.

Iako je jednostavnije kupiti djetetu obuću na čičak, učenje vezanja vezica na obuću je neophodno. Učenje treba proteći kroz igru i zabavu, a dijete će istovremeno vježbati spretnost i koordinaciju pokreta. Najprije je potrebno naučiti razliku između lijeve i desne ruke i lijeve i desne noge kako bi djeca mogla naučiti koja cipela ide na koju nogu.

Tek kad vaše dijete svlada "lijevo i desno", možete početi s učenjem vezanja cipela.

Lakši način vezanja vezica je da se naprave dvije petlje nalik zečjim ušima, koje se svežu u čvor.

Djetetu je uvijek lakše ako se učenje pretvori u igru. Zabavljajte se uz pjesmicu koja će pratiti učenje!

Zečje uši

Vezice šaljivice

prekrižile ručice:

Zeko jedno uho ima

zeco drugo uho ima

Drugo uho se savilo

u rupu se sakrilo.

Gdje je? Tu je!

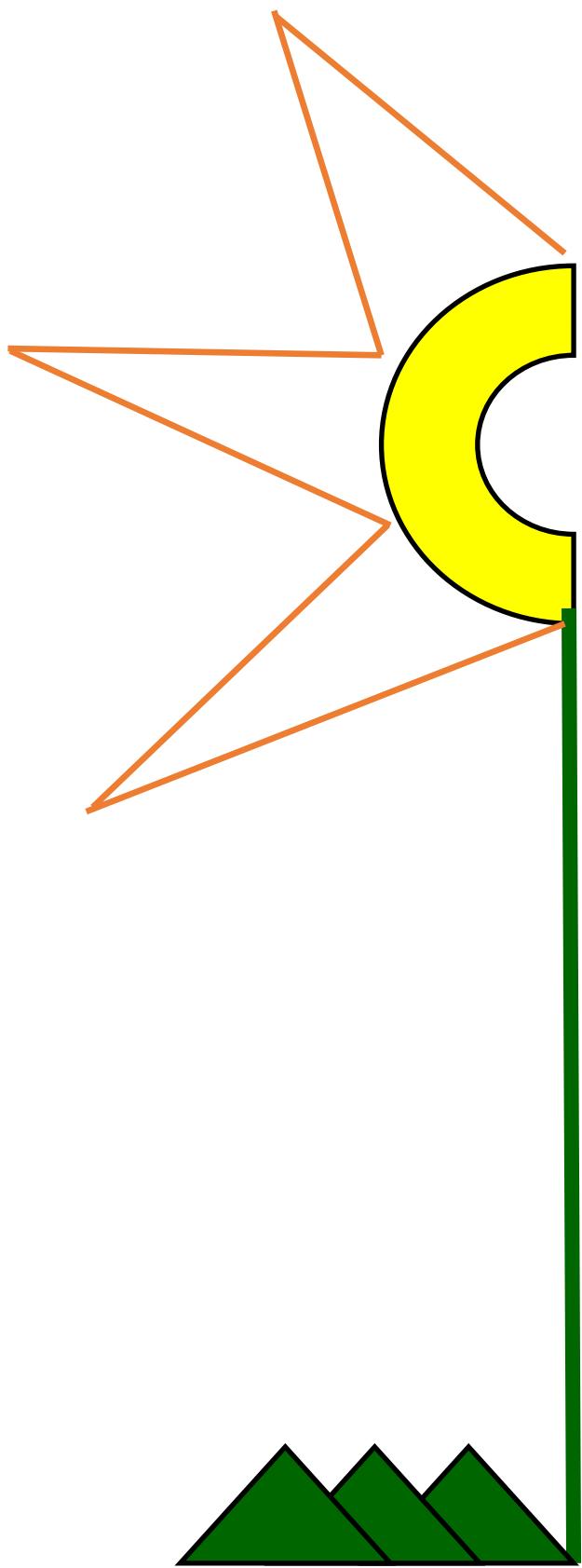
Uhvati ga!

Zeko imo uha dva.



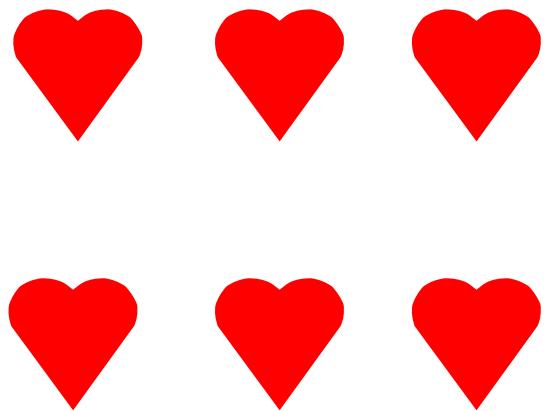
RADNI LISTOVI

DOVRŠI CRTEŽ!

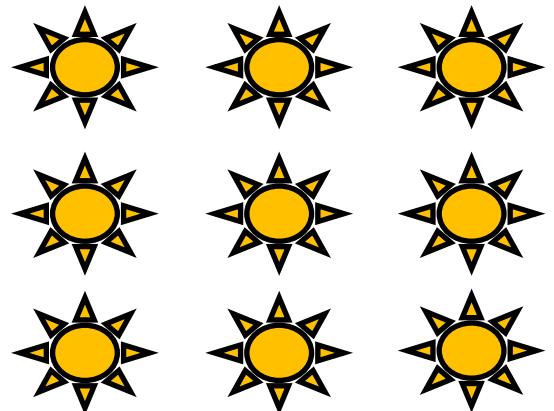


Zaokruži onoliko objekata koliko piše u svakoj kocki.

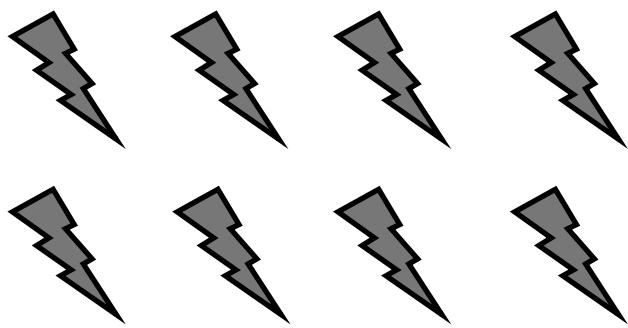
ZAOKRUŽI 4 SRCA



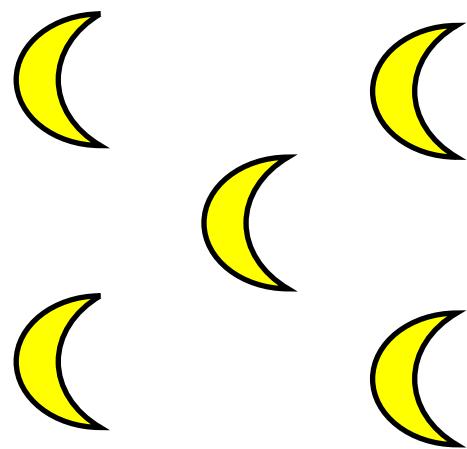
ZAOKRUŽI 7 SUNCA



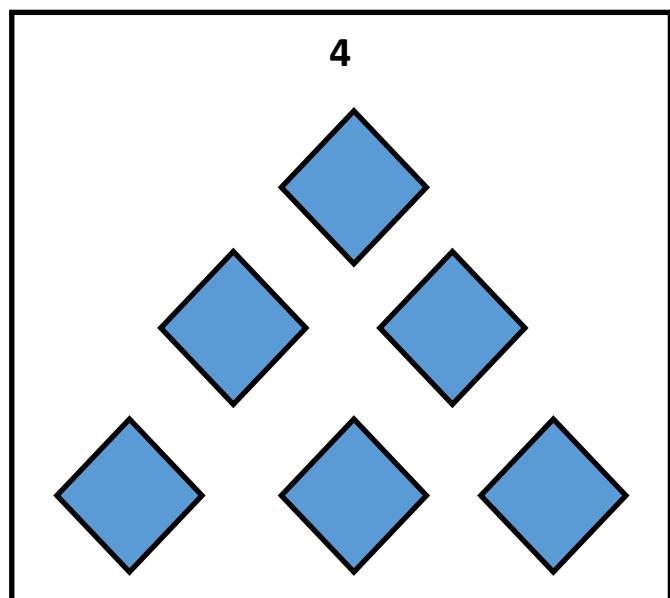
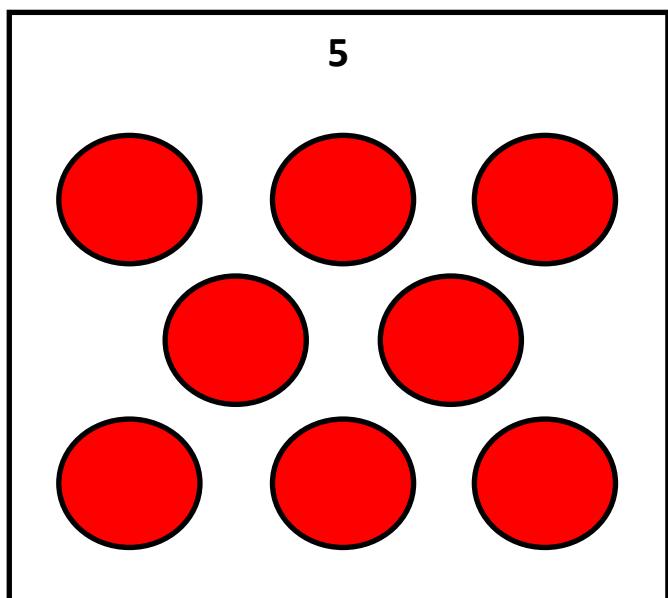
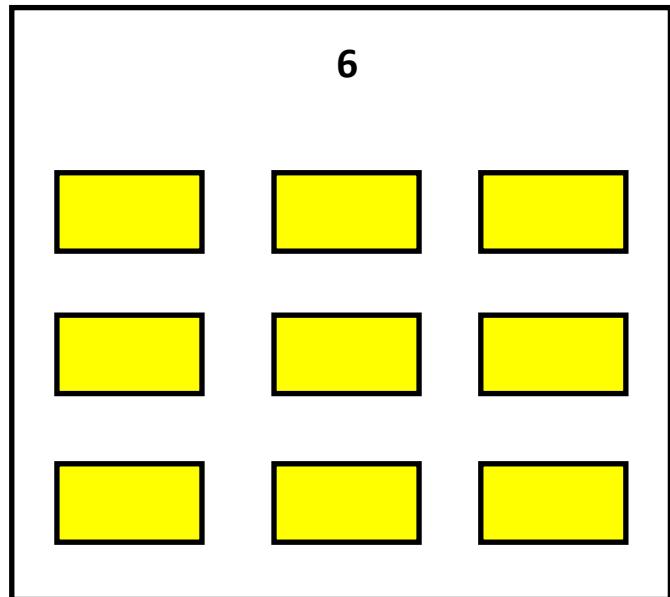
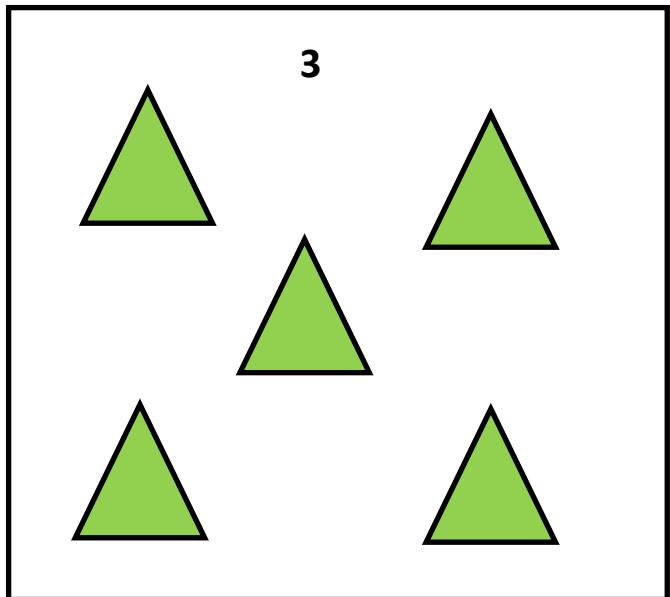
ZAOKRUŽI 4 MUNJE



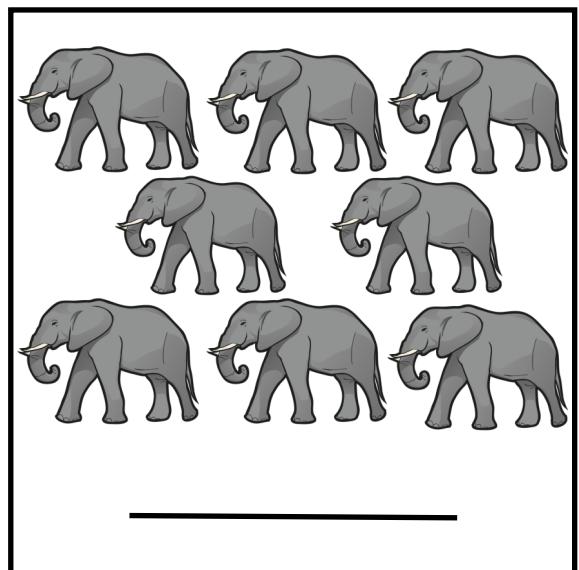
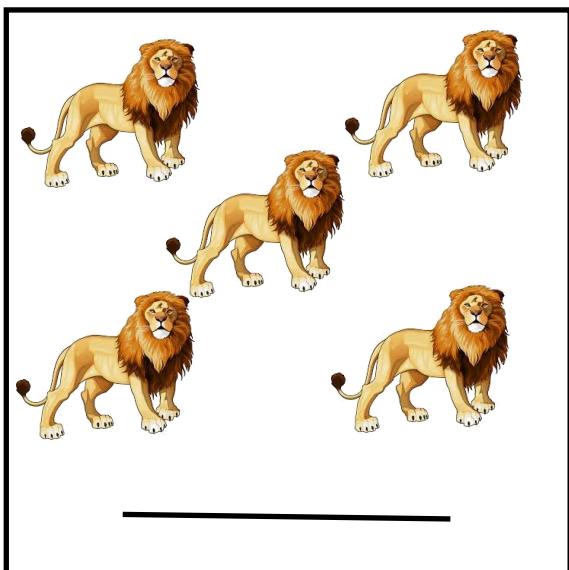
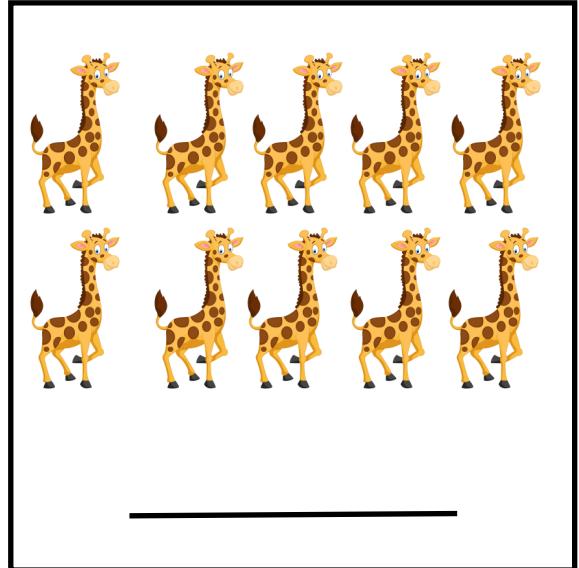
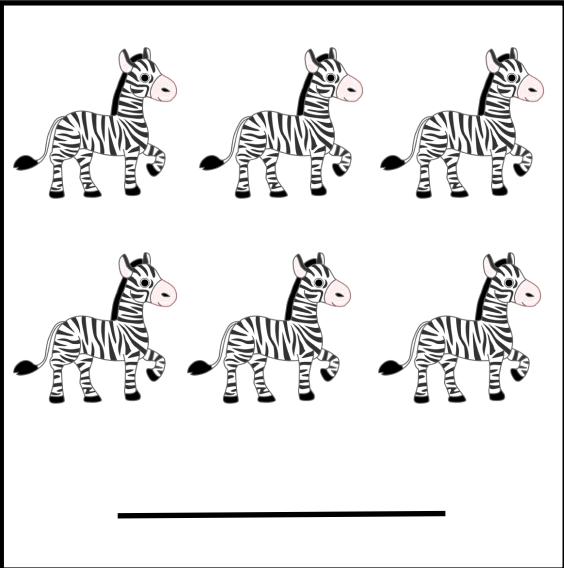
ZAOKRUŽI 2 MJESECA



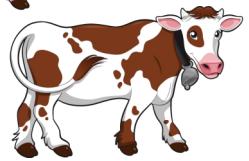
Zaokruži geometrijske oblike koliko piše u svakoj kocki.



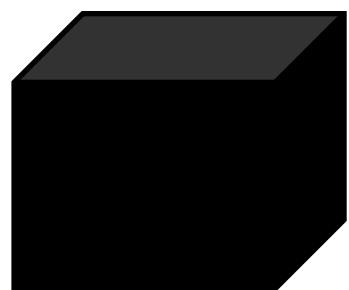
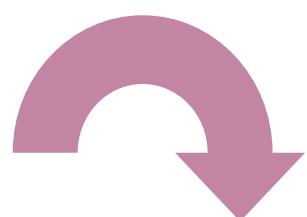
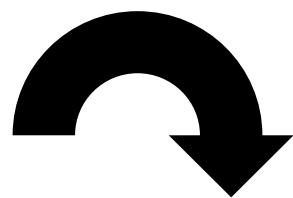
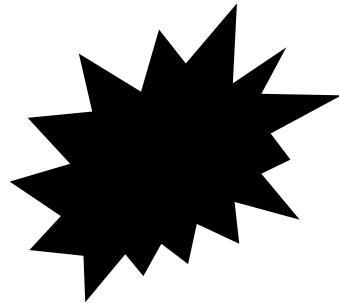
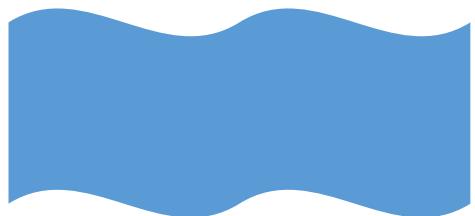
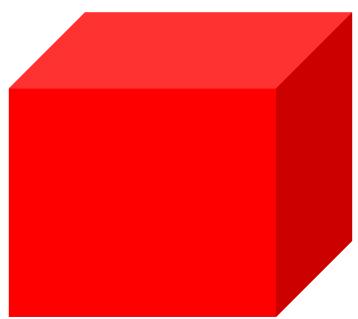
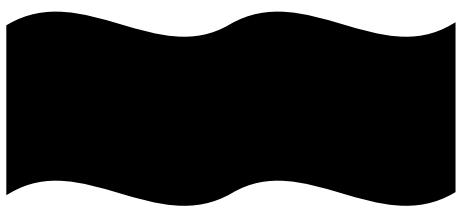
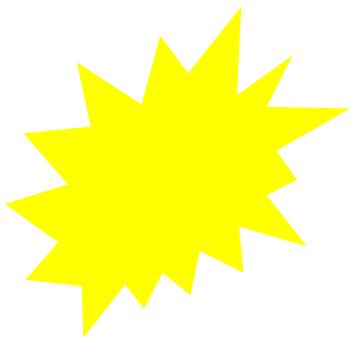
Izbroji životinje i napiši točan odgovor na crt u ispod svake slike.



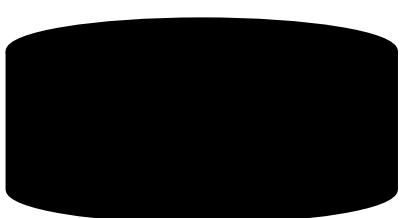
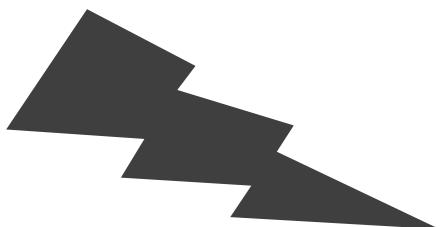
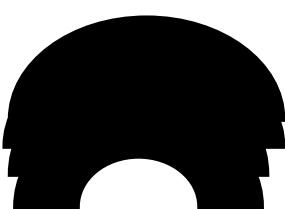
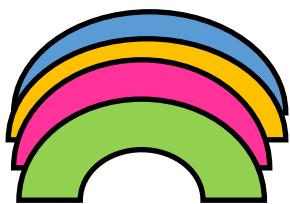
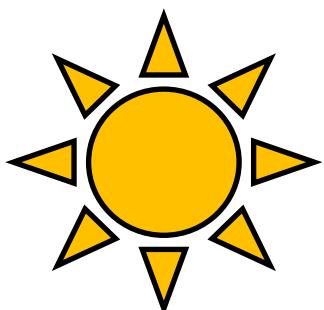
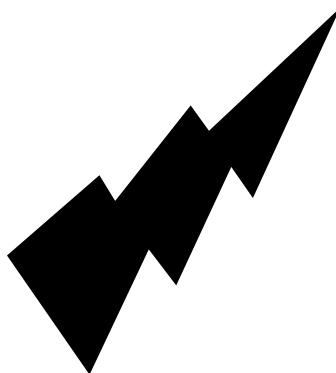
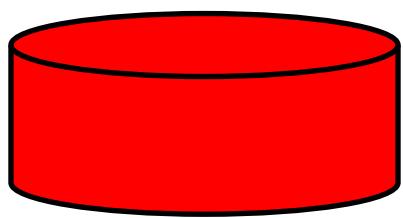
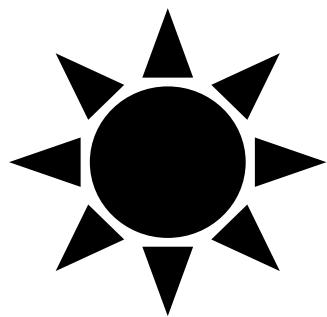
Izbroji životinje i napiši točan odgovor ispod svake slike.



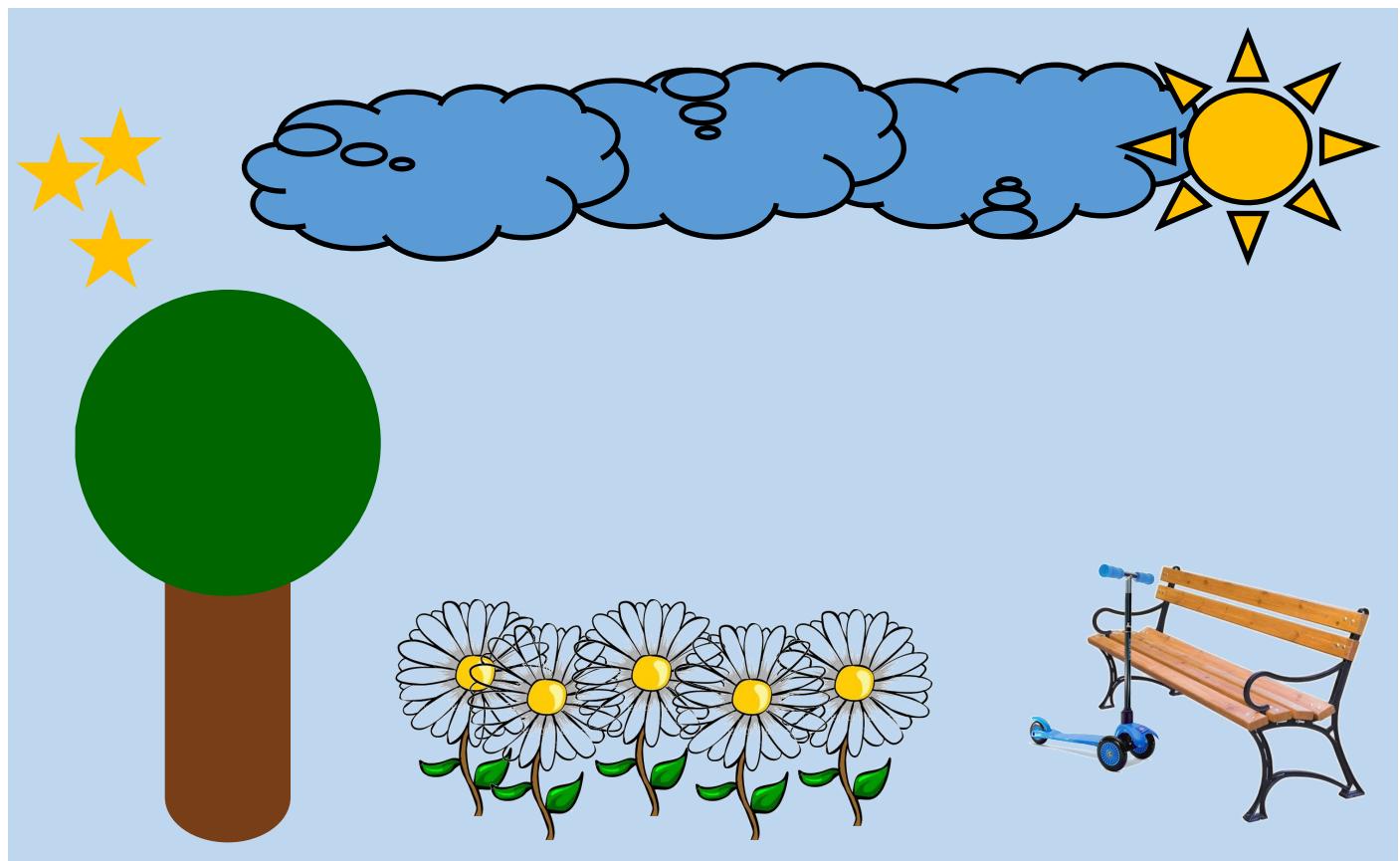
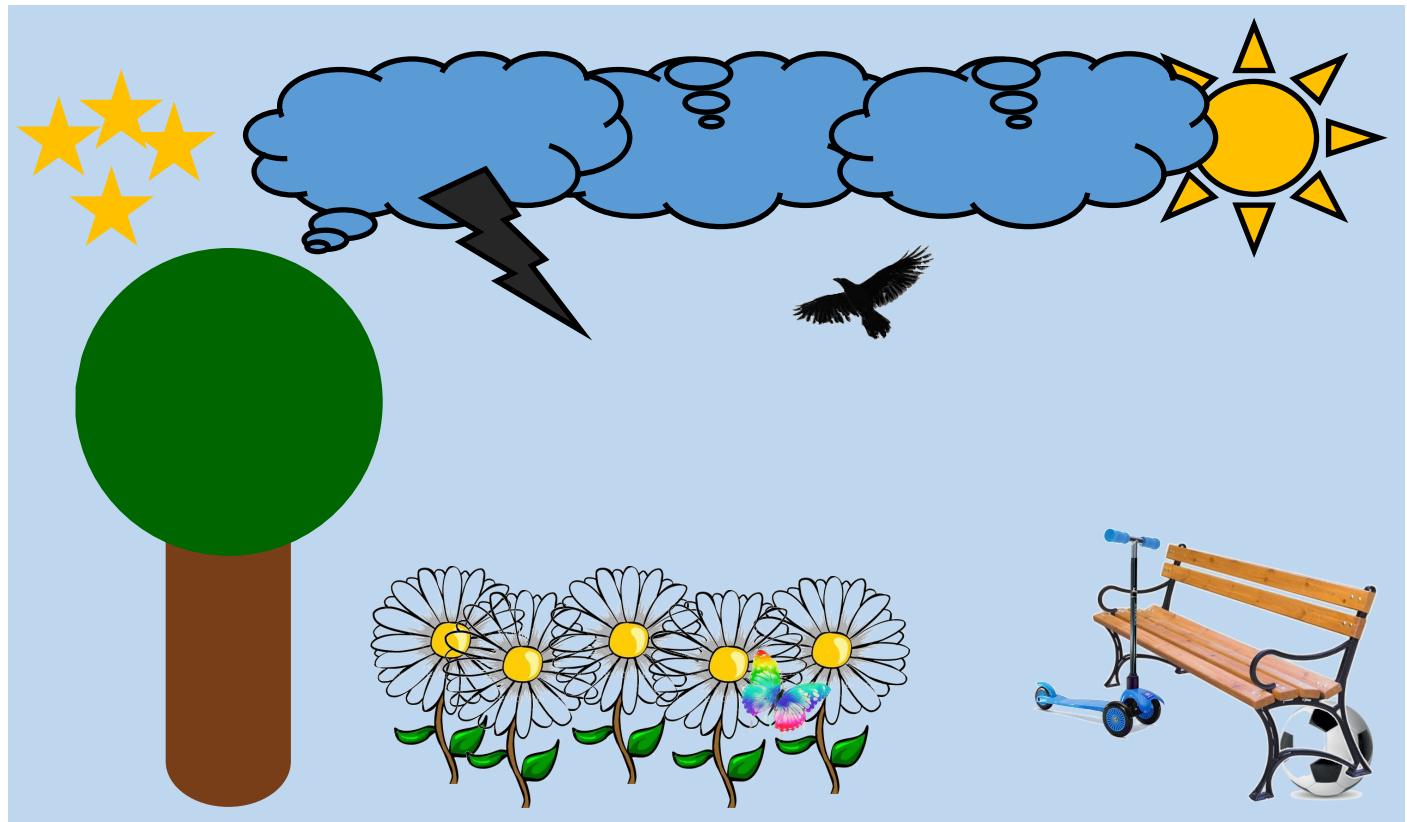
SPOJI OBJEKT S NJEGOVOM SJENOM!



SPOJI OBJEKT S NJEGOVOM SJENOM!



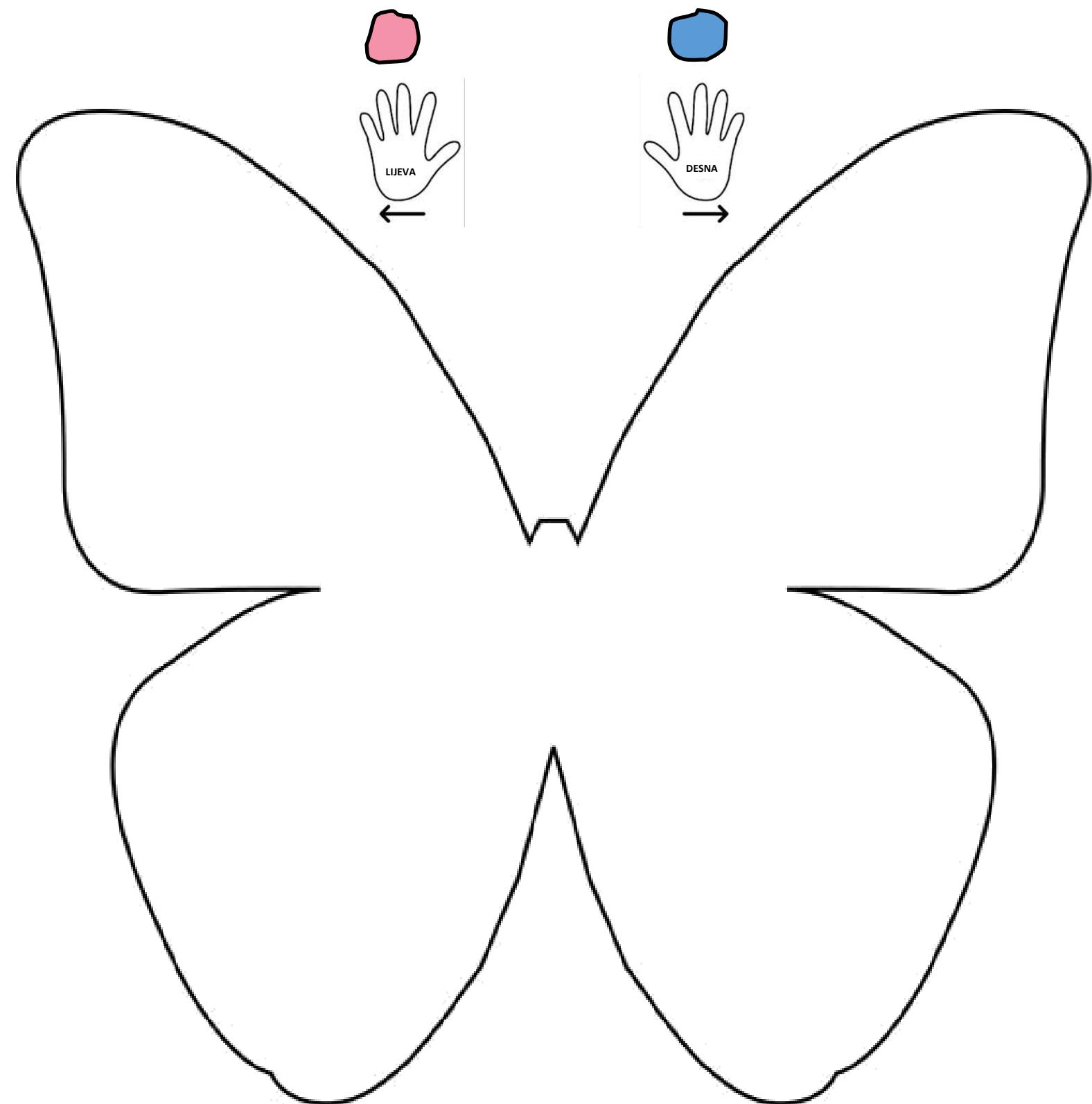
PROMOTRI OBA CRTEŽA I PRONAĐI 8 RAZLIKA.



PRONADI SLOVO M

UKRASI LEPTIRA!

OBOJI I UKRASI LEPTIRA KORISTEĆI ISTOVREMENO OBJE RUKE.



PRIDRUŽI SVAKO SLOVO SVOM CRTEŽU.



T



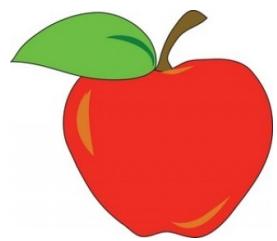
J



č



A



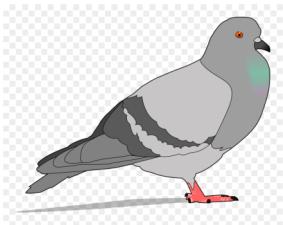
C

R

K

I

G

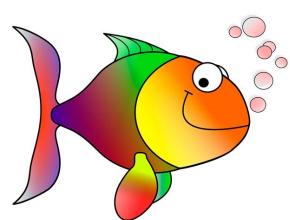


B

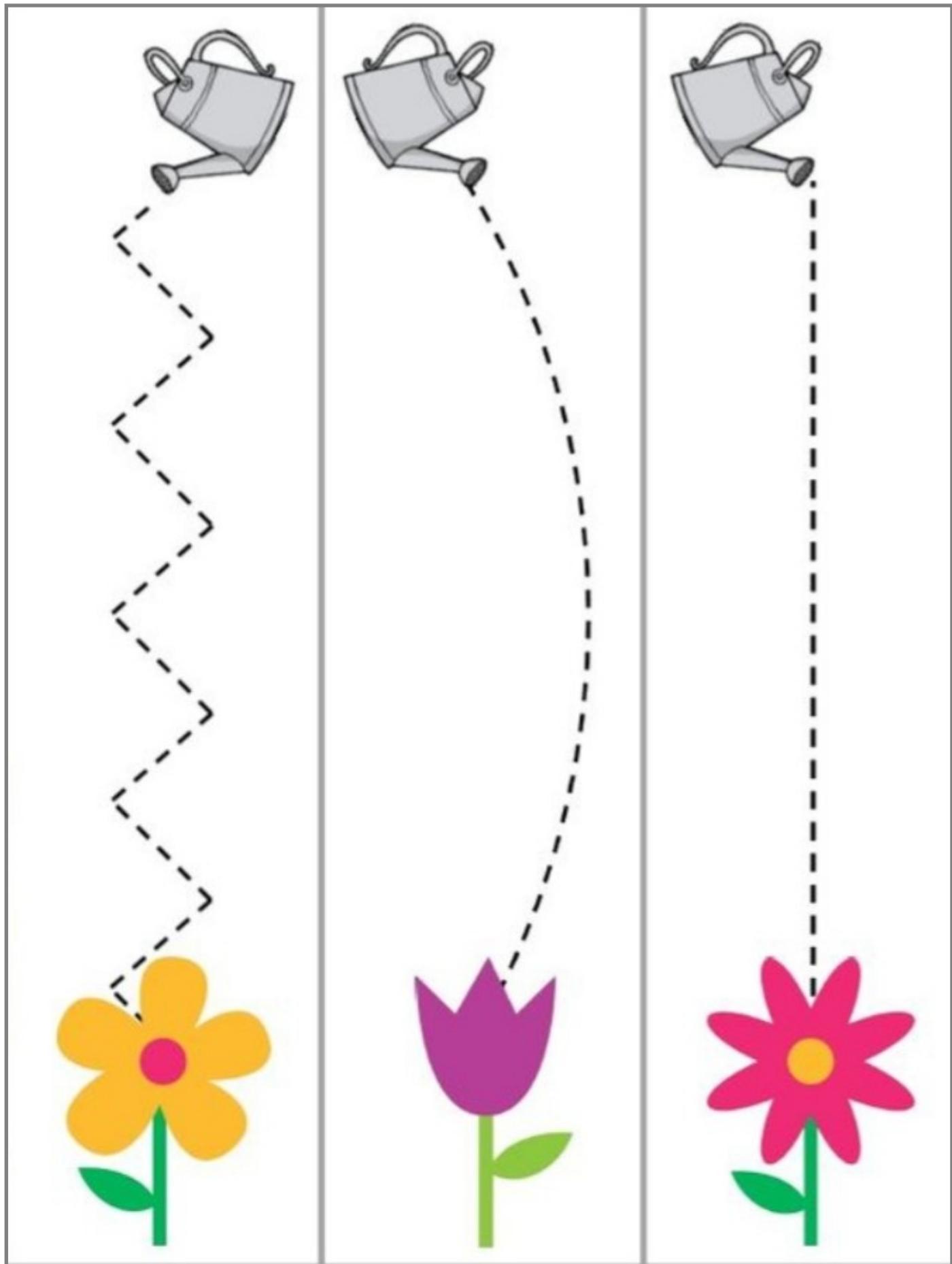
š



LJ



NADOPUNI!



SPOJI PO ZADANIM LINIJAMA.



PREPOZNAJ GEOMETRIJSKI LIK I NJEGOVU BOJU!

