

Izvor: <https://www.edu-moveo.hr/>



Brain gym je metoda aktiviranja mozga za učenje pomoću kretanja.

Vježbe su jednostavni pokreti koji se mogu izvoditi u stojećem ili sjedećem položaju, traju vrlo kratko te svakodnevnim ponavljanjem imaju višestruke dobrobiti za dijete.

Usklađeno funkcioniranje tijela i uma vodi poboljšanjima opće motoričke koordinacije, koncentracije i pamćenja, čitanja, pisanja, jezičnih i matematičkih vještina, organizacijskih vještina, logičkog mišljenja i razumijevanja, emocionalne ravnoteže, te smanjenju hiperaktivnosti i napetosti.

Brain gym je skup 26 jednostavnih vježbi kroz tri dimenzije tijela, kojima se jako stimulira mozak.

Svako dijete treba raditi unutar granica vlastitih sposobnosti i trebalo bi ga ohrabrivati.

Za početak se preporučuje po nekoliko vježbi iz svake od sljedećih skupina.

1. pokreti preko središnje linije tijela (lateralizacija)

Dvostruko šaranje - za početak ponuditi djetetu što veći komad papira. Nakon određenog broja ponavljanja vježbi potrebno je smanjiti veličinu papira.

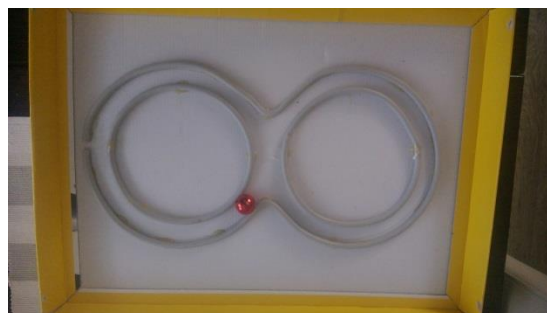


Lijena (ležeća) osmica – Izvodi se od središnje točke osmice suprotno od smjera kazaljke na satu, tri puta svakom rukom odvojeno, a zatim obima zajedno.

Za izvođenje vježbe, djetetu se može ponuditi plitka kutija napunjena purom.

Vježba se može izvoditi i za vrijeme igre u pijesku.

Također, može se izraditi i kutija s „tračnicama“ u obliku osmice unutar koji se treba kotrljati kuglica.



Križno gibanje - izvodi se naizmjeničnim dodirivanjem lijeve i desne ruke suprotnim koljenom.

Ovi pokreti pomažu povezivanju i koordinaciji lijeve i desne polutke mozga i tijela.



Ovi pokreti pomažu povezivanju i koordinaciji lijeve i desne polutke mozga i tijela.

Utječu na glasovnu analizu, slušanje, pisanje, čitanje s razumijevanjem, prostornu percepciju, ravnotežu, koncentraciju, finu motoriku i pamćenje, disanje i opuštanje.

2. pokreti koji dijele tijelo na prednju i stražnju stranu (fokusiranje), postupci izduživanja

Aktivacija ruke – blago razmaknuti stopala, ispružiti desnu ruku iznad glave, a lijevom rukom iza glave uhvatiti lakat desne ruke. Pravilno disati, udah na nos izdah na usta ,brojati do pet ,zatim promijeniti ruku.



Gravitacijska jedrilica – sjesti na rub sjedalice, ispružiti noge i prekrižiti desnu nogu preko lijeve, zatim ispružiti ruke iznad glave udahnuti i kroz izdah spustiti tijelo prema naprijed.



Ovi pokreti utječu na: slušnu percepciju i pamćenje, integraciju vida i sluha, kreativno pisanje i računanje, poboljšano društveno ponašanje i samopouzdanje, govor, komunikacijske vještine.

3. pokreti koji dijele tijelo na gornji i donji dio (centriranje), koji pomažu uspostavljanju neuronskih veza između tijela i mozga, pospješujući protok energije kroz tijelo

Kvačenje - raditi u stojećem, sjedećem ili ležećem stavu.

Prekrižite lijevi gležanj preko desnog

Pružite ruke ispred sebe i prekrižite lijevo zapešće preko desnog. Zatim isprepletite prste i privucite ruke do prsa.

Zatvorite oči, duboko udahnite i odmorite 1 min.

Prilikom udisaja, jezik vodoravno pritisnite uz nepce i spustite ga pri izdisaju.



Moždane tipke – jedna ruka počiva na pupku, palcem i kažiprstom druge ruke napipati mjesto gdje se ključna kost susreće s prsnom kosti, dubinski masirati ove točke 4-8 udisaja.



Utječu na bolju koncentraciju i pažnju, socijalne, organizacijske te vizualne vještine, motivaciju, osjećaj zadovoljstva, pravilan položaj tijela.

Kao nezaboravni energetska dio je voda, koja aktivira mozak, utječe na bolju koncentraciju i koordinaciju, umanjuje stres i mentalni umor, poboljšava sve školske vještine.

Nedostatak vode utječe na slabije funkcioniranje, potrebno je nakon vježbe popiti čašu vode.

KRETANJE otvara vrata učenju!

ODGOJITELJICE: Diana Kalinić, Ranka Žižić, Žana Ljubišić, Jelena Žižić