

Drodzy Rodzice i Drogie Dzieci!

Dziś chciałabym z Wami poćwiczyć dwie półkule mózgowe☺, a mianowicie pokazać ćwiczenia, które usprawnią i zaangażują do pracy nasze obie strony ciała, tzw. ćwiczenia przekraczania linii środkowej ciała.

Linia środkowa ciała przebiega pionowo wzdłuż naszego ciała, dzieląc je dokładnie na pół. Przebiega przez nos, środek ust, środek bródki, dalej przez klatkę piersiową i pępek (Obrazek nr 1).

Przekraczanie linii środkowej umożliwia nam poruszanie rąk, nóg i oczu jednocześnie, w poprzek i po przeciwnej stronie ciała. Za każdym razem, kiedy wykorzystujesz jedną stronę ciała, aby zrobić coś po stronie przeciwnej (np. używasz swojej prawej ręki, aby sięgnąć po coś, co znajduje się po Twojej lewej stronie) przekraczasz swoją linię środkową ciała.

Ważne i ciekawe jest to, że ćwiczenia przekraczania linii środkowej pomagają rozwijać umiejętności w pisaniu i czytaniu! Dlatego warto zwrócić na nie uwagę jeszcze przed rozpoczęciem szkoły!

Poniżej przedstawiam zabawy, które można wykonać w domu:

Ćwiczenie 1.

„Leniwe Ósemki”. Rodzic przygotowuje kartkę papieru kredki oraz np. samochodzik zabawkowy, ludzika z klocków lub postać z jajka niespodzianki. Dziecko rysuje tor „samochodowy” lub „spacerowy” w kształcie 8. Następnie przemieszcza się przedmiotami po nim (Obrazek 2 i 3).

W kolejnym ćwiczeniu, kredkami, używając ulubionych kolorów rysuje różnych wielkości 8 (Obrazek 4).

Ćwiczenie 2.

„Rysuj oburącz”. Tu również potrzebne będą kredki i kartka papieru. Dziecko chwyta do obu rączek kredki (mogą być różnych kolorów) i jednocześnie, obiema rączkami stara się narysować takie same przedmioty, np. kółka, kwadraty, trójkąty (rodzic może najpierw pokazać dziecku jaki kształt ma narysować). Należy zwrócić uwagę, aby były one w miarę możliwości takich samych wielkości i kształtów (Obrazek nr 5).

W kolejnym etapie dziecko może spróbować narysować jeden kształt, np. serce, gdzie lewa ręka rysuje lewą połowę serca, a prawa ręka prawą połowę (Obrazek nr 6).

Ćwiczenie 3.

W tym ćwiczeniu potrzebne będą klamerki do prania i pomoc rodzica. Dziecko z rodzicem siadają naprzeciwko siebie „po turecku”. Dziecko prawą rączką przypina klamerki na ubraniu rodzica po lewej stronie, a następnie lewą rączką przypina klamerki po prawej stronie rodzica (Obrazek 7).

Ćwiczenie 4.

„Umyj okno”. Ćwiczenie przyjemne z pożytecznym. Rodzic przygotowuje 2 szmatki (gąbki) i wodę w misce lub inny preparat do mycia szyb. Dziecko wykonuje duże koła raz jedną, raz drugą ręką. Następnie trzyma gąbki w obu rączkach i jednocześnie wykonuje ruchy w każdym kierunku.

Ćwiczenia 5.

„Rowerek”. Dziecko kładzie się na pleckach i rodzic kładzie się na plecach. Łączą się stopami wykonując ruch jak przy jeździe na rowerze (Obrazek 8).

Przy okazji śpiewając piosenkę „Jedzie rowerek na spacer” (link poniżej).

<https://www.facebook.com/watch/?v=1591732870957796>

Ćwiczenie 6.

„Ruchy naprzemienne”. Dziecko kładzie się na pleckach. Rączki za głową są wyprostowane, nóżki również proste. Dziecko jednocześnie podnosi prawą rączkę i lewą nóżkę łącząc je nad brzuszkiem, a następnie odwrotnie, lewa rączka i prawa nóżka łączą się nad brzuszkiem.

Ćwiczenie należy powtórzyć po 5 razy na każdą stronę.

Ćwiczenia na co dzień w domu!

Ćwiczenia na przekraczanie linii środkowej ciała można też wykonywać przy okazji codziennych czynności, tj. wycieranie stołu, podlewanie kwiatów wężem ogrodowym czy mycie okien lub samochodu!

Poniżej umieszczam linki z propozycjami zabaw:

<https://www.facebook.com/poradniawarszawa/videos/580690892775816>

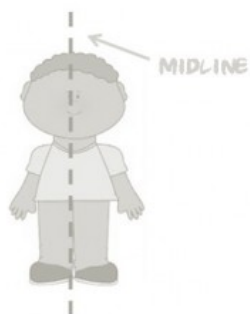
https://www.youtube.com/watch?v=DeywzBxE_8g

Życzę udanej i owocnej zabawy! Pozdrawiam serdecznie!

Terapeuta Integracji Sensorycznej Ewa Surowiak.

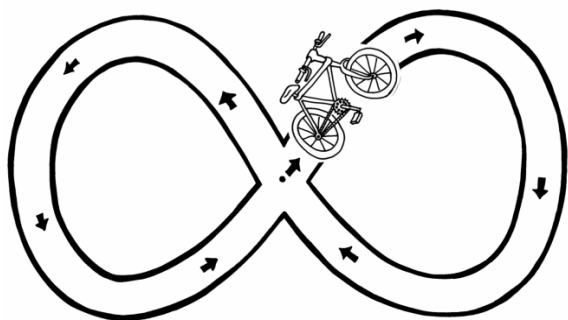
Obrazki do wyżej wymienionych ćwiczeń:

Obrazek nr 1.



Linia środkowa przebiega przez środek ciała: connectingonepieceatatime.blogspot.com

Obrazek nr 2.



Leniwe ósemki na papierze: cnx.org

Obrazek nr 3.



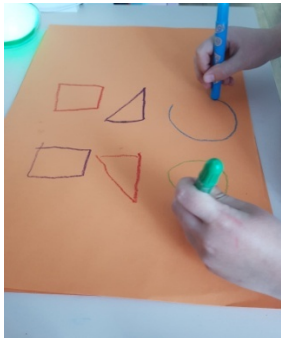
Autor Ewa Surowiak

Obrazek nr 4.



Autor Ewa Surowiak

Obrazek nr 5.



Autor Ewa Surowiak

Obrazek nr 6.



Autor Ewa Surowiak

Obrazek nr 7.



Autor Ewa Surowiak

Obrazek nr 8.

