
Koncentracja

Ćwiczenia usprawniające koncentrację



Ćwiczenia ruchowe

- Zataczamy koła prawą ręką i równocześnie wymachujemy w bok lewą nogą, następnie na odwrót.
- Wykonujemy koła prawą ręką, a bokierskie uderzenia lewą, potem na odwrót.
- Zataczamy szybkie kółka lewą ręką w prawą stronę i w tym samym czasie lewą stopą w prawo, po chwili robimy to samo z prawą ręką i stopą.
- Prawym ramieniem energicznie dotykamy do ucha, lewym usiłujemy zataczać koła, potem odwrotnie.
- **Siedząc**, jedną nogą próbujemy zataczać koła, a drugą energicznie wymachiwać w przód i w tył.
- Maszerujemy w miejscu z dotykiem naprzemiennym kolan łokciami - prawym łokciem lewe kolano, lewym łokciem prawe kolano.



Rysowanki na kartkach

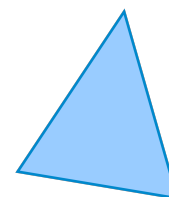
Potrzebujemy dwóch kartek.

Rysujemy kredkami obiema rękami **naraz**.

Początkowo te same kształty, przykładowo

– zygzaki, koła.

Następnie próbujemy kreślić jedną ręką koła, a drugą trójkąty, jedną kształty drobne, a drugą duże, jedną zygzaki, a drugą ciągłe linie. Potem zamiana.



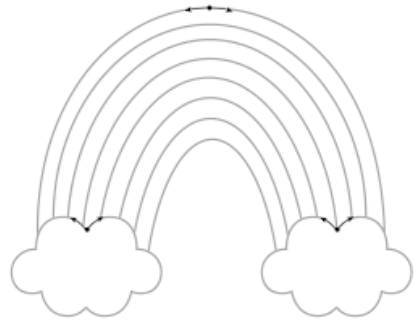


Rysunki w powietrzu

Jedną ręką rysujemy dom, a drugą fale, jedną pierwszą literę swojego imienia, a drugą oko, prawą ręką cyfrę, a lewą węże.

Rysujemy oburącz obrazy z wyobraźni - lewą i prawą dłonią:

- * kolorową tęczę
 - * wielką, pierwszą literę swojego imienia (możemy rysować ją w powietrzu lewą ręką),
 - * cyfrę swojego wieku,
 - * fragment ulubionego filmu,
 - * * trudne słowo napisane czarnym drukiem,
 - * ulubiony obraz, plaka
 - * ciąg liczb nieparzystych
 - * monotonny deszcz na szybie,
 - * burzę śnieżną
 - * gorącą kąpiel,
 - * lodowaty prysznic,
 - * dzwonek szkolny.
 - * ciche gwizdanie,
 - * zapach konwalii,
 - * przypalony garnek,
 - * dojrzałą, soczystą brzoskwinie,,
 - * gorącą, pieczoną kielbaskę.
- * Następnie, z zamkniętymi oczami, leżąc, wyobrażamy sobie wybrany wakacyjny obrazek, wraz z kilkoma ważnymi szczegółami.



Uważność



Koncentrujemy uwagę na wybranym przedmiocie lub obrazie (wazon na biurku, kwiat doniczkowy, plakat, obraz).

Intensywnie wpatrujemy się w przedmiot, po chwili **zamykamy oczy** i odtwarzamy go w swojej wyobraźni.

Znów patrzymy na rzeczywisty przedmiot, by sprawdzić, który szczegół zgubiliśmy.

Znów zamykamy oczy – czynność powtarzamy kilkakrotnie.