

Ćwiczenia wspomagające koncentrację uwagi wg M. Kieryła:

- picie niegazowanej wody mineralnej,
- masowanie na własnym ciele punktów na myślenie, jedna dłoń ułożona na pępku, druga palcem wskazującym masuje ruchem kolistym okolice środka klatki piersiowej. Po chwili ćwiczenie powtarza się ze zmianą ról rąk.
- pozycja dalej wykonywana jest na stojąco lub siedząco. Nogi skrzyżowane, ręce skrzyżowane na piersiach, palce dłoni wsunięte pod pachy, kciuk zostaje na zewnątrz, język przyklejony do podniebienia, oczy mogą być otwarte, mogą być zamknięte. Po kilku chwilach dziecko kończy ćwiczenie, otwiera oczy, równolegle ustawia stopy, z palców dłoni na wysokości pępka robi piramidkę tworząc trójkąt.
- ćwiczenia naprzemienne "Pajacyki": prawa dłoń do góry, lewa noga w bok, palce stopy dotykają podłogi, zmiana ról.

Spróbujcie 😊