

Zabawy- metoda Dennisona

Ćwiczenie wspomagające myślenie przyczynowo -skutkowe

Ruchy naprzemiennie- chodzenie w miejscu poprzez dotyk prawym kolaniem lewego łokcia i lewym prawego na zmianę. Ruchy powinny być wykonywane bardzo powoli. 3 min.

Ćwiczenie doskonalące koordynację oka i ręki

Leniwe ósemki - narysować symbol nieskończoności, następnie rozpocząć rysowanie w stronę lewą do góry, na dół przez środek w prawo do góry i na dół przez środek i od początku. Wykonać 5 powtórzeń na każdą ręką, następnie obiema rękoma (ołówki, kartka papieru)

Ćwiczenie poprawiające koncentrację uwagi

Słoń - Wykonuje się poprzez położenie lewego ucha na lewym ramieniu, następnie wyprostowanie lewej ręki jakby trąby. Przy rozluźnionych kolanach ręką maluje się leniwe ósemki (kierunek rysowania jak wyżej). Wykonywać powoli od 3-5 powtórzeń na prawą i lewą stronę.

Ćwiczenie pobudzające mechanizm słuchu i wspomagające pamięć

Kapturek myśliciela- kilkakrotne odwijanie uszu od góry do dołu.