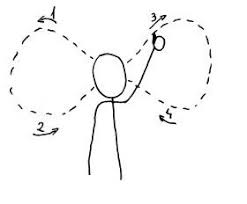
**ĆWICZENIA LEWOPÓŁKULOWE**

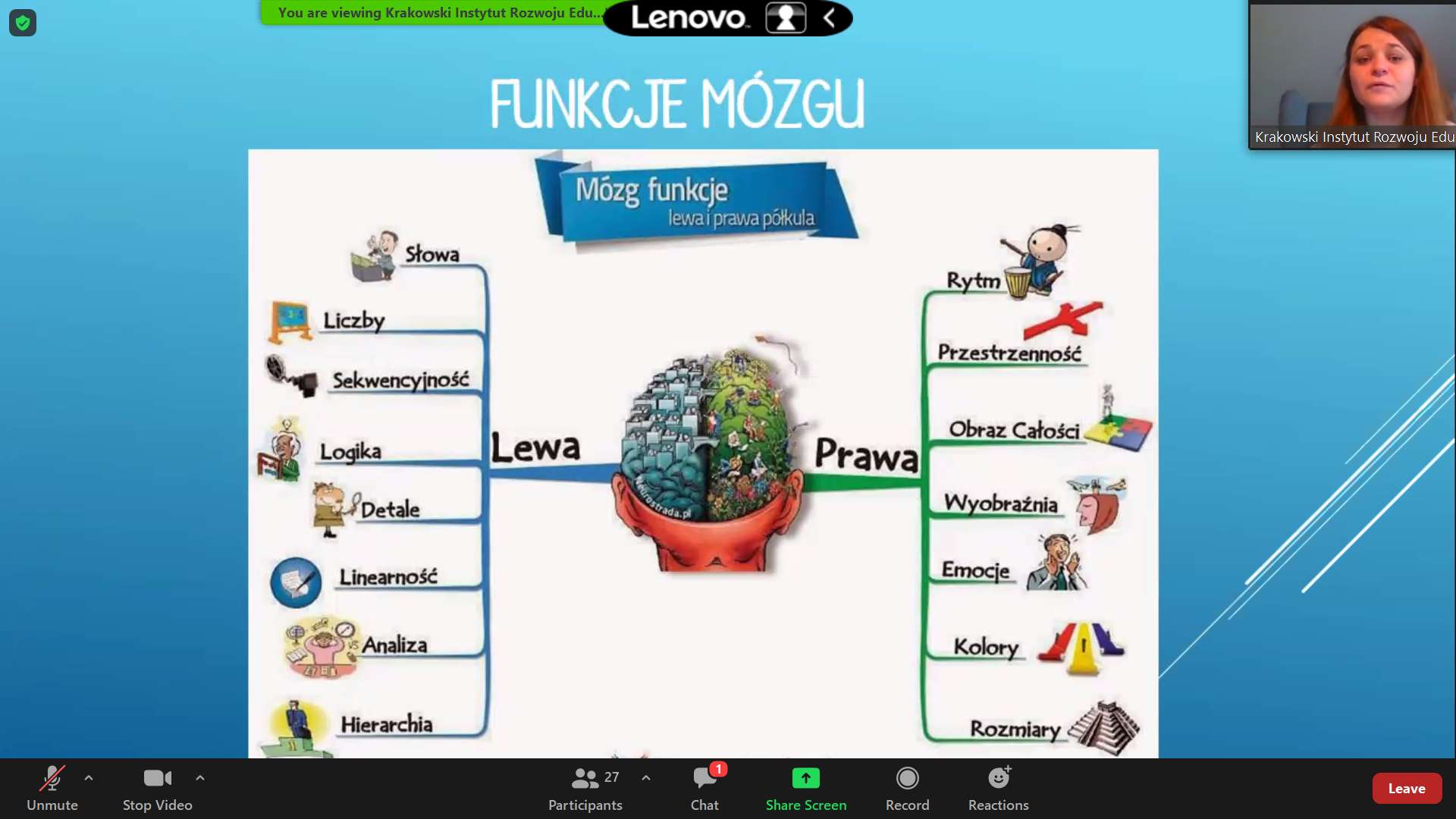


Mózg to nasze centrum dowodzenia. Jest jednym z najważniejszych narządów w naszym ciele. Obie strony mózgu są aktywne. Nieustannie uzupełniają się i wspierają w pracy. Prawa półkula podsuwa nam pomysł – a lewa podpowie jak go zrealizować. Mózg bardzo precyzyjnie współpracuje z ciałem. Przez impulsy w układzie nerwowym informacja dociera do wszystkich zakątków organizmu. Jednocześnie ośrodki znajdujące się w lewej półkuli mózgu zawiadują prawą stroną naszego ciała, a ośrodki z prawej półkuli – kierują jego lewą półkulą. Aby usprawniać przepływ informacji między dwiema półkulami, można każdego dnia wykonywać proste ćwiczenia. Za eksperta w tej dziedzinie uważa się dr Paula Dennisona. Jedną z propozycji skutecznego [treningu dla mózgu](https://www.medme.pl/cogninet/artykuly/trening-mozgu-skuteczne-sposoby,67398.html) synchronizującą obie jego strony są leniwe ósemki dla oka. Dzięki temu ćwiczeniu komunikację między prawą i lewą stroną swojego mózgu będzie płynniejsza.



**Wyciągnij przed siebie rękę i unieś kciuk do góry. Następnie porusz ręką i rysuj w powietrzu leniwą, rozciągnięta w poziomie ósemkę. Rysowanie ósemki rozpocznij od środka i kieruj kciuk w górę, w lewą stronę. Cały czas obserwuj ruch kciuka. Powtórz ćwiczenie drugą ręką.**

Powszechnie wiadomo, że za nabycie mowy oraz opanowanie umiejętności czytania i pisania odpowiada lewa półkula mózgu. Dlatego bardzo ważne jest, aby od najmłodszych lat stymulować właśnie te okolice mózgu dziecka. Im młodsze dziecko, tym bardzie zabawowy musi być charakter ćwiczeń. Z powodzeniem można wykorzystać ulubione zabawki dziecka i przedmioty domowego użytku.



Ćwiczenia lewopółkulowe to grupa ćwiczeń, których zadaniem jest przede wszystkim stymulowanie lewej półkuli mózgu, która: analizuje, przetwarza linearnie, porządkuje sekwencyjnie, wykrywa relacje, a to wszystko  ma ogromny wpływ na: mowę, czytanie, pisanie i funkcje intelektualne. Linearność  łączy wszystkie te ćwiczenia. Polega na porządkowaniu elementów krok po kroku, od lewej strony do prawej ( kierunek czytania i pisania ). Taki porządek **służy do prawidłowego powtarzania, rozumienia mowy, mówienia, czytania, pisania, działania, myślenia i porządkowania świata.**

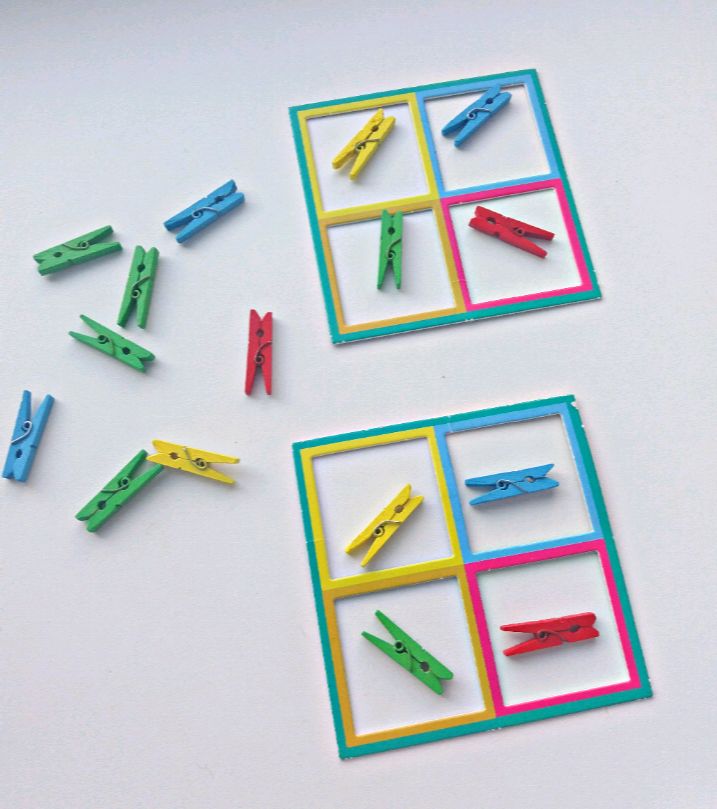
Poniżej, zaproponowałam kilka przykładowych ćwiczeń. Można je modyfikować i przekształcać tak, aby czas poświęcony na stymulowanie lewej półkuli mózgu naszego dziecka był świetną zabawą!!!

POWODZENIA 😊

Pierwsza grupa ćwiczeń lewopółkulowych polega na tworzeniu sekwencji. Są one ciągiem znaków (symboli). W sekwencji elementy powtarzają się według przyjętej reguły.

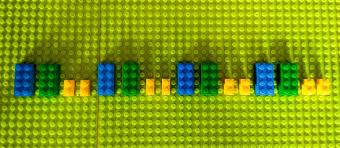
Układanki lewopółkulowe polegają na odwzorowaniu podanego obrazka składającego się z różnych elementów. Zadaniem dziecka jest ułożenie „tak samo”, czyli odwzorowywanie.



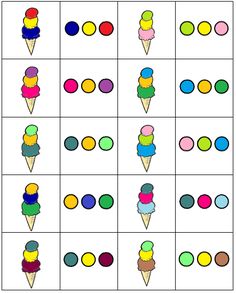


Można do zabawy z dziećmi, a zarazem ćwiczeń stymulujących lewą półkulę mózgu, wykorzystać przedmioty domowego użytku 😊

Można do ćwiczeń wykorzystać zabawki, którymi dziecko bawi się najchętniej 😊







Pomoce do pracy i zabawy z dzieckiem można wykonać samodzielnie😊

Tworzenie SZEREGÓW to kolejne ćwiczenie stymulujące pracę lewej półkuli mózgu. Dodatkowo dziecko, podczas zabawy, uczy się przez naśladownictwo i współdziałanie (kontynuowanie i uzupełnianie szeregu), a także nabywa umiejętność wykonywania poleceń zgodnie z instrukcją.

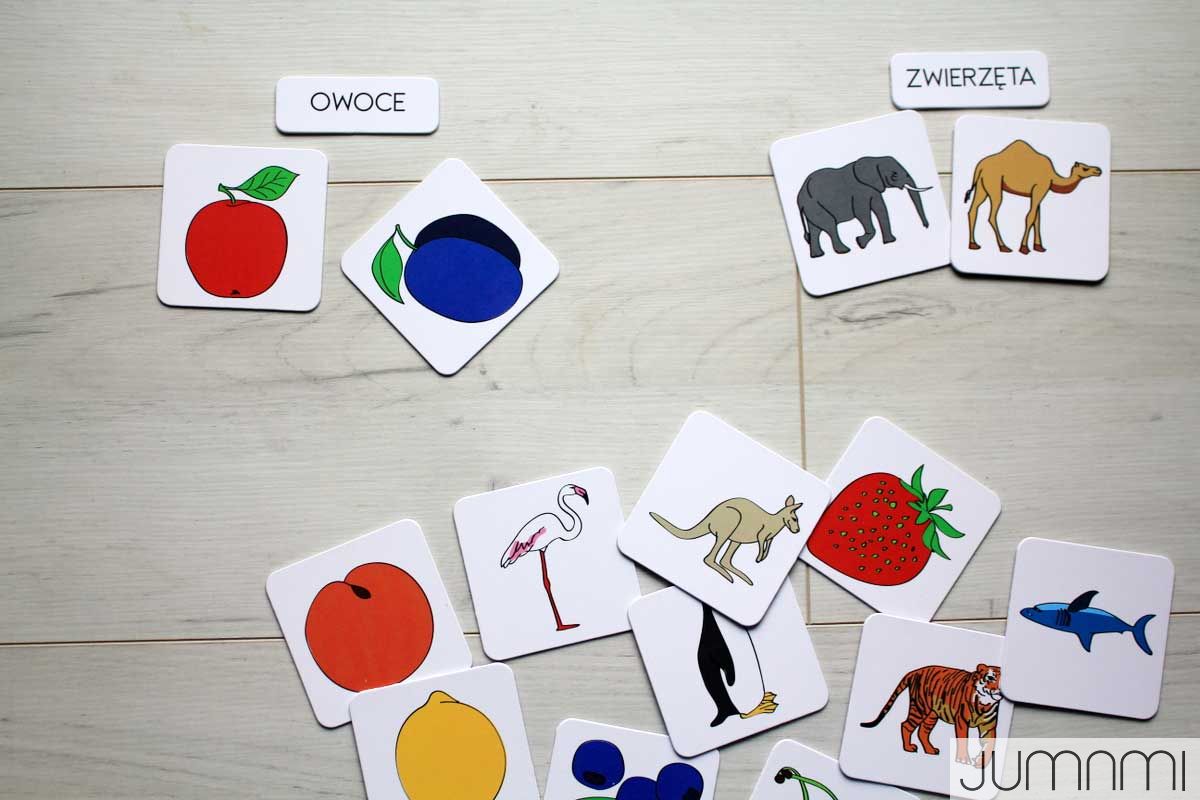
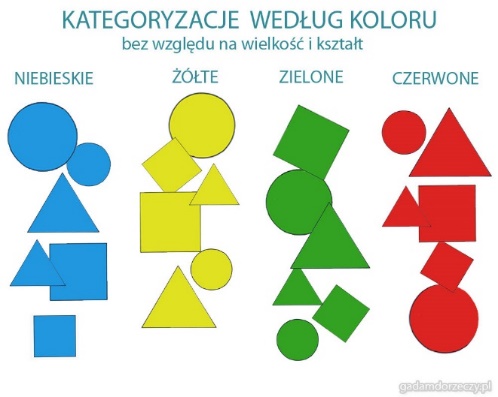


Układanie szeregów np. : od najmniejszego największego itp.

Wśród ćwiczeń, które warto wykonywać z dziećmi są ćwiczenia polegające na KATEGORYZOWANIU. Aktywizują one obie półkule mózgu. Kategoryzacja to umiejętność rozróżniania cech wspólnych oraz różnic wśród danych przedmiotów, odbywająca się zawsze według jakieś zasady.





[[1]](#footnote-1)

1. Zdjęcia zostały zapożyczone z Internetu. [↑](#footnote-ref-1)