



SCENARIUSZ LEKCJI:

POMYSŁOWA ROZGRZEWKA

CZĘŚĆ 5: GIMNASTYKA MÓZGU

Opracowanie: Monika Baran

Ruch pobudza i aktywuje wiele procesów umysłowych. Ćwiczenia gimnastyki mózgu stymulują harmonijną pracę obu półkul i sprzyjają tworzeniu nowych połączeń nerwowych aktywizujących myślenie. Dlaczego zatem gimnastyka mózgu nie jest szeroko rozpowszechniona? Największą przeszkodą jest mocno zakorzenione mylne przekonanie o odrębności pracy ciała i umysłu. Gimnastyka mózgu z jej naprzemiennymi, precyzyjnymi ruchami poprawia efektywność uczenia się i wyniki we wszystkich poznawczych aspektach. Proste, integrujące ruchy, które skupiają się na poszczególnych aspektach aktywacji sensorycznej, wspomagają integrację funkcji i koordynację obustronną poprzez przekraczanie środkowej linii ciała.

Poniżej kilka przykładów zabaw ruchowych, które można przeprowadzić w każdych warunkach, a które aktywizują zarówno nasze ciało, jak i umysł. Z równie dobrym skutkiem można je stosować na każdym etapie edukacji. Pomagają bowiem zwiększyć kon-

centrację na wykonywanych zadaniach, koordynację wzrokowo-ruchową, zmniejszają stres, energetyzują, pobudzają do myślenia i integrują grupę. Zaletą tych zabaw jest łatwość, dostępność i użyteczność.

SUFIT, NOS, PODŁOGA

Ustawienie: dowolne – w półokręgu, w kręgu, w szeregu, ale wszyscy muszą patrzeć na prowadzącego.

Przebieg: Prowadzący jak i uczniowie pokazują palcem wskazującym wypowiedziane przez niego słowa: sufit, nos, podłoga. Zabawa polega na tym, aby patrząc na osobę prowadzącą pokazywać słowa zgodnie z ich znaczeniem, pomimo tego, że prowadzący będzie pokazywał co innego, niż wypowiedziane w danej chwili słowo (np. mówi „sufit”, a pokazuje palcem nos). Zabawa ćwiczy koncentrację oraz spostrzegawczość.



SKOK W PRZÓD, SKOK W TYŁ... CZY NA PEWNO?

Ustawienie: w kole luźno lub trzymając się za ręce.

Przebieg: Zadaniem uczestników stojących w kole jest wykonywanie 4 skoków w różnych konfiguracjach – w przód, tył, prawo, lewo. Zabawa opiera się na wykonywaniu serii poleceń prowadzącego, które nie do końca podlegają prawom logiki, za to zmuszają uczniów do myślenia, stymulując ich pótkule mózgowe.

Instrukcja prowadzącego:

- ➔ Pierwsze polecenie: *Powtarzacie za mną to, co mówię, i wykonujecie skok zgodnie z tym, co słyszycie; np. „skok w przód” – głośno powtarzacie i wykonujecie skok w przód* (seria próbnych skoków przez ok. 20 sekund).
- ➔ Drugie polecenie: *Wypowiadacie głośno przeciwny skok, niż ten który ja mówię, ale wyko-*

nuczacie skok wedle mojego życzenia, czyli ten, który słyszycie na początku; np. na moje hasło „skok w przód” grupa odpowiada „skok w tył”, ale wykonuje skok w przód.

- ➔ Trzecie polecenie: *Powtarzacie po mnie skok, który mówię, ale wykonujecie przeciwny; np. „skok w prawo” – głośno powtarzacie „skok w prawo”, ale wykonujecie w lewo.*

Zadanie wymaga sporej koncentracji również od prowadzącego, który cały czas stoi razem z uczestnikami w kręgu. Można dowolnie zmieniać kolejność poleceń. Zabawa przynosi dużo radości. Istnieje również możliwość zastosowania zintegrowanego nauczania językowo-przedmiotowego poprzez wprowadzenie słów z języka angielskiego: *jump in, jump out, jump right, jump left*.

OKLASKI DLA NAJLEPSZYCH

Ustawienie: na szerokość ramion w kręgu.

Przebieg: Zabawa polega na prawidłowym wykonaniu sekwencji ruchów. Zabawę rozpoczyna ciąg kłaśnięć w dłonie. Kłaśnięcie w swoją dłoń i sąsiada po obu stronach liczy się za 1. Prowadzący liczy do pięciu i dodaje za każdym razem dodatkowy element. Kolejność dodawanych elementów: kłaśnięcie pod jedną nogą, kłaśnięcie pod drugą nogą, dotknięcie prawej pięty na zewnątrz, dotknięcie lewej pięty na zewnątrz, dotknięcie

prawej stopy do wewnątrz, lewej stopy do wewnątrz, kłaśnięcie za sobą i kłaśnięcie nad głowę. Każdy dodany element oddziela od siebie kłaśnięcie w swoje dłonie. Prowadzący prezentuje kolejność ruchów i ćwiczy z grupą całą sekwencję, a następnie wprowadza rywalizację w celu zwiększenia koncentracji na ćwiczeniu. Osoby, które się pomyliły, odłączają się z kręgu, wykonując zadanie dodatkowe, np. pajacyki do końca trwania całej sekwencji. Tym, którym uda się wykonać całą sekwencję bez błędów, należą się gromkie oklaski.

WĘZEŁ GORDYJSKI

Ustawienie: ciasno w kręgu.

Przebieg: Uczestnicy zabawy stoją ciasno w kręgu. Następnie każdy wyciąga ramiona do przodu i stara się chwycić czyjeś ręce. Bardzo ważne jest, aby na początku chwycić dłonie z różnych stron, tak by nie utworzyć par. Gdy wszyscy już to robią, tak utworzony węzeł staramy się rozwiązać przechodząc jedni pod drugimi, przekładając ręce itp. Nie można puścić dłoni są-

siadów w trakcie rozplątywania. Zabawa kończy się, gdy wszyscy znów stoją w kręgu (może się zdarzyć, że część osób będzie zwrócona twarzą na zewnątrz). Przy większej liczbie uczestników istnieje prawdopodobieństwo, że przy rozplątywaniu utworzą się dwa, trzy mniejsze koła. Zabawa ta wymaga współpracy wszystkich uczestników, inaczej rozwiązanie węzła się nie uda. Dzięki temu rozwija się umiejętności komunikacyjne w zespole.