

Trening dla mózgu

To wszelkiego rodzaju ćwiczenia, zadania i aktywności, które wymagają od dziecka wysiłku umysłowego. Podczas ich wykonywania, dziecko analizuje, przekształca, wyciąga wnioski, zapamiętuje, zauważa, identyfikuje, koduje, obraca itd. Im trudniejsze (oczywiście w granicach wieku, umiejętności i możliwości), tym większy wysiłek umysłowy dziecka, a co za tym idzie – tym lepszy trening dla mózgu.

Po co trenować mózg dziecka?

Trening mózgu dziecka – wykonywanie zadań wymagających wysiłku umysłowego:

- **wspomaga umiejętność koncentracji i uwagi** (potrzebną podczas nauki czy wykonywania różnych, domowych czynności),
- **ćwiczy pamięć** (sprawna pamięć jest bardzo potrzebna do nauki szkolnej, a także do nauki innych języków),
- **uczy myślenia analitycznego i logicznego** (niezbędnego w nauce matematyki, a także czytania).
- **wspomaga naukę czytania i pisanie w szkole.**
- **wspomaga naukę matematyki.**
- **świetnie stymuluje analizę wzrokową** (bardzo potrzebną w nauce czytania i pisania).
- **jest dobrym rozwiązaniem na zastąpienie gier komputerowych czy telewizora.**
- **jest okazją do wspólnej zabawy** (podszytej nauką) wraz z rodzicami czy rodzeństwem.
- **wspomaga pracę półkul mózgowych**, oraz połączeń między nimi, a przez to pozytywnie wpływa na rozwój dziecka
- **daje okazję do ćwiczeń językowych** (opowiadanie, komentowanie, wyjaśnianie instrukcji, dialog z rodzicem).
- **wyzwała w dzieciach emocje** (dumą z wykonanego zadania, radość spowodowaną pochwałą rodzica).

Ćwiczenia stymulujące mózg

1. **Szukanie różnic na obrazkach** – wszyscy znamy, większość dzieci lubi.
2. **Rysowanie** – dzięki niemu stymulujemy pola mózgowie odpowiedzialne za mowę.
4. **Dobieranie identycznych obrazków w pary** – typowa gra memory
5. **Wykluczanie ze zbioru** – zadaniem dziecka jest dostrzeżenie wśród grupy obrazków jednego który nie pasuje ze względu na przynależność do innej grupy znaczeniowej, (rysujemy obrazki lub wycinamy rzeczy np. z gazetek).

Dla dzieci starszych zamiast obrazków mogą być słowa np.:

- łódka, kajak, statek, pociąg (nie pasuje pociąg - łódka, kajak, statek pływają, to pojazdy wodne, pociąg jeździ po szynach, to pojazd lądowy)
- jabłko, marchewka, gruszka, śliwka
- piłka, klocki, miś, banan,
- pies, kot, bocian, szafa,

można wymyślać kategorie trudniejsze np.:

- róża, tulipan, stokrotka, kasztanowiec,
- lew, tygrys, puma, motyl,

Dziecko dodaje inne wyrazy, które pasują do grupy.

5. **Kategoryzowanie – tworzenie zbioru (tworzenie kategorii): czyli odwrotnie do poprzedniego** - ze zbioru obrazków/przedmiotów budujemy kategorie (zbiory). Najpierw rodzic kładzie przed dzieckiem, np.: auto i wafelek. Teraz z pozostałych obrazków (które w tym wypadku będą zawierać szeroko pojęte pojazdy i słodczyce) dziecko buduje kategorie, dokładając do dwóch ułożonych przez rodzica.

Dla starszych wystarczą słowa, np:

Jabłko, gruszka, śliwka to ...

Świerk, jarzębina, dąb to ...

Kalosze, tenisówki, klapki to ...

Lalka, miś, samochód to ...

Kanapka, zupa, jogurt to ...

Chłopiec, pani, dziecko to ... Róża,
tulipan, krokus to ... Łóżko,
krzesło, szafa to....

6. **Składanie obrazków rozciętych na części** – dużo trudniejsze i bardziej wymagające niż klasyczne puzzle. Puzzle mają otworki, określony kształt, a więc można je układać, dopasowując do siebie, ale bez zwracania uwagi na obrazek. Obrazki przedstawiające jeden konkretny przedmiot lub osobę, rozcinamy kolejno na 4,5,6,7 części (stopnie trudności). Najpierw rozcinamy za pomocą cięć prostych (na krzyż), a potem skośnych (dowolnie). Zadaniem dziecka jest ułożenie ich w całość.

7. **Powtarzanie** (a następnie: kontynuowanie i uzupełnianie) sekwencji – z obrazków, przedmiotów, plastikowych nakrętek, surowych makaronów, itp., układamy sekwencję (np.: jabłko-dom-pies). Zadaniem dziecka jest ułożenie pod spodem takiej samej sekwencji. Stopniowo zwiększamy trudność, dodając coraz więcej elementów. Kiedy dziecko bez problemu powtarza sekwencję, przechodzimy do kontynuowania – układamy pierwsze cztery elementy, a pozostałe dokłada dziecko (analizując początek stworzony przez rodzica). Po tym możemy przejść do uzupełniania. Układamy długą sekwencję, a następnie wyciągamy niektóre elementy. Na podstawie analizy całości, dziecko uzupełnia puste miejsca. (**załączniki - sekwencje**)

8. **Odszukaj błędny wyraz w zdaniach. Powtórz prawidłowe zdanie.** Wymyślamy swoje zdania
 - a. Śmieci wrzucamy do wody/ kosza.
 - b. Ubrania wiszą w szafie /na dachu.
 - c. Na drzewie wisi sukienka/ szyszka.
 - d. Marysia założyła ciepły kwiat/ szalik.

9. **Zmieniamy sens zdania (przeciwieństwa)** – na początku porównujemy dwa zdania np.: „Mam brudne ręce. Mam czyste ręce”. Następnie wypowiadamy podobne zdania, a zadaniem dzieci jest zmiana jego sensu według wzoru podanego wcześniej:

Samochód szybko jedzie.

Kuba jest zdrowy.

Kasia ma długie włosy.

Marta zgubiła długopis.

Janek otwiera okno.

Małgosia włożyła zeszyt do tornistra.

Tata poszedł do pracy.

Mam dużą piłkę.

11. **Co to może być?** – rodzic podaje kategorię (określa warunek), dzieci starają się szybko podać odpowiednie nazwy np.:

Coś lekkiego,.... Coś

co lata..... Coś

wolnego..... Coś

białego..... Coś

ciężkiego.....

Coś co jest ciężkie i lata.....

Coś co jest małe i słodkie.....

12. **Odtwarzanie słyszanego rytmu** - rodzic uderza pałeczką lub ołówkiem o stół, wystukując różne rytmy, dziecko obserwuje i po wysłuchaniu odtwarza rytm – klaskaniem, podskokami, przysiadami itp. (dla utrudnienia dziecko może słuchać odwrócone tyłem).

13. **Układanie zdań**

Tworzenie zdań ze słów podanych przez prowadzącego. Ćwiczenie utrudniamy podając słowa w innej kolejności niż w zdaniu, np. *sklepu – idzie – do – Ela*. Dziecko ma dokonać pewnych przestawień i stworzyć poprawne zdanie.

14. **Zabawa w dopowiadanie brakującego słowa w zdaniu**, np.

Gruszka jest żółta, a truskawka,

Pomarańcza jest okrągła, a banan it

15. Rymowanki

Dzieci kończą zwierzęce rymowanki:

Koń był jak

Kot wlaź na

Kaczka była

Koza chodzi koło

Mucha lata koło

Sikorka nie lubiła

Cielę co językiem

Wrona bez

Mogą to być też inne rymowane wierszyki:

Jaś umie rysować, ja umiem

Mój mały brat jest

Dzieci śpiewają, pieski

To tylko część ćwiczeń stymulujących pracę mózgu dziecka. Przykładów i rodzajów zadań jest dużo więcej. Mam nadzieję, że zachęciłam Państwa do rozpoczęcia gimnastyki mózgu dzieci. Zabawy przydatne podczas długich podróży samochodem. Zapraszam oczywiście do częstych zabaw tego typu, nawet jeśli nie widać efektów z dnia na dzień, zapewniam, że nie będzie to zmarnowany czas.

Opracowała Anna Wiśniewska - Zając