

Aktywność fizyczna usprawnia pracę mózgu i ma ogromny wpływ na rozwój intelektualny ich dziecka.

Dzieje się tak m.in. dlatego, że wykonywanie pewnych ruchów stymuluje mózg do tworzenia nowych połączeń między neuronami i do ich utrwalania. Dzięki temu informacje ze zmysłów mogą szybciej docierać do mózgu, współpraca między półkulami jest sprawniejsza, poprawia się koordynacja wzrokowo-ruchowa oraz mała i duża motoryka rąk niezbędna do rysowania i pisania. Baw się razem z dzieckiem uznanymi na całym świecie ćwiczeniami opracowanymi przez Paula Dennisona, a w przyszłości uniknie ono dysleksji, będzie mieć dobrą koncentrację i prawidłową koordynację.

Leniwe ósemki

To ćwiczenie stymuluje przede wszystkim rozwój komunikacji między półkulami mózgu, a to przyczynia się do szybkiego kojarzenia informacji i sprawnego myślenia. Polega na rysowaniu przewróconych ósemek (symbolu nieskończoności). Daj dziecku do rączki coś atrakcyjnego do pisania (gruby flamaster, kolorową mocno piszącą kredkę, kredę do tablicy), weź jego rączkę w swoją dłoń i na dużym kartonie lub tablicy rysujcie razem leżące ósemki. Koniecznie zawsze zaczynaj rysować od środka do góry, w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Możecie też „rysować na sucho”, kreśląc ósemki w powietrzu albo narysować kredą wielką ósemkę na chodniku i biegać po namalowanej linii - pamiętając o odpowiednim kierunku.

Kotek i myszka

Ta zabawa ma na celu zachęcanie dziecka do raczkowania, nawet jeśli ono już świetnie biega. Kiedy bowiem maluch raczkuje wykonuje ruchy naprzemienne, które uaktywniają jednocześnie prawą i lewą półkulę usprawniając przepływ informacji między nimi. Powiedz dziecku, że jesteś myszką, a ono kotkiem. Zapiszcz jak myszka „pii” i zachęć malucha, by idąc na czworakach kotek gonił myszkę. Przechodźcie pod stołem i dokoła krzesła, a gdy kotek się zmęczy niech „na niby” napije się mleczka z miseczki i zrobi „koci grzbiet”.