

Zastosowanie na zajęciach - propozycja interwałów

Dostosuj długość cyklu pracy do wieku dzieci, zadania i możliwości:

- **Przedszkolaki (3-6 lat):** 10-15 minut skupienia + 5 minut przerwy ruchowej.
- **Wczesnoszkolni (7-9 lat):** 15-20 minut skupienia + 5 minut przerwy.

Zastosowanie na konkretnych aktywnościach edukacyjnych

Przykłady:

Rodzaj zajęć	Zadanie (Cykl Skupienia)	Przerwa (Regeneracja)
Edukacja polonistyczna	Pisanie szlaczków lub liter w zeszycie (ok. 15 min).	Zabawa w „Lustro” - dzieci naśladują ruchy nauczyciela.
Edukacja matematyczna	Rozwiązywanie 3-5 prostych zadań tekstowych.	Ćwiczenia oddechowe lub krótki taniec przy muzyce.
Zajęcia plastyczne	Samodzielne wycinanie elementów lub kolorowanie.	Swobodna rozmowa, napicie się wody, rozciąganie, strzepywanie napięcia z dłoni
Przedszkole (zajęcia zintegrowane)	Słuchanie bajki czytanej przez nauczyciela (15 min).	„Pajacyki” lub bieg w miejscu, skaczące piłki (przez 3 minuty).

Wskazówki praktyczne dla nauczyciela

1. **Wizualny minutnik:** Przygotuj klepsydrę, aplikację znikającym kolorem, minutnik kuchenny w kształcie pomidora. Postaw tak, aby dziecko widziało, ile czasu zostało.
2. **Rytuał startu:** Umawiamy się z dziećmi na hasło (np. „Włączamy super-skupienie!”), które oznacza początek cyklu.
3. **Aktywna przerwa:** Nie jest to czas spędzony przed ekranem. Przerwa taka, powinna angażować ruch fizyczny, aby odciążyć mózg.
4. **Nagradzanie wysiłku:** Po każdym skończonym cyklu, dziecko może przykleić naklejkę na specjalnej karcie postępów.

Propozycje zabaw po skończonym cyklu

Zabawy o wysokiej energii (na pobudzenie)

- **Taneczne wygibasy (Freeze Dance)** - dzieci tańczą do ulubionej muzyki; gdy muzyka cichnie, muszą zastygnąć w wymyślnej pozie
- **Sygnalizacja świetlna** - na hasło „zielone” dzieci biegną w miejscu, „żółte” idą na paluszkach, a „czerwone” stają nieruchomo.

Zabawy na koordynację i koncentrację (Brain Breaks)

- **Lustro** - dzieci dobierają się w pary. Jedno wykonuje powolne ruchy (np. mycie okien, czesanie się), a drugie musi je dokładnie kopiować w tym samym czasie.
- **Dotknij kolana** - dzieci stoją i muszą dotknąć prawym łokciem lewego kolana, a następnie lewym łokciem prawego kolana. To ćwiczenie na tzw. przekraczanie linii środkowej ciała, które stymuluje obie półkule mózgu.
- **Gimnastyczne abecadło** - dzieci „piszą” swoje imię w powietrzu, używając do tego bioder, nosa lub łokcia.

Zabawy relaksacyjne (jeśli grupa jest przebudźcowana)

- **Masażyk grupowy** - dzieci siadają jedno za drugim i rysują na plecach kolegi „historyjkę” (np. „pisała pani na maszynie”, „płynie rzeczka”).
- **Tęczowe rozciąganie** - dzieci powoli kreślą rękami nad głową wielkie łuki, imitując malowanie tęczy na niebie, biorąc przy tym głębokie oddechy.

Wskazówka: Aby dzieci chętniej wracały do nauki po przerwie, warto użyć **wizualnego minutnika** lub wspólnie odliczać ostatnie 10 sekund zabawy przed powrotem do ławek.

1. Ruchy naprzemienne (Klasyka)

- **Łokieć-kolano:** Stojąc, dzieci dotykają prawym łokciem uniesionego lewego kolana i na zmianę (lewy łokieć do prawego kolana). Ważne, by ruch był rytmiczny i wyraźny.
- **Krzyżowanie w tył:** Dzieci zginają nogę w tył i dotykają prawą dłońią lewej pięty (za plecami), a potem lewą dłońią prawej pięty.
- **Marsz z klaskaniem:** Marsz w miejscu, podczas którego dziecko klaszcze pod uniesionym kolaniem (raz pod lewym, raz pod prawym).

2. Ćwiczenia manualne (Gimnastyka palców)

- **Kciuk i mały palec:** Jedna dłoń zwinięta w pięść z wystawionym kciukiem, druga z wystawionym małym palcem. Na hasło "zmiana" dziecko musi zamienić układ palców w obu dłoniach jednocześnie. To trudniejsze niż się wydaje! Przykłady gimnastyki mózgu na YouTube.
- **Krążki:** Dotykanie kciukiem kolejno każdego palca tej samej ręki (od wskazującego do małego i z powrotem) - najpierw każda ręka osobno, potem obie jednocześnie.

3. Leniwe Ósemki

- **Kreślenie w powietrzu:** Dzieci wyciągają przed siebie rękę z wyprostowanym kciukiem na wysokości oczu. Kreślą w powietrzu dużą, leżącą ósemkę (znak nieskończoności), wodząc wzrokiem za kciukiem (bez poruszania głową!).
- **Wspólne ósemki:** Można to robić oburącz jednocześnie, co silnie angażuje obie półkule przed nauką pisania lub czytania.

4. Pozycja Dennisona (Wyciszenie i integracja)

- Dzieci krzyżują nogi w kostkach.
- Wyciągają ręce przed siebie, stykają je grzbietami, krzyżują nadgarstki i splatają palce, a następnie „wkręcają” splecione dłonie do klatki piersiowej.
- W tej pozycji (z językiem opartym o podniebienie) biorą kilka głębokich oddechów. To świetny sposób na „restart” po trudnym zadaniu matematycznym.

5. Rysowanie oburącz (Mirror Drawing)

- Dzieci biorą dwa mazaki do każdej ręki i próbują jednocześnie rysować lustrzane odbicia (np. kwadraty, choinkę lub proste domki).

Wskazówka: Aby ułatwić dzieciom zadanie, warto wspomóc się muzyką o tempie **60 uderzeń na minutę**, która naturalnie synchronizuje pracę mózgu.