

## BRAIN GYM - GIMNASTIKA ZA MOZAK

DVOSTRUKO ŠARANJE - kada dijete na velikom papiru crta s dvije ruke istovremeno, ponavljajući iste pokrete, odnosno crtajući iste oblike...

razvijaju osjećaj razlikovanja lijevog i desnog i prilikom crtanja ili pisanja slova doživljavaju sebe u središtu svog pokreta, kreću se prema središtu, od središta, ispod i iznad središta

prije crtanja na velikom papiru

koji može biti na podu ako stol nije dovoljno velik ili još bolje na velikom stalku ili zidu djeca u zraku rade pokrete koje će prenijeti na papir, tako aktiviraju velike mišiće ramena upotrebljavaju dvije različite boje pastele, može i marker ili bojica

Ruke se miču iz ramena tako da šake klize unutra, van, gore, dolje. Istovremeni pokreti crtaju zrcalne slike oblika koje su zanimljive i izazivaju da se kaže na što podsjećaju.



## VJEŽBA ZA USMJERAVANJE PAŽNJE ILI VOĐENA FANTAZIJA/PRIČA ILI PUTOVANJE U MAŠTU

Usmjeravanje pažnje prema unutarnjem svijetu, razvoj mašte i unutarnje moći, kao i razvoj osjećaja nade, sreće i pozitivnog mišljenja

Djeca to doživljavaju kao maštanje, zamišljanje i jako se vesele ispričati što su sve doživjela i podijeliti to u krugu obitelji.

Vježba se lako može provoditi doma, spontanom tekstom koji dolazi roditelju, a lijepo je da se uključi cijela obitelj i da dijele svoje unutarnje slike

Ovdje je jedan tekst prilagođen proljeću i kretanju prostorom....

### SRETNE SLIKE

*Dok ležiš ili sjediš...*

Stavi ruku na srce. Zatvori oči ako želiš. Gledaj unutra, u svoju maštu. Polako udahni. Polako izdahni. Polako i duboko udahni. Polako i duboko izdahni. Promatraj kako se tvoja pluća dižu s udahom. I kako se pluća spuštaju s udahom. Udah .... Izdah .... Udah .... Izdah .... Uđi u svoj svijet tišine. Osjeti ruku na svom srcu. U tvom srcu je mnogo sretnih slika. Uzmi sliku proljeća. Uzmi svoj čarobni štapić, *AbraKadabra*, i uvećaj svoju sliku proljeća. Uđi u svoju sretnu sliku. Proljetni je dan, udahni mirisan zrak, osjeti toplinu sunca i ponovno uzmi svoj čarobni štapić, *AbraKadabra*, pretvori se u nekog malog kukca koji ima krila i leti, izaberi kukca kojeg voliš – možeš biti pčela, komarac, bubamara, muha, bumbar, leptir, krijesnica... Nalaziš se na širokoj livadi usred šume, kraj jezera, spavaš u cvijetu. Polako i duboko dišeš. Slušaš zvuk vodopada. Čuješ ptice kako pjevaju i lete iznad drveća. Sunce te grije, osjećaš sreću. Čuješ muziku livade i polako se budiš i rastežeš. Izlaziš iz cvijeta i započinje tvoj let.

*Kretanje prostorom uz muziku...*

Uz muziku (<https://youtu.be/sG6swApvewo> - Bumbarov let: Nikolaj Rimski – Korsakov, violončelo i orkestar) krećeš se prostorom, letiš, kada muzika završi vratit ćeš se u svoj cvijet

*Završetak...*

Nakon leta odmaraš se u svom cvijetu, polako dišeš, Udah .... Izdah .... Udah .... Izdah ....  
Izlaziš iz cvijeta, uzimaš svoj čarobni štapić i *Abrakadabra*, više nisi leteći kukac, sada si ponovno dijete. Pozdravljaš livadu i šumu. Izlaziš van iz svoje proljetne slike. *Abrakadabra*, smanjuješ sliku i spremaš ju u srce. Ona je tvoja sretna slika i tu je kad god ju trebaš. Polako i duboko dišeš i polako otvaraš oči i vraćaš se iz mašte u našu sobu. Osjećaš se mirno i sretno. Protegni se, stresi ruke i noge, skoči ako želiš. Sada ako želiš možeš ispričati doživljaj sa svog leta!

**DODATNO:**

Skladba se može slušati više puta, djeca mogu ponavljati svoj let u slobodnoj igri! Djetetu možemo postaviti pitanje: Kako mu se sviđa skladba *Bumbarov let*? Kakav je tempo/brzina skladbe (spor, brz, umjeren), kakav je ugođaj (ozbiljan, vesel, tužan, razigran...), i koje instrumente čuje?

**LIKOVNA AKTIVNOST:** Crtež u dogovorenoj likovnoj tehnici – **MOJ LET!**

Cijela obitelj može sudjelovati napraviti svoju izložbu.





