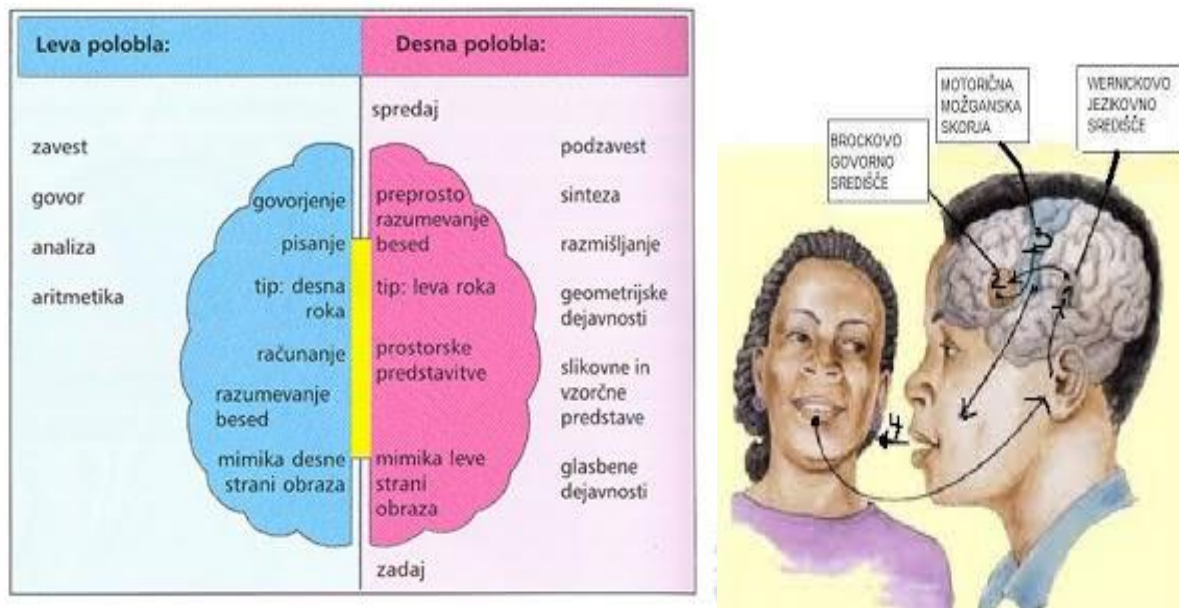


Brain Gym - TELOVADBA ZA MOŽGANE IN KOMUNIKACIJO

Gibanje, potrebno za komunikacijo (dimenzija lateralnosti) se izvaja z leve na desno in z desne proti levi. Ko **leva in desna možganska polovica delujeta skladno**, je človek sposoben komunikacije in uporabe orodja za izražanje misli preko pisanja in risanja ter branja.

V možganih (leva stran) sta centra za govor: Brockov in Wernickov.



Starši izvajajo vaje in dajejo navodila v igri, zabavno, lahko tudi ob glasbi, skupaj z otroci!

Vaje lahko najdete tudi na spletu!

Za uvod SPIJMO 2 dl vode – za energijo




Brain Gym - TELOVADBA ZA MOŽGANE IN KOMUNIKACIJO



1. KRIŽNO GIBANJE

Izmenoma dvigujemo LEVO roko in DESNO nogo in menjamo DESNA roka in LEVA noga

Pa še enaka vaja sede!



Ponovi 5x

hummel
Vaje za noge

Ko komolec sreča koleno

- » vsedite se, hrbtenica naj bo izravnana, roke dajte za vrat
- » pokrčite desno koleno, leva noga naj bo iztegnjena, a dvignjena od tal vsaj 15 cm
- » z levim komolcem se dotaknite desnega kolena
- » nato se z desnim komolcem dotaknite še levega kolena
- » ponovite 5x

Brain Gym - TELOVADBA ZA MOŽGANE IN KOMUNIKACIJO



2 NOS – UHO

Z LEVO roko se primemo za NOS, z DESNO roko pa za DESNO uho.

Menjavamo.

3. LEVI palec – DESNI kazalec (menjamo – 5x)



4. Na LEVI roki iztegnemo kazalec, na DESNI roki pokažemo številko.

Pri tem menjavamo levo in desno roko. Kažemo številke od 1-5, nato od 5-1.

Brain Gym - TELOVADBA ZA MOŽGANE IN KOMUNIKACIJO

Povzeto po <https://www.babybook.si/telovadba-za-mozgane/> in

<https://www.bogastvozdravja.si/zdravje-in-lepota/zdravo-zivljenje/1851-vaje-za-mozgane>

ZAPLEŠI Z LISIČKO

https://www.youtube.com/watch?v=uIXXqMwmEVI&feature=emb_log

NAUČI SE ZAPETI IN ZAPLESATI: Za boljši svet

<https://www.youtube.com/watch?v=FXI8aGhNTaA&t=27s>