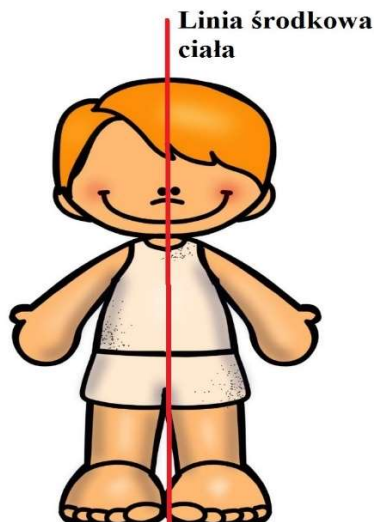


PRZEKRACZANIE LINII ŚRODKOWEJ CIAŁA cz.2

Istnieje wyimaginowana linia, która przebiega przez środek ciała. Jeśli narysujesz taką linię zaczynając od głowy i kontynuując w dół, to jest to twoja linia środkowa.



Co możemy zrobić, aby pomóc dziecku przekroczyć linię środkową?

Ważne jest szczególnie w obecnej sytuacji, aby włączać działania promujące przejście linii środkowej w codzienne życie dziecka. W ten sposób można nauczyć dziecko, jak poprawnie korzystać z obu stron ciała w tym samym czasie. Istnieją ćwiczenia, które mogą w tym pomóc.

Oto kolejne z nich:

*Codzienne czynności wykonywane jedną ręką

Ćwiczenia na przekraczanie linii środkowej można też wykonywać przy okazji codziennych czynności. Wycieranie stołu, podlewanie kwiatów wężem ogrodowym czy mycie okien lub samochodu stanie się wspaniałym ćwiczeniem, jeśli poprosimy dziecko, aby do wykonania go użyło tylko jednej ręki, poruszając nią we wszystkich kierunkach.

*Zabawa samochodzikami na dużej powierzchni.

Narysuj układ ulic na dużej kartce papieru lub ułóż na podłodze ścieżkę z klocków, aby dziecko mogło kierować po nich zabawkowym samochodem. Na takiej drodze należy umieścić wiele zakrętów i skrzyżowań, zachęcając dziecko, aby cały czas prowadziło samochód tą samą ręką.

*Rowerek

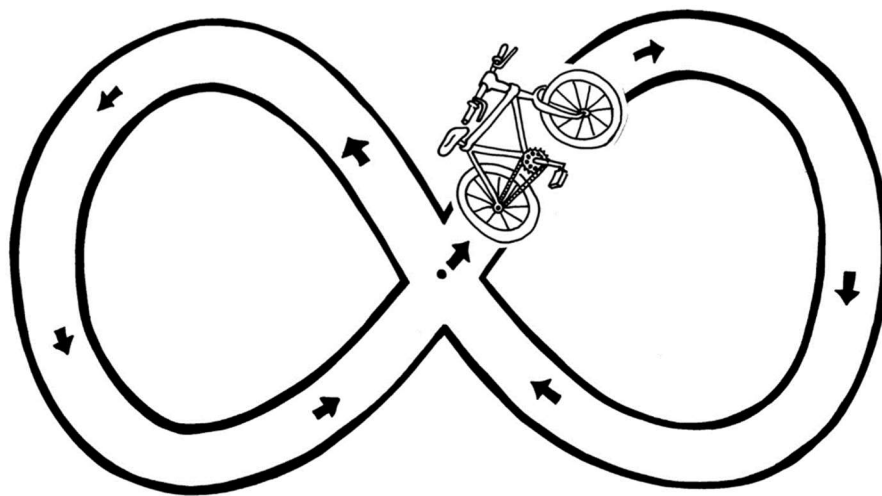
Leżąc, podnieś ręce i głowę do góry, obejmij głowę dłońmi i podtrzymuj ją. Prawym łokciem dotykaj lewego kolana, potem lewym łokciem prawego kolana itd. Oddychaj rytmicznie.

***Podaj cegłę.**

Bierzemy cokolwiek: misia, piłkę, książkę i przekazujemy obiema rękami po jednej stronie i odbieramy obiema rękami po drugiej. Ważne, aby odbierały i dawały przedmiot obie ręce.

***Leniwe ósemki i myślenie o „X”**

Symbol „X” jest podstawowy schematem organizacji przekraczania lateralnej linii środkowej dla mózgu. Rysowanie symbolu nieskończoności lub „Leniwej ósemki” umożliwia płynne przekraczanie wzrokowej linii środkowej, ponieważ aktywizuje jednocześnie prawe i lewe oko oraz integruje prawe i lewe pole widzenia.



Leniwe ósemki można rysować na papierze: cnx.org

Jeżeli chcieliby Państwo skorzystać z dodatkowych instruktaży, zachęcam do odwiedzenia stron internetowych z prezentacją obrazową poszczególnych ćwiczeń.

Opracowanie: Anita Zachara-Kusek