

Rytm kropek i kresek

CEL Rozwija poczucie rytmu, kontrolę nacisku ołówka i skupienie.

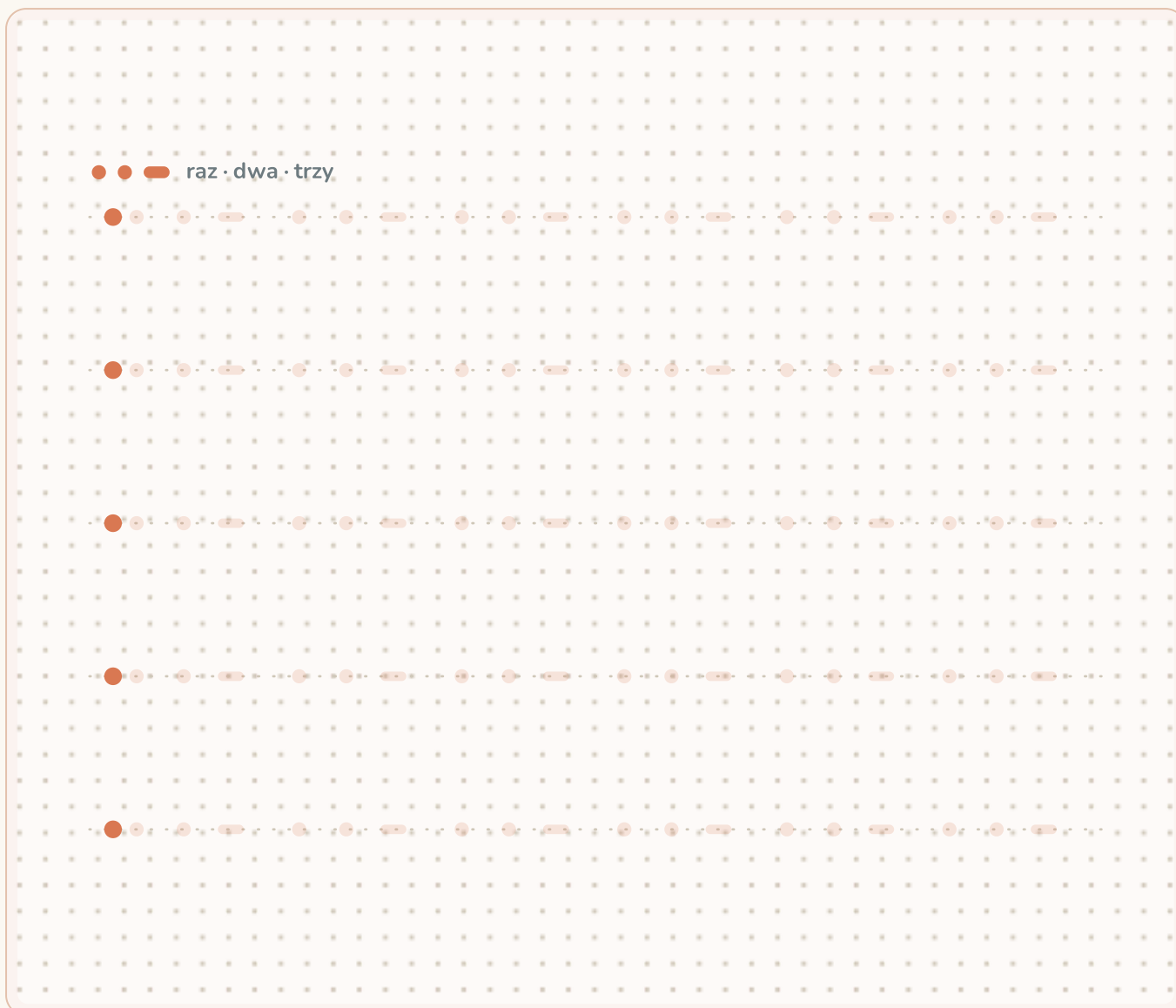
WIEK
5–9 lat

CZAS
7–10 min

MATERIAŁY
miękki ołówek lub kredka, opcjonalnie spokojna muzyka

i Instrukcja

- 1 Wypowiadajcie razem rytm na głos: „raz – dwa – trzy” i kłańnijcie w dłonie.
- 2 W takt słów stawiaj wzdłuż każdej linii dwie kropki i jedną kreskę.
- 3 Utrzymuj równe tempo do końca rzędu, a potem zacznij następny.



• Łatwiejszy

Stawiaj same kropki w wolnym, spokojnym tempie.

•• Trudniejszy

Dodaj trzeci dźwięk (kłaśnięcie – tupnięcie) i zmieniaj tempo: najpierw wolno, potem szybciej.

JAK CHWALIĆ DZIECKO Doceniaj wysiłek, nie sam efekt: „Widzę, jak pilnowałeś równego rytmu – brawo za skupienie!”

Lustrzane odbicie

CEL Ćwiczysz spostrzeganie symetrii, uwagę wzrokową i współpracę półkul mózgu.

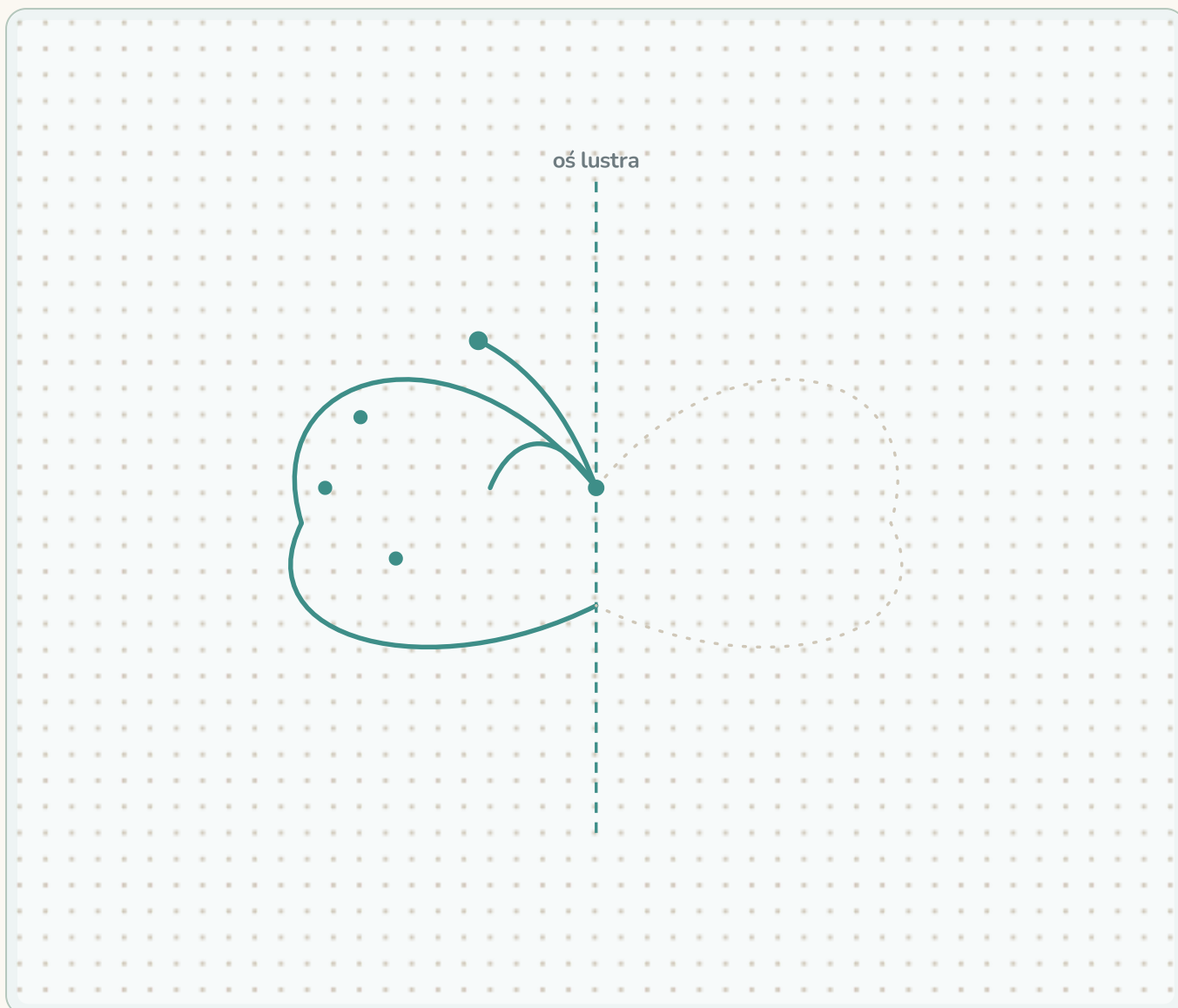
WIEK
5–9 lat

CZAS
7–10 min

MATERIAŁY
ołówek, kredki

i Instrukcja

- 1 Przyjrzyj się uważnie wzorowi po lewej stronie osi.
- 2 Narysuj po prawej jego lustrzane odbicie – tak, jakby oś była taflą wody.
- 3 Sprawdź: obie połówki powinny wyglądać jak bliźnięta.



• Łatwiejszy

Odbijaj tylko proste kształty – pojedyncze linie i kropki.

•• Trudniejszy

Dorysuj lustrzane odbicie, a następnie pokoloruj obie strony dokładnie tak samo.

JAK CHWALIĆ DZIECKO „Świetnie zauważyłeś, gdzie kończy się linia – twoje odbicie naprawdę pasuje!”

Rysowanie oburęczne

CEL Wzmacnia koordynację obu rąk i integrację półkul mózgowych.

WIEK
5–9 lat

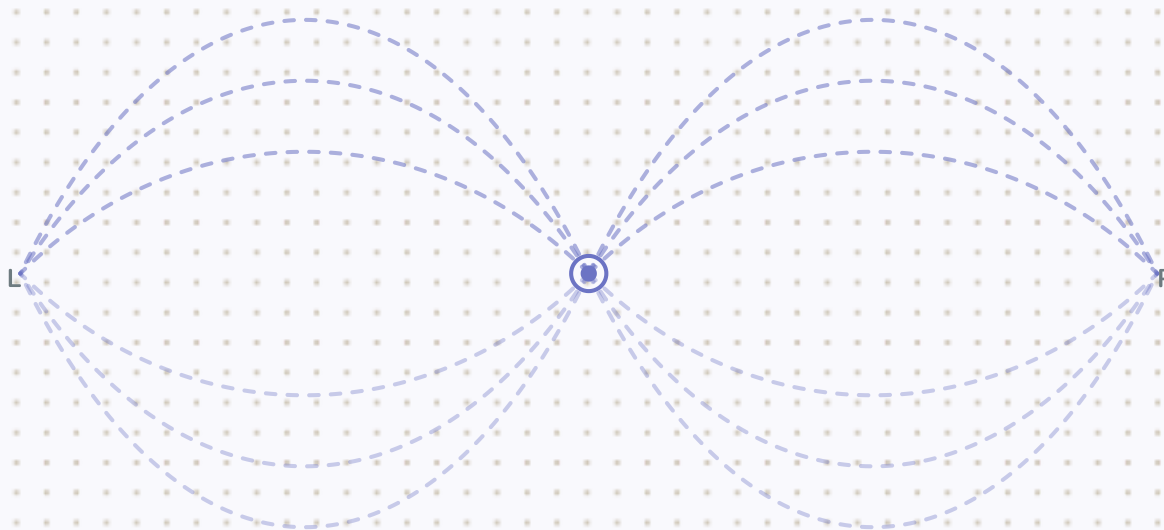
CZAS
7–10 min

MATERIAŁY
dwie kredki – po jednej w każdej ręce

i Instrukcja

- 1 Weź kredkę do każdej ręki i ustaw obie na kropce w środku.
- 2 Prowadź obie ręce jednocześnie na zewnątrz, po symetrycznych torach.
- 3 Oddychaj spokojnie i nie spiesz się – ważne, by ręce ruszały się razem.

start w środku → obie ręce na zewnątrz



• Łatwiejszy

Rysuj krótkie, proste linie w obie strony.

•• Trudniejszy

Prowadź obie ręce po falach i pętlach, nie odrywając kredek od kartki.

JAK CHWALIĆ DZIECKO „Twoje ręce pracowały jak zgrany zespół – to naprawdę trudne zadanie!”

Spirale spokoju

CEL Rozwija płynność ruchu, kontrolę motoryki małej i wycisza.

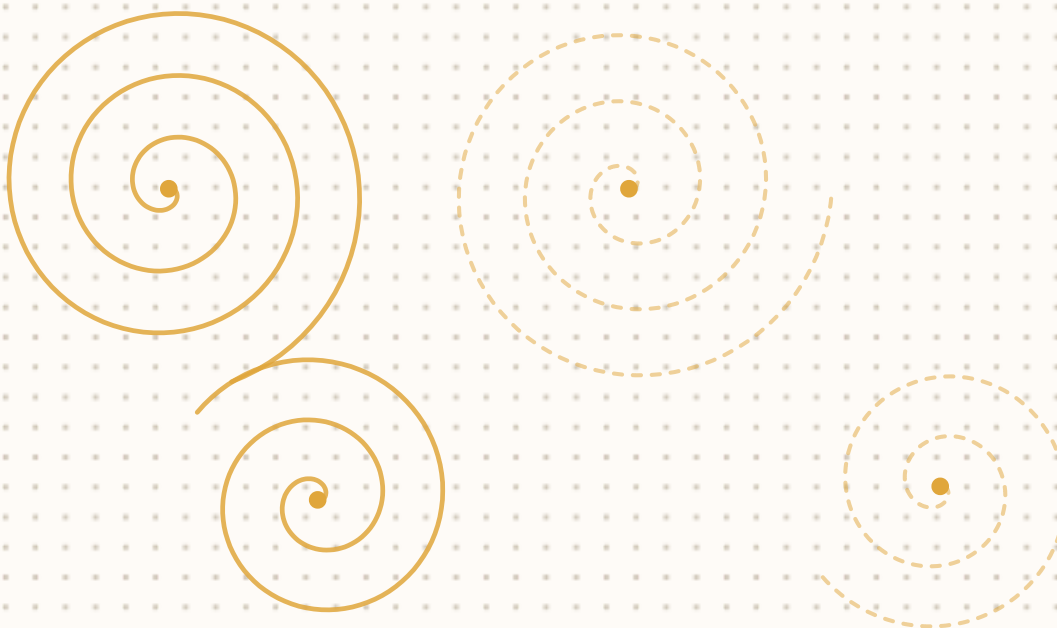
WIEK
5–9 lat

CZAS
7–10 min

MATERIAŁY
ołówek lub kredka

i Instrukcja

- 1 Postaw kredkę na środkowej kropce spirali.
- 2 Powoli wykręcaj linię na zewnątrz, starając się nie dotykać narysowanej ścieżki.
- 3 Na końcu spróbuj wrócić do środka tą samą drogą.



• Łatwiejszy

Obrysowuj gotowe, szerokie spirale.

•• Trudniejszy

Rysuj własne spirale od środka, zwijając je coraz cięśniej.

JAK CHWALIĆ DZIECKO „Twoja linia jest taka płynna – widać, że ręka się uspokoiła.”

Tor przygód

CEL Ćwiczy koordynację wzrokowo-ruchową, planowanie i kontrolę ręki.

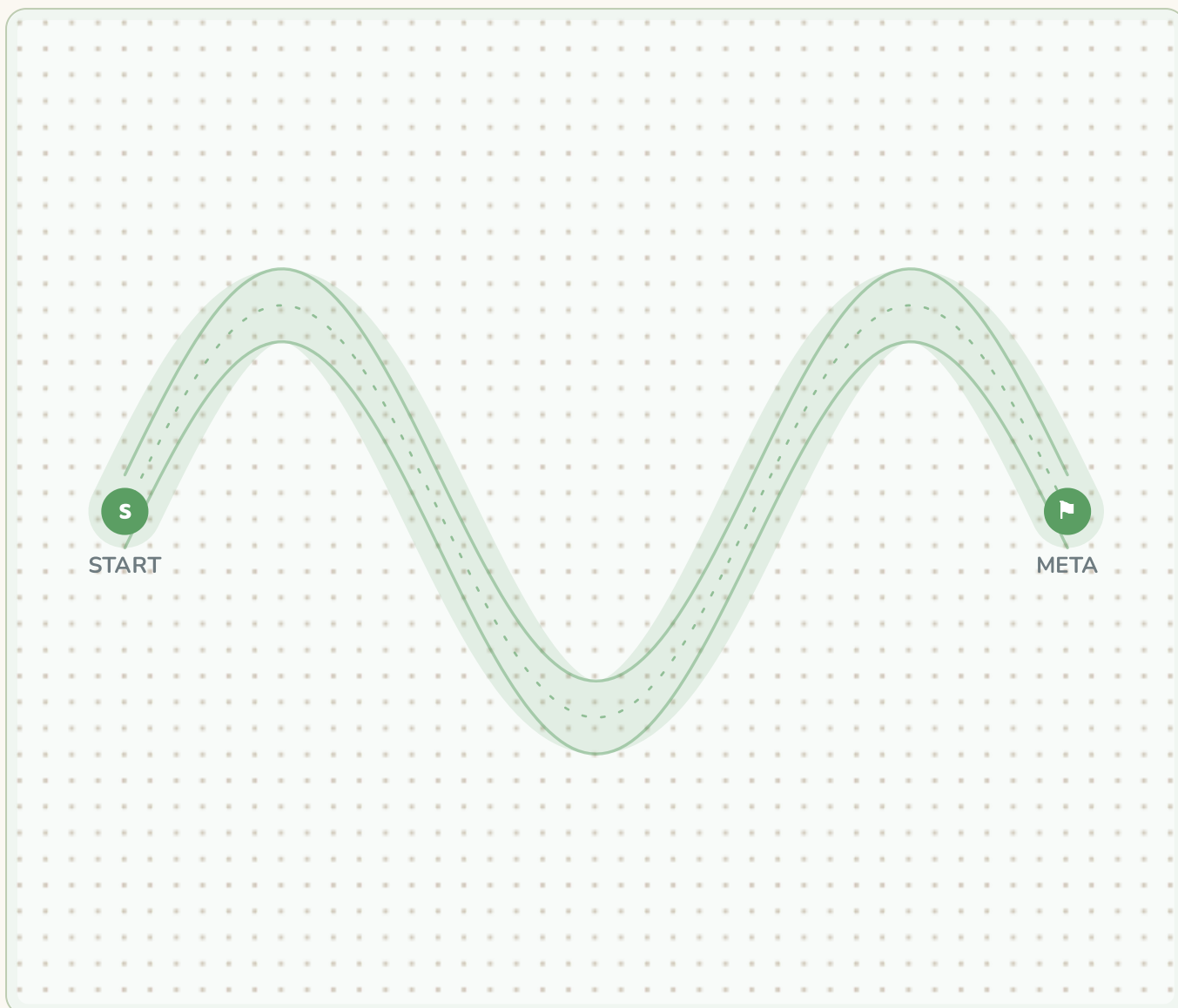
WIEK
5–9 lat

CZAS
7–10 min

MATERIAŁY
ołówek

i Instrukcja

- 1 Znajdź START oraz metę na końcu drogi.
- 2 Prowadź ołówkiem środkiem ścieżki, nie dotykając jej brzegów.
- 3 Jeśli chcesz, przejdź trasę jeszcze raz – tym razem szybciej.



• Łatwiejszy

Prowadź linię szeroką drogą, patrząc tylko przed siebie.

•• Trudniejszy

Przejdź całą trasę, nie odrywając ołówka i nie dotykając brzegów.

JAK CHWALIĆ DZIECKO „Pięknie trzymałeś się drogi – twoja ręka słucha oczu!”

Oddech smoka

CEL Uczy samoregulacji, spokoju i świadomości własnego oddechu.

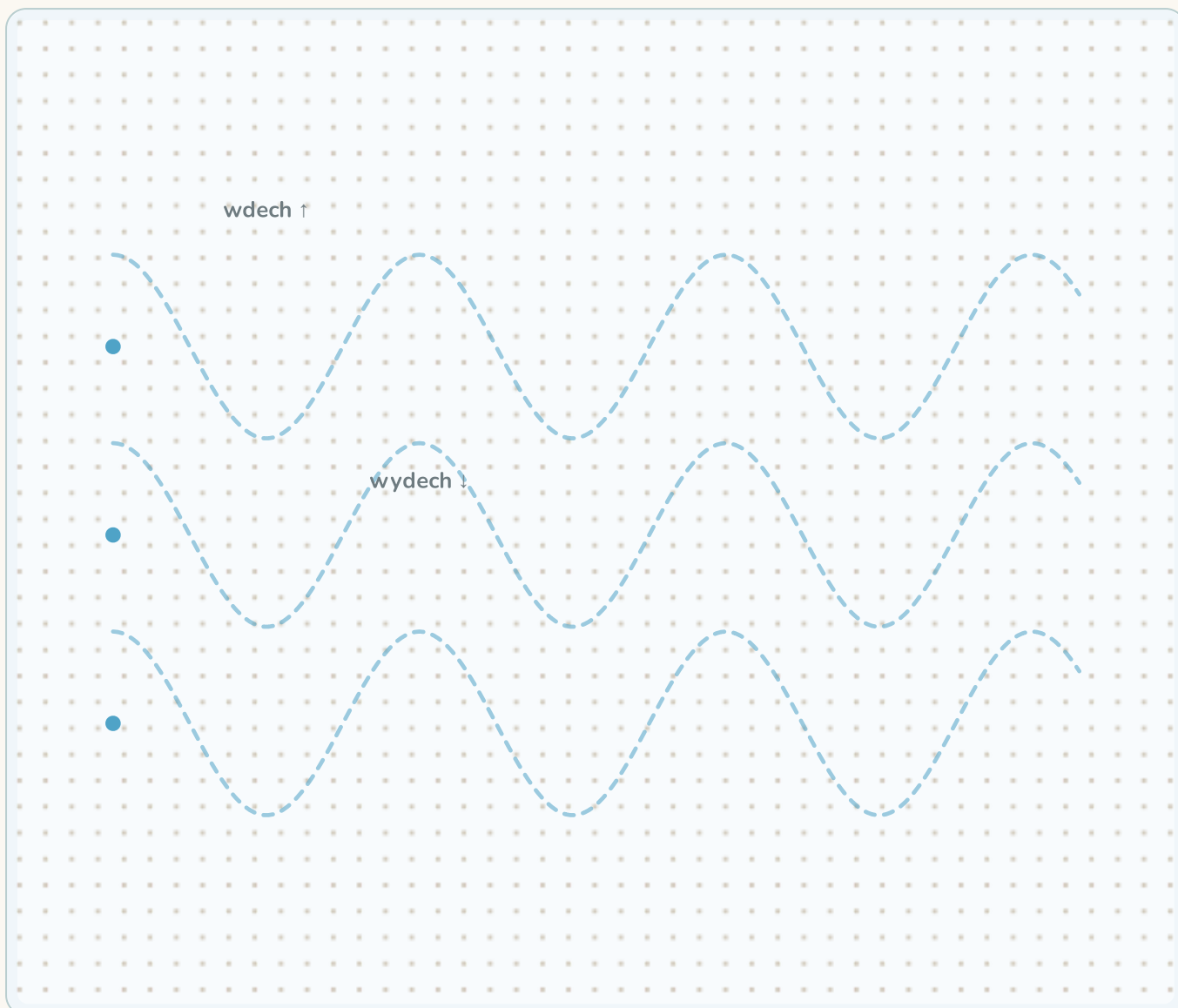
WIEK
5–9 lat

CZAS
7–10 min

MATERIAŁY
kredka i chwila ciszy

i Instrukcja

- 1 Nabierz powietrza nosem, wiodąc kredkę po linii w górę („wdech”).
- 2 Wypuść powietrze buzią, prowadząc kredkę w dół („wydech”).
- 3 Powtarzaj spokojnie wzdłuż całej fali – oddech nadaje tempo ręce.



• Łatwiejszy

Rysuj powoli tylko jedną, dużą falę.

•• Trudniejszy

Wydłużaj wydech – niech opadanie linii trwa dłużej niż jej wznoszenie.

JAK CHWALIĆ DZIECKO „Zauważyłem, jak spokojnie oddychałeś – to twój własny sposób na wyciszenie.”

Zapamiętaj i odtwórz

CEL Trenuje pamięć wzrokowo-ruchową i odtwarzanie sekwencji.

WIEK
5–9 lat

CZAS
7–10 min

MATERIAŁY
ołówek, kartka do zastonięcia wzoru

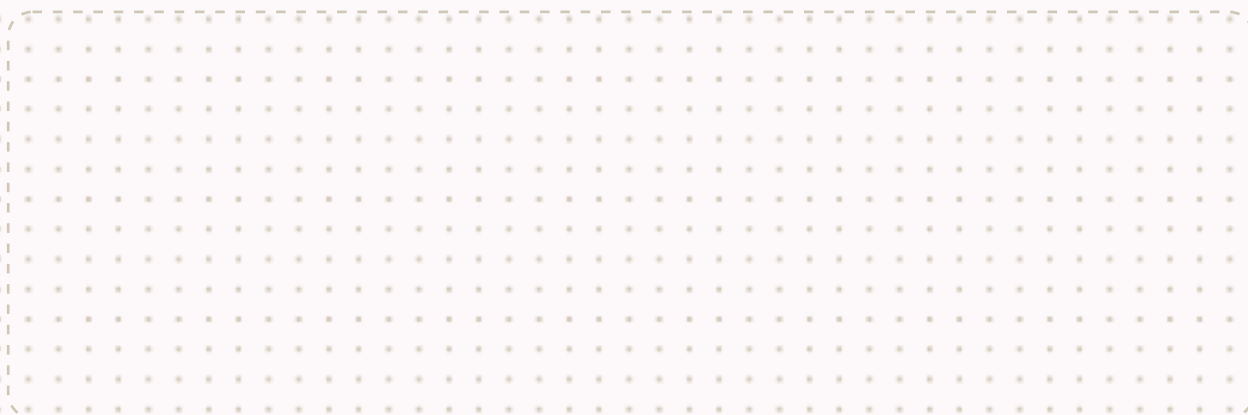
i Instrukcja

- 1 Przyjrzyj się wzorowi w górnej ramce i policz jego elementy.
- 2 Zastój wzór kartką i odtwórz go z pamięci w dolnym polu.
- 3 Odstój wzór i porównajcie – co się zgadza?

1 · Zapamiętaj wzór



2 · Zastój → 3 · Odtwórz z pamięci



• Łatwiejszy

Zapamiętaj tylko trzy pierwsze elementy wzoru.

•• Trudniejszy

Odtwórz cały wzór w odwrotnej kolejności.

JAK CHWALIĆ DZIECKO „Twoja pamięć naprawdę się stara – z każdym razem idzie ci lepiej!”

Leniwa ósemka

CEL Ćwicz przekraczanie linii środka ciała, koncentrację i integrację.

WIEK
5–9 lat

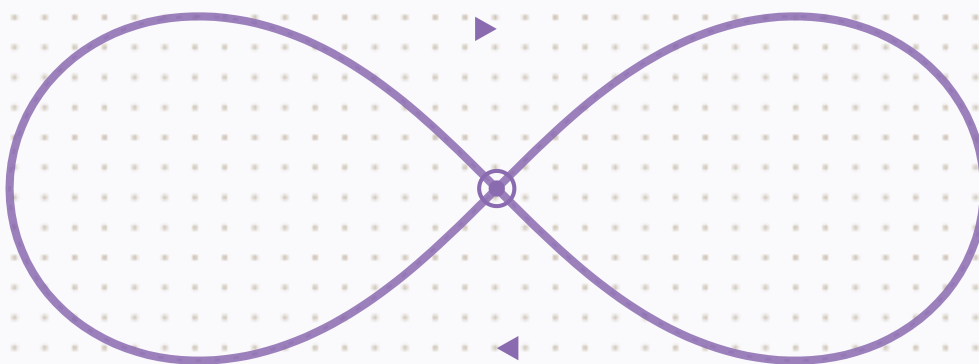
CZAS
7–10 min

MATERIAŁY
kredka; w wersji „w powietrzu” – sama ręka

i Instrukcja

- 1 Postaw kredkę na kropce w środku ósemki.
- 2 Prowadź linię płynnie w górę i w lewo, potem w górę i w prawo – bez odrywania.
- 3 Wódź też oczami za ręką i powtórz ruch kilka razy.

płynnie, bez odrywania · wódź oczami za ręką



• Łatwiejszy

Obrysuj gotową ósemkę powoli, jedną ręką.

•• Trudniejszy

Narysuj ósemkę w powietrzu obiema rękami naraz, śledząc ją wzrokiem.

JAK CHWALIĆ DZIECKO „Twoja ósemka płynie bez zatrzymań – mózg i ręka pięknie współpracują!”