

## Wpływ żonglerki na rozwój mózgu

Żonglerka jest doskonałym treningiem dla naszego mózgu. Żonglowanie redukuje stres, jest ciekawą zabawą, rozluźnia i pomaga się skoncentrować.

Jakie korzyści wynikają z żonglerki:

- poprawia koordynację wzrokowo – ruchową,
- pomaga utrzymać prawidłową postawę ciała,
- poprawia refleks,
- uczy cierpliwości,
- synchronizuje półkule mózgowie,
- poprawia koncentrację uwagi,
- poszerza pole widzenia – co jest podstawą szybkiego czytania,
- stymuluje wyobraźnię,
- pobudza do aktywności fizycznej.

Żonglować możemy piłeczkami żonglerskimi, owocami np. cytrynami, małymi jabłkami, warzywami np. małymi ziemniakami, kulkami z papieru, folii aluminiowej - kreatywność nie zna granic.

Przykłady ćwiczeń, powtarzamy je kilkakrotnie:

Ćwiczenie 1.

Przerzucamy piłeczkę z prawej do lewej ręki i z lewej do prawej ręki w jednym, stałym tempie ( podobnie jak metronom).

Ćwiczenie 2.

Podrzucamy prawą ręką piłeczkę do góry i łapiemy dłonią z rozszerzonymi palcami tzw. „chwyt na tygryśka”. Potem robimy to samo lewą ręką.

Ćwiczenie 3.

Przerzucamy piłeczkę nad sobą z prawej do lewej ręki i z lewej do prawej ręki.

#### Ćwiczenie 4.

Dwie piłeczki umieszczamy w prawej ręce i przesuwamy palcami dłoni raz jedną, a raz drugą piłeczkę do przodu ( zgodnie ze wskazówkami zegara). Następnie zmieniamy kierunek i to samo ćwiczenie wykonujemy w przeciwnym kierunku (do tyłu). Potem przekładamy piłeczki do lewej ręki i ćwiczenia wykonujemy podobnie jak w prawej ręce.

Ćwiczenie 5. Dwie piłeczki umieszczamy w prawej ręce. Prawą ręką wyrzucamy jedną piłeczkę. Łapie ją lewa ręka. W tym czasie prawa wyrzuca piłeczkę drugą. Następnie lewa przekazuje pierwszą piłeczkę ręce prawej. Powinno nam się pojawić żonglowanie dwoma piłeczkami.

Życzę udanej zabawy.

Opracowała :Joanna Świłała

<http://sp.tuchow.pl/pliki/Projekt%20zonglerka.pdf>