



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW UNII EUROPEJSKIEJ W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO

CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA

Opracowała:

Mgr Edyta Skóra

Nauczyciel wspomagający

Szkoła Podstawowa nr 58 w Zespole Szkolno – Przedszkolnym

Z Oddziałami Integracyjnymi we Wrocławiu

**SCENARIUSZ ZAJĘĆ ZINTEGROWANYCH
DLA UCZNIÓW KLASY I
Z WYKORZYSTANIEM ELEMENTÓW
KINEZJOLOGII EDUKACYJNEJ
PAULA DENNISONA**

„Innowacyjne wsparcie szkół uwzględniające specjalne potrzeby edukacyjne uczniów”

pwn.pl sp. z o.o. ul. romana maya 1 61-371 poznań
projekt@pwn-iws.pl www.pwn-iws.pl tel. (061) 873 62 48 faks (061) 873 62 49
NIP 896-10-16-845 REGON 930933660

pwn.pl



Charakterystyka grupy:

Uczniowie klasy I a integracyjnej tworzą zgrany zespół, w skład, którego wchodzi dziewięć dziewczynek i sześciu chłopców, (w tym trzech uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych).

Jeden chłopiec posiada opinię Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej. Jego poziom rozwoju intelektualnego jest przeciętny, a poszczególne funkcje rozwijają się nieharmonijnie; ponadto zaobserwowano u niego osłabienie procesów integracji wzrokowo - ruchowej, obniżenie sprawności grafomotorycznej i słabszą dojrzałość emocjonalną.

Trzech chłopców otrzymało orzeczenie Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej. o potrzebie kształcenia specjalnego. Chłopiec przejawia swoim zachowaniem duże pobudzenie ujawniając cechy nadpobudliwości psychoruchowej. Ma problemy z rozumieniem poleceń, nie rozumie pytań, kto?, Co? Na niskim poziomie funkcjonuje koncentracja uwagi, przez co wymaga stałej mobilizacji do pracy oraz naprowadzania. Stwierdza się, iż ogólny poziom sprawności intelektualnej jest obniżony w stosunku do normy wiekowej. Obniżona jest również zdolność myślenia przez analogię i rozumowania przyczynowo- skutkowego.

Drugi chłopiec prezentuje zaburzenia zachowania. Reakcje emocjonalno – motywacyjne pozostają zaburzone tym samym utrudniają przebieg sytuacji zadaniowej. Chłopiec często jest zbyt szybki i niewytrwały, wymaga, więc kierowania i wzmacniania oraz kontroli narastającej ruchliwości. Funkcje pamięci pozostają obniżone. Wśród funkcji percepcyjno –motorycznych na dobrym poziomie jest spostrzegawczość, natomiast percepcja wzrokowa, koordynacja wzrokowo – ruchowa i orientacja kierunkowo- przestrzenna są istotnie obniżone.

Trzeci chłopiec ma niedosłuch przewodzeniowy, w związku, z czym ma poważne utrudnienia w komunikacji. Dziecko ma trudności z rozumieniem komunikatów werbalnych oraz prawidłową artykulacją. Zauważa się również obniżone zdolności grafomotoryczne jak i zaburzoną koordynację przestrzenną.

Siedmioro dzieci po wstępnej diagnozie logopedycznej zostało objętych terapią z uwagi na pojawiający się sygmatyzm, rotacyzm i ubezdźwięczenie.

Po przeprowadzonej wspólnie z nauczycielem wiodącym analizie percepcji wyróżniono w klasie dziewięciu uczniów prezentujących typ wizualny, trzech uczniów o typie audytywnym i czterech o typie kinestetycznym.

Wszyscy uczniowie realizują program szkoły masowej w oparciu o Program Edukacji Wczesnoszkolnej w klasach szkoły podstawowej- „Odkrywam siebie. Ja i moja szkoła”, wyd. MAC- Edukacja.



PROJEKT WSPÓLFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW UNII EUROPEJSKIEJ W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO

CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA

Temat zajęć:

„Kształtujemy odruch prawidłowej postawy ciała z wykorzystaniem elementów kinezylogii edukacyjnej.”

Cele ogólne:

- przyswojenie przez uczniów podstawowego zasobu wiadomości na temat faktów, zasad, teorii i praktyki, dotyczących tematów i zjawisk bliskich doświadczeniom uczniów.

Cele operacyjne:

uczeń

- utrwała orientację w schemacie własnego ciała,
- wyrabia nawyk prawidłowej postawy ciała we wszystkich sytuacjach i czynnościach życia codziennego,
- uczy się współpracy ze współwiczającym,
- będzie potrafił samodzielnie wykonać dowolne ćwiczenie rozciągające wybrane partie mięśniowe,
- doskonali koordynację ruchową i orientację przestrzenną,
- wzmacnia mięśnie osłabione i rozciąga mięśnie przykurczone,
- zwiększa pojemność życiową płuc,
- aktywizuje obie półkule mózgu poprzez wykorzystanie ćwiczeń kinezylogii edukacyjnej Paula Dennisona wpływając tym samym na stymulację własnego ciała,
- rozumie jak istotna jest dbałość o własną sylwetkę, wyrabia w sobie nawyk utrzymania prawidłowej postawy ciała.

Metoda:

- słowna – pogadanka, objaśnienia, instrukcje, rozmowa kierowana,
- pokazu
- działania praktycznego – ćwiczenia przekraczające linię środka (Ruchy naprzemienne, Leniwe ósemki, Punkty na myślenie), ćwiczenia wydłużające (Aktywna ręka, Luźne skłony, Wypadki, Sowa, Pompowanie piętą), ćwiczenia energetyzujące (Energetyczne ziewanie, Pozycja Denissona),

„Innowacyjne wsparcie szkół uwzględniające specjalne potrzeby edukacyjne uczniów”

pwn.pl sp. z o.o. ul. romana maya 1 61-371 poznań
projekt@pwn-iws.pl www.pwn-iws.pl tel. (061) 873 62 48 faks (061) 873 62 49
NIP 896-10-16-845 REGON 930933660

pwnpl



PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW UNII EUROPEJSKIEJ W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO

CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA

ćwiczenia korygujące (antygravitacyjne, wzmacniające mięśnie brzucha, ćwiczenia mięśni grzbietu, ćwiczenia mięśni pośladkowych, ćwiczenia elongacyjne, ćwiczenia rozciągające, ćwiczenia oddechowe).

- kinezylogii edukacyjnej – ćwiczenia

Forma pracy:

- indywidualna,
- grupowa,
- zbiorowa.

Środki dydaktyczne:

- Odtwarzacz CD (muzyka relaksacyjna),
- Woda niegazowana, kubeczki plastikowe
- Przybory: woreczki, balony, piłeczki pingpongowe, laski gimnastyczne
- Drabinki

Czas trwania:

- 90 minut

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie w tematykę zajęć:

Dzisiejsze zajęcia poświęcimy na ćwiczenia poprawiające naszą postawę ciała. Zanim rozpoczniemy, proszę abyśmy napili się czystej wody, która pobudzi nasz organizm, pozwoli by lekcje w szkole były dla nas łatwe i przyjemne.

Uczniowie mówią wiersz:

„Piję wodę w niej energia
czysta, niczym kryształ lśni.
Dopomoże w każdej chwili
uczyć się, uwierzcie mi.”

Kolejne ćwiczenie to masaż „Punktów na myślenie”. Punkty te stanowią baterie dla naszego organizmu. Dzięki nim, z łatwością poradzicie sobie z łączeniem liter w trakcie nauki czytania, oraz porządkowaniem cyfr na lekcji matematyki.

Uczniowie mówią wiersz:

„Punkty na myślenie masuje,
Innych rozumem zaskakuje.
Pięknie liczę, pięknie czytam
Wiedzę już w mój rozum chwytam.”

Ćwiczenia z zakresu kinezylogii edukacyjnej:

- Picie wody
- Punkty na myślenie

2. Część wstępna:

– ćwiczenia antygrawitacyjne

Ustawienie na obwodzie koła. Przyjmujemy „Pozycję Dennisona”, dzięki niej, uważnie będziecie wsłuchiwać się w to, co mówię do Was, oraz sami z łatwością będziecie się komunikować z innymi osobami. Ćwiczenie tej pozycji, pozwoli Wam również na sprawne rozwiązywanie różnych zagadek oraz lekcyjnych zadań.

Marsz po obwodzie koła- wykonujemy wspięcie na palcach z woreczkiem na głowie. Starajcie się utrzymywać głowę tak by woreczek nie upadł, a ręce ułóżcie w skrzydełka- Wasze łopatki powinny być zbliżone się do siebie.

PROJEKT WSPÓLFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW UNII EUROPEJSKIEJ W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO

CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA

Maszerując wykonujemy podrzuty do góry woreczka, przy jednoczesnym wspięciu na palcach. Po złapaniu woreczka przechodzimy do marszu na całych stopach. Ćwiczenie wykonujemy 10 razy.

Ustawienie w rozsypanie z woreczkiem na głowie, wyciągamy się mocno w górę, tak jak byśmy chcieli czubkiem głowy dotknąć sufitu (tu wykonujemy wdech), a teraz luźny skłon głowy i tułowia w przód (wydech) - woreczek spada na podłogę.

Ćwiczenia te, pomogą Wam w liczeniu z pamięci oraz z łatwym rozumieniem czytanych przez Was bajek.

Ustawienie jak poprzednio - przekładamy woreczek z ręki do ręki dookoła swoich bioder (5 raz na prawą stronę i 5 razy na stronę lewą).

Ustawienie w parach. Wykonamy ćwiczenie „Pompowanie piętą”. Dotykając się dłońmi przy wyprostowanych łokciach, wykonajcie wypad odstawiając jedną nogę do tyłu, z lekko uniesioną piętą. Starajcie się swobodnie oddychać, a podczas wydechu dociskać piętą do podłogi, przednią nogę uginamy w kolanie. Wykonując to ćwiczenie, będziecie na pewno umieli się skoncentrować oraz słuchać i rozumieć to, co do was mówią inni.

- ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzuch

Pozycja leżenia tyłem. Dłonie splecione za głową, nogi wykonują naprzemiennie ruchy przyciągając kolana do klatki piersiowej. Ćwiczenie to nie tylko wzmacnia Wasze mięśnie brzucha, ale pomoże Wam w pisaniu, słuchaniu, a nawet w ortografii.

Uczniowie mówią wiersz:

„Ręka prawa, ręka lewa
Mózg i ciało się rozgrzewa.
To nie czary słowo daję,
Zaraz wszystko się udaje.”

Pozycje siadu prostego podpartego (ręce z tyłu podparte o podłogę), woreczek między stopami. Teraz 10 razy zginamy kolana unosząc nogi nad podłogę. Koncentrujemy się na utrzymaniu woreczka między stopami.

Pozycja leżenia tyłem. Nogi i łokcie naprzemiennie pracując, stykają się nad naszym brzuchem. Dzięki tym ćwiczeniom naprzemiennym, polepszamy naszą koordynację i orientację w przestrzeni, a nawet poprawimy sobie nasz wzrok.

Siad twarzą do drabinek. Nogi zgięte w kolanach, oparte za pierwszy szczebel drabinki. Łaska gimnastyczna trzymana z tyłu za głową. Rozstaw rąk równy szerokości ramion. Lekkie ruchy tułowia w tył- (pulsacyjne) odliczane do 10.

Ćwiczenia z zakresu kinezylogii edukacyjnej:

- Postawa Dennisona
- Pompowanie piętą
- Ćwiczenia naprzemiennie

„Innowacyjne wsparcie szkół uwzględniające specjalne potrzeby edukacyjne uczniów”

pwn.pl sp. z o.o. ul. romana maya 1 61-371 poznań
projekt@pwn-iws.pl www.pwn-iws.pl tel. (061) 873 62 48 faks (061) 873 62 49

NIP 896-10-16-845 REGON 930933660

pwnpl



3. Część główna:

- ćwiczenia mięśni grzbietu

Ustawienie w rozsypce. By łatwiej było Wam rozpoznawać różne znaki i symbole, oraz poprawnie czytać bajki do snu, przećwiczymy „Leniwą ósemkę”. Najpierw wykonamy ją rękoma: (prawą, lewą, obiema jednocześnie), a następnie w, spróbujemy to samo ćwiczenie wykonać używając stóp: (prawej, lewej, obu jednocześnie).

Uczniowie mówią wiersz:

„ Leniwą ósemkę już poznałem,
a z czytania piątkę dostałem.
Zatem proszę ćwicz i Ty,
będziesz dobry tak jak my!”

Pozycje siadu klęcznego z rękoma uniesionymi ku górze, - opad tułowia w przód tzw. ukłon japoński (wykonanie 10 razy). Pamiętajmy, by nasze plecy, ramiona i głowa tworzyły prostą linię..

Ustawienie twarzą przy drabinkach, nogi na pierwszym szczeblu. Wyprostowanymi rękoma trzymajcie szczebel na wysokości barków, a następnie opuszczacie ręce o jeden szczebel w dół, aż do pozycji siadu- (stopy nie zmieniają ułożenia przez całe ćwiczenie).

- ćwiczenia mięśni pośladkowych

Leżenie tyłem przy drabinkach, nogi oparte o drugi szczebel licząc od dołu. Uniesienie bioder delikatnie nad podłoże, przekładanie woreczka z prawej ręki do lewej, po każdym przełożeniu biodra wracają na podłoże. Wykonanie ćwiczenie 10 razy.

Pozycja w kłęk podpartym. Uginając jednocześnie ręce, unosimy nad podłoże wyprostowaną nogę. Wykonanie 10 razy zmieniając nogi na przemian. W tym ćwiczeniu pracujemy nad koordynacją oraz rozwijamy nasze sportowe umiejętności.

- ćwiczenia Klappa

Ćwiczenie „Energetyczne ziewanie”. Połóżcie palce obu rąk na połączeniu zuchwy i szczęki (poczujesz to miejsce otwierając i zamykając usta). Masujcie te obszary, jednocześnie szeroko otwierając i zamykając usta udając, że ziewacie wydawajcie relaksujące dźwięki ziewania. Po kilku powtórzeniach, gdy udawane ziewanie zmieni się w prawdziwe, wykonajcie je jeszcze kilka razy. Wykonując to ćwiczenie, będziecie pięknie czytali na głos, recytowali z pamięci wiersze przed całą klasą, a na lekcjach muzyki znakomicie śpiewali.



PROJEKT WSPÓLFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW UNII EUROPEJSKIEJ W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO

CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA

W parach, siad kłęczny na przeciw siebie w odległości ok. 2 metrów. Wasze zadanie będzie polegało na odrzucaniu oburącz woreczka znad głowy do swojego partnera, przy czym, po wyrzuceniu woreczka wykonujecie opad tułowia zakończony oparciem obu dłoni na podłożu. Współwiczający chwytą rzucony woreczek i wykonuje to samo ćwiczenie. Rzuty wykonajcie po 10 razy każdy.

Podpór przodem- pozycja krokodyla, z szerokim rozstawieniem ramion. Poruszamy się po całej sali, w różnych kierunkach raz noga lewa, raz noga prawa. W ćwiczeniu tym uczymy się orientacji w przestrzeni oraz kierunków północ-południe, wschód-zachód, góra, dół, przód, tył.

Ćwiczenia z zakresu kinezylogii edukacyjnej:

- Leniwa ósemka
- Energetyczne ziewanie

4. Część końcowa:

- ćwiczenia elongacyjne (wydłużające)

Ćwiczenie „Sowa”- pozwoli nam rozluźnić wszystkie mięśnie podczas długiego siedzenia w ławce lub czytania ulubionej książki. W czasie przerwy, można wykonywać „sowę”, by skoncentrować się i przygotować do kolejnej lekcji. Ponadto, lepiej będziecie zapamiętywać nowe wiadomości, a cyfry staną się łatwe i przyjemne w liczeniu.

W parach w leżeniu tyłem (głowa- głowa) ręce wyprostowane za głową trzymają wspólnie woreczek. Zadanie polega na przeciąganiu woreczka na swoją stronę. Ćwiczeniem tym wydłużamy swoje ciało. Wykonując różne ćwiczenia wydłużające będziecie pięknie mówili, płynnie czytali oraz łatwo nawiązywali nowe znajomości.

Uczniowie mówią wiersz:

„Dziś wydłużam swoje ciało,
Ładnie piszę, czytam śmiało.
Dobrze własny głos też słyszę
I pamiętam, co zapiszę.”

Pozycja twarzą do drabinek, w zwisie trzymając trzeci szczebel drabinki licząc od góry, wykonujemy wahadło swoim ciałem, raz w stronę lewą, a raz w stronę prawą.

- ćwiczenia rozciągające- (wykorzystujemy podkład muzyczny- muzyka relaksacyjna).

Ustawienie na obwodzie koła. Ćwiczenie „Aktywna ręka.” Podnosimy wyprostowaną rękę do góry i chwytamy ją drugą ręką. Podniesiona ręka stawia opór ręce trzymającej. Opór następuje na wydechu-liczymy do ośmiu, w czterech kierunkach: w stronę głowy, w bok, do przodu i do tyłu. Pamiętamy o zmianie ręki.



Uczniowie mówią wiersz:

„Aktywną ręką pracuję,
dziś niczym się nie przejmuję.
Skupiam uwagę w czasie pisania,
To żaden problem do opanowania.”

Ćwiczenie z laskami gimnastycznymi. Ustawienie na obwodzie koła w marszu. Laski gimnastyczne trzymane na szerokość barków. Wdech- laski unosimy w górę, nad głowę, przy wydechu laski opuszczamy na wysokość bioder. Odliczanie wg rytmu: „raz i dwa.

Ćwiczenie „Wypady.” Dzięki temu ćwiczeniu łatwo będzie nam orientować się w przestrzeni, oraz lepiej zapamiętywać wiadomości. Dodatkowo odczujemy relaks i uspokojenie w naszym ciele.

-ćwiczenia oddechowe

Zabawy z wykorzystaniem ćwiczeń oddechowych.

Zabawa (1).Każdy otrzymuje przypisany balonik ze swoim imieniem. Zabawa polega na jak najszybszym nadmuchaniu balonika i zawiązaniu go tak, by nie uciekło powietrze i balonik nie pękł. W ćwiczeniu tym, okaże się, kto potrafi nabierać jak więcej powietrza do swoich płuc. Wygra osoba, która będzie miała największy, szczelnie zawiązany balonik.

Zabawa (2). „Poczta pingpongowa”. Ustawienie w dwóch szeregach, w leżeniu przodem naprzeciw siebie. Zabawa polega na przekazaniu sobie piłeczki pingpongowej, dmuchając po podłożu w kierunku partnera leżącego po przeciwnej stronie. Piłeczka musi przejść przez wszystkich uczestników, z jednego końca do drugiego.

Ćwiczenie „Luźne skłony”. Siad prosty, skrzyżowane w kostkach stopy. Pochylamy się do przodu wyciągając ręce przed siebie, kołysząc nimi na bok, równocześnie opuszczając głowę. Wydech powietrza wraz ze skłonem, a wdech, gdy ramiona i tułów się podnoszą. Powtarzamy to ćwiczenie 5 razy zmieniając przy tym układ nóg.

Uczniowie mówią wiersz:

„Luźne skłony wykonuję,
wyśmienicie się dziś czuję.
Czytam, myślę i dodaję,
W nauce się, więc nie poddaję.”



PROJEKT WSPÓLFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW UNII EUROPEJSKIEJ W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO

CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA

Ćwiczenia z zakresu kinezylogii edukacyjnej:

- Sowa
- Aktywna ręka
- Wypadki
- Luźne skłony

5. Podsumowanie zajęć.

Rozmowa z uczniami:

- Jak czujecie po zajęciach?
- Które ćwiczenia najbardziej się Wam podobały?

Wyciszenie na zakończenie zajęć „pozycja Denissona” przy muzyce relaksacyjnej.

Bibliografia:

Materiały ze szkolenia „Program pracy z uczniem niepełnosprawnym z wykorzystaniem elementów metody Kinezylogii Edukacyjnej połączonej z technikami wspierania pamięci i koncentracji” organizowanego w ramach projektu „Innowacyjne wsparcie szkół uwzględniające specjalne potrzeby edukacyjne uczniów”, współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

- „Zajęcia ruchowe w przedszkolu i szkole, „ pod red. Gabrieli Antoszczuk.
- „Kinezylogia edukacyjna” E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwałkajzer.
- „Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej”, M. Bondarowicz, S.Owczarek.
- ‘Gimnastyka korekcyjno- kompensacyjna’, A. Romanowska.

„Innowacyjne wsparcie szkół uwzględniające specjalne potrzeby edukacyjne uczniów”

pwn.pl sp. z o.o. ul. romana maya 1 61-371 poznań
projekt@pwn-iws.pl www.pwn-iws.pl tel. (061) 873 62 48 faks (061) 873 62 49
NIP 896-10-16-845 REGON 930933660

pwnpl



OPIS ĆWICZEŃ Z ZAKRESU KINEZJOLOGII EDUKACYJNEJ

- **Picie wody**

Woda jest doskonale przyswajana przez ciało, gdy dostarczana jest często, lecz małymi porcjami. Wszelkie procesy, zachodzące w mózgu i centralnym systemie nerwowym zależne są od dobrego przewodnictwa elektrycznego, ułatwanego przez wodę, pomiędzy mózgiem a organami zmysłów. Woda jest naszym tlenem w mózgu.

- **Punkty na myślenie**

Jedną ręką masujemy głęboko punkty na myślenie (miękką tkankę pod obojczykiem po obu stronach mostka), a drugą rękę trzymamy na pępku. Po ok. 30 sekundach zmiana rąk.

- **Postawa Denissona**

Wykonanie w pozycji stojącej, leżącej lub siedzącej. Nogi skrzyżowane na kostkach, ramiona wyciągnięte przed siebie, ręce skrzyżowane ze splecionymi palcami przyciągnięte do klatki piersiowej. Oczy zamknięte, podczas wdechu przez nos, język płasko dotyka podniebienia. Przy wydechu przez usta, język się rozluźnia.

- **Pompowanie piętą**

Współwiczający opierają się o swoje dłonie. Pochylając się do przodu, wykonują wypad. Noga z przodu pozostaje w lekkim zgięciu w kolanie, noga prawa z tyłu wyprostowana z uniesioną piętą. Ciężar ciała spoczywa na nodze z przodu. Podczas wdechu, pięta uniesiona do góry (rozluźnienie), w czasie wydechu pięta dotyka podłoża. Ćwiczenie wykonujemy kilka razy pamiętając o zmianie nóg.

- **Leniwa ósemka**



PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW UNII EUROPEJSKIEJ W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO

CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA

Wykonując to ćwiczenie kreślimy ręką (nogą) kształt ósemki, inaczej znak nieskończoności. Najpierw ręką dominującą, potem podporządkowaną, a na końcu obiema rękoma jednocześnie. Wzrok cały czas wodzi za kciukiem ręki, która wykonuje ćwiczenie.

- **Energetyczne ziewanie**

Palce obu rąk kładziemy na połączeniu żuchwy i szczęki, udajemy, że ziewami wydając przy tym odpowiednie dla ziewania dźwięki. Wykonujemy to ćwiczenie kilka razy.

- **Sowa**

Lewą ręką mocno chwytemy mięśnie barku z prawej strony. Głowę odwracamy maksymalnie w prawo. Robimy wdech i zaczynamy wydychać powietrze przy jednoczesnym, powolnym obracaniu głowy w lewą stronę. Powtarzamy ten ruch kilka razy, następnie wykonujemy to samo ćwiczenie z drugim ramieniem.

- **Aktywna ręka**

Podnosimy wyprostowaną rękę do góry i chwytemy ją drugą ręką. Podniesiona ręka stawia opór ręce trzymającej. Oporujemy na wydechu, licząc do ośmiu, w czterech kierunkach: w stronę głowy, w bok, do przodu, do tyłu. Pamiętamy o zmianie rąk.

- **Wypady**

Stajemy z szeroko rozstawionymi stopami, ustawionymi względem siebie pod kątem prostym. Tułów i głowa trzymamy prosto. Zginamy na wydechu nogę wykroczną w kolanie i przenosimy ciężar ciała na piętę tej nogi. Drugą nogę trzymamy prosto. Jednocześnie obracamy głowę w stronę ugiętej nogi, pogłębiając wypad. Na wdechu wracamy do pozycji wyjściowej.

- **Luźne skłony**

W pozycji siedzącej nogi wyprostowane w kostkach, pochylamy się do przodu, ręce wyciągamy przed siebie. Głowa opuszczona- ręce sięgają jak najdalej przed siebie. Ręce kołyszają się na boki. Wraz ze skłonem wykonujemy wydech. Wdech bierzemy, gdy ramiona i tułów podnoszą się.