

KINEZJOLOGIA EDUKACYJNA, czyli gimnastyka mózgu wg. Paula Dennisona

Każdy Rodzic chciałby, aby jego dziecko uczyło się łatwo i szybko przyswajało nową wiedzę. Nie zawsze tak jednak jest. Dzieci mają problem ze skupieniem uwagi, nie potrafią długo usiedzieć w jednym miejscu, najchętniej spędziłyby czas przy komputerze, tablecie. Bardzo często zauważamy, że dzieci mają problem z zapamiętaniem nawet najprostszych rzeczy. Każdy Rodzic zastanawia się, co zrobić, jak sprawić, by dziecko łatwiej się uczyło i zapamiętywało. Proponuję Państwu metodę kinezjologii edukacyjnej.

Czym jest KINEZJOLOGIA ?

Słowo „kinezjologia” pochodzi od słów :

KINESIS - ruch i LOGOS- nauka.

Słowo „edukacyjna” pochodzi od słowa EDUCARE - wychowywać.

Słowem jest to nauka i praktyka o naturalnej mądrości "ciało - intelekt".

Kinezjologia edukacyjna, której twórcą jest dr Paul Dennison, jest metodą wspierania naturalnego rozwoju człowieka, bez względu na jego wiek, poprzez różne ćwiczenia ruchowe. Opracował on metodę mającą na celu zintegrowanie pracy mózgu. Jego zdaniem, wiele problemów intelektualnych i emocjonalnych w życiu człowieka wynika ze złego współdziałania obu półkul mózgowych i z braku integracji między nimi. Aby człowiek miał pełny obraz otaczającego go świata niezbędna jest integracja prawej i lewej półkuli mózgowej, bo mózg jest narządem symetrycznym, a każda półkula ma inne zadania.

Prawa półkula mózgu jest to półkula odpowiedzialna za uczucia, prawdziwe wielowymiarowe uczenie się, ogólny ogłód, percepcję przestrzeni, pamięć długotrwałą, intencje - czyli jest ona twórcza, emocjonalna, postrzegająca całość.

Lewa półkula mózgowa (u osób praworęcznych) odpowiada zaś za: myśli, analizę, przypisywanie faktów, widzenie szczegółów, percepcję czasu, kontrolę nad słowem, porozumiewanie się werbalne, pamięć krótką - czyli jest ona logiczna i postrzega poszczególne elementy.

Dzięki harmonijnej współpracy obu półkul mózgowych dzieci jak i dorośli z łatwością przyswajają sobie nową wiedzę, umiejętności. Brak równowagi między pracą obu półkul mózgowych zdaniem Dennisona, prowadzi do powstawania różnego rodzaju zakłóceń. Dziecko może mieć problemy np.: w nauce czytania i pisania, z koncentracją uwagi, wyrażaniem własnych emocji. Paul Dennison twierdzi, że powstałe zaburzenia („blokady”) można zlikwidować właśnie poprzez ruch. Proponuje on ćwiczenia bardzo łatwe i bezpieczne, które wykonywane pod kierunkiem terapeuty, prowadzą do integracji obu półkul mózgu, czego efektem może być np.: płynne czytanie lub poprawa koncentracji uwagi dziecka na własnych ruchach i działaniu.

Zestaw ćwiczeń gimnastyki mózgu można podzielić na kilka etapów. Skupię się na tych , które będą prostymi działaniami skierowanymi do przedszkolaków. Dzieci mogą je wykonać pod czujnym okiem rodzica, a nawet razem z nim.

ĆWICZENIA DLA PRZEDSZKOLAKÓW WSPIERAJĄCE PROCESY UCZENIA SIĘ I ROZWIJANIA KONCENTRACJI UWAGI:

ODDYCHANIE PRZEPONOWE - ćwiczenie to wykonuje się na leżąco lub stojąco; przy wdechu wypełniamy klatkę piersiową i brzuch powietrzem; wydychamy powietrze krótkimi dmuchnięciami, jakby się chciało utrzymać w powietrzu . Dla lepszej obserwacji uwypuklania się brzucha i jego opadania, trzymamy na podbrzuszu ręce. W cyklach wdechu i wydechu palce rąk zbliżają się do siebie i oddalają. W pozycji leżącej można obserwować kartkę papieru położoną na brzuchu.

Wpływ na umiejętności:

- czytanie na głos
- formułowanie wypowiedzi
- zdolność do większej koncentracji



WODA- ważnym elementem ćwiczeń jest picie wody (nasz organizm w większości składa się z wody, picie wody pobudza energię). woda bez gazu w dużych ilościach(woda to czysty tlen do mózgu, tylko dobrze nawodniony i natleniony organizm może podejmować sprawną pracę intelektualną

Ćwiczenia zapewniają:

- sprawny przebieg elektrycznych, chemicznych reakcji mózgu i całego systemu nerwowego
- poprawę wszelkich umiejętności szkolnych
- efektywne przetwarzanie i przechowywanie zdobytych informacji
- poprawę koordynacji umysłowej i fizycznej



I ETAP : poznanie czterech podstawowych ćwiczeń, od których można rozpoczynać każdy dzień.

Ćwiczenia te podnoszą gotowość do nauki, również bardzo relaksują – usuwają zmęczenie, rozluźniają mięśnie, niwelują lub obniżają napięcie emocjonalne.



Punkty na myślenie

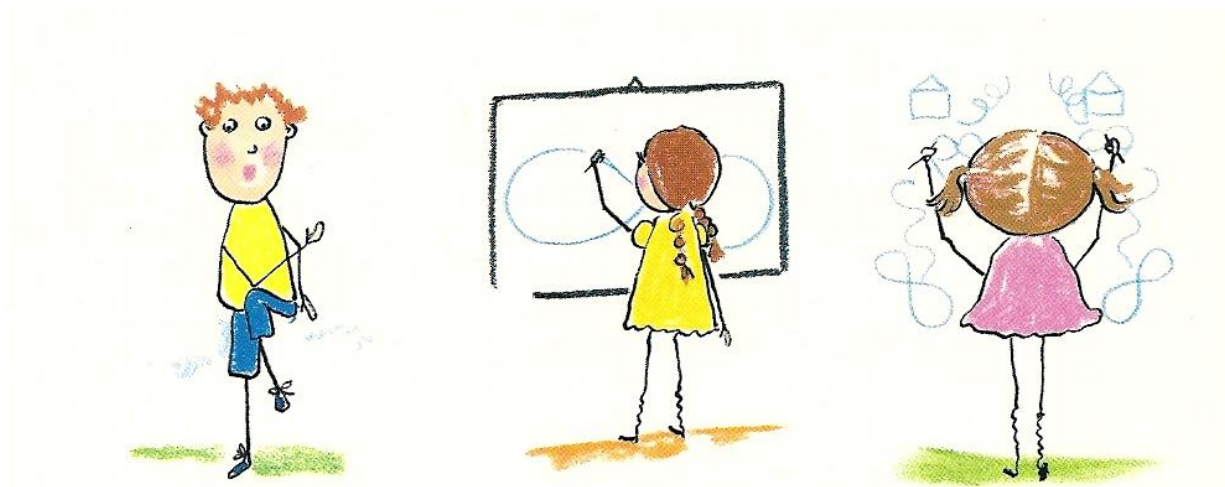


Ruchy naprzemienne



Pozycja Dennisona

II ETAP : ćwiczenia związane z przekraczaniem linii środkowej



Ruchy naprzemienne Leniwe ósemki Rysowanie oburącz

RUCHY NAPRZEMIENNE - podnosimy do góry prawe kolano i dotykamy je lewą ręką, następnie podnosimy lewe kolano i dotykamy prawą ręką, delikatnie skręcając całe ciało (w miarę możliwości przekraczamy linię środka).

Wpływ na umiejętności:

- polepszenie koordynacji lewa i prawa strona ciała
- poprawa oddychania
- poprawa gibkości ciała
- wzmocnienie zmysłów wzroku i słuchu

LENIWE ÓSEMKI - na wysokości oczu, naprzeciw nosa wyznaczamy punkt - od niego rozpoczynamy kreślenie koła- w lewą stronę do góry. Po powrocie do punktu wyjścia rozpoczynamy kreślenie drugiego koła- w prawą stronę ku górze. Oczy podążają za ruchem ręki. Wielokrotnie powtarzamy ten ruch. Ósemki możemy kreślić w przestrzeni, na plecach drugiej osoby, na ścianie, na papierze, na piasku itp.

Wpływ na umiejętności:

- proces czytania - wodzenie oczami od lewej do prawej strony
- kodowanie i odszyfrowywanie informacji pisemnej
- czytanie i rozumienie- skojarzenie pamięci długotrwałej
- zdolność odpoczynku oka podczas czytania
- umiejętność rozróżniania symboli

RYSOWANIE OBURĄCZ - rysujemy obiema rękoma równocześnie linie, figury, kształty, z których każda rysowana jedną ręką jest lustrzanym odbiciem drugiej, rysowanej w tym samym czasie. Możemy rysować płaskimi dłońmi po dużych powierzchniach (podłogi, tablice), oburącz, symetrycznie względem linii środka.

Wpływ na umiejętności:

- rozróżnianie kierunków
- kodowanie i odszyfrowywanie pisma
- poprawne pisanie
- poprawna wymowa

SŁOŃ - ręka wyciągnięta w przód, grzbietem dłoni w górę, głowa przytulona uchem do ramienia. Pozycja stojąca, w małym rozkroku. Rysujemy ręką (nie odrywając głowy od ramienia) leniwe ósemki, bardzo obszernie, ze skłonami tułowia i uginaniem nóg w kolanach; kilkakrotnie następnie zmiana ręki.

Wpływ na umiejętności:

- rozumienie ze słuchu (aktywne słuchanie)
- umiejętne formułowanie myśli
- literowanie (wyodrębnianie poszczególnych słów, sylab oraz łączenie ich z powrotem w zdania, słowa wyrażając całą myśl)
- matematyka- poprawa zdolności do operowania materiałem myślowym
- zapamiętywanie cyfr
- koordynacja wzrokowo - ruchów



POZYCJA DENNISONA

ĆWICZENIE TO SKŁADA SIĘ Z DWÓCH CZĘŚCI:

Opis ćwiczenia pierwszej części: nogi krzyżujemy w kostkach, splatamy ręce i przykładamy je do mostka, język umieszczamy na podniebieniu, oczy zamknięte. Jest to pozycja uznawana za najsilniej działającą. Można ją również wykonywać na siedząco.

Opis ćwiczenia drugiej części: stopy ustawiamy równolegle do siebie, ręce stykają się palcami, język na podniebieniu, oczy zamknięte, jeśli chcemy się zrelaksować. Powrót- otwieramy oczy i głęboko oddychamy.

WPŁYW NA UMIEJĘTNOŚCI:

- poprawne, najbardziej efektywne podchodzenie do np. klasówek
- poprawna wymowa,
- umiejętność uważnego słuchania
- umiejętność dostosowania się do otaczającego środowiska (zmniejszenie nadwrażliwej postawy)



Pozycja Dennisona

PUNKTY NA MYŚLENIE - lewą rękę trzymamy na pępku, prawą masujemy punkty tuż pod obojczykiem, po lewej i prawej stronie mostka. Można też odchylić głowę i wodzić oczyma wzdłuż linii, gdzie sufit styka się ze ścianą. Kiedy się czyta, oczy szybciej przesuwają się po słowach.

WPŁYW NA UMIEJĘTNOŚCI :

- wzrokowe przekraczanie linii środkowej w czasie czytania
- ruchowe przekraczanie linii środkowej, dla uzyskania lepszej koordynacji ciała (ułatwia to wykonywanie ćwiczeń naprzemiennych)
- wyeliminowanie przekręcania liter, przestawiania sylab
- pozostawanie w miejscu w czasie czytania
- pisanie odręczne i na maszynie
- wybiórcze oglądanie telewizji



Punkty na myślenie

Jak to się dzieje, że ćwiczenia są w stanie w tak dużym stopniu poprawić pracę mózgu?

- Nasz mózg bardzo precyzyjnie współpracuje z ciałem. Przez impulsy w układzie nerwowym informacja dociera do wszystkich zakątków organizmu. Jednocześnie ośrodki znajdujące się w lewej półkuli mózgu zawiadują prawą stroną naszego ciała, a ośrodki z prawej półkuli - kierują jego lewą półkulą.
- Gdy wykonujemy ruch lewą nogą, impuls nerwowy dociera do prawej półkuli; w przypadku ruchu prawą ręką - dochodzi on do półkuli lewej. Jeśli natomiast na przemian wykonujemy ruchy lewą nogą oraz prawą ręką i jesteśmy przy tym w stanie utrzymać równowagę, dochodzi do szybkiego przełączania prawej i lewej półkuli. Tworzą się nowe połączenia nerwowe, a stare, już istniejące, udrażniają się i umacniają. W ten sposób następuje lepsza integracja pracy obu półkul mózgu. W rezultacie jego część intuicyjna zaczyna lepiej współpracować z częścią analityczną. Lewe ucho może dobrze współdziałać z prawym, a oko z lewym. W ten sposób nauka dla dzieci dyslektycznych, czy dysortograficznych przestaje być przyczyną stresu, staje się łatwiejsza.

Podsumowując Gimnastyka Mózgu, to proste, ćwiczenia ruchowe,
które mogą być wykorzystywane, jako elementy zabaw z dziećmi.

Dzieci bawią się, relaksują, ponadto ćwiczą koncentrację,
małą i dużą motorykę oraz pamięć.

Dlatego możemy ćwiczyć z dzieckiem w domu,
tworzyć układy choreograficzne, śmiać się i odpocząć.

Gimnastyka Mózgu, może być fajnym sposobem na pożyteczne spędzanie wolnego czasu.