



Propozycje ćwiczeń z elementami kinezylogii edukacyjnej w warunkach domowych dla klas I-III.

Radomski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli
ul. J. Słowackiego 17, 26-600 Radom
www.rodon.radom.pl e-mail: rodon@rodon.radom.pl

Kinezyjologia edukacyjna - co to takiego?

- ▶ Kinezyjologia edukacyjna, której twórcą jest dr Paul Dennison to prosta i skuteczna metoda naturalnego rozwoju. Jest procesem poprawiania zdolności uczenia się poprzez naturalne ćwiczenia ruchowe zawarte w „gimnastyce mózgu”. To metoda polecana dla dzieci i młodzieży ze specjalnymi trudnościami w uczeniu się, zaburzeniami mowy, deficytami uwagi, nadpobudliwymi ruchowo.

Gimnastyka mózgu jest efektywna nie tylko w nauce, ale także w sporcie, muzyce i sztuce

- ▶ Dr Paul Dennison opracował swą metodę ponad 30 lat temu. Sam będąc dyslektykiem poszukiwał związków między rozwojem fizycznym, sprawnością ruchową, a rozwojem mowy oraz zdolności czytania i pisanie. Wynikiem tych badań stało się opracowanie prostych ćwiczeń fizycznych poprawiających konkretne sprawności umysłowe. Największą zaletą metody Dennisona jest jej prostota, łatwość, dostępność i użyteczność.

Ćwiczenia Gimnastyki Mózgu

- ▶ ćwiczenia na przekraczanie linii środka
- ▶ ćwiczenia energetyzujące
- ▶ ćwiczenia wydłużające
- ▶ ćwiczenia zwiększające pozytywne myślenie

Leniwe ósemki

- ▶ Rysuj na dużym arkuszu papieru lub na tablicy dużą „leniwą ósemkę”. Rozpocznij od środka i rysuj w stronę lewą do góry. Trzymaj głowę prosto. Oczami podążaj za leniwą ósemką. Ćwiczenie powtórz co najmniej trzy razy oddzielnie każdą ręką, następnie obydwoma rękami jednocześnie. Leniwe ósemki możesz również rysować w powietrzu.

Rysowanie oburącz

- ▶ Rozpocznij od dowolnego „bazgrania” obydwoma rękami naraz. Zaczynij od dużych ruchów ramion, pracując na dużej powierzchni. Rysuj flamastrem lub kredą symetryczne formy: na zewnątrz, do środka, w dół, w górę. Możesz rysować w ten sam sposób w powietrzu, a także z partnerem, który może naśladować twoje ruchy.

Energetyzator

- ▶ Usiądź wygodnie na krześle. Połóż ręce na blacie stolika lub na udach. Zrób wdech i poczuź jak twój oddech płynie do góry po linii środkowej tułowia; unoś kolejno najpierw czoło, potem szyję i na końcu barki i plecy. Ruch powrotny: na wydechu zginaj głowę w kierunku klatki piersiowej, czoło kieruj w dół i opuszczaj tułów do dołu. Powtórz wszystko kilka razy.

Ruchy naprzemienne na leżąco

- ▶ Połóż się na podłodze, podtrzymaj głowę rękoma z obu stron podczas wykonywania ćwiczenia. Rób ruchy naprzemienne - za każdym razem dotykaj łokciem przeciwległego kolana; trzymaj szyję rozluźnioną, oddychaj rytmicznie. Wyobraź sobie X łączący twoje biodra i ramiona. Wykonaj to ćwiczenie bardzo powoli kilkanaście razy.

Punkty na myślenie

- ▶ Masuj palcami jednej ręki dwa punkty pod kością obojczykową z obydwu stron mostka. Dłoń drugiej ręki połóż na pępku. Masuj te punkty przez około 20 - 30 sekund. Następnie zamień ręce miejscami i powtórz ćwiczenie. Możesz również masować każdy punkt oddzielnie.

Punkty ziemi

- ▶ Końcami palców jednej ręki masuj punkt pod dolną wargą. Dłoń drugiej ręki połóż na górnej części kości łonowej. Wykonuj to ćwiczenie około 30 sekund ze wzrokiem skierowanym w dół. Oddychaj powoli i głęboko. Powtórz masaż zmieniając ułożenie rąk.

Kapturek myśliciela

- ▶ Chwyć palcami brzegi małżowiny usznej i odwijaj je na zewnątrz, zaczynając od góry i kończąc na dolnych płatkach. Masuj jednocześnie oboje uszu. Wykonaj to 3 - 5 razy. Na koniec rozciągnij uszy we wszystkich kierunkach.

Sowa

- ▶ Lewą ręką chwycić mocno mięśnie barku z prawej strony, odwrócić głowę maksymalnie w prawą stronę, zrobić wdech i zacząć wydychać powietrze przy jednoczesnym, powolnym obracaniu głowy w lewą stronę, utrzymując brodę na jednym poziomie. Powtórz ten ruch kilka razy. Wykonaj to samo ćwiczenie z drugim ramieniem.

Pozycja Dennisona

- ▶ Wyciągnij ręce przed siebie, skieruj kciuki w dół, skrzyżuj ręce, spleć dłonie i przyciągnij je do siebie. Skrzyżuj nogi. Język trzymaj na podniebieniu. Oddychaj powoli. Ćwicz tak 1 min. Ustaw stopy równolegle. Połącz razem opuszki palców obu dłoni i oddychaj luźno i głęboko. Ćwicz tak następną minutę.

Agnieszka Molenda

doradca metodyczny
Radomskiego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli

agnieszka.molenda@rodon.radom.pl

