

## Praca z dziećmi z wykorzystaniem metody Dennisona

„Ruch jest drzwiami do uczenia się” - Paul E. Dennison

Aby myśleć, tworzyć i uczyć się - ludzie muszą się ruszać. Uczenie się, myślenie, twórczość i inteligencja to procesy nie tylko mózgu ale całego ciała. Ruch znacznie zwiększa nasze możliwości poznawcze.

Z greckiego "kinesis" oznacza ruch, "logos" - nauka, a więc jest to nauka o ruchu, o tym, jak rozwija się dziecko i dorosła osoba, gdy wykorzystuje ruch. Kinezylogia edukacyjna zajmuje się ruchami bardzo specyficznymi, takimi, których wykonanie aktywizuje i stymuluje odpowiednie obszary mózgu, powodujące zwiększanie ilości połączeń nerwowych między prawą i lewą półkulą, dzięki czemu poprawia się jakość pracy mózgu jako całości.

Dzięki harmonijnej współpracy obu półkul mózgowych zarówno 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 prowadzą do integracji obu półkul mózgu, czego efektem może być np.: płynne czytanie. Zaletą tej metody jest to, iż jej stosowanie wcale nie jest ani pracochłonne ani czasochłonne. Gimnastyce mózgu wystarczy poświęcić dosłownie kilkanaście minut dziennie, by w krótkim czasie osiągnąć wymierne, zauważalne rezultaty.

Jest to prosta i skuteczna metoda wspomagająca naturalny rozwój człowieka. Stosując proponowane przez kinezylogię edukacyjną ćwiczenia – na przekroczenie linii środka, energetyzujące, rozciągające, relaksujące, znacznie poprawiamy umiejętności komunikacji, organizacji i koncentracji. Jesteśmy pewniejsi siebie, łatwiej wyrażamy potrzeby, stajemy się otwarci na zmiany, szybciej i skuteczniej uczymy się.

Ćwiczenia te usprawniają ciało, aktywują system nerwowy, rozładowują napięcia wywołane stresem, podnoszą energię. Ogólnie rzecz biorąc, następuje poprawa funkcjonowania dziecka w jego otoczeniu. To „zmysłne ruchy”, które uczą myśleć. To, co przekonuje nauczycieli i rodziców do zastosowania opisywanej metody, to także wielka frajda, jaką mają dzieci z ćwiczeń. Wiemy, że systematyczna aktywność fizyczna ma znaczący wpływ na naszą sprawność intelektualną i kondycję psychiczną. Procesy uczenia się i myślenia odbywają się nie tylko w głowie, ciało odgrywa integralną funkcję w całej naszej aktywności intelektualnej. To właśnie ruch zwiększa zdolności poznawcze, wyraża wiedzę i wspiera procesy umysłowe. Współczesna nauka pomaga w zrozumieniu roli ciała i potrzeby ruchu w uczeniu się, jednak współczesny styl życia sprawia, że korzystnie z tej wiedzy jest znikome. Dzieci spędzają większość czasu wolnego przed komputerem i telewizorem. Przeciwdziałaniem tym destruktywnym tendencjom jest zrozumienie ogromnych, wrodzonych możliwości układu umysł - ciało i znaczenia ruchu w aktywacji tych możliwości.

Gimnastykę mózgu powinni stosować właściwie wszyscy. Ma ona pozytywny wpływ dosłownie na każdego, gdyż daje nam harmonijną współpracę między lewą i prawą półkulą mózgową.

Szczególne jednak znaczenie gimnastyka mózgu posiada dla tych, u których współdziałanie obu półkul mózgowych jest zakłócone lub niepełne, czyli u dyslektyków, dysortografików, dzieci nadpobudliwych, mających problemy z uczeniem się. Dzięki bardzo prostym ćwiczeniom niedostatki przy współpracy obu półkul

mózgowych mogą zostać prędko nadrobione, a trudności z uczeniem się szybko zanikają. Dziecko rozwija się bardziej harmonijnie, bez zahamowań.

Wprowadzenie elementów kinezylogii edukacyjnej, w tym "gimnastyki mózgu", w naszej codziennej pracy z dziećmi pozwoli nam na:

1. zwiększenie efektywności uczenia, wykorzystując zdolności i umiejętności każdego ucznia,
2. likwidowanie przeszkód spowalniających proces przyswajania języka, takich jak: stres, zmęczenie, problemy z koncentracją,
3. poprawienie efektywności pracy z uczniami, którzy mają trudności szkolne związane z dysleksją i dysgrafią ,
4. usprawnienie koordynacji psychoruchowej oraz pamięci i koncentracji,
5. określenie tzw. profilu dominującego (słuchowcy, wzrokowcy, kinestetycy ) i dostosowanie najefektywniejszych techniki nauczania do ich indywidualnych potrzeb.

Ta uniwersalna metoda pozwala lepiej:

- pokonywać stresi i napięcia wynikające z trudności życia codziennego,
- komunikować się z innymi ludźmi, uczyć się i zdawać egzaminy,
- przezwyciężać trudności związane z dysleksją, dysgrafią i dysortografią,
- usuwać blokady ukryte w naszym ciele,
- wprowadzać ciało i umysł w stan optymalny do przyswajania wiedzy równoważąc wymiar latelarności, koncentracji, stabilności.

Zestaw ćwiczeń gimnastyki mózgu można podzielić na:

- I. Podstawowy schemat ćwiczeń wprowadzających,
- II. Ćwiczenia na przekraczanie linii środka,
- III. Ćwiczenia wydłużające,
- IV. Ćwiczenia energetyzujące

Efektom terapii metodą Dennisona jest znaczna poprawa pisania, czytania, mowy, twórczego rysowania, sprawności ruchowej oraz ogólne podniesienie umiejętności szkolnych. Ćwiczenia i równoważenia z zakresu wszystkich trzech wymiarów znacznie wpływają na poprawę wzroku, słuchu, pamięci, koncentracji, lepszej organizacji działań, wzrostu poczucia własnej wartości, zrównoważenia energii, uzdolnień artystycznych. Metoda ta okazuje się być bardzo przydatną nie tylko dzieciom. Wspaniałą sprawą jest nauczanie dzieci przez zintegrowanych nauczycieli, cieszących się dobrym samopoczuciem i pełnych energii oraz wychowywanie ich przez zrelaksowanych i zintegrowanych rodziców.

Zdaniem Dennisona , 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 (prawa gestalt)** jest to półkula odpowiedzialna za uczucia (steruje naszym życiem emocjonalnym), nadaje naszym przeżyciom wyraz mimiczny, prawdziwe

wielowymiarowe uczenie się, ogólny ogłąd (działa na całość do części – ogół), pamięta znajome twarze, odgłosy, ton głosu, percepcję przestrzeni, lubi rysunek, prace ręczne; pamięć długotrwała (synteza), nie ma poczucia czasu, zorientowana jest na ludzi, na tu i teraz, intencje - czyli jest ona twórcza (artysta), emocjonalna, postrzegająca całość. Podczas stresu – prawa traci zdolność do logicznego myślenia, działa zanim pomyśli, czuje się przytłoczona, ma trudności z ekspresją, nie może zapamiętać szczegółów. Zachowanie: może sprawiać wrażenie bardzo silnego wzburzenia emocjonalnego, bloku, kontaktu.

**Lewa półkula mózgowa-logiczna** (u osób praworęcznych), odpowiada zaś za: myślenie, analizę (od szczegółu do ogółu-detale), przypisywanie faktów, percepcję (poczucie) czasu, kontrolę nad słowem, porozumiewanie się werbalnie (język, zasób słów), ośrodek mowy, liczenie zorientowana na przyszłość, nastawiona na porządkowanie rzeczywistości, słuchanie, pamięć krótką - czyli jest ona logiczna i postrzega poszczególne elementy. Podczas stresu **-lewa:** zwiększa wysiłek i próbuje ze wszystkich sił, bardzo się stara lecz bez rezultatu, bez zrozumienia, bez wycucia całości, bez radości. Zachowanie może się prezentować jako mechaniczne, bez napięcia, niewrażliwe.

Działania kinezylogii edukacyjnej powodują dość szybkie i długotrwałe zmiany, poprzez rzeczywiste budowanie powiązań nerwowych w obrębie mózgu i ciała, dzięki czemu uczenie przebiega szybciej, efektywniej, a co ważniejsze - bezstresowo. Dawniej dzieci instynktownie ćwiczyły wiele zawartych w kinezylogii ruchów. Gra w klasy, skakanka, jazda na hulajnodze, toczenie obręczy, gra w kraje, waga i wiele, wiele innych - to właśnie ćwiczenia ruchów naprzemiennych. Kinezylogia nie jest jak gimnastyka, gdzie nauczycielka każdego poprawia. Dzieci dotykają na przemian prawą ręką podniesionego lewego kolana i odwrotnie. Częste powtarzanie ćwiczeń uruchamia nowe reakcje dziecka.

Ćwiczenia Gimnastyki Mózgu służą przede wszystkim stymulowaniu obu półkul mózgowych i tworzeniu nowych połączeń nerwowych, aktywizujących myślenie poprzez ruch. Dzięki nim osiąga się pożądane rezultaty w koordynacji poszczególnych układów funkcjonalnych mózgu, a także podwyższenie stopnia inteligencji systemu umysł-ciało. Bardzo ważne dla rezultatów terapii jest wykorzystanie odpowiednio dobranej muzyki. Duże znaczenie ma rozpoczęcie zajęć od wypicia niegazowanej mineralnej wody o temperaturze pokojowej (około jednej szklanki). Wpływa to na sprawny przebieg chemicznych reakcji mózgu i całego systemu nerwowego, a także poprawę koordynacji umysłowej i fizycznej. Ćwiczenia stosowane w Kinezylogii Edukacyjnej ułatwiają przyjmowanie i przetwarzanie informacji; poprawiają koordynację wzrokową, słuchową i ruchową całego ciała; doskonałą również umiejętność pisania i czytania. Ćwiczenia te prowadzą też do poprawy zdolności organizacyjnych, umiejętności matematycznych, twórczego pisania i mówienia. Zdolność skutecznego a zarazem łatwego uczenia się jest szczególnie ważna dla **dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym**, kiedy tworzą się podwaliny dla osiągnięcia sukcesów szkolnych a następnie w życiu zawodowym.

Ćwiczenia Dennisona mogą stanowić wstęp do głównego zajęcia. Dzięki nim dziecko jest bardziej podatne na oddziaływania edukacyjne i terapeutyczne, jako ćwiczenia rozgrzewające na początku lekcji kultury fizycznej, wyciszające – po hałaśliwej przerwie albo też przed sprawdzianem jako ćwiczenia energetyzujące, ułatwiające skupienie się na zadaniu. Gimnastyka mózgu jest efektywna dla każdego. Uaktywnia i integruje sieci nerwowe w obu półkulach mózgu jednocześnie. Zapewnia dziecku powodzenie w uczeniu się, ułatwia komunikowanie, stymuluje do aktywności, uczy koncentracji na wykonywanej czynności, przywraca równowagę i stabilizację całego ciała, rozwija twórcze myślenie, wzmacnia poczucie własnej wartości i samozrozumienia. Należy stosować je jako kilkuminutowe ćwiczenia relaksujące (w przerwie między zajęciami), wyciszające (po przerwie),

koncentrujące (przed wysiłkiem umysłowym). Wskazane jest, aby wykonywanie tych ćwiczeń odbywało się przy odpowiednio dobranej muzyce. Ćwiczeniom aktywnym takim jak „Rysowanie Oburącz”, czy „Ruchom Naprzemiennym” towarzyszyć powinna muzyka szybka i dynamiczna, natomiast ćwiczenia takie jak „Krażenie Szyją”, „Leniwe Ósemki” oraz „Pozycja Dennisona” wykonujemy przy spokojnej, relaksacyjnej muzyce.

Ogromne znaczenie wpływające na efekty ma rozpoczęcie zajęć od wypicia około jednej szklanki niegazowanej wody mineralnej o temperaturze pokojowej. Wpływa to, bowiem na sprawny przebieg chemicznych reakcji mózgu oraz całego systemu nerwowego a także na poprawę koordynacji ciała i umysłu. **Metody i ćwiczenia tego programu bazują na zabawnych, prostych ruchach oraz sensomotorycznych technikach, mających na celu aktywizację naturalnych mechanizmów rozwoju i samoregulacji, a także integrację asymetrycznych funkcji prawej i lewej półkuli mózgu.**

### **Przykłady ćwiczeń Dennisona wykorzystywanych w codziennej pracy z dziećmi w wieku wczesnoszkolnym:**

#### **Ćwiczenia na przekraczanie linii środka**

Mają one uruchomić obie półkule mózgowe: poprawiają: wymowę, pisownię, umiejętności słuchania, czytanie i rozumienie; polepszają koordynację L-P strona ciała, poprawiają oddychanie i gibkość ciała, wzmacniają zmysł wzroku i słuchu.

Ø „*Ruchy Naprzemiennie*”- Stosując to ćwiczenie osiąga się poprawę wymowy, pisowni, umiejętności słuchania, czytania i rozumienia. Sprawniej przychodzi uczenie się na pamięć i powtarzanie. Poprawie ulega koordynacja między lewą i prawą stroną ciała, oddychanie, gibkość, wzmacniają się zmysły wzroku i słuchu.

Ćwiczenia polegają na jednoczesnym wymachu ręką i przeciwną do niej nogą, co aktywizuje obie półkule mózgowe do jednoczesnej pracy. Np.:

- podskoki naprzemiennie raz na jednej nodze raz na drugiej,
- dotykanie lewym łokciem prawego kolana i odwrotnie,
- dotykanie na przemian rękami przeciwległych kolan,
- klepięcie, sięganie prawą ręką uniesionej z tyłu lewej stopy...

Ø *Rysowanie symbolu X*- w pozycji siedzącej lub stojącej wykonaj X równocześnie dwiema rękami w powietrzu lub na papierze. Rysuj od góry w dół, krzyżując ręce i zmieniając ich pozycję, tj. najpierw prawa ręka nad lewą, a potem odwrotnie.

Ø „*Leniwe Ósemki*”- kreślenie kciukiem, płynnym ruchem poziomej ósemki, zaczynając od punktu środkowego na wysokości oczu w lewo (znak nieskończoności). Ruch zaczynaj zawsze od środka w lewo do góry- na zmianę jedną, drugą ręką, a potem obiema złożonymi, z pionowo wyciągniętym kciukiem, za którym należy wodzić wzrokiem. Zacząć należy lewą ręką, ale w którymkolwiek miejscu, ważne by ręka poruszała się w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara: w górę i dookoła zataczając pętlę. Następnie z punktu znajdującego się na wysokości pasa, tym razem zgodnie z ruchem wskazówek zegara, zakreśl pętlę w górę i dookoła. Ćwiczenie to wykonuj 3 - 5 razy, raz prawą ręką, raz lewą ręką, a potem dwiema rękami. Ręce wtedy są połączone ze sobą na poziomie kciuków.

Ćwiczenie to poprawia koordynację pracy narządu wzroku i poprawia ruchliwość gałek. Poprawia umiejętności szkolne w zakresie czytania, rozumienia, pamięci długotrwałej,

rozdzielania i rozumienia symboli. Poprawia ostrość postrzegania, wzmacnia stabilność, koordynację i równowagę ciała oraz koncentrację. Ćwiczenie to koordynuje pracę obu półkul mózgowych. Jest pomocne w reedukacji dzieci dyslektycznych. Poprawia płynność czytania, zapamiętywanie, myślenie.

Ø „**Krażenie Szyją**”- w pozycji siedzącej należy rozluźnić mięśnie szyi, głowę bardzo wolno przetoczyć do dołu, zataczać głową od jednego do drugiego obojczyka, miarowo oddychając (*na wydechu*). Ćwiczenie dobrze wpływa na centralny układ nerwowy, reguluje oddech.

Ø „**Słoń**”- ręka wyciągnięta w przód grzbietem dłoni do góry, głowa przytulona uchem do ramienia, wzrok pada na wierzchem dłoni za poruszającą się ręką. Pozycja stojąca w małym rozkroku. Ćwiczenie rozluźnia mięśnie szyi i oczu, poprawia pamięć, pomaga lepiej słuchać, rozwija zdolności matematyczne, ułatwia wypowiedzanie się. (*Ćwiczenia powtórzyć zmieniając rękę.*)

Ø „**Rysowanie Oburącz**”- rysowanie obiema rękami równocześnie linii, figur, kształtów, z których każda rysowana jedną ręką jest zwierciadlanym odbiciem drugiej, rysowanej w tym samym czasie drugą ręką.

Ćwiczenie poprawia pisanie i rysowanie, powoduje rozwój twórczego myślenia i zdolności. Ćwiczenie to poprawia orientację w przestrzeni, zdolność określania kierunków, poprawia koordynację wzrokowo-ruchową, wzrokowe rozróżnianie symboli, wpływa na poprawę wymowy, ułatwia zapamiętywanie.

Rozpocznij od dowolnego bazgrania obydwoma rękoma naraz (np. w powietrzu przed sobą, palcami wskazującymi). Zaleca się stosowanie różnej wielkości obszarów do rysowania: od bardzo małych do coraz większych. Można rysować kredą, farbami, kredkami, węglem,...

Nauczyciel kładzie nacisk na proces rysowania a nie na rysunki. Zachęca ucznia do poruszania głową i oczyma, aby nie dopuścić do napięcia. Rysunki nie muszą mieć określonego zamierzonego kształtu. Ćwiczenia na przekraczanie linii środka oraz ćwiczenia wydłużające mają za zadanie przywrócić pierwotną długość mięśni i poprawić budowę ciała. Wpływają na rozwój umiejętności słuchania, mówienia, pisania, czytania.

Ø „**Oddychanie Przeponowe**”- leżąc lub stojąc: przy wdechu wypełnia się klatkę piersiową i brzuch powietrzem, wydycha się powietrze krótkimi dmuchnięciami, jakby się chciało utrzymać piórko w powietrzu. Ćwiczenie zwiększa pojemność płuc, poprawia dotlenienie organizmu, wzmacnia i uelastycznia pracę przepony, wpływa na ekspresję wypowiedzi i dykcję

Ćwiczenia rozciągające mięśnie ciała: gdy mięśnie są rozciągnięte i mają właściwą sobie długość, przekazują do mózgu sygnał informacyjny o tym, że człowiek jest rozluźniony, spokojny i gotowy do pracy poznawczej. Możliwy jest wtedy przepływ informacji z tylnych części mózgu do obszarów przednich, przyczynowo uwarunkowanych poprzez układ limbiczny stanowiący „bramę”, przez którą wiadomości (doświadczenie) przedostają się do wyższych obszarów mózgu, będąc jednocześnie źródłem radości.

### Pozycje pogłębiające:

Sprzyjają zwiększonemu, pozytywnemu nastawieniu lub wpływają na emocjonalno-limbiczny układ mózgu, współdziałający z ośrodkami percepcji własnego „Ja”. Ćwiczenia stabilizują i rytmityzują procesy nerwowe organizmu, co sprzyja osiągnięciom w nauce. Każde z nich trwa przez 1-2 minuty, co nie zabiera zbyt dużo czasu, są łatwe, wykonuje się je w tempie umiarkowanym, powodują radość i zadowolenie. Osoba wykonująca ćwiczenia może osiągnąć znakomite rezultaty.

Ø „**Pozycja Dennisona**” -pozycja siedząca, nogi skrzyżowane w kostkach, kolana lekko ugięte, ręce splecione, oczy zamknięte, język na podniebieniu. Ćwiczenie wpływa na poprawę koncentracji, stabilności emocjonalnej, wzmacnia poczucie własnej wartości - połóż się wygodnie na dywanie i skrzyżuj nogi w kostkach, lewa na prawej, ręce wyciągnij przed siebie i przekręć grzbietami do siebie tak, aby kciuki były skierowane w dół. Teraz przełóż jedną rękę przed drugą i skrzyżuj palce, zegnij ręce w łokciach i oprzyj skrzyżowane ręce na piersi. Zamknij oczy, połóż język na podniebieniu. Oddychaj swobodnie przy ulubionej muzyce. Wyjście z tej pozycji odbywa się następująco: nogi w lekkim rozkroku oparte o podłogę, palce rąk robią „daszek” na pępku.

Ø „**Punkty Pozytywne**”- lekko dotyka się palcami punktów położonych na wypukłościach czoła, między brwiami a linią włosów - w połowie tej długości. Ćwiczenie odpręża, uspokaja, odblokowuje pamięć, ułatwia uczenie się, poprawia samopoczucie.

### Ćwiczenia energetyzujące:

Ćwiczenia energetyzujące ciało, lub innymi słowy, zapewniające niezbędną prędkość i intensywność przebiegu procesów nerwowych między komórką i grupami komórek nerwowych mózgu. Podstawą ćwiczeń jest doskonała znajomość obszarów odruchowego i „psychologicznego” funkcjonowania ciała. Mają na celu ułatwienie przepływu energii elektromagnetycznej przez ludzkie ciało. Pomagają one przywrócić prawidłowe połączenia między ciałem a mózgiem.

Ø „**Punkty Równowagi**”- palcami prawej ręki należy dotknąć punktu za uchem, drugą rękę położyć na pępku; głowa prosto. Ćwiczenie wykonuje się przez 30 sekund, następnie trzeba zmienić ręce.

Ćwiczenie ułatwia podejmowanie decyzji, koncentrację, myślenie skojarzeniowe, wyostrza zmysły. Poprawia umiejętność uczenia się, samopoczucie oraz umiejętności potrzebne do gier i zajęć sportowych.

Ø "**Picie wody**" - Ludzkie ciało składa się w 2/3 części z wody. Wszelkie procesy elektryczne i chemiczne zachodzące w mózgu i centralnym systemie nerwowym zależne są od dobrego przewodnictwa elektrycznego. Regularne jej picie utrzymuje ciało nawodnionym i pracującym z optymalną efektywnością, wpływa na poprawę umiejętności szkolnych. Powoduje wzrost koncentracji, podnosi poziom energii, poprawia koordynację umysłową i fizyczną.

- Pozwól dziecku pić podczas zajęć wodę.
- Woda powinna mieć temperaturę pokojową - wchłania się wtedy najlepiej.

Ø "**Energetyczne ziewanie**" - Ziewanie jest naturalnym odruchem powodującym oddychanie całym ciałem oraz wzrost energii i jej cyrkulacji. Pomaga odzyskać rozluźnienie napięć głowy i szczęk. Odciąża mózg. Poprawia takie umiejętności szkolne, jak czytanie na głos, twórcze pisanie. Poprawia samopoczucie przed przemówieniami, koncertami, wystąpieniami publicznymi.

Staw skroniowo- żuchwowy poczujesz pod palcami przy otwieraniu i zamykaniu szczęk. Opuszczaj powoli dolną szczękę udając, że ziewasz. Masując staw wydaj głęboki, relaksujący odgłos ziewania. Powtórz ćwiczenie 3-6 razy.

Ø „**Punkty na Myślenie**”- palcem wskazującym i kciukiem, zgodnie z ruchem wskazówek

zegara, wykonuje się masaż punktów położonych poniżej i nieco na zewnątrz początku obojczyka (dwustronnie) - są to miękkie wgłębienia pod obojczykami, po obu stronach mostka. Druga ręka powinna w tym czasie znajdować się na pępku. Stymulacja tych punktów powoduje dotlenienie mózgu, koordynuje pracę oczu, ułatwia czytanie. Ćwiczenie to pozwala na przesyłanie informacji z L półkuli do P części ciała i odwrotnie, zachowanie równowagi pomiędzy P i L stroną ciała. Zwiększa poziom energii.

Ø *Kapturek myśliciela* - dużymi palcami i kciukiem chwytemy uszy i masujemy je od góry przesuując się w dół. Na zakończenie ćwiczenia naciągamy je: w górę, w dół, na boki.

Ø „Sowa”- jedną ręką chwycić mocno mięsień barku, głowę skieruj w tę samą stronę. Nabierz powietrza i powoli odwracając głowę w drugą stronę wydychaj powietrze, hukając jak sowa: hu-hu, hu-hu, hu-hu, ...To samo ćwiczenie wykonaj chwytając drugi mięsień barku.

### Ćwiczenia wydłużające:

Ćwiczenia wydłużające mają za zadanie przywrócić pierwotną długość mięśni i poprawić budowę ciała. Wpływają na rozwój umiejętności słuchania, mówienia, pisania, czytania.

Ø „Aktywna Ręka” - wyciągniętą w górę przy głowie ręką stawia się opór naciskowi drugiej ręki, nacisk następuje przy wydechu powietrza, w czterech kierunkach: w kierunku głowy, w kierunku przeciwnym, ku przodowi, do tyłu (po 3 razy), potem zmiana ręki. Ćwiczenie odpręża mięśnie barków, wzmacnia koncentrację, poprawia charakter pisma, ułatwia rysowanie. Ćwiczenie rozciąga mięśnie górnej klatki piersiowej, ważne przy pisaniu i posługiwaniu się różnymi przyrządami. Jego stosowanie wpływa na rozwój umiejętności wystawiania się, ekspresji i zdolności językowych. Poprawia koordynację wzrokowo-ruchową i wpływa na podniesienie jakości pisma. Podnosi umiejętność skupiania uwagi, koncentracji.

\* Zwieszane po bokach ciała ramiona pozostają luźne. Dopuszczalne są 4 pozycje: 1) ręka odchylona daleko za głowę; 2) ręka przed głowę; 3) ramię dotykające ucha; 4) ręka w bok od głowy.

Unieś do góry wyprostowane ramię w jednej z 4 pozycji. Zrób łagodny wdech przez usta uformowane w "ryjek". Równocześnie pobudzaj mięśnie wyprostowanej ręki, odpychając ją w różnych kierunkach: w przód, w tył, do siebie i od siebie. Przy każdej pozycji należy pamiętać o głębokim wdechu: wydech natomiast wydłuż, odliczając w pamięci do 8 lub więcej.

Przykładowa zabawa: Prowadzący wymyśla opowiadanie w którym każdemu bohaterowi przypisany jest konkretny ruch. Zadaniem dzieci jest jego wykonanie, gdy usłyszą, że o nim jest mowa. Na przykład:

- Pajacyk – podskoki, wymachy ramion przy muzyce/ Ruchy naprzemiennie – podnosimy do góry prawe kolano i dotykamy do niego lewą rękę, następnie do podniesionego lewego kolana dotykamy prawą rękę (ćwiczenie przypomina marsz w miejscu).
- Osiołek – dobieramy się w pary, przepychanie się na drugą stronę i odwrotnie
- Motylek – wykonujemy ruchy motyla za pomocą chust, improwizacje ruchowe/Leniwe ósemki – ćwiczenie wykonujemy rysując lub wodząc oczami za przedmiotem po kształcie położonej ósemki. Ruch zaczynamy zawsze od środka w lewo do góry – lewą ręką

i kończymy obydwoma rękoma połączonymi razem.

- Słonik – chodzimy na czworakach/Słoń – rysujemy leniwą ósemkę, określamy środek, wyciągamy rękę w przód, grzbietem dłoni do góry, głowę kładziemy na ramieniu wyciągniętej dłoni, nogi w kolanach lekko ugięte, mały rozkrok. Rysujemy ręką obszerne ósemki, ucho przyklejone do ramienia. Całe ciało pracuje.

- Krokodyl – czołgamy się na brzuchu

- Konik – dobieramy się w pary i biegamy po sali

- Zajączek – naśladujemy ruchy zajączka

- Wilk – skradamy się na palcach

- Kaczka – naśladujemy kaczki chód

- Żółwie – dzieci w parach, jedno w pozycji na czworakach, nisko przy ziemi

- Baletnica – chodzimy na palcach, wręczamy pałeczki ze wstążkami.

Można wymyślać różne ruchy dla różnych bohaterów. Wszystko zależy od naszej wyobraźni.

Opracowanie: Joanna Stokłosa

#### Bibliografia:

Ballinger E.: *Wesoła Gimnastyka – Rusz się i ucz się*, Międzynarodowy Instytut Neurokinezyjologii, Warszawa 2004.

Dennison P., Dennison G.: *Gimnastyka mózgu*, Organizacja Kinezyjologii Edukacyjnej USA, California 1998.

*Goleman D. „Inteligencja emocjonalna”*

Hannaford C.: *Zmyślone ruchy, które doskonalą umysł. Podstawy kinezyjologii edukacyjnej*, Medyk Sp Z.O.O., Warszawa 1998.

Mannaford C. : *"Zmyślne ruchy, które doskonalą umysł"*, wyd. Medyk, Warszawa, 1995

Warszewski R. : *"Jak wyleczyłem dziecko z dysleksji"*, wyd. TTP Gdańsk, 2002

Zwoleńska J.: *Twórcza Kinezyjologia w praktyce*, KINED, Warszawa 2004.

A.,L.Zwoleńscy : *"O gimnastyce...tym razem mózgu"* felieton : "Lider" nr4/2001; nr1/2002.