

Gimnastyka mózgu

Ostatnie zmiany:



[mgr Joanna Górnisiewicz](#)

[Nauczycielka, redaktorka, edukatorka domowa i mama trójki dzieci.](#)



Wyraz "kinezyjologia" wywodzi się od greckiego rdzenia "kinesis" oznaczającego ruch. Kinezyjologia zajmuje się badaniem ruchu ciała ludzkiego. Kinezyjologia Edukacyjna jest systemem umożliwiającym uczniom w dowolnym wieku rozwinięcie ich potencjalnych możliwości zablokowanych w ciele.

Mózg nie jest narządem symetrycznym - każda z półkul ma nieco inne zadania. Z kolei tylna część mózgu odpowiada za odbiór informacji, które jednak są niedostępne dla przednich części mózgu odpowiedzialnych za "nadawanie" czy też "ekspresję".

Problem tkwi w tym, że w mózgu wypracowane zostają pewne ścieżki - to one są używane najczęściej - nawet gdy są niezbyt dobre i utrudniają uczenie się...

Ćwiczenia "gimnastyka mózgu" mają na celu przywrócenie zablokowanych na skutek stresu, oraz wypracowanie nowych połączeń nerwowych, po których biegną impulsy do kory mózgowej, gdzie odbywa się właściwy proces uczenia się. Ta nieinwazyjna metoda poprawiania sprawności umysłowej istnieje już od 30 lat. Jest ona doskonałym sposobem na problemy szkolno-wychowawcze. Na świecie jest coraz bardziej popularyzowana. Centrum Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej MEN włączyło Kinezylogię Edukacyjną do programu szkolenia przeznaczonego dla psychologów, pedagogów, nauczycieli i rodziców.

Dr Paul Dennison (walcząc z własną [dysleksją](#)) opracował proste ruchy, które przynoszą korzyść każdemu uczącemu się. Ćwiczenia te przynoszą efekty w postaci [poprawy koncentracji](#) na zadaniach, poprawy koordynacji wzrokowo-ruchowej, poprawy różnych umiejętności szkolnych (wysławiania się, [czytania](#), liczenia, zapamiętywania cyfr, pisanie), zwiększania zdolności manualnych, uaktywniania lewej półkuli mózgu, synchronizacji współpracy obu półkul mózgowych. Ćwiczenia te usuwają zmęczenie, energetyzują, odprężają i relaksują.

Jak wykorzystać tą metodę w pracy z własnym

dzieckiem? Warto po prostu poświęcić ćwiczeniom 5 minut codziennie - przed wyjściem do szkoły, zanim dziecko siądzie do odrabiania lekcji, zamiast bajki w telewizji.

Ważne przy wprowadzaniu: wprowadzać ćwiczenia stopniowo, obowiązuje zasada, że zaczyna się nowe ćwiczenia, gdy poprzednie jest opanowane. Wymaga to trochę czasu, ale przynosi efekty. Ćwiczeniom towarzyszyć powinno wietrzenie pokoju i picie wody.

1. RUCHY NAPRZEMIENNE

- Polepszają koordynację lewa-prawa strona.
- Wzmacniają zmysł wzroku i słuchu.
- Ułatwiają opanowywanie materiału i jego późniejsze odtwarzanie.

Ćwiczenie wykonujemy powoli, na przemian dotykając prawym łokciem lewego kolana, a następnie lewym łokciem prawego kolana. Powtarzamy 6-7 razy. Ćwiczenie to można modyfikować w najróżniejszy sposób (dotykanie lewej stopy prawą ręką, wyciąganie jednocześnie prostopadle do ciała lewej nogi i prawej ręki itp. ważne, żeby ruchy były naprzemienne!)

2. LENIWE ÓSEMKI (LEŻĄCE)

- Koordynują pracę narządu wzroku.
- Pomagają we wzrokowym przekraczaniu linii środka.
- Poprawiają ruchliwość gałek ocznych.



Ćwiczenie rozpoczynamy lewą ręką – trzymamy kciuk na wysokości oka w linii środkowej ciała. Trzymamy głowę nieruchomo i rysujemy płynnym nieprzerwanym ruchem symbol nieskończoności, cały czas wodząc za palcem wzrokiem. Zaczynamy od środka w stronę przeciwną do ruchu wskazówek zegara do góry, z tyłu i dookoła, potem zgodnie ze wskazówkami zegara do góry, z tyłu i z powrotem do środka. Prawą i lewą ręką kreślimy "8" po kilka razy. Łączymy kciuki tworząc X. Koncentrując wzrok na środku X śledzimy złączone kciuki wykonując leniwe ósemki. Dla ułatwienia nauki tego ćwiczenia na początku można rysować na tablicy "8" i zaznaczać strzałkami kierunki kreślenia.

3. SŁOŃ

- Koordynuje pracę mózgowych ośrodków słuchu obu półkul.
- Koryguje nieprawidłowe napięcie mięśni szyi.

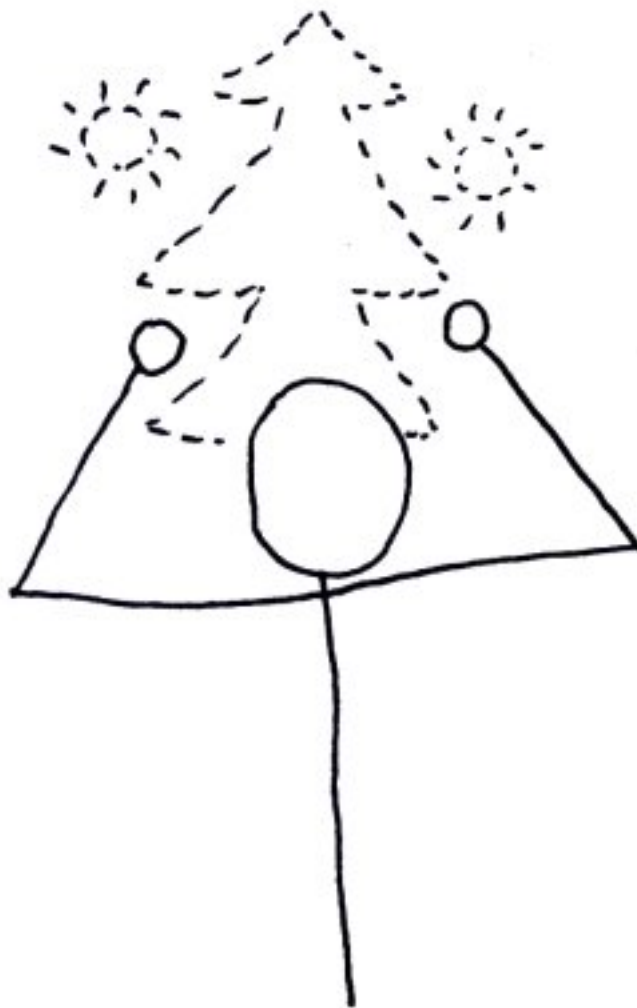
Lekko rozstawione kolana, głową dotykamy cały czas

ramienia (można włożyć kartkę papieru między ramię a głowę),oczy otwarte, ręką w powietrzu kreślimy leniwą ósemkę, a wzrok śledzi nie rysującą dłoń, lecz rysowaną ósemkę. Podczas rysowania poruszamy całą górną połową ciała. Ćwiczenie to jest bardzo pomocne przy dysgrafii i dysleksji. Ósemkę rysujemy po trzy razy każdą ręką.



4. RYSOWANIE OBURĄCZ

- Koordynuje współdziałanie ręka-oko w różnych polach widzenia.
- Poprawia orientację przestrzenną i wzrokowe rozróżnianie symboli.



Obydwoma rękami równocześnie "bazgrzemy" w powietrzu dowolne kształty. Możemy podpowiadać kierunki rysunku, np. góra, dół, na zewnątrz. Można też polecić narysowanie czegoś konkretnego: choinki, serca, drzewa. Należy zwracać uwagę, by dzieci nie usztywniały ciała, lecz poruszały swobodnie głową i oczami. Efektem końcowym mają być lustrzane rysunki. Początkowo dzieci kreślą małe formy przechodząc do coraz większych. Gdy czas pozwoli można rysować nie tylko w powietrzu, lecz także na papierze, tablicy.

5. PUNKTY NA MYŚLENIE

- Przesyłanie informacji z prawej półkuli mózgu do lewej strony ciała i odwrotnie.

- Lepsza koordynacja ciała.

Jedna ręka spoczywa na brzuchu, drugą masujemy miękką tkankę pod obojczykiem pomiędzy pierwszym a drugim żebrem. Ćwiczenie to powoduje, że mamy "jaśniejszy umysł". Początkowo dzieci narzekają na ból podczas masowania, ale nie jest on zbyt uciążliwy i po kilku sekundach ustępuje.

6. KAPTUREK MYŚLICIELA

- Ułatwia słuchowe przekraczanie linii środkowej.
- Powoduje wzrost umysłowej i fizycznej sprawności.
- Poprawia formułowanie zdań, myśli w pamięci.

Za pomocą kciuka i palca wskazującego dziecko delikatnie odchyła małżowinę uszną do tyłu, następnie, masując ją od góry po łuku ucha, schodzi palcami aż do płatka ucha.

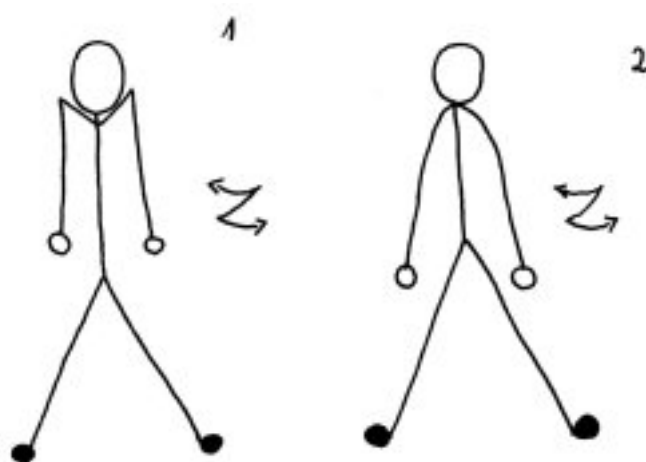


7. KRAŻENIE SZYJĄ

- Usuwa napięcie, rozluźnia, Poprawia przepływ krwi do mózgu.

Unosimy barki do góry, pochylamy głowę do przodu i łagodnie kołyszymy się z boku na bok. Odchylamy głowę do tyłu i ćwiczymy krążenie tak jak poprzednio.

Powtarzamy to ćwiczenie przy barkach opuszczonych. Jeśli wykonujemy je w pozycji stojącej, można przy tym przestępować z nogi na nogę.

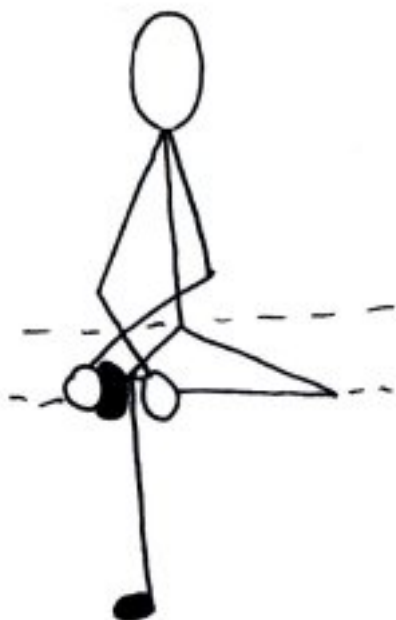


8. POZYCJA COOKA (ZWANA TEŻ POZYCJĄ DENNISONA)

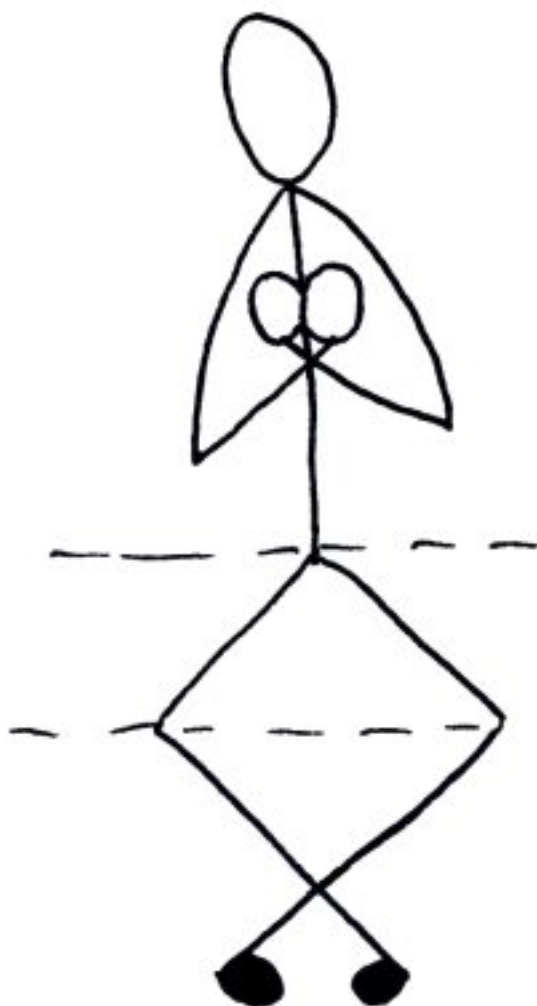
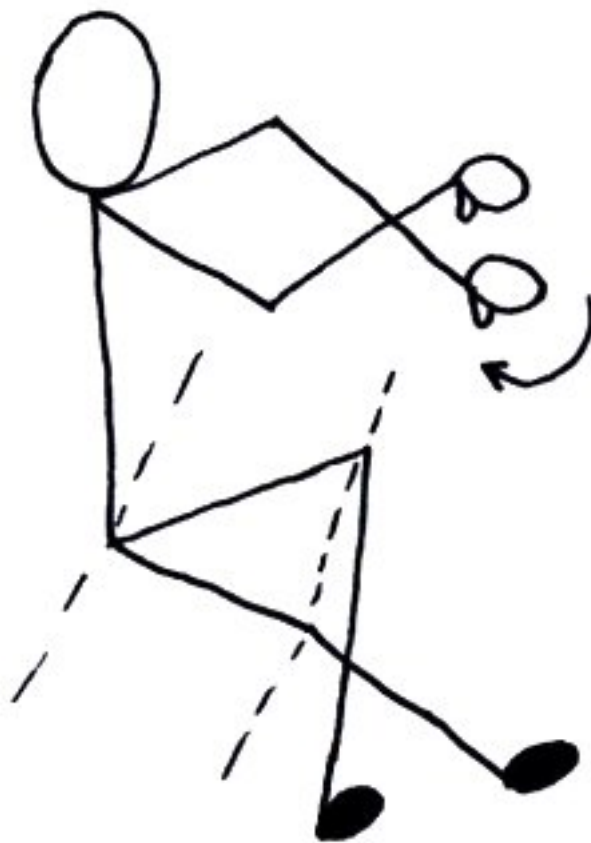
- Oddziaływanie jest podobne jak w przypadku ruchów naprzemiennych.
- Pobudza korę mózgową.
- Poprawia koncentrację.

Wersja trudniejsza: Ćwiczenie składa się z 2 części. Najpierw zakładamy lewą nogę na prawą tak, by oprzeć kostkę na kolanie. Następnie prawą ręką obejmujemy kostkę lewej nogi, natomiast lewą ręką trzymamy stopę pod palcami. Siedzimy przez minutę głęboko oddychając

z zamkniętymi oczami. W 2 części siadamy zwyczajnie, składamy dłonie tak, by dotykały się czubkami palców i przez następną minutę głęboko oddychamy.



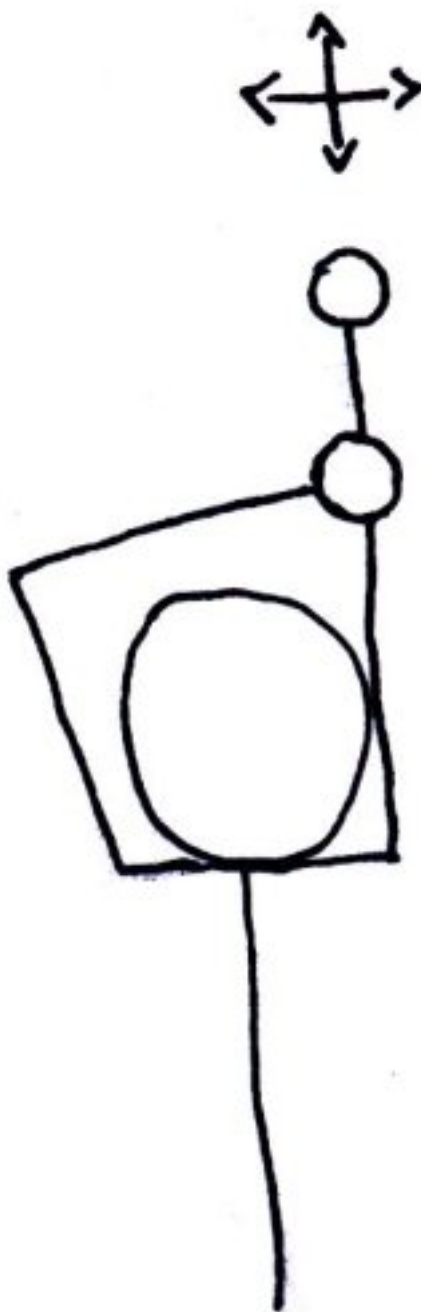
Wersja łatwiejsza: Uczniowie w pozycji siedzącej krzyżują nogi. Ramiona wyprostowane przed siebie, zewnętrzne strony dłoni skierowane do siebie, kciuki w dół. Teraz krzyżujemy dłonie, łączymy i przetaczamy je w stronę ciała. Opieramy je na mostku, język kładziemy na podniebieniu, przymykamy oczy. Oddychamy brzuchem spokojnie i równomiernie. Pozostajemy w tej pozycji dłuższą chwilę. Ćwiczenie to stosuje się gdy z różnych względów klasa jest pobudzona, a praca na lekcji wymaga pełnej koncentracji.



9. AKTYWNA RĘKA

- Ćwiczenie poprawia charakter pisma i ortografię.

Podnosimy do góry wyprostowaną rękę i przytulamy do ucha. Robimy łagodny wydech przez usta stulone w "ryjek". Równocześnie pobudzamy mięśnie ręki odpychając nią drugą rękę w czterech kierunkach (w przód, w tył, do siebie i od siebie).

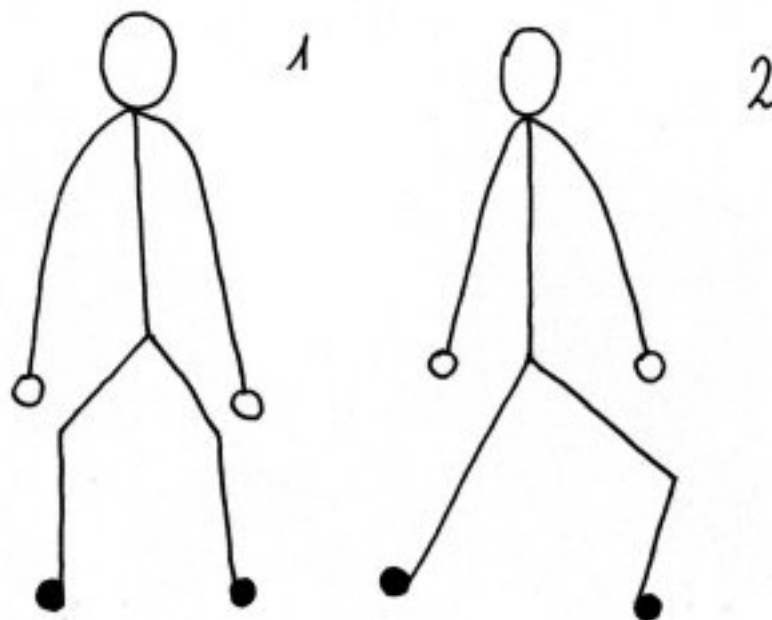


10. WYPADY W BOK

- Polepszają koordynację lewa-prawa strona.

- Rozluźniają.

Stojąc w rozkroku z obniżonymi biodrami wykonujemy "wypady" połączone z wydechem, w lewo (prostując prawą nogę) i w prawo (prostując lewą nogę).



11. PUNKTY ROWNOWAGI

- Ćwiczenie relaksuje.
- Usprawnia koncentrację i uwagę.

Wykonujemy trzymając 2 palce we wgłębieniu za uchem u podstawy czaszki, a drugą rękę w dolnej części brzucha, wykonując jednocześnie wdech.

12. ZIEWANIE

- Odpręża.
- Dotlenia.

Udając ziewanie dotykamy czubkami palców wszystkich napiętych mięśni twarzy jakie wyczuwamy.

13. POMPOWANIE PIĘTĄ

- Rozluźnia.
- Zwiększa motywację

Wychylamy się do przodu, opieramy o ławkę czy krzesło. Jedna noga wyciągnięta do tyłu i wsparta o palce. Robimy wydech i dociskamy piętę do ziemi. Następnie rozluźniając mięśnie unosimy piętę i robimy wdech. Powtarzamy to ćwiczenie 3 razy każdą stopą.



przygotowała i opracowała
Joanna Górniewicz

Literatura:

1. *Paul Dennison, Gail Dennison "Kinezyjologia Edukacyjna"*
2. *Carla Hannaford "Zmysłne ruchy, które doskonalą umysł. Podstawy kinezyjologii edukacyjnej".*