

# **ELEMENTY KINEZJOLOGII EDUKACYJNEJ WG PAULA DENNISONA**

**W ZASTOSOWANIU W PRACY Z DZIEĆMI.  
DLA NAUCZYCIELI, RODZICÓW I MŁODZIEŻY.**

**OPRACOWAŁA:**

**WIESŁAWA KANIEWSKA**

## CO TO JEST KINEZJOLOGIA EDUKACYJNA ?

POPULARNA NAZWA - GIMNASTYKA MÓZGU

NASZE CIAŁO, BY DOBRZE FUNKCJONOWAŁO, WYMAGA GIMNASTYKI. NASZ MÓZG RÓWNIEŻ JEJ WYMAGA. KINEZJOLOGIA EDUKACYJNA TO PRAKTYCZNY, BEZPIECZNY I DYNAMICZNY SYSTEM ĆWICZEŃ, KTÓRY POLEGA NA PROSTYCH RUCHACH CIAŁA DLA ZINTEGROWANIA FUNKCJI MÓZGU.

PAUL DENNISON STWORZYŁ PROGRAM GIMNASTYKI MÓZGU SZUKAJĄC SPOSOBU NA POKONANIE WŁASNEJ DYSLEKSJI.

PROGRAM TEN BAZUJE NA GRUNTOWNYCH BADANIACH KLINICZNYCH PROWADZONYCH PRZEZ PAULA DENNISONA, JEGO ŻONĘ GAIL DENNISON ORAZ ICH WSPÓŁPRACOWNIKÓW. SPECYFICZNE RUCHY CIAŁA UAKTYWIAJĄ SIECI NEURONÓW W CAŁYM MÓZGU, W OBU PÓLKULACH JEDNOCZEŚNIE BUDUJĄ PODSTAWY POTRZEBNE DO ZAPEWNIENIA SUKCESU W UCZENIU SIĘ W CIĄGU CAŁEGO ŻYCIA.

KINEZJOLOGIA EDUKACYJNA POPRAWIA:

- WZROK
- PAMIĘĆ
- ROZUMIENIE
- KOORDYNACJĘ
- POSTAWĘ

### DLA KOGO JEST PRZEZNACZONA GIMNASTYKA MÓZGU?

DLA KAŻDEGO. – DZIECI I MŁODZIEŻ DLA SZYBSZEGO PRZYSWAJANIA WIEDZY. ZARÓWNO DLA TYCH BARDZO ZDOLNYCH JAK I TYCH NIEWYUCZALNYCH. DOROŚLI DLA ROZŁADOWANIA STRESU I LEPSZEGO PRZYSWAJANIA WIEDZY. PRZECIEŻ I DOROŚLI UCZĄ SIĘ.

OSOBY STARSZE MOGĄ ZAPOBIEGAĆ POWSTAWANIU I POGŁĘBIANIU CHOROBY ALDSHEIMERA.

TO METODA WSPOMAGAJĄCA NATURALNY ROZWÓJ CZŁOWIEKA BEZ WZGLĘDU NA WIEK. ĆWICZENIA TE INTEGROUJĄ PRACĘ CENTRALNEGO UKŁADU NERWOWEGO, A TAKŻE WPLYWAJĄ NA POLEPSZENIE PROCESU UCZENIA SIĘ I ZWIĘKSZENIA RÓWNOWAGI EMOCJONALNEJ.

W PRACY SZKOLNEJ ZOBACZYMY POLEPSZENIE MYŚLENIA I ZACHOWANIA U UCZNIÓW BARDZO ZDOLNYCH JAK I UCZNIÓW Z RÓŻNYMI DYSFUNKCJAMI.

POZA TYM DZIECI UWIELBIAJĄ TE ĆWICZENIA I SAME O NICH PRZYPOMINAJĄ. GIMNASTYKA MÓZGU JEST WIELKĄ FRAJDĄ DLA DZIECI, JAK KAŻDE ĆWICZENIA FIZYCZNE.

## WARUNKI ĆWICZEŃ

NIEKTÓRE ĆWICZENIA MOŻNA WYKONYWAĆ NIE RUSZAJĄC SIĘ Z ŁAWEK, CZASAMI WARTO POĆWICZYĆ NA SALI GIMNASTYCZNEJ LUB NA BOISKU SZKOLNYM.

NAJLEPIEJ CODZIENNIE RANO NA POCZĄTKU ZAJĘĆ SZKOLNYCH. DZIECI BĘDĄ MIAŁY LEPSZY ZAPAŁ DO PRACY. DZIECI MUSZĄ ZNAĆ ZASADNOŚĆ ĆWICZEŃ. POWINNY WIEDZIEĆ, ŻE DZIĘKI ĆWICZENIOM BARDZO SZYBKO BĘDĄ WIDZIAŁY POZYTYWNE EFEKTY W PRACY SZKOLNEJ. WTEDY NASTAWIENIE JEST POZYTYWNE NALEŻY PIĆ CZĘSTO WODĘ. WODA „PRZEPLUKUJE” MÓZG I GASI PRAGNIENIE. NAJLEPIEJ JAK W KLASIE STOI POJEMNIK Z PITNĄ WODĄ, DOSTĘPNY BEZ OGRANICZEŃ. DZIECI SZYBKO ODZWYCZAJĄ SIĘ OD SŁODKICH NAPOJÓW. ĆWICZENIA POWINNY BYĆ WYKONYWANE SYSTEMATYCZNIE, DOKŁADNIE, PAMIĘTAJĄC O ODDYCHANIU.

## DLA DOCIEKLWYCH CHARAKTERYSTYKA LEWEJ I PRAWEJ PÓLKULI.

### LEWA PÓLKULA LOGICZNA

- ANALITYCZNA.
- PRACUJE Z LICZBAMI.
- MYŚLI SEKWENCYJNIE.
- UCZY SIĘ JĘZYKÓW OBCYCH.
- WIDZI WYRAŹNIE DOBRO I ZŁO.
- KONTROLUJE UCZUCIA.
- UWAŻNIE SŁUCHA, MYŚLI LOGICZNIE.
- REAGUJE NA SŁUCH I WZROK.
- ZAPAMIĘTUJE FAKTY, IMIONA DATY.
- POTRZEBUJE PORZĄDKU, MA POCZUCIE CZASU.
- ODPOWIADA ZA PRAWĄ PÓLKULĘ CIAŁA.

### PRAWA PÓLKULA INTUICYJNA

- ARTYSTYCZNA I TWÓRCZA.
- ZORIENTOWANA NA UCZUCIA I DOŚWIADCZENIA.
- MYŚLI I WIDZI CAŁOŚCIOWO.
- MYŚLI I ZAPAMIĘTUJE POPRZEZ WYOBRAŹNIE I WIZUALIZACJĘ.
- REAGUJE NA RUCH I DZIAŁANIE.
- SKUPIA SIĘ NA EMOCJACH, INTUICJI, OBRAZACH.
- ODPOWIADA ZA MISTYCZNE PODEJŚCIE DO ŻYCIA.
- ODRÓŻNIA PIĘKNO OD BRZYDOTY.
- ODPOWIADA ZA LEWĄ PÓLKULĘ CIAŁA.

ĆWICZENIA RÓWNOWAŻĄCE OBIE PÓLKULE DZIELI SIĘ NA TRZY ZASADNICZE GRUPY:

- ĆWICZENIA NA PRZEKROCZENIE LINII ŚRODKA.
- ĆWICZENIA WYDŁUŻAJĄCE – ROZCIĄGAJĄCE, LIKWIDUJĄCE NAPIĘCIA MIĘŚNIOWE WYWOŁANE PRZEZ STRES.
- ĆWICZENIA ENERGETYZUJĄCE – WYRÓWNUJĄCE POZIOM ENERGIĘ.

## ZESTAWY ĆWICZEŃ

### I GRUPA - NA PRZEKROCZENIE LINII ŚRODKA

#### OPIS ĆWICZENIA

##### RUCHY NAPRZEMIENNE

1. DOTYKANIE PRAWĄ RĘKĄ UNIESIONEGO LEWEGO KOLANA I NA PRZEMIAN – LEWA RĘKA, PRAWY KOLANO.
2. J.W. – DOTYKANIE ŁOKCIEM.
3. DOTYKANIE LEWĄ RĘKĄ PRAWIEJ STOPY – RĘKA ZA PLECAMI, NOGA ZGIĘTA W KOLANIE I ODWROTNIE.

##### LENIWE ÓSEMKI

KREŚLENIE KCIUKIEM POZIOMEJ ÓSEMKI, NA WYPROSTOWANYM ŁOKCIU ZACZYNAJĄC OD PUNKTU ŚRODKOWEGO NA WYSOKOŚCI OCZU  
– 3 RAZY, POTEM TO SAMO RĘKOMI SPLECIONYMI.  
WODZIMY OCZAMI ZA KCIUKIEM!

##### RYSOWANIE OBU RĘCZ

RYSOWANIE OBU RĘCZ JEDNOCZEŚNIE FIGUR, KSZTAŁTÓW. NARYSOWANY KSZTAŁT JEDNEJ RĘKI JEST ODBICIEM LUSTRZANYM DRUGIEJ. RYSOWANIE PŁASKIMI DŁOŃMI NA DUŻYCH POWIERZCHNIACH.

##### SŁOŃ

RĘKA WYCIĄGNIĘTA W PRZÓD, GRZBIETEM DŁONI DO GÓRY, GŁOWA PRZYTUŁONA UCHEM DO RAMIENIA, WZROK PODAŻA ZA WIERZCHEM DŁONI ZA PORUSZAJĄCĄ SIĘ RĘKĄ. POZYCJA STOJĄCA, W LEKKIM ROZKROKU. KREŚLENIE RĘKĄ LENIWEJ ÓSEMKI, BARDZO OBSZERNEJ, ZE SKŁONAMI TUŁOWIA I UGINANIEM KOLAN. POTEM ZMIANA RĘKI.

#### WPŁYW NA ORGANIZM

AKTYWIZACJA JEDNOCZEŚNIE LEWEJ I PRAWIEJ PÓLKULI MÓZGU. STYMULUJE POŁĄCZENIA MIĘDZY PÓLKULAMI ORAZ CAŁEGO SYSTEMU RÓWNOWAGI.  
USPRAWNIA WYKONYWANIE ZADAŃ, UCZENIE SIĘ, KONCENTRACJĘ I SPRAWNOŚĆ CIAŁA NA ZAJĘCIACH SPORTOWYCH.

STYMULUJE DZIAŁANIE OBU PÓLKUL MÓZGOWYCH. ŚWIETNE PRZY NAUCE CZYTANIA I PISANIA, PRZY REEDUKACJI DZIECI DYSLEKTYCZNYCH.

POPRAWIA TECHNIKĘ PISANIA I RYSOWANIA. RELAKSUJE MIĘŚNIE RAMION I OCZY.  
RYSOWANIE DŁOŃMI POBUDZA ZAKOŃCZENIA NERWOWE NA DŁONIACH.

RELAKS DLA MIĘŚNI SZYI I OCZU. POPRAWIA PAMIĘĆ, POMAGA LEPIEJ SŁUCHAĆ, STYMULUJE ZMYŚL RÓWNOWAGI. ROZWIJA ZDOLNOŚCI MATEMATYCZNE I PŁYNNOŚĆ WYPOWIADANIA SIĘ.

#### **KRAŻENIE SZYJĄ**

**GŁOWA OPUSZCZONA W DÓŁ, PORUSZAMY NIĄ WAHADŁOWO OD RAMIENIA DO RAMIENIA, SWOBODNIE ODDYCHAJĄC.**

#### **ODDYCHANIE PRZEPONOWE BRZUCHEM**

**GLĘBOKI WDECH I WYDYCHANIE KRÓTKIMI DMUCHNIĘCIAMI. POZYCJA LEŻĄCA LUB STOJĄCA.**

#### **POZYCJA COOK'A**

**KRZYŻUJEMY NOGI W KOSTKACH. NASTĘPNIE KRZYŻUJEMY RĘCE, DŁONIE ŁĄCZYMY RAZEM I ODWRACAMY. ŻEBY ĆWICZENIE TO PRAWIDŁOWO WYKONAĆ, NAJPIERW TRZEBA WYPROSTOWAĆ PRZED SOBĄ RAMIONA. NASTĘPNIE TRZEBA PRZENIEŚĆ JEDNĄ RĘKĘ NAD DRUGĄ, ŁĄCZĄC WEWNĘTRZNE STRONY DŁONI KCIUKAMI DO DOŁU I ZAMKNAĆ JE SPLECIONYMI PALCAMI. POTEM TRZEBA PRZETOCZYĆ ZAMKNIĘTE RĘCE DO DOŁU I W STRONĘ CIAŁA TAK, ŻEBY SPOCZĘŁY NA KLATCE PIERSIOWEJ Z ŁOKCIAMI W DÓŁ.**

#### **AKUMULATOR**

**SIEDZĄC NA KRZEŚLE LUB NA PODŁODZE PO TURECKU. DŁONIE NA BRZUCHU, GLĘBOKI WDECH I WYDECH OPUSZCZAJĄC GŁOWĘ I POCHYLAJĄC GRZBIET, KRĘG PO KRĘGU. PRZY WDECHU POWOLNY WYPROST. POWTARZAMY 3 RAZY.**

**ZMNIJSZA NAPIĘCIE MIĘŚNI W OBREBIE KARKU. ROZPRĘŻA PO DŁUGIM SIEDZENIU PRZY KOMPUTERZE.**

**ZWIĘKSZA POJEMNOŚĆ PŁUC, WPLYWA KORZYSTNIE NA GŁOS I DYKCJĘ.**

**POZYCJA COOKA ZWIĘKSZA DOPŁYW ENERGII DO LEWEJ PÓLKULI.**

**UZYSKUJE SIĘ DZIĘKI TEMU POPRAWĘ KONCENTRACJI, STABILNOŚCI EMOCJONALNEJ, OGÓLNĄ POPRAWĘ SAMOPOCZUCIA. ĆWICZENIE UŁATWIA UWAGNE SŁUCHANIE I JASNE WYPOWIADANIE SIĘ ORAZ UCZENIE SIĘ. PAMIĘTAJ O LEKKIM SWOBODNYM ODDECHU.**

**STYMULUJE PRZEPLÝW PŁYNU RDZENIOWO – MÓZGOWEGO, „ODŻYWIA MÓZG”. WYZWAŁA MYŚLENIE TWÓRCZE, POPRAWIA KOORDYNACJĘ CIAŁA.**

## II GRUPA - ĆWICZENIA WYDŁUŻAJĄCE - ROZCIĄGAJĄCE

### OPIS ĆWICZENIA

#### SOWA

LEWĄ RĘKĄ CHWYCIĆ PRAWY BARK,  
Z WYDECHEM – ŚWISZCZĄCYM LUB POHUKIWANIEM JAK  
SOWA ZWRÓCIĆ GŁOWĘ W PRAWO  
I Z GŁOWĄ ZWRÓCONĄ W BOK – WDECH.  
3 RAZY I ZMIANA STRONY.

#### ZGINANIE STOPY

SIADAMY ZGINAJĄC NOGĘ W KOLANIE POTEM KŁADZIEMY  
JA NA UDZIE DRUGIEJ NOGI, TAK BY ZEWNĘTRZNA KOSTKA  
DOTYKAŁA UDA. KOŃCAMI PALCÓW CHWYTAMY PODSTAWĘ I  
MIEJSCE MOCOWANIA MIĘŚNIA PODUDZIA,  
NASTĘPNIE ZGINAMY I PROSTUJEMY STOPE.

#### POMPOWANIE PIĘTĄ.

STAJEMY ZA KRZESŁEM OPARCI RĘKOMA O OPARCIE.  
JEDNA NOGA WYKROK DO TYŁU.  
Z WDECHEM UNOSIMY TĘ NOGĘ NA PALCE, Z WYDECHEM  
OPADAMY NA PIĘTĘ.  
NOGA Z PRZODU NA LEKKO UGIĘTYM KOLANIE.  
POWTARZAMY WOLNO I PŁYNNIE 3 RAZY I ZMIANA NOGI.

### WPŁYW NA ORGANIZM

ROZLUŻNIA MIĘŚNIE BARKU I KRĘGOSŁUP, DOTLENIA MÓZG,  
POPRAWIA KONCENTRACJĘ, UMIEJĘTNOŚCI MATEMATYCZNE.

ĆWICZENIE TO INTEGRUJE TYLNE I PRZEDNIE CZĘŚCI  
MÓZGU, ROZWIJA MOWĘ ORAZ ZDOLNOŚCI JĘZYKOWE.

ZMNIEJSZA NAPIĘCIE MIĘŚNI NÓG.  
POPRAWIA KONCENTRACJĘ,  
UMIEJĘTNOŚCI MATEMATYCZNE I TWÓRCZE RYSOWANIE.

### III GRUPA - ĆWICZENIA ENERGETYZUJĄCE - WYRÓWNUJĄCE POZIOM ENERGII.

#### OPIS ĆWICZENIA

##### PUNKTY NA MYŚLENIE.

MASOWANIE KCIUKIEM PALCEM ŚRODKOWYM PUNKÓW ZNAJDUJĄCYCH SIĘ PONIŻEJ POCZĄTKU OBOJCZYKA. DRUGA RĘKA POŁOŻONA NA PĘPKU. SPOKOJNY ODDECH.

##### PUNKTY ZIEMI

PALEC WSKAZUJĄCY I ŚRODKOWY TRZYMANY POD DOLNĄ WARGĄ. DRUGA RĘKA POŁOŻONA MIĘDZY KOŚCIĄ ŁONOWĄ A PĘPKIEM. WZROK KIERUJEMY W DÓŁ. SPOKOJNY ODDECH.

##### PUNKTY PRZESTRZENI

PALEC WSKAZUJĄCY I ŚRODKOWY TRZYMANY NAD GÓRNĄ WARGĄ. DRUGA RĘKA POŁOŻONA NA KOŚCI OGONOWEJ. WZROK SKIEROWANY W GÓRĘ.

##### ZIEWANIE NA ENERGIĘ

WYWOŁUJEMY ZIEWANIE MASUJĄC RĘKOMA OKOLICE STAWU SKRONIOWO – ŻUCHWOWEGO.

##### KAPTUREK MYŚLICIELA

WYCIĄGANIE MAŁŻOWIN USZNYCH I WYWIJANIE ICH DO TYŁU, OD GÓRY DO DOŁU KILKAKROTNIĘ.

#### WPŁYW NA ORGANIZM

WZMAGA JASNOŚĆ UMYŚLU. UŁATWIA WSZELKIE CZYNNOŚCI, W KTÓRYCH WZROK ODGRYWA WAŻNĄ ROLĘ- GŁÓWNIIE CZYTANIE. ĆWICZENIE WYKONUJ OKOŁO 30 SEKUND.

POPRAWIA AKUMULACJĘ WZROKU I KONCENTRACJĘ. UŁATWIA UCZENIE SIĘ. ĆWICZENIE WYKONUJ OKOŁO 30 SEKUND.

POBUDZA I ODŚWIEŻA UMYŚL, ROZLUŻNIA I POPRAWIA TRÓJWYMIAROWE WIDZENIE. USPAKAJA PRZED WYSIŁKIEM INTELEKTUALNYM – SPRAWDZIAN.

POPRAWIA WZROK, MYŚLENIE, RÓWNOWAGĘ. WZMACNIA GŁOS I POPRAWIA UMIEJĘTNOŚCI SZKOLNE – GŁOŚNE CZYTANIE, TWÓRCZE PISANIE, WYSTĄPIENIA PUBLICZNE. ĆWICZENIE WYKONUJ OKOŁO 30 SEKUND.

NA UCHU ZNAJDUJĄ SIĘ REPREZENTACJE CAŁEGO CIAŁA, WIĘC W TEN SPOSÓB STYMULUJEMY CAŁE CIAŁO. POBUDZAMY DO KREATYWNEGO DZIAŁANIA. ĆWICZENIE WYKONUJ OKOŁO 30 SEKUND.

# PODSUMOWANIE

NAJWAŻNIEJSZE JEST NASTAWIENIE I SYSTEMATYCZNOŚĆ. DZIECI ĆWICZENIA KINEZJOLOGII EDUKACYJNEJ BARDZO LUBIĄ. NA POCZĄTKU SPRAWIA IM TO PEWNĄ TRUDNOŚĆ, ALE PO KILKU PRÓBACH SAME PRZYPOMINAJĄ O ĆWICZENIACH I SPRAWIA IM TO WIELKĄ RADOŚĆ. ĆWICZĄ TYM SUMIENNIEJ, JEŚLI WIEDZĄ JAKI JEST CEL TYCH ĆWICZEŃ.

DZIECI WIEDZĄ, ŻE GIMNASTYKA CIAŁA JEST NIEZBĘDNA DO PRAWIDŁOWEGO ROZWOJU FIZYCZNEGO. ŚWIETNIE PRZEMAWIA DO NICH, WIĘC NAZWA „GIMNASTYKA MÓZGU”, BO WIEDZĄ, ŻE ĆWICZENIA TE SŁUŻĄ ROZWOJOWI MÓZGU, CZYLI UMIEJĘTNOŚCIOM I SPRAWNOŚCI INTELEKTU.

STARAJMY SIĘ UROZMAICAĆ DZIECIOM ZAJĘCIA SZKOLNE, ĆWICZENIA KINEZJOLOGII EDUKACYJNEJ SĄ ŚWIETNYM PRZERYWNIKIEM ZAJĘĆ.

BIBLIOGRAFIA: CARLA HANNAFORD. „ZMYŚLNE RUCHY, KTÓRE DOSKONAŁĄ UMYSŁ. PODSTAWY KINEZJOLOGII EDUKACYJNEJ”.

ŻYCZĘ DOBREJ ZABAWY, WYTRWAŁOŚCI I... JASNEGO UMYSŁU.  
WIESŁAWA KANIEWSKA