

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.

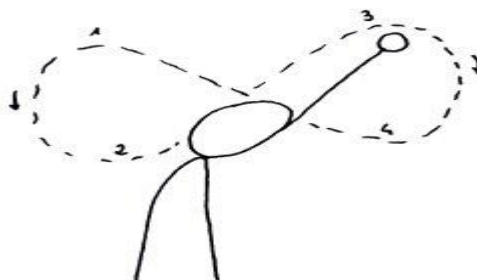


Ćwiczenie rozpoczynamy lewą ręką – trzymamy kciuk na wysokości oka w linii środkowej ciała. Trzymamy głowę nieruchomo i rysujemy płynnym nieprzerwanym ruchem symbol nieskończoności, cały czas wodząc za palcem wzrokiem. Zaczynamy od środka w stronę przeciwną do ruchu wskazówek zegara do góry, z tyłu i 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

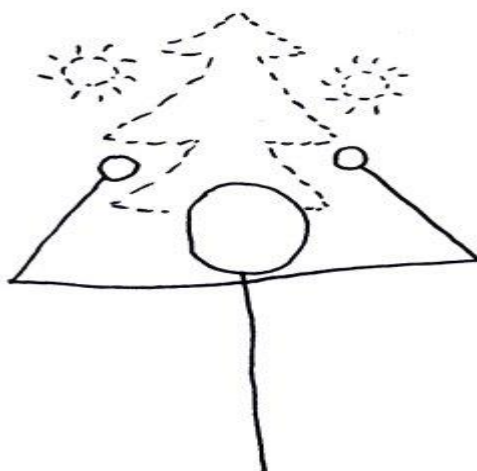
- Koordynuje pracę mózgowych ośrodków słuchu obu półkul.
- Koryguje nieprawidłowe napięcie mięśni szyi.

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.

Jedną ręką 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.

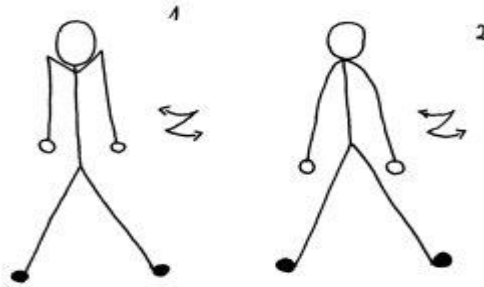
Za pomocą kciuka i palca wskazującego dziecko delikatnie odchyła małżowinę uszną do tyłu, następnie, masując ją od góry po łuku ucha, schodzi palcami aż do płatka ucha.



7. KRAŻENIE SZYJĄ

Usuwa napięcie, rozluźnia, Poprawia przepływ krwi do mózgu.

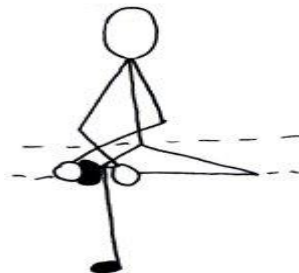
Unosimy barki do góry, pochylamy głowę do przodu i łagodnie kołyszemy się z boku na bok. Odchylamy głowę do tyłu i ćwiczymy krążenie tak jak poprzednio. Powtarzamy to ćwiczenie przy barkach opuszczonych. Jeśli wykonujemy je w pozycji stojącej, można przy tym przestępować z nogi na nogę.



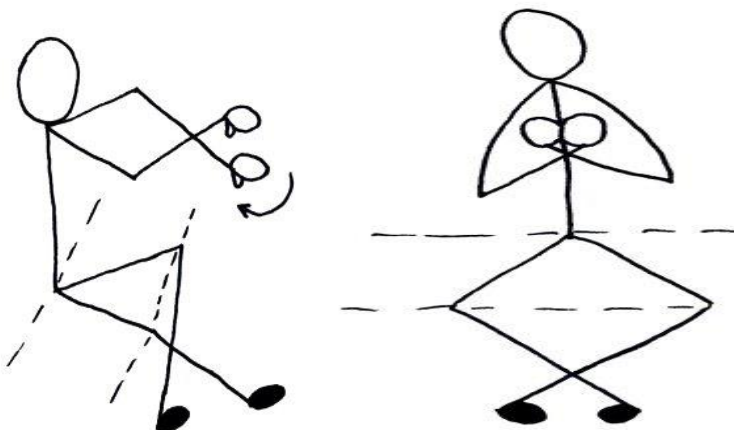
8. POZYCJA COOKA (ZWANA TEŻ POZYCJĄ DENNISONA)

- 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, przemykamy oczy. Oddychamy brzuchem spokojnie i równomiernie. Pozostajemy w tej pozycji dłuższą chwilę.



9. AKTYWNA RĘKA

- Ćwiczenie poprawia charakter pisma i ortografię.

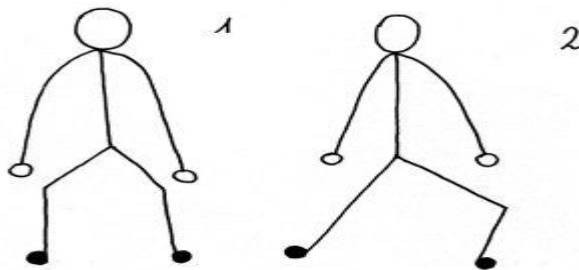
Podnosimy do góry wyprostowaną rękę i przytulamy do ucha. Robimy łagodny wydech przez usta stulone w "ryjek". Równocześnie pobudzamy mięśnie ręki odpychając nią drugą rękę w czterech kierunkach (w przód, w tył, do siebie i od siebie).



10. WYPADY W BOK

- Polepszają koordynację lewa-prawa strona.
- Rozluźniają.

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



11. PUNKTY RÓWNOWAGI

- 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

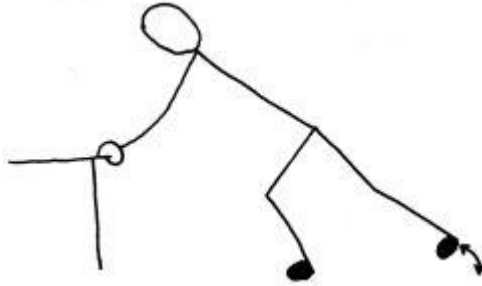
- Odpręża. Dotlenia.

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.



Literatura:

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