

Gimnastyka Mózgu®.

*Elżbieta Baracz
Przedszkole Miejskie Nr 12 w Mielcu
paciorekona@interia.pl*

Wszyscy przyszlśmy na świat wyposażeni w niesamowity system: umysł – ciało, uzbrojony we wszystkie elementy do uczenie się. Ale różnorodne czynniki stresogenne wprowadzają blokady, które hamują ten proces. Gimnastyka Mózgu®, której twórcą jest amerykański pedagog Dennison przyczynia się do małych poprawek tzw. mikrointerwencji, które powodują wielkie zmiany, gdyż pojawia się integracja umożliwiająca prawidłowy przebieg procesu uczenia się.

Opis Gimnastyki Mózgu®

Opierając się na pracach wielu naukowców, po wielu latach badań i na podstawie doświadczeń, które zdobył w walce z własną dysleksją i wadą wzroku, dr Paul E. Denison opracował metodę mającą na celu zintegrowanie pracy mózgu.

Jego zdaniem wiele problemów intelektualnych i emocjonalnych w życiu człowieka wynika ze złego współdziałania półkul mózgowych i 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.

Lewa półkula mózgu – odpowiada za myśli, analizę szczegółów, wnioskowanie, percepcję wzroku, operowanie mową, pamięć krótką, czyli jest logiczna i postrzega poszczególne elementy. Przeciwna prawa jest odpowiedzialna za uczenie się, ogólny ogłąd, percepcję przestrzeni, pamięć długotrwałą, czyli twórcza, emocjonalna, postrzegająca całość.

Dziecko, którego rozwój przebiega w sposób naturalny, nieskrępowany, ćwiczy obie półkule. Dzięki ich harmonijnej współpracy z łatwością przyswajają sobie kolejne umiejętności i ma szansę na pełny rozwój talentów. Brak równowagi między pracą obu półkul mózgowych prowadzi do rozmaitych zakłóceń. Dziecko może mieć problemy np.: w nauce czytania, pisania, koncentracji uwagi, z wyrażaniem własnych emocji.

Dennison uważa, że powstałe zaburzenia (blokady) można zlikwidować właśnie poprzez ruch, bo jego zdaniem „ruch jest drzwiami do uczenia się”. W tym celu opracował system prostych ćwiczeń ruchowych zgodnych z naturalnymi

potrzebami ciała i umysłu człowieka nazywając je programem Gimnastyka Mózgu[®] (metoda Dennisona).

Ćwiczenia Gimnastyki Mózgu[®] stymulują mózg do harmonijnej pracy obu półkul, sprzyjają tworzeniu nowych połączeń nerwowych aktywizujących myślenie poprzez ruch. Szczególnie zastosowanie znajdują w terapii dzieci ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się (dyslektyków, dysgrafików, dysortografików), w pracy z dziećmi nadpobudliwymi, mającymi trudności w adaptacji w środowisku i niepełnosprawnymi. Z równie dobrym skutkiem można stosować je u wszystkich osób w każdym wieku, zarówno w grupie, jak i indywidualnie w celu pełnego wykorzystania i doskonalenia tego czym obdarzyła człowieka natura. Pomagają bowiem zwiększyć koncentrację na wykonywanych zadaniach, zdolności manualne, koordynację wzrokowo – ruchową, zmniejszają stres. Ponadto usuwają zmęczenie, energetyzują, odprężają, relaksują.

Gimnastyka Mózgu[®] jest efektywna nie tylko w nauce, ale w sporcie, muzyce i sztuce. Zaletą tej metody jest łatwość, dostępność i użyteczność. Wystarczy poświęcić kilkanaście minut dziennie, aby w krótkim czasie osiągnąć zauważalne efekty.

Przykłady ćwiczeń

Ćwiczenia zawarte w metodzie Dennisona występują w 3 wymiarach: lateralności, stabilności i koncentracji.

1. Wymiar lateralności – ćwiczenia na przekraczanie środkowej linii ciała.

Ruchy naprzemienne – w pozycji stojącej dotykanie lewą ręką prawego podniesionego kolana i odwrotnie; dotykanie lewą ręką prawego ucha i odwrotnie; krzyżowanie wyprostowanych ramion przed klatką piersiową na zmianę, tak, aby wyżej była ręka lewa, potem prawa; dotykanie prawą ręką lewej pięty przed sobą z jednoczesnym uniesieniem w górę lewej wyprostowanej ręki i odwrotnie.

W pozycji leżącej dotykanie na przemian prawym łokciem lewego kolana, lewym prawego.

Ruchy naprzemienne powinny być wykonywane możliwie powoli. Po zademonstrowaniu kilku ćwiczeń, można zaproponować dzieciom wymyślanie innych ćwiczeń wykorzystując ich wyobraźnię.

Wzmożenie aktywności organizmu. Poprawa ogólnej koordynacji ruchowej, poprawa wzroku i słuchu. Usprawnienie umiejętności czytania i pisanania.

Leniwe ósemki – kreślenie kciukiem na wysokości oczu płynnym ruchem poziomej ósemki, zaczynając od punktu środkowego w lewo. Najpierw lewą ręką, potem prawą i obiema jednocześnie. Ósemki można kreślić w przestrzeni, na dłoni, plecach drugiej osoby, na papierze, zmywalnej tablicy czy piasku.

Wzmocnienie koordynacji pracy obu półkul mózgowych, usprawnienie percepcji wzrokowej, pomoc w czytaniu i pisaniu, poprawa pamięci krótko i długoterminowej, relaksacja, wyciszenie.

Można stosować różne rodzaje ósemek. Kreślić je w przestrzeni, na kartce (ołówkiem, kredkami, farbami), tablicy, piasku czy plecach drugiej osoby. W celu rozluźnienia mięśni ciała można ósemkę rysować różnymi częściami ciała, np.: biodrami, nogami, stopami, kolanami, nosem. Podczas wykonywania ćwiczeń można siedzieć, stać, leżeć. Do rysowania ósemek można wykorzystać dziecięcą twórczość, stosując różne techniki plastyczne (wyklejanie papierem, plasteliną, piaskiem).

Rysowanie oburącz – rysowanie obiema rękami równocześnie symetrycznie względem linii środka różne wzory w przestrzeni lub na płaszczyźnie.

Poprawa koordynacji ręka – oko, orientacji w przestrzeni, rozluźnienie napięcia nadgarstków, ramion, obręczy barkowej.

Alfabetyczne ósemki – (modyfikacja leniwej ósemki), po narysowaniu kilku leniwych ósemek wpisujemy w nią małe pisane litery w lewej lub prawej połowie w zależności od kierunku pisania, pierwszego odcinka litery, który ma być zgodny z kierunkiem ósemki. Po każdej literze kreślimy kilka leniwych ósemek. Ćwiczenie można wykonać w przestrzeni lub na płaszczyźnie.

Poprawa koordynacji wzrokowo – ruchowej i automatyzacja pisania i literowania. Usprawnienie techniki pisania. Ułatwienie nauki i poprawnego stosowania zasad ortografii. Zwiększenie obszaru obwodowego pola widzenia.

Słoń – ręka wyciągnięta w przód grzbietem do góry, głowa przytulona uchem do ramienia, wzrok podąża za poruszającą się ręką. w małym rozkroku rysowanie leniwej ósemki ze skłonami i uginaniem nóg. Ćwiczenie powtarzamy po trzy – cztery razy każdą ręką. przy opanowywaniu przez dzieci tego ćwiczenia między ucho i przedramię można wkładać dzieciom kartki papieru, aby mieć pewność przylegania.

Wzmocnienie koordynacji ręka – oko, poprawa percepcji słuchowej, równowagi, organizacji, koncentracji i zapamiętywania (szczególnie cyfr).

Krażenie szyją – powolnym ruchem przenosimy głowę od ramienia do ramienia, tak aby broda była jak najbliżej klatki piersiowej. Robimy to na wydechu. W skrajnym bocznym położeniu głowy wykonujemy wdech i powtarzamy czynność.

Relaksacja, zwiększenie koncentracji, pogłębienie oddechu, wzmocnienie środkowego pola widzenia.

Oddychanie przeponowe – w pozycji stojącej lub leżącej kładziemy dłonie na dolnej części brzucha. Bierzymy głęboki wdech, czujemy jak dłonie oddalają się od siebie, powoli robimy wydech, dłonie zbliżają się.

Zwiększenie aktywności i koncentracji. Poprawa koordynacji prawej i lewej strony ciała. Pogłębienie oddechu.

Kołyska – siedząc na podłodze, ręce lekko ugięte oparte są o podłogę. Przenosimy zgięte w kolanach nogi z jednej strony na drugą.

Stymulacja przepływu płynu mózgowo – rdzeniowego. Zwiększenie aktywności mózgu. Wzmocnienie systemu nerwowego. Niwelacja nadmiernych napięć.

Energetyzator (akumulator) – siedząc na podłodze po turecku lub na krześle z wdechem wyginamy się w łuk (zachowując kierunek od dołu ku górze), na wydechu opuszczamy głowę i robimy koci grzbiet (zachowując kierunek od góry do dołu).

Wzrost aktywności i koordynacji. Stymulacja przepływu płynu mózgowo – rdzeniowego, wyzwolenie twórczego myślenia.

2. **Wymiar stabilności** – ćwiczenia energetyzujące oraz pogłębiające.

Woda – jest jedną z najważniejszych substancji w naszym ciele, stanowi 45% do 75% jego całkowitej wagi. Jest konieczna nie tylko do życia, ale i do uczenia się. Podnosi energetykę naszego ciała i znakomicie dotlenia mózg. Korzystnie jest pić dziennie około 25 ml wody na każdy kilogram masy ciała. W przypadku stresu lub wzmoczonego wysiłku – zdecydowanie więcej.

Woda – jako najlepszy elektrolit zapewnia efektywne przyswajanie, przetwarzanie i przechowywanie zdobytych informacji, a także sprawny przebieg elektrycznych i chemicznych procesów w mózgu i całym ciele.

Punkty na myślenie – przyjmujemy pozycję stojącą lub siedzącą, odszukujemy dwa wgłębienia pod obojczykiem z obu stron mostka (poprzez lekkie pochylenie do przodu) kładziemy kciuk i palec wskazujący na tych punktach i masujemy je. Drugą rękę trzymamy na pępku (układ powtarzamy zmieniając ręce).

Sprzyjanie jawności myślenia, zwiększenie poziomu energii, odprężenie, usprawnienie ogólnej koordynacji i wzroku.

Punkty ziemi – palcami jednej ręki dotykamy punktów pod dolną wargą (możemy lekko masować), drugą rękę trzymamy na dole brzucha. Powtarzamy ćwiczenie zmieniając układ rąk.

Doenergetyzowanie systemu nerwowego. Poprawa koncentracji, organizacji działań, pracy oczu w polu środkowym i akomodacji, wzmocnienie stabilności.

Punkty równowagi – palcami jednej ręki dotykamy wypukłości za uchem i przy podstawie czaszki. Drugą trzymamy na pępku. Powtarzamy ćwiczenie zmieniając układ ręki.

Wzrost równowagi wewnętrznej, wspieranie komunikacji niewerbalnej. Relaksacja i poprawa samopoczucia, wzrost koncentracji, szybkości podejmowania decyzji, poprawa równowagi i percepcji wzrokowej.

Punkty przestrzeni – palcami jednej ręki dotykamy punktów nad górną wargą, drugą rękę kładziemy na kości ogonowej, patrząc w górę. Ćwiczenie powtarzamy zmieniając układ rąk.

Doenergetyzowanie systemu nerwowego. Wzmocnienie motywacji do działania, koncentracji i organizacji.

Pozycja Dennisona – I faza. W dowolnej pozycji (siedzimy, leżymy lub stoimy) krzyżujemy nogi, ręce wyciągamy do przodu, dłonie odwracamy na zewnątrz, a kciuki kierujemy do dołu. Krzyżujemy ręce, splatamy dłonie, przyciągamy do klatki piersiowej. Językiem dotykamy podniebienia twardego. II faza. Nogi ustawiamy równolegle do siebie, łączymy opuszki palców.

Punkty pozytywne – końcami palców lekko dotykamy punktów znajdujących się między linią włosów, a brwiami na wypukłości czołowej. Oddychamy spokojnie, możemy zamknąć oczy. Ćwiczenie wykonujemy do momentu odczucia harmonijnego pulsowania obu dotykanych obszarów.

Relaksacja i łagodzenie skutków stresu, poprawa pamięci, umiejętności komunikacyjnych, organizacyjnych i wizualizacji.

Kapturek myśli – kciukiem i palcem wskazującym masujemy kilkakrotnie małżowinę uszną od góry do dołu, lekko ją rozwijając.

Wzrost ogólnej sprawności, poprawa percepcji słuchowej, zapamiętywania i koncentracji.

Energetyczne ziewanie – masując staw żuchwowy – skroniowy otwieramy usta i głęboko ziewamy.

Poprawa zdolności ekspresji i twórczego myślenia. Wzmocnienie siły głosu i ułatwienie artykułowania myśli. Usprawnienie percepcji wzrokowej. Relaksacja mięśni twarzy oraz okolicy oczu, szyi i karku.

3. **Wymiar koncentracji** – ćwiczenia wydłużające.

Sowa – mocno chwytamy prawą dłońią mięśnie z lewej strony między barkiem a szyją. Zwracamy głowę w tę stronę. Bierzymy głęboki wdech i kierując głowę w stronę przeciwnego ramienia głośno wydychamy powietrze. Gdy głowa znajdzie się nad prawym ramieniem, ponownie bierzemy głęboki wdech i wydychając powietrze wracamy do punktu wyjścia. Po trzech cyklach powtarzamy ćwiczenie zmieniając układ rąk.

Wzmocnienie percepcji słuchowej. Poprawa pamięci długo i krótkoterminowej oraz koordynacji wzroku i słuchu z pracą całego ciała.

Aktywna ręka – wyprostowaną rękę unosimy do góry. Chwytny ją drugą ręką zza głowy poniżej łokcia i na wydechu naciskamy w czterech kierunkach. Ręką naciskana stawia opór.

Poprawa ekspresji słuchowej, twórczego działania i postawy. Wzmocnienie koordynacji ręka – oko – ucho. Pogłębienie oddechu. Obniżenie napięcia mięśniowego obręczy barkowej, usprawnienie małej i dużej motoryki.

Zginanie stopy – siadamy, jedną nogę kładziemy na kolanie drugiej, z wdchem przyciągamy stopę w stronę kolana, przy wydechu opuszczamy ją w przeciwnym kierunku. Ćwiczenie powtarzamy zmieniając układ nóg.

Integracja pracy przedniej i tylnej części mózgu, poprawa koncentracji i komunikacji werbalnej. Wspieranie prawidłowej postawy ciała.

Pompowanie piętą (naciskanie dzwonka) – stajemy prosto, odstawiamy nogę do tyłu (w jednej linii) z lekko uniesioną piętą. Podczas wydechu dociskamy piętę do podłogi, a przednią nogę uginamy w kolanie. Robiąc wddech ponownie unosimy piętę, a przy wydechu znów opuszczamy. Powtarzamy ćwiczenie zmieniając układ nóg.

Integracja przedniej i tylnej części mózgu, poprawa koncentracji i komunikacji.

Luźne skłony (sięganie po piłkę) – siadamy, wyprostowane nogi krzyżujemy w kostkach. Ręce podnosimy do góry, robimy skłon tułowia do przodu. Ruch ten wykonujemy na wydechu, kilkakrotnie przenosząc ciężar ciała z jednego pośladka na drugi. Ręce wraz z ciałem znajdują się po tej samej stronie. Prostując się robimy wddech. Powtarzamy ćwiczenie zmieniając układ nóg.

Rozwój abstrakcyjnego myślenia i twórczej ekspresji. Wzrost koncentracji i koordynacji ruchowej, rozluźnienie.

Wypadki – stajemy prosto, ręce opieramy na biodrach. Jedną nogę odstawiamy w bok (stopy pod kątem 90°), przy wydechu uginamy ją w kolanie, przenosząc na nią ciężar ciała. Robiąc wddech prostujemy kolano.

Poprawa koncentracji i organizacji, orientacji przestrzennej, pamięci, poprawa postawy, wyzwolenie ekspresji twórczej.

Zastosowanie ćwiczeń w pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym

Gimnastyka Mózgu[®] to proste, łatwe i sprawiające przyjemność ćwiczenia ruchowe, które systematycznie wykorzystuję w pracy z dziećmi 6 – letnimi. Najlepsze efekty przynosi praca w małych grupach, gdzie kryterium doboru stanowi jednolitość zespołu pod względem rodzaju i stopnia zaburzenia. Ćwiczenia Dennisona mogą być wplatanie w tok zajęć prowadzonych z całą grupą w zależności od celu jaki chcemy osiągnąć (wykaz ćwiczeń oraz ich wpływ na nabywanie poszczególnych umiejętności przedstawia tabela nr1). Mogą też być odrębnymi ćwiczeniami np.: ruchy naprzemienne jako stały element w zestawie ćwiczeń porannych. Natomiast pozycja Dennisona wykonywana przy muzyce relaksacyjnej

jest doskonałą formą poobiedniego odpoczynku w grupie starszaków. Znaczne efekty terapeutyczne przynosi opowiadanie dzieciom bajek w tej pozycji. Zaobserwować można u nich bardzo wyraźny pozytywny wpływ tego ćwiczenia. Budzi zaufanie dziecka, dystansuje je od problemów i trudności, przynosi spokój, pozytywne myśli.

Zaleca się, aby ćwiczenia wchodzące w zakres metody Dennisona były wykonywane bez napięć, w sposób spokojny, ze zwróceniem uwagi na prawidłowe oddychanie. Można też dla ich urozmaicenia wprowadzać różne przybory, np.: piłki, balony, szarfy czy stosować podkład muzyczny. Bardzo przydatną pomocą jest kasetta „Kinezyjologiczne nutki” firmy KINED, która zawiera piosenki ułatwiające i uprzyjemniające wykonywanie ćwiczeń.

Nieodzownym składnikiem podczas wykonywania wszystkich ćwiczeń jest niegazowana woda. Powinna zawsze znajdować się w miejscu dostępnym dla dzieci. Obserwując je można zauważyć, że piją mało, ale często.

Warto również zainteresować tą metodą rodziców. Szczególnie tych, których dzieci przejawiają trudności w nauce, aby wspólnie z nimi mogli wykonywać ćwiczenia w domu.

Gimnastyka Mózgu[®] jest niefarmakologiczna, prosta i bardzo efektywna. Zachowuje dobre zgranie umysł – ciało, wspomaga procesy uczenia się. Ćwiczenia można wykorzystywać w pracy terapeutycznej z dziećmi, jak i w życiu prywatnym. Osiągając tyle korzystnych efektów z prostych ćwiczeń ruchowych możliwych do wykonania w każdych warunkach i w dowolnych zestawieniach zachęcam inne nauczycielki do sięgania po te ćwiczenia.

PRZYKŁADOWY SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA DZIECI 6 – LETNICH Z WYKORZYSTANIEM METODY DENNISONA.

Temat: Wesołe zabawy z leniwą ósemką.

Cele:

- usprawnienie motoryki rąk;
- doskonalenie koordynacji wzrokowo – ruchowej, orientacji przestrzennej;
- pobudzenie twórczej ekspresji.

Pomoc: chusteczka dla każdego dziecka, patyczki, klocki, gruby sznurek, druciki kreatywne, karty pracy indywidualnej, kredki, farby, mazaki, materiały zgromadzone w kąciu plastycznym, woda kubeczki.

Przebieg zajęć:

1. Przygotowanie do zajęć:

- picie wody;
- punkty na myślenie;
- ruchy naprzemienne;

2. Zabawa do piosenki „Jedzie pociąg z daleka”.

Dzieci podzielone są na dwie grupy (chłopcy i dziewczynki) ustawiają się jedno za drugim. Prawą rękę kładą na lewym ramieniu kolegi, a lewą machają chusteczką przy swoim prawym uchu. Następnie zmieniają kierunek i układ rąk.

3. Zapowiedź tematu zajęcia – rozwiązanie zagadki.

Co to za ósemka?

Gdy ją kładziemy.

Szybciej i łatwiej piszemy.

(leniwa ósemka)

4. Kreślenie leniwej ósemki:

- chusteczką najpierw jedną, potem drugą ręką, obiema;
- innymi częściami ciała: nosem, ramionami, biodrami;
- słoń;
- w pozycji stojącej palcami stopy (palce mogą trzymać chusteczkę);
- w pozycji leżącej nogami.

5. Układanie leniwej ósemki (praca w grupach 4 osobowych) z chusteczek, patyczków, płaskich klocków, sznurka do bielizny, drucików kreatywnych.

6. Praca indywidualna przy stolikach:

- energetyczne ziewanie;
- odnajdywanie na rysunkach leniwych ósemek i rysowanie po śladzie kolorowymi mazakami, dobieranie podpisów do rysunków (karta pracy nr 1, nr 2 – zróżnicowana według opanowania umiejętności czytania);
- ozdabianie narysowanych przedmiotów (np.: szala, czapki) leniwymi ósemkami.

Działalność plastyczna dzieci.

✓ Pozycja Dennisona:

- oddychanie brzuszkiem;
- energetyzator.

✓ Dzieci według swojego wyboru i z wybranych materiałów wykonują prace plastyczne:

- „ósemkowe rysunki” – projektowanie rysunków z kilku ósemek;
- „czary mary” – zamienianie ósemek na inne rysunki;
- ozdabianie narysowanych ósemek – wykorzystanie materiałów zgromadzonych w kąciu plastycznym.

✓ Podsumowanie:

- a) oglądanie wystawy powstałych prac;

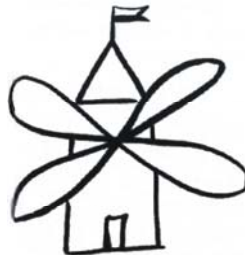
b) ocena zajęcia przez dzieci – zakreślenie odpowiedniej buzi;



c) porządkowanie stolików.

KARTA PRACY nr 1

Połącz wyrazy z obrazkiem



kwiatek

wiatr

okulary

wiatrak

okno

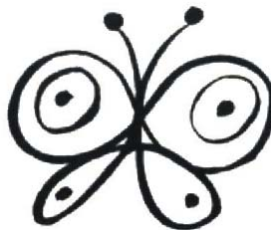
pajacyk

KARTA PRACY nr 2

Co narysowała Kinga?¹ – zakreśl odpowiednie zdanie.



.....



.....



.....

Kinga narysowała pajacyka, motyla
i bałwanki.

Kinga narysowała pajacyka, domek
i motyla.

¹ Wzory rysunków zostały zaczerpnięte z książki „Twórcza kinezyjologia w praktyce”

TABELA nr 1

Rodzaj nabywanej umiejętności	Dobór ćwiczeń
usprawnienie płynnego czytania	punkty na myślenie ruchy naprzemienne leniwe ósemki
czytanie ze zrozumieniem	ruchy naprzemienne krążenie szyją oddychanie przeponowe kołyska energetyczne ziewanie
usprawnienie pisania i rysowania	leniwe ósemki alfabetyczne ósemki rysowanie oburącz aktywna ręka
twórcze myślenie	ruchy naprzemienne punkty na myślenie punkty ziemi punkty przestrzeni energetyzator kołyska
uczenie się na pamięć	ruchy naprzemienne punkty równowagi punkty pozytywne krążenia szyją
uważne słuchanie i jasne wypowiedanie się	kapturek myśliwiec ruchy naprzemienne słoń pozycja Dennisona
umiejętności matematyczne	rysowanie oburącz krążenie szyją słoń

	kapturek myśliciela sowa pompowanie pięta luźne skłony
koordynacja całego ciała	woda leniwe ósemki ruchy naprzemienne punkty na myślenie pozycja Dennisona krążenie szyją
uczenie się ze zrozumieniem i koncentracją	picie wody ruchy naprzemienne oddychanie przeponowe enegetyzator aktywna ręka sowa kapturek myśliciela luźne skłony zginanie stopy

Bibliografia:

1. Carla H.: *Zmysłne ruchy, które doskonalą umysł. Podstawy Kinezylogii Edukacyjnej*, Warszawa 1998.
2. *Kinezylogia Edukacyjna, Wsparcie dla uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Nauka i praktyka radosnego uczenia się*. Warszawski Oddział Nr 1 Polskiego Towarzystwa Dysleksji, Warszawa 2002.
3. Praca zbiorowa: *Twórcza kinezylogia w praktyce. Propozycje dla każdego*. Warszawa 2002.
4. Materiały własne z kursu Gimnastyka Mózgu®.
5. www.kinezylogia.win.pl