



Terapia Pedagogiczna z wykorzystaniem technik ruchowych Metodami skorelowanymi do potrzeb i problemów Użytkownika Ze szczególnym naciskiem na Kinezylogię Edukacyjną P.Dennisona

Wybrane ćwiczenia sposób ich wykonania i oddziaływanie na rozwój funkcji odpowiedzialnych za procesy umysłowo-intelektualne. (Nauka)

Kinezylogia Edukacyjna, czyli Gimnastyka Mózgu.

Wszystko, co proste najczęściej jest genialne. Faktycznie Dzieci i Młodzież ćwicząca systematycznie zestawami ćwiczeń skorelowanych z dominacją Kinezylogii Edukacyjnej osiąga zdumiewające efekty rozwijające zdolności i umiejętności a korygując deficyty(nadpobudliwość, koncentracja uwagi, koordynacja, pamięć, dysleksja w szerokim znaczeniu)

Nie można się jednak czarować, żeby osiągać efekty trzeba ćwiczyć systematycznie konsekwentnie i czasem długo,(choć naprawdę po miesiącu systematycznej pracy widać pierwsze zmiany, przede wszystkim ćwiczący czuje jak się zmienia, choć wcale nie jest to dla Niego łatwe, lekkie i przyjemne)

Metodą Dennisona skorelowaną z innymi ćwiczeniami wspomagającymi rozwój psychoruchowy dzieci i młodzieży pracuję już ok.6 lat i moje doświadczenia są pozytywne w wypadku każdego ćwiczącego (pod warunkiem, że stosuje się do realizacji przygotowanego zestawu ćwiczeń). Metoda Dennisona oddziałuje również na dorosłych ćwiczących! Ma to swoje proste uzasadnienie. Ruch to źródło zdrowia- jak powszechnie wiadomo- a jeśli jest to ruch, który powoduje pozytywne zmiany w centralnym systemie nerwowym(odsyłam do książki Zmysłne ruchy Carla Hannaford)to nic więcej powiedzieć nie trzeba. Zachęcam do poznania metody, która może wspomagać rozwój psychoruchowy naszych milusińskich, zanim okaże się, że mają problem np. dyslektyczny.

WODA- woda bez gazu w dużych ilościach(woda to czysty tlen do mózgu, tylko dobrze nawodniony i natleniony organizm może podejmować sprawną pracę intelektualną.

Ćwiczenia zapewniają:

- Sprawny przebieg elektrycznych, chemicznych reakcji mózgu i całego systemu nerwowego.
- Poprawę wszelkich umiejętności szkolnych.
- Efektywne przetwarzanie i przechowywanie zdobytych informacji.
- Poprawę koordynacji umysłowej i fizycznej.

Punkty na „myślenie”:

- Zwiększenie przepływu energii elektromechanicznej ciała.
- Zachowanie równowagi pomiędzy prawą i lewą stroną ciała.
- Zwiększenie poziomu energii.
- Wzrost ogólnego odprężenia
- Wyeliminowanie przekręcania liter, przestawiania sylab oraz zlewania się spółgłosek

Ugniatanie środka czoła- 2 min. tzw. punkty pozytywne:

- Łagodzenie napięcia w nowych sytuacjach.
- Eliminowanie blokady pamięci.
- Usprawnianie uczenia się „na pamięć”.

* Ćwiczenia naprzemiennie

- * wzrokowe, słuchowe, kinestetyczne przekraczanie linii środkowej,
- * koordynacja pracy rąk,
- * ćwiczy lewe i prawe oko. usprawnienie narządu wzroku,
- * poprawa wymowy, pisowni, umiejętności słuchania czytania i rozumienia,
- * koordynacja lewej i prawej strony ciała,
- * poprawa oddychania i gibkości ciała,
- * wzmocnienie zmysłu wzroku i słuchu,
- * stymulacja chłonności półkul mózgowych, opanowanie i odtwarzanie informacji,
 - Na podłodze w pozycji leżącej na plecach, przy muzyce-prawa dłoń dotyka lewego kolana i odwrotnie, takich ćwiczeń wykonanych bardzo dokładnie-100-200 razy-oczy patrzą w lewo do góry (początkowo nie włączamy oczu).
 - Ćwiczenie jw. zamiast dłonią dotykamy łokciem.
 - Leżąc na podłodze prawa dłoń dotyka lewego ramienia, lewa stopa dotyka prawego kolana-i odwrotnie. Oczy patrzą w lewo do góry.
 - Pozycja czworaków-prawa dłoń dotyka lewego kolana i odwrotnie 100-200razy,
 - Ćwiczenie jw. zamiast dłonią dotykamy łokciem.
 - Ćwiczenia jw. prawa ręka do przodu do góry, lewa noga do tyłu do góry-i odwrotnie.
 - Ćwiczenie jw. prawa ręka i lewa noga o boków i odwrotnie.
 - Ćwiczenia naprzemiennie w staniu-prawa dłoń dotyka lewego kolana i odwrotnie 100-200razy-oczy patrzą w lewo do góry.
 - Ćwiczenia jw. wolna dłoń dotyka ucha!
 - Ćwiczenie jw. zamiast dłonią dotykamy łokciem.
 - W pozycji stojącej prawa dłoń do lewego ramienia, lewa stopa do prawego kolana-i odwrotnie.
 - W pozycji stojącej prawa ręka ugięta w łokciu w linii środkowej ciała oraz lewa noga ugięta w kolanie w linii środkowej ciała-jednocześnie odginają się na zewnątrz wracają do linii środkowej ciała i prostują się-i odwrotnie.
 - W pozycji stojącej prawa ręka do góry do przodu i lewa noga do tyłu-i odwrotnie.
 - W pozycji stojącej prawa dłoń do lewego ramienia i lewa stopa do prawego kolana i odwrotnie 1-100 powtórzeń.
 - W pozycji stojącej prawa dłoń do lewego ucha szczyknięcie lewa stopa do prawego kolana i odwrotnie 1-100 powtórzeń.
 - W pozycji stojącej wykrok prawą stopą do przodu w lewo z przeniesieniem ciężaru ciała na prawą stopę jednoczesne skierowanie obu rąk w stronę prawą(głowa za rękami) i powrót do pozycji prostej to samo w drugą stronę 1-100 powtórzeń.
 - Ćwiczenie jak wyżej tylko głowa w przeciwną stronę do rąk 1-100 powtórzeń.
- * Ćwiczenia naprzemiennie rąk(w sytuacji, kiedy nie można wykonać ćwiczenia globalnie)
 - Na blacie prawa dłoń w blat i w lewe ramię i odwrotnie 1-100 powt.
 - Na blacie prawa ręka w blat i lewe ucho i odwrotnie 1-100 powt.
 - Prawa ręka na nosie lewa na prawym uchu(ćwiczenie z prawym uchem 1-100x)
 - Jw. ćwiczenie z lewym uchem 1-100 powt.
 - Jw. Naprzemiennie 1-100 powt.
 - Prawa ręka na pępku lewa przed nosem do prawego ucha i odwrotnie 1-100x
 - Prawa ręka na pępku lewa nad głową do prawego ucha i odwrotnie 1-100x

Modyfikacje w zależności od potrzeb oraz możliwości dziecka-ćwiczenia dobieramy do dziecka, ilość powtórzeń technikę wykonania itd. Oczy włączamy po np. miesiącu ćwiczeń w zależności od możliwości poprawnego wykonania ćwiczenia przez dziecko.

ćwiczenia naprzemienne pomagają w pobudzeniu prawidłowego przebiegu informacji w centralnym układzie nerwowym, stymulują procesy równowagi psychofizycznej, koordynują funkcje wzrokowo ruchowe

* Ćwiczenia oczu:

- Pozycja wyprostowana siedząca, brodę lekko przytrzymujemy, aby głowa się nie ruszała, samymi oczami wodzimy w niewielkim zakresie tak, aby osoba ćwicząca miała przedmiot, za którym wodzi cały czas w polu widzenia.
1. Wodzimy od lewej do prawej strony w linii nosa-pełen ruch liczymy od lewej do lewej, ćwiczenie wykonujemy 5 razy po 20 ruchów(w miarę wykonywania ćwiczenia po miesiącu zwiększamy 5 serii po 50-ruchów).
 2. Wodzimy od góry do dołu reszta jw.
 3. Wodzimy po znaku nieskończoności(tak, aby prawidłowy znak miała osoba ćwicząca
 4. Dziecko kładzie swój palec na przedmiocie, za którym ma podążać jego wzrok-terapeuta prowadzi ruch, dziecko podąża za terapeutą
 5. Znajdowanie na stronie jednego słowa(stopniowo zwiększamy ilość słów)kartki przewracamy płynnym ruchem
 6. Podążanie za wskaźnikiem po tekście i w każdej linijce odczytywanie słowa, które” samo się rzuca w oczy”.
 7. Punkty przestrzeni.
 8. Punkty uziemienia.

* Koordynacja ucho nos:

- Prawa ręka na lewym uchu lewa ręka na nosie(zmiana rąk na przemian górną i dołem z lewym uchem)40 powtórzeń w tempie od wolnego do szybkiego.
- Lewa ręka na prawym uchu prawa ręka na nosie(zmiana rąk górną i dołem z prawym uchem)40 powtórzeń w tempie od wolnego do szybkiego.
- Prawa ręka na lewym uchu lewa ręka na nosie zmiana naprzemienna lewa ręka na prawym uchu prawa ręka na nosie 40 powtórzeń w tempie od wolno do szybkiego

* Koordynacja oko-ręka:

- Ćwiczenia z piłką(różna wielkość, faktura piłek).
1. Na prostym łokciu dziecko w dłoni podrzuca piłkę na wysokość ok.10-15 cm-50 powtórzeń prawą ręką,50 powtórzeń lewą ręką,50 powtórzeń przerzucania z dłoni do dłoni(ręce na wysokości barków i tak rozstawione(ćwiczy 1 piłka) wzrok zawieszony na piłce.
 2. Jw. tylko łokcie ugięte(ćw..z jedną piłką)wzrok zawieszony na piłce.
 3. Zwiększamy ilość piłek pamiętając, że najpierw łokieć prosty potem ugięty
 4. Piłka w prawej dłoni, do lewej pod kolanem przekładanie i odwrotnie. Kolano wysoko podnoszone, plecy wyprostowane, oczy kreślą ósemkę po namalowanym wzorze na ścianie.

* Ugniatanie uszu(kapturek myśliciela):

- Od góry ucha do dołu po krawędzi zewnętrznej małżowiny usznej ugniatamy ucho do dołu, na dole lekko masując i naciągając.
- Synteza analiza słuchowa, szybkość reakcji na informację słowną.

* Oddychanie brzuszne-pozycja leżąca na plecach dłonie na krzyż pod pachami(prawa pod lewą lewa pod prawą) nogi na krzyż, oczy zamknięte język dotyka do podniebienia górnego przy zębach-wciągamy powietrze nosem wydychamy ustami przy muzyce relaksacyjnej(pozycja Dennisona).

* Wahadłowe ruchy głową: głowa swobodnie przetaczana jest z prawego ramienia na lewe(na ramieniu wdychamy powietrze-wydychamy podczas powolnego przetoczenia głowy na przeciwległe ramię,i znowu nabieramy powietrza)ćwiczenie powtarzamy 10-20 razy.

* Leżące ósemki.

1. Znak nieskończoności rysowany od środka w lewo do góry do środka w prawo do góry i ruch pełen zakończony w środku-50razy prawą ręką,50razy lewą ręką,50razy obie ręce-zaczynając ręką piszącą(dominującą).
2. Znak nieskończoności na kartce po śladzie-każdym palcem każdej ręki po 10-20 razy.
3. Znak nieskończoności na kartce po śladzie kredką 50 razy prawą ręką 50 razy lewą ręką 50 razy obie ręce razem. Dziecko rysuje na kartce po śladzie to, co czuje na plecach. końcowy etap to rysowanie na kartce bez śladu tego, co czuje na plecach.
4. Znak nieskończoności latarką na kartce po śladzie 50 razy pr.r.50 razy lew.r.50 razy obie ręce.
5. Na ścianie w odległości ok. 2m rysujemy wzór znaku nieskończoności-dziecko wyciąga swój palec przed siebie prawej ręki i po śladzie rysuje znak-z odległości długości ramienia, stopniowo oddala się do ok. 2-3m Pracuje prawa ręką lewą ręką i obie ręce razem-ilość powtórzeń w zależności od potrzeb od 10 do 50 razy na każdą rękę.
6. Ćwiczenie jw. dziecko do wyciągniętego ramienia przytula ucho i patrząc na swoją dłoń po śladzie na ścianie rysuje znak nieskończoności(słoń).

Pobudzenie myślenia logicznego i twórczego-współdziałanie obu półkul mózgowych, analiza i synteza-wpływ na procesy pisania i czytania, koncentracja uwagi, koordynacja wzrokowo-ruchowa

Ważne:

Ręce zawsze są razem(chyba, że ćwiczą)-jeśli są wolne trzymają ringo lub tyczkę, jeśli prawa ręką jest aktywna to lewa trzyma w tym czasie piłkę, gąbkę, woreczek z grochem lub inną rzecz, która „wypełnia” całą dłoń.

Podczas ćwiczeń uzupełniamy wodę, która jest cały czas w zasięgu ręki dziecka

* Ćwiczenia relaksacyjne:

1. Rowerek-wszystko mi się udaje.
2. Leżąc na brzuchu na lewym uchu dziecko oddycha głęboko przeponowo-wszystko mi się udaje.
3. Relaksacja Dennisona.

* Wpisywanie liter w ósemkę+ wynajdywanie wyrazów na daną literę. Pisanie i czytanie-prawidłowy kształt litery i kierunek jej pisania. Wzbogacanie słownictwa.

Powyższy zestaw ćwiczeń w wersjach od najłatwiejszych-realizacja 1 miesiąc, przez średnie realizacja 1 miesiąc do najtrudniejszych—wykonujemy 1-3 razy dziennie.

Ten zestaw uzupełniamy również o ćwiczenia orientacji ciała i przestrzeni oraz stymulacji dotykowo-czuciowej ciała tak, aby stanowiły całość stymulacji rozwoju psychoruchowego

- koncentracji wzrokowo- ruchowo-słuchowej,
- koordynacji ciała,
- procesów pamięci,
- logicznego myślenia,
- twórczego myślenia,

- słowotwórstwo,
- wszystkie procesy wpływające na proces efektywnego uczenia się dziecka.

ĆWICZENIA WPŁYWAJĄCE NA UMIEJĘTNOŚCI SZKOLNE

PŁYNNE CZYTANIE

- punkty na myślenie,
- ruchy naprzemienne,
- leniwe ósemki.

GŁOŚNE CZYTANIE ZE ZROZUMIENIEM

- ruchy naprzemienne,
- krążenie szyją,
- oddychanie przeponowe,
- kołyska.

ORTOGRAFIA

- słoń,
- kapturek myśliciela,
- sowa.

PAMIĘĆ

- ćwiczenia naprzemienne,
- punkty równowagi,
- punkty pozytywne,
- krążenie szyją.

KOORDYNACJA KINESTETYCZNA

- ćwiczenia naprzemienne,
- punkty równowagi
- kołyska,
- punkty przestrzeni,
- kobra,
- myślenie o X.

MYŚLENIE TWÓRCZE

- ćwiczenia naprzemienne,
- sięganie po piłkę,
- kobra
- kołyska.

SŁYSZENIE I MOWA

- kapturek myśliciela,
- ćwiczenia naprzemienne,
- słoń,
- relaksacja Dennisona.

MATEMATYKA

- sowa,
- przyciskanie dzwonka,
- krążenie szyją,
- słoń,
- sięganie po piłkę.

PISANIE

- leniwe ósemki,
- alfabetyczne ósemki,
- aktywna ręka,
- rysowanie oburącz,
- zginanie stopy,
- ziewanie energetyczne.

CZYTANIE

- punkty na myślenie,
- ćwiczenia naprzemienne,
- wodzenie wzrokiem.

GŁOŚNE CZYNIE

- krążenie szyją,
- ziewanie energetyczne,
- ćwiczenia naprzemienne,
- kołyska,
- oddychanie przeponowe.

CZYTANIE ZE ZROZUMIENIEM

- wypady,
- pompowanie piętą,
- zginanie stopy.

SZYBKIE CZYTANIE

- leniwe ósemki,
- ćwiczenia naprzemienne,
- sowa,
- przyciskanie dzwonka.

PRACE KLASOWE

- woda,
- leniwe ósemki,
- punkty uziemienia,
- punkty przestrzeni,
- ćwiczenia naprzemienne
- relaksacja Dennisona.
- równoważenie przez ruch.

ZESTAW ĆWICZEŃ TERAPII PEDAGOGICZNEJ

- woda,
- punkty na myślenie,
- ćwiczenia naprzemienne w pozycji czworacznej,
- ćwiczenia naprzemienne w pozycji stojącej,
- pozycja relaksacyjna P.Dennisona,
- sowa,
- ósemka po śladzie każdym palcem każdej ręki 10 x.,
- ósemka po śladzie 50x prawa ręka, 50x lewa ręka, 50x obie ręce,
- ósemka po śladzie spiralnym,
- ósemka po śladzie wężykowym z liczeniem,

- terapeuta rysuje ósemkę na plecach, dziecko dokładnie (po śladzie) rysuje, co czuje na plecach,
- terapeuta rysuje ósemkę a dziecko rysuje samodzielnie, co czuje na plecach,
- terapeuta na plecach rysuje ósemkę dziecko bez wzoru rysuje, co czuje na plecach,
- samodzielna ósemka,
- ósemka w przestrzeni po śladzie (wzór na ścianie) 30x prawa ręka, 30x lewa ręka 30x obie ręce,
- ósemka w przestrzeni po śladzie (wzór na ścianie) latarką,
- terapeuta rysuje ósemkę na plecach dziecka, dziecka w przestrzeni po śladzie latarką rysuje, co czuje na plecach,
- terapeuta rysuje na plecach ósemkę, dziecko bez wzoru rysuje, co czuje na plecach,
- samodzielna ósemka w przestrzeni,
- rysowanie na plecach przez terapeutę i odgadywanie liter przez dziecko,
- rysowanie przez terapeutę sylab i wyrazów i odgadywanie przez dziecko,
- koordynacja ucho-nos (prawe ucho, lewe ucho, naprzemiennie),
- ćwiczenia koordynacyjne z piłką,
- słoń prawą ręką, lewą ręką, x20,
- ćwiczenia z Bloków Ćwiczeń Dodatkowych zgodnie z tablicą obserwacyjną.

ĆWICZENIA ROZWIJAJĄCE UMIEJĘTNOŚCI PAMIĘCI I LOGICZNEGO MYŚLENIA

- woda,
- punkty na myślenie,
- ćwiczenia naprzemiennie,
- relaks,
- leniwa ósemka w przestrzeni (na ścianie wg wzoru potem bez wzoru na ścianie latarką),
- poruszanie się po śladzie ósemki na podłodze-pełzaniem naprzemiennym, czworakowaniem naprzemiennym chodzeniem naprzemiennym, skakaniem na prawej nodze, na lewej nodze, na obu nogach jednocześnie,
- słoń,
- sowa,
- punkty pozytywne,
- kapturek myśliciela.

ĆWICZENIA ROZWIJAJĄCE TWÓRCZE MYŚLENIE

- picie wody,
- punkty na myślenie,
- ruchy naprzemiennie,
- relaksacja Dennisona,
- punkty równowagi,
- punkty przestrzeni,
- kołyska,
- energetyzator,
- leniwe ósemki w przestrzeni kolanami i rękami
- słoń,
- sowa,
- luźne skłony,
- wypady
- rysowanie oburącz.

ĆWICZENIA ROZWIJAJĄCE PISANIE I CZYTANIE

- woda,
- punkty na myślenie,
- ruchy na przemienne,
- relaksacja Dennisona,
- ósemka na ścianie wg wzoru pisakiem, kredą, itd. Prawa ręka, lewa ręka, obie ręce,
- ósemka wg wzoru na papierze każdym palcem każdej ręki 10x,
- ósemka wg wzoru na papierze prawa ręka, lewa ręka, obie ręce 50x,
- wpisywanie alfabetu w ósemkę,
- energetyzator
- sowa.

ZESTAW ĆWICZEŃ

- woda,
- punkty na myślenie,
- ugniatanie czoła,
- kapturek myśliciela,
- ćw. naprzemienne w leżeniu na plecach i na brzuchu,
- ćw. naprzemienne w pozycji czworacznej,
- ćw. naprzemienne w staniu,
- kręcenie w miejscu przez prawe i lewe ramię(3x3 serie),
- palce pięty z wyciągniętymi rękami-100x,
- sowa,
- słoń,
- ósemka na szarym papierze klęcząc na ziemi prawą ręką 20x lewą ręką 20x obie ręce 20x,
- ósemka na szarym papierze stojąc palcami nóg-prawa noga 20x,lewa noga 20,
- leżąc na plecach ósemka na suficie ręką i nogą jednocześnie(może w ręku być latarka).

ZESTAW ĆWICZEŃ

- woda,
- punkty na myślenie,
- kapturek myśliciela,
- ugniatanie czoła,
- ćwiczenia motoryczne oczu,
- naprzemienne ćwiczenia „pełzanie”,
- naprzemienne w pozycji czworacznej,
- naprzemienne w pozycji stojącej,
- ósemki biodrami,
- ósemki po śladzie na ścianie palcami i latarką(prawa ręka, lewa ręka, obie ręce),
- koordynacja ucho nos,
- słoń,
- sowa,
- żonglowanie piłką,
- ósemki leżące na kartce po śladzie,
- wpisywanie liter w ósemkę.

Zestawy ćwiczeń można układać dowolnie patrząc na indywidualne potrzeby i problemy dziecka, kierując się wiedzą, doświadczeniem i twórczym myśleniem na ten temat. Korzystne jest również

korzystanie z ćwiczeń i technik ich wykonywania z innych metod terapii pedagogicznej, aby wzbogacić i zindywidualizować przebieg terapii.

Pamięci niezrównanej wspaniałej kobiecie, przyjacielowi, oddanemu dzieciom terapeutce, bez której Kinezylogia -Edukacyjna w Polsce jeszcze pewnie wdrapywałaby się do klamki drzwi wejściowych szkół i placówek, w których powinno się ją wykorzystywać

ELŻBIECIE DEHNEL-ŁUSZCZYŃSKIEJ

Wybrane ćwiczenia opisywała i zachęcała do ich wykonywania,
Dorota Rudzińska- Friedel
Nauczyciel dyplomowany, terapeuta