

Propozycje ćwiczeń dla dzieci - część II

poprawiające sprawność umysłową tj. elementy metody P. Dennisona

Dr Paul Dennison jest twórcą kinezylogii edukacyjnej. Jest to prosta i skuteczna metoda wspomagająca naturalny rozwój każdego z nas. Podstawowym jej zadaniem jest integracja myśli i działań, czyli idealna współpraca umysłu i ciała. Kinezylogia edukacyjna staje się coraz bardziej popularna w terapii dzieci ze specyficznymi trudnościami w nauce czytania. Metoda ta sprawdza się w pracy z dziećmi dyslektycznymi, dysortograficznymi i innymi problemami szkolnymi oraz dysfunkcjami wynikającymi z różnych wad rozwojowych.

Ta uniwersalna metoda pozwala:

1. Pokonywać stresy i napięcia.
2. Komunikować się z innymi ludźmi.
3. Przewycięzać trudności związane z dysleksją, dysgrafią i dysortografią.

Rodzicu zapraszam do wspólnych ćwiczeń. Filmik z poniższymi ćwiczeniami metodą kinezylogii edukacyjnej można obejrzeć na stronie.

https://www.youtube.com/watch?v=na3_O-AjRDQ

1. Kapturek myśliciela



Dużymi palcami i kciukiem chwytny małowinę uszną i masujemy ją (odciągając do tyłu i ściskając). Masaż zaczynamy od góry i przesuwamy się w dół do płatka ucha. Należy masować jednocześnie oboje uszu. To ćwiczenie należy wykonywać 3 razy. Na koniec rozciągnij uszy we wszystkich kierunkach i 3-krotnie mocno pociągnij w dół za płatek małowiny.

Ćwiczenie to poprawia pamięć krótkoterminową, słuchanie ze zrozumieniem, wspomaga słuchanie własnego głosu w trakcie mówienia, pomaga w wystąpieniach publicznych.

2. Krążenie szyją

Pozycja wyjściowa: postawa, barki uniesione do góry. Ruch 1: głowa pochylona do przodu – delikatne bujanie głową z boku na bok; ruch 2: głowa pochylona do tyłu – delikatne bujanie głową z boku na bok.

Ćwiczenia te wspomagają przepływ krwi do mózgu, usuwają napięcia i rozluźniają.

3. Aktywna ręka

Pozycja wyjściowa: stanie, jedna kończyna górna wyciągnięta w górę, głowa po stronie wyciągniętej ręki przyłożona do ramienia, trzymanie drugiej ręki w okolicy łokcia. Ruch: poruszanie, kołysanie wyciągniętą kończyną górną.

Ćwiczenie to wspomaga naukę pisania i ortografię, wpływa na rozwój mowy i językowych zdolności, ulepsza koordynację ręka-oko.

4. Wypady w bok



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

Ćwiczenie to wspomaga koordynację lewa – prawa strona oraz rozluźnia.

Źródło: <http://rwp.elamed.pl/artty/55-58.pdf>