

Zestaw ćwiczeń gimnastyki mózgu wg P. Dennisona można podzielić na:

- I. Podstawowy schemat ćwiczeń wprowadzających,
- II. Ćwiczenia na przekraczanie linii środka,
- III. Ćwiczenia wydłużające,
- IV. Ćwiczenia energetyzujące.

I. PODSAWOWY SCHEMAT ĆWICZEŃ WPROWADZAJĄCYCH

1. *Picie wody*

Amerykański znawca szkolnych problemów dzieci -dr Paul E. Dennison- utwierdził się w przekonaniu, że woda wspomaga uczenie się i myślenie. Nasz mózg i oczy w 90% składają się z wody. Całe nasze ciało zawiera jej około 75% , tak jak i nasza piękna planeta, której jesteśmy częścią. Wszystko przemawia na korzyść poglądu Paula Dennisona, że woda powinna być niezbędnym składnikiem naszego codziennego funkcjonowania. Podczas ćwiczeń z "Gimnastyki Mózgu" zaleca się picie czystej, niegazowanej wody. 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.

Codziennie należy pić tyle szklanek wody ile wskazuje wzór:

Waga ciała

11

2. *Ruchy naprzemiennie*

Ćwiczenia te powinny być stosowane w ciągu dnia możliwie jak najczęściej i w urozmaicony sposób. Oto przykłady ćwiczeń naprzemiennych:

- a. Krzyżowanie wyprostowanych ramion przed klatką piersiową tak, aby na zmianę wyżej była ręka lewa potem prawa.
- b. Dotykanie lewą dłonią prawego łokcia i odwrotnie.
- c. Dotykanie lewą dłonią prawego ucha i odwrotnie.
- d. Dotykanie lewą dłonią prawego kolana i odwrotnie, itp.

Ruchy naprzemiennie - poprawia pisanie, słuchanie, czytanie i rozumienie, koordynacja ruchowa lewej i prawej strony ciała, wzmocnienia oddechu, wzrost energii.

3. *Punkty na myślenie*

Jedną ręką masuj punkty (miękkie miejsca pod obojczykami z lewej i prawej strony klatki piersiowej), a drugą rękę połącz na pępku.

Czas ćwiczenia około 2 minut.

Punkty na myślenie - przekazanie informacji od prawej półkuli do lewej połowy ciała i odwrotnie, stymulacja aorty, zwiększenie potoku elektromagnetycznej energii, likwiduje odwracanie liter i cyfr, prawidłowo układa ciało podczas czytania.

4. Pozycja Cooc`a

Stań, skrzyżuj nogi w kostkach, wyciągnij ręce przed siebie i przekręć dłonie grzbietami do siebie tak, by kciuki skierowane były w dół. Teraz przełóż jedną rękę przed drugą tak by dłonie dotykały się wewnętrznymi stronami (kciuki są nadal skierowane w dół), skrzyżuj palce dłoni, zegnij ręce w łokciach i oprzyj ręce na piersi. Zamknij oczy, język połóż na podniebieniu. Oddychaj swobodnie.

Czas ćwiczenia około 2 minut. Zwalniamy język, nogi, ręce swobodnie opuszczamy.

Pozycja Cooc`a - emocjonalna stabilność, „uziemienie”, zwiększenie uwagi, swobodny ruch kości czaszki, wyraźne słyszenie, mowa, pisanie prac kontrolnych.

II. ĆWICZENIA NA PRZEKRACZANIE LINII ŚRODKA

1. Ruchy naprzemienne

2. Leniwe ósemki dla oczu

Stań. Wyciągnij przed siebie lewą rękę, zaciśnij pięść a kciuk skieruj do góry, rysuj kciukiem w powietrzu po kształcie położonej ósemki (znaku nieskończoności) wodząc oczami za ręką- głowa nieruchomo. Ruch zaczynaj zawsze w lewo do góry. Powtórz to samo prawą ręką a potem obiema rękoma jednocześnie.

Leniwe ósemki - koordynacja wzroku, obwodowe widzenie, aktywizacja mózgu dla przekraczania środkowej wizualnej linii, integracja półkul mózgowych, mechanizm czytania (ruch oczu z lewej do prawej), rozpoznawanie znaków przy pisaniu, czytanie ze zrozumieniem.

3. Słoń

Wyciągnij lewą rękę w przód, grzbietem dłoni do góry, głowę połóż na ramieniu wyciągniętej ręki, nogi w kolanach lekko ugięte, mały rozkrok. Rysuj ręką w powietrzu obszerne leniwe ósemki (ucho przyklejone do ramienia). Całe ciało prostuj. następnie to samo z prawą ręką. Pamiętaj, że kierunek pisania w lewo do góry.

Słoń - stymulacja mowy wewnętrznej, twórcze myślenie, słuchanie własnego głosu, rozwój pamięci długoterminowej, zintegrowane widzenie, słyszenie i ruch; mowa, pismo, zapamiętywanie.

4. Leniwa ósemka alfabetyczna

Najpierw narysuj kilka leniwych ósemek a potem wpisz w kształt leżącej ósemki małe litery alfabetu, zachowując kierunek w lewo do góry.

Alfabetyczne ósemki - zasady pisowni, twórcze pisanie, koordynacja „ręka - oko”, rozpoznawanie i kodowanie symboli, zdolności manualne, precyzja ruchów, ortografia.

5. Motyl na suficie

Podnosimy do góry głowę. Nosem na suficie kreślimy leżące ósemki. Zaczynamy w lewo do góry.

Motyl na suficie - koordynacja wzrokowo ruchowa, mechanizm czytania i pisania.

6. Kołyska

Usiądź na podłodze, ręce lekko ugięte oprzyj z tyłu utrzymując tułów podniesiony. Nogi zegnij w kolanach i podnieś stopy do góry. Usuń napięcie w jednym biodrze potem w drugim, robiąc nieduże ruchy nogami.

Kołyska - rozwój zdolności do pracy w środkowym polu ciała, umiejętności wzrokowego śledzenia za ruchami w kierunku od lewej do prawej strony, nawyki skupiania uwagi i zrozumienia.

7. Rowerek

Podnieś ręce i głowę do góry, obejmij głowę dłońmi i podtrzymuj ją. Prawym łokciem dotykaj lewego kolana, potem lewym łokciem prawego kolana, itd. Oddychaj rytmicznie.

Rowerek - integracja lewej i prawej strony ciała, czytanie, umiejętność słuchania, pismo, zasady pisowni, matematyka.

8. Krążenie szyją

Zwieszamy ciężko głowę i krążymy nią zaczynając w lewą stronę.

Krążenie szyją - czytanie ze zrozumieniem, wyrażanie emocji, myślenie pamięć, matematyka.

III. ĆWICZENIA WYDŁUŻAJĄCE (ROZCIĄGAJĄCE)

1. Przyciskanie dzwonka

Stań prosto, odstaw jedną nogę do tyłu stawiając ją na palcach. Na wydechu zegnij w kolanie nogę stojącą z przodu a piętę tylnej nogi staraj się postawić na podłodze. Na wdechu podnoś się, prostując przednią nogę i podnosząc piętę tylnej nogi. Tylna noga powinna być wyprostowana. Zmień nogi.

Pompowanie piętą - integracja tylnych i przednich części mózgu, rozwój wyraźnej mowy i językowych umiejętności, słuchanie ze zrozumieniem, czytanie ze zrozumieniem, zdolności twórczego pisania, zdolności do zakańczania rozpoczętego procesu.

2. Sowa

Jedną ręką chwyć mocno mięśnie barku, głowę powoli odwracaj w lewo a potem w prawo, podbródek trzymaj prosto. Głową sięgaj maksymalnie w prawo i w lewo, aby rozluźnić mięśnie szyjne. Zrób wdech, gdy głowa jest w skrajnym położeniu tu gdzie ręka trzyma ramię, wydech w czasie obrotu głowy. Powtórz trzymając drugą ręką drugie ramię.

Sowa - przekraczanie środkowej audialnej linii (uwagę słuchową, percepcję i pamięć), słuchanie własnego głosu, doskonalenie dialogu wewnętrznego, rozwój luźnego ruchu oczu, słuchanie ze zrozumieniem, mowę i ustny komunikat, matematyczne wyliczenia, pamięć, praca z komputerem.

3. Aktywna ręka

Podnieś rękę do góry, chwyć ją drugą ręką. Podniesiona ręka stawia opór ręce trzymającej na wydechu w czterech kierunkach: w stronę głowy, do przodu, do tyłu, od ucha. Powtórz wszystko zmieniając ręce.

Aktywna ręka - rozwój wyraźnej mowy i językowych zdolności, rozluźnianie przepony, koordynacja „ręka-oko”, kaligrafia, zasady pisowni, twórcze pisanie.

4. Luźne skłony - sięganie po piłkę

Stań, skrzyżuj nogi w kostkach, zrób luźny skłon tułowia do przodu wyciągając ręce przed siebie (jakby oddając ciało działaniu przyciągania ziemskiego).

Luźne skłony - odczuwanie uziemienia i stabilności, wzrokowej integracji, czytanie ze zrozumieniem, liczenie w pamięci, abstrakcyjne myślenie.

5. Kobra

Usiądź, oprzyj dłonie na stole, trzymaj plecy rozluźnione, zacznij oddychać tak jakby „od podstawy kręgosłupa”. Skup się na oddechu tak jakby był źródłem twojej siły (a nie pracą mięśni).

Kobra - przekraczanie środkowej linii ciała, rozluźnienie centralnego układu nerwowego, oboczne widzenie, zgodna praca obojga oczu, słuchanie ze zrozumieniem, umiejętności mowy, kontrola motoryki precyzyjnej.

IV. ĆWICZENIA ENERGETYZUJĄCE

1. Kapturek myśliciela

Dużymi palcami i kciukiem chwyć małżowinę uszną i masuj ją (odciągając do tyłu i ściskając). Masaż zaczynaj od góry i przesuwaj się w dół do płatka ucha.

Kapturek myśliciela - przekraczanie środkowej audytywnej Unii (mającej związek z uwagą słuchową, rozpoznawaniem, rozróżnianiem, percepcją, pamięcią), słuchanie własnego głosu w czasie mówienia, dobrej pracy pamięci krótkoterminowej, doskonalenie dialogu wewnętrznego, zgodnego słuchania obydwoma uszami, słuchanie ze zrozumieniem, wystąpienia publiczne, śpiew, gra na instrumencie.

2. Energetyczne ziewanie

Dotknij końcami palców miejsca na zębach tuż przed miejscem gdzie łączy się dolna szczeka z górną, masuj te miejsce, lekko otwórz usta, wyobraź sobie, że ziewasz.

Energetyczne ziewanie - percepcja sensoryczna, motoryczne funkcje oczu i mięśni, odpowiadających za dźwięk i żucie, procesy utleniania w organizmie, uwaga i percepcja wzrokowa, komunikacja, umiejętność wybierania potrzebnej informacji, głośne czytanie, twórcze pisanie, wystąpienia publiczne.

3. Oddychanie przeponowe

Zrób wdech nosem. Najpierw oczyść płuca, robiąc krótkie wydechy przez zaciśnięte wargi (wyobraź sobie że chcesz utrzymać piórko w powietrzu). Po tym wydech możesz robić nawet nosem. Połóż ręce na brzuchu, na wdechu ręce podnoszą się a na wydechu opuszczają się. Zrób wdech i licz do trzech, zatrzymaj oddech na trzy sekundy, wydechaj licząc do trzech, znowu zatrzymaj oddech na trzy sekundy. Powtórz całość jeszcze raz.

Oddychanie przeponowe - rozluźnienie centralnego układu nerwowego, ustalenie rytmu ruchów kości czaszki; czytanie, głośne czytanie mowa.

4. Punkty pozytywu

Dotknij lekko końcami palców punktów, które znajdują się na czole, bezpośrednio nad oczami, równo po środku między linią włosów a brwiami.

Punkty pozytywne - wzmocnienie czołowych części mózgu, osłabienie reakcji odruchów wymuszonego działania, pozytywny wpływ na procesy nauki pisania, matematyki, pamięci długoterminowej.

5. Punkty uziemienia

Końcami palców jednej ręki dotknij brody pod dolną wargą, a palce drugiej ręki połóż na górnej części kości łonowej. Patrz w dół (na podłogę).

Punkty uziemienia - praca w polu środkowym, stabilność, uziemienie (wodzenie oczami w dół dla rozwoju umiejętności widzenia z bliska), umiejętności organizacyjne (ruch oczu w pionie i poziomie), umiejętność nie gubienia wierszy i kolumn w czasie czytania, pisanie i prace matematyczne.

6. Punkty równowagi

Jedną rękę połóż na wgłębieniu u podstawy czaszki za uszami a drugą na pępku. Zmień położenie rąk.

Punkty równowagi - pobudzenie i koncentracja świadomości, podejmowanie decyzji, rozluźnienie napięcia przy ruchu szczęk i kości czaszki, rozumienie podtekstu napisanego „między wierszami”, punktu widzenia autora tekstu, krytyczna ocena i podejmowanie decyzji, umiejętność rozróżniania przy pisaniu i matematyce.

7. Punkty przestrzeni

Końcami palców jednej ręki dotknij miejsca między górną wargą a nosem, drugą rękę połóż tuż powyżej kości łonowej. Wzrok skieruj do góry. Zamień ręce.

Punkt przestrzeni - zdolności pracy w polu środkowym, rozluźnienie centralnego układu nerwowego, percepcja głębokości wyobrażenia, zdolności widzieć blisko i daleko, umiejętności organizacyjne, skupienie na zadaniu.

UMIEJĘTNOŚCI SZKOLNE - DOBÓR ĆWICZEŃ

W zakresie reedukacji czytania stosuje się m.in. następujące grupy ćwiczeń:

Na płynne czytanie:

1. Punkty na myślenie - ćwiczenie to wzmacnia jasność umysłu, ułatwia płynne czytanie,
2. Ruchy naprzemienne - ułatwiają proces uczenia się,
3. Leniwe ósemki - ćwiczenie to stanowi znaczną pomoc w reedukacji dzieci ze specyficznymi trudnościami w nauce czytania, poprawia płynność czytania, zapamiętywania, słuchania i myślenia jednocześnie.

Głośne czytanie ze zrozumieniem:

1. Ruchy naprzemienne.
2. Krążenie szyją - ćwiczenie to, poprzez wydłużenie mięśni w obrębie barków i szyi, odblokowuje przepływ krwi do mózgu, co pomaga w głośnym czytaniu.
3. Oddychanie przeponowe - ćwiczenie to zwiększa pojemność płuc, poprawia dotlenienie organizmu, co wpływa korzystnie na głos w czasie czytania.
4. Kołyska - wykonywanie tego ćwiczenia wzmacnia aktywność obu półkul mózgowych ułatwiając głośne czytanie.

Umiejętność czytania (przekroczenie optycznej linii środkowej)

- punkty na myślenie
- ćwiczenia naprzemienne
- motylek na suficie
- wodzenie wzrokiem

Czytanie na głos

- krążenie szyją
- energetyzujące ziewanie
- ćwiczenia naprzemienne
- kołyska
- oddychanie przeponowe

opracowała: Maria Szczepańska