

# Metoda Dennisona

Gimnastyka mózgu

- Dr Paul Dennison (amerykański pedagog) jest twórcą kinezjologii edukacyjnej. Jest to prosta i skuteczna metoda, wspomagająca naturalny rozwój.
- Podstawowym jej zadaniem jest integracja myśli i działań ,czyli idealna współpraca umysłu i ciała.

# Ta uniwersalna metoda pozwala:

1. Pokonywać stres i napięcie.
2. Komunikować się z innymi ludźmi.
3. Przewycięzać trudności związane z dysleksją, dysgrafią i dysortografią.
4. Nadpobudliwością psychoruchową.

**Dr Dennison opracował metodę, mającą na celu zintegrowanie pracy mózgu.**

Jak wiemy mózg jest narządem symetrycznym, a każda półkula ma inne zadania.

## **Prawa półkula mózgu jest odpowiedzialna za:**

- uczucia,
- uczenie się,
- percepcję przestrzeni,
- pamięć długotrwałą,

## **Lewa półkula mózgowa (u osób praworęcznych) odpowiada za:**

- myśli,
- analizę,
- widzenie szczegółów,
- kontrolę nad słowem,

- Dzięki harmonijnej współpracy obu półkul dzieci z łatwością przyswajają sobie nową wiedzę i umiejętności. Jeśli natomiast występuje brak równowagi między pracą obu półkul, powstają różnego rodzaju zakłócenia. Uczeń może mieć w problemy w nauce czytania i pisania, a nawet z wyrażaniem własnych emocji.

- Powstałe zaburzenia można zlikwidować poprzez ruch.

Dennison proponuje ćwiczenia, które prowadzą do integracji obu półkul mózgu, czego efektem może być np.: płynne czytanie lub poprawa koncentracji

- Działania kinezylogii edukacyjnej powodują dość szybkie i długotrwałe zmiany, poprzez rzeczywiste budowanie powiązań nerwowych w obrębie mózgu i ciała, dzięki czemu uczenie przebiega szybciej, efektywniej, a co istotne bezstresowo.
- Proponowane ćwiczenia zajmują niewiele czasu, są odpoczynkiem, a jednocześnie usprawniają ciało, aktywują system nerwowy, podnoszą energię.



# Zestaw ćwiczeń mózgu można podzielić na:

- I. Ćwiczenia wprowadzające.
- II. Ćwiczenia na przekroczenie linii środka.
- III. Ćwiczenia wydłużające.
- IV. Ćwiczenia energetyzujące.

# Ćwiczenia wprowadzające

## **RUCHY NAPRZEMIENNE**

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

***Efektom prowadzenia tych ćwiczeń jest: poprawa pisania, czytania i rozumienia, wzmocnienie oddechu, wzrost energii.***

## PUNKTY NA MYŚLENIE

- Jedną rękę kładziemy na pępku, podczas gdy druga masuje około 30 sekund zagłębienia pomiędzy mostkiem a pierwszym zębem. Następnie zmieniamy ręce i powtarzamy ćwiczenie, pamiętając, by podczas masowania wykonywać ruchy koliste, zawsze zgodne z ruchem wskazówek zegara.

Aby odnaleźć punkty na myślenie układamy kciuk i palec wskazujący jednej ręki na kostkach obojczyka, a następnie zsuwamy palce około 1 cm w dół, w poszukiwane zagłębienie.

***Masując te punkty niwelujemy uczucie zmęczenia i blokadę w uczeniu się. Ćwiczenie to likwiduje odwracanie liter i cyfr, prawidłowo układa ciało podczas czytania.***

# ĆWICZENIA NA PRZEKRACZANIE LINII ŚRODKA

## LENIWE ÓSEMKI DLA OCZU

- Stań, wyciągnąć przed siebie lewą rękę, zacisnąć pięść, a kciuk skierować do góry, narysować kciukiem w powietrzu znak „położonej ósemki” wodząc oczami za ręką – głowa jest nieruchoma. Ruch zaczynamy zawsze w lewo do góry. To samo powtarzamy prawą ręką, a potem obiema jednocześnie.

***Ćwiczenia te wpływają na poprawę wzroku oraz procesu czytania ze zrozumieniem.***

## **SŁOŃ**

- Wyciągnąć lewą rękę w przód, grzbietem dłoni do góry, głowę położyć na ramieniu wyciągniętej ręki, nogi lekko ugięte, mały rozkrok. Rysujemy w powietrzu obszerne leniwe ósemki (ucho przyklejone do ramienia). Całe ciało prostujemy. Następnie to samo z prawą ręką.

***Ćwiczenie to uaktywnia twórcze myślenie, pomaga rozwinąć się pamięci długoterminowej***

## LENIWA ÓSEMKA ALFABETYCZNA

- Rysujemy kilka leniwych ósemek na dużym brystolu potem wpisujemy w ich kształt małe litery alfabetu, zachowując kierunek w lewo do góry.

***Ćwiczenie to pomaga poznać zasady pisowni, wpływa na twórcze pisanie, rozwija zdolności manualne, precyzję ruchów, pozwala rozpoznawać i kodować symbole.***

## **MOTYL NA SUFICIE**

- Podnosimy do góry głowę. Nosem na suficie kreślimy leżące ósemki.

***Ćwiczenie to poprawia mechanizm czytania i pisania.***

## KOŁYSKA

- Siadamy na podłodze, ręce lekko uginamy opieramy się z tyłu utrzymując tułów podniesiony. Nogi zginamy w kolanach i podnosimy stopy do góry. Usuwamy napięcie w jednym biodrze potem w drugim, robimy nieduże ruchy nogami.

***Ćwiczenie to rozwija nawyk skupiania uwagi i zrozumienia.***



## **RYSOWANIE OBURĄCZ**

- Rysowanie obiema rękami równocześnie linii, figur, kształtów, z których każda rysowana jedną ręką, jest zwierciadlanym odbiciem drugiej, rysowanej w tym samym czasie drugą ręką. Dowolne tzw. "bazgranie" jednocześnie obiema rękoma (w powietrzu, na dużej płaszczyźnie).

***Ćwiczenie poprawia pisanie i rysowanie,  
powoduje rozwój twórczego myślenia, zdolności  
plastycznych.***

# ĆWICZENIA WYDŁUŻAJĄCE (ROZCIĄGAJĄCE)

## SOWA

- Jedną ręką należy chwycić mocno mięśnie barku, głowę powoli odwrócić w lewo, a potem w prawo, podbródek trzymamy prosto. Głową sięgamy maksymalnie w prawo i w lewo, aby rozluźnić mięśnie szyjne. Robimy wdech, gdy głowa jest w skrajnym położeniu tu gdzie ręka trzyma ramię, wydech w czasie obrotu głowy.

***Ćwiczenie to poprawia uwagę słuchową, percepcję i pamięć, słuchanie ze zrozumieniem, mowę i ustny komunikat, matematyczne wyliczenia, pamięć.***

## AKTYWNA RĘKA

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

***Ćwiczenie to wpływa na rozwój wyraźnej mowy i językowych zdolności, rozluźnianie przepony, ulepsza koordynację „ręka-oko”, poprawia kaligrafię, zasady pisowni oraz twórcze pisanie.***

## WYPADY

- Rozstawiamy nogi szerzej od pleców, przekręcamy nogi tak by stopy były ustawione do siebie pod kątem prostym, Zginamy jedną nogę w kolanie i przenosimy nogi, drugą nogę trzymamy prosto. Tułów wyprostowany. Robimy wypad na zgiętą nogę i odwracamy głowę w stronę zgiętej nogi.

***Ćwiczenie to rozwija percepcję przestrzenną,  
relaksuje całe ciało, aktualizuje pamięć  
krótkoterminową.***

# ĆWICZENIA ENERGETYZUJĄCE

## KAPTUREK MYŚLICIELA

- Dużymi palcami i kciukiem chwytamy małżowinę uszną i masujemy ją (odciągając do tyłu i ściskając). Masaż zaczynamy od góry i przesuwamy się w dół do płatką ucha.

***Ćwiczenie to poprawia pamięć krótkoterminową, słuchanie ze zrozumieniem, wystąpienia publiczne, śpiew, grę na instrumencie.***

## **ENERGETYCZNE ZIEWANIE**

- Dotykamy końcami palców miejsca na zębach tuż przed miejscem gdzie łączy się dolna szczęka z górną, masujemy te miejsce, lekko otwieramy usta, wyobrażamy sobie, że ziewamy.

***Ćwiczenie to kształtuje percepcję sensoryczną, motoryczne funkcje oczu i mięśni, odpowiadających za dźwięk i żucie, procesy utleniania w organizmie, uwagę, percepcję wzrokową, komunikację, umiejętność wybierania potrzebnej informacji, głośne czytanie, twórcze pisanie, wystąpienia publiczne.***

# **P O D S U M O W A N I E:**

## **UMIEJĘTNOŚĆ UCZENIA SIĘ:**

- **ruchy naprzemienne**
- **punkty równowagi**
- **punkty pozytywne**
- **krążenie szyją**

## **KONCENTRACJĘ:**

- **ruchy naprzemienne**
- **wszystkie ćwiczenia wydłużające (sowa, zginanie stopy, pompowanie piętą, luźne skłony, wypady w przód)**
- **kobra**
- **kołyska**



## **GŁOŚNE CZYTANIE I CZYTANIE ZE ZROZUMIENIEM:**

- **krążenie szyją**
- **energetyczne ziewanie**
- **ruchy naprzemienne**
- **kołyska**

# **JASNE WYPOWIADANIE SIĘ I UWAŻNE SŁUCHANIE:**

- **kapturek myśliciela**
- **ruchy naprzemienne**
- **słoń**
- **siedzące ósemki (pozycja Cook'a)**

## **UŁATWIENIE RYSOWANIA I PISANIA:**

- **leniwe ósemki**
- **alfabetyczne ósemki**
- **aktywizacja ramion**
- **rysowanie oburącz**

## **RYSOWANIE TWÓRCZE I EKSPRESYJNE:**

- **pompowanie piętą**
- **zginanie stopy**
- **energetyczne ziewanie**

## **UMIEJĘTNOŚCI MATEMATYCZNE:**

- **słoń**
- **sowa**
- **pompowanie piętą**
- **krążenie szyją**
- **luźne skłony**
- **rysowanie oburącz**

**Dziękujemy za uwagę**

Opracowały:  
Elżbieta Wójcik  
Agnieszka Tomczyk