Przedmiot: Wychowanie i edukacja dziecka

Prowadząca Ewa Pokora

Zjazd: 17.05.2020r.

 **Temat : Korygowanie dysfunkcji rozwojowych metodą P. Dennisona - 3h**

METODA DENISONA

Kinezjologia u każdego poprawia wyniki w nauce. Jest to w pewnej mierze związane z chemiczno– elektryczną naturą przekazu informacji przez nasz mózg oraz sposobem, w jaki stres blokuje pracę.

Wykorzystuje się do tego proste ćwiczenia, które odblokowują połączenia między prawą a lewa półkulą mózgową.

Celem tych ćwiczeń jest reorientacja "obwodów elektrycznych" w mózgu, a co za tym idzie, złagodzenie stresu, ponowne uruchomienie zablokowanych "obwodów" i przywrócenie zdolności do uczenia się.

Zatem oddziałując na ciało, potrafią one zmienić stan mózgu i umysłu. Ponieważ mózg najlepiej działa wówczas, gdy jego lewa i prawa półkula harmonijnie współpracują, wiele ćwiczeń kinezjologicznych pomaga zmniejszyć stres i sprawić, że nauka staje się łatwiejsza i bardziej naturalna.

METODA DENNISONA - zestaw ćwiczeń poprawiających sprawność umysłową.

Dr Paul Dennison jest twórca kinezjologii 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.**

Kinezjologia edukacyjna staje się coraz bardziej popularna w terapii dzieci ze specyficznymi trudnościami 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.Przezwyciężać trudności związane z dysleksją, dysgrafią i dysortografią.

Dr Paul Dennison (amerykański pedagog) opracował metodę mająca 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 miedzy pracą obu półkul powstają

wówczas różnego rodzaju zakłócenia.

Uczeń może mieć wtedy 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 kinezjologii 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.

**Zestaw ćwiczeń mózgu można na podzielić na:**

**I. Podstawowy schemat ćwiczeń wprowadzających.**

**II. Ćwiczenia na przekroczenie linii środka.**

**III. Ćwiczenia wydłużające.**

**IV. Ćwiczenia energetyzujące.**

**I PODSTAWOWY SCHEMAT ĆWICZEN WPROWADZAJĄCYCH**

Ćwiczenia te powinny być stosowane w ciągu dnia możliwie jak najczęściej w sposób

urozmaicony.

1. **RUCHY NAPRZEMIENNE**



1.Krzyżowanie wyprostowanych ramion przed klatka piersiowa tak, aby na zmianę wyżej

była ręka lewa potem prawa.

2.Dotykanie lewą dłonią prawego łokcia i odwrotnie

3.Dotykanie lewą dłonią prawego ucha i odwrotnie.

4.Dotykanie lewą dłonią prawego kolana i odwrotnie.

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



**2. PUNKTY NA MYŚLENIE**

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.

**3. POZYCJA COOC’ A**

Skrzyżować nogi w kostkach, wyciągnąć ręce przed siebie i przekręcić dłonie grzbietami do siebie tak, by kciuki skierowane były w dół. Teraz przełożyć jedna rękę przed druga tak by dłonie dotykały się wewnętrznymi stronami (kciuki są nadal skierowane w dół), skrzyżować palce dłoni, zgiąć ręce w łokciach oprzeć ręce na piersi. Zamknąć oczy, język położyć na podniebieniu. Oddychać swobodnie. Czas ćwiczeń około 2 minuty.

Zwalniamy język, nogi i ręce swobodnie opuszczamy.

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

**II. ĆWICZENIA NA PRZEKRACZANIE LINII ŚRODKA**

1. **LENIWE ÓSEMKI DLA OCZU**



Stanąć, wyciągnąć przed siebie lewa rękę, zacisnąć pieść, 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 prawa ręką, a potem obiema jednocześnie.

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

**2. SŁOŃ**

Wyciągnąć lewa 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.

**3.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, precyzje ruchów, pozwala rozpoznawać i kodować symbole.

**4.MOTYL NA SUFICIE**

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

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

**5.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.

**6.ROWEREK**

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.

**7. KRĄŻENIE SZYJĄ**

Zwieszamy ciężko głowę i krążymy nią zaczynając w lewą stronę.

Ćwiczenie to uaktywnia proces czytania ze zrozumieniem, wyrażanie emocji, myślenie,

pamięć, liczenie.

**III. ĆWICZENIA WYDŁUŻAJACE (ROZCIĄGAJĄCE)**

1. **PRZYCISKANIE DZWONKA**

Stanąć prosto, odstawić jedną nogę do tyłu stawiając ją na palcach. Na wydechu zgiąć w kolanie nogą stojącą z przodu, a pietę tylnej nogi starać się postawić na podłodze. Na wdechu podnosić się, prostując przednią nogę i podnosząc pietę tylnej nogi. Tylna noga powinna być wyprostowana. Potem zmienić nogi.

Ćwiczenie to ma za zadanie integracje 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**

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

Ćwiczenie to poprawia uwagę słuchowa, percepcje i pamięć, słuchanie ze zrozumieniem,

mowę i ustny komunikat, matematyczne wyliczenia, pamięć.

**3. AKTYWNA RĘKA**

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

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



**4. WYPADY**

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

Ćwiczenie to rozwija percepcje przestrzenna, relaksuje całe ciała, aktualizuje pamięć krótkoterminową.

**5. LUŹNE SKŁONY – SIĘGAMY PO PIŁKĘ**



Stanąć krzyżując nogi w kostkach, robimy luźny skłon tułowia do przodu wyciągając ręce przed siebie (jakby oddając ciało działaniu przyciągania ziemskiego).

Ćwiczenie to wpływa pozytywnie na czytanie ze zrozumieniem, liczenie w pamięci, abstrakcyjne myślenie.

**6. ZGINANIE STOPY**

Siadamy zginając nogę w kolanie potem kładziemy ja na udzie drugiej nogi, tak by zewnętrzna kostka dotykała uda. Końcami palców chwytamy podstawę i miejsce mocowania mięśnia podudzia, następnie zginamy i prostujemy stopę.

Ćwiczenie to integruje tylnie i przednie części mózgu, rozwija mowę oraz zdolności językowe.

**7. KOBRA**

Siadamy opierając dłonie na stole, trzymamy plecy rozluźnione, zaczynamy oddychać tak jakby „od podstawy kręgosłupa”. Skupiamy się na oddechu tak jakby był źródłem naszej siły (a nie praca mięśni).

Ćwiczenie to rozluźnia centralny układ nerwowy, poprawia obuoczne widzenie, wpływa korzystnie na słuchanie ze zrozumieniem, umiejętności mowy.

***IV.*** Ć***WICZENIA ENERGETYZUJ***Ą***CE***

1. **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 płatka ucha.

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

1. **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, percepcje wzrokową, komunikację, umiejętność wybierania potrzebnej informacji, głośne czytanie, twórcze pisanie, wystąpienia publiczne.

1. **ODDYCHANIE PRZEPONOWE**

Robimy wdech nosem. Najpierw oczyszczamy płuca, robiąc krótkie wydechy przez zaciśnięte

wargi (wyobrażamy sobie, że chcemy utrzymać piórko w powietrzu). Po tym wydech możemy robić nawet nosem. Kładziemy ręce na brzuchu, na wdechu ręce podnoszą się a na wydechu opuszczają się. Robimy wdech i liczymy do trzech, zatrzymujemy oddech na trzy sekundy, wydychaj liczymy do trzech, znowu zatrzymujemy oddech na trzy sekundy. Całość powtarzamy.

Ćwiczenie to rozluźnia centralny układ nerwowy, wpływa korzystnie na proces czytania.