

## **KINEZJOLOGIA EDUKACYJNA**

Co to jest Kinezylogia Edukacyjna?

*Kinezylogia Edukacyjna jest stosunkowo nową nauką, która zajmuje się ruchem i jego wpływem na uczenie się, wspiera naturalne zasoby człowieka, wykorzystuje wzajemne zależności rozwoju fizycznego, emocjonalnego i intelektualnego. Twórcą Kinezylogii Edukacyjnej jest Paul Dennison doktor nauk pedagogicznych. Stosowane w Kinezylogii Edukacyjnej ćwiczenia wspomagają efektywne uczenie się i funkcjonowanie na optymalnym poziomie. Stosując ćwiczenia na przekroczenie linii środka, energetyzujące, rozciągające, relaksujące, znacznie poprawia się umiejętność komunikacji, organizacji, koncentracji. Ćwiczenia rozwijają, ułatwiają wyrażanie potrzeb, otwierają na zmiany, przyspieszają i uskuteczniają naukę. Metoda ta polega na wykonywaniu zestawów ćwiczeń pomagających między innymi przewyciężyć trudności z czytaniem, pisanem, z zapamiętywaniem, a także z nawiązywaniem kontaktów z otoczeniem.*

### **Co dają dziecku ćwiczenia ?**

*Przede wszystkim wspierają naturalny rozwój dziecka i stymulują dzieci*

*o różnorodnych potrzebach edukacyjnych. Rozpatrując to bardziej szczegółowo, ćwiczenia*

*"Gimnastyki Mózgu":*

- *poprawiają ekspresję słowną i twórcze myślenie,*
- *usprawniają percepcję wzrokową i słuchową,*
- *poprawiają koncentrację, koordynację wzrokowo- ruchową i słuchowo-ruchową,*
- *ułatwiają zapamiętywanie,*
- *wzmacniają koordynację i pracę obu półkul mózgowych,*
- *umożliwiają rozwój abstrakcyjnego myślenia, poprawiają koordynację lewej i prawej strony ciała,*
- *pogłębiają oddech,*

### **ĆWICZENIA DLA PRZEDSZKOLAKÓW**

#### **Ćwiczenie 1**

**„Ręka łąpie kolano”** - ruchy naprzemienne w pozycji stojącej dotykanie prawą ręką uniesionego lewego kolana i na przemian lewą ręką prawego kolana. Ćwiczenie może być też wykonywane w pozycji leżącej.

Ćwiczenie to wzmacnia aktywność organizmu, poprawia koordynację wzrokowo-ruchową, aktywizuje jednocześnie lewą i prawą półkulę mózgową.

#### **Ćwiczenie 2**

Pozycja stojąca, w małym rozkroku . „**Leniwe ósemki**” – kreślenie kciukiem, płynnym ruchem poziomej ósemki, zaczynając od punktu środkowego na wysokości oczu w lewo.

### **Ćwiczenie 3**

„**Rysowanie oburącz**” – rysowanie, bazgranie : linii, figur, kształtów, z których każda rzecz rysowana jedną ręką jest zwierciadlanym odbiciem drugiej, rysowanej w tym samym czasie drugą ręką. Rysujemy w powietrzu lub na dużej płaszczyźnie.

### **Ćwiczenie 4**

„**Punkty pozytywne**” – lekko dotyka się palcami punktów położonych na wypukłościach czoła, między brwiami a linią włosów, w połowie tej odległości.

### **Ćwiczenie 5**

„**Ręka przeciw ręce**” – wyciągniętą w górę przy głowie ręką stawia się opór naciskowi drugiej ręki, nacisk następuje przy wydechu w czterech kierunkach: do przodu 3x, do tyłu 3x, w kierunku głowy 3x, w kierunku przeciwnym 3x.

### **Ćwiczenie 6**

„**Ziewanie**” -połóż palce obu rąk na połączeniu żuchwy i szczęki (poczujesz to miejsce otwierając i zamykając usta). Masuj te obszary jednocześnie szeroko otwierając i zamykając usta, udawaj, że ziewasz i wydawaj relaksujące dźwięki ziewania. Po kilku powtórzeniach, gdy udawane ziewanie zmieni się w prawdziwe, wtedy wykonaj je jeszcze kilka razy.

Artykuł opracowano na podstawie kursu " Kinezylogia edukacyjna w przedszkolu".