

Kinezyjologia edukacyjna dla dzieci - ćwiczymy z rodzicami

(wystarczy nam 20 minut)

Paul Dennison opracował proste ruchy, które aktywizują połączenia nerwowe w całym ciele i mają na celu zintegrowanie pracy mózgu. Ośrodki znajdujące się w lewej półkuli mózgu kierują prawą stroną naszego ciała, a ośrodki z prawej półkuli kierują lewą stroną. Gdy poruszamy lewą nogą, impuls nerwowy dociera do prawej półkuli. Z kolei, gdy poruszamy prawą ręką, dochodzi on do półkuli lewej. Jeśli natomiast na przemian poruszamy lewą nogą oraz prawą ręką - dochodzi do szybkiego przełączania prawej i lewej półkuli. Tworzą się nowe połączenia nerwowe, a już istniejące się umacniają.

Wybieramy ruchy proste, naturalne. Wspierają integrację oczu, uszu i całego ciała, a co za tym idzie – dają poprawę w pisaniu i czytaniu. Ważne, by wszystkie ćwiczenia były wykonywane spokojnie, ze zwróceniem uwagi na prawidłowe oddychanie.

Oddychanie przeponowe - kołysanie maskotki

Wdychamy powietrze nosem. Oczyszczamy płuca, robiąc krótkie wydechy (wyobrażamy sobie, że chcemy utrzymać piórko w powietrzu). Kładziemy na brzuchu małą pluszową maskotkę. Na wdechu będzie podnosić się, a na wydechu opadać. Robimy wdech licząc do trzech. Wydychamy, licząc do trzech. Powtarzamy całość. Efekty: rozluźnienie centralnego układu nerwowego,.

Ruchy naprzemiennie

Są to ćwiczenia gdzie lewa strona ciała spotyka się z prawą, a więc łokieć prawej ręki dotyka kolana lewej nogi (i odwrotnie), prawa dłoń dotyka lewego łokcia (i odwrotnie), prawa ręka dotyka lewego ucha (i odwrotnie), prawa ręka dotyka lewej pięty za plecami (i odwrotnie). Par powtórzeń powinno być kilkanaście.

Podnosimy do góry prawe kolano i dotykamy do niego lewą ręką, po czym podniesione lewe kolano dotykamy prawą ręką (ruchy podobne do marszu w miejscu). Ćwiczenie wykonujemy w ciągu dnia możliwie jak najczęściej, w urozmaicony sposób, najlepiej przy codziennych czynnościach.

Koła na suficie

Leżymy na dywanie. Podnosimy do góry rękę prawą. Patrząc na sufit „kreślimy” od lewej do prawej strony 3 koła. Powtarzamy kilkakrotnie zmieniając rękę, odpoczywając przy muzyce. Następnie jednocześnie obie ręce kreślą koła w różnych kierunkach. Efekty: poprawa koordynacji wzrokowo-ruchowej przy pisaniu.

Sowa

Chwytamy mocno ściskając jedną ręką mięśnie barku, powoli odwracamy głowę, żeby popatrzeć za siebie przez ramię, wyprostowujemy się i głęboko oddychamy. Następnie oglądamy się w tył przez drugie ramię, jednocześnie swobodnie opuszczając ramiona. Głowę opuszczamy luźno do przodu dotykając brodą klatki piersiowej i robimy głęboki wdech rozluźniając mięśnie. Ćwiczenie powtarzamy zaczynając od ściskania mięśni drugiego barku.

Rowerek

Ćwiczymy leżąc na miękkiej powierzchni. Podnosimy ręce i głowę do góry. Obejmujemy głowę dłońmi i podtrzymujemy ją. Prawym łokciem dotykamy lewego kolana, potem lewym łokciem prawego kolana, itd. Oddychamy rytmicznie.

Powyższe ćwiczenia warto urozmaicać wprowadzając przybory (piłki, szarfy, baloniki). Dzieci wykonują je przy muzyce, same wymyślają kolejne układy z twórczych ruchów naprzemiennych.