

Elżbieta Dzionek
Małgorzata Gmosińska
Anna Kościelniak
Mirosława Sz wajkajzer

Kineziologia edukacyjna

E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Sz wajkajzer, *Kine zjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2006

© Copyright by Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2006

Redakcja wydawnicza:
Małgorzata Miller

Projekt okładki:
Ewa Beniak-Haremska

ISBN 978-83-7587-948-3

Oficyna Wydawnicza „Impuls”
30-619 Kraków, ul. Turniejowa 59/5
tel. (12) 422-41-80, fax (12) 422-59-47
www.impulsoficyna.com.pl, e-mail: impuls@impulsoficyna.com.pl
Wydanie III, Kraków 2010

Spis treści

Wstęp	7
Opis ćwiczeń wstępnych „Gimnastyki Mózgu [®] ”	11
Opis ćwiczeń „Gimnastyki Mózgu [®] ” użytych w scenariuszach	12
Opis technik twórczego myślenia	15
Scenariusze zajęć	17
Biedronki	19
Już wiosna!	21
Wiosenne kwiaty	23
Kolorowe motyle	25
Już lato!	27
Zabawy z Panią Jesienią	29
Głodne ptaki	31
Smutna czy radosna dziewczynka z zapalkami?	33
Zimowe zabawy	35
Wybieramy się na świąteczne zakupy	37
Podróż Świętego Mikołaja	39
Hartujemy nasze ciało	41
Od ziarenka do bochenka	43
Widzę świat przez różowe okulary	45
Wycieczka do ZOO	47
Wiemy jak bezpiecznie poruszać się po drodze	49
W piernikowym domku Baby Jagi	51
Lubimy czytać	53
Bibliografia	55

Wstęp

Ruch jest drzwiami do uczenia się

Paul E. Dennison¹

Nasze zainteresowanie Kine zjologią Edukacyjną wynika z faktu, że w swojej pracy często spotykamy się z dziećmi o nieharmonijnym rozwoju, z trudnościami w uczeniu się, zaburzeniami emocjonalnymi, zaburzeniami koncentracji uwagi lub brakiem motywacji do nauki. Dzieci te nie radzą sobie z trudnościami, mają niską samoocenę, a brak sukcesów wpływa negatywnie na ich poczucie własnej wartości. Mimo wykorzystania różnych metod w pracy z dzieckiem, osią gane efekty są krótkotrwałe lub nie spełniają pokładanych w nich oczekiwań.

Literatura i udział w kursach z zakresu Kine zjologii Edukacyjnej, Radosnej Kine zjologii, Arte-Kinesiology™ prowadzonych przez trenera – Joannę Zwolenką oraz warsztatów prowadzonych przez trenera – Annę Krasowską uświadomiły nam, że istnieją inne sposoby pomocy dzieciom. Według Carli Hannaford, autorki książki pt. *Zmyślne ruchy, które doskonałą umysł*: „Procesy myślenia i uczenia się odbywają się nie tylko w głowie. Wręcz przeciwnie, ciało gra integralną rolę w całej naszej aktywności intelektualnej, od najwcześniejszych ruchów aż do wieku starości”². W związku z tym zaczęliśmy stosować ćwiczenia z zakresu kine zjologii w codziennej pracy z dziećmi.

Pierwszym stopniem Kine zjologii Edukacyjnej jest program „Gimnastyki Mózgu”³. Zdaniem Swietłany Masgutowej (Dyrektor Międzynarodowego Instytutu Neurokine zjologii Rozwoju Ruchowego i Integracji Odruchów), program ten „jest poświęcony naturalnemu rozwojowi osobowości dziecka. W szczególności przedstawia metodykę »ożywienia« i aktywizacji naturalnych mechanizmów pracy mózgu poprzez naturalny fizyczny ruch ciała”³. Jego twórcami są Amerykanie, dr filozofii, pedagog Paul Dennison i jego żona Gail Dennison.

¹ zob. C. Hannaford, *Zmyślne ruchy, które doskonałą umysł*, Warszawa 1998.

² zob. tamże.

³ zob. *Kine zjologia Edukacyjna. Wsparcie dla uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych*, Warszawa 2002.

Przy opracowaniu swojej metody oparli się oni na prowadzonych przez dwadzieścia lat badaniach klinicznych, w których skupili się przede wszystkim na przyczynach i leczeniu trudności w uczeniu się. Celem tych badań było odkrycie zależności między możliwościami umysłowymi dziecka i osiągnięciami w nauce a jego rozwojem fizycznym, sprawnością ruchową i opanowaniem języka. Ruch, który wykonuje ciało, jest podstawą procesów życiowych, w tym także umysłowych, czyli uczenia się. Opracowane przez Dennisonów ćwiczenia poprawiają konkretne sprawności umysłowe, takie jak: pisanie i czytanie, a sposób uczenia czynią bardziej efektywnym⁴.

Maria Opatowiecka (Polskie Stowarzyszenie Kine zjologów) uważa, że ćwiczenia te „usprawniają ciało, aktywizują system nerwowy, rozładowują napięcie wywołane stresem, podnoszą energię. Jednym słowem – sprawiają, że następuje ogólna poprawa funkcjonowania dziecka w jego otoczeniu. Kine zjologia Edukacyjna »rozprawia się« z obiegową opinią, że uczenie się, myślenie, rozumowanie to wyłącznie sprawa mózgu⁵”.

Mózg ludzki składa się z dwóch półkul: prawej (artystycznej) i lewej (logicznej). Półkula prawa odpowiada za globalne przekazywanie informacji, pamięć długotrwałą, marzenia i zachwyt. Półkula lewa odpowiada za dostrzeganie szczegółów, analizę, czas przyszły i rozumienie. Półkule mózgowe powiązane są ze sobą spoidłem wielkim, czyli ciałem modzelowatym. Im bardziej obie półkule są aktywne, tym więcej tworzy się połączeń i szybciej są przetwarzane informacje. Dla prawidłowego funkcjonowania we wszystkich zakresach życia człowiek powinien wykorzystywać obie półkule mózgowe. Ćwiczenia Dennisona⁶ pobudzają określone części mózgu i stymulują jego pracę oraz integrują połączenia nerwowe w obu półkulach. Wykorzystując dziecięce zamięłowanie do ruchu w połączeniu z odpowiednio dobranymi ćwiczeniami, można dziecku także ułatwić komunikowanie, usprawnić pracę zmysłów, zwiększyć motywację do nauki i wzmocnić poczucie własnej wartości.

⁴ zob. *Kine zjologia Edukacyjna...*, dz. cyt.

⁵ zob. M. Opatowiecka, *Kine zjologia Edukacyjna Paula Dennisona*, „Remedium” 1998, nr 10.

⁶ zob. P. E. Dennison, G. Dennison, *Kine zjologia Edukacyjna dla Dzieci*, Warszawa 2003.

Od kilku lat stosujemy w pracy z dziećmi ćwiczenia „Gimnastyki Mózgu[®]” i obserwujemy takie zjawiska, jak: wyciszenie się grupy, lepszą koncentrację podczas zajęć, łatwiejsze rozumienie poleceń, większą gotowość do wykonywania zadań, szybsze i efektywniejsze zapamiętywanie i uczenie się. Trudności występujące przy wykonywaniu poszczególnych ćwiczeń są dla nas sygnałem zaburzeń.

Dzieci, wiedząc, że ćwiczenia wpływają pozytywnie na ich mózg, ćwiczą chętnie zarówno w przedszkolu, jak i w domu, co wzbudziło zainteresowanie rodziców. Nieodłącznym elementem tej metody jest picie wody. Ciało ludzkie składa się z 45–75% wody. „Woda – uniwersalny rozpuszczalnik, jest konieczna do elektrycznych transmisji i utrzymywania w naszym ciele potencjału elektrycznego”⁷. Od potencjału elektrycznego zależy funkcjonowanie sieci nerwowych oraz sprawność i szybkość procesów myślowych. Już od dawna dzieci w naszym przedszkolu mają stały dostęp do wody (mineralnej niegazowanej lub przegotowanej) i jeśli tylko czują pragnienie, mogą się jej napić.

Te proste, możliwe do wykonania w każdych warunkach ćwiczenia stosujemy jako:

- relaksujące w przerwie między zajęciami;
- wyciszające po zajęciach;
- koncentrujące przed wysiłkiem;
- usprawniające przed wykonywaniem takich czynności, jak: czytanie, pisanie, zapamiętywanie.

Scenariusze, które zostały przez nas opracowane, mogą być wykorzystane w pracy z dziećmi 6–7-letnimi; zawierają zestaw ćwiczeń nakierowanych na konkretny cel, taki jak:

- rozwijanie umiejętności samodzielnego uczenia się, koncentracji;
- wspomaganie uważnego słuchania i jasnego wypowiadania się;
- doskonalenie umiejętności czytania, pisania lub rysowania;
- rozwijanie umiejętności matematycznych;
- kształtowanie postaw twórczych.

⁷ zob. C. Hannaford, *Zmysłne ruchy...*, dz. cyt., s. 139.

W scenariuszach wykorzystaliśmy także techniki twórczego myślenia według Edwarda Nęcki⁸. Połączenie ćwiczeń z zakresu Kinezylogii Edukacyjnej i technik twórczego myślenia przynosi zaskakujące rezultaty w pracy z dzieckiem w wieku przedszkolnym.

Biorąc pod uwagę potrzebę wspomagania naturalnego rozwoju dzieci oraz stymulowania rozwoju dzieci o specjalnych potrzebach edukacyjnych, publikację kierujemy do nauczycieli wychowania przedszkolnego, zintegrowanego oraz pedagogów korekcyjnych i specjalnych.

Adres do korespondencji:
Przedszkole Miejskie nr 15
ul. Piotra Skargi 75
92-200 Pabianice
tel. (042) 214-51-36

⁸ zob. E. Nęcka, *Trening twórczości*, Olsztyn 1992.

Opis ćwiczeń wstępnych „Gimnastyki Mózgu”¹

Ćwiczenia PACE (Positive, Active, Clear, Energetic)

- picie wody – korzystnie jest pić dziennie 25 ml wody na każdy kilogram masy ciała (Energetic – Energetyczność);
- punkty na myślenie – jedną ręką masujemy dwa punkty znajdujące się pod obojczykiem z obu stron mostka, drugą rękę trzymamy na pępku. Układ powtarzamy, zmieniając rękę (Clear – Jasność);
- ruchy naprzemienne – podnosimy do góry prawe kolano i dotykamy go lewą ręką, następnie podnosimy lewe kolano i dotykamy go prawą ręką, lekko skręcając całe ciało (Active – Aktywność).

Pozycja Dennisona (Positive – Pozytywność):

- część A – krzyżujemy nogi, ręce wyciągamy do przodu, dłonie odwracamy na zewnątrz, a kciuki kierujemy do dołu; krzyżujemy ręce, spleatamy dłonie, przyciągamy do klatki piersiowej; językiem dotykamy podniebienia twardego. Możemy zamknąć oczy. Inne wykonanie: dłonie schowane pod pachami, kciuki na zewnątrz, nogi skrzyżowane, język przylega do podniebienia, oczy zamknięte. Dzieci mogą leżeć, stać, siedzieć, wykonując tę pozycję.
- część B – nogi ustawione równolegle do siebie, dłonie złączamy opuszkami palców.

¹ Zob. *Twórcza Kinezyjologia w praktyce. Propozycje dla każdego*, red. J. Zwolenńska, Warszawa 2002.