

„GIMNASTYKA MÓZGU”



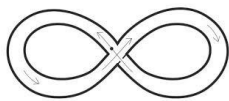
Ćwiczenia „Gimnastyki Mózgu” pobudzają określone mechanizmy integracji myśli i ruchu, dzięki czemu nowy sposób uczenia się jest bardziej naturalny spontaniczny, sprzyja lepszemu zapamiętywaniu. Wiedza w sposób naturalny zostaje włączona w aktywne działanie, tworzy potrzebę samorealizacji, gdyż już na wstępnym etapie jej kształtowania włączony zostaje właśnie mechanizm integracji myśli i ruchu. Ćwiczenia „Gimnastyki Mózgu” nastawione są również na rozwój różnorodnych systemów koordynacji ruchu i funkcji psychofizycznych, np. układ „ręka-oko” (przy pracy wzrokowej, zharmonizowanie małej i dużej motoryki rąk w pisanii, rysowaniu, komunikowaniu się itd.). ćwiczenia wykonuje się z łatwością, jednocześnie odczuwa się zadowolenie z wysiłku fizycznego.

1. Ćwiczenia na przekraczanie linii środkowej.



ĆWICZENIA NAPRZEMIENNE

Codziennie rano wykonuję ćwiczenia naprzemiennie i podskoki naprzemiennie przy muzyce. Tak koordynuję ruchy, aby razem z ręką poruszać jednocześnie nogą po przeciwnej stronie ciała. Chodzę i podskakuję do przodu, do tyłu i na boki rozglądając się we wszystkie strony. Od czasu do czasu dotykam ręką przeciwległego kolana, co pomaga mi w „przekraczaniu linii środkowej”. Kiedy moje półkule mózgowe współpracują, czuję się naprawdę gotowa(-y), by uczyć się nowych rzeczy.



LENIWE ÓSEMKI

Tata ćwiczy ze mną „leniwe ósemki”. Tata mówi, że kiedyś sam zapominał słów i nie pamiętał, w którym miejscu przerwał czytanie. Teraz on czyta mnie, a ja jemu. Chodzimy razem do wypożyczalni i mamy taką frajdę z czytania książek. Zrób ósemkę najpierw 3 razy każdą ręką z osobna, a potem 3 razy oburącz.



RYŚOWANIE OBU RĄCZ

Nidy nie myślałam, że mam zdolności plastyczne, dopóki nie zaczęłam uprawiać „Gimnastyki mózgu”. Teraz rysuję obiema rękami jednocześnie – „do środka”, „na zewnątrz”, „w górę” i „w

dół”. Zawsze mnie dziwi, że potrafię tworzyć tak ciekawe kształty, i że czuję, jak rozluźnione są mięśnie moich rąk i oczu. Teraz jest mi również dużo łatwiej pisać.



KRAŻENIE SZYJA

Najpierw unoszę barki do góry. Ćwiczę „krążenie szyją”, podczas gdy barki uniesione są w górę, aż poczuję, że napięcie znika. Pochyl głowę do przodu i łagodnie się kołysz z boku na bok wydychając napięcie. Odchyl głowę do tyłu i dalej ćwicz krążenie, tak samo, jak poprzednio. Powtórz to ćwiczenie przy barkach opuszczonych w dół. Kiedy po tym ćwiczeniu czytam głośno lub mówię, mój głos jest znacznie silniejszy.



KOŁYSKA

Kiedy wracam ze szkoły do domu, lubię robić „kołyskę”. To ćwiczenie rozluźnia mięśnie bioder - w szkole przecież tak długo siedziałam w ławce. Dłonie opieram za sobą na podłodze, odchylam się w tył opierając się na rękach. Masuję biodra i tylną część ud, kołysząc się tam i z powrotem, aż ustąpi napięcie.



ODDYCHANIE BRZUSZKIEM

Tata ćwicz „Oddychanie brzuszkiem” przed obiadem, żeby się odprężyć i lepiej trawić jedzenie. Ja robię to ćwiczenie, kiedy czuję się trochę napięta czy zdenerwowana. Teraz już umiem bardzo szybko się rozluźnić. Połóż rękę na brzuchu. Wypuść powietrze łagodnie robiąc krótkie, małe wydechy (tak jakbyś dmuchając, chciał utrzymać piórko w powietrzu). Powoli zrób głęboki wdech, napęlniając się powietrzem, jak balonik. Ręka, którą trzymasz na brzuchu łagodnie unosi się przy wdechu i opada przy wydechu. Jeśli wygniesz się do tyłu, powietrze dojdzie jeszcze głębiej.



ROWER NA LEŻĄCO

Ruchy naprzemienne i rower - to moja ulubiona rozgrzewka przed lekcją WF i zajęciami sportowymi. Udać, że jadę na rowerze, dotykam każdym łokciem przeciwległego kolana. To bardzo ożywia mój umysł i ciało.



KOBRA

Mama robi „Kobrę”, żeby się odprężyć po ciężkim dniu. Mówi, że ją to odświeża przed pracami domowymi. Czasem robimy sobie to ćwiczenie. Udawaj, że jesteś wężem, powoli unosząc i odchylając w tył głowę, a następnie unosząc cały tułów. Mięśnie poniżej talii są rozluźnione i nie uczestniczą w ćwiczeniu.

2. Ćwiczenia wydłużające



SOWA

„Sowa” rozluźnia te mięśnie, które napinają się, kiedy dużo się siedzi i czyta. Jaś korzysta z krótkiej przerwy, żeby poćwiczyć „Sowę” i odświeżyć się przed następną lekcją. Chwyć i mocno ściśnij mięśnie barku. Powoli odwróć głowę, żeby popatrzeć za siebie przez ramię. Wyprostuj się i głęboko oddychaj. Teraz obejrzyj się w tył przez drugie ramię, jednocześnie swobodnie opuszczając ramiona. Opuść luźno głowę do przodu dotykając brodą klatki piersiowej i zrób głęboki wdech rozluźniając mięśnie. Powtórz całe ćwiczenie zaczynając od ściskania mięśni drugiego barku.



AKTYWNA RĘKA

„Aktywna ręka” poprawia charakter pisma i ortografię, a także pisanie „twórcze”. Podnieś w górę wyprostowaną rękę i przytul ją do ucha. Zrób łagodny wydech przez usta stulone w „ryjek”. Jednocześnie pobudzaj mięśnie wyprostowanej ręki, odpychając nią drugą rękę w czterech kierunkach (w przód, w tył, do siebie i od siebie). Ola mówi, że czuje, jak odprężyły się mięśnie jej barków, i że jest teraz gotowa do pracy.



ZGINANIE STOPY

Czasami Sylwia nie może znaleźć właściwych słów, nawet jeśli wie, co powiedzieć. Wtedy Sylwia ćwiczy „Zginanie stopy”. Ćwiczenie to szybko „włącza” tę półkulę mózgu, która odpowiada za mowę. Naciskaj napięte miejsca na kostce u nogi, na łydce i prostuj stopę.



POMPOWANIE PIĘTA

„Pompowanie piętą” zwiększa twoją motywację i gotowość do ruchu. Robimy to ćwiczenie, kiedy jesteśmy spięci ruchowo. Wychylając się w przód i robiąc wydech lekko przyciśnij piętę do ziemi. Następnie rozluźniając mięśnie unieś piętę i zrób głęboki wdech. Powtórz to

ćwiczenie 3 razy każdą nogą. Poczujesz, że im bardziej uginasz w kolanie nogę wysuniętą do przodu, tym bardziej wydłuża się łydka nogi, którą „pompujesz”.



LUŻNE SKŁONY

Tata mówi, że lubi ćwiczyć „Luźne skłony” po całym dniu siedzenia w pracy i za kierownicą. Ja robię to ćwiczenie przed meczem piłki nożnej albo przed innymi zajęciami sportowymi. Skrzyżuj stopy w kostkach. Kiedy czujesz, że możesz utrzymać równowagę, zrób skłon w przód luźno opuszczając ramiona i robiąc wydech. Następnie robiąc wdech podnieś ramiona w górę. Powtórz ćwiczenie 3 razy, a potem skrzyżuj nogi odwrotnie. Po tym ćwiczeniu czuję, że moje ciało robi się lżejsze.



WYPADY

„Wypady” pomagają skoncentrować energię na tym, co robi. Stań w rozkroku. Palce prawej stopy mają być zwrócone w prawo, palce lewej - prosto przed siebie. Teraz robiąc wydech ugnij prawe kolano, a następnie przy wydechu wyprostuj prawą nogę. Biodra mają być obniżone. Ćwiczenie to wzmacnia mięśnie bioder (czujesz to po stronie wyprostowanej nogi) i pomaga trzymać się prosto (wyprostowane plecy!). Powtórz ćwiczenie 3 razy prawą i 3 razy lewą nogą.

Opracowały:

psycholog – mgr Aleksandra Chabior

pedagog – mgr Dagmara Roner

Źródło:

Gimnastyka mózgu w pracy i zabawie. S.K. Masgutowa i Międzynarodowy Instytut NeuroKinezyjologii Rozwoju Ruchowego i Integracji Odruchów. 2005.

Materiały edukacyjne do kursu Gimnastyka mózgu Paula Dennisona, Warszawa 2009.