

Elżbieta Dzionek
Małgorzata Gmosińska
Anna Kościelniak
Mirosława Sz wajkajzer

Kineziologia edukacyjna



E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwałkajzer, *Kinezylogia 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 Kinezyjologią 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, osiągnęte efekty są krótkotrwałe lub nie spełniają pokładanych w nich oczekiwań.

Literatura i udział w kursach z zakresu Kinezyjologii Edukacyjnej, Radosnej Kinezyjologii, 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. *Zmysłne ruchy, które doskonalą 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”. W związku z tym zaczęliśmy stosować ćwiczenia z zakresu kinezyjologii w codziennej pracy z dziećmi.

Pierwszym stopniem Kinezyjologii Edukacyjnej jest program „Gimnastyki Mózgu®”. Zdaniem Swietłany Masgutowej (Dyrektor Międzynarodowego Instytutu Neurokinezyjologii 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 ciała³”. Jego twórcami są Amerykanie, dr filozofii, pedagog Paul Dennison i jego żona Gail Dennison.

¹ zob. C. Hannaford, *Zmysłne ruchy, które doskonalą umysł*, Warszawa 1998.

² zob. tamże.

³ zob. *Kinezyjologia 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 Kinezylogów) 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. Kinezylogia 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 zachwyty. Półkula lewa odpowiada za dostrzeganie szczegółów, analizę, czas przyszły i rozumienie. Półkule mózgowie 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 mózgowie. 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. *Kinezylogia Edukacyjna...*, dz. cyt.

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

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