ĆWICZENIA MOTORYKI MAŁEJ i DUŻEJ KINEZJOLOGII EDUKACYJNEJ

W PRAKTYCE LOGPEDYCZNEJ

„Ruch jest drzwiami do uczenia się,

otwiera bramy

do mechanizmu integracji ciała i umysłu”

Paul E. Dennison

Kinezjologia edukacyjna jest metodą opracowaną przez dr. Paula Dennisona, wspierającą rozwój psychofizyczny dziecka. W oparciu o metodę powstał program Gimnastyki Mózgu, który wykorzystuje zestaw prostych ćwiczeń fizycznych służących rozwojowi psychoruchowemu dziecka.

Gimnastyka Mózgu rozwija i poprawia sprawność ruchową, pomaga osiągnąć prawidłową komunikację pomiędzy półkulami mózgowymi, co w konsekwencji umożliwia optymalny dostęp do informacji zmysłowej zarówno z prawej, jak i lewej strony ciała.

Ćwiczenia poprawiają komunikację, koncentrację uwagi, koordynację wzrokowo – ruchową, wzrokowo – słuchową, sprawność motoryczną, zdolności manualne, umiejętności szkolne.

PIERWSZA ZABAWA

„Naprzemienne witanie” – interpretacja wiersza Katarzyny Bayer. (wiek przedszkolny i szkolny)

Cel: pobudzanie obszaru obu półkul mózgowych, aktywizowanie ośrodka mowy.
Słuchanie – odbiór informacji z prawego i lewego ucha, poruszanie się – koordynacja rąk i nóg.

WIERSZ: NAPRZEMIENNE WITANIE **- autorstwa: Katarzyny Bayer**

Rączka z rączka się witała, rączka z rączką klaskać chciała.

Rączki chętnie tak klaskały, rączki długo się witały.

BRAWO !

Nóżka z nóżką się witała, nóżka z nóżką klaskać chciała.

Nóżki chętnie tak klaskały, nóżki długo się witały.

BRAWO !

Dwa ramiona się witały, dwa ramiona klaskać chciały.

Choć to bardzo trudna sprawa, tak się witać – to zabawa.

BRAWO !

Łokieć z łokciem się witały, łokieć z łokciem klaskać chciały.

Choć to bardzo trudna sprawa, tak się witać – to zabawa.

BRAWO !

***Przebieg zabawy*:**

Do zabawy dzieci dobierają się w pary i stają naprzeciw siebie. Podczas pierwszej zwrotki dzieci klaszczą naprzemienne – prawa ręka w prawą rękę kolegi, lewa ręka w lewą rękę kolegi. Na słowo: BRAWO dzieci biją brawa. Podczas drugiej zwrotki dzieci dotykają się nóżkami – prawa noga z prawą nogą kolegi, lewa noga z lewą nogą kolegi. Podczas kolejnych zwrotek dzieci dotykają się naprzemiennie ramionami i łokciami.

EFEKTY:

poprawa słuchania, czytania i rozumienia, koordynacji ruchowej lewej i prawej strony ciała, wzmocnienie oddechu, wzrost energii, poprawa wzroku i słuchu.

DRUGA ZABAWA

„Hokus - Pokus”- zabawa ruchowa (wiek przedszkolny i szkolny)

Cel: wzmocnienie siły wdechu i wydechu, integracja prawej i lewej strony ciała, usprawnienie analizatora słuchowego, integracja obu półkul – sprawność analizy i syntezy słuchowej wyrazów, skoordynowanie ruchów naprzemiennych wykorzystywanych podczas chodzenia, pływania, biegania, rozwijanie kompetencji językowej i komunikacyjnej, umocnienie pozycji wokalicznej głosek szeregu szumiącego.

***Przebieg zabawy*:**

Dzieci stoją na obwodzie koła. Logopeda wylicza:

Raz, dwa, trzy, raz, dwa, trzy. Naprzemiennie ćwiczysz ty.

Na słowo „ty” logopeda wybiera dziecko, które rozpoczyna ćwiczenie „ruchy naprzemienne” na leżąco. Terapeuta kilkakrotnie powtarza wyliczankę wybierając za każdym razem kolejne dziecko do ćwiczenia. Dzieci, które rozpoczęły ćwiczenie jako pierwsze, ćwiczą podczas całej zabawy. Po takich ćwiczeniach ruchowych wykonywanych na leżąco przechodzimy do kolejnej zabawy wyliczanki tym razem wykonywanej w pozycji stojącej i leżącej:

Hokus – pokus, czary – mary, dobieramy się do pary.

Rączka lewa, raczka prawa, znakomita to zabawa.

I na ziemię wszyscy bęc, ćwiczyć mamy dalej chęć.

Następnie na słowa:

„Hokus – pokus, czary mary, dobieramy się w pary„– dzieci dobierają się w pary,

„ Rączka lewa, rączka prawa znakomita to zabawa” – dzieci naprzemiennie klaszczą w ręce kolegi – prawa ręka w prawa rękę partnera, lewa w lewą,

„ I na ziemię wszyscy bęc, ćwiczyć dalej mamy chęć” – dzieci kładą się na podłogę i wykonują ruchy naprzemienne na leżąco.

EFEKTY:

poprawa percepcji słuchowej, słuchania własnego głosu w czasie mówienia, dobrej pamięci krótkoterminowej, doskonalenie dialogu wewnętrznego, zgodnego słuchania obydwoma uszami, słuchania ze zrozumieniem, wsparcia w wystąpieniach publicznych, śpiewie, grze na instrumencie.

TRZECIA ZABAWA

Energetyzator – akumulator „Zwiędnięty kwiatek”

(wiek przedszkolny i szkolny)

Cel: wydłużenie fazy wdechu i wydechu, wzmocnienie pojemności płuc, poprawa koncentracji uwagi, rozluźnienie mięśni ramion i szyi,

Przebieg zabawy:

wdychamy powietrze nosem. Oczyszczamy płuca robiąc krótkie wydechy przez zaciśnięte wargi (wyobrażamy sobie, że chcemy utrzymać piórko w powietrzu). Kładziemy ręce na brzuchu – na wdechu ręce podnoszą się, a na wydechu opuszczają. Robimy wdech licząc do trzech. Zatrzymujemy oddech na 3 sekundy. Wydychamy licząc do trzech. Ponownie zatrzymujemy oddech na 3 sekundy. Powtarzamy całość. Dzieci zamieniają się w kwiatek zwiędły. Osoba prowadząca ćwiczenie „podlewa go” po czym kwiatek się powoli unosi. Ćwiczenie powtarzamy wielokrotnie.

EFEKTY: rozluźnienie centralnego układu nerwowego, poprawa głośnego czytania i mowy.

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

ĆWICZENIA PRZYGOTOWAŁA:

mgr EWA JACHYM – KAWA logopeda

Literatura:

- **„ Od ćwiczenia do myślenia” – pozycja książkowa E. Cieplińska**