






KINEZJOLOGIA EDUKACYJNA DLA DZIECI klas I-III

Kinezylogia Edukacyjna jest nauką nauki o związkach ruchu ciała z organizacją i funkcjonowaniem mózgu. Celem Gimnastyki Umysłu jest wykorzystanie potencjału umysłu, by w naturalny sposób uczyć się, rozwijać i zachować zdrowie.

<p>Pozycja Dennisona</p>	<p>To ćwiczenie składa się z dwóch części:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wyciągnij ręce przed siebie, skieruj kciuki w dół, skrzyżuj ręce, spleć dłonie i przyciągnij do klatki piersiowej. Skrzyżuj nogi. Oddychaj powoli; trzymaj język na podniebieniu, Wykonuj to ćwiczenie przez ok. 1 minutę. 2. Ustaw stopy równoległe na podłożu. Połącz razem opuszki palców obu dłoni i oddychaj luźno i głęboko. Pozostań w tej pozycji przez następną minutę. 	<ul style="list-style-type: none"> -Rozluźnienie myśli i ciała - Pozytywne nastawienie - Słuchanie - Nastawienie na pozytywne zmiany - Pewność w siebie - Podwyższenie IQ
<p>Ruchy naprzemienne</p>	<p>Wykonuj ruchy naprzemienne - podnieś kolano i dotknij nim przeciwległą dłoń lub łokieć. Wykonując to ćwiczenie odciągaj wolną rękę do tyłu. Zrób to 5 razy na każdą stronę. Ćwiczenie można wykonać z tyłu ciała krzyżując rękę i przeciwległą nogę. To ćwiczenie daje dużo radości, gdy wykonuje się je przy muzyce .</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Koordynacja ruchowa -ruchu ciała -Aktywność mechanizmu motoryczno-sensorycznej integracji - Czytanie - Pisanie
<p>Ruchy naprzemienne na leżąco</p>	<p>Położ się na podłodze, trzymaj głowę rękoma z obu stron. Rób ruchy naprzemienne - za każdym razem dotykaj łokciem przeciwległego kolana; trzymaj szyję rozluźnioną, oddychaj rytmicznie. Wyobraź sobie X łączący twoje biodra i ramiona. Pomoże ci to uświadomić sobie pracę środka twojego ciała. Wykonaj to ćwiczenie bardzo powoli kilkanaście razy.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Nawyki koordynacji ruchu całego ciała - Słuchowe nawyki - Pamięć -Logika

<p>Oddychanie brzuszkiem</p> 	<p>Położ ręce na brzuchu. Weź wdech przez nos i rozpocznij długi wydech, wypuszczając powietrze krótkimi dmuchnięciami przez lekko otwarte usta (wyobraź sobie, że utrzymujesz w powietrzu piórko). Oddychaj powoli, "nadmuchiując" brzuch jak balon (poczuj jak twoje ręce się poruszają). Powtórz to głębokie oddychanie kilka razy.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Czytanie - Nawyki mowy - Rozluźnienie - Pewność siebie
<p>Pompowanie piętą</p> 	<p>Stań w pozycji wyprostnej, odstaw nogę do tyłu, stawiając ją na palcach (stopy są równoległe do siebie). W pozycji wyjściowej pięta z tyłu jest uniesiona, a ciężar ciała spoczywa na nodze przedniej. Na wydechu zginaj w kolanie nogę stojącą z przodu, a piętę tylnej nogi próbuj postawić na podłodze. Na wdechu podnoś się, prostując przednią nogę i podnosząc piętę tylnej nogi. Tylną nogę wyprostuj. Zmieniamy nogi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Obniżenie poziomu stresu - Słuch - Wzrost skupienia - Komunikacja - Matematyka - Kreatywne myślenie
<p>Energetyczne ziewanie</p> 	<p>Położ palce obu rąk na połączeniu żuchwy i szczęki (możesz poczuć te miejsca w czasie otwierania i zamykania szeroko ust). Udawaj, że ziewasz i wydawaj ziewające, relaksujące dźwięki, otwierając szeroko usta. Masuj te obszary. Zauważysz, że to udawane ziewanie zmieni się w prawdziwe. Wykonaj to ćwiczenie 3-6 razy</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Komunikacja - Odprężenie - Skupienie - Pisanie - Ekspresja mowy
<p>Krążenie szyją</p> 	<p>Opuść głowę w dół. Dla ułatwienia możesz sobie wyobrazić, że twoją głowę przyciąga magnes. Pozwól głowie kołysać się powoli z boku na bok, jak gdyby była ciężką piłką. Poruszaj powoli głowę z lewej strony na prawą i z powrotem, cały czas mając brodę przylegającą do ciała. Oddychaj głęboko podczas ruchu. Wykonaj to ćwiczenie 5-10 razy.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mowa - Jazda: rower, samochód - Pamięć - Matematyka - Czytanie - Słuch - Orientacja lewa – prawa strona

<p>Kapturek myśliciela</p> 	<p>Chwyć palcami brzegi małżowiny usznej i odwijaj je na zewnątrz, zaczynając od góry i kończąc na dolnych płatkach. Masuj jednocześnie oboje uszu. Wykonaj to 3 - 5 razy. Na koniec rozciągnij uszy we wszystkich kierunkach.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Koordynacja słuchowo-wzrokowa - Słuch - Matematyka - Pamięć krótkoterminowa - Logika matematyczna - Ortografia
--	--	---

Opracowała Magdalena Szymańska na podstawie materiałów
Międzynarodowego Instytutu NeuroKinezylogii Rozwoju Ruchowego i Integracji Odruchów