

METODA DENNISONA

Kinezyjologia Edukacyjna w Polsce znana jako metoda Dennisona jest nauką zajmującą się ruchem i jego wpływem na proces uczenia się. Twórcą tej metody jest Paul Dennison, doktor nauk pedagogicznych. Opracował on zestaw ćwiczeń zwanych „gimnastyka mózgu”, których podstawą są skoordynowane ruchy ciała aktywizujące obie półkule mózgowe. Zazwyczaj dominującą jest lewa półkula. Jednak używanie obu półkul jest naprawdę konieczne, aby wszystko co robimy było maksymalnie wydajne i doskonałe.

Metoda ta przeznaczona jest przede wszystkim dla osób u których współdziałanie obu półkul mózgowych jest zakłócone lub niepełne, czyli u dzieci dorosłych, którzy zostali nazwani jako „niewyuczalni”, „z zaburzeniami koncentracji wraz z nadpobudliwością”, „z upośledzeniem emocjonalnym”, „dyslektyków”.

ĆWICZENIA GIMNASTYKI MÓZGU USPRWANIAJĄ:

- pamięć krótko i długotrwałą;
- koncentrację uwagi;
- koordynację ruchową;
- spostrzeganie wzrokowe;
- koordynację wzrokowo – ruchową;
- sprawne porozumiewanie się;
- adekwatne reagowanie w każdej sytuacji;
- funkcje grafomotoryczne;
- proces pisanie i czytania;
- abstrakcyjne myślenie;
- zdolności matematyczne.

RODZAJE ĆWICZEŃ W KINEZJOLOGII EDUKACYJNEJ:

1. Ćwiczenia na przekroczenie linii środkowej ciała.

- ćwiczenia naprzemienne;
- leniwe ósemki;
- rysowanie oburącz;
- słoń;
- kołyska;
- rower;
- kobra.

Powyższe ćwiczenia ułatwiają lateralizacyjne przekraczanie linii środkowej ciała.

Pole środkowe jest przestrzenią, w której lewa i prawa strona zachodzą na siebie koordynując pracę oczu i współpracujących z nimi mięśni. Ponadto koordynują ruchowo całe ciało i stabilizują je.

2. Ćwiczenia wydłużające:

- sowa;
- zginanie stopy;
- pompowanie piętą;
- luźne skłony lub sięganie po piłkę;
- aktywna ręka.

Celem tych ćwiczeń jest przywrócenie pierwotnej długości mięśni, poprawienie budowy ciała. Wpływają także na rozwijanie umiejętności komunikowania się.

3. Ćwiczenia energetyzujące:

- picie wody;
- punkty na myślenie;
- punkty uziemienia;
- punkty równowagi;
- punkty przestrzeni;
- kapturek myśliciela;
- energetyczne ziewanie.

Ćwiczenia te wzmacniają i podtrzymują poczucie lateralizacji, stabilności, skupienia oraz relacji pomiędzy nami i otoczeniem.

4. Ćwiczenia pogłębiające:

- pozycja Dennisona;
- pozycja Cook'a (siedząca ósemka);
- punkty pozytywne.

Ćwiczenia zawarte w powyższej metodzie mają pozytywny wpływ na nasz rozwój, ponieważ dają harmonijną współpracę między lewą a prawą półkulą mózgową, a co za tym idzie poprawiają efektywność uczenia się.

Bibliografia:

1. *Kinezylogia Edukacyjna*, Paul Dennison, Gail Dennison.

Opracowanie:

mgr Izabela Dobosz, *pedagog specjalny*

mgr Mariola Habowska-Sokół, *logopeda*

Przedszkole Nr 38 w Bielsku-Białej (wrzesień 2008)