



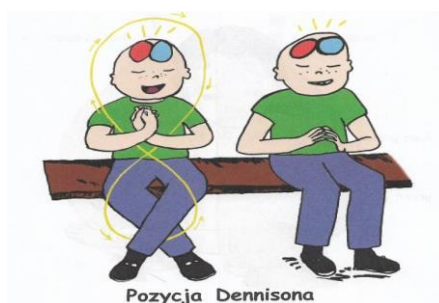
## Spotkania z terapeutą

### Gimnastyka Mózgu

Przedstawię wybrane ćwiczenia Gimnastyki Mózgu wg. P. Dennisona, które usprawniają mowę, poprawiają umiejętność nabywania umiejętności czytania, pisanie, rozumienia i myślenia.

Ruch jest nieodłączną częścią myślenia i uczenia się. Wykonywanie zatem specjalnie dobranych ćwiczeń fizycznych ( ruchów integrujących obie półkule mózgowie) aktywuje połączenia nerwowe w całym ciele, tworząc z całego ciała instrument uczenia się. W mojej praktyce logopedycznej Gimnastykę Mózgu stosuję w połączeniu z mową. Materiał wyrazowy dobrany jest wówczas do każdego ucznia indywidualnie.

1. Ruchy naprzemienne- dotknij lewym łokciem do prawego kolana i na odwrót. Wykonuj ćwiczenie przez 2 minuty. Ruchy takie poprawiają czytanie, pisanie, rozumienie ze słuchu, koordynację: lewa/prawa.
2. Pozycja Dennisona



Siedząc skrzyżuj jedną kostkę nad drugą. Skrzyżuj po tej samej stronie jeden nadgarstek nad drugim, spleć palce i podciągnij na wysokości mostka. Oczy

zamknięte, język na podniebieniu, głęboki, spokojny oddech. Ćwiczenie takie usuwa napięcie, promuje wyraźne słuchanie i mówienie, pomaga w czytaniu i pisaniu.

3. Punkty pozytywne –znajdują się tuż nad gałkami ocznymi, w połowie odległości między linią włosów i brwi. Lekko połóż trzy palce każdej dłoni naraz na tych obszarach. Przytrzymaj 1 minutę. Ćwiczenie podwyższa kreatywność, myślenie konstruktywne, likwiduje blokady pamięci.

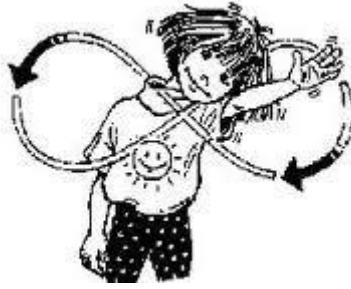
4. Kapturek myśliciela



Dużymi palcami i kciukiem chwytamy małżowinę uszną i masujemy ją (odciągając do tyłu i ściskając). Masaż zaczynamy od góry i przesuwamy się w dół do płatków ucha. Ćwiczenie to poprawia pamięć krótkoterminową, podwyższa rozumienie ze słuchu, zdolność myślenia.

5. Sowa- podczas ściskania góry ramienia, odwróć głowę i patrz za ściskane ramię. Trzy razy powoli poruszaj głowę i patrz na obie strony, oddychając powoli. Wróć na środek. Powoli opuść głowę na klatkę piersiową i oddychaj dwa razy. Powtórz czynność dla drugiego ramienia. To ćwiczenie poprawia rozumienie ze słuchu, zdolności mówienia, zdolności matematyczne. Usprawnia krótko i długoterminową pamięć.

6. Leniwe ósemki



Zaczynając w kierunku odwrotnym do wskazówek zegara od lewej ręki przed nosem, z kciukiem skierowanym do góry narysuj znak nieskończoności. Skoncentruj się na swoim kciuku twarzą skierowaną przed siebie. Zrób trzy powtórzenia zmień ręce i wykonaj trzy leniwe ósemki prawą ręką. Następnie wykonaj ósemki obydwoma rękoma naraz. Ćwiczenie takie integruje prawe i lewe pole wzrokowe podwyższając integrację prawej i lewej półkuli, której rezultatem jest poprawa równowagi i koordynacji. Pomaga w rozumieniu czytanego tekstu, odpręża mięśnie wzrokowe podczas czytania.

Gorąco zachęcam wszystkich do Gimnastyki Mózgu, która jest łatwa, przyjemna i przynosi efekty.

#### Bibliografia:

1. Zmysłne ruchy, które doskonalą umysł. Podstawy kinezyjologii edukacyjnej, Dr Carla Hannaford, Medyk, 1998

Olga Przybylska  
terapeuta pedagogiczny