



Utwór dostępny jest na licencji Creative Commons

Uznanie Autorstwa - Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0)
Licencja ta pozwala na dzielenie się (kopiowanie i rozpowszechnianie utworu w dowolnym medium i formie) oraz adaptacje (remiksowanie, zmienianie i tworzenie na bazie utworu dla dowolnego celu, także komercyjnego).

Projekt pn.: „Misja przedszkolak - równanie szans edukacyjnych dzieci z niepełnosprawnościami i deficytami rozwojowymi” współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego 2014 – 2020, Oś Priorytetowa X - Edukacja dla rozwoju regionu, Działanie 10.1 - Kształcenie i rozwój dzieci i młodzieży, Poddziałanie 10.1.4 - Edukacja przedszkolna.

Program wspomagania rozwoju dzieci w wieku przedszkolnym

Kinezylogia edukacyjna „ZABAWY Z KINEZJOLOGIĄ”

Rodzaj zajęć: zajęcia grupowe dla dzieci z deficytami

Miejsce realizacji: Miejskie Przedszkole z Oddziałami Integracyjnymi nr 16 w Płocku

Termin realizacji: rok szkolny 2021/2022

Program opracowała: Jolanta Jeznach

Na zajęciach nauczyciel/terapeuta wykorzystuje sprzęt i pomoce dydaktyczne zakupione w ramach projektu pn.: „Misja przedszkolak - równanie szans edukacyjnych dzieci z niepełnosprawnościami i deficytami rozwojowymi”.



Utwór dostępny jest na licencji Creative Commons
Uznanie Autorstwa - Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0)
Licencja ta pozwala na dzielenie się (kopiowanie i rozpowszechnianie utworu w dowolnym medium i formie) oraz adaptacje (remiksowanie, zmienianie i tworzenie na bazie utworu dla dowolnego celu, także komercyjnego).

WSTĘP

"Dopóki istnieją nowe rzeczy, których można się nauczyć oraz nowe kierunki, w których można się rozwijać, tak długo integracja nie jest kompletna."

P. Dennison

Kinezylogia Edukacyjna – to współczesny kierunek nauki i praktyki w dziedzinie wiedzy o człowieku, utworzony przez amerykańskich autorów dr Paula i Gail Dennisonów. Kierunek ten propaguje holistyczne spojrzenie na człowieka, na rozwój jego osobowości i doświadczenia. Kierunek ten stanowi syntezę teorii osobowości i kognitywnych oraz praktycznych wskazań zaproponowanych przez naukowców w dziedzinie edukacji, psychologii, fizjologii i innych nauk humanistycznych. Kinezylogia Edukacyjna opiera się na pracach wybitnych badaczy, zajmujących się intelektualnym i osobowościowym rozwojem człowieka, takich jak: Arnold Gesell, Jean Piaget, Maria Montessori, John Hult, Carl Rogers, Howard Gardner, Tomas Armstrong, Linda Clark, Jack Canfield, Alfred Adler, Spencer Kagan. Pokazuje ona, w jaki sposób można pomóc człowiekowi odkrywać sposoby uczenia się, w których źródłem wiedzy jest on sam, a także, jakie stoją przed nim możliwości samorozwoju. Kierunek ten odwołuje się do zasobów, jakie jednostka ma w sobie, danych jej przez naturę, a które może wykorzystać poprzez najlepszego z możliwych nauczycieli – ruch.

Kinezylogia Edukacyjna proponuje system fizycznych ruchów, ćwiczeń i metod, które nastawione są na rozwój i odtworzenie naturalnego i wyjątkowego potencjału człowieka poprzez odkrycie i usunięcie istniejących wewnętrznych barier. Bariery te mogą istnieć w naszym pierwotnym układzie ruchowym, tj. w widzeniu, słuchaniu, a także w uczuciach i ruchach. Kinezylogia Edukacyjna pozwala też usunąć blokady tychże umiejętności.

Najważniejszym osiągnięciem Dennisona było odkrycie dwóch podstawowych ruchów, za co otrzymał bardzo prestiżową nagrodę, tj. ruchu naprzemiennego i ruchu jednostronnego.

Jest to prosta i skuteczna metoda wspomagająca naturalny rozwój człowieka. Stosując proponowane przez kinezylogię edukacyjną ćwiczenia – na przekroczenie linii środka, energetyzujące, rozciągające, relaksujące, znacznie poprawiamy umiejętności komunikacji, organizacji i koncentracji. Jesteśmy pewniejsi siebie, łatwiej wyrażamy potrzeby. Otwarcia na zmiany



Utwór dostępny jest na licencji Creative Commons

Uznanie Autorstwa - Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0)
Licencja ta pozwala na dzielenie się (kopiowanie i rozpowszechnianie utworu w dowolnym medium i formie) oraz adaptacje (remiksowanie, zmienianie i tworzenie na bazie utworu dla dowolnego celu, także komercyjnego).

szybciej i skuteczniej uczy się. Z radością przyjmujemy informacje i dokonujemy właściwych wyborów. W większej harmonii ze sobą i światem tworzymy naszą przyszłość.

Jest to możliwe dzięki zastosowaniu specjalnie opracowanych przez P. Dennisona zestawów działań i ćwiczeń psychomotorycznych. Ćwiczenia te usprawniają ciało, aktywują system nerwowy, rozładują napięcia wywołane stresem, podnoszą energię. Ogólnie rzecz biorąc następuje poprawa funkcjonowania dziecka w jego otoczeniu.

Zorganizowana praca dydaktyczna – wychowawcza aktywizuje procesy poznawcze i rozbudza potrzebę zdobycia wiedzy o najbliższym otoczeniu przyrodniczo – społecznym. Metody pracy zaś uwzględniają kształcenie motoryki, rozwijanie sprawności zmysłów oraz wprowadzanie w systemie zorganizowanej, uspołecznionej zabawy.

Główne założenia programu

Ze względu na to, że niniejszy program oparty jest na kinezylogii edukacyjnej, podstawowe jego założenia muszą wyływać z założeń naturalnego rozwoju:

1. integracja umysłu i ciała to naturalny proces istoty ludzkiej;
2. rozwój i zmiany występują zarówno w przyrodzie, jak i ludzkim doświadczeniu;
3. rozwój ruchowy jest szczególnym etapem ewolucji, mającym swoją własną strukturę, prawa, etapy, formy i dynamikę. Są to konieczne warunki dla skutecznego przebiegu procesu rozwoju i nauczania;
4. dorośli (np. rodzice, pedagodzy) powinni oddziaływać na dziecko godnie, z pozytywnym wpływem na jego naturalny rozwój (jego mimowolne, bezpośrednie cechy, emocjonalność, aktywność ruchową i inne);
5. naturalne jest takie uczenie się, które uruchomi naturalny mechanizm integracji myśli i ruchu (działania) i polega na zrównoważonej pracy całego mózgu;
6. naturalne uczenie się osiąga się przy integracji sfery motorycznej, emocjonalnej i poznawczej.

Humanistyczna idea naturalnego rozwoju jednostki na poziomie jej zasobów psychofizycznych



Utwór dostępny jest na licencji Creative Commons

Uznanie Autorstwa - Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0)
Licencja ta pozwala na dzielenie się (kopiowanie i rozpowszechnianie utworu w dowolnym medium i formie) oraz adaptacje (remiksowanie, zmienianie i tworzenie na bazie utworu dla dowolnego celu, także komercyjnego).

i psychofizjologicznych opiera się na zwróceniu się ku tym naturalnym możliwościom, jakimi zostaliśmy obdarzeni przez proces samorozwoju.

Podstawy pracy w ramach realizacji tego programu określają zasady kinezylogii edukacyjnej:

- zadbanie o podstawę naturalnego (wrodzonego) rozwoju jednostki (mimowolnych, bezpośrednich cech, emocjonalności, aktywności ruchowej);
- partnerstwo i otwartość w kontakcie. Stworzenie współtwórczych, otwartych relacji (zamiast relacji opartych na współzależności);
- wspomaganie procesu poznania przez jednostkę własnych ruchów, wrażeń z nich płynących, własnego „ja” (zamiast pouczania kogoś z pozycji nauczyciela);
- przestrzeganie granic osobistej i fizycznej przestrzeni jednostki i niewkraczanie w jej świat;
- szacunek dla odczuć, jakie wywołują ruchy, dla uczuć i przeżyć jednostki, do zmian w niej zachodzących;
- zachowanie dyskrecji w relacjach z drugim człowiekiem;
- integracja umysłu, uczuć i ruchów ciała w procesie uczenia;
- twórcza i radosna postawa w procesie uczenia się w sferze aktywności ruchowej;
- stworzenie przestrzeni dla nowych, pozytywnych zmian;
- nastawienie na integrację różnych poziomów osobowości: ruchu, emocji, intelektu, motywacji, przy zachowaniu perspektyw rozwojowych.

Wszystkie działania prowadzone w ramach realizacji programu dostosowane będą do indywidualnych potrzeb i możliwości rozwojowych dzieci.



Utwór dostępny jest na licencji Creative Commons

Uznanie Autorstwa - Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0)
Licencja ta pozwala na dzielenie się (kopiowanie i rozpowszechnianie utworu w dowolnym medium i formie) oraz adaptacje (remiksowanie, zmienianie i tworzenie na bazie utworu dla dowolnego celu, także komercyjnego).

Cele programu:

Cel główny:

Zmniejszenie deficytów oraz poprawa funkcjonowania w środowisku przedszkolnym.

Cele szczegółowe:

- wspomaganie rozwoju motoryki;
- poprawa pracy mózgu;
- niwelowanie stresu i napięcia ciała;
- rozwój dziecięcej kreatywności i wyobraźni;
- doskonalenie spostrzegawczości oraz koordynacji wzrokowo- słuchowo- ruchowej;
- rozwijanie orientacji w schemacie własnego ciała, a także w przestrzeni;
- nabywanie umiejętności określania kierunków w odniesieniu do osi ciała;
- synchronizowanie pracy obu półkul mózgowych;
- integrowanie pracy mózgu i ciała;
- nabywanie umiejętności relaksacji i wizualizacji;
- integrowanie funkcji percepcyjno- motorycznych;
- usprawnianie umiejętności grafomotorycznych;
- wspieranie procesu uczenia się;
- rozwijanie ekspresji ruchowej;
- integracja przetrwałych odruchów niemowlęcych;
- rozwój całościowych, a także bazowych schematów ruchowych,
- rozwój mięśni i powstanie naturalnych i prawidłowych procesów neurologicznych;

Formy pracy

Realizacja zajęć w ramach programu „Zabawy z Kinezylogią” odbywać się będzie w formie zajęć grupowych (3 osobowych) dwa razy w tygodniu.

Wszystkie zajęcia realizowane w ramach projektu będą prowadzone z użyciem form i języka



Utwór dostępny jest na licencji Creative Commons

Uznanie Autorstwa - Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0)
Licencja ta pozwala na dzielenie się (kopiowanie i rozpowszechnianie utworu w dowolnym medium i formie) oraz adaptacje (remiksowanie, zmienianie i tworzenie na bazie utworu dla dowolnego celu, także komercyjnego).

wrażliwych na płęć.

Proponowane ćwiczenia „Gimnastyki mózgu”

1. *Pozycja Dennisona* - połóż się wygodnie na dywanie i skrzyżuj nogi w kostkach (lewa na prawej), ręce wyciągnij przed siebie i przekręć grzbietami do siebie tak, aby kciuki były skierowane w dół. Teraz przełóż jedną rękę przed drugą i skrzyżuj palce, zegnij ręce w łokciach i oprzyj skrzyżowane ręce na piersi. Zamknij oczy, połóż język na podniebieniu. Oddychaj swobodnie przy ulubionej muzyce. Wyjście z tej pozycji odbywa się następująco: nogi w lekkim rozkroku oparte o podłogę, palce rąk robią „daszek” na pępku.
2. *Ruchy naprzemienne* - podnieś do góry prawe kolano i dotknij do niego łokciem lewej ręki, następnie do podniesionego lewego kolana zbliż łokieć prawej ręki.
3. *Energetyczne ziewanie* - dotknij końcami palców miejsca gdzie łączy się górna szczęka z dolną, masuj je lekko otwierając usta, wyobraź sobie, że ziewasz.
4. *Kapturek myśliciela* - dużymi palcami i kciukiem chwytny uszy i masujemy je od góry przesuując się w dół. Na zakończenie ćwiczenia naciągamy je: w górę, w dół, na boki.
5. *Sowa* - jedną ręką chwyć mocno mięsień barku, głowę skieruj w tę samą stronę. Nabierz powietrza i powoli odwracając głowę w drugą stronę wydychaj powietrze hukając jak sowa: hu-hu, hu-hu, hu-hu, ...To samo ćwiczenie wykonaj chwytając drugi mięsień barku.
6. *Punkty równowagi* - jedną rękę połóż na wgłębieniu u podstawy czaszki za uszami, a drugą na pępku. Patrz w górę na wybrany punkt. Zmień położenie rąk.
7. *Punkty na myślenie* - jedną ręką masuj punkty (miękkie miejsca pod obojczykami z lewej i prawej strony klatki piersiowej), a drugą połóż na pępku.
8. *Punkty pozytywne* - dotknij lekko końcami palców punktów, które znajdują się na czole,



Utwór dostępny jest na licencji Creative Commons

Uznanie Autorstwa - Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0)
Licencja ta pozwala na dzielenie się (kopiowanie i rozpowszechnianie utworu w dowolnym medium i formie) oraz adaptacje (remiksowanie, zmienianie i tworzenie na bazie utworu dla dowolnego celu, także komercyjnego).

bezpośrednio nad oczami, równo po środku między linią włosów, a brwiami. Delikatnie uciskaj, aż poczujesz pulsowanie po obu stronach równomiernie.

9. *Leniwe ósemki* - kreśl w powietrzu lub na papierze leniwe ósemki (znak nieskończoności) Ruch zaczynaj zawsze od środka w lewo do góry- na zmianę jedną, drugą ręką, a potem obiema złożonymi, z pionowo wyciągniętym kciukiem, za którym należy wodzić wzrokiem.

10. *Aktywna ręka* - podnieś rękę do góry i chwyć ją drugą ręką w okolicach łokcia. Podniesioną ręką stawiaj opór ręce trzymającej w czterech kierunkach: do przodu, do tyłu, do ucha i od ucha. Ćwiczenie wykonuj na wdechu. Powtarzaj je zmieniając rękę.

11. *Słoń* - wyciągnij lewą rękę do góry (jak słoń trąbę). Przytul ucho do ramienia i kreśl w powietrzu leniwą ósemkę. Ćwiczenia powtórz zmieniając rękę.

12. *Rysowanie symbolu X* - w pozycji siedzącej lub stojącej wykonaj X równocześnie dwoma rękami w powietrzu lub na papierze. Rysuj od góry w dół krzyżując ręce i zmieniając ich pozycję, tj. najpierw prawa ręka nad lewą, a potem odwrotnie.

13. *Krążenie szyją* - w pozycji siedzącej lub stojącej powolnym ruchem przenoś głowę od ramienia do ramienia, pozwalając, by broda była jak najbliżej klatki piersiowej. Rób to na wydechu.

14. *Rysowanie oburącz* - ćwiczenie wykonuj równocześnie dwoma rękami w powietrzu, później na tablicy, piasku, kartce. Rysując duże figury patrz na środek kartki.

Techniki twórczego myślenia

- „Lista atrybutów”
- „Widzenie inaczej”
- „Skojarzenia”
- „Podobieństwa”
- „Co by było, gdyby...?”



Utwór dostępny jest na licencji Creative Commons

Uznanie Autorstwa - Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0)
Licencja ta pozwala na dzielenie się (kopiowanie i rozpowszechnianie utworu w dowolnym medium i formie) oraz adaptacje (remiksowanie, zmienianie i tworzenie na bazie utworu dla dowolnego celu, także komercyjnego).

Spodziewane efekty

Stosowanie Kinezylogii Edukacyjnej w ramach realizacji programu „Zabawy z Kinezylogią” to m. in.:

- poprawa koncentracji na wykonywanych zadaniach;
- poprawa koordynacji wzrokowo – ruchowej;
- poprawa oddychania;
- poprawa umiejętności szkolnych, takich jak: wystawianie się, rozumienie, czytanie, liczenie, zapamiętywanie cyfr, słuchanie, formowanie myśli, pisanie;
- zwiększanie zdolności manualnych;
- uaktywnianie lewej półkuli mózgowej odpowiedzialnej za umiejętności;
- synchronizacja obu półkul mózgowych;
- łagodzenie stresów, usuwanie zmęczenia, energetyzowanie, odprężanie, relaksowanie.

Efektem terapii metodą Dennisona jest znaczna poprawa pisania, czytania, mowy, twórczego rysowania, sprawności ruchowej oraz ogólne podniesienie umiejętności szkolnych.



Utwór dostępny jest na licencji Creative Commons

Uznanie Autorstwa - Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0)
Licencja ta pozwala na dzielenie się (kopiowanie i rozpowszechnianie utworu w dowolnym medium i formie) oraz adaptacje (remiksowanie, zmienianie i tworzenie na bazie utworu dla dowolnego celu, także komercyjnego).

Załącznik nr 1

do Programu „Zabawy z kinezylogią”.

Program realizowany będzie z wykorzystaniem pomocy dydaktycznych zakupionych w ramach projektu pn.: „Misja przedszkolak – równanie szans edukacyjnych dzieci z niepełnosprawnościami i deficytami rozwojowymi”, do których należą:

1. Zmysłne ruchy, które doskonalą umysł. Podstawy kinezylogii edukacyjnej, Carla Hannaford
2. Kinezylogiczne nutki. Płyta CD, Joanna Zwoleńska
3. Kinezylogia edukacyjna. Materiał instruktażowo-metodyczny - płyta CD, dr. Paul Dennison, Gail Dennison
4. Radosna kinezylogia, Joanna Zwoleńska