

**GIMNASTYKA MÓZGU**  
**METODA P. DENNISONA**  
**W TERAPII I WSPOMAGANIU ROZWOJU DZIECKA**

W czym może pomóc gimnastyka mózgu?

- ⊕ poprawia koordynację wzrokowo-ruchową,
- ⊕ synchronizuje pracę lewej i prawej półkuli mózgu,
- ⊕ poprawia koncentrację uwagi,
- ⊕ relaksuje ciało,
- ⊕ rozluźnia układ nerwowy,
- ⊕ odpręża i efektywnie usuwa zmęczenie.

**PODRĘCZNY ZESTAW ĆWICZEŃ GIMNASTYKI MÓZGU**  
**MATERIAŁY DO PRACY INDYWIDUALNEJ**

**RUCHY NAPRZEMIENNE**

1. Dotykanie lewą dłonią prawego łokcia i odwrotnie (10 razy).
2. Dotykanie lewą dłonią prawego ucha i odwrotnie (10 razy).
3. Dotykanie lewą dłonią lub łokciem prawego kolana i odwrotnie (10 razy).

*Ćwiczenia te wykonujemy w marszu w miejscu, w pozycji siedzącej czy leżeniu na plecach w zależności od możliwości dziecka.*

**KAPTUREK MYŚLICIELA**

Dużymi palcami i kciukiem chwytamy małżowinę uszną i masujemy ją. Masaż zaczynamy od góry i przesuwamy się w dół do płatka ucha (3 razy). Na zakończenie naciągamy uszy: w górę, w dół, na boki.

**PUNKTY NA MYŚLENIE**

Palcem wskazującym i kciukiem, zgodnie z ruchem wskazówek zegara, masujemy punkty (miękkie miejsca pod obojczykami z lewej i prawej strony klatki piersiowej), a druga ręka leży na pępku przez około 2 minuty.

**LENIWE ÓSEMKI DLA OCZU**

Do ćwiczenia możemy wykorzystać małą zabawkę, obrazek lub zdjęcie w telefonie dla skupienia uwagi dziecka.

Siadamy przed dzieckiem, na wysokości jego oczu, przedmiotem trzymanym w ręce rysujemy w powietrzu znak „położonej ósemki”. Dziecko wodzi oczami za ręką dorosłego – jego głowa jest nieruchoma. Ruch zaczynamy zawsze w lewo do góry.

#### ZGINANIE STOPY

Dziecko siada na krześle zginając nogę w kolanie i kładzie ją na udzie drugiej nogi, tak by zewnętrzna kostka dotykała uda. Dłonią chwytny podstawę stopy, następnie zginamy i prostujemy stopę.

#### ENERGETYCZNE ZIEWANIE

Masujemy staw skroniowo – żuchwowy dziecka (poczujemy go pod palcami przy otwieraniu i zamykaniu buzi). Dziecko w tym czasie opuszcza powoli dolną szczękę udając, że ziewa i wydaje głęboki, relaksujący odgłos ziewania (3-6 razy).

#### Literatura:

- materiały z kursu – Szkolenie w zakresie kinezylogii edukacyjnej „Brain Gym” Metody dr Paula Dennisona i Gail Dennison zorganizowany przez Polskie Stowarzyszenie kinezylogów
- [http://www.fizjoterapeutom.pl/files/15/metoda\\_dennisona.pdf](http://www.fizjoterapeutom.pl/files/15/metoda_dennisona.pdf)

