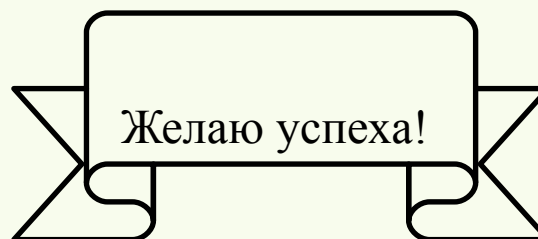




Кинезиологические Упражнения совершенствуют механизмы адаптации детского организма к внешней среде, снижают заболеваемость, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, улучшают зрительно-моторную координацию, формируют пространственную ориентировку, совершенствуют регулирующую и координирующую роль нервной системы, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.



Выполнение кинезиологических упражнений в домашних условиях



*Учитель—дефектолог:
Бордюгова М.А.*

Кинезология – наука о развитии головного мозга через движение .

Под влиянием кинезологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения.

Используя упражнения из кинезологической науки можно развить интеллект детей дошкольного возраста.

При выполнении кинезологических упражнений необходимо учитывать определенные условия:

Занятия проводятся утром

Занятия проводятся ежедневно, без пропусков

Занятия проводятся в доброжелательной обстановке

От детей требуется точное выполнение движений и приемов

Упражнения проводятся стоя или сидя за столом.

Комплексы делятся на три блока:

Первый блок включает упражнения, увеличивающие тонус коры головного мозга (дыхательные упражнения, массаж биологически-активных точек.) Цель: повышение энергетики коры головного мозга.

Второй блок включает упражнения, улучшающие возможности приёма и переработки информации движения конечностями перекрёстно-латерального характера. Цель: восстановление нарушенных межполушарных связей и функциональной асимметрии мозга.

Третий блок содержит упражнения, улучшающие контроль и регуляцию деятельности (движения и позы перекрёстного характера). Цель: восстановление связи между лобным и затылочным отделами мозга, установление баланса между правым и левым полем человека, снятие эмоционального стресса.

