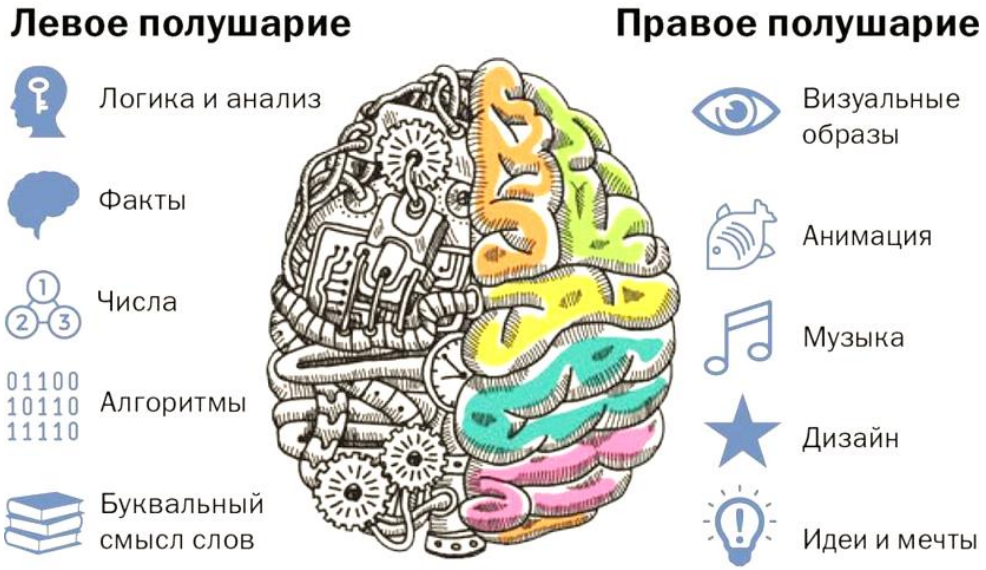
КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ – что это?

Кинезиологические упражнения – комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие. Когда полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация их работы.



Основная цель кинезиологии – развитие межполушарного взаимодействия, которое способствует активизации мыслительной деятельности:

- развитие межполушарной специализации.
- синхронизация работы полушарий.
- развитие общей и мелкой моторики.
- развитие памяти, внимания, воображения, мышления, речи
- формирование произвольности.
- снятие эмоциональной напряженности.
- создание положительного эмоционального настроя.

Для результативности работы **необходимо соблюдать определенные условия**:

- упражнения необходимо проводить каждый день.
- занятия проводятся ежедневно и без пропусков;
- занятия проводятся в благоприятной доброй обстановке;
- от детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- упражнения проводятся стоя или сидя;
- продолжительность занятий зависит от возраста
- на каждое упражнение отводится по 1 – 2 минуте;
- упражнения проводить в различном порядке и в различном сочетании.

Виды кинезиологических упражнений:

- **растяжки, релаксационные упражнения:** нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) или гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость);
- **дыхательные упражнения:** улучшают ритмирование организма, развивают самоконтроль и произвольность, насыщают мозг кислородом;
- **глазодвигательные упражнения**: способствуют повышению энергетизации организма, позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие;
- **телесные упражнения:** стабилизирует межполушарное взаимодействие и функциональную специализацию левого и правого полушария, улучшает пространственные представления, скорость переработки информации (межполушарное рисование, нейропсихологические игры с мячом, кинезиологические пальчиковые упражнения).