## Кинезиология: ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
## (что нужно знать каждому родителю)

Дыхательные упражнения *улучшают ритмирование организма, развивают самоконтроль и произвольность*. Единственным ритмом, которым произвольно может управлять человек, является ритм дыхания и движения. Нейропсихологическая коррекция строится на автоматизации и ритмировании организма ребенка через базовые многоуровневые приемы. Нарушение ритма организма (электрическая активность мозга, дыхание, сердцебиение, перистальтика кишечника, пульсация сосудов и т. д.) непременно приводят к нарушению психического развития ребенка. Умение произвольно контролировать дыхание *развивает самоконтроль над поведением*. Особенно эффективны дыхательные упражнения для коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности.

Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную в цикле дыхания паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать глубокий вдох ртом или носом так, чтобы было приятное, легкое, без напряжения ощущение вдоха. Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма, и оставались спокойными плечи, хотя при глубоком вдохе обязательно будет двигаться верхняя часть грудной клетки.

На этапе освоения глубокого дыхания ребенку также предлагается положить руку на область движения диафрагмы, чувствуя, как на вдохе рука поднимается вверх, а на выдохе - опускается вниз.

Дыхание (различные его этапы) можно сочетать с разнообразными вариантами упражнений глаз и языка. *Эффективным приемом является подключение к дыхательным упражнениям визуальной и сенсорной системы* ("надувание" цветных шаров в животе, "вдыхание" солнечного света и золотистой энергии и т. д.).

## Кинезиология: ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
## (что нужно знать каждому родителю)

Глазодвигательные упражнения позволяют *расширить поле зрения, улучшить восприятие.*

Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка *развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.* Известно, что разнонаправленные движения глаз активизируют процесс обучения. Дело в том, что многие черепные нервы, идущие от продолговатого мозга, включая тройничные, лицевой, отводящие, глазодвигательный и блоковый, соединяются с глазом. Они активизируют движение глазного яблока во всех направлениях, сокращают или расслабляют мышцы зрачка, чтобы регулировать колебания сетчатки, и изменяют форму хрусталика для того, чтобы видеть вблизи и вдали. В трехмерной среде глаза находятся в постоянном движении, собирают сенсорную информацию и строят сложные схемы образов, необходимые для обучения. Мозг объединяет их с другой сенсорной информацией для построения визуальной системы восприятия.

