

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ КИНЕЗИОЛОГИЯ КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

Подготовила: педагог-психолог
Печалина Е.С.

Кинезиология- наука о развитии головного мозга через движение.

**Образовательная
(кинестетика) – это
здравьесбережения и развития детей,
независимо от
использования
заключённых в теле.**

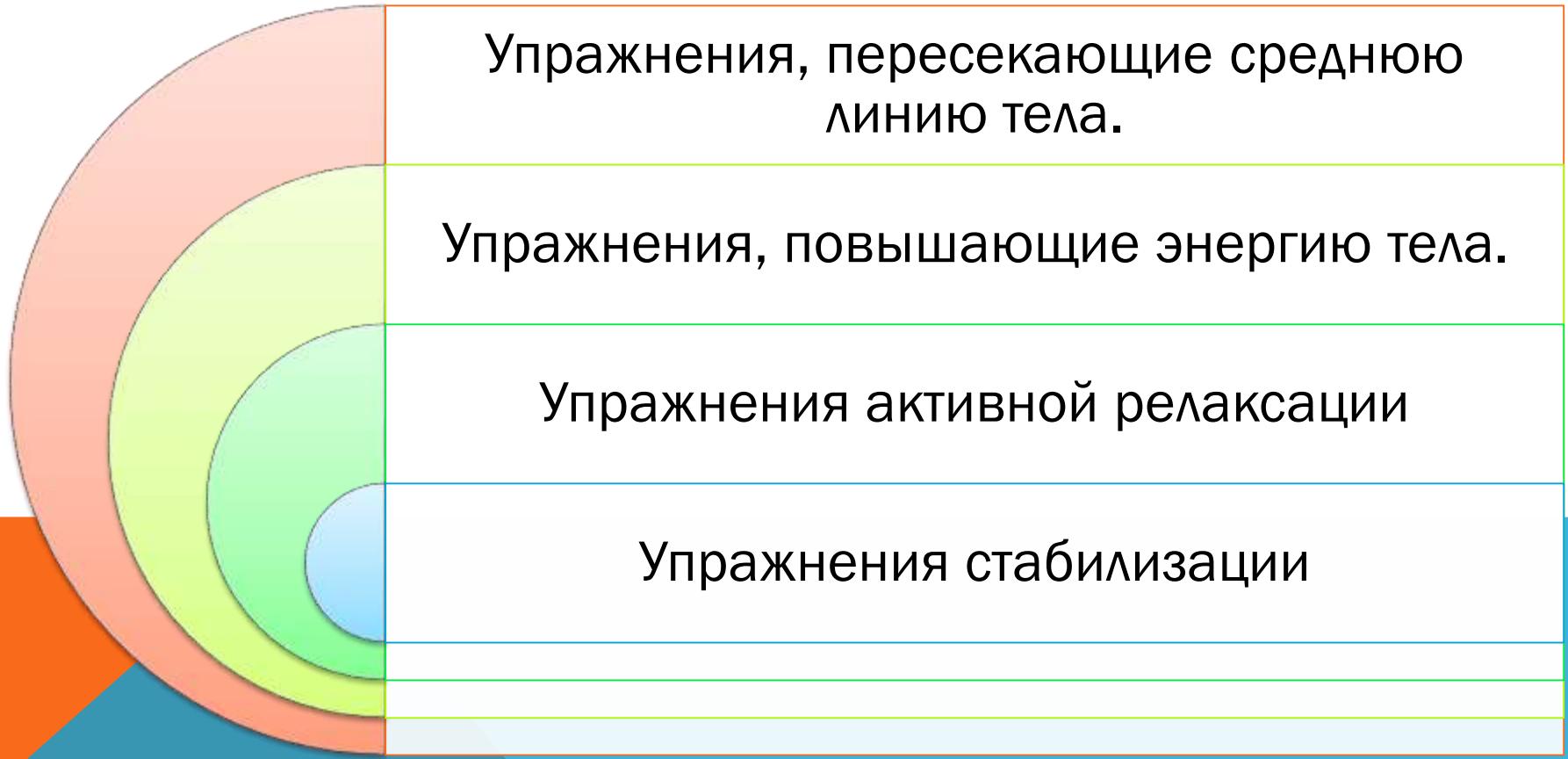
**кинезиология
система
возраста, путём
возможностей,**

Цель специализированной образовательной кинезиологии – комплексное психофизиологическое развитие ребенка, улучшение верbalной памяти, концентрации, объема и переключаемости внимания.

Упражнения будут эффективны, если:

1. Ежедневно включать кинезиологические элементы в физ. минутки и разминки;
2. Выполнять упражнения одновременно с детьми;
3. Соблюдать точность в выполнении заданий, повторении движений;
4. Постепенно усложнять комплекс упражнений;
5. Выполнять упражнения в медленном темпе сначала одной рукой, затем другой рукой, а в завершение – двумя;
6. Постепенно наращивать темп выполнения;
7. Стремиться к тому, что бы выполнять упражнения, не глядя на руки.

КОМПЛЕКС «ГИМНАСТИКА МОЗГА»



УПРАЖНЕНИЯ, ПОВЫШАЮЩИЕ ЭНЕРГИЮ ТЕЛА

Эти упражнения помогают подключать нервные клетки (нейроны) к различным системам тела.

Основа выполнения

-самомассаж



УПРАЖНЕНИЯ СТАБИЛИЗАЦИИ

Это позовые упражнения, которые способствуют самоконтролю, самоуспокоению. Они стабилизируют и ритмизируют нервные процессы организма, также способствуя спокойному, успешному учению:



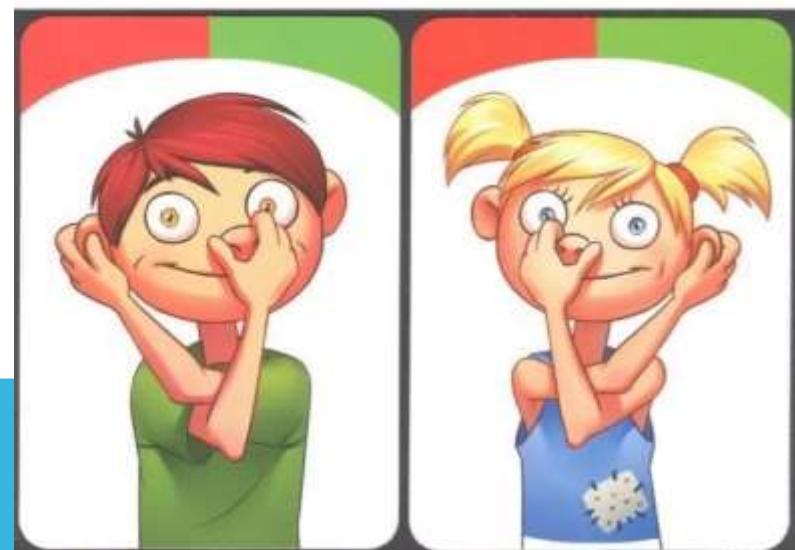
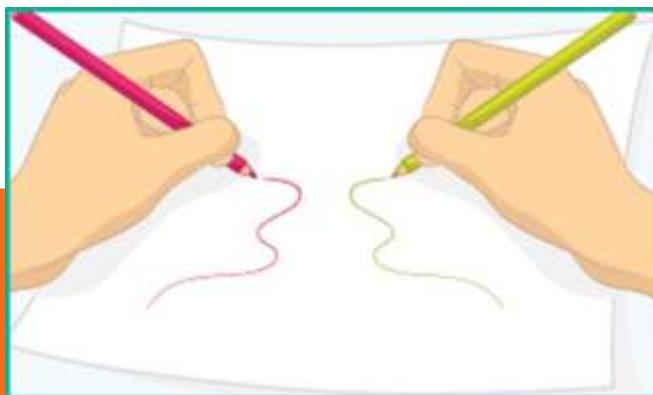
УПРАЖНЕНИЯ АКТИВНОЙ РЕЛАКСАЦИИ

Используются для того, чтобы помочь расслабить, отпустить напряжение и увеличить степень подвижности мышц, которые перенапряжены и зажаты в результате длительного нахождение в одном положении.



УПРАЖНЕНИЯ, ПЕРЕСЕКАЮЩИЕ СРЕДНЮЮ ЛИНИЮ ТЕЛА

Это упражнения, которые помогают использовать оба полушария гармонично и постоянно улучшать их «перекрестную» работу



ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭФФЕКТЫ «ГИМНАСТИКИ ДЛЯ МОЗГА»:

Помощь в становлении наглядно-образного мышления

Развитие познавательных процессов ребенка

Развитие способностей к обучению и усвоению информации.

Восстановление работоспособности.

Снижение усталости, разминка, релаксация.