

# ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ КИНЕЗИОЛОГИЯ КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

Подготовила: педагог-психолог  
Печалина Е.С.

**Кинезиология- наука о развитии  
головного мозга через движение.**

**Образовательная кинезиология  
(кинестетика) – это система  
здоровьесбережения и развития детей,  
независимо от возраста, путём  
использования возможностей,  
заключённых в теле.**

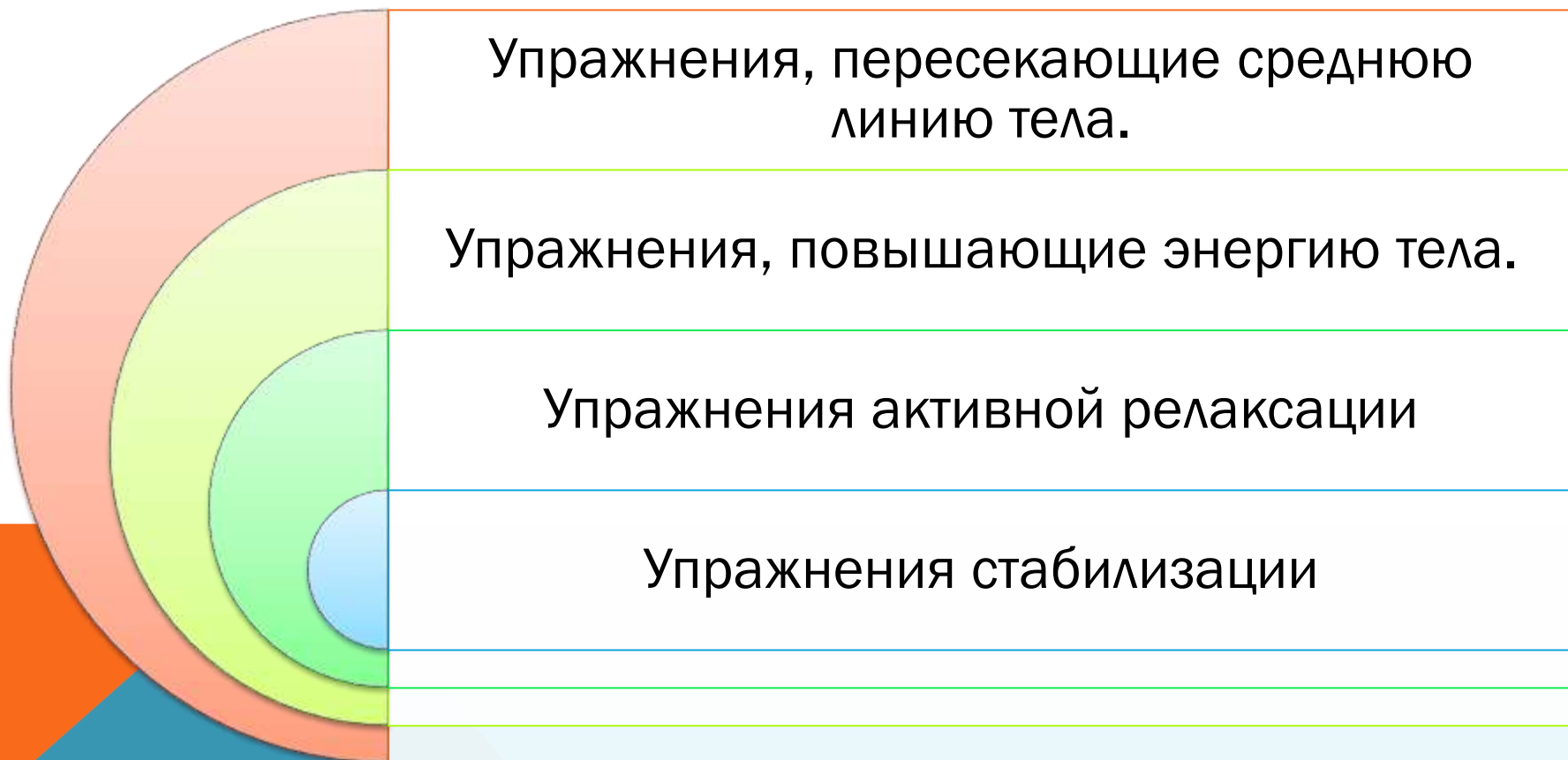
**Цель специализированной образовательной кинезиологии – комплексное психофизиологическое развитие ребенка, улучшение вербальной памяти, концентрации, объёма и переключаемости внимания.**



## 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

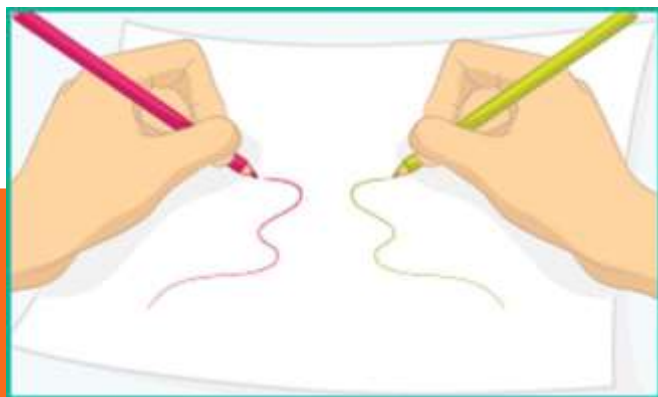
Используются для того, чтобы помочь расслабить, отпустить напряжение и увеличить степень подвижности мышц, которые перенапряжены и зажаты в результате длительного нахождения в одном положении.





# 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.