

Обращайтесь

Центр развития и коррекции «Дом надежды»

Контакты:

Адрес: улица Цыплухина, д.2А 393250
Рассказово,

Телефон: +7(47531) 27-5-12

Телефон: +7(47531) 27-2-44

Факс: +7 475 31 27-5-02

Электронная почта:

crkdomnadejd@yandex.ru

ЦРК **ДОМ НАДЕЖДЫ**

АНО «Центр развития и коррекции
«Дом надежды»

**Полезность
кинезиологических
упражнений**



Подготовил:
Учитель – дефектолог
Мельникова М.М.

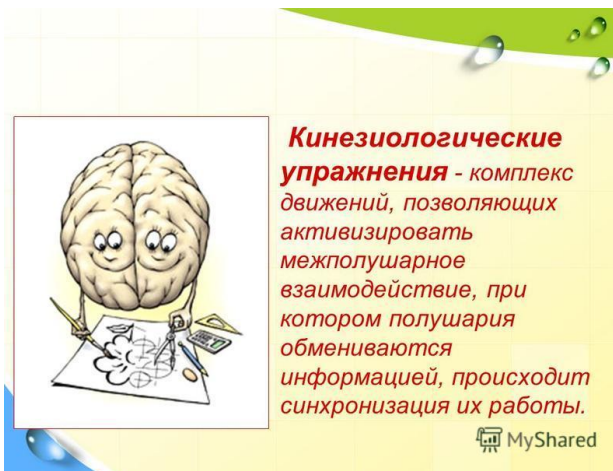
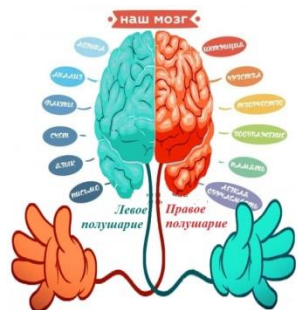
г. Рассказово, 2022

Правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие.

Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построений программ.

Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (*мозолистое тело*).

Кинезиологические упражнения позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга.



Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, то есть накапливающий эффект.

При этом, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения

Польза кинезиологических упражнений:

- повышают стрессоустойчивость
- улучшают мыслительную деятельность, внимание и память
- синхронизируют работу полушарий
- формируют пространственные представления
- развивают речь, а также мелкую и крупную моторику
- снижают утомляемость
- повышают способность к произвольному контролю
- гармонизируют работу головного мозга
- облегчают процесс чтения и письма

Кинезиологические упражнения дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении, и решить проблему неуспешности

Выполнение кинезиологических упражнений в домашних условиях

При выполнении кинезиологических 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

