



Кинезиологические упражнения как вид здоровьесберегающих технологий

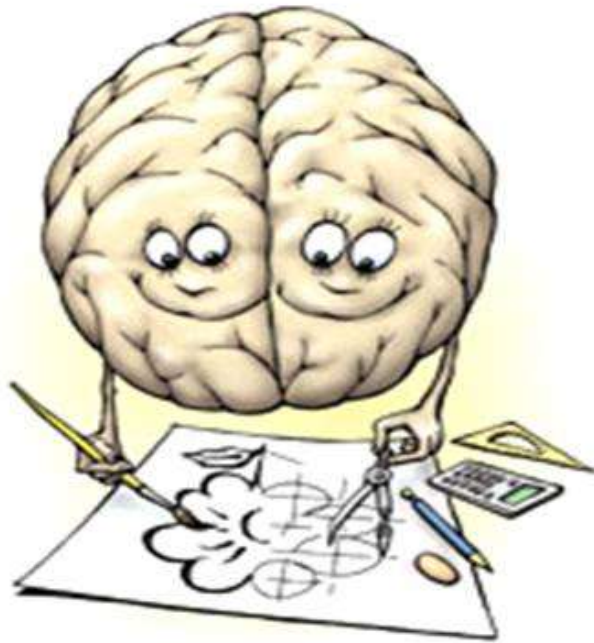
*Подготовила инструктор по физкультуре
Гончар И.В. МАДОУ №30, п.Калья.*

**«Движение может
заменить лекарство
— но ни одно лекарство
не заменит движения».
Ж. Тассо.**

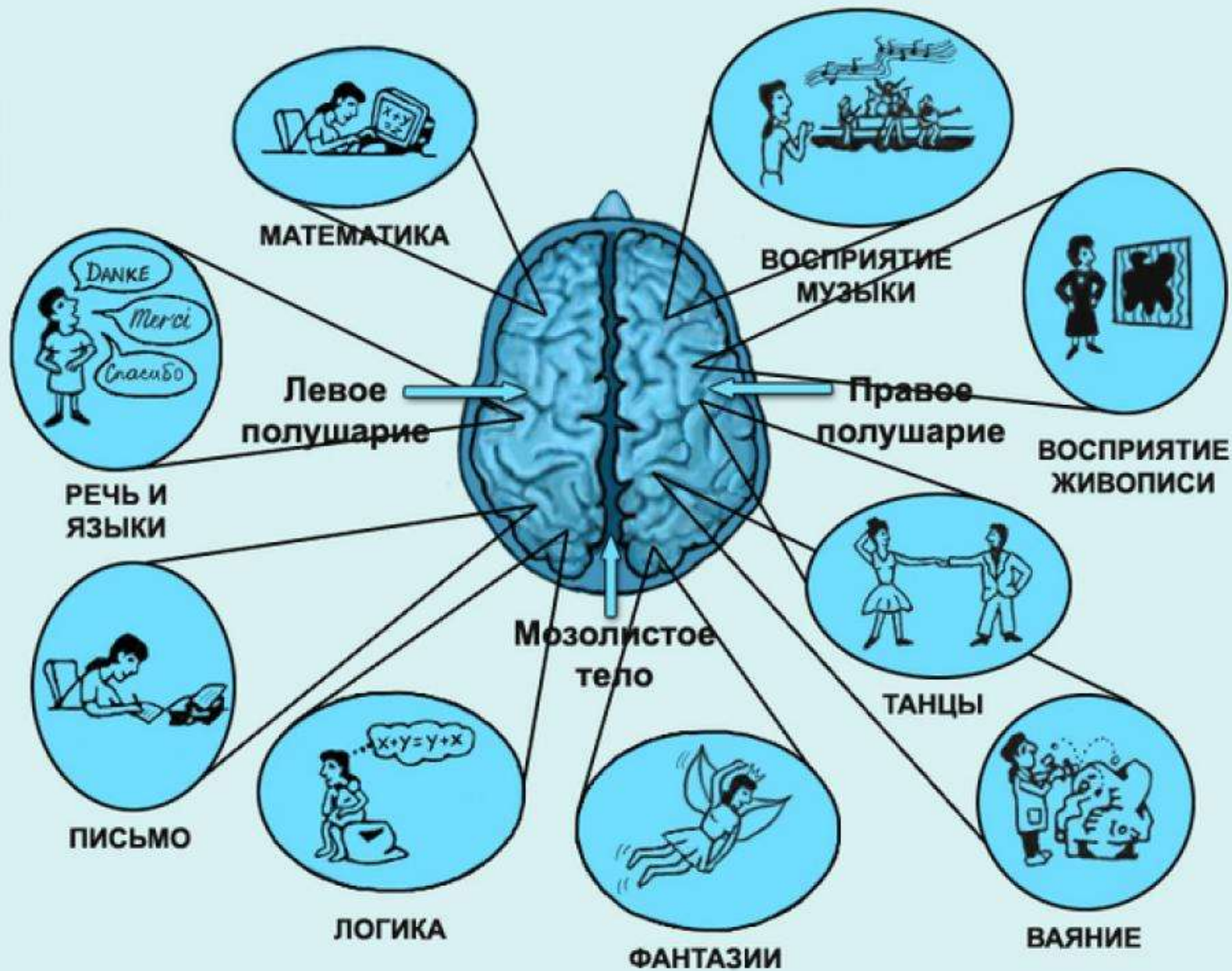
Кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения.

Существует уже 2000 лет, используется во всём мире. Кинезиологическими упражнениями пользовались Аристотель и Гиппократ.

Содружество полушарий



Мозг человека представляет собой «содружество» функционально ассиметричных полушарий – левого и правого, каждое из которых – не зеркальное отображение другого, а необходимое дополнение



Применение метода кинезиологии позволяет улучшить:

Речь

Внимание

**Снижает
утомляемость**

Моторику

**Повышает
познавательные
способности**

**Повышает
интеллектуальные
способности**



Упражнения для развития мелкой моторики





Растяжки нормализуют гипертонус
(неконтролируемое чрезмерное мышечное
напряжение) и гипотонус (неконтролируемая
мышечная вялость).



Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.



- Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие.



При выполнении телесных движений
развивается межполушарное
взаимодействие, снимаются
непроизвольные, непреднамеренные
движения и мышечные зажимы.



Упражнения для релаксации
способствуют расслаблению, снятию
напряжения.



Таким образом, **кинезиологические упражнения** помогают развивать тело, повышать стрессоустойчивость организма, синхронизировать работу полушарий, улучшать мыслительную деятельность, улучшать память и внимание, развивать творческую деятельность.

Ребенок овладевает умениями, которые ранее были недоступны ему.

