

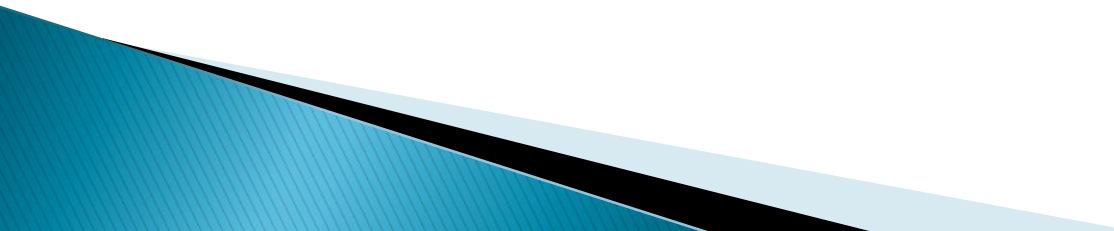
Образовательная кинезиология как здоровьесберегающая технология

Подготовила:
педагог-психолог
Кошкина А.Н.

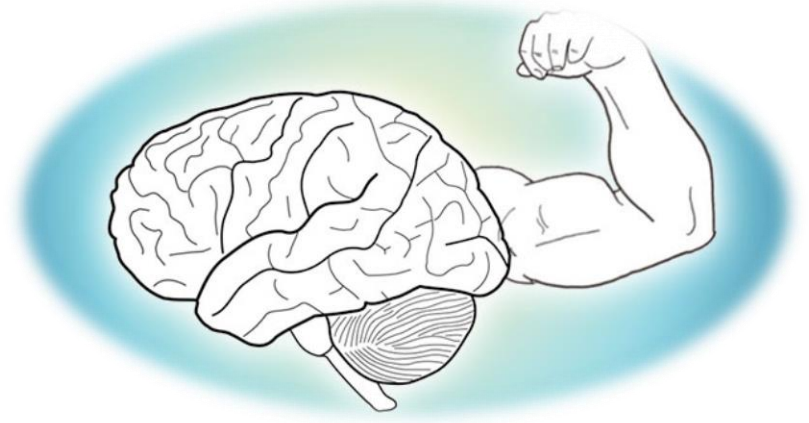
2024г

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

**Это – универсальный метод
развития умственных
способностей через
определенные двигательные
упражнения.**

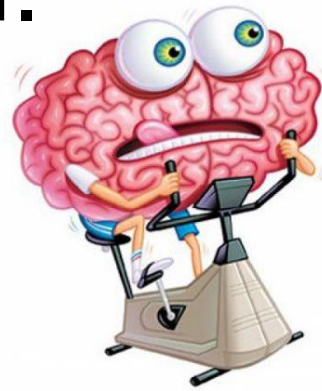


- Речь
- Внимание
- Моторику
- Память
- Интеллектуальные и познавательные способности
- Работоспособность



Гимнастика для мозга

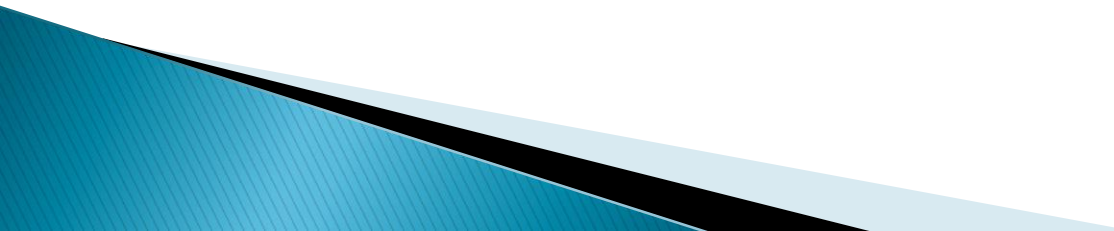
Гимнастика для мозга это комплекс несложных упражнений, каждое из которых облегчает все виды обучения и особенно эффективны для оптимизации интеллектуальных процессов и повышения умственной работоспособности.



Место упражнений в системе работы педагога



Требования к упражнениям:

- ▶ систематичность;
 - ▶ доброжелательная обстановка;
 - ▶ точное выполнение движений и приемов;
 - ▶ четкое владение упражнениями учителем;
 - ▶ постепенное усложнение и увеличение объема заданий;
 - ▶ наращивание темпа выполнения заданий.
- 

Комплекс «Гимнастика мозга»

Растяжки – нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорно-двигательного аппарата.

Дыхательные упражнения – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

Глазодвигательные упражнения – позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

Телесные движения – развивают межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

Упражнение для развития мелкой моторики – стимулируют речевые зоны головного мозга.

Самомассаж – воздействует на биологически активные точки.

Упражнения на релаксацию – способствуют расслаблению, снятию напряжения

**Спасибо за
внимание!**

