

# Использование кинезиологических приемов в начальной школе.



# Кинезеологические приёмы

## способствуют:

- улучшению подчерка;
- позволяют улучшить, внимание, память, пространственные представления;
- повышают работоспособность;
- снижают утомляемость;
- активизируют познавательные процессы и повышают способность к произвольному контролю.

Кинезиология — наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.



# Кинезиологические упражнения

- **Кивки** - «Покиваем головой, чтобы был в душе покой». Медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед-назад.



# Кинезиологические упражнения

- «Домик» - «Мы построим крепкий дом, жить все вместе будем в нем». Соединить фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев.



# Кинезиологические упражнения

- «Ладочки» - «Мы ладошки разотрем, силу пальчикам вернем».



# Кинезиологические упражнения

- **«Очищение»** - «Нужно правильно дышать, чтоб внутри все очищать». Вдыхать левой ноздрей, выдыхая через правую ноздрю. Затем вдыхать правой ноздрей, а выдыхать левой. Цикл повторить три раза.



# Кинезиологические упражнения

- «**Поворот**» - «Ты головку поверни, за спиной что, посмотри?» Повернуть осторожно голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади.







- Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем более интенсивна нагрузка (но оптимальна для данных условий), тем значительнее эти изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Данные методики позволяют выявить скрытые способности человека и расширить границы возможностей деятельности его мозга.