

## Рекомендации по выполнению кинезиологических упражнений

- ❖ перед началом выполнения упражнений обязательно нужно выпить чистую воду;
- ❖ упражнения выполняют перед занятиями, которые несут умственную нагрузку, а также используют как динамические паузы во время занятия;
- ❖ исходное положение стоя или сидя за столом;
- ❖ большое значение имеет доброжелательная обстановка ;
- ❖ время проведения - 3-7 минут;
- ❖ дети должны точно выполнять движения и упражнения;
- ❖ в начале освоения кинезиологических упражнений педагог и родители помогают ребенку выполнять движения, управляя его телом, то есть ребенок выполняет упражнения пассивно;
- ❖ сначала выполняем упражнение ведущей рукой, после противоположной, затем обеими;
- ❖ постепенно усложняем упражнения ускоряя темп выполнения и объединяя отдельные упражнения в комплексы.

**Играйте,  
выполняйте упражнения  
вместе с детьми,  
получайте удовольствие  
и пользу!**



Филиал ГКУ ЗО «Областной центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

г. Бердянск

Электронная почта:  
pmprkberd@yandex.ru



Мы ВКонтакте:

<https://vk.com/club219666180>

Филиал ГКУ ЗО «Областной центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»  
г. Бердянск

## Памятка для родителей

*«Применение кинезиологических методов в коррекции проблем обучения и развития детей с ОВЗ»*



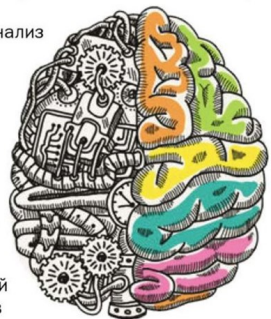
Разработала  
учитель-дефектолог  
Головина О.В.

г. Бердянск, 2024г.

**Кинезиология (гимнастика для мозга)** - это ключ к развитию способностей ребенка. Мозг человека представляет собой «содружество» левого и правого полушария головного мозга. Каждое из них представляет собой не зеркальное отражение, а необходимое дополнение друг друга. Кинезиологические упражнения - это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие, во время которого происходит обмен информации и синхронная работа обоих полушарий.

#### Левое полушарие

-  Логика и анализ
-  Факты
-  Числа
-  Алгоритмы
-  Буквальный смысл слов



#### Правое полушарие

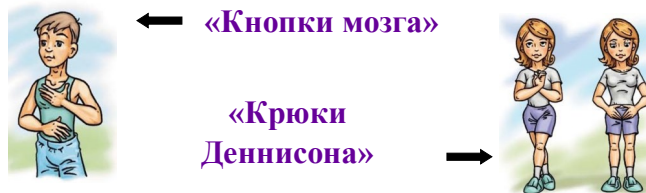
-  Визуальные образы
-  Анимация
-  Музыка
-  Дизайн
-  Идеи и мечты

Левое полушарие головного мозга — математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое - отвечает за восприятие слуховой информации, постановку цели и построение программ.

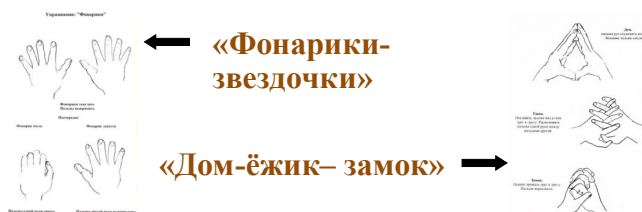
Правое полушарие головного мозга — гуманитарное, образное, творческое - отвечает за тело, координацию движений, пространственное и кинестетическое восприятие.

## Виды кинезиологических упражнений

→ Упражнения на гармонизацию психоэмоционального состояния ребенка



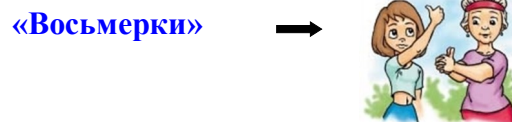
→ Упражнения для развития мелкой моторики



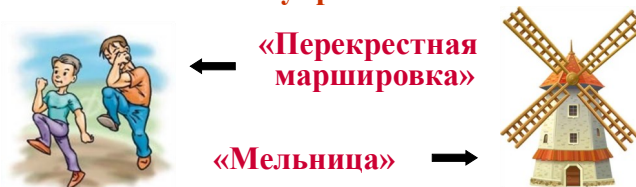
→ Дыхательные упражнения



→ Глазодвигательные упражнения



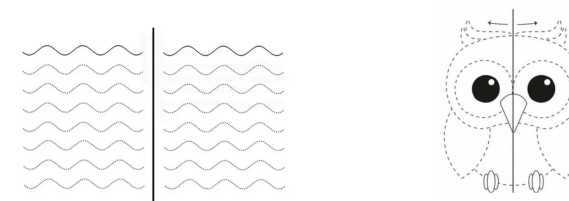
→ Телесные упражнения



→ Нейроигры, нейротренажеры, нейродорожки



→ Двуручное рисование



→ Растяжки (упражнения на релаксацию)

