

## Нейропсихологические и кенезиологические игры, упражнения для детей

Используя систематически комплекс нейрокинезиологических упражнений и игр с детьми, позволяют улучшить межполушарное взаимодействие и работу вестибулярной системы. И пока мы тренируемся с детьми, в наш мозг активно поступает кислород. Скорость мыслительных процессов увеличивается, кроме того синхронизация работы полушарий мозга способствует улучшению запоминания, активно концентрирует внимание у ребенка, позволяет ему быстро переключаться с одной деятельности на другую.



Всем родителям хотелось бы видеть своего кроху внимательным, обладающим хорошей памятью, логикой, сообразительностью. Существует отдельная наука, которая посвящена развитию и улучшению работы психических процессов – это **кинезиология**.

**Кинезиология** – наука о развитии умственных способностей и **физического** здоровья через определенные двигательные упражнения. **Кинезиология** – наука о развитии головного мозга через движение. Она существует уже двести лет и **используется во всем мире**.

**Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии.**

Виды кинезиологических упражнений:

- Растяжки нормализуют гипертонус и гипотонус.
- Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

- Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.
- При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимы движение.



Польза, которую приносят **кинезиологические упражнения**, колоссальная. Ребенок не только становится сообразительным, активным, энергичным и контролирующим себя, улучшается его речь и координация пальцев.



