



# **Кинезиология, как метод здоровьесберегающей технологии на дефектологических занятиях**

- **Учитель-дефектолог  
МАОУ «ООШ № 13»  
Полякова Нелли Анатольевна  
г. Соликамск**

**Кинезиология** - наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения.



# КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

## Цель:

- ❖ развитие межполушарного взаимодействия;
- ❖ синхронизация работы полушарий;
- ❖ развитие мелкой моторики;
- ❖ развитие памяти, внимания, речи;
- ❖ развитие мышления.

# Знания и навыки, которые можно получить, используя «Гимнастику мозга»:

- ❖ восстанавливать работоспособность и продуктивность;
- ❖ расширять поля зрения, умения слушать и слышать, чувствовать свое тело;
- ❖ улучшить работу долговременной и кратковременной памяти, концентрации внимания, формирование абстрактного мышления;
- ❖ интегрировать систему «тело – интеллект», гармонизировать работу левого и правого полушарий;
- ❖ улучшить равновесие и координацию;
- ❖ развивать более ясное и позитивное мышление.

Для развития межполушарного взаимодействия применяются упражнения

- ◆ «Лезгинка»
- ◆ «Кулак-ребро-ладонь»
- ◆ «Ухо-нос»
- ◆ «Рисующий слон»
- ◆ «Перекрестное марширование»

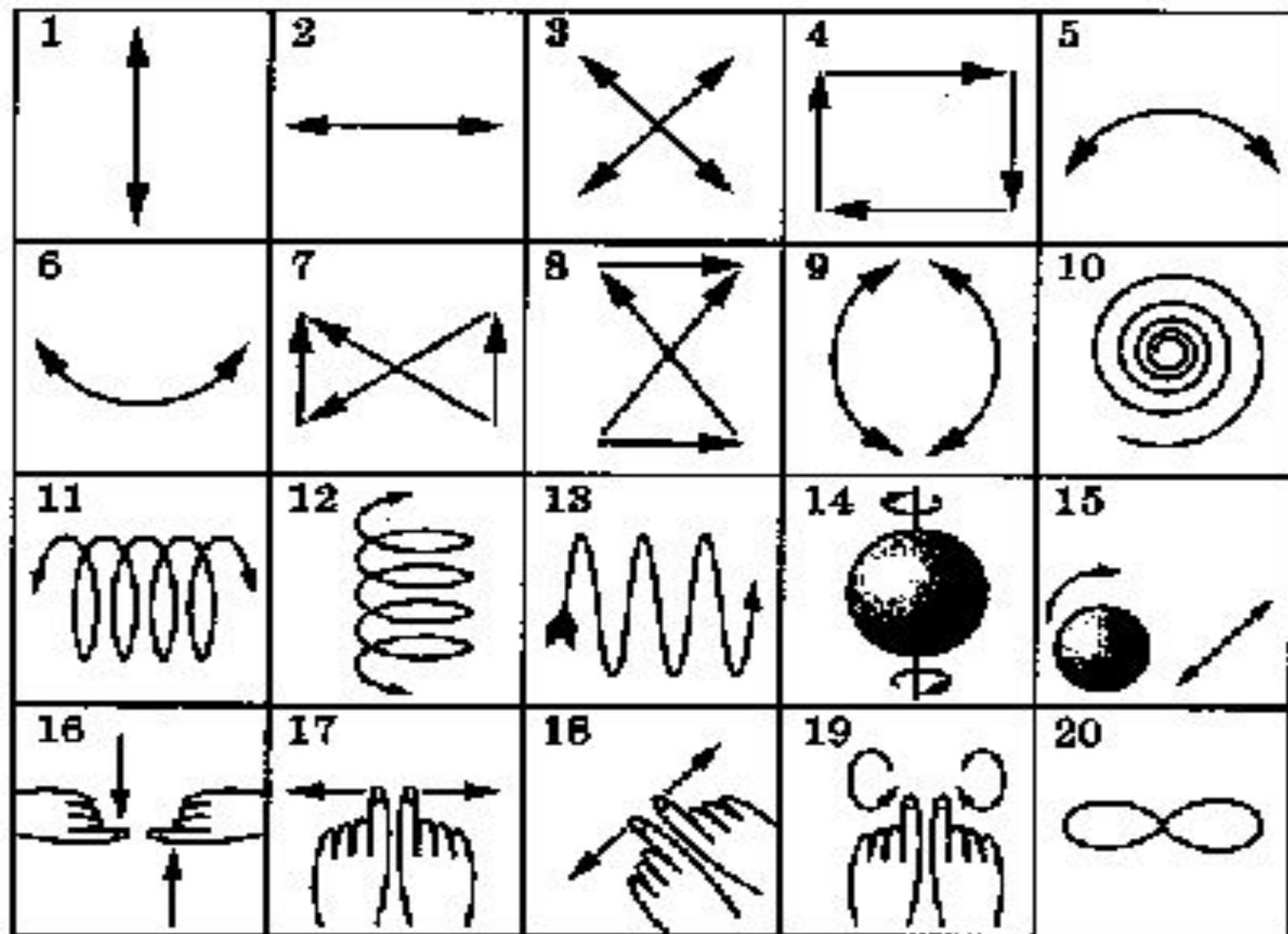
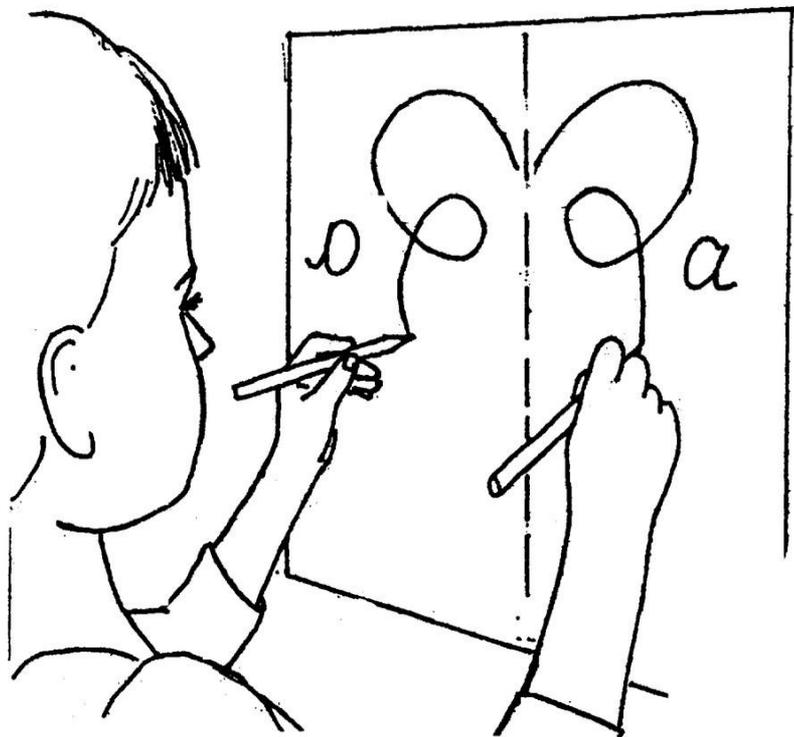
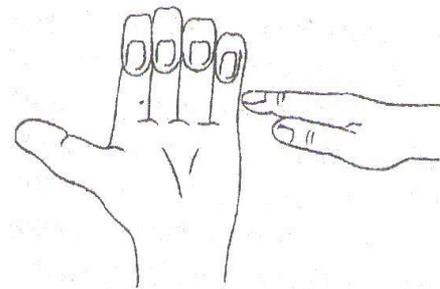
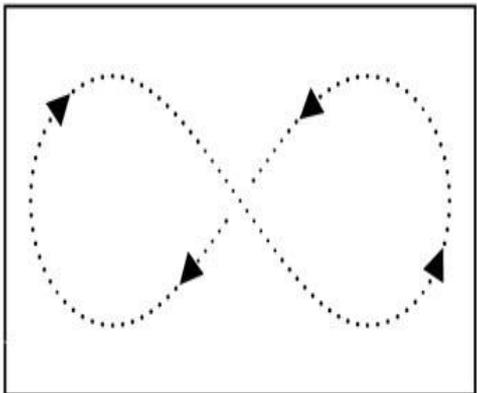


Рис. 1. Упражнения для снятия напряжения с глаз и гармонизации межполушарного взаимодействия.



Фиг. 8

