



Кинезиологические упражнения способствуют:

- Оптимизации деятельности мозга.
 - Гармоничному развитию двухполушарного мышления.
 - Развитию интеллектуальных и творческих способностей.
 - Улучшению работы долговременной и кратковременной памяти.
 - Развитию способностей к обучению и усвоению информации.
 - Повышению эффективности выполняемых действий
- 

Упражнения кинезиологической гимнастики для детей с ТНР

“Перекрестный марш” Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

“Мельница” Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

“Паровозик” Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

“Робот” Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

“Маршировка” Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

Физминутка на основе образовательной кинезиологии
и Перекрестного шага

