

КІНЕЗІОЛОГІЯ – ГІМНАСТИКА ДЛЯ МОЗКУ!



Завдяки «гімнастиці мозку» організм координує роботу правої та лівої півкуль, розвиває взаємодію тіла й інтелекту.

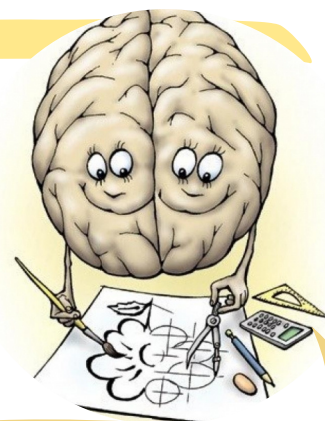
Основна мета кінезіології: розвиток міжпівкульної взаємодії та синхронізація роботи півкуль головного мозку, що сприяє активізації розумової діяльності.

Півкулі мозку людини відповідають за певні функції:

- права півкуля головного мозку — гуманітарна, образна, творча — відповідає за тіло, координацію рухів, просторове і кінестетичне сприйняття;
- ліва півкуля головного мозку — математична, знакова, мовленнєва, логічна, аналітична — відповідає за сприйняття слухової інформації, постановку мети і побудову програм.

Як проводити вправи?

- Вправи можна проводити у будь-який час як динамічні паузи або як частину заняття. Час проведення — 3–5 хвилин, у цілому це може становити до 25–30 хвилин на день. Діти мають точно виконувати рухи і прийоми.
- Вправи проводять у доброзичливій обстановці стоячи або сидячи за столом.



Зразки кінезіологічних вправ за покликанням:

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=BDfnfezgp90)

[v=BDfnfezgp90](https://www.youtube.com/watch?v=BDfnfezgp90)