

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «УЛЫБКА» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
КРАСНОПЕРЕКОПСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ  
НА ТЕМУ  
«РОЛЬ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ  
УПРАЖНЕНИЙ В РАЗВИТИИ  
ИНТЕЛЛЕКТА ДЕТЕЙ СТАРШЕГО  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**



ПОДГОТОВИЛ ПЕДАГОГ – ПСИХОЛОГ  
СОЛОДУН И.М.

**КИНЕЗИОЛОГИЯ** – древнейшая наука, помогающая нам педагогам и родителям в полноценном развитии детей. Интегрирует с такими отраслями и науками как медицина, педагогика, логопедия, психология, коррекционная и социальная педагогика. Широко используется во всем мире и в любом возрасте.

Основной постулат, от которого отталкивается **кинезиология** – тело знает лучше своего владельца и врачей, что с ним в данный момент происходит и что нужно, чтобы оно работало исправно, но иногда телу не хватает внутренних сил, тогда на помощь ему приходит **кинезиология**.

**Кинезиология** - рассматривает организм, как единое целое. Врач лечит не болезнь, а человека, помогая внутренним силам организма во всестороннем самовосстановлении. Это означает, что через физкультурные практики налаживаются нейронные связи в головном мозге, происходит психологическая, эмоциональная и физическая коррекция.

**Кинезиология** – наука о развитии головного мозга посредством движений. Ее методики можно назвать универсальными для развития умственных способностей с помощью специальных двигательных упражнений, направленных на синхронизацию работы обоих полушарий мозга. Здесь задействованы не только механические, но и психофизиологические законы развития человека.

**Кинезиология** помогает улучшать двигательную координацию и регулировать утомляемость у танцоров, спортсменов, гимнастов, работников, связанных с физическим трудом. Нужны ли такие упражнения детям? В чем польза **кинезиологических упражнений** для развития детей дошкольного возраста?

## **ДЛЯ ЧЕГО ИСПОЛЬЗУЮТ ТАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ?**

**Кинезиологию** можно назвать неким сплавом из теории и практики физиотерапии, натуропатии, акупунктуры, гомеопатии, восточной медицины, хиропрактики и других областей знаний о нашем здоровье. Она основана на улучшении взаимодействия полушарий мозга, что приводит к общей гармонизации в работе систем организма. Использование упражнений **кинезиологии** позволяет: укреплять здоровье; повышать тонус; снижать усталость, утомляемость и раздражительность; улучшать психоэмоциональное состояние; понижать чрезмерную активность; повышать концентрацию и умственную работоспособность; улучшать память; стимулировать развитие слуха и речи; улучшать внимание, мышление; развивать восприятие, пространственные представления, воображение.

Все педагоги сходятся на мысли, уже доказанной и научно-обоснованной, о том, что **ум у маленьких детей, находится на «кончиках пальцев»**, и развитие мозга и всех мыслительных процессов происходит в процессе движения.

Из этого можно сделать вывод, что **кинезиологические упражнения** для дошкольников не менее полезны, чем для взрослых. Особенно – для детей, имеющих различные проблемы (расстройства психики, отставание в общем или речевом развитии, гиперактивность и т. д.).

При систематическом выполнении упражнений дети становятся более активными, сообразительными, энергичными, учатся контролировать свои психические процессы (негативное поведение, раздражительность, низкую произвольность, возбудимость), улучшают речевые и двигательные навыки, лучше концентрируются. Благодаря такому широкому действию эта методика используется

самыми разными специалистами: педагогами; педиатрами; психологами; нейропсихологами; дефектологами; логопедами. Существует множество различных упражнений, помогающих решать конкретные задачи.

**Кинезиология** в логопедии, к примеру, включает в себя следующие приемы: упражнения на общую двигательную активность; артикуляционная гимнастика; игры на восприятие и дифференциацию звуков и шумов; игры на улучшение координации между правой, левой рукой, языком, глазами; дыхательные игры; упражнения на закрепление пространственных понятий (вправо, влево, впереди, сзади; ближе, чем; правее и т. д.); упражнения на развитие произвольности; пальчиковые игры.

## НЕМНОГО ФИЗИОЛОГИИ

Наш мозг состоит из двух полушарий, каждое из которых выполняет свои функции, отвечая за протекание определенных процессов (левое – логическое, правое – творческое). В идеале они гармонично дополняют друг друга. И человеку необходима правильная работа не только каждого из них по отдельности, но и во взаимосвязи. Итак, за что отвечает каждое из полушарий мозга?

**Левое полушарие.** Помогает нам выделить в каждой проблеме ключевые моменты, то есть отвечает за логические и аналитические мыслительные процессы, помогает думать последовательно. Кроме того, оно обеспечивает: индуктивное мышление (сначала происходит анализ, а затем синтез); обработку вербальной информации; речевые и языковые способности; способность чтения и письма; запоминание (стихов, имен, названий, дат, фактов); понимание буквального смысла получаемой информации; планирование будущего; математические склонности, способности работать со схемами, таблицами, формулами, числами; контроль правой стороны нашего тела.

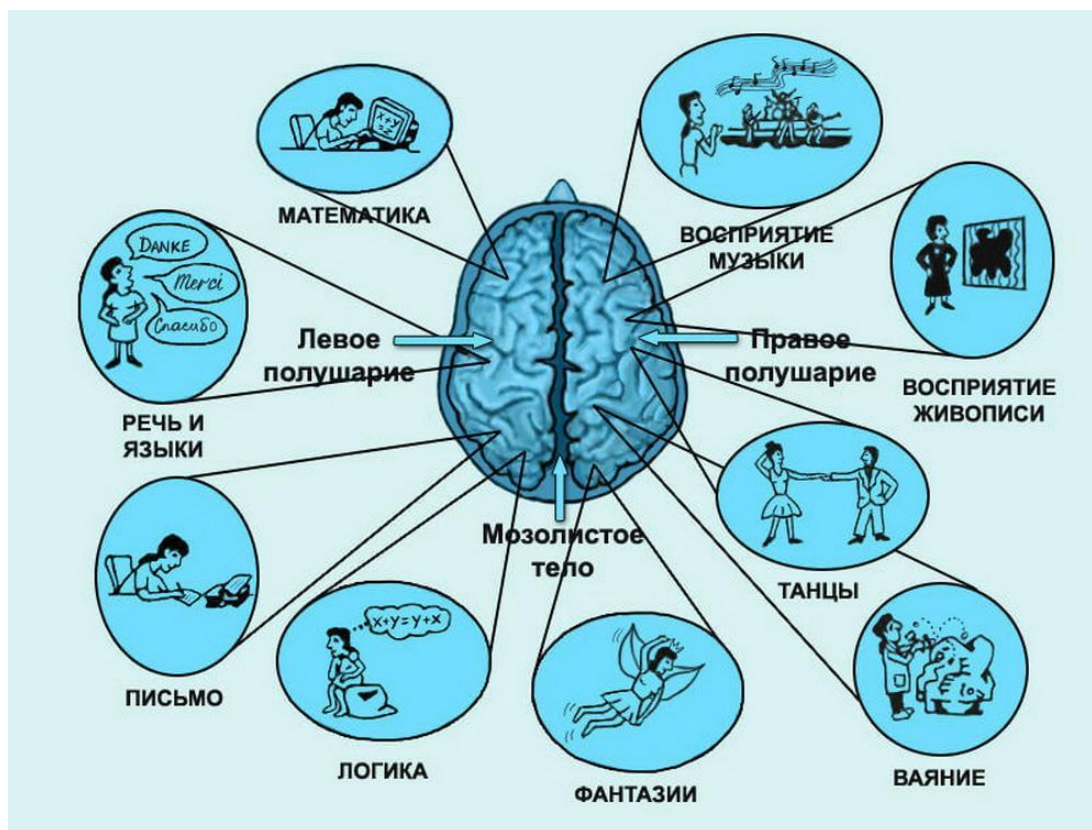
**Правое полушарие.** Отвечает за творческие процессы, интуицию. Оно помогает разбираться в ситуации, находя порой нестандартные, но при этом правильные решения. Также правое полушарие обеспечивает: развитие образного мышления; ориентацию в пространстве; способность решать головоломки, ребусы, творческие задачи; одновременную обработку множества разнообразных блоков информации, рассматривание проблемы в целом; дедуктивное мышление (сначала – синтез, затем – анализ); обработку невербальной информации, которая выражается в образах, символах; запоминание образов (картин, голосов, поз, лиц), восприятие совокупности черт как единого целого; способность понимать чужую образную речь, чувство юмора; восприятие эмоций, интонаций, тембра голоса; ориентацию в настоящем; развитие воображения, фантазии, творческих способностей (в частности художественных); различение музыкальных мелодий, ритма, темпа, музыкальной гармонии; спонтанные эмоции; контроль левой половины тела.

Мозг человека обладает глобальными возможностями, которые еще не до конца изучены, но уже известно, что в возрасте **от рождения до 2-3 лет** происходит развитие ствола головного мозга, который содержит в себе информацию, так сказать, генетического «древнего мозга», и в основном это проявляется в заложенных инстинктах у детей и обычных навыках.

**С 3-х до 7-8 лет** происходит развитие правого полушария и закрепления межполушарных асимметрий, которые занимают распределением контроля над

выполнением психических функций организма между правым и левым полушариями головного мозга. Это развитие речи, мышления, это фантазирование.

Закрепляется индивидуальный профиль ребенка – ведущая рука, нога, ухо, глаз и т.д. То есть, мы понимаем, перед нами ребенок правша или левша.



**К 12-15 годам** происходит становление межполушарного взаимодействия и формируется левое полушарие.

**К 7 годам** правое полушарие уже развито достаточно основательно, но левое только на начальном пути и здесь очень важно развивать именно межполушарное пространство, в медицине его еще называют **«мозолистое тело»**.

Напрашивается вывод - ребенку необходимо давать возможность делать одинаково как правой рукой, ногой, так и левой.

Ученые говорят, что **«правополушарные»** дети хорошо учатся, если им нравятся условия (эмоциональная часть), а **«левополушарные»** дети вообще любят учиться и узнавать все новое (им интересны таблички, схемы и т.д.). **«Равнополушарные»** же дети имеют и то и другое, но им сложно доводить начатое до конца и тут приходят на помощь **кинезиологические упражнения**, которые участвуют в интегрированной работе обоих полушарий головного мозга и помогают справиться с этой проблемой.

Основа интеллекта человека лежит в слаженной работе обоих полушарий мозга. Информация между ними передается через **мозолистое тело** (система из 200 млн. нервных волокон). Если ребенок попадает в ситуацию стресса, поток крови к мозгу может уменьшиться, от этого искажается **проводимость мозолистого тела**. Одно из полушарий берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Из-за мозговых проблем страдает тело, эмоции, зрительное и слуховое восприятие информации.

Если в **мозолистом теле** есть нарушения, это может повлиять на развитие детей. Искажение восприятия мешает полноценному развитию, так как информация, получаемая

обоими полушариями, не объединяется, не устанавливаются причинно-следственные связи в функциональной деятельности. Более активное полушарие начинает работать интенсивнее, другое же блокируется в этот момент. Связи между ними нет.

В дальнейшем подобная разбалансировка ведет, к примеру, к угнетению творческого потенциала, отсутствию эмпатии или способности к аналитическому обдумыванию и трудности в контроле своих эмоций.

Поэтому так важно, чтобы сохранялось равновесие между функционированием обоих полушарий. Активизировать работу всех отделов коры головного мозга и достичь эффективного взаимодействия между полушариями как раз и помогают **кинезиологические упражнения**. Их комплексы по праву называют **«умной гимнастикой»** или **гимнастикой мозга**.

## **ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ**

В дошкольных образовательных учреждениях эта система используется довольно широко. Например, во время физических занятий детям предлагаются упражнения, направленные на координацию между конечностями, глазами, головой. Это могут быть асимметричные движения (одна рука гладит – другая бьет), движения, выполняемые с закрытыми глазами (дотронуться до носа, уха, постоять на одной ноге), движения, выполняемые сначала поочередно рукой или ногой, и затем – вместе обеими.

На занятиях по рисованию могут использоваться приемы рисования другой рукой или обеими в зеркальном отображении, рисование с закрытыми глазами, обведение контура в одном, а затем в другом направлении каждой рукой по очереди. На занятиях по развитию речи широко применяются различные пальчиковые игры, направленные на улучшение моторики мелких мышц и ловкости пальцев.

В познавательных и игровых занятиях используются различные пособия, помогающие детям освоить одновременные скоординированные движения обеими руками. Например, детям 3-4 лет предлагают папки с зеркальным отображением различных предметов. Такие аппликации могут состоять из кнопок, клавиш, бумажных или текстильных деталей, геометрических фигур, шнуров, лесенок и т. д. Ребенок по очереди трогает, нажимает, обводит каждую деталь сначала одной рукой, потом другой, потом двумя. При этом в качестве дополнительных стимуляторов для других зон мозга могут выступать стихотворное или музыкальное сопровождение, проговаривание самим ребенком действий или стихов, иллюстрирующих их.

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** проводятся по определенной схеме. Сначала детей настраивают на предстоящую работу. Для этого подходят так называемые упражнения - растяжки. Это несколько заданий, направленных на **максимальное напряжение, а затем расслабление определенных мышц**. Например: Упражнение «Дерево». «Сидя на корточках, спрячьте голову в колени. Колени обхватите руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимайтесь на ноги, затем распрямляйте туловище, вытягивайте руки вверх. Напрягите тело и вытяните его вверх. Подул ветер, раскачивайте тело, имитируя дерево». Под влиянием этого упражнения в организме происходят положительные структурные изменения, при этом сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне.

После того как малыши настроятся на выполнение заданий взрослого, им предлагается несколько **дыхательных упражнений**, способствующих развитию чувства ритма и самоконтроля.

Упражнения для **развития мелкой моторики**. Например – «Пальчики здороваются»: - пальцы правой руки – с большим пальцем; - пальцы левой руки – с большим пальцем. Поочерёдно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем плавно и поочерёдно последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе. Упражнение помогает развивать у детей функцию самоконтроля, концентрацию внимания.



Далее подключаются упражнения, сочетающие **движение с отслеживанием глазами**. Например: «Ленивые восьмёрки». «Представьте перед собой на уровне глаз восьмерку, лежащую на боку (знак бесконечности). Ее центр проходит на уровне переносицы. Вытяните вперед руку, чуть согнутую в локте. Сожмите пальцы в кулак, большой палец поднимите вверх. Ведите рукой в воздухе от центра влево вверх против часовой стрелки, по окружности вниз и снова в центр. Продолжайте "рисовать" вправо-вверх, возвращаясь в исходную точку. Движение должно быть плавным и непрерывным. За большим пальцем следите глазами, голова остается неподвижной». Повторить три раза каждой рукой. Они стимулируют взаимодействие полушарий, снимают мышечные зажимы.

**Телесные движения**. Например: «Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть и колено. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Выполнять стоя или сидя. Соединяем левую ногу и правую руку за спиной и наоборот». Это упражнение способствует развитию координации и ориентации в пространстве, делают более успешными приобретение навыков чтения, письма, слушания, усвоения новой информации.

В конце занятия выполняются **задания на релаксацию**, чтобы снять мышечное напряжение и расслабить малышей.

Использование данной технологии проходит в игровом варианте: обучение и оздоровление происходит с лёгкостью, упражнения и техники остаются в памяти ребёнка надолго.

Эти упражнения не требуют физической силы или спортивной подготовки. Построенные в виде сказок, стихов, игр — они просты и практичны, их можно выполнять в детском саду, школе, дома с мамой.

Для результативности работы необходимо учитывать **определённые условия**:

- упражнения необходимо проводить ежедневно от простого к сложному, без пропусков;
- от детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- упражнения проводятся стоя или сидя;
- упражнения проводятся по специально разработанным комплексам;
- длительность занятий по одному комплексу составляет 1 месяц.

При систематических занятиях для усложнения при выполнении упражнений используются разные приемы: ускорение темпа; исключение зрительно-речевого контроля (выполнение упражнений с закрытыми глазами, слегка прикушенным языком); наоборот – подключение к движениям рук движений языка или глаз; подключение к двигательным упражнениям дыхательных; подключение визуализации (мысленного представления какой-то картинке).

**Результативность:**

- синхронная работа полушарий;
- улучшение мыслительной деятельности;
- улучшение памяти, внимания;
- формирование пространственной ориентировки;
- совершенствование регулирующей и координирующей роли нервной системы;
- перспектива формирования навыков в учебе.

Таким образом, **кинезиологические упражнения** помогают развивать тело, повышать стрессоустойчивость организма, синхронизировать работу полушарий, улучшать мыслительную деятельность, улучшать память и внимание, развивать творческое начало ребенка, овладевать умениями, которые ранее были недоступны им

## **ЗАНИМАЕМСЯ С РЕБЕНКОМ ДОМА.**

Используйте **кинезиологические упражнения** со своим ребенком дома. Особенно актуально это, если ваш малыш не посещает детский сад. Но и в противном случае такие занятия не помешают. Даже без систематического выполнения: они могут сконцентрировать ребенка в нужный момент, успокоить, расслабить, повысить его внимание, настроить на работу.

Единственное, что вам для этого нужно сделать – сначала освоить каждое упражнение самостоятельно, понять, какие ощущения оно вызывает, какие органы задействует, какой результат дает. После этого вы сможете давать своему ребенку

более четкую инструкцию по выполнению каждого задания (чувствуешь, как напрягается ..., глаза должны следить за ..., вдох должен быть глубоким и медленным и т. д.).

**В прогрессивных школах всего мира в школьных расписаниях есть ежедневный урок - кинезиология.** В ходе систематических занятий по кинезиологическим программам у ребенка исчезают явления дислексии, развиваются межполушарные связи, улучшаются память, концентрация внимания, пространственные представления.

Все упражнения нужно выполнять вместе с детьми, постепенно усложняя и увеличивая время и сложность.

### УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

1. **Стук.** Постучите по столу расслабленной кистью правой, а затем левой руки.
2. **Ребро, кулак, ладонь.** Поверните правую руку на ребро, согните пальцы в кулак, выпрямите, положите руку на ладонь. Сделайте то же самое левой рукой.



3. **Звонок.** Опираясь на стол ладонями, полусогните руки в локтях. Встряхивайте по очереди кистями.
4. **Домик.** Соедините концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажмите на пальцы левой, затем наоборот. Отработайте эти движения для каждой пары пальцев отдельно.
5. **Стук.** Постучите каждым пальцем правой руки по столу под счет «1,1-2,1-2-3 и т.д.».
6. **Карандаш.** Зафиксируйте предплечье правой руки на столе. Указательным и средним пальцами возьмите карандаш со стола, приподнимите и опустите его. Сделайте то же левой рукой.
7. **Пластилин.** Раскатывайте на доске небольшой комочек пластилина по очереди пальцами правой руки, затем левой.



8. **Вращение карандаша.** Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону).
9. **Сложи спички.** Зафиксируйте предплечье на столе. Берите пальцами правой руки спички из коробочки на столе и складывайте рядом, не сдвигая руки с места. Затем уложите их обратно в коробку. Сделайте то же левой рукой.
10. **Сжатие кистей рук.** Сидя, согните руки в локтях, сжимайте и разжимайте кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполняйте до максимальной усталости кистей. Затем расслабьте руки и встряхните.
11. **Вращение кистями.** Вытяните руки перед собой, сгибайте кисти вверх и вниз. Затем вращайте обеими кистями по и против часовой стрелки (сначала однонаправленно, затем разнонаправленно), сводите и разводите пальцы обеих рук. Попробуйте с движениями рук одновременно широко открывать и закрывать рот.
12. **Движения глазами.** Следите глазами по контуру воображаемой фигуры (круг, треугольник, квадрат) или цифры.
13. **Упражнение в парах.** Встаньте напротив друг друга, коснитесь ладонями ладоней партнера. Совершайте движения, аналогичные велосипеду.
14. **Массаж руки.** Правой рукой массируйте левую руку от локтя до запястья и обратно. Затем от плеча до локтя и обратно. То же самое движение проделайте с другой рукой.
15. **Поднимание пальцев.** Прижмите ладонь к поверхности стола. Сначала по порядку, а затем хаотично поднимайте пальцы по одному и называйте их.
16. **Клад.** В комнате прячется игрушка или конфета. Найдите ее, ориентируясь на команды ведущего, например: «Сделай два шага вперед, один направо и т.д.».
17. **Совместные движения глаз и языка.** Выдвинутым изо рта языком и глазами делайте совместные движения из стороны в сторону, вращая их по кругу, по траектории лежащей восьмерки. Сначала отрабатываются однонаправленные движения, затем – разнонаправленные.
18. **Хлопки.** Хлопните несколько раз в ладони, чтобы пальцы обеих рук соприкасались. Затем выполните хлопки кулаками, ориентированными тыльной поверхностью сначала вверх, а потом вниз.
19. **Угадай на ощупь.** Закройте глаза. Попробуйте опознать небольшой предмет, который дадут вам в руку. Другой рукой нарисуйте его на бумаге (пропишите в воздухе).
20. **Упражнения в парах:** встаньте лицом друг к другу. Один из партнеров выполняет движения руками или ногами, другой должен их зеркально отобразить.

21. **Зеркальное рисование.** Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально – симметричные рисунки, буквы, фигуры. При выполнении этого упражнения почувствуйте, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обеих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.



22. **Упражнение с карандашом.** Зажмите карандаш средним и указательными пальцами. Сгибайте и разгибайте эти пальцы так, чтобы карандаш не опускался ниже большого пальца. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой рукой.
23. **Собери карандаши.** Положите на стол 10-15 карандашей. Необходимо собрать одной рукой в кулак все карандаши, беря их по одному. Затем по одному выложить их на стол.
24. **Горизонтальная восьмерка.** Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставить вытянутыми указательный и средний. Нарисовать в

**Упражнение:**  
**«Горизонтальная восьмерка»**



ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ ВОСЬМЕРКА  
УПРАЖНЕНИЕ ПРОВОДИТСЯ В  
НЕСКОЛЬКО ЭТАПОВ:  
1-2 недели. Упереться языком в сомкнутые зубы, стараться их вытолкнуть. Расслабить язык. Повторить 10 раз.  
3-4 недели. Вытянуть руку вперед на уровне глаз. Сжать руку в кулак, оставив вытянутыми указательный и средний. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Обязательно следить глазами за движением пальцев руки. Повторить 3-4 раза.  
5-6 недели. Одновременно с глазами следить за движением руки высунутым горизонтально языком.  
В дальнейшем рисовать восьмерки сначала вытянутой левой рукой, затем правой и одновременно двумя. Повторять движения по 3 раза.

logoped-online.by

воздухе этими пальцами знак бесконечности как можно большего размера. Когда рука из центра этого знака пойдет вверх, начните слежение немигающими глазами, устремленными на промежуток между окончаниями этих пальцев, не поворачивая головы. Те, у кого возникли трудности в прослеживании (напряжение, частое моргание), должны запомнить отрезок «горизонтальной восьмерки», где это

случается, и несколько раз провести рукой, как бы заглаживая этот участок. Необходимо добиваться плавного движения глаз без остановок и фиксаций. В месте остановки потери слежения нужно провести рукой несколько раз туда-обратно по линии горизонтальной восьмерки. Одновременно с глазами следить за движениями пальцев по траектории горизонтальной восьмерки хорошо выдвинутым изо рта языком.

25. **Колечко.** Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем плавно и поочередно, последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному) порядке. Вначале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

**Упражнение: «Колечко»**  
**Физминутка**



**КОЛЕЧКО**  
Последовательно соединяйте с большим пальцем указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнение выполняется в прямом и обратном порядке. Сначала одной рукой, затем двумя. Темп выполнения постепенно увеличивается.

26. **Лезгинка.** Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняется смена правой и левой рук в течение 6–8 смен позиций. Добиваться высокой скорости смены положений.

**Упражнение: «Лезгинка»**  
**Физминутка**



**ЛЕЗГИНКА**  
Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Прямой ладонью правой руки, поставленной горизонтально прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой руки.

Темп по мере усвоения увеличивается. Для усложнения при смене положения рук можно добавить хлопок.  
Упражнение повторять 6-8 раз.  
Проводить желательно под музыкальное сопровождение.

27. **Ухо – нос.** Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладони, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».



28. **Поза Наполеона.** Обхватываем себя руками, меняя то правую, то левую руки в верхнем и нижнем положении.
29. **Массаж ушей.** Обеими руками синхронно производятся одинаковые массажные движения по мочкам, раковинам ушей, затем массируют уши полностью, в конце – растирают ладонями. Обязательно движения должны быть синхронными.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем более интенсивна нагрузка (но оптимальна для данных условий), тем значительнее изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне.

Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Данные методики позволяют выявить скрытые способности человека и расширить границы возможностей деятельности его мозга.

Итак, **кинезиология** – наука о сложных механизмах взаимодействия структур головного мозга и способах их гармонизации. Занимаясь с ребенком **кинезиологическими упражнениями**, можно в значительной степени повысить его интеллект именно за счет налаживания этой взаимосвязи между отделами мозга.