

КИНЕЗИОЛОГИЯ

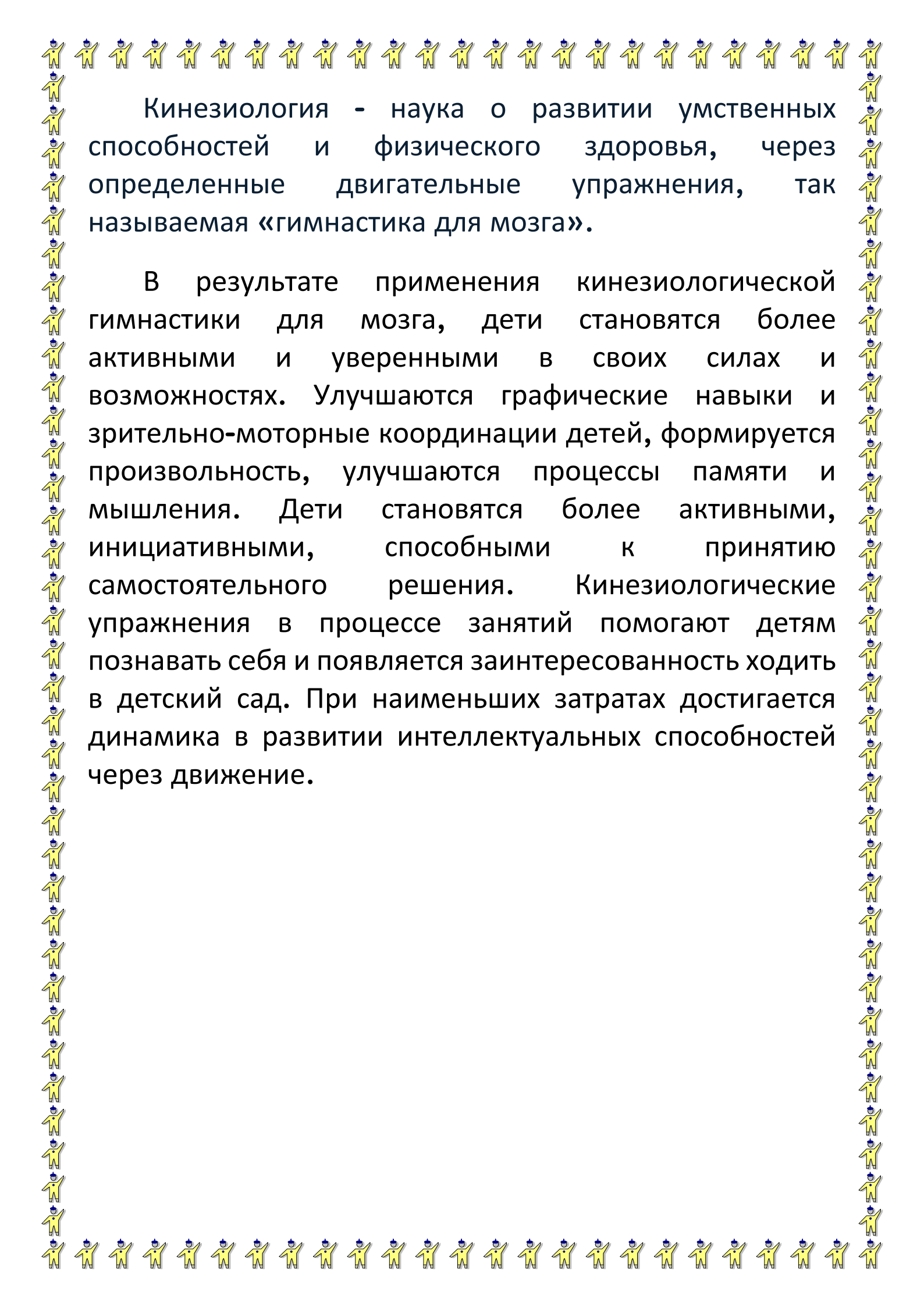


Международный день кинезиологии проводится ежегодно во всём мире **в третью субботу марта**.

Кинезиология — наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения, так называемая «гимнастика для мозга».

Кинезиологические упражнения позволяют:

- создать новые нейронные сети;
- улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта;
- повысить стрессоустойчивость организма;
- улучшить мыслительную деятельность;
- способствовать улучшению памяти и внимания.



Кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья, через определенные двигательные упражнения, так называемая «гимнастика для мозга».

В результате применения кинезиологической гимнастики для мозга, дети становятся более активными и уверенными в своих силах и возможностях. Улучшаются графические навыки и зрительно-моторные координации детей, формируется произвольность, улучшаются процессы памяти и мышления. Дети становятся более активными, инициативными, способными к принятию самостоятельного решения. Кинезиологические упражнения в процессе занятий помогают детям познавать себя и появляется заинтересованность ходить в детский сад. При наименьших затратах достигается динамика в развитии интеллектуальных способностей через движение.