**«Использование кинезиологических упражнений «ГИМНАСТИКА МОЗГА»**

«Гимнастика мозга»– одно из направлений метода «Образовательная кинестетика».Основателями образовательной кинезиологии являются американские педагоги, доктор наук Пол Деннисон и Гейл Деннисон. Эта система была разработана ими более 40 лет назад. В России она известна с начала 90-х годов, последователями этого направления в образовании являются В.Ф. Базарный, А.Л. Сиротюк и другие.Это комплекс несложных упражнений, каждое из которых поможет справиться с тем, что ежедневно мешает эффективно учиться, работать, выстраивать отношения с окружающими, да и просто хорошо себя чувствовать.Данный комплекс снимает стрессовые телесные зажимы, помогает «включить» и интегрировать различные отделы мозга, восстанавливает проводимость сигнала междумозгом и другими частями тела.

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта. С некоторыми упражнениями мы познакомили родителей на нашем мастер- классе.