|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Комплекс***  ***кинезиологических упражнений*** | https://ds05.infourok.ru/uploads/ex/0caf/000920e6-3db5e2a2/640/img5.jpg  **Растяжки** - нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).  http://a-cvetok.ru/thumb/2/VH1anLTXlwUUNDlCh56UJw/r/d/%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%BD.jpg  **Дыхательные упражнения** - улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.  https://www.psyoffice.ru/uploads/news/18/2018/2018-09-1/article-74260-3.png | **Глазодвигательные упражнения** - позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.  http://ictdt.com/wp-content/uploads/2014/03/Lenivie-vosmerki.jpg  **Телесные движения** - развивают межполушарное взаимодействие, снимают непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение.  http://ictdt.com/wp-content/uploads/2014/03/Perekrestnie-schagi.jpg  **Упражнения для релаксации** - способствуют расслаблению, снятию напряжения.  https://nsportal.ru/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/gallery/2016/08/19/gimnastika_mozga/file.jpg?itok=nB0o1Y6z |