

## *Полезьа упражнений с кинезиологическими мячами (кинезомячами)*

Упражнения с кинезомячами полезны для развития разных функций головного мозга:

- Развитие координации, мелкой и крупной моторики. Упражнения помогают создать новые нейромоторные связи, интегрировать деятельность тела и мозга.
- Развитие внимательности и сосредоточенности.
- Межполушарное взаимодействие. Множественные пересечения срединной линии тела в упражнениях синхронизируют работу правого и левого полушария.
- Развитие чувства ритма.
- Развитие функций переработки кинестетической, слуховой и зрительно-пространственной информации.
- Развитие саморегуляции и самоконтроля — упражнения выравнивают тонус мышц в руке.
- Тренировка зрительного внимания — в течение сеанса упражнений приходится переводить взгляд и менять фокусировку зрения по основным осям (лево-право, вниз-вверх, ближе-дальше).

