

# Проект Нейройога для дошколят

*«Забавные зверята»*



*Разработала: учитель-логопед Смольникова Олеся Николаевна*

\* Исследование "Нейройога для дошколят" направлено на изучение влияния нейройоги на развитие детей 3-6 лет в группах с ТНР. Проект включает обзор литературы, разработку программы нейройоги, пилотное исследование и оценку результатов. Научная новизна заключается в первом исследовании данной тематики.

- Объект исследования:** дети дошкольного возраста
- Предмет исследования:** влияние нейройоги на психофизическое развитие детей
- Методы исследования:** наблюдение, эксперимент, анкетирование, нейрофизиологические измерения
- Научная новизна:** первое исследование, посвященное применению нейройоги у детей дошкольного возраста
- Цель проекта:** изучить эффективность нейройоги как метода развития детей дошкольного возраста
- Проблема:** нехватка научных данных о влиянии нейройоги на развитие детей дошкольного возраста
- Целевая аудитория:** дети в возрасте от 3 до 6 лет, их родители, педагоги и специалисты по развитию детей
- Задачи проекта:**
  1. Провести обзор литературы по нейройоге и развитию детей
  2. Разработать программу нейройоги для дошкольников
  3. Провести пилотное исследование на группе детей
  4. Оценить результаты и сделать выводы о влиянии нейройоги на развитие детей

# Теоретические основы нейройоги

**Нейройога** – сочетание наилучших нейро-психокоррекционных методик и упражнений йоги, которые в комплексе способствуют физическому развитию ребенка, обеспечивают эмоциональное равновесие, повышают уровень умственных способностей, улучшают самоконтроль, память и внимание, укрепляют моторику, «учат» мозг ребенка эффективно работать в любых ситуациях.

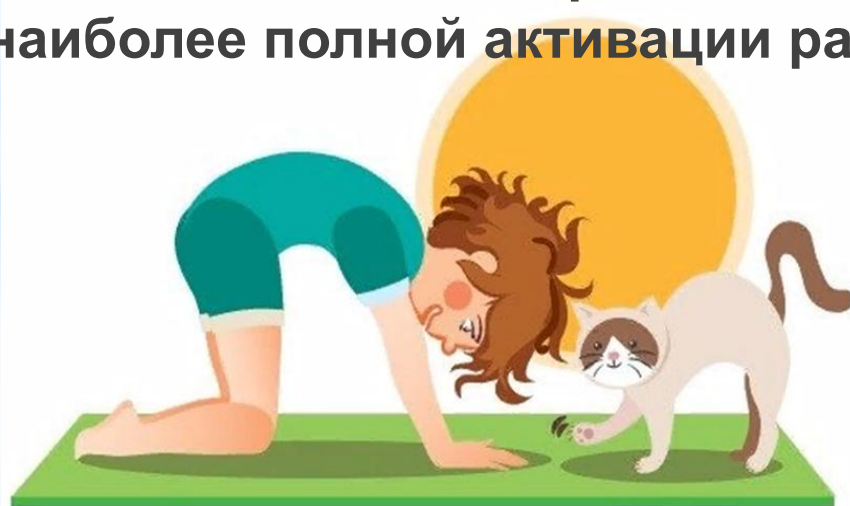
**Нейройога** — это новейшая оздоровительная, комплексная система упражнений, способствующая повышению деятельности головного мозга, улучшению психических процессов, активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга, которые отвечают за контроль и поведение собственных действий, а коммуникативные упражнения ориентированы на понижение импульсивности, агрессивности и гиперактивности.

Детская нейройога содействует развитию подвижности, ловкости и координации движений, формированию правильной осанки у ребенка.



# \* Влияние йоги на нервную систему и психофизическое состояние человека

- \* **Нейройога** - система, разработанная на базе нейропсихологии, которая способна напитать землю питательными веществами, минералами и влагой, которые так необходимы для роста деревьев.
- \* Цикл упражнений построен таким образом, чтобы последовательно активировались участки мозга в его естественных движениях токов и сменой активности, чтобы не было перенапряжения, а происходило насыщение.
- \* Дополнительно занятие сопровождается музыкой, способствуя наиболее полной активации работы мозга.



# Нейройога полезна детям с разным уровнем развития

- **Детям с серьезными нарушениями в развитии.** Они улучшают деятельность головного мозга малыша, что положительно влияет на психический и неврологический статус ребенка.

*Для детей, у которых застопорился процесс развития и роста, нейройога работает как правильно подобранный инструмент.*

*Вот глаза отозвались и стали осмысленными, вот ручки, ножки стали двигаться правильно, вот язычок, наконец, заработал...*

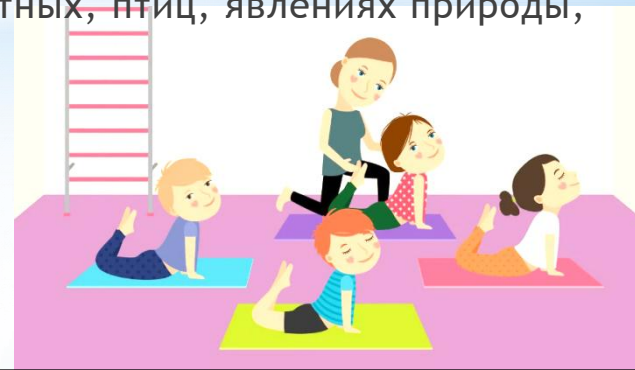
- **Одаренным детям, так как помогают оценить, поддержать и развивать возможности ребенка.**

- *В случае с детьми одаренными, система помогает сбалансировать развитие, снять напряжение.*
- *Эти «маленькие взрослые» словно заново открывают для себя детство – с шумной возней, радостными криками, прыжками от переполнения чувств.*
- *Так то вот, первым делом у детей должна быть игра, а потом уже открытия мирового масштаба.*

- **Обычным детям,** потому что содействуют развитию умственных, психологических возможностей. За счет активизации деятельности головного мозга улучшаются следующие психические процессы: память, внимание, восприятие, речь, моторика, мышление, творческие способности.
- *Детям с обычными способностями – занятия помогают подобраться, оттолкнуться и прыгнуть выше. За счет мощной активизации работы мозга улучшаются память, внимание, восприятие, речь, мышление, творческие способности, воображение.*

# Возрастные особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста

- \* Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте, весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.
- \* Правильное выполнение упражнений положительно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костного аппарата (происходит развитие физических качеств).
- \* Если ребенок делает упражнения легко, без напряжения, то он тратит меньше нервно-мышечной энергии на его выполнение. Благодаря этому создается возможность повторять упражнение большее количество раз и более эффективно влиять на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также развивать двигательные качества.
- \* Двигательные навыки и умения, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе, облегчают овладение более сложными движениями.
- \* Детям дошкольного возраста нужно сообщать доступные знания, связанные с физическим воспитанием. Дети должны знать о пользе занятий, о значении физических упражнений и других средств физического воспитания (гигиенические условия, естественные факторы природы, физический труд). Важно, чтобы дети имели представление о технике выполнения физических упражнений и методике их проведения, о правильной осанке, а также знали о нормах личной и общественной гигиены. Детям следует знать название частей тела, направление движений (вверх, вниз, вперед, назад, вправо, влево и др.), название и назначение физкультурного инвентаря, правила хранения и ухода за ним, правила ухода за одеждой и обувью...
- \* В процессе занятия дети закрепляют знания о повадках животных, птиц, явлениях природы, общественной жизни.



# \* Методика проведения нейрогигических занятий для дошкольников

## Структура занятия:

### 1. Вводная, вступительная часть (2-3 минуты)

Приветствие (ритуал, предложенный взрослым, затем может

дополняться пожеланиями детей).

Цель - психологический настрой, установление благожелательного эмоционального контакта, подготовка / разогрев мышц.



### 2. Основная часть

Игровой тематический комплекс.

Цель - игровое освоение физических упражнений (20 минут)

### 3. Заключительная часть

Упражнения на релаксацию (3-5 минут).

Цель - снятие психомышечного напряжения.



**\* Каждый комплекс нейройоги обязательно включает в себя:**

- растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики,
- глазодвигательные и артикуляционные упражнения,
- сложные растяжки,
- функциональные и дыхательные упражнения,
- самомассажи,
- скороговорки / чистоговорки;
- упражнения на развитие мелкой моторики,
- релаксацию.



# Растяжки-разминки

- дают и психологический эффект.
- повышают активность ребенка, дают прилив бодрости, улучшают настроение, учат ребенка открыто выражать свои чувства.
- оптимизируют тонус мышц и снятие напряжения.
- тренируют вестибулярный аппарат, улучшают синхронность движения, повышают активность, дают прилив бодрости, укрепляют мышцы тела.
- оптимизируют тонус, эта задача является одной из самых важных в Нейройоги, поэтому выполнение растяжек-разминок необходимо не только для «разогрева», но и для поднятия общего тонуса организма ребенка.



## СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА

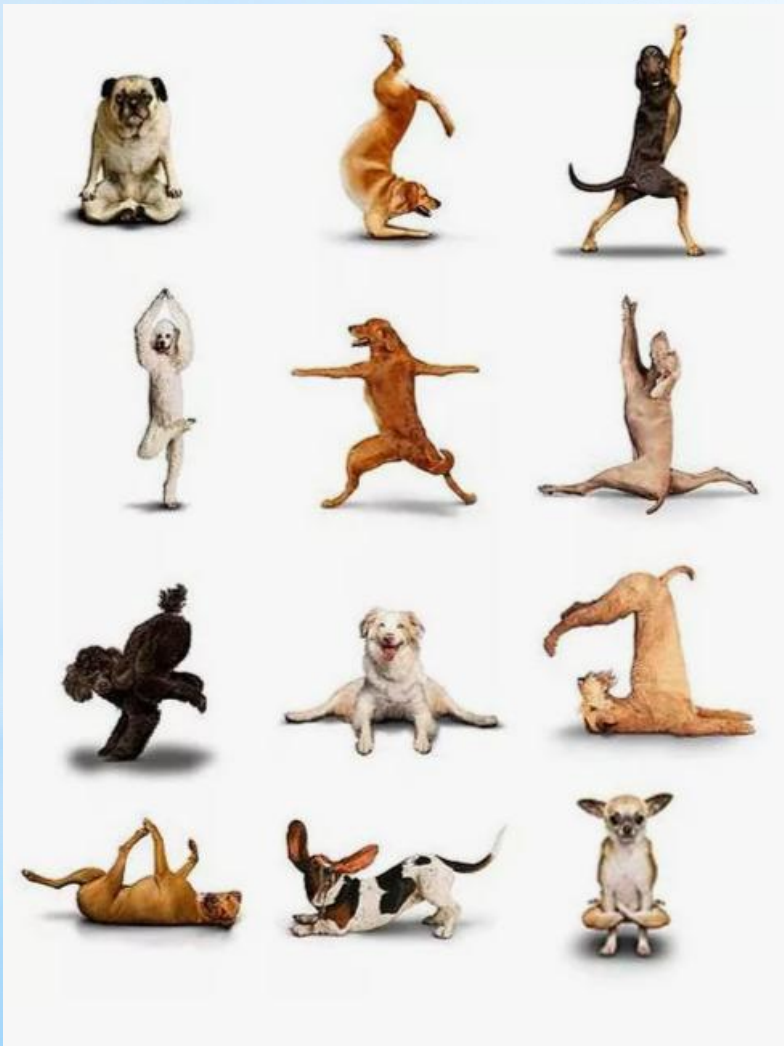
- дает ребенку необходимую дневную мышечную нагрузку, укрепляет мышцы всего тела, разрабатывает суставы, укрепляет костную систему, делает позвоночник более гибким.

## МАССАЖИ

- это стимулирующие упражнения, повышающие энергетический потенциал. Они необходимо и для того, чтобы размять мышцы, подготовить их к выполнению более сложных упражнений.

## ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие, активизируют процесс обучения и повышают энергетизацию организма.



## Артикуляционные упражнения

- полезны в любом возрасте, так как четкая артикуляция – основа хорошей дикции.
- для детей с нарушениями звукопроизношения – необходимость.
- подготавливают артикуляционный аппарат ребенка к постановке звуков.

## УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ И ОБЩЕЙ МОТОРИКИ

- Упражнения на развитие **мелкой и общей моторики** обеспечивают развитие межполушарного взаимодействия, снятие синкинезий (*непроизвольных дополнительных движений*), обеспечивают развитие высших психических функций и способствуют активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга, отвечающих, в первую очередь, за поведение, умение контролировать свои действия.
- **Мелкая моторика** способствует развитию речи и интеллекта.

# \* Экспериментальное исследование

Пилотное исследование проводилось 1 раз в неделю на группах детей дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи:

- 1 группа, возраст 5-6 лет, 9 человек;
- 2 группа, возраст 4-5 лет, 6 человек.

1 этап - Обзор литературы:

1. Кузнечикова С.О. «Нейройога», 2010
2. «Йога для детей и преподавателей», Янус, 2000
3. Андрей Верба, Екатерина Андросова «Азбука асан», г. Киров

2 этап - Разработка дополнительной образовательной программы по нейройоге.

3 этап - Диагностика и оценка результатов:

Диагностика проводилась по трем уровням овладения различными видами заданий: Простые растяжки с элементами суставной гимнастики; массаж; глазодвигательные упражнения; артикуляционные упражнения; упражнения для развития общей и мелкой моторики; сложные растяжки; функциональные упражнения; скороговорки; дыхательные упражнения; релаксация.

В - высокий - ребенок полностью справился с заданием

С - средний - ребенок частично справился с заданием

Н - низкий - ребенок не справился с заданием

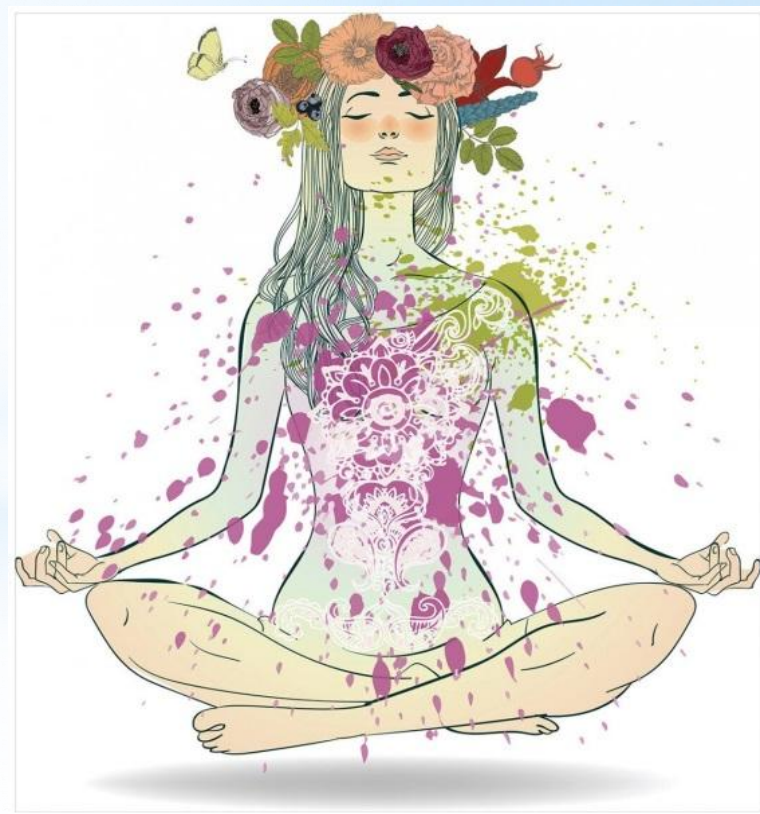




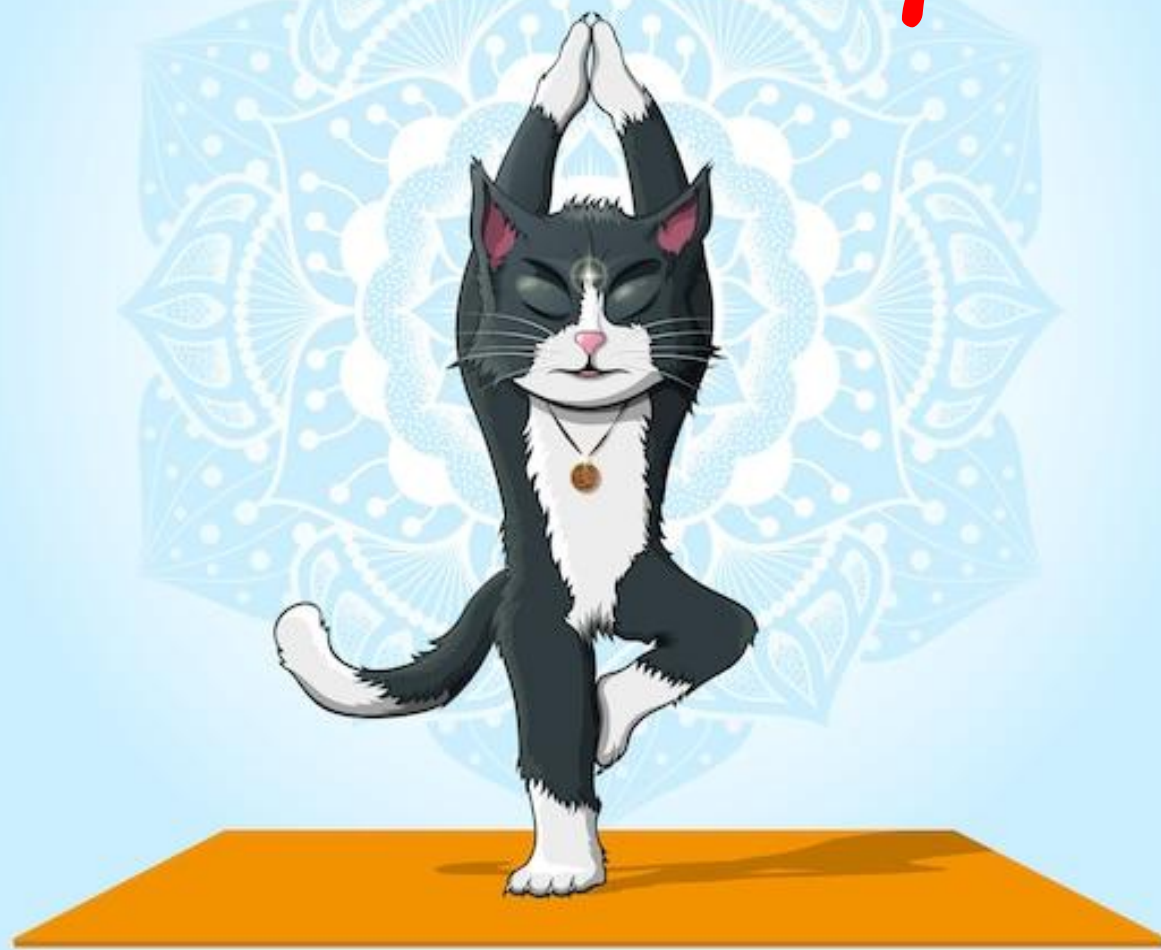
## ○ Заключение!

1. Было проведено исследование;
2. Добились положительной динамики в обеих группах по всем тестируемым показателям: простые и сложные растяжки, дыхательные упражнения, артикуляционная гимнастика, скороговорки, функциональные упражнения, релаксация;
3. Был вызван интерес у родителей и у педагогического коллектива;
4. Разработана программа дополнительного образования по нейройоге;
5. Организован и функционирует кружок по нейройоге для всех желающих.

*Движение – основа развития речи.  
Чтобы сделать ребенка умным и  
рассудительным, сделайте его крепким и  
здоровым.  
Пусть он работает, действует, бежит –  
пусть он находится в постоянном движении.  
Ж.-Ж. Руссо*



# Альбом «Забавные зверята»



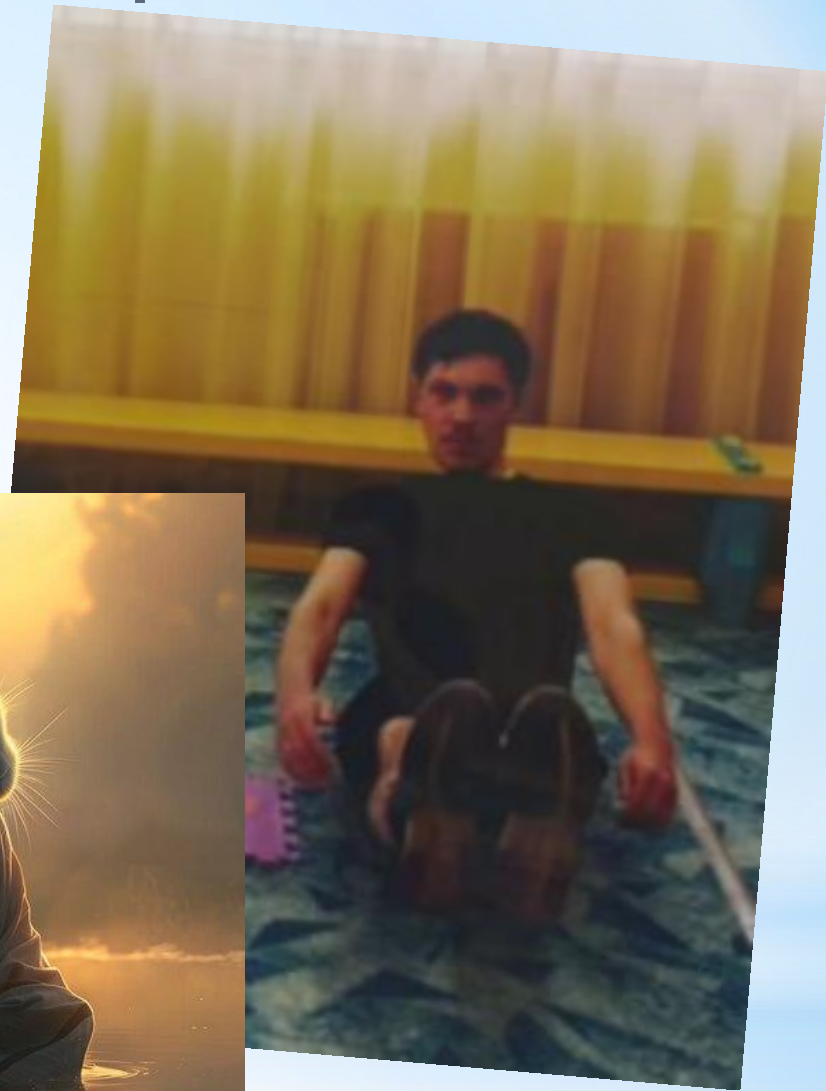


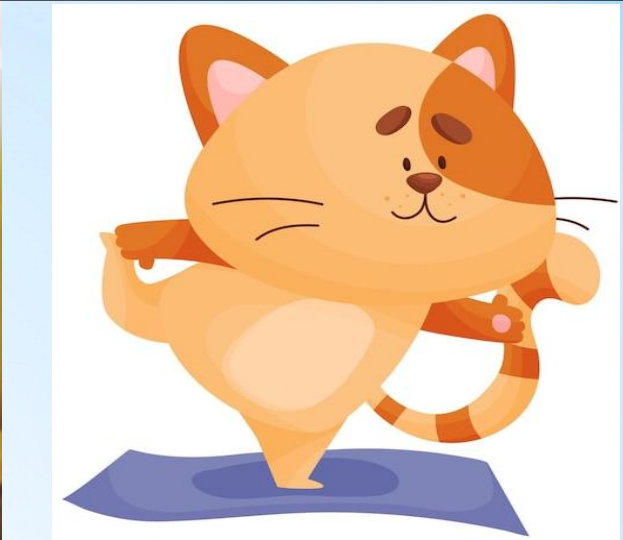
\* Как все начиналось





# \* Семейный вечер









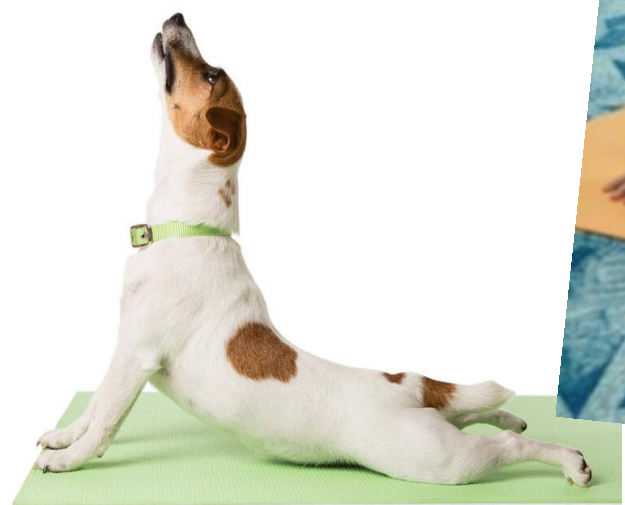
**Дополнительные занятия по нейрйоге**



Асана «Черепаша»



# \* Асана «Собака мордой вверх и мордой вниз»







# Асана «Дерево»





