Илюмжинова Ирина Александровна,

педагог-психолог

МАДОУ «Детский сад №27»,

Город Лысьва, Пермский край

НЕЙРОЙОГА КАК ОДНА ИЗ ПЕРСПЕКТИВНЫХ СИСТЕМ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

Одной из задач современного общества является сохранение и укрепление здоровья детей. Ни для кого не секрет, что в настоящее время у детей наблюдается разнообразие нейропсихологических и психосоматических симптомов, говорящих об отклонениях в состоянии здоровья. Поэтому применение методик по здоровьесбережению и оздоровлению при работе с детьми является важным условием для их успешного обучения, развития и социализации. В настоящее время широкое применение имеет нейройога - комплексной система развития ребенка.

Автором системы является детский нейропсихолог Кузнеченкова Светлана Олеговна. Уникальность системы в том, что она подходит практически каждому ребенку: и достаточно здоровому, и имеющему серьезные трудности. При этом нейройога развивает мозг, психику, укрепляет нервную систему и тонус организма. [1]

Нейройога – комплексная система, включающая в себя нейропсихокоррекционные упражнения, а также упражнения йоги – самого древнего и разработанного метода развития человека.

Детская йога поможет ребенку:

- Развить гибкость, хорошую осанку и координацию движений;

-Укрепить внутренние органы и улучшить общее состояние;

- Быть более сосредоточенным в повседневной жизни (в школе, дома);

- Йога обеспечивает достижение эмоционального равновесия;

- Дает ощущение самоконтроля.

Нейрокоррекционные упражнения необходимы для развития внимания, моторики, восприятия, памяти и других высших психических функций.

Занятия по системе нейройоги можно рекомендовать следующим категориям детей:

- Одаренным детям, т.к. они помогают оценить, поддержать и развить способности ребенка;

- Детям с обычными способностями, т.к. занятия, улучшая работу мозга ребенка, способствуют развитию интеллектуальных, психических возможностей в сторону выше стандартных возрастных нормативов. За счет активизации работы мозга улучшаются память, внимание, восприятие, речь, моторика, мышление, творческие способности;

- Детям с серьезными трудностями в развитии, т.к. улучшается работа мозга ребенка, что способствует улучшению психического и неврологического статуса;

Нейройога полезна детям с ЗПР (задержкой психического развития), ЗРР (задержкой речевого развития), УО (умственная отсталость), ДЦП, аутизмом.

Комплексы упражнений нейройоги предназначены для проведения как групповых, так и индивидуальных занятий. Каждый комплекс рекомендуется выполнять в течение недели, затем переходить к следующему комплексу. Можно заниматься нейройогой вместо утренней гимнастики. Продолжительность занятий 45 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Возраст детей от 3 лет. [2]

В начале каждого комплекса даются сюжетные истории, которые превращают занятия в увлекательную игру.

Каждый комплекс включает в себя следующие виды упражнений:

- простые растяжки – разминки с элементами суставной гимнастики;

- массажи;

- глазодвигательные и артикуляционные упражнения;

- упражнения на развитие мелкой и общей моторики;

- сложные растяжки;

- функциональные упражнения;

- скороговорки;

- дыхательные упражнения;

- релаксация.

И именно в такой последовательности их желательно и выполнять.

Нейройога является действенной и результативной не только в области помощи детям с трудностями в развитии, но и в оздоровлении и активизации работы мозга любого ребенка.

Библиографический список:

1. *Кузнеченкова, С.О.* Нейройога. Воспитание и развитие ребенка с пользой для здоровья / С.О. Кузнеченкова. – издательство «Речь», 2010 г. – 192 с.
2. https://pandia.ru/text/78/216/93643.php