******

***Нейройога для детей***

******

Часто лекарства, которые приписывают ребенку невролог или другой специалист при обнаружении каких-либо проблем в развитии мозга минимально и кратковременно могут воздействовать и стимулировать работу высших психических функций, но поправить положение в целом лекарства не в силах.

И выход тут может быть только один: немедикаментозные методы воздействия на глубинные структуры мозга.

Если выбирать по принципу « Не навреди», то по-настоящему подходят только методы нейропсихокоррекции, они не имеют негативных последствий и могут принести действительную пользу . И наилучшим среди них является методика «нейройога», которая показана как здоровым детям, так и тем, у которых есть определенные проблемы .

***Нейройога*** – это грамотное сочетание нейропсихологических упражнений и упражнений позаимствованных из йоги.  
 *Детская йога* может помочь ребенку развить гибкость, хорошую осанку и координацию движений, укрепить внутренние органы и улучшить общее состояние, а также быть более сосредоточенным в повседневной жизни, стать гармонично развитой, творческой личностью. Йога обеспечивает достижение эмоционального равновесия через физическое развитие, дает ощущение самоконтроля и душевного комфорта. Тело становится сильным и гибким, а разум – спокойным и сосредоточенным.  
  
 В качестве упражнений нейройога включает в себя непосредственно нейропсихокоррекционные упражнения и упражнения йоги – самого древнего и наиболее основательно разработанного метода развития человека.

А нейропсихологическая коррекция способствует развитию мозга ребенка, улучшению процессов нервной деятельности, повышению умственных способностей. Нейрокоррекционные упражнения необходимы для развития внимания, моторики, восприятия, памяти и др. высших психических функций.

Нельзя забывать, что нейропсихология как наука была создана для помощи людям с травмами головного мозга, перенесшим инсульт и т.д. в целях помощи в восстановлении речи, движения и др. психических функций ( память, внимание, мышление). Поэтому нейрокоррекционные методы дают быстрый и ощутимый эффект.

Соединение лучших нейрокоррекционных методик и упражнений йоги настолько серьезно тренирует не только тело, но и мозг, что ребенок просто «обязан» достичь наилучших результатов в своем развитии, в освоении знаний, а также и в других сферах жизни.

Связь между физическим развитием ребенка и развитием его интеллекта давно подтверждена исследованиями ученых в различных странах мира.

Занятия по методу «нейройога» необходимы:

- детям с серьезными трудностями в развитии, так как улучшает работу мозга ребенка, что способствует изменениям в лучшую сторону (сторону нормы) психического и неврологического статуса ребенка;

- детям с обычными способностями, так как, улучшая работу мозга, способствуют развитию интеллектуальных и психических возможностей по многим параметрам, за счет активизации работы мозга улучшаются память, внимание, восприятие, речь, моторика, мышление, творческие способности;

- детям одаренным, так как помогают оценить, поддержать и развить способности ребенка.

Занятия нейройогой делают ребенка здоровой, гармонично развитой , социализированной личностью.

Составленные комплексы нейройоги предназначены для проведения как групповых - в детском саду, так и индивидуальных занятий. Их частота и объем усилий зависят от того, какого эффекта и насколько быстро вы хотите добиться.

В начале каждого комплекса даются сюжетные истории, которые превращают занятия нейройогой из простого выполнения упражнений в определенной последовательности в увлекательную игру. К тому же каждое упражнение – это маленькое представление, в котором изображается какое-то животное или предмет.

***В каждый сказочный комплекс нейройоги обязательно входят:***  
***1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики;*** - тренируют вестибулярный аппарат  
 - повышают активность  
- дают прилив бодрости  
- укрепляют мышцы тела  
- делают позвоночник более гибким  
- улучшают настроение  
- учат ребёнка открыто выражать свои чувства

***2. Массажи;***- стимулируют организм  
- повышают энергетический потенциал  
- необходимы, чтобы размять мышцы  
- приучают ребёнка самостоятельно заботится о теле  
  
***3. Глазодвигательные упражнения;***- позволяют расширить поле зрения  
- улучшают восприятие  
- развивают межполушарное взаимодействие  
- активизируют процесс обучения  
- повышают тонус организма  
  
***4. Артикуляционные упражнения, скороговорки;***- укрепляют и развивают речевой аппарат  
- улучшают произношение  
- увеличивают скорость речи  
- улучшают чёткость речи  
  
***5. Упражнения на развитие мелкой и общей моторики;***- развитие межполушарного взаимодействия  
- снятие синкинезий (непроизвольных движений)  
- развитие высших психических функций  
- активизацию вестибулярного аппарата и лобных долей мозга, отвечающих за поведение и умени -контролировать свои действия  
- развитие интеллекта  
- тонизирование организма  
  
***6. Функциональные упражнения;***- развитие коммуникативных навыков  
- развитие внимания  
- снижение импульсивности, агрессивности и гиперактивности  
  
***7. Дыхательные упражнения;***- улучшают ритмирование организма  
- развивают самоконтроль над поведением  
- снижают гиперактивность и импульсивность  
- успокаивают и способствуют концентрации внимания  
- увеличивают объём лёгких, улучшают кровообращение  
- производят интенсивный массаж внутренних органов, что способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия

***8. Релаксация***-отдых  
- расслабление  
- успокоение возбуждённых мышц  
- переход к обычной деятельности  
  
***Эффект сказочных комплексов:***  
• активизация работы мозга;  
• повышение тонуса нервной системы;  
• развитие навыков саморегуляции;  
• улучшение межполушарного взаимодействия;  
• развитие познавательного мышления и речи;  
• развитие эмоционально-коммуникативной сферы;  
• оздоровление организма, повышение иммунитета.  
  
 Таким образом, уникальностью нейройоги является то, что эта система развития, которая способствует развитию мозга, психики ребёнка, укреплению нервной системы и тонуса организма. И при этом подходит каждому ребёнку.  
 Комплексы нейройоги конечно же, очень полезны и хороши сами по себе. Но практически все специалисты по развитию детей понимают, что любое развитие или любая коррекция только в одном каком-то направлении будут однобокими и не дадут желаемого эффекта. Каждым ребенком, особенно если у него серьезные трудности в развитии, должны, по возможности, заниматься несколько специалистов.

***КОМПЛЕКС «ПО ПОЛЯМ И ЛУГАМ»***

***Сюжетная история***

Сегодня мы пойдем гулять по зеленому лугу. Кругом растут красивые цветы и зеленая трава. Вот летает красивая «Бабочка». Она садится на самые красивые цветы и пьет нектар.

Тут же летает большая «Стрекоза», у нее длинные прямые крылья.

Ползет зеленая «Гусеница». Гусеницы любят соревноваться: кто быстрее доползет до зеленого листочка. А иногда встречается очень «Большая гусеница».

На лугу можно встретить «Кузнечика».

А вот «Жук» забрался на дерево и боится лететь. Все-таки он спрыгнул и заметался в воздухе. Последим глазками за «Полетом жука».

Ой! Окружили нас комары. Они садятся на «Ухо и нос».

Летают пчелы. Полетаем, как «Пчелки». Пчелы дают мед. Давайте попьем чай с медом.

Сначала «Рубим дрова» и кипятим наш «Чайник».

«Горячий чай» у нас, подуем на него.

Такой вкусный мед, мы даже все испачкались, надо почистить наш «Язычок».

Сегодня мы больше никуда не пойдем. «Потянемся», как следует, надуем в животе «Воздушный шарик»,

«Полежим на лугу» и отдохнем.

***ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ №1***

***Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики***

***«Бабочка»***

*- Проснулась бабочка и сложила крылышки, потом – расправила!*

Исходное положение – сидя на полу, выпрямив спину. Взять ступни руками, свести их вместе, соединив подошвы, подтянуть как можно ближе к себе. Положить ладони на колени и мягко надавить на оба колена сразу или по очереди на каждое колено. Дышать медленно и ровно. Спина прямая. Снова сжать ступни руками и начать медленно двигать коленями вверх – вниз подобно крыльям бабочки, потом быстрее. Растяжка помогает подготовиться к позам лотоса.

***«Стрекоза»***

*- Подняла стрекоза сначала одно, потом другое крылышко. А потом решила полетать.*

Исходное положение – сидя на полу. Поднять сначала одну прямую ногу вверх под углом 45 градусов, потом другую. Руками упираемся в пол за спиной. Затем начинаем движение прямыми ногами вверх - вниз, «летает».

***«Гусеница»***

*- Проснулась гусеница и потянулась.*

Исходное положение – лежа. Поднять верхнюю часть туловища, ноги прижаты к коврику, прогнуться – повернуться в одну сторону, затем в другую *(«посмотрела в одну сторону, посмотрела в другую»).*

*- И решила гусеница прогуляться*

Встать на высокие четвереньки -ноги и руки так, чтобы тело образовало букву «Л». Руки и ноги должны быть как можно ближе друг к другу, при этом оставаясь прямыми. Затем по команде ведущего «Руки побежали» шагать только руками вперед, а ноги при этом стоят на месте и т.д. Затем таким же образом можно двигаться назад.

***«Пчелки»***

*- Зажужжали пчелы, ой а одна пчелка села на пальчик.*

Палец держать перед собой, жужжать и следить за пальцем вверх – вниз –вправо –влево.

***«Кошка»***

*- Кошка злится – «МУР!»* Выгнуть спину.

- *Кошка ласковая* *– «МЯУ!»* Прогнуть спину.

***«Собачка»***

Исходное положение – стоя на коленях

*- Хвостик вверх!*

Поднять вверх попу, ноги прямые.

*- Хвостик вниз!*

Опуститься на колени.

***«Аист»***

Стойка на одной ноге, другая согнута в колене. Руки вверх – соединить ладони.

***«Надуем шарик»***

Исходное положение – лежа на спине. Набрать воздух носом- надуть живот, выдох – втянуть живот.

***«Будильник»***

*- Утром нас разбудил будильник!*

Правая рука гладит живот, левая находится над головой.

*- Выключим будильник! Дзинь!*

Коснуться рукой головы.

Затем поменять положение рук.

***«Чайник»***

И.п. –встать прямо на коврике. Ноги на ширине 60 см. Поставить правую руку на талию, чтобы изобразить ручку чайника. Отвести в сторону правую руку, при этом локоть и запястье слегка согнуты. Это носик чайника. Носки повернуты влево. Сохраняя руки в этом положении, наклонить туловище вправо, как будто наливая чашку чая.

***Дыхательные упражнения***

***«Горячий чай»***

Представить, что в руках блюдце с горячим чаем. Дуть на него, чтобы остудить.

***Массаж***

***«Язычок»***

Покусывание и «почесывание» губ зубами; то же – языка зубами от самого кончика до середины языка. Интенсивное «хлопанье» губами и растирание губами друг друга в различных направлениях.

***Глазодвигательные и артикуляционные упражнения***

***Упражнения для развития мелкой и общей моторики***

***«Ухо и нос»***

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное (левое) ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

***«Пчелки»***

Все участники превращаются в пчелок, которые летают и громко жужжат. По сигналу: «Ночь» - пчелки садятся и замирают. По сигналу инструктора : «День» - пчелки снова летают и громко жужжат.

*Эффект*Развитие двигательного контроля и элиминация импульсивности

***Скороговорка***

***«Жук»***

*«Жутко жуку сидеть на суку».*

*Эффект*Выработка правильной речи. Тренировка произношения звука «Ж».

***Релаксация***

***«Полежим на лугу»***

И.п. – лежа на спине. «Давайте полежим на зеленом лугу. Закройте глаза, расслабьте все тело. Лежим и слушаем, как жужжат насекомые. Теплое солнышко согревает наше тело. Бабочка садится на левую руку, и она становится тяжелая, тяжелая. Другая бабочка садится на правую руку, и она тоже становится тяжелой. И на наши ножки тоже садятся бабочки. Ножки становятся тяжелыми. Все наше тело тяжелеет. Жужжат пчелки, греет солнышко. Пора нам попрощаться с бабочками и вернуться в детский сад. (пауза)…Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

***ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ №2***

***Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики***

1. Исходное положение –сидя, прямые ноги вытянуты вперед. Выполнить наклон вниз –руки скользят по ногам вниз, «растирают».
2. Поза «лотоса» - руки на плечах, вращение плечами вперед – назад.
3. Поза «лотоса» - руки вытянуть вперед, зажать кулаки, вращать кулачками вперед –назад.
4. Поза «лотоса» - руки согнуты в локтях, вращать вперед –назад.
5. Поза «лотоса» - ***упражнение «Самолет».*** Руки прямые в стороны – покачивания из стороны в сторону.
6. Поза «лотоса» - руки перед грудью, повороты туловища в стороны, голова тоже смотрит в сторону.
7. ***Упражнение «Ласточка»*** - стойка на одной ноге, руки в стороны.
8. ***Упражнение «Велосипед»*** - исходное положение сидя, руки в упоре сзади – «крутим педали»
9. ***Упражнение «Треугольник»*** - исходное положение ноги шире плеч, одна стопа смотрит вперед, другая вправо – наклон вправо, правой рукой коснуться правого носка. Туловище повернуто влево – голова влево –вверх, смотреть на кисть левой руки. Тоже выполнить в другую сторону.
10. ***Упражнение «Черепашка»*** - исходное положение сидя, ноги согнуты в коленях. Согнутые руки завести под колени ног, наклон туловища вперед – растяжка.
11. ***Упражнение «Планка»*** - исходное положение сидя, руки в упоре сзади, ноги прямые. Поднять корпус туловища и замереть. Поднять одну прямую ногу вверх и замереть на время, тоже выполнить с другой ногой.