

МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 7»

НЕЙРОЙОГА в детском саду



Инструктор по физической культуре
Шаповалова Светлана Николаевна
ВКК

Нейройога - современная, эффективная система тренировки различных участков мозга через комплекс двигательных упражнений.

Игровые комплексы состоят из:

Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики;

Массажи и самомассажи;

Глазодвигательные упражнения;

Артикуляционные упражнения;

Упражнения на развитие мелкой и общей моторики;

Функциональные упражнения;

Дыхательные упражнения;

Релаксация.

**Комплексы Нейройоги я включаю в
утреннюю гимнастику.
Вместе с нами с удовольствием
выполняют комплексы воспитатели**





Что же дает нейройога ребенку?

- Эмоциональное равновесие
- Гибкость
- Интеллектуальное развитие
- Общение
- Силу
- Уверенность в себе
- Творчество
- И самое главное- ЗДОРОВЬЕ

