

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

**ТВОРЧЕСТВО**

**УВЕРЕННОСТЬ  
В СЕБЕ**

**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ  
РАВНОВЕСИЕ**

**ГИБКОСТЬ**

**ЗДОРОВЬЕ**

**НЕЙРО-  
ЙОГА**

**СИЛА**

**ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ  
РАЗВИТИЕ**

**ОБЩЕНИЕ**