

«Здоровьесберегающие технологии: Нейройога»

НАУКА НЕЙРОПСИХОЛОГИЯ
СОЗДАНА НА СТЫКЕ ДИСЦИПЛИН:

- Психология
- Неврология
- Нейрохирургия
- Морфология и анатомия мозга
- Физиология
- Лингвистика

Основоположник
- психолог и врач
ЛУРИЯ Александр
Романович



НЕЙРОПСИХОЛОГИЯ ПРИМЕНЯЕТСЯ ДЛЯ ПОМОЩИ ЛЮДЯМ:

- ◉ Перенесшим инсульт
- ◉ Имеющим ранения, опухоли головного мозга
- ◉ Страдающим различными неврологическими проблемами



Автор методики выделил принципы организации занятий.

- Принцип научности предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
- Принцип систематичности - регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.
- Принцип постепенности - обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.
- Принцип индивидуальности - учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.
- Принцип наглядности — показ физических упражнений, образный рассказ.
- Принцип сознательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

А. Г. Назарова отмечает, что эта методика не имеет возрастных ограничений. Стретчингом очень важно заниматься именно с детьми дошкольного возраста, тем более что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям «стретчинга» в игровой форме. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия

животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжета игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету.

Занятия по методике стретчинга проводятся в виде сюжетной или тематической игры, в которую входят 8 – 9 упражнений на различные группы мышц.

ледует отметить, что формирование у детей навыков и привычек ЗОЖ невозможно без тесного сотрудничества с семьей. Наша задача заинтересовать взрослых, показать пути формирования валеологических знаний и представлений о ЗОЖ, рассказать о возможностях детского организма, показать достижения и результаты, организовать совместные мероприятия в интересной и нетрадиционной форме. Дети и родители с большим удовольствием принимают участие в спортивных мероприятиях, в челлендж – импровизациях, флешмобах физкультурно-спортивной направленности.

Таким образом, необходимо с малых лет приобщать ребёнка в семейном и общественном воспитании к здоровому образу жизни. Игровой стретчинг и нейройога - воспитывают понимание важности здоровьесбережения с малых лет, как условия физического воспитания дошкольников, отношения к здоровому образу жизни, потребности в двигательной активности.

Занятия игровым стретчингом и нейройогой способствовали успешному выступлению детей в разных конкурсах, фестивалях, где они занимали призовые места.