

Мосолова Елена Николаевна

воспитатель

МБОУ г. Пушкино «Образовательный комплекс №11»

г. Пушкино, Московская область

НЕЙРОЙОГА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ: ОТ ДВИЖЕНИЯ К ПОЗНАНИЮ

Аннотация: в статье рассматривается вопрос об использовании нейройоги как средства всестороннего развития детей дошкольного возраста. Отмечается, что в основе нейройоги для дошкольников лежат адаптированные асаны (йогические позы), подобранные таким образом, чтобы максимально эффективно воздействовать на координацию движений, равновесие и гибкость ребёнка. Упражнения выполняются в игровой форме, что делает процесс обучения увлекательным и доступным для самых маленьких.

Ключевые слова: нейройога, нейропсихология, нейропластичность, физические упражнения, дыхательные практики, дошкольный возраст.

Нейройога – это система упражнений, которая сочетает традиционные практики йоги с нейропсихологическими упражнениями. Она направлена на стимуляцию нейропластичности мозга через физические и дыхательные практики.

Нейройога для дошкольников – это уникальная методика, представляющая собой гармоничное сочетание классических техник йоги и современных нейропсихологических упражнений. Её цель – активизировать естественные процессы нейропластичности в развивающемся мозге ребёнка, используя для этого специально подобранные физические упражнения, дыхательные практики и когнитивные задания. Это не просто набор поз и движений, а комплексная программа, направленная на всестороннее развитие малыша.

Базой нейройоги считается понимание тесной взаимосвязи между двигательной активностью и когнитивными процессами. Специальные упражнения, включенные в программу, стимулируют нейронные связи, улучшают концен-

трацию внимания, память и способность к обучению. Это особенно важно для дошкольников, чей мозг находится в стадии активного формирования.

Регулярные занятия нейройогой помогают детям улучшить осанку, развить гибкость и координацию движений. Кроме того, они способствуют снижению уровня стресса и тревожности, улучшают сон и повышают самооценку. Дети становятся более внимательными, сосредоточенными и усидчивыми.

В основе нейройоги для дошкольников лежат адаптированные асаны (йогические позы). Они подобраны таким образом, чтобы максимально эффективно воздействовать на координацию движений, равновесие и гибкость ребёнка. Упражнения выполняются в игровой форме, что делает процесс обучения увлекательным и доступным для самых маленьких. Постепенное усложнение асан способствует развитию силы, выносливости и правильной осанки, формируя здоровый мышечный корсет.

Особое внимание уделяется растяжкам и разминке, которые помогают нормализовать мышечный тонус, избавляя от как гипертонуса (чрезмерного напряжения), так и гипотонуса (слабости) мышц.

Не менее важна роль дыхательных техник (пранаям). Эти упражнения, адаптированные к возрасту дошкольников, обучаю правильным дыхательным ритмам, способствуя расслаблению, снятию стресса и улучшению работы всей нервной системы. Регулярное выполнение пранаям помогает ребенку справляться с эмоциональными перегрузками, повышая уровень стрессоустойчивости и саморегуляции.

Нейройога не ограничивается только физическими упражнениями. В программу включены разнообразные когнитивные упражнения, направленные на развитие памяти, внимания и эмоционального интеллекта. Это могут быть игры на запоминание, логические задачи, упражнения на концентрацию и развитие воображения. Такой комплексный подход способствует развитию познавательных способностей и улучшает способность к обучению в целом.

Кроме того, в программу включены упражнения на развитие мелкой и общей моторики. Это может быть лепка, рисование, конструирование из различ-

ных материалов – всё это способствует улучшению межполушарных связей и стимулирует развитие лобных долей мозга, ответственных за самоконтроль, планирование и другие высшие психические функции.

Особое внимание уделяется артикуляционной гимнастике. Специальные упражнения для языка, губ и щек стимулируют развитие речевого аппарата, способствуя улучшению дикции и произношения. Это особенно важно для детей с проблемами речи или задержкой речевого развития.

Завершается каждое занятие сессией релаксации. Это специально разработанные упражнения, направленные на глубокое расслабление мышц и психики. Они помогают ребёнку снять напряжение, накопленное за день, спокойно переключиться с активной деятельности на отдых и подготовиться к дальнейшим занятиям или сну.

Нейройога – это уникальный подход, который демонстрирует впечатляющую эффективность при работе с детьми, имеющими различные сложности в развитии. Речь идет о детях, диагностированных с задержкой психического развития (ЗПР), задержкой речевого развития (ЗРР), синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), аутизмом, а также другими расстройствами поведения и особенностями развития, которые значительно затрудняют их повседневную жизнь и мешают полноценному взаимодействию с окружающим миром. Цель нейройоги в данном случае – мягкое, но эффективное воздействие на нервную систему ребенка, способствующее значительному улучшению его состояния.

Ожидаемые результаты от занятий нейройогой с детьми, имеющими особенности развития, поистине впечатляют. Мы говорим не просто о косметических улучшениях, а о системном воздействии на физическое и психическое здоровье ребенка. Занятия способствуют укреплению нервной системы, повышая ее устойчивость к стрессам и перегрузкам. Это, в свою очередь, приводит к улучшению сна – ребенок начинает высыпаться, что критически важно для его развития. Наблюдается также улучшение аппетита – дети, которые раньше отказывались от еды, начинают проявлять больше интереса к приему пищи. По-

ведение детей становится более предсказуемым и контролируемым, снижается импульсивность и агрессия.

Одним из самых значимых результатов является повышение уровня внимательности и концентрации внимания – дети начинают лучше концентрироваться на задачах, становятся более усидчивыми, способны организовать свою деятельность и доводить начатое до конца. Это особенно важно для детей с СДВГ и аутизмом.

Уникальность нейройоги для работы с такими детьми заключается в её игровой форме. Занятия часто построены вокруг сказочных сюжетов, что делает процесс обучения увлекательным и интересным для детей, отвлекая от возможного дискомфорта, связанного с терапевтическими процедурами. Упражнения просты в освоении, даже для детей с ограниченными возможностями, что создаёт высокую мотивацию к занятиям и обеспечивает наглядный и достаточно быстрый позитивный эффект. Дети видят результаты своих усилий практически сразу, что стимулирует их дальнейшее участие в процессе.

Однако, для достижения максимальной эффективности, необходимо соблюдать определенные рекомендации.

Во-первых, крайне важно создать безопасную и комфортную атмосферу для занятий. Помещение должно быть тщательно подготовлено: убраны все лишние предметы, которые могут отвлекать внимание ребенка, обеспечена комфортная температура и хорошая вентиляция, мягкое освещение.

Второе – это постепенное включение ребенка в процесс. Занятия всегда начинаются с легкой разминки, включающей простые дыхательные упражнения и несложные движения, которые помогают подготовить тело и ум к более интенсивной работе.

Третье – дозированная нагрузка. Упражнения должны строго соответствовать возрасту и физическим возможностям ребенка. Никакой спешки и перегрузок! Чередование активности и отдыха – ключ к успеху. Важно грамотно балансировать динамические и статические упражнения, чтобы поддерживать внимание и интерес ребенка, не допуская переутомления.

Индивидуальный подход – неотъемлемая часть работы. Специалист должен учитывать особенности каждого ребенка, его уровень подготовки, темперамент, эмоциональное состояние, а также особенности его заболевания.

Важным условием эффективности занятий является создание позитивной и поддерживающей атмосферы. Дети должны чувствовать себя комфортно и безопасно, не бояться ошибаться и получать удовольствие от процесса обучения. Похвала и поощрение за успехи способствуют повышению мотивации и интереса к занятиям.

Наконец, эмоциональная поддержка – основа успешной работы. Занятия должны проходить в дружелюбной, положительной атмосфере, без принуждения и давления. Важна позитивная обратная связь, похвала и поддержка со стороны инструктора. Только в атмосфере доверия и взаимопонимания можно добиться максимальных результатов в работе с детьми, имеющими особенности развития.

Нейройога – это не просто набор упражнений, это целый комплекс методик, направленных на гармоничное развитие ребенка, его физическое и психическое здоровье, способствующий его адаптации в социуме и улучшению качества жизни.

Список литературы

1. Апалеева С.Г. Игровой стретчинг и нейройога в формировании представлений детей о здоровом образе жизни / С.Г. Апалеева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2023/01/10/igrovoy-stretching-i-neyroyoga-v-formirovaniii> (дата обращения: 10.09.2025).
2. Ханбекова Д.А. Нейройога как метод гармоничного развития ребенка / Д.А. Ханбекова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.1urok.ru/categories/19/articles/37017> (дата обращения: 10.09.2025).