

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
№ 376 МОСКОВСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

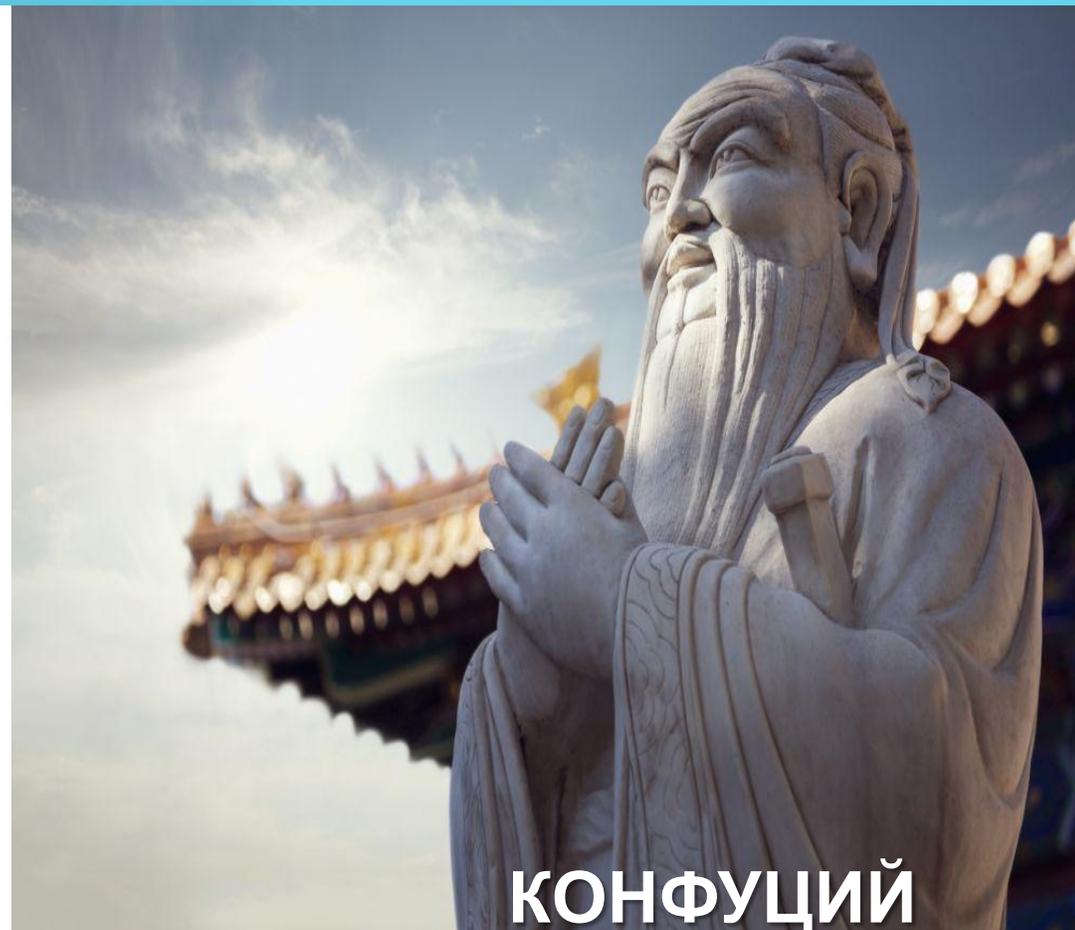
# **АДАПТИВНАЯ НЕЙРОЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА**

**Подготовила:  
педагог дополнительного  
образования**

**Егельская Татьяна Ивановна**



**ГИППОКРАТ**



**КОНФУЦИЙ**

**ГИМНАСТИКА, ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ХОДЬБА ДОЛЖНЫ ПРОЧНО ВОЙТИ В ПОВСЕДНЕВНЫЙ БЫТ КАЖДОГО, КТО ХОЧЕТ СОХРАНИТЬ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, ЗДОРОВЬЕ, ПОЛНОЦЕННУЮ И РАДОСТНУЮ ЖИЗНЬ.**



АВИЦЕННА

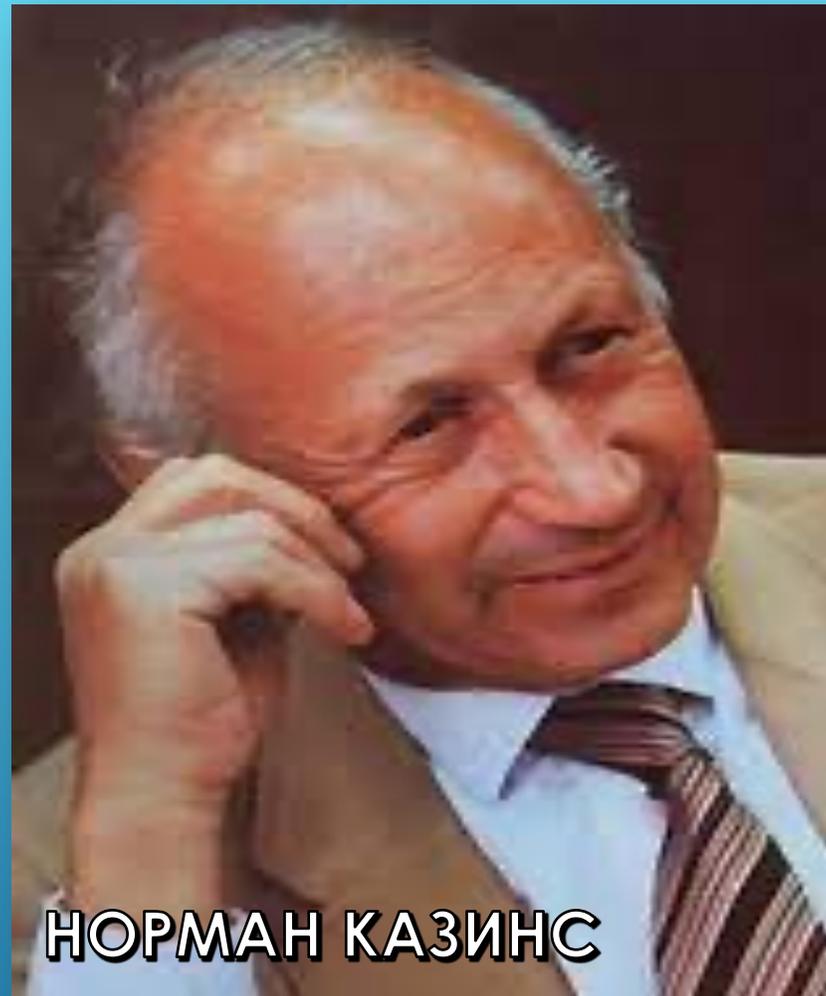


АРИСТОТЕЛЬ

С ГИМНАСТИКОЙ ДРУЖИ, ВСЕГДА ВЕСЕЛЫМ БУДЬ,  
И ПРОЖИВЕШЬ СТО ЛЕТ, А МОЖЕТ БЫТЬ, И БОЛЕ.  
МИКСТУРЫ, ПОРОШКИ — К ЗДОРОВЬЮ ЛОЖНЫЙ ПУТЬ.  
ПРИРОДОЮ ЛЕЧИСЬ — В САДУ И В ЧИСТОМ ПОЛЕ.



УИЛЬЯМ ФРАЙ

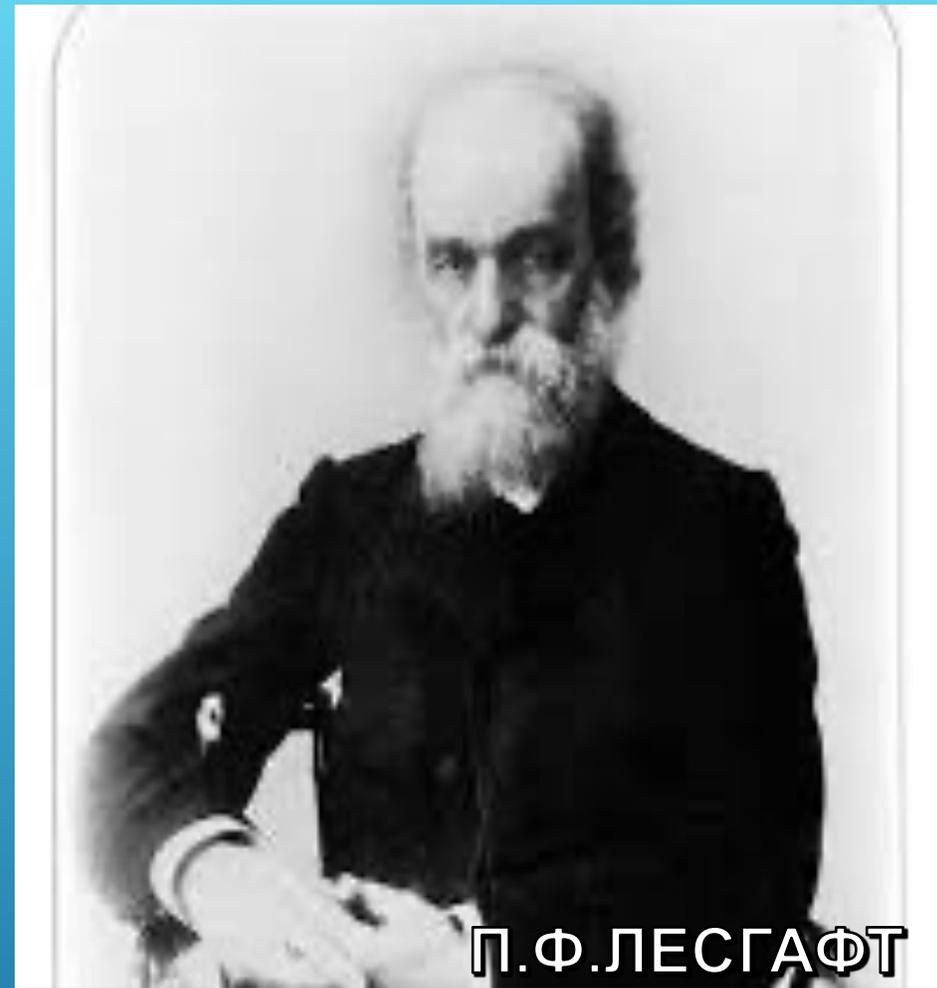


НОРМАН КАЗИНС

**СМЕХ - ЭТО ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ДЛЯ  
СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ.**



**В.М.БЕХТЕРЕВ**

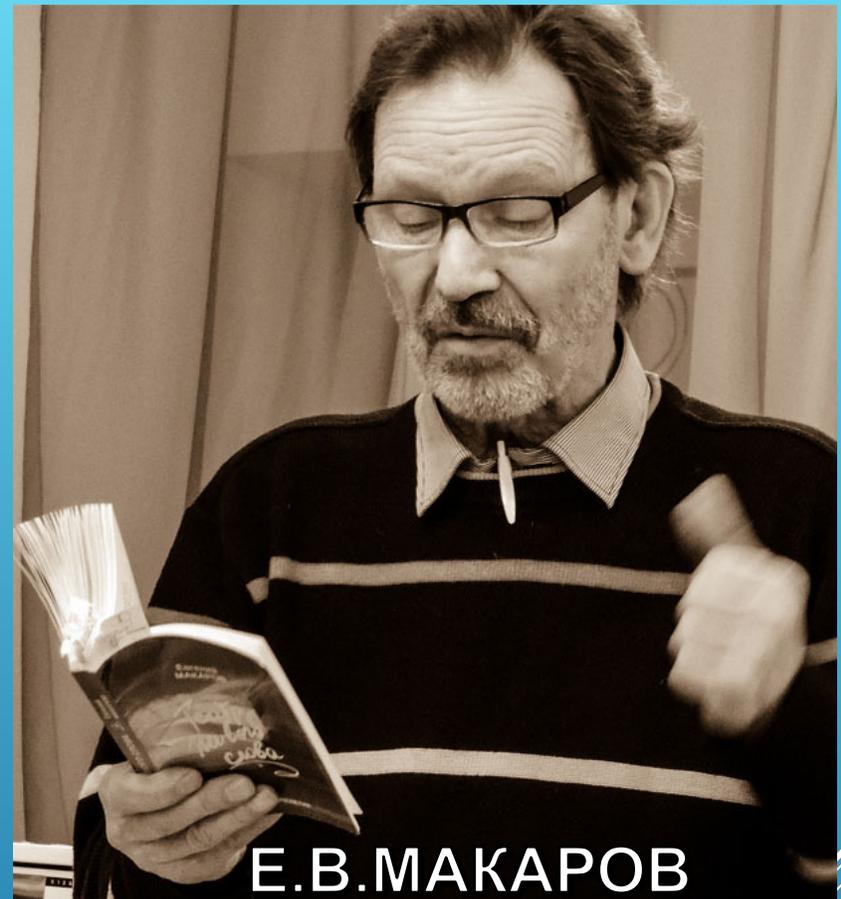


**П.Ф.ЛЕСГАФТ**

**ВЛАДИМИР МИХАЙЛОВИЧ БЕХТЕРЕВ: «...ЗВУКИ СПОСОБНЫ ВОССТАНАВЛИВАТЬ СИСТЕМЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА.»**  
**ПЁТР ФРАНЦОВИЧ ЛЕСГАФТ: «...ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ-СРЕДСТВО НЕ ТОЛЬКО ФИЗИЧЕСКОГО, НО И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО, НРАВСТВЕННОГО И ЭСТЕТИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА.»**



**В.Ф.БАЗАРНЫЙ**



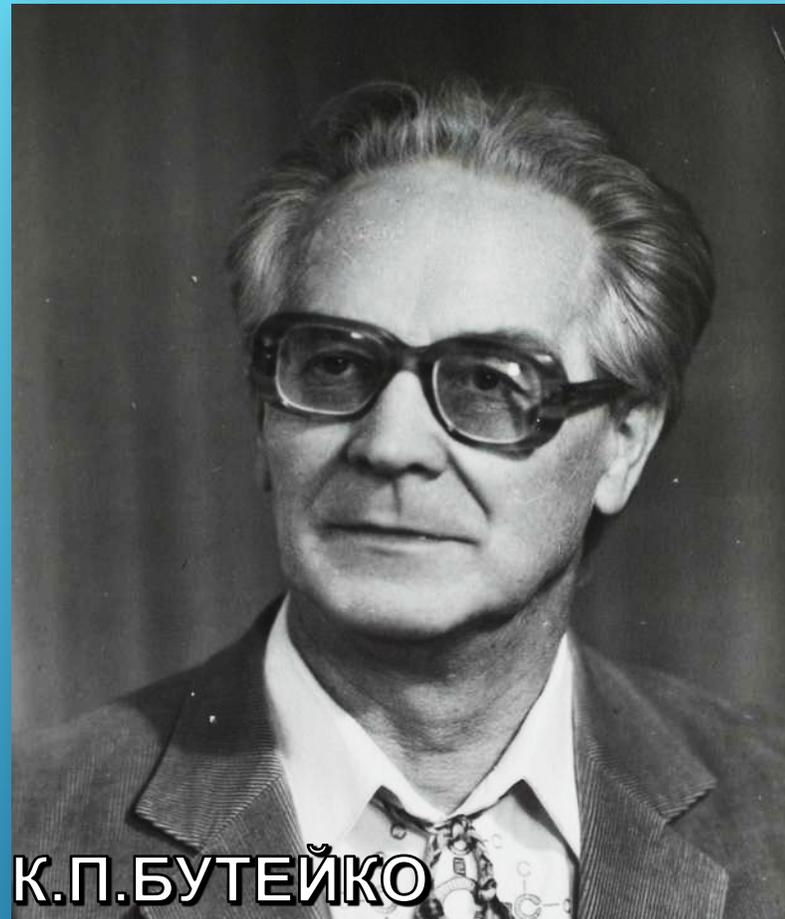
**Е.В.МАКАРОВ**

**ВЛАДИМИР ФИЛИППОВИЧ БАЗАРНЫЙ: «... ВОСПИТАНИЕ БЕЗ ДВИЖЕНИЯ – ЭТО РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА В РЕЖИМЕ ГЛУБОКОГО РАССЛАБЛЕНИЯ И УГАСАНИЯ ПРОИЗВОЛЬНО-ВОЛЕВОГО ТЕЛА.»**

**ЕВГЕНИЙ ВСЕВОЛОДОВИЧ МАКАРОВ: «... А ВЕСЬ ОРГАНИЗМ — ГАРМОНИЧЕСКИ РАДОСТНО ЗВУЧАЩИЙ АККОРД ЗДРАВИА...»**



**А.Н.СТРЕЛЬНИКОВА**



**К.П.БУТЕЙКО**

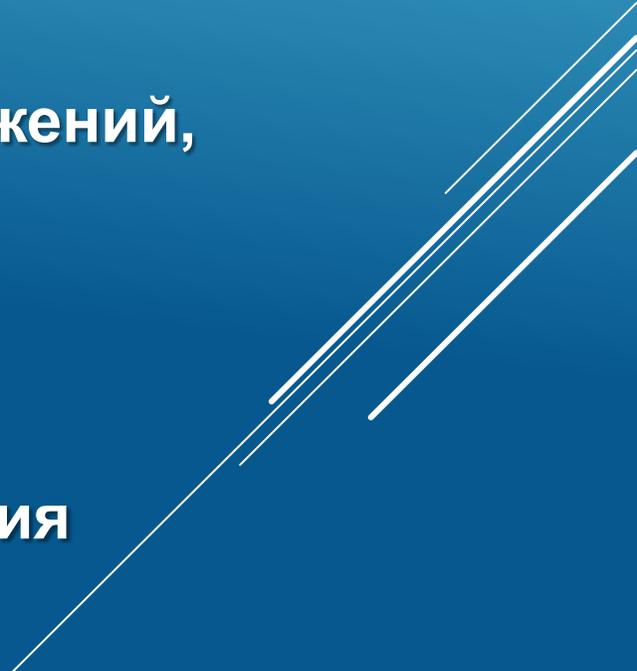
**ОСНОВА ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ – ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ПРОЦЕССЫ,  
ПРОИСХОДЯЩИЕ В КОРЕ ГОЛОВНОГО МОЗГА ЧЕЛОВЕКА.  
СТАБИЛИЗАЦИЯ ЭТИХ ПРОЦЕССОВ БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ НА АЛГОРИТМЫ,  
КОНТРОЛИРУЮЩИЕ ДЫХАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОРГАНИЗМА.**

# ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЯ

- ▶ Обучение диафрагмальному типу дыхания
- ▶ Обучение осознанному отношению к звучанию голоса
- ▶ Укрепление и развитие кардиореспираторной системы
- ▶ Улучшение координации движений и концентрации внимания
- ▶ Улучшение когнитивных функций мозга
- ▶ Вибромассаж внутренних органов за счет акустических резонансных возмущений, возникающих в процессе фонации
- ▶ Достижение психосоматического самоконтроля
- ▶ Создание положительного эмоционального фона



# СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

- ▶ Оценка физического и психоэмоционального состояния
  - ▶ Диафрагмальное дыхание
  - ▶ Артикуляционная разминка
  - ▶ Комплекс дыхательно-звуковых упражнений
  - ▶ Комплекс упражнений на растяжку, координацию движений, концентрацию внимания
  - ▶ Гимнастика для глаз
  - ▶ Нейрогимнастика
  - ▶ Оценка физического и психоэмоционального состояния
  - ▶ Рефлексия
- 



# ТАТЬЯНА ЕГЕЛЬСКАЯ

Педагог дополнительного образования  
Специалист по физической реабилитации  
Инструктор ЛФК, АФК

Экспертный член МОО «Развитие психологической помощи»

Ведущая Марафонов Здоровья и Радости

Автор книги «Исцелённая Любовью»

Тренер по программе «Плейстик»

Тренер по радости

Автор Адаптивной нейрозвуковой гимнастики