

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

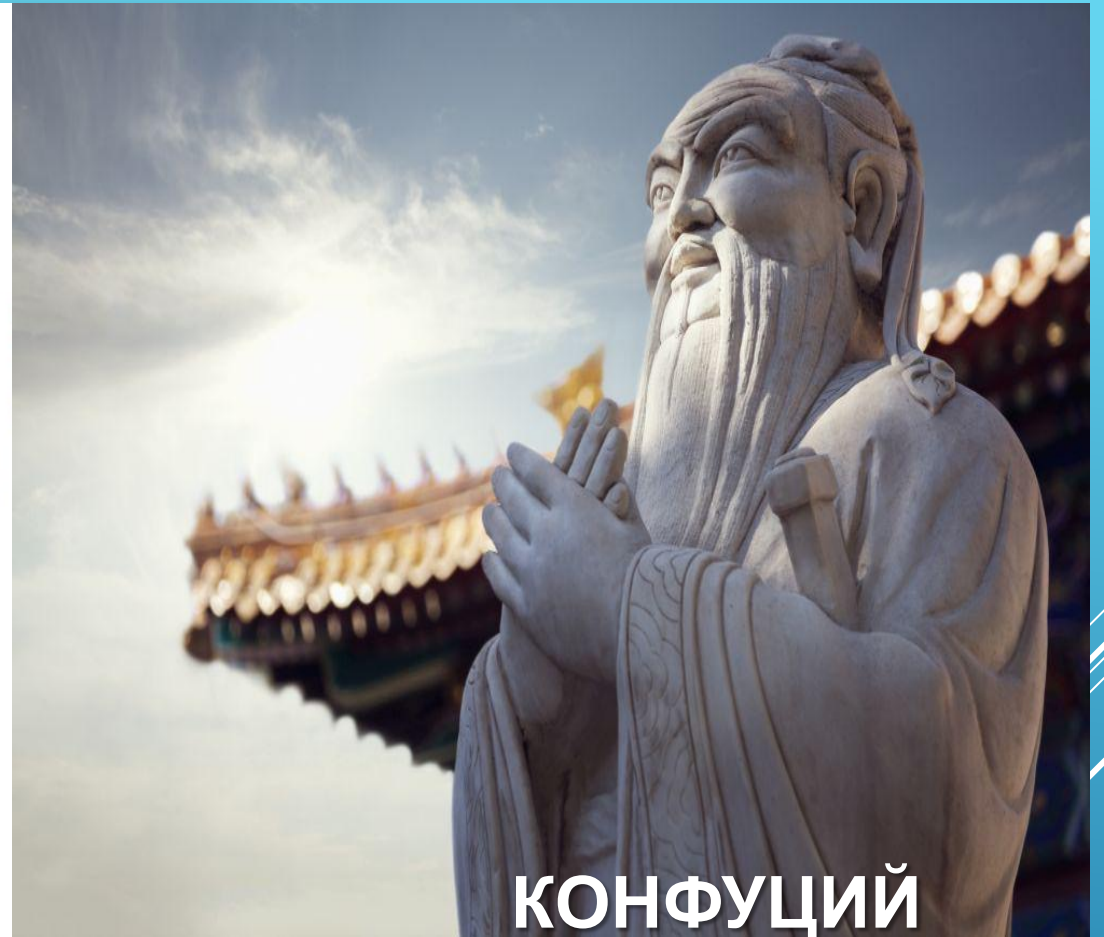
**АДАПТИВНАЯ НЕЙРОЗВУКОВАЯ
ГИМНАСТИКА**

**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 ЛЕЧИТЬСЯ — В САДУ И В ЧИСТОМ ПОЛЕ.**



УИЛЬЯМ ФРАЙ

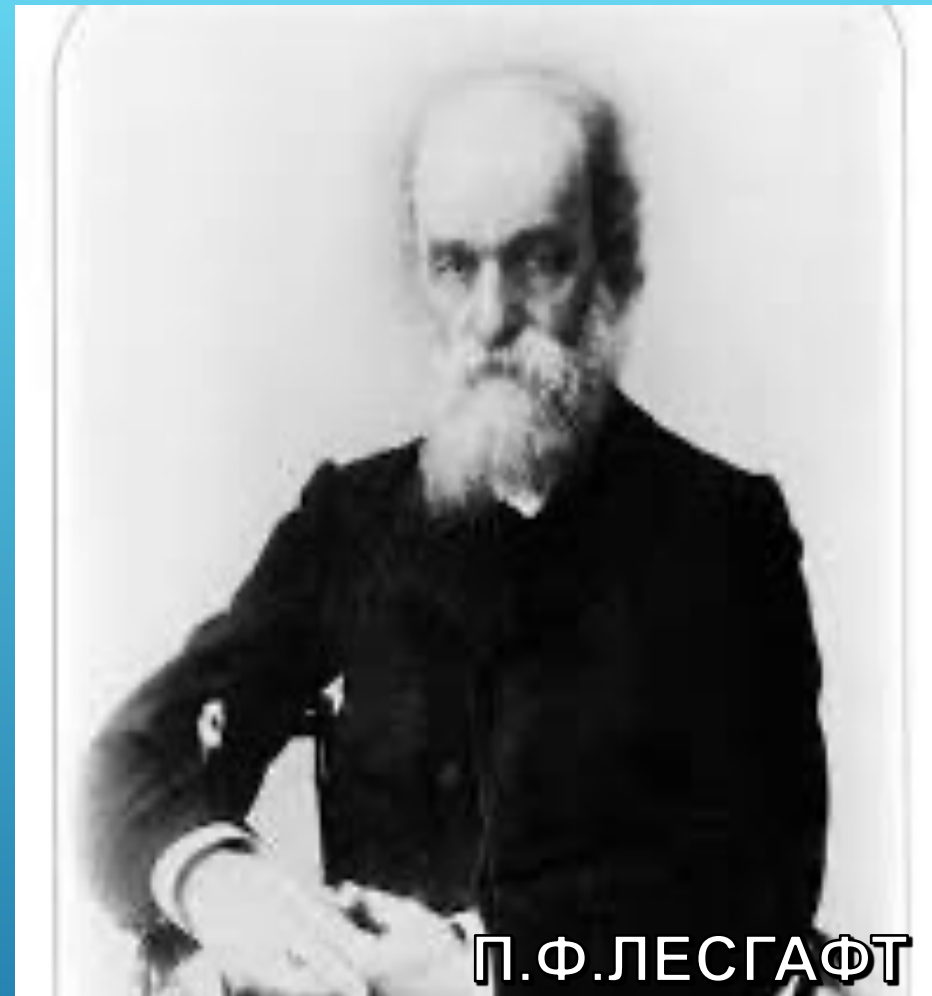


НОРМАН КАЗИНС

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



В.М.БЕХТЕРЕВ

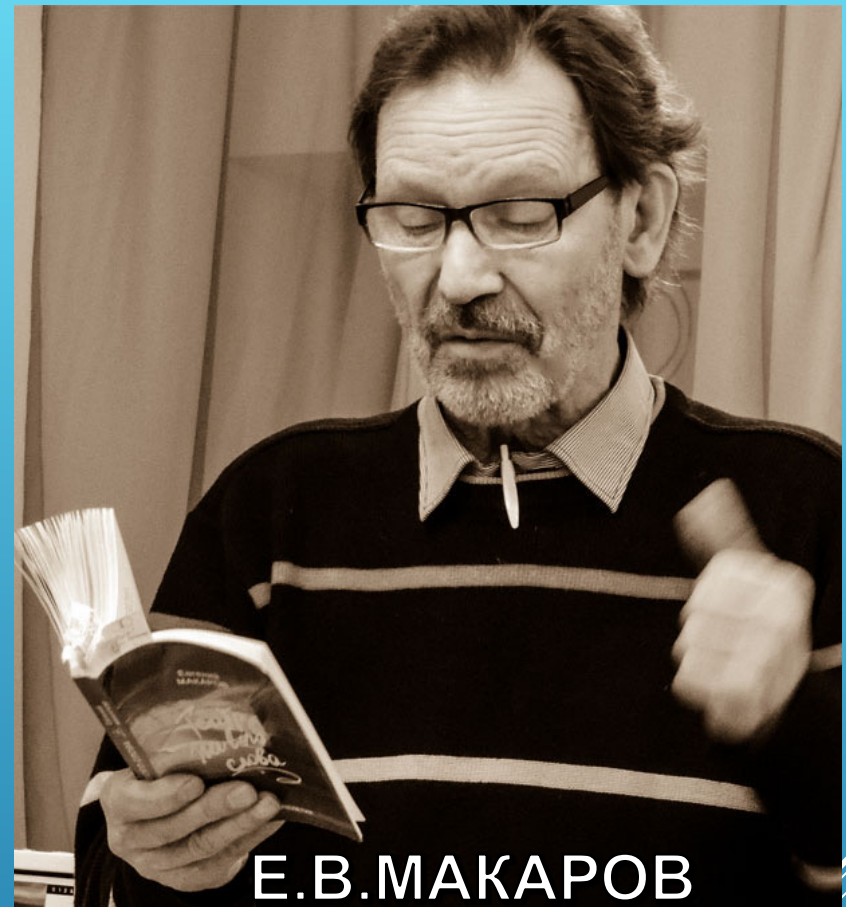


П.Ф.ЛЕСГАФТ

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



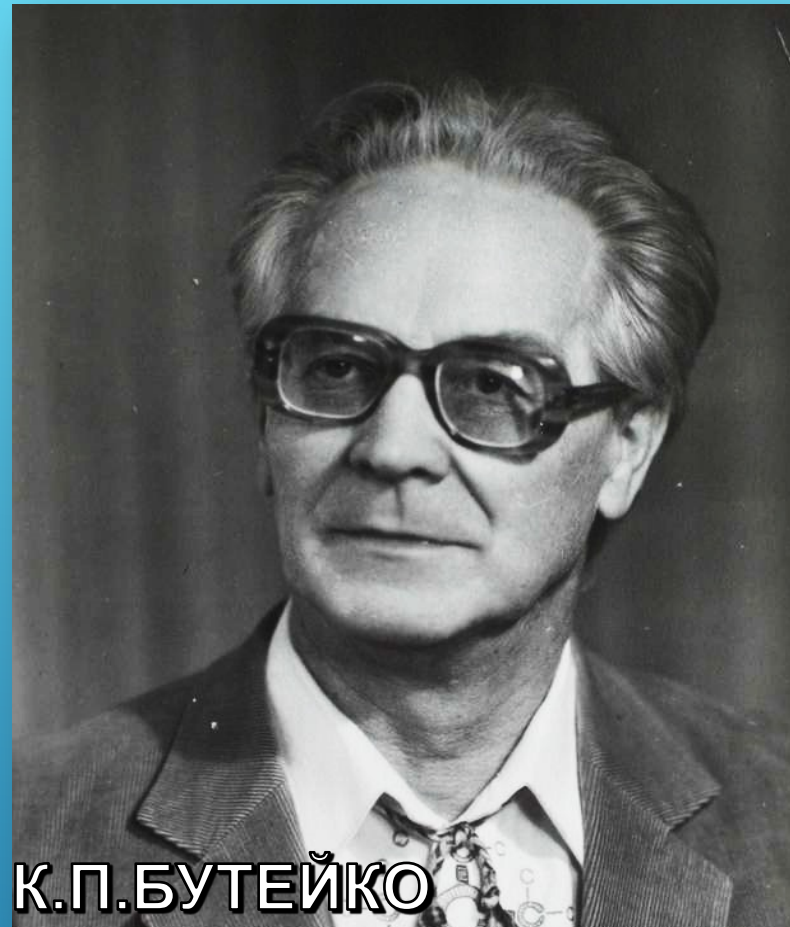
Е.В.МАКАРОВ

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

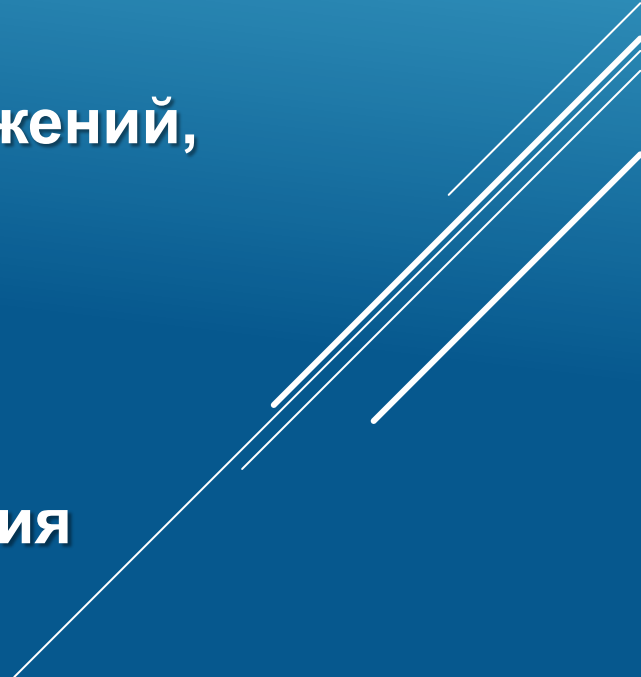
ОСНОВА ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ – ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ПРОЦЕССЫ, ПРОИСХОДЯЩИЕ В КОРЕ ГОЛОВНОГО МОЗГА ЧЕЛОВЕКА. СТАБИЛИЗАЦИЯ ЭТИХ ПРОЦЕССОВ БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ НА АЛГОРИТМЫ, КОНТРОЛИРУЮЩИЕ ДЫХАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОРГАНИЗМА.

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