

**Консультация для педагогов и родителей**

**«Нейродинамическая гимнастика для старших дошкольников»**

***Подготовила воспитатель***

***Сергеева И.В.***

5 комплекс:

**«Дубок» (растяжка)**

Ребенок встает ровно, ступни ставит параллельно, по ширине плеч. Прямые руки вытягивает вверх, ноги немного сгибает в коленях, а таз чуть-чуть выдвигает вперед. При этом должно появиться чувство натяжения в мышцах спины.

**«Ёжик» ( дыхательное)**

После активного вдоха через нос дети на выдохе произносят   
“пых-пых...”, энергично работая мышцами живота.

**«Близко-далеко» (глазодвигательное)**

Сначала рассматриваем предмет на расстоянии вытянутой руки 10-15 сек., затем переводим взгляд вдаль за окно на далекий предмет (например труба или антенна на доме) на 10-15 сек. Повторить 5 раз.

**«Перекрестное марширование» (телесное)**

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

**«Дом – ежик - замок» (мелкая моторика)**



**«Буравчик» ( самомассаж)**

Левая рука (кисть и предплечье) лежит на столе ладонью вверх. Фалангами сжатых в кулак пальцев правой руки производим движения по типу буравчика на левой ладони. То же для другой руки.