**Консультация для педагогов и родителей «Нейродинамическая гимнастика»**

**Подготовила воспитатель**

**Сергеева И.В.**



**7 комплекс:**

 ***«Звездочка (растяжка)»***

**И.п.**: Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

 Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.

 Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.

 ***«Ныряльщик (дыхательное)»***

**И.п.:** Стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

 ***«Горизонтальная восьмерка (глазодвигательное)»***

 Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы.

 ***«Слон (телесное)»***

 Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с «грохотом» опустить на пол. Двигаться по команде, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стоп.



 ***«Флажок-рыбка-лодочка (мелкая моторика)»***

 ***«Согреем ладошки ( самомассаж)»***

 Сильно потираем руки.