

## Консультация для педагогов:

### *«Йоговская гимнастика для малышей перед НОД»*

Применяется в младших группах ДОУ с целью снятия психоэмоционального напряжения, развития внимания и самоконтроля, сосредоточенности и концентрации на предложенном виде деятельности.

Воспитатель показывает детям и проделывает вместе с детьми все нижеописанные упражнения.

1. Дети ходят по кругу друг за другом и гудят, как паровозики: «Ту-ту-ту-у-у-у».

2. Останавливаются и встают в круг

3. «Заводят будильник» - сжимают ладонь в кулачок, выполняют круговые движения у солнечного сплетения: «Джик-джик-джик».

4. «Будильник зазвонил»: «З-з-з». Мы его остановим - дети слегка ударяют себя ладошкой по голове.

5. «Лепят личико» - проводят руками по краю лица.

6. «Лепят волосики» - нажимают подушечками пальцев на корни волос.

7. «Лепят бровки» - проводят кончиками пальцев по бровям.

8. «Лепят глазки» - трогают кончиками пальцев веки, проводят указательным пальцем вокруг глаз. Моргают глазками.

9. «Лепят носик» - проводят указательным пальцем от переносицы по крыльям носа вниз.

10. «Лепят ушки» - пощипывают мочки ушей, поглаживают уши.

11. «Лепят подбородок» - поглаживают подбородок.

12. «Рисуют носиком солнышко» - крутят головой, рисуют носиком лучики – выполняют соответствующие движения головой снизу вверх: «Жжик- жжик-жжик».

13. Произносят хором: «Я хороший, добрый, красивый», глядят себя по голове.