|  |  |
| --- | --- |
| https://im1-tub-ru.yandex.net/i?id=ec2774acb1eae8db60a93e3807c4df9c&n=33&h=179&w=402  **Йоговская гимнастика для малышей**  (рекомендуется для гиперактивных детей). | 1. Дети ходят по круг друг за другом и гудят, как паровозики:     "Ту-ту-у-у-у". |
| 2.Останавливаются, 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 ладошкой по голове. | 5."Лепят личико" - проводят 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 глазами. | 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", гладят себя  по голове. |