**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**НЕЙРОУПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ**

****

1. **КАТАНИЕ МЯЧА В ПАРЕ**

Родитель сидит напротив ребенка. Упражнение выполняется в положении сидя, либо лежа на животе. Родитель катит мяч ребенку, ребенок возвращает мяч родителю.

Усложнение: постепенное увеличение расстояния между ребенком и родителем.

1. **ГУСЕНИЦА**

Родитель сидит на полу, между вытянутыми ногами родителя сидит ребенок. Слегка покачиваясь из стороны в сторону, родитель двигается вперед.

1. **ХОДИЛКИ**

Упражнение на развитие мелкой моторики. Родитель показывает ребенку, как «идут» указательный и средний палец по поверхности . Ребенок повторяет.

Усложнение: упражнение выполняется сначала правой рукой, затем – левой , после – одновременно двумя руками.

1. **ПАЛЬЧИКИ ЗДОРОВАЮТСЯ**

На пальчики ребенка наклеиваются наклейки, большой пальчик правой руки соединяется с каждым пальчиком по очереди, затем – левой руки.

1. **ПОЛЗАНИЕ НА СПИНЕ**

Ребенок лежит на спине, родитель держит ребенка за ноги, ребенок отталкивается и проползает на спине. Ноги необходимо держать вместе, затем передвигать их поочередно. Обращать внимание, чтобы при ползании ребенок приподнимал голову.

1. **ПАЛЬЧИКОВЫЕ ЛАДУШКИ**

Дети и родители играют в ладушки пальчиками. Начиная с указательных пальцев и заканчивая мизинцами.

1. **РАСТЯЖКА «ВЕЛОСИПЕД»**

Ребенок лежит на спине. Ноги согнуты в коленях. Ладони взрослого находятся на ступнях ребенка. С помощью рук взрослого выполняются вращательные движения ногами ребенка.

Подготовила

педагог-психолог

МАДОУ ЦРР-Д/с № 167 г.Тюмени

Варламова Н.Б.