

Консультация для родителей

«Нейрогимнастика — для чего она нужна в бассейне»

Подготовила воспитатель
Осипова Н.С.

Развивая мозг – оба полушария мы создаём «мозг пловца». Нам нужно, чтобы ребёнок понимал и выполнял наши команды, и несколько задач вместе. В плавании нужно уметь координировать дыхание, видеть обстановку под водой, выполнять синхронные движения руками и ногами.

Комплекс упражнений на суше в качестве разминки по **нейрогимнастике для детей от 4х лет**.

1. «*Брюшное дыхание*» 1) Вдох через нос, выдох делается маленькими частями, через сжатые губы 2) Руки на живот, вдохнуть воздух через нос таким образом, чтобы под вашими руками образовался шарик. 3) Задержать дыхание и сосчитать до трёх 4) Медленно выдохнуть, при этом живот сдувается и вытягивается. Задержать дыхание на 3 с. И сделать выдох.

2. «*Крабик*»

И. п. ребёнок опирается на руки и ноги. Стойка на согнутых руках и ногах животом вверх. Передвигается по команде влево и вправо, вперёд и назад.

3. «*Качалочка на животе*»

И. п. сидя в сгруппированном положении, подбородок прижат к груди, колени притянуты к животу. выполняем перекаты на «*круглой спине*». (5-8 раз)

4. «*Жучки*»

И. п. лёжа на спине, руки вдоль туловища. Одновременно под счёт поднимается рука или нога одноимённая или все вместе. Выполняется по счёту до 5 (*Я буду считать*).

5. «*Брёвнышко*»

И. п. лёжа на животе, руки вверх, ноги вместе. Нужно докатиться до одного мяча, а потом до другого, при этом сохранять линию прямую.

6. «*Партизан*»

И. п. Ребёнок лежит на животе, ноги и руки согнуты и прижаты к полу. Ребёнок ползёт поочередно отталкиваясь то руками и ногами.

Используемые источники:

<https://www.maam.ru/detskijasad/-neirogimnastika-dlja-chego-ona-nuzhna-v-baseine>