



ПСИХОГИМНАСТИКА

1. «Медвежата в берлоге»

Осень. Рано темнеет. Медвежата сидят на лесной полянке и смотрят вслед уходящей в лесную чащу маме-медведице. Она пошла стелить им кровати в берлоге. Медвежатам хочется спать. Они по одному идут домой, точно придерживаясь следа медведицы. Медвежата забираются в свои кровати и ждут, когда мама-медведица поиграет с ними перед сном. Медведица пересчитывает медвежат. Все на месте, можно начинать игру.

2. «Игра с шишками» (на напряжение и расслабление мышц рук)

Мама-медведица бросает медвежатам шишки. Они ловят их и с силой сжимают в лапах. Шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежата откидывают их в стороны и роняют лапки вдоль тела – лапки отдыхают. Мама снова кидает шишки медвежатам.

Повторить игру 2-3 раза.

3. «Игра с пчелкой» (на напряжение и расслабление мышц ног).

Медведица зовет золотую пчелку поиграть с медвежатами. Дети поднимают колени, делая домики. Пчелка пролетает под коленями. Мама-медведица говорит: «Летит!», и медвежата дружно распрямляют свои ножки, но ловкая пчелка не попала.


Игру повторить 2-3 раза.

4. Игра «Холодно-жарко (на напряжение и расслабление мышц туловища).

Мама - медведица ушла. Подул холодный северный ветер и пробрался сквозь щелки в берлогу. Медвежата замерзли. Они сжались в маленькие клубочки – греются. Стало жарко. Медвежата развернулись. Опять подул северный ветер. Игру повторить 2 -3 раза.

5. «Любящие родители»

Мама-медведица и папа-медведь укачивают своего любимого сыночка. Сначала мама-медведица качает медвежонка, нежно



прижимая его к себе, а папа-медведь с доброй улыбкой смотрит на маму и сына и сам тихонечко покачивается. Мама-медведица передает медвежонка медведю. Теперь папа-медведь качает малыша, а мама-медведица глядит на обоих ласково, с любовью.

Выразительные движения: сложить перед собой руки; обхватывая пальцами локоть другой руки, мерно покачиваться под музыку право-влево, на лице улыбка.

6. «Игры в воде»

Лето. Дети на даче. Вот они веселой гурьбой бегут к речке и с разбега плюхаются в воду, молотят по воде руками и ногами...

Но один мальчик, посмотрите, поплыл на самое глубокое место (там воды до пояса), зажал нос и уши пальцами и погрузился в воду с головой. Сидит, задержав дыхание, под водой, а потом как выскочит из воды. Набрал побольше воздуха и снова под воду. Тут и остальные ребята подплыли к нему, соревнуются, кто дольше под водой пробудет. Хорошо в воде, весело. Можно брызгаться друг на друга руками. А можно и ногами, если шлепать по мелководью. А какое это удовольствие ходить по дну руками! И нет лучшего наслаждения, как с веселым визгом выскочить и растянуться на теплом песке и лениво ждать, пока высохнут трусики.

Дети действуют в соответствии с фабулой рассказа, пока звучит музыка.

7. «На берегу моря»

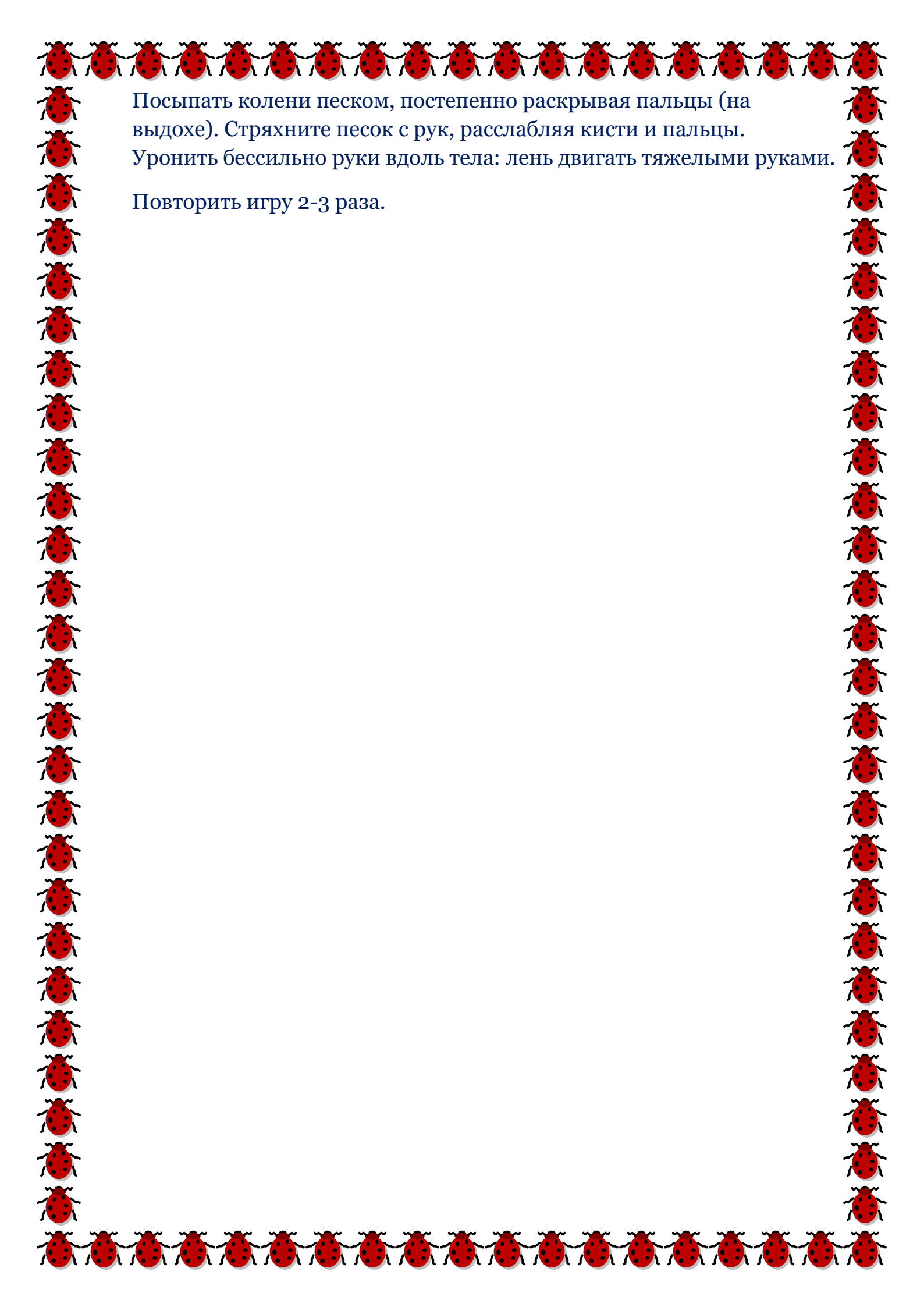
Дети играют на берегу моря (этюд «Игра с камушками»).

Плещутся в воде (этюд «игры в воде»).

Вдоволь накупавшись, дети выходят из воды и ложатся на прогретый солнцем песок пляжа... Закрывают глаза от яркого солнца. Раскидывают в приятной лени руки и ноги.

8. «Игра с песком» (напряжение и расслабление мышц рук).

Набрать воображаемый песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания).



Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (на выдохе). Стряхните песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками.

Повторить игру 2-3 раза.