Физкультминутки с элементами психогимнастики для

детей дошкольного возраста.

Цели: снятие физического и эмоционального напряжения,

сплочения группы, создания благоприятной эмоциональной атмосферы. Для детей ясельных и младших групп.

Щеночки.

Собачка-мама утром рано

Своих щеночков обнимала. (Психолог по очереди обнимает детей).

«Мои хорошие ребятки!

Скорей вставайте! Все в порядке!

Всю ночь я сон ваш охраняла,

Будить детишек не давала!».

Сейчас протрем давайте глазки (Дети делают вид вслед за психологом, что трут ручками глазки).

Потянемся мы сладко – сладко. (Хорошенько потягиваются вместе с психологом).

Теперь друг другу улыбнитесь (Дети улыбаются).

И крепко – крепко обнимитесь! (Дети обнимают друг друга).

За лапки мы возьмемся вместе (Вместе с психологом берут друг друга за руки).

Присядем. Встанем( Присаживаются, затем поднимаются).

Круг составим (Вместе с психологом встают в круг).

За мной тихонько побежим (Бегут по кругу за психологом).

Затем обратно поспешим (Бегут в другую сторону).

Теперь пора остановиться (Все останавливаются).

В ребяток снова превратиться!

Маленькие киски.

Мы маленькие киски (Дети подносят пальчики ко рту и «рисуют» ими усы).

Мы любим улыбаться (Смотрят друг на друга и улыбаются).

Немножко задираться (Ставят ручки перед собой и делают вслед за психологом царапательные движения пальчиками).

И лапками своими друг друга растирать. (Вслед за психологом чешут друг другу спинки).

Еще мы любим спинки свои подставить солнцу (Психолог руками показывает солнце, а дети поворачиваются к нему спинами).

Прогнуться хорошенько (наклоняются и прогибают спинки вслед за психологом).

Тихонько помурлыкать (ребята вместе с психологом поют «МУР-мур», растягивая букву «р-р»).

И лапками подрыгать (поочередно трясут ручками и ножками).

Легонечко попрыгать (легко прыгают).

И снова помурлыкать (мурлычат снова).

Погладить свой животик (ласково гладят вместе с психологом животики).

И ушки потрепать (Слегка трут себе ушки).