***Практический материал психопрофилактических воздействий***[[1]](#endnote-1)\*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\*Подборка сделана на основе практических материалов системы «Психогимна­стика» (автор М.И. Чистякова).

## Блок 1. Психомышечная тренировка с фиксацией внимания на дыхании. Для детей 6—7 лет

**На** **берегу моря** (вводная игра)

Дети играют на берегу моря. Плещутся 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.

**Игра с песком** (на напряжение и расслабление мышц рук)

Набрать в руки воображаемый песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени пес­ком, постепенно раскрывая пальцы (на выдохе). Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень дви­гать тяжелыми руками.

Повторить игру с песком 2—3 раза.

**Игра с муравьем** (на напряжение и расслабление мышц ног)

На пальцы ног залез муравей (муравьи) и бегает по ним. С силой натя­нуть носки на себя, ноги напряженные, прямые (на вдохе). Оставить носки в этом положении, прислушаться, на каком пальце сидит муравей (задерж­ка дыхания). Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросить муравья с пальцев ног (на выдохе). Носки идут вниз — в стороны, расслабить ноги:ноги отдыхают.

Повторить игру 2—3раза.

**Солнышко и тучка** (на напряжение и расслабление мышц туловища)

Солнце зашло за тучку, стало свежо — сжаться в комок, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнце вышло из-за тучки. Жарко — расслабиться — заморило на солнце (на выдохе).

**В уши попала вода** (на напряжение и расслабление мышц шеи)

В положении лежа на спине ритмично покачивать головой, вытряхивая воду из одного уха, потом из другого.

**Лицо загорает** (на напряжение и расслабление мышц лица)

Подбородок загорает — подставить солнышку подбородок, слегка разжать губы и зубы (на вдохе). Летит жучок, собирается сесть к кому-нибудь из детей на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Жучок улетел. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух, прогоняя жучка, можно энергично двигать губами. Летит бабочка. Выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу вверх, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе). Брови — качели: снова прилетела бабочка. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх — вниз. Бабочка улетела совсем. Спать хочется, расслабление мышц лица. Не открывая глаз, переползти в тень, принять удобную позу.

### Блок 2. Подвижные игры

**Запретный номер** (для детей 6—7 лет)

Играющие стоят по кругу. Выбирается цифра, которую нельзя произно­сить, вместо ее произнесения играющий хлопает в ладоши. Например, за­претный номер — пять. Начинается игра, когда первый ребенок скажет:

«Один», следующий продолжает счет и так до пяти. Пятый ребенок молча хлопает в ладоши пять раз. Шестой говорит: «Шесть», и т.д.

**Пожалуйста** (для детей 6-7 лет)

*Baриант* 1. Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультур­ные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять лишь в том случае, если он к показу добавит слово «пожалуйста». Кто ошибется, выбывает из игры.

*Вариант* 2. Игра идет так же, как в первом варианте, но только тот, кто ошибется, выходит на середину и выполняет какое-нибудь задание, напри­мер, улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т.д.

**Тропинка** (для детей 6—7 лет)

Дети делятся на две команды с одинаковым количеством учащихся. Каждая команда берется за руки, образуя два круга, и по сигналу ведущего начи­нают движение по кругу в правую сторону до тех пор, пока не прекратится музыка (пауза в музыке через разное количество тактов: 6, 12, 18 и т.д.). После чего ведущий дает задание, которое выполняется обеими командами. Если ведущий говорит: «Тропинка!», участники каждой команды, становясь друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают, накло­няя голову чуть-чуть вниз. Если ведущий говорит: «Копна!», все участники игры направляются к центру своего круга, соединив руки в центре.

Если «Кочки!», то все участники игры приседают, положив руки на го­лову. Эти задания чередуются ведущим. Кто быстрее выполнит задание, тот получит очко.

Выигрывает команда, набравшая наибольшее количествоочков.

Игра сопровождается русской народной песней «Кума».

Блок 3. Имитационные игры и выразительные этюды

**Игра с камушками** (для детей 5—6 лет)

Дети гуляют по берегу моря. Они то останавливаются, нагибаясь за приглянувшимся камушком, то входят в воду и брызгаются, зачерпывая воду руками. Затем садятся на песок и начинают играть с камушками. Дети то подбрасывают их вверх и ловят, то кидают вдаль.

Этюд сопровождается музыкой Т. Ломова «На берегу».

**Дружная семья** (для детей 6—7 лет)

Дети сидят на стульях по кругу. Каждый занят каким-нибудь делом: один лепит из пластилина шарики, другой вколачивает в дощечку маленькие гвоздики, кто-то рисует, кто-то шьет или вяжет и т.п. Приятно смотреть на семью, в которой все так дружно работают.

Дети должны производить руками манипуляции так, словно в руках у них не воображаемые предметы, а вполне реальные.

Этюд сопровождается музыкой Р. Паулса «Золотой клубочек».

**Возьми и передай** (для детей 6—7 лет)

Дети сидят на стульях, расставленных по кругу, и передают друг другу какой-нибудь воображаемый предмет. Со стороны, глядя на руки детей, долж­но создаться впечатление, что они действуют с реальными предметами.

1. \* [↑](#endnote-ref-1)