**Психогимнастика для дошкольников**

Продолжительность гимнастики по возрастам: ранний возраст – 10 секунд, младший возраст – 12 – 15 секунд, средний возраст – 17 – 20 секунд, старший возраст – 22 – 25 секунд.

***Изометрические упражнения*** (чередование напряжения и расслабления):

1. И. п. встать прямо, руки вдоль туловища.
Обхватить плечи руками, сказать «Ух!»
2. Передай гирю, воздушный шарик, снежинку, тяжелую сумку, пушинку.
3. Руки перед грудью, давить ладонями друг друга,

Потрясти опущенными руками.

1. Пытаться разорвать сцепленные руки перед грудью.

Потрясти опущенными руками.

1. «Дерево»: сесть на корточки, положить голову на колени, руками обнять колени. «Семечко» прорастает и превращается в дерево – медленно встать и распрямиться, поднять руки (можно на счет). Вдруг налетел ветер и сломал дерево – согнуться в талии, расслабляя верхнюю часть туловища, голова и руки безжизненно повисают.
2. «Пальчики»: в положении сидя или стоя согнуть руки в локтях и сжимать и разжимать кисти рук, увеличивая темп. Затем опустить руки и расслабить и встряхнуть кисти рук.
3. «Снеговик»: представить себя только что слепленным снеговиком – тело должно быть сильно напряжено, как замерзший снег. Но пригрело солнышко и снеговик начал таять. Сначала «тает» голова и опускается, затем проседает средний ком – наклоняются плечи, расслабляются руки, затем тает нижний ком у снеговика и он превращается в лужу – лежа на полу полностью расслабиться.
4. «Клоуны»: представит себя клоуном из твердой пластмассы. Руки подняты вверх. По команде выполнять: сначала «упали» кисти, затем локти, руки, наклонилась голова, опустились плечи, подогнулись колени, клоуны упали на пол.