**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.

***Динамические упражнения***

1. **«Вот помощники мои»**

Пальцы встали дружно в ряд,   
Десять маленьких ребят.  
Эти два всему указка  
Всё подскажут без подсказки.  
Пальцы – два середничка,  
Два здоровых добрячка.

Ну а эти безымянны  
Молчуны, всегда упрямы.  
Два мизинца-коротышки  
Непоседы и плутишки.  
Пальцы главные средь них  
Два больших и удалых.

Мальчик-пальчик, где ты был?  
С этим братцем суп варил,  
С этим братцем в лес ходил,  
С этим братцем кашу ел,  
С этим братцем песни пел.

1. ***Ходьба спиной вперёд*очень хорошо развивает координацию движений.**

Цыплёнок на цыпочках крался за кошкой,  
А кошка на цыпочках шла за Антошкой.  
Антошка на цыпочках двигался к дому,  
Теперь повернёмся, пойдём по другому.  
На пяткой за кошкой плетётся Антошка,  
За бедным цыплёнком усталая кошка.  
Цыплёнок от страха забрался в корзину,   
Сердитая кошка выгнула спину.

1. ***Сухое умывание:***

Потереть руки,  
Умыть лицо.  
По середине головы - расчесались руками,  
Брови пощипали,  
Крылья оса погладили указательными пальцами.  
Потереть сверху и снизу губ указательными пальцами.  
Потереть мочки ушей.

1. и. п. тоже **«Ловим снежинки».** Наклоны туловища  
   Вправо, влево, вниз, вверх, с хлопками.
2. и. п. тоже: Потопаем ногами, похлопаем руками.  
   4. и. п. тоже: прыжки на месте.
3. **Правая – левая рука**

Это – правая рука,

Это – левая рука.

Справа – шумная дубрава,

Слева – быстрая река…

Стало все наоборот:

Слева – шумная дубрава,

Справа- шумная река…

Неужели стала правой

Моя левая рука?

*(все упражнения выполняются в соответствии с текстом*)

1. **Головою три кивка**

Раз – подняться, потянуться *(потянуться).*

Два – согнуться, разогнуться *(прогнуть спины, руки – на поясе)*

Три – в ладоши три хлопка (*хлопки в ладоши),*

Головою три кивка *(движения головой).*

На четыре – руки шире *(руки в стороны),*

Пять – руками помахать *(махи руками),*

Шесть – на место сесть опять *(присесть).*

1. **Для начала мы с тобой**

Для начала мы с тобой

Повращаем головой *(вращение головой в стороны)*

Поднимаем руки вверх *(руки вверх поднять)*

Плавно опускаем вниз *(опустить вниз и отвести назад),*

Снова тянем их наверх,

Ну, дружочек, не ленись! *(снова вверх, вниз, отвести назад)*

1. **Для начала мы с тобой**

Для начала мы с тобой

Крутим только головой (*вращение головой в стороны)*.

Корпусом вращаем тоже *(повороты вправо и влево).*

Это мы, конечно, сможем.

А теперь мы приседаем *(приседания),*

Мы прекрасно понимаем –

Ноги нужно укреплять,

Раз, два, три, четыре, пять

Напоследок потянулись *(потягивание вверх и в стороны)*

Вверх и в стороны. Прогнулись.

От разминки раскраснелись

1. **«Ракета»**

И на место снова сели.  
А сейчас мы с вами, дети,   
Улетаем на ракете.     
На носки поднимись,  
А потом руки вниз.  
Раз, два, три, четыре —   
Вот летит ракета ввысь! *(1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка.)***11. Ча, ча, ча**   
Ча, ча, ча *(3 хлопка по бедрам)*   
Печка очень горяча *(4 прыжка на двух ногах)*   
Чи, чи, чи *(3 хлопка над головой)*   
Печет печка калачи *(4 приседания)*   
Чу, чу, чу *(3 хлопка за спиной)*   
**12. Аист**   
*(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)*   
— Аист, аист длинноногий,   
Покажи домой дорогу. *(Аист отвечает.)*   
— Топай правою ногою,   
Топай левою ногою,   
Снова — правою ногою,   
Снова — левою ногою.   
После — правою ногою,   
После — левою ногою.   
И тогда придешь домой.   
**13. Наши ручки**   
Руки кверху поднимаем,    
А потом их отпускаем.   
А потом их развернем   
И к себе скорей прижмем.   
А потом быстрей, быстрей   
Хлопай, хлопай веселей.   
**14.** Мы топаем ногами   
Мы топаем ногами,   
Мы хлопаем руками,   
Киваем головой.   
Мы руки поднимаем,   
Мы руки опускаем   
И вновь писать начнем.   
**15. Часы.**

А часы идут, идут   
Тик-так, тик-так,   
В доме кто умеет так?   
Это маятник в часах,   
Отбивает каждый такт *(Наклоны влево-вправо.)*   
А в часах сидит кукушка,   
У неё своя избушка*. (Дети садятся в глубокий присед.)*   
Прокукует птичка время,   
Снова спрячется за дверью, *(Приседания.)*   
Стрелки движутся по кругу.   
Не касаются друг друга. (*Вращение туловищем вправо.)*   
Повернёмся мы с тобой   
Против стрелки часовой. *(Вращение туловищем влево.)*   
А часы идут, идут, *(Ходьба на месте.)*   
Иногда вдруг отстают. *(Замедление темпа ходьбы.)*   
А бывает, что спешат,   
Словно убежать хотят! *(Бег на месте.)*   
Если их не заведут,   
То они совсем встают. *(Дети останавливаются.)*   
**16.** Раз, два — выше голова   
Раз, два — выше голова. Три, четыре — руки шире. Пять, шесть — всем присесть. Семь, восемь — встать попросим. Девять, десять — сядем вместе.  
**17.** Раз — мы встали   
Раз — мы встали, распрямились. Два — согнулись, наклонились. Три — руками три хлопка. А четыре — под бока. Пять — руками помахать. Шесть — на место сесть опять.   
**18. Помощники мои.**

Вот помощники мои   
Вот помощники мои,   
Их как хочешь поверни.   
Раз, два, три, четыре, пять.   
Постучали, повернули   
И работать захотели.   
Тихо все на место сели.   
**19.** Раз — подняться, потянуться   
Раз — подняться, потянуться,   
Два — нагнуться, разогнуться,   
Три — в ладоши три хлопка,   
Головою три кивка.   
На четыре — руки шире,   
Пять — руками помахать,   
Шесть — на место тихо сесть опять.   
**20.** Поднимайте плечики. Прыгайте, кузнечики. Прыг-скок, прыг-скок. Стоп! Сели.  
Травку покушали, Тишину послушали Выше, выше, высоко Прыгай на носках легко.   
**21.** Вышли уточки на луг   
Вышли уточки на луг   
Кря, кря, кря.   
Полетел зеленый жук   
Ж — ж — ж.   
Гуси шеи выгибали   
Клювом перья расправляли.   
Зашумел в пруду камыш   
Ш — ш — ш   
И опять настала ти…   
**22.** Мы походим на носках, А потом на пятках. Вот проверили осанку И свели лопатки.   
**23.** Мы писали   
Мы писали! Мы писали!    
Наши пальчики устали.    
Мы немножко отдохнем    
И опять писать начнем.   
**24.** Выше ноги! Стой, раз, два! *(Ходьба на месте.)*   
Плечи выше поднимаем,   
А потом их опускаем. *(Поднимать и опускать плечи.)*   
Руки перед грудью ставим   
И рывки мы выполняем. *(Руки перед грудью, рывки руками.)*   
Десять раз подпрыгнуть нужно,   
Скачем выше, скачем дружно! *(Прыжки на месте.)*   
Мы колени поднимаем —   
Шаг на месте выполняем. *(Ходьба на месте.)*   
От души мы потянулись*, (Потягивания — руки вверх и в стороны.)*   
И на место вновь вернулись. *(Дети садятся.)*   
**25.** Над волнами чайки кружат,   
Полетим за ними дружно.   
Брызги пены, шум прибоя,   
А над морем — мы с тобою! *(Дети машут руками, словно крыльями.)*Мы теперь плывём по морю   
И резвимся на просторе.   
Веселее загребай   
И дельфинов догоняй*. (Дети делают плавательные движения руками.)*   
**26.** Раз, два — встать пора   
Раз, два — встать пора,   
Три, четыре — руки шире,   
Пять, шесть — тихо сесть,   
Семь, восемь — лень отбросим.   
**27.** Раз, два, три, четыре, пять   
Раз, два, три, четыре, пять   
Вышел зайка поиграть   
Прыгать серенький горазд   
Он подпрыгнул 300 раз.   
**28.** Зайцы бегали в лесу, *(бег на месте)*   
Повстречали там лису *(повилять «хвостиком»)*   
Прыг-скок, прыг-скок, *(прыжки на месте)*   
Убежали под кусток. *(присесть)*