**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)*