**Упражнения на психогимнастику, зрительную гимнастику, дыхательные упражнения, массаж и самомассаж, пальчиковые игры и физкультминутки.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Слова** | **Действия** |
| **зрительная** | Ходит рыжая лиса  Щурит хитрые глаза.  Смотрит хитрая лисица,  Ищет, чем бы поживиться.  Пошла лиска на базар,  Посмотрела весь товар.  Себе купила сайка  Лисятам балалайку. | *Крепко зажмурить и открыть глаза*  *Вытянуть вперёд руку, поднять большой палец. Водить вправо, влево, следя глазами.*  *Руку вверх, вниз, следить глазами.*  *Описать рукой круг по часовой и против часовой стрелки, следя глазами.* |
| **дыхательная** | «Каша кипит» по методу Б.Толкачёва | Дети садятся на пол, кладут одну руку на живот, другую на грудь. Втягивая живот, делают вдох, а выпячивая его – делают выдох, произнося при этом звук: «пф-ф-ф-ф».  Повторяют 3-4 раза |
| **Массаж рук «Гусь»** | Где ладошка? Тут? Тут! На ладошке пруд?Пруд! Палец большой – гусь молодой. Указательный – поймал, Средний – гуся ощипал, Безымянный – суп варил, А мизинец – печь топил.  Полетел гусь в рот. А оттуда в живот! Вот! | *Показать правую ладошку.*   *Круговые движения левым указательным пальцем по ладони.*   *Поочерёдно массировать круговыми движениями каждый палец.*  *Махи кистями рук.*  *Двумя ладонями погладить живот.* |
| **эмоциональные** | **Волшебный цветок**   Цель: *Учить выражать свою индивидуальность. Представлять себя другим детям в группе.* | Детям предлагают представить себя маленькими ростками цветов. По желанию, они выбирают, кто каким будет цветком. Далее под музыку показывают, как цветок распускается (дети медленно поднимаются в полный рост, раскрывают руки, сложенные «бутоном»). Затем каждый ребёнок рассказывает о себе: где и с кем он растёт, как себя чувствует, о чём мечтает, что любит, с кем хочет дружить и так далее. |
| **пальчиковая** | Две ладошки прижму И по морю поплыву.  Две ладошки друзья – Это лодочка моя.  Паруса подниму  И морем поплыву.  А по бурным волнам  Пляшут рыбки тут и там. | *Две ладошки соединить «лодочкой», большой палец внутрь.*   *Волнообразные движения руками*  *Попеременно руки вверх, сжимая пальцы в кулак*  *Волнообразные движения руками* |
| **физкультминутки** | **Весёлая игра** | Проведём одну игру: Все присядем , скажем: «у – у – у»  Быстро встанем, скажем: «а – а – а» Нам пора уж за дела.  Раз, два – выше голова, Три, четыре – руки шире.  Пять, шесть – всем присесть. Семь, восемь – лень прогоним.  Девять, десять – тихо сесть. |

**Упражнения по релаксации**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | **Упражнения** |
|  | | **Как принять позу покоя**  Воспитатель: На наших занятиях мы будем учиться, экономно расходовать силы. Силы нужны человеку, чтобы играть, думать, заниматься спортом, правильно говорить, писать, считать. Чтобы хорошо работать, нужно уметь и хорошо отдыхать!  Сядем поближе к краю стула, обопремся о спинку, руки свободно положены на колени. Ноги слегка расставим. Это поза покоя. Все занятия мы будем начинать с позы покоя. |
|  | | «**Шарик»**  Воспитатель (показывает и объясняет):Представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот. Надуваем живот так, будто это воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Плечи не поднимаются. Выдохнули воздух медленно- будто шарик сдулся. Живот расслабился. Слушайте и делайте, как я:  Вот шарик надуваем И рукою проверяем.  Шарик лопнул – выдыхаем, Наши мышцы расслабляем.  Дышится легко, Вольно, глубоко. |
|  | **«Любопытная Варвара»**  Воспитатель (показывает и объясняет): Поверните голову до упора влево, вправо, чтобы увидеть как можно дальше. Мышцы шеи сильно напряжены. Это неприятно. Посмотрите прямо, мышцы расслаблены. Посмотрите вверх, запрокиньте голову, даже дышать трудно. Расслабьтесь. Слушайте и делайте, как я:  Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо,  А потом опять вперёд, Тут немного отдохнёт.  Шея не наряжена и расслаблена. | |
|  | | (Проводятся аналогично предыдущим. Образы и техника релаксации подсказывается рифмованным текстом)  .**«Лягушки»**  Вот понравится лягушкам: Тянем губы прямо к ушкам!  Потяну – и перестану, Но нисколько не устану!  Губы не напряжены И расслаблены. |