**Психогимнастика без фиксации внимания на дыхание (4-5 лет)**

**Медвежата в берлоге**
Дети по одному идут домой точно придерживаясь следа медведицы. Садятся и ждут игры.

**1. Игра с шишками.**
Бросают шишки. Они ловят и снапря?ением с?имают их лапками. Откладывают шишки в сторону и роняют лапки вдол? тела – отдыхают. Выполняется 2-3 раз

**2. Игры с пчелкой**
Дети поднимают колени, делая домики. Пчелка пролетает под коленями. Летит и медве?ата дру?но поднимают ноги.

**3. Холодно – жарко**
Сжать в комок и расслабить туловище.

**4. Игры с шарфиком**
Не открывая глаз завязать шарфики. Покрутить головой из стороны в сторону. Хорошо, тепло. Показать мимикой.

**5. Пчелка мешает спать**
Игра лицевых мускулов. Пчелка решила сесть на язычек – дети быстро стиснули губы, сделали губы трубочкой и стали крутить ими из стороны в сторону.

**Расслабление**
От яркого солнца медвежата зажмурились и сморщили нос. Снова прилетела пчелка села на лоб(двпгаем бровями вверх-вниз).

**6. Отдых**

Медвежата спят. Мама в лесу.

**В уши попала вода**
В положении лежа на спине ритмично покачать головой вытряхивая воду из одно уха и из другого.

**Лицо загорает**
Подбородок загорает – подставить солнцу подбородок, слегка разжать губы и зубы (вдох). Летит жучок крепко закрыть рот (задержка дыхания). Жучок улетел. Слегка раскрыть рот, олегченно выдохнуть вохдух.

Нос загорает – подставить нос солнцу. Рот полуоткрыт. Летит бабчка. Выбирает на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять

 вверх губку, рот полуоткрыт (задержка дыхания). Бабочка улетела, расслабиться. Вдох.

Брови – качели. Двигать бровями вверх-вниз.

Отдых. Сон на берегу.

**Психогимнастика с фиксацией внимания на дыхание (6-7 лет)

На берегу моря**
Дети «играют в воде, выходят и ложатся на песок, раскинув руки и ноги.

**Игра с песком**
Набрать в руки песок (вдох). Сильно сжав пальцы в кулак удержать песок (задержка дыхания). Посыпать песком колени, постепенно раскрывая пальцы (выдох). Стряхнуть песок с рук, уронить их бессильно вдоль тела.

**Игра с муравьем**
На пальцы ног залез муравей – силой носки на себя, ноги напряжены (вдох). Ослабить ноги в этом положении. Прислушаться на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросить муравья с пальцев (выдох). Носки опускаем вниз, в стороны.

**Солнышко и тучка**
Солнце зашло за тучку – сжались в комок (задержка дыхания). Солнышко вышло – жарко, расслабились (выдох).
Каждый спит.

Цель: тренировать отдельные группы мышц, совершенствовать выдержку, умение передавать пантомимой движения.
 **Выполнение:**
Дети располагаются свободно, изображая спящих в разных позах. В зал входит ведущий и видит:

На дворе втречает он тьму людей.

Каждый спит.
Тот как вкопанный сидит.

Тот не двигаясь идет.
Тот стоит раскрывши рот.

Подходит к фигурам детей, пытается разбудить, берет за руки, но руки безвольно опускаются.

**Штанга**
Цель: тренировать отдельные группы мышц, развивать выносливость, силу воли.

**Выполнение:**
Подтягиваем и поднимаем рывком штангу, потом бросаем ее. Отдых.

**Оленьи упражки**
Дети делятся на две команды. В командах разбиваются на пары, впереди – олень. Сзади каюр. Можно одеть вожжи или обруч. Чья команда быстрее закончит дистанцию.

**Анальык**
Игра с мячом похожая на баскетбол, только без кольца с сеткой. Члены одной команды перебрасывают мяч друг другу, а в это время члены другой команды стараются его отобрать. (один участник игры не должен слишком долго удерживать у себя мяч, он должен быстро передавать его игрокам своей команды).

**Молодой оленевод**
На расстоянии 3-4 метров лежат оленьи рога (можно использовать кольцебросы0. капитаны набрасывают кольца на рога по 5 штук. Это соревнование капитанов.

**Ловкие оленеводы**
На расстоянии 3-4 метров от детей ставится фигура оленя. Поочередно дети бросают в оленя мячом, стараясь попасть в него. Затем становятся в конец колонны. Победитель определяется по количеству попаданий в командах.

**Перетягивание на пальцах**
Соревнующиеся садятся на пол друг против друга по-турецки. Они перетягивают друг друга с помощью соединенных пальцев. Соревноваться могут только капитаны или все участники команды одновременно, разбившись на пары. Это соревнование можно заменить перетягиванием каната.

**Молодой охотник**
По команде ведущего, капитаны надевают кухлянки, снегоступы и бегут вокруг костров. Возвратившись на место они передают все следующему игроку. Можно кухлянки подпоясать ремешками, надеть тобоса, а затем лыжи – это будет сложнее, поэтому количество соревнующихся можно уменьшить до 3-4 человек.

**Тройной прыжок**
Дети разбиваются на две колонны. Упражнение выполняют парами. Это прыжок в длину с места три раза подряд. Оценивать каждую пару – кто дальше прыгнул.

**Пылесос**
Мячи разбросаны по полу. Нужно собрать совком для мусора не помогая себе руками и ногами. Мяч нужно к чему-то прижать, чтобы он вкатился на совок. Пойманные мячи опускаются в корзинку и в конце подсчитываются результаты.

**Всей командой**
За веревку, перекинутую через шведскую стенку держится ребенок, сидящий на мешковине. Его перетягивает команда. Нельзя помогать себе ногами. Выигрывает та команда, чей игрок быстрее «доедет » до финишной черты.

**Цирк**
Дети делятся на две команды. Обручи надеваются на руку и ногу, с обеих сторон туловища. Пробежав определенное расстояние, ребенок передает снаряды следующему. Усложненный вариант: при передаче обручей, участник надевает и свои обручи.

**Туннель**
Дети строятся по кругу держа обручи перед собой. Первый ребенок кладет сой обруч на пол и быстро пролезает все остальные обручи. Добравшись до своего места, поднимает обруч с пола – это знак следующему участнику начинать движение. Выигрывает та команда, чьи игроки первыми пройдут все обручи.

**Прыжки через верёвку**
Дети встают в круг. Ведущий стоит в центре и вращает верёвку длиной 2-3 метра. Стоящие в кругу перепрыгивают через верёвку. Не успевшие перескочить и запутавшиеся идут водить.

**Перекат**
Дети парами лежат на спите, держа брусок в руках. По команде или в эстафете перекатываются бревнышком, не выпуская из рук бруска и так до финишной черты.