**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.