

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 17 г. Йошкар-Олы «Ивушка»

**«Береги здоровье,
оно - твоя
частная собственность»**

Подготовила:
Волкова Р.Н.,
педагог-психолог

Что такое психогимнастика?

- курс специальных занятий, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребёнка (познавательной, эмоционально-личностной).
- набор специальных упражнений и игр, проводимых учителем на уроках, которые позволяют активизировать межполушарные взаимодействия, регулировать эмоциональное состояние, избегать переутомления.

Значение упражнений

- снятие психического напряжения и физическая разгрузка;
- развитие внимания и памяти;
- развитие координации и мелкой моторики;
- развитие эмоциональной сферы;
- активизация мышления и творческих способностей.

Экспресс-тест на сенсомоторную координацию

Первую букву каждой строки проговаривайте вслух, остальные – про себя;

Некоторые буквы сопровождайте движениями:

Л – левая рука поднимается в левую сторону,

П – правая в правую,

В – обе руки поднимаются вверх.

А	Б	В	Г	Д
Л	П	П	В	Л
Е	Ж	З	И	К
В	Л	П	В	Л
Л	М	Н	О	П
Л	П	Л	Л	П
Р	С	Т	У	Ф
В	П	Л	П	В
Х	Ц	Ч	Ш	Я
Л	В	В	П	Л

Виды психогимнастических упражнений:

- **Дыхательные:** активизация стволовых отделов мозга, энергетизация организма, повышение иммунитета;
- **Глазодвигательные:** профилактика миопии и переутомления глазных мышц;
- **Кинезиологические:** развитие межполушарного взаимодействия, улучшение мыслительной деятельности;
- **Релаксационные:** отдых, снятие мышечного и эмоционального напряжения;
- **Активирующие:** мобилизация, концентрация.

Дыхательные упражнения

«Китайский болванчик»

Вдохнуть, запрокинуть голову назад, на выдохе произнести четко БА-БО-БЭ.

«ХА-ХО-ХУ, ФА-ФО-ФУ»

Вдох носом, наклонить туловище вперед, правой рукой достать пальцы левой ноги. В этом положении на медленном выдохе произнести ХА-ХО-ХУ (левой рукой – на выдохе произнести ФА-ФО-ФУ).

Глазодвигательные упражнения

Упражнение 1

- Глаза вправо - глубокий вдох - пауза (задержка дыхания и движения глаз – 2 сек.) - глаза в исходное положение – пассивный выдох - пауза.
- Глаза влево - вдох – пауза – глаза в исходное положение – выдох - пауза.
- Глаза вверх – вдох – пауза – глаза в исходное положение – выдох - пауза.
- Глаза вниз – вдох – пауза – глаза в исходное положение – выдох - пауза.

Упражнение 2

- Глаза и язык вправо – вдох – пауза – глаза и язык в исходное положение – выдох, пауза.
- Глаза и язык влево – вдох – пауза - глаза и язык в исходное положение – выдох, пауза.
- Глаза и язык вверх – вдох – пауза - глаза и язык в исходное положение – выдох, пауза.
- Глаза и язык вниз – вдох – пауза - глаза и язык в исходное положение – выдох, пауза.

Кинезиологические упражнения

«Ухо-нос»

Детям предлагают левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

«Прыжки»

Упражнение. Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами:

**Ноги вместе – руки врозь,
Ноги врозь – руки вместе,
Ноги вместе – руки вместе,
Ноги врозь – руки врозь.**

**Ноги вправо – руки влево,
Ноги влево – руки вправо,
Ноги вправо – руки вправо,
Ноги влево – руки влево.**

Цикл прыжков повторить несколько раз.

Релаксационные упражнения

Упражнение «Избавление от усталости»

Сесть, вытянуть ноги, опустить расслабленные руки вниз.

- Представьте, что энергия усталости вытекает из кистей рук на землю: она струится от головы к плечам, перетекает от предплечья, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается в землю. Ощутите физическую теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите с этим ощущением некоторое время, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от усталости.

Активирующие упражнения

«Мячик»

Держа мяч в руках, занимающийся произносит первые две строки стихотворения, затем, произнося следующие две строки, делают броски мячом на каждом слове, сначала подбрасывая его вверх, а затем ударяя об пол:

Друг веселый, мячик мой! Всюду, всюду ты со мной.

Раз, два, три, четыре, пять. Хорошо с тобой играть!

«Руки выше подними!»

По команде «Руки выше подними» — поднимаются руки вверх; по команде: «А потом их опусти» — опускаются вниз. На счет «раз, два» — поднимаются руки вверх, на счет «три, четыре» — опускаются их вниз.

***Ваше здоровье —
есть результат любви
к самому себе.***

