

Уважаемые родители!

Мы предлагаем вам несложный комплекс психогимнастики для детей!  
Время, с предложенными упражнениями, пройдет весело и с пользой как для родителей, так и для малышей! Желаем успеха!

## ПСИХОГИМНАСТИКА

### «Тёплый дождь»

#### Основная часть упражнения

И.п. – руки за спину, ноги вместе

1–2 – вынести вперед руки, хлопок

3–4 – спрятать рук

### Упражнение «Красочная радуга»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны, ладони  
вверх  
1 – наклон туловища вправо, левую руку  
через голову опустить на правую руку

2 – И.п.

То же в л 3–тоже в левую сторону.

### Упражнение «Растения оживают»

И.п. – ноги вместе, руки вдоль туловища, голова опущена.

1 – поднять прямые руки перед собой вверх, посмотреть вверх, посмотреть вверх.

2 – И.п.

То же на 3–4.

### Упражнение « Полет птиц».

И.п. – основная стойка, руки внизу.

1 – руки в стороны.

2 – присесть

3 – подняться

4 – и.п.

### Упражнение « Звери просыпаются».

И.п. – Сидя на пятках, руки согнуты в локтях, опущены на пол, голова положена на кисти рук.

1 – приподнять голову

2 – руки выпрямить

3 – стоя на четвереньках, подтянуться вперёд, прогнуть поясницу.

### Упражнения « Лёжа на траве»

И.п. – лёжа на животе, опереться на локти, подбородок держать ладонями.

1 – согнуть правую ногу, повернуть вперёд голову, посмотреть на ногу.

2 – И.п. То же в левую сторону.

**Заключительная часть** : возвращаемся домой, садимся в ракеты ( дети садятся по – турецки, закрыв глаза, идёт обратный счёт до 0).

## **Комплекс общеукрепляющих упражнений.**

### **Аэробика для зверят.**

В старину говорили «Здоровье приходит золотниками, а уходит пудами». Это значит, что стать здоровым можно постепенно, а вот потерять здоровье можно сразу.

А вы знаете, что зверята занимаются физкультурой?

Чтобы сильным стать и ловким приступаем к тренировке.

#### **«Гусята»**

1. Гуси шеи длинные вытянули, лапы красные растопырили. Крыльями машут, клювы раскрывают.

И.п. - основная стойка: повороты туловища со взмахом руками (6р)

#### **«Собачки»**

1. Пёс бегаёт с шестом, машет в воздухе хвостом.

И.п. – упор стоя на коленях: энергичные повороты туловища со взмахом.

#### **« Рачки»**

1. Рак залез на самокат, все вперёд, а он- назад.

И.п. - стойка на руках: движение на руках и ногах назад. (2р)

#### **« Обезьянки»**

4. Лучшие качели – гибкие лианы, это с колыбели знают обезьяны.

И.п. – лёжа на животе: приподнять верхнюю часть туловища и ног, движение «лодочка». повтор 5р, чередов. 2р. с упражн. на расслабление.

### « Медвежата»

5. Мишка на велосипеде мчится к финишу - к победе.

И.п. - лёжа на спине: имитация езды на велосипеде. Повтор 8-10р.

### «Цапля»

6. Очень трудно так стоять

Ногу на пол не спускать

И не падать, не качаться,

За соседа не держаться.

И.п. - стойка на одной ноге, руки стороны: держать равновесие. Повтор 3р x 30сек

### «Тигрята»

1. Тигр прыгнул дальше всех.

Вот невиданный успех.

И.п. – основная стойка, руки на поясе: прыжки с продвижением вперёд.  
Повтор. 2р. в чередовании с ходьбой.