

# ПСИХОГИМНАСТИКА

## Психогимнастика

1. **«Весёлая пчёлка».** Вдох свободный. На вдохе произнести звук «з-з-з-з». Представим, что пчёлка села на нос, руку, ногу. Упражнение учит направлять дыхание и внимание на определённый участок тела.
2. **«Холодно – жарко».** Подул холодный ветер, ребята съёжились в комочек. Выглянуло летнее солнышко, можно загорать. Расслабились и обмахиваемся веером (делаем из листа бумаги). Происходит расслабление и напряжение мышц туловища.
3. **«Шалтай – Болтай».** Ребята стоят в расслабленном состоянии, руки свободно свисают. Под текст делаем повороты, руки болтаются свободно, как у тряпичной куклы.
  - Шалтай – Болтай сидел на стене,
  - Шалтай – Болтай свалился во сне.