

# Психофізична розминка, або Енерджайзери



## Пташенята

*Вік:* молодший, середній та старший дошкільний.

*Мета:* формувати позитивний настрій, знижувати емоційне збудження.

Діти стають рівно, випрямляють спину, ставлять ноги на ширину плечей. Відтак розставляють руки в сторони, нахиляються вперед і піднімають руки вгору. У такому положенні діти махають руками вгору-вниз, імітуючи рухи пташиних крил.

**Примітка.** Спершу дорослий показує рухи й кілька разів виконує вправу разом з дітьми. При цьому він наголошує, що не треба сильно піднімати голову вгору, інакше болітиме шия. Тому під час вправи діти мають дивитися прямо перед собою.



## Володар м'яча

*Вік:* старший дошкільний.

*Мета:* формувати позитивний настрій, розвивати самовладання.

Кожна дитина по черзі підходить до дорослого, бере футбольний м'яч і затискає його між колінами. Відтак розпрямляє плечі та спину й кладе руки на пояс. У такому положенні дитина присідає, намагаючись не випустити м'яч. Якщо м'яч упав на підлогу, але дитина встигла схопити його раніше, ніж дорослий, — завдання їй зараховують. Переможе та дитина, яка виконає найбільше присідань.



## Змійка

*Вік:* старший дошкільний.

*Мета:* знижувати емоційне збудження, розвивати самовладання.

Для вправи треба знайти гладку вертикальну поверхню — це може бути стіна або зачинені двері. Дитина стає спиною до стіни на відстані 10–15 см від неї й обпирається. Відтак присідає, сповзаючи по стіні, і піднімається.

**Примітка.** Дорослий має тримати руки біля дитини. Якщо дитина не зможе піднятися, він має злегка підштовхнути її під стегна.



### Павучок

*Вік:* старший дошкільний.

*Мета:* знижувати емоційне збудження, розвивати самовладання.

Дитина стає обличчям до стіни на відстані 20—30 см від неї. Дитина ставить ноги на ширині плечей, злегка згинає руки в ліктях, спирається долонями на стіну на рівні грудей. Відтак, перебираючи долонями по стіні, спускається якомога нижче й випрямляється.



### Вертикальні прогулянки

*Вік:* старший дошкільний.

*Мета:* знижувати емоційне збудження, розвивати самовладання.

Дитина стає обличчям до стіни, але якомога далі від неї. Випрямляє плечі й спину, кладе руки на пояс. У такому положенні дитина піднімає праву ногу, згинаючи її в коліні, і ставить стопу на стіну. Відтак робить те саме лівою ногою.

**Примітка.** Якщо не вдається поставити всю стопу на стіну, дитина може торкатися її кінчиками пальців. Дорослий стежить за тим, як дитина виконує вправу, і підстраховує її.



### Кінь у яблуках

*Вік:* середній та старший дошкільний.

*Мета:* формувати позитивний настрій, розвивати самовладання.

Дитина стає рівно, розпрямляє плечі, кладе руки на пояс. Одну ногу виставляє на пів кроку вперед, другу — на пів кроку назад. Відтак підстрибує і міняє ноги місцями. Поступово дорослий ускладнює вправу — просить дитину поставити ноги ширше.

**Примітка.** Дорослий має простежити, щоб підлога не була слизькою і щоб дитина виконувала вправу в зручному взутті з рельєфною підошвою — кросівках, кедах тощо.



### Випад вперед

*Вік:* старший дошкільний.

*Мета:* формувати позитивний настрій, знижувати емоційне збудження, розвивати самовладання.

Дитина стає рівно, розпрямляє плечі, кладе руки на пояс. Праву ногу виставляє вперед, а ліву — назад так, щоб відстань між ними становила 60—90 см. У такому положенні дитина присідає, згинаючи праву ногу в коліні. При цьому відриває ліву п'яту від підлоги й тягнеться лівим коліном до підлоги. Дитина може навіть торкнутися підлоги коліном, якщо це не зумовлює у неї больових відчуттів. Далі змінює положення ніг.



### Прес

*Вік:* старший дошкільний.

*Мета:* формувати позитивний настрій, емоційне збудження, розвивати самовладання.

Дитина сідає на підлогу, злегка згинає ноги в колінах і схрещує руки на грудях. Відтак намагається лягти на підлогу й потім знову сісти. У цей час дорослий притискає ступні дитини до підлоги. Якщо дитині не вдається лягти, вона нахиляється до підлоги настільки низько, настільки може.

**Примітка.** Існує й інший варіант вправи. Дорослий сідає на невисокий стілець або пуфик, а дитина — на підлогу й закидає ступні на коліна дорослого. Дорослий тримає ступні дитини руками, а вона пробує в такому положенні лягати на підлогу й підніматися.

+

**Підготувала Наталія Філімошкіна,**

*дитячий психолог, експерт з психології розвитку, Дніпро*