

# ***Игровые упражнения по профилактике и коррекции психосоматического утомления детей***

## **Игровые упражнения с карандашом:**

**Цель:** развитие интереса к выполнению упражнений, формирование двигательной структуры.

**Психологическое назначение:** развитие любознательности, внимания, ловкости, умения общаться и выполнять совместные действия в группе.

### **Упражнение «Воображение»:**

Участники держат карандаши на ладони, на одном пальце, на двух, и т.д., меняя левую и правую руки. Сидя за столом, они учатся удерживать карандаши на голове, на лбу, на переносице, подбородком, на ухе, между разными пальцами и писать в воздухе цифры, буквы и слова по предложению инструктора.

### **Упражнение «Равновесие»:**

Участники должны положить один или несколько карандашей на голову или ухо, изгибы локтей и т. д., ходить с ними, стараясь выполнять упражнения так, чтобы карандаши не упали. При этом ребята должны: поворачиваться вокруг своей оси; ходить вокруг стола (стула); удерживать в равновесии два карандаша одновременно (на разных пальцах обеих рук) и т. д.

### **Упражнение «Герои»**

Участники должны зажать карандаши под коленом и при этом: вращать туловище вправо и влево; садиться на корточки и вставать; делать наклоны вперед, при этом дотрагиваться руками пола. Затем задание усложняется и ребята должны выполнить все то же самое, но при этом зажимать карандаш между плечом и шеей.

### **Упражнение «Бамбуковая палочка»**

Ребята становятся в две шеренги и быстро передают карандаши с начала шеренги и в ее конец. При этом они выполняют задание в различных вариантах: поставив ноги на ширину плеч; стоя на правой (левой) ноге; стоя на цыпочках с высоко поднятыми руками; присев с высоко поднятыми руками (с прямой спиной), наклонив корпус вперед (карандаш передавать на уровне бедер); передавать правой рукой карандаш через правое плечо в левую руку (попеременно); под высоко поднятым левым (правым) коленом.

## **Игровые упражнения с платком**

**Цель:** формирование осознанного участия в упражнениях для развития собственной двигательной активности.

**Психологическое назначение:** способность к релаксации, умение расслабляться и успокаиваться, преодолевать трудности, настраиваться на серьезные и трудные виды деятельности.

### **Упражнение «Ощущения»**

Задание выполняется в парах. Один из участников сидит на стуле, закрыв глаза, а другой стоит за стулом. Они выполняют задания попеременно и кладут платок на руки (ладони, голову, плечи, колени), сидящий должен назвать эти части тела.

### **Упражнение «Отгадай и назови»**

Участвуют сидящие рядом пары. Один закрывает глаза, другой в это время раскладывает на столе по кругу различные, мелкие предметы, накрывает их платком, берет руку своего соседа и кладет на платок. Второй игрок должен догадаться, какие предметы лежат под платком и дать им характеристику. Затем они меняются ролями.

### **Упражнение «Навеяно музыкой»**

Если ребята пережили минуты эмоционального возбуждения, выполняли трудные и ответственные учебные действия, предложите им расстелить свои платки на парте (накрыть платком голову) и положить на них голову. Руки вытянуты вперед и сжаты в кулаки. Звучит музыка, способствующая расслаблению, под которую ребята придумывают свои истории о пережитом на уроке или о том, что им навеяла музыка.

## **Игровые упражнения с воздушным шаром**

**Цель:** стимулирование двигательной активности, желание участвовать в упражнении, преодоление внутренней неловкости и тревожности за свои движения.

**Психологическое назначение:** развитие умения общаться, активно включаться в общие игры, формирование культуры совместных действий.

### **Упражнение «Любопытство»**

Задание выполняется в парах. Для этого воздушный шарик держат между собой на уровне лица и выполняют следующие упражнения: рассматривают друг друга сквозь шарик, используют шарик в качестве телефона: один говорит в шар, а другой слушает; один участник трет шар (бьет, барабанит, щиплет...), а другой слушает издаваемые звуки; затем шар зажимают лбами (стоя, сидя); удерживают шар в равновесии на кончиках пальцев и т. д.

### **Упражнение «Наказание»**

Участники разбиваются по парам и становятся в круг напротив друг друга на расстоянии 2-3 метров. У них в руках один воздушный шарик. Упражнение необходимо проводить синхронно: одновременно осторожно ударить по шару рукой (пальцем, ногой, коленом, плечами); ударить по мячу двумя руками (попеременно левой и правой, постепенно изменяя расстояние между друг другом - то уменьшая, то увеличивая его).