ПСИХОГИМНАСТИКА НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ

**Игра "Наоборот"**
Ребята сидят в кругу. Игра заключается в том, что ведущий показывает какие-либо движения, а ребята должны делать наоборот. Если ведущий поднимает руки, ребята должны их опускать. Если ведущий сложит ладони в кулак, дети должны разжать ладони.
Кто ошибается, становится ведущим.

**Игра "Запрещенные движения"**
Участники игры располагаются в кругу. Ведущий сообщает школьникам, что они должны повторять все движения ведущего, кроме одного. Как только руки ведущего опускаются вниз, все должны поднять руки вверх, то есть сделать наоборот. Тот, кто ошибается, становится ведущим.

**Игра "Лови мяч"**
Для проведения этой игры ребята разбиваются на две команды. Встают друг против друга.
У играющих два мяча: темный и светлый.
Инструкция участникам: Светлый мяч надо ловить всегда, а темный надо ловить только тогда, когда его бросают молча. Если бросивший мяч крикнет "Лови", ловить его нельзя. Поймавший такой мяч выбывает из игры.
Игра заканчивается тогда, когда в одной из команд не остается ни одного игрока.
Победителем становится команда, сохранившая несколько игроков.

**Игра "Вороны"**
*Игровые правила:*
Все движения выполняются только в соответствии со стихотворением, слова: "Кар-кар-кар" произносить по-разному: когда вороны летают - громко, когда засыпают - тихо.
*Игровые действия:*
Имитация движений летающих, а затем засыпающих птиц; звукоподражание.
*Ход игры:*
Дети изображают ворон, стоя в проходах от парт в классе. Они выполняют движения в соответствии с текстом, который говорит нараспев учитель. Слова "кар-кар-кар" произносят все ученики.
         Вот под елочкой зеленой
         Скачут весело вороны:
         "Кар-кар-кар!" *(громко)*
         Целый день они кричали,
         Спать ребятам не давали:
         "Кар-кар-кар!" *(громко)*
         Только к ночи умолкают
         И все вместе засыпают:
         "Кар-кар-кар" *(тихо)*

**Цепочка**
Для развития мотива "быть не хуже других" применялся известный прием "Цепочка". Суть его состоит в том, что детей просят выстроиться в ряд: первым становится тот, кто лучше всех выполнил какое-либо задание, последним тот, кто справился с ним хуже, чем другие. Это упражнение обычно выполняется в конце занятия.
В некоторых случаях такую "цепочку" составляет кто-нибудь из детей. Причем после того как он ее составит, он должен сам найти в ней свое место *(естественно, в этой роли должны побывать все дети)*.

**"ПЛАВАНИЕ"**
1. И.п. - стойка ноги вместе, руки перед грудью, согнутые в локтях. Имитация плавания стилем брасс на груди, затем на спине. 20 с, темп медленный.
2. И.п. - о.с. Имитация ныряния солдатиком (присед, руки через стороны вверх). 20 с, темп средний.
3. И.п. - сидя на краю стула, лицом к проходу, руки в упоре, держаться за сиденье стула. Имитация ногами плавания стилем брасс. 20 с, темп средний.

**"Парад"**
Как солдаты на параде,
мы шагаем ряд за рядом.
Левой - раз, левой - раз.
Посмотрите все на нас.