**Психогимнастика** – это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).Психогимнастика примыкает к психолого-педагогическим и психотерапевтическим методикам, общей задачей которых является сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей.

**Основные достоинства психогимнастики:**

-игровой характер упражнений (опора на ведущую деятельность детей дошкольного возраста);

-сохранение эмоционального благополучия детей;

-опора на воображение;

-возможность использовать групповые формы работы.

**Цели психогимнастики:**

-опора на естественные механизмы в развитии ребенка;

-преодоление барьеров в общении, понимании себя и других;

-снятие психического напряжения и сохранение эмоционального благополучия ребенка;

-создание возможности для самовыражения;

-развитие словесного языка чувств (называние эмоций ведет к эмоциональному осознанию ребенком себя).

**Задачи психогимнастики**

Если говорить обобщенно, то психогимнастика для малышей позволяет решать следующие задачи:

-дети приобретают навыки ауторелаксации;

1обучаются технике выразительных движений;

-тренируют психомоторные функции;

-воспитывают в себе высшие эмоции и чувства;

-корректируют свое поведение при помощи ролевых игр;

-избавляются от эмоционального напряжения;

-учатся распознавать эмоции и управлять ними.

**Группы упражнений в психогимнастике направлены на развитие:**

-движений;

-эмоций;

-общения;

-поведения.

Каждое упражнение включает: фантазию (мысли, образы), чувства (эмоции) и движения ребенка для того, чтобы он учился произвольно воздействовать на каждый элемент триады. Чтобы ход общей игры не прерывался, необходимо через всю последовательность упражнений провести сюжетно-ролевое содержание игры. Все предметы и события игрового сюжета должны быть воображаемыми, т.е. обозначаться физическими действиями или замещаться предметами обычного окружения. Это облегчает тренировку внутреннего внимания детей. Опытный педагог, выстраивая занятие, обязательно включает в него творческие идеи и предложения самих детей.

 Игры могут быть любыми. Единственное требование – они всегда должны быть интересны и направлены на общую деятельность, совместные движения, контакты. Все игры и упражнения включают элементы психогимнастики. Педагог должен помнить, что психогимнастика – это не физкультура, не механическое повторение физических упражнений. Любое физическое движение в психогимнастике выражает какой-либо образ фантазии, насыщенный эмоциональным содержанием, тем самым объединяет деятельность психических функций (мышления, эмоции, движения), а с помощью комментариев взрослого к этим процессам подключается и внутреннее внимание детей. Таким образом, психогимнастическое упражнение использует механизм психологического функционального единства: например, ребенок не просто выполняет резкие ритмические махи руками, а представляет себя веселым зайчиком, играющим на воображаемом барабане в цирке. Это игровое упражнение доставляет ребенку массу удовольствия, включает в работу его фантазию, улучшает ритмичность движения. В это же время воспитатель описывает фактор физических действий – силу, темп, резкость – и направляет внимание детей на осознание и сравнение возникающих мышечных и эмоциональных ощущений. Например, воспитатель говорит: «Как сильно зайчики стучат по барабану! А вы чувствуете, как напряжены у них лапки? Ощущаете, какие лапки твердые, не гнутся?! Как палочки! Чувствуете, как напряглись у Вас мышцы в кулачках, руках, даже в плечах?! А вот лицо – нет! Лицо улыбается, свободное, расслабленное. И животик расслаблен, дышит… А кулачки напряженно стучат!.. А что еще расслаблено? Давайте еще попробуем постучать, но уже медленнее, чтобы уловить свои ощущения».

Игровое (психогимнастическое) содержание упражнений не случайно. Оно должно способствовать овладению навыками контроля двигательной и эмоциональной сфер, т.е. должно быть продумано так, чтобы выполнить следующие задания:

-дать ребенку возможность испытать разнообразные ощущения (путем подражательного повторения движений и действий ведущего взрослого);

-тренировать ребенка, направлять и задерживать внимание на своих ощущениях, научить различать и сравнивать их;

-тренировать ребенка изменять характер своих движений, сопровождаемых различными мышечными ощущениями;

-тренировать ребенка изменять характер своих движений, опираясь на работу воображения и чувств.

В последовательности психогимнастических упражнений особенно важно соблюдать чередование и сравнение противоположных по характеру движений, сопровождаемых попеременно мышечным напряжением и расслаблением:

-напряженных и расслабленных;

-резких и плавных;

-частых и медленных;

-дробных и цельных гармоничных;

-едва заметных пошевеливаний и совершенных застываний;

-вращений тела и прыжков;

-свободного передвижения в пространстве и столкновения с предметами.

Такое чередование движений гармонизирует психическую деятельность мозга: упорядочивается психическая и двигательная активность ребенка, улучшается настроение, сбрасывается инертность самочувствия.

В коммуникативной части занятия происходит тренировка общих способностей словесного и несловесного воздействия детей друг на друга.

Это могут быть эмоциональные проявления и контакты –пантомимы. В упражнения включаются обмен ролями партнеров по общению, оценка эмоций. В этих упражнениях ребенок овладевает главным инструментом общения – умением сопереживать, освобождаться от эмоциональной напряженности, готовится к свободному проявлению эмоций, активному общению.

В процесс регулирования поведения включаются сюжетные и психологические упражнения. На этом этапе решаются следующие задачи:

-показ – проигрывание типичных ситуаций с психологическими трудностями;

-выделение и узнавание типичных форм адаптивного и неадаптивного поведения;

-приобретение и закрепление приемлемых для ребенка стереотипов поведения и способов разрешения конфликтов;

-развитие навыков самостоятельного выбора и построения детьми подходящих форм реакций и действий в рамках ситуации.

Источником сюжетов для игр и упражнений могут служить не только психологические ситуации, но и любые детские книги, мультфильмы, телепередачи.

В заключительную часть занятия желательно включать упражнения и игры на закрепление положительного эффекта, стимулирующего, упорядочивающего психическую и физическую деятельность ребенка, чтобы приводить детей в состояние эмоционального равновесия. Желательно, чтобы после занятий у детей была возможность самостоятельной свободной игры, в которой могут спонтанно продолжиться понравившийся сюжет и упражнения.

Занятия желательно проводить раз в неделю. Проводя с детьми игры, игровые упражнения, занятия, необходимо соблюдать ряд принципов:

-относиться к детям, к их потребностям уважительно и доброжелательно;

-каждого ребенка принимать таким, какой он есть;

-не допускать упреков и порицаний за неуспех;

-занятия проходят в игровой, занимательной форме, чтобы вызывать у детей живой интерес;

-давать положительную эмоциональную оценку любому достижению ребенка;

-развивать у детей способность к самостоятельной оценке своей работы;

-создавать на занятиях чувство безопасности и дозволенности в системе отношений, благодаря чему они могут свободно исследовать и выражать свое «я»;

-постепенность развивающе-коррекционного процесса, не предпринимается попыток его ускорить. У каждого ребенка свой срок и свой час постижения.

ПСИХОГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ.

**"Воздушные шарики"**

Цель: Снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».

Упражнение можно повторить 3 раза.

**«Дудочка»**

Цель: Расслабление мышц лица.

«Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!»

**« Зайки и слоны»**

Цель: Дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

«Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется "Зайки и слоники". Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т. д. Дети показывают. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т. д. «А что делают зайки, если видят волка?..» Педагог играет с детьми в течение нескольких минут.

«А теперь мы с вами будет слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

После проведения упражнения ребята садятся и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.