

## **Психогимнастика в помощь родителям.**

Как провести весело время с ребенком? Как общение сделать интересным и веселым? Как помочь ребенку расслабиться в сложной ситуации, преодолеть свои страхи и неуверенность? Ниже, мы расскажем вам о психогимнастике – как о методе развития детей, применяя который можно решить все эти вопросы.

Психогимнастика – специальные этюды, упражнения, игры, направленные на развитие и коррекцию различных аспектов психики ребенка, его познавательной и эмоционально-личностной сферы.

Применяя психогимнастику, мы подходим к решению вопроса комплексно. Благодаря удивительным упражнениям можно коррегировать чрезмерную подвижность или моторную заторможенность, слабую концентрацию внимания, истеричность, боязливость, замкнутость.

Психогимнастика хороша как профилактический метод для здоровых детей, а детям, имеющим некоторые проблемы, просто необходима. В современном мире дети, к сожалению, имеют бедную мимику, плохо развитую общую моторику, плохо скоординированные движения. Поэтому упражнения направленные на выработку мимики, жестов и пантомимики очень полезны.

**Мимика** — это движение мышц лица, выражающее настроение, внутреннее состояние человека.

**Жест** – движения рук, тела, головы.

**Пантомимика** — выразительное телодвижение, передача чувств и мыслей лицом и всем телом.

Попробуйте проскакать как заяц, или пробежать как лиса по определенному маршруту, изображая повадки животного, звуки издаваемые животным и при этом не стесняться. Это трудно даже взрослому, а дети делают это с огромным удовольствием, просто играя, и не подозревая, какую пользу несут эти действия. Так дети учатся владеть своими эмоциями, преодолевать трудности, страхи, зажимы и комплексы.

**Комплекс психогимнастики состоит из психологических этюдов** – это театральная игра, включающая в себя импровизацию. В процессе этюдов развивается речь, улучшается дикция, вырабатываются интонации выразительности, закрепляется связная речь, память, внимание и координация движений. В процессе можно использовать любимые игрушки, которые являются лучшим другом малыша.

Задача театральных этюдов – развивать детское воображение. Обучать детей выражению различных эмоций и воспроизведению отдельных черт характера. Этюды должны быть коротки, разнообразны и доступны детям по содержанию. В этюдах на воспроизведение черт характера дети учатся понимать, какое поведение какой черте характера соответствует. Акцент делается на модель положительного поведения.  
***Попробуйте вместе с ребёнком поиграть, изобразить, показать ..... И вы увидите, как это увлекательно и главное с пользой....***

# Психогимнастика для дошкольников: этюды и упражнения

## «Лебеди»



Лебеди летят,  
Крыльями машут.  
Нагнулись над водой —  
Качают головой.  
Прямо и гордо  
Умеют держаться,  
Тихо и плавно на воду садятся.

## «Ёжик»



Вот свернулся еж в клубок,  
Потому что весь продрог.  
«Бррр, бррр, бррр»  
(дети дрожат, мышцы напряжены)  
Лучик ежика коснулся —  
Ежик сладко потянулся!  
(дети выпрямляются и потягиваются)

## «Снеговик»



Плачет бедный снеговик —  
« Я в мороз стоять привык.  
А под солнцем погибаю —  
Таю, таю, таю, таю».  
(все мышцы постепенно  
расслабляются, дети  
«превращаются» в «лужицу»)

## «Веселые мартышки»



Мы веселые мартышки, мы  
смеемся громко слишком.  
Мы в ладоши хлопаем, мы  
ногами топаем.  
Надуваем щечки, скачем на  
носочках,  
И друг другу даже – язычки  
покажем.  
Дружно прыгнем к потолку,  
Пальчик поднесем к виску,  
Оттопырим ушки, хвостик на  
макушке.  
Шире рот откроем – гримасы  
все состроим

## «Весельчаки»



Жили – были у реки славные  
весельчаки,  
Вот – вот со смеху помрут, вот  
животик надорвут.  
(Дети с разными интонациями:  
ха-ха-ха, хо-хо-хо, хи-хи-хи!)

## «Лягушки»



На болоте две подружки,  
Две веселые лягушки  
Рано утром умывались,  
Ножками топали,  
Глазками хлопали,  
Вправо – влево повороты  
И скакали по болоту.

## «Зяец»



Его обижают и звери и  
птицы,  
Он каждого кустика в  
поле боится. (Присесть,  
съежится, голову втянуть  
в плечи)

## «Хомка»



Хомка, хомка, хомячок  
Полосатенький бочок.  
Хомка раненько встает —  
Моет лапки, шейку трет.  
Подметает хомка хатку  
И выходит на зарядку:  
1,2,3,4,5 – хочет хомка сильным стать.

## «Цветы»



Каждый бутончик склонить-  
ся бы рад  
Налево...  
Направо...  
Вперед...  
И назад...  
От ветра и холода бутончики  
эти  
Спрятались живо в цветоч-  
ном букете...