**Психогимнастика для детей младшего дошкольного возраста «Улыбнись-ка» как средство облегчения адаптационного периода**

Информация о проведении данного вида психогимнастической работы взята с официального сайта <http://adalin.mospsy.ru/>

**Введение**

Ритм современной жизни все ускоряется, интенсивность информационных потоков неостановимо растет, стрессы атакуют жителей старушки Земли со всех сторон... Может ли это не сказаться на детях?

 С одной стороны, они выгодно отличаются от подраставших в другое время по способности воспринимать на «скоростных» оборотах, с другой - нуждаются в большей поддержке и защите от запредельных нагрузок. Педиатры бьют тревогу по поводу распространения гиперактивности, повышенная тревожность тоже проявляется у детей все чаще. Страхи, агрессия, неуверенность... Как преодолевать эти напасти?

 Очень полезным инструментом может стать психогимнастика. Поскольку эмоции являются «индикатором» состояния ребенка, постольку активные мимические, жестикулярные и пантомимические их проявления не дают дорасти отрицательным переживаниям до патологического уровня: они дают необходимую разрядку эмоций, а ведь в силу своих возрастных особенностей дети часто не осознают своих психических «заноз». Кроме того, при воспроизведении выразительных движений могут вспомниться истории, в которых эти «занозы» возникли, а это верный ключик к их «жилищу» в душе.

 Изображая на лице страх или гнев, дети стараются показать их в максимальном проявлении, «всю катушку», и, как правило, возбуждаются, одновременно понимая «понарошечность» ситуации. В этом заключается причина частых просьб к ведущему - взрослому повторить задание снова и снова. Зато такие обращения к нему редки, когда речь идет о радости, например.

Самое главное - внимательное и чуткое отношение к ребенку, предоставление ему возможности для самовыражения и непременное чередование напряжения и расслабления. Ни один человек не вырос, минуя проблемы. Но для уверенного движения по жизни необходимо, чтобы они своевременно решались.

**Общие положения**

Психогимнастика представляет собой специальные занятия (этюды, игры, упражнения), направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (его познавательной и эмоционально-личностной сферы). Особенно эти занятия нужны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, обладающим вспыльчивым или замкнутым характером. Но не менее важно проигрывать эти комплексы упражнений и со здоровыми детьми в качестве психофизической разрядки и профилактики. Также нужно включать психогимнастический комплекс в дни, когда запланированы занятия с высокими интеллектуальными или психоэмоциональными нагрузками.

Основная цель занятий по психогимнастике — овладение навыками управления своей эмоциональной сферой: развитие у детей способности понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать и полноценно переживать. Для этого педагогу необходимо решать следующие методические задачи: фиксировать внимание ребенка на чужих проявлениях эмоций; учить подражательно воспроизводить чужие эмоции; фиксировать внимание на своих мышечных ощущениях как проявлениях этих эмоций; анализировать и словесно описывать мышечные проявления эмоций; повторно воспроизводить эмоции в заданных упражнениях; контролировать ощущения.

Структура занятий по психогимнастике должна включать в себя несколько этапов, способствующих созданию условий для эмоционально-чувственного развития ребенка раннего возраста.

Начальный этап — беседа с детьми, художественное слово, загадка, яркая, красочная игрушка, сюрпризный момент и другое. Цель: мотивация детей на тематику занятия или другую форму работы.

Этап проживания действий — отработка основных движений, гимнастических упражнений и другое. Цель: достижение результата обучающих, воспитательных и развивающих задач.

Этап организации эмоционального общения. Цель: тренировка общих способностей словесного и несловесного воздействия детей друг на друга. В содержание общения ребенка со взрослым или сверстником включаются такие упражнения, как обмен ролями партнеров по общению, оценка своих эмоций и эмоций партнера. Ребенок тренируется точно выражать и переживать свои чувства, а также понимать чувства, эмоции, действия, отношения других детей, учится сопереживать.

Этап организации контролируемого поведения. Цель: тренировка умения детей регулировать свои поведенческие реакции. Методические задачи: показ и 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 разных ситуациях.

Варьирование упражнений, связанных с поведением детей: проигрывание ситуаций с типовыми инцидентами; реагирование на внутренние негативные переживания детей, происходившие ранее в детском саду или дома; загадки на решение конфликтных ситуаций; самостоятельные игры-фантазии с проекцией новых эмоциональных проблем актуальных предложений; домашние задания на активизацию положительных эмоциональных проявлений, закрепление новых форм эмоционального реагирования.

Заключительный этап. Цель: закрепление содержания предлагаемого материала, а также положительного эффекта, стимулирующего и упорядочивающего психическую и физическую активность детей, приведение в равновесие их эмоционального состояния, улучшение самочувствия и настроения.

В конце занятия по психогимнастике можно использовать пение и подпевание совместно с воспитателем песен, чтение потешек, стихов, хлопки в ладоши, одобрения в виде обнимания друг друга.

**Психогимнастика. Пластические этюды.**

1. Образно-пластическое творчество детей: Изобразить ласковую кошечку, игривого жеребенка; довольную, полакомившуюся капустой козочку; бодливую корову, грозного быка; поросенка, валяющегося в грязи; верблюда, идущего по пустыне.

Обыгрывание ситуаций, например, «Кошка и мышка»: Изобразить мышонка, попавшего в лапы кошки, и довольную кошку. Показать хитрого мышонка, убежавшего от кошки, и огорченную кошку.

Передать движением, мимикой или иным способом бычка и ежика (например, по содержанию стихотворения):

«Ежик и бычок»

Встретил ежика бычок И лизнул его в бочок.

Но, лизнув его, бычок Уколол свой язычок.

А колючий еж смеется: «В рот не суй что попадется!»

А. Воронъко

2. Образно-пластическое творчество детей: Представить, например, «вы строители». Наливаете краску в ведро, красите стену, ставите лестницу к стене, поднимаетесь по лестнице, забиваете гвозди молотком, сверлите дырки дрелью, вставляете стекла в раму, проводите электропроводку, открываете и закрываете замок.

Угадайте, что я делаю: Один ребенок показывает действия строителей, а другие — угадывают.

Образные перевоплощения и оживление предметов: Изобразить подъемный кран, груженый самосвал, брошенный на дороге кирпич, бетономешалку, электродрель и другие инструменты. Изобразить дом, покинутый хозяевами; разрушенную избушку; дом, в который въезжают новоселы. Представить себя пилой, полотком, дрелью. Показать назначение этих инструментов.

3. Передать мимикой и движением поведение зверей: енот-полоскун полощется в воде, барсук прячется в норе, ежик ищет место для зимней спячки, лось-великан ходит по болоту, белочка грызет орешки.

Обыгрывание ситуаций: Медведь в берлоге. Осень. Медведь выбирает место для берлоги, ложится и засыпает. Зима. Медведь находится в зимней спячке. Весна. Медведь просыпается, вертит головой, вытягивает поочередно ноги, зевает, потягивается, а затем выходит из берлоги. Лето. Медведь лакомится малиной и ловит рыбу.

Медвежата и пчелы: Медвежата мед искали, дружно дерево качали. Показать, как раскачивается дерево. Изобразить, как медведь залезает на него, запускает лапу в улей, ест сладкий мед, выражая удовольствие. Пчелы нападают и жалят медведя, ему больно. Показать, как медведь отмахивается, бежит, а затем прыгает в воду. Изобразить: вам жалко медведя.

Олени в тундре: Трав копытами касаясь, ходит по тундре рогатый красавец. Показать оленей, идущих на водопой летом и разгребающих снег в поисках ягеля в зимнее время.

Изобразить движением, мимикой или другим способом птиц и зверей (зайца, медведя, лису и других) по содержанию стихотворений:

Шумный Ба-Бах В очень громких сапогах

Ходит по лесу Ба-Бах!

И, заслышав этот звук, В ветках спрятался Тук-тук,

На сосну взбежал Цок-цок,

В чащу кинулся Прыг-скок;

Чик-чиришка в листья — порх!

Шебуршонок в норку — порх!

Тихо-тихо все сидят

И, хихикая, следят,

Как шумит в лесу Ба-Бах В очень громких сапогах.

Дж. Ривз

«Мишка»

Бедный мишка заболел — Мишка много меда ел.

Мишка плачет и кричит: — У меня живот болит!

Мишка стонет, Слезы льет —

У него болит живот. Непослушный

Жадный мишка Съел лесной малины Лишка.

Ф. Бобылев

**Варианты игр для организации и проведения психогимнастических упражнений с детьми младшего дошкольного возраста для снятия эмоционального и физического напряжения в период адаптации к условиям ДОУ**

1.Этюды на расслабление мышц

«Штанга». Ребенок поднимает «тяжелую штангу». Потом бросает ее. Отдыхает. Упражнение повторяется несколько раз.

«Каждый спит». В зал входит ведущий и видит...

 На дворе встречает он

 Тьму людей, и каждый спит:

 Тот, как вкопанный, сидит,

 Тот, не двигаясь, идет,

 Тот стоит, раскрывши рот.

 (В. А. Жуковский)

Ведущий подходит к фигурам детей, застывшим в различных позах. Он пытается их разбудить, беря за руки. Он поднимает чью-нибудь руку, но рука опускается.

«Сосулька».

 У нас под крышей

 Белый гвоздь висит,

 Солнце взойдет,

 Гвоздь упадет.

 (В. Селиверстов)

Первая и вторая строчки: руки над головой. Третья и четвертая строчки: уронить расслабленные руки и присесть.

«Шалтай-Болтай».

 Шалтай-Болтай

 Сидел на стене.

 Шалтай-Болтай

 Свалился во сне.

 (С. Маршак)

 Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклонить корпус тела вниз.

«Винт». Исходное положение (И.П): пятки и носки вместе. Корпус поворачивают влево и вправо. Одновременно с этим руки свободно следуют за корпусом в том же направлении. Этюд сопровождается музыкой. Н. Римского-Корсакова «Пляска скоморохов» из оперы «Снегурочка» (отрывок).

«Насос и мяч». Играют двое. Один - большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах; руки, шея расслаблены. Корпус отклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего у мяча поднимается голова, после четвертого надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Играющие меняются ролями.

«Качели». Ребенок стоя качается на качелях.

Выразительные движения. 1. Ноги слегка расставлены, обе ступни касаются пола, но вес тела перенесен на одну из ног. Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. 2. Выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее тяжесть тела, покачиваться вперед-назад. Для большей экспрессии сгибать и выпрямлять колени. Этюд сопровождается музыкой Я. Степовой «На качелях».

«Петрушка прыгает». Играющий изображает Петрушку, который мягко и легко прыгает. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой. Выразительные движения: Ноги согнуты в коленях, корпус тела слегка наклонен вперед, руки висят вдоль тела голова наклонена вниз. Этюд сопровождается музыкой Д. Кабалевского «Клоуны».

«Кукушонок кланяется».

 Кукушка кукушонку

 Купила капюшон.

 Кукушкин кукушонок

 В капюшоне смешон.

Этюд сопровождается музыкой «Кукушка кукушонку». Во время этюда ребенок наклоняет корпус вперед-вниз без всякого напряжения, как бы бросая его, затем выпрямляет корпус.

«Спать хочется». Мальчик попросил родителей, чтобы ему разрешили вместе со взрослыми встретить Новый год. Ему разрешили, но, чем ближе к ночи, тем больше ему хочется спать. Он долго борется со сном но в конце концов засыпает. Этюд сопровождается музыкой В. Дублинского «Тихая ночь». Выразительные движения: Зевота, верхние веки опущены, брови приподняты, голова клонится вниз, руки опущены.

«Спящий котенок». Ребенок исполняет роль котенка, который ложится на ков рик и засыпает. У котенка мерно поднимается и опускается животик. Этюд сопровождается музыкой Р. Паулса «День растает, ночь настанет» (колыбельная).

«Конкурс лентяев» Ведущий читает стихотворение В. Викторова «Конкурс лентяев»:

 Хоть и жарко, Хоть и зной,

 Занят весь Народ лесной.

 Лишь барсук - Лентяй изрядный

 Сладко спит В норе прохладной.

 Лежебока видит сон, Будто делом занят он.

 На заре и на закате Все не слезть ему с кровати.

Затем дети по очереди изображают ленивого барсука. Они ложатся на мат или коврик и, пока звучит музыка Д. Кабалевского «Лентяй», стараются как можно глубже расслабиться.

«Фея сна». Дети сидят на стульях, стоящих по кругу на достаточно большом расстоянии друг от друга. Звучит «Колыбельная» К. Дуйсекеева. К детям подходит девочка с тоненькой палочкой в руке - это фея сна (мальчик - волшебник). Фея касается плеча одного из играющих палочкой, тот засыпает (наклоняет голову и закрывает глаза). Затем фея обходит остальных детей, касаясь их волшебной палочкой... Фея смотрит на детей: все спят, улыбается и тихонько уходит.

2.Психомышечная тренировка без фиксации внимания на дыхании

«Медвежата в берлоге». Осень. Рано темнеет. Медвежата сидят на лесной полянке и смотрят вслед уходящей в лесную чащу маме-медведице. Она пошла стелить им кроватки в берлоге. Медвежатам хочется спать. Они по одному идут домой, точно придерживаясь следа медведицы. Медвежата забираются в свои кроватки и ждут, когда мама-медведица поиграет с ними перед сном. Медведица пересчитывает медвежат. Все на месте, можно начинать игру.

1.Игра с шишками

 Мама-медведица бросает медвежатам шишки. Они ловят их и с силой сжимают в лапках. Шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежата откидывают их в стороны и роняют лапки вдоль тела - лапки отдыхают. Мама снова кидает шишки медвежатам. Повторить игру 2-3 раза.

2.Игра с пчелкой (на напряжение и расслабление мышц ног).

 Медведица зовет золотую пчелку поиграть с медвежатами. Дети поднимают колени, делая домики. Пчелка пролетает под коленями. Мама-медведица говорит: «Летит!», и медвежата дружно распрямляют свои ножки, но ловкая пчелка не попалась. Повторить игру 2-3 раза.

3.Игра «Холодно – жарко» (на напряжение и расслабление мышц туловища).

 Мама-медведица ушла. Подул холодный северный ветер и пробрался сквозь щелки в берлогу. Медвежата замерзли. Они сжались в маленькие клубочки-греются. Стало жарко. Медвежата развернулись. Опять подул северный ветер. Повторить игру 2-3 раза.

4.Игра с шарфиком (на расслабление мышц шеи).

 Пришла мама и раздала медвежатам шарфики, чтобы они больше не мерзли. Полусонные медвежата, не открывая глаз, повязали шарфики на свои шейки. Покрутили медвежата головой из стороны в сторону: хорошо, тепло шейкам. Повторить игру 2-3 раза.

5.Пчелка мешает спать (игра лицевых мускулов).

В берлогу снова прилетела пчёлка. Решила она сесть кому-нибудь на язычок, но медвежата быстро стиснули зубы, сделали губы трубочкой и стали крутить ими в разные стороны. Пчелка обиделась и улетела.

Медвежата снова слегка раскрыли рот, язык отдыхает. Пришла мама-медведица и зажгла свет. От яркого света медвежата крепко зажмурились и сморщили нос. Мама видит: все в порядке и погасила свет. Медвежата перестали жмуриться и морщить нос. Снова прилетела пчелка. Медвежата не стали ее прогонять, а покатали ее у себя на лбу, двигая брови вверх-вниз. Пчелка поблагодарила медвежат за удовольствие и улетела спать.

«Отдых». Мама-медведица спела медвежатам колыбельную («Колыбельная медвежонку»), а медвежата, устроившись поудобнее, стали дремать. Медведица ушла в лес. (Пауза). Медведица вернулась и стала рассказывать медвежатам, что им снится. Всем медвежатам снился один и тот же сон: как будто бы они сидят в кустах и смотрят на играющих детей. (Этюды, пройденные на занятии. Закрепление полученных впечатлений и навыков). (Пауза). Медведица говорит медвежатам, что сейчас они услышат прекрасную музыку, и, обращаясь к каждому медвежонку в отдельности, рассказывает, какими они будут хорошими, когда проснутся (П. Чайковский, «Сладкая греза»). Потом она предупреждает медвежат, что скоро утро и, как только запоет жаворонок, они проснутся. (Пауза). Поет жаворонок («Песня жаворонка»). Дети быстро и энергично или, если того требует последующая деятельность детей, спокойно и медленно встают. С удивлением и любопытством дети-медвежата выглядывают из берлоги: легли спать осенью, а сейчас весна. Всю зиму, оказывается, проспали медвежата в берлоге. Ведущий предлагает медвежатам снова превратиться в детей. Психомышечная тренировка закончена.

3.Психомышечная тренировка с фиксацией внимания на дыхании

«На берегу моря». Дети играют на берегу моря (этюд «Игра с камушками») Плещутся в воде (этюд «Игры в воде»). Вдоволь накупавшие дети выходят из воды и ложатся на прогретый солнцем песок пляжа... Закрывают глаза от яркого солнца. Раскидывают приятной лени руки и ноги.

1.Игра с песком (на напряжение и расслабление мышц рук) Набрать в руки воображаемый песок (на вдохе). Сильно сжаты пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (на вы дохе). Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками. Повторить игру с песком 2-3 раза.

2.Игра с муравьем (на напряжение и расслабление мышц ног). На пальцы ног залез муравей (муравьи) и бегает по ним. С силой натянуть носки на себя, ноги напряженные, прямые (на вдохе). Оставить носки в этом положении, прислушаться, на каков пальце сидит муравей (задержка дыхания). Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросить муравья с пальцев ног (на выдохе). Носки идут вниз - в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают. Повторить игру 2-3 раза.

3.Солнышко и тучка (на напряжение и расслабление мышц туловища). Солнце зашло за тучку, стало свежо - сжаться в комок, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнце вышло из-за тучки. Жарко - расслабиться - разморило на солнце (на выдохе).

4.В уши попала вода (на напряжение и расслабление мышц шеи). В положении лежа на спине ритмично покачать головой, вытряхивая воду из одного уха, потом из другого.

5.Лицо загорает (на напряжение и расслабление мышц лица). Подбородок загорает - подставить солнышку подбородок, слегка разжать губы и зубы (на вдохе). Летит жучок, собирается сесть к кому-нибудь из детей на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Жучок улетел. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух. Прогоняя жучка, можно энергично двигать губами. Нос загорает - подставить нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка. Выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе). Брови - качели: снова прилетела бабочка. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх-вниз. Пчёлка улетела совсем спать хочется, расслабление мышц лица. Не открывая глаз, переползти в тень, принять удобную позу.

6.Отдых. Сон на берегу моря. Дети слушают шум моря (В. Успенский). Ведущий говорит детям, что им снится всем один и тот же сон, и рассказывает его содержание: дети видят во сне то, что они делали на занятии (закрепление полученных впечатлений и навыков). (Пауза). Ведущий сообщает, по какому сигналу дети проснутся (по счету, когда заиграет дудочка и т. д.). (Пауза). Звучит сигнал. Дети энергично (или, если этого требует ситуация, медленно и спокойно) встают. Тренировка закончена.

4.Игры на развитие внимания

«Что слышно?»

Цель игры: Развивать умение быстро сосредоточиваться.

1-й вариант: Ведущий предлагает детям послушать и запомнить то, что происходит за дверью. Затем он просит рассказать, что они слышали.

2-й вариант: По сигналу ведущего внимание детей обращается с двери на окно, с окна на дверь. Затем каждый ребенок должен рассказать, что за ними происходило.

«Будь внимателен!»

Цель игры: Стимулировать внимание, учить быстро и точно реагировать на звуковые сигналы.

Дети шагают под «Марш» С. Прокофьева. Затем на слово "Зайчики", произнесенное ведущим, дети должны начать прыгать. На слово "лошадки" - как бы ударять "копытом" об пол. На слово "раки" - пятиться. На слово "птицы" - бегать, раскинув руки в стороны. На слово "аист" - стоять на одной ноге.

5.Игры между этапами психогимнастики

Детская игра 1. Зеркало

Цель игры: эта игра помогает ребенку почувствовать себя свободно, раскрыться, увидеть себя со стороны. Подходит для неуверенных в себе, пассивных детей. В игре могут принимать участие два ребенка или ребенок и взрослый. Один игрок смотрит в «зеркало» (на своего напарника), которое повторяет все его движения. По очереди игроки меняются ролями.

Детская игра 2. Солнышко и тучка

Цель игры: снять психическое напряжение у ребенка, научить ребенка регулировать свое эмоциональное состояние. Солнышко спряталось за тучку, стало прохладно - нужно свертываться клубочком, чтобы согреться, и задержать дыхание. А вот солнышко вышло из-за тучки, и стало жарко, разморило на солнышке - расслабляемся во время выдоха.

Детская игра 3. Минутка баловства

Цель игры: устранение агрессии у ребенка.

За сигналом ребенку (детям) предлагается позабавиться - можно делать все, что ребенку хочется. Он может прыгать, бегать, кричать и тому подобное. Но по сигналу через 1-3 минуты ребенок должен перестать забавляться. Договоритесь о стоп-действие второго сигнала предварительно. Эта игра может трансформироваться в час «можно» - час «тишина». В течение одного часа ребенку можно все: брать вещи папы и мамы, громко играть, петь, кричать. Но в течение следующего часа (по желанию родителей, когда они смогут отдохнуть) ребенок должен играть тихо: рисовать, лепить тихонечко и так далее. Эта игра научит ребенка саморегуляции, снимет психоэмоциональное напряжение.

Детская игра 4. Зайки и слоники

Цель игры: дает возможность ребенку почувствовать себя сильным, смелым, повышает самооценку.

Сначала предложите ребенку быть несмелым зайчиком. Спросите, что делает зайка, когда чувствует опасность? Дрожит. Покажите это. Пригибает ушки, пытается быть меньше, стать незаметнее, лапки и хвостик трясутся. Пусть ребенок повторяет. Попросите показать, что чувствует зайка, когда слышит шаги человека, что он делает при этом. Скажите, что убегает. Пусть ребенок убежит в другую сторону комнаты. А что делают зайки, когда слышат волка? Пусть убегает в другую комнату. А теперь мы будет слониками. Сильными, смелыми. Покажите, чтобы ребенок повторил, как бесстрашно, свободно ходят слоны. Что слоны делают, когда видят человека. Боятся? Нет. Они дружат с человеком и спокойно идут дальше. Покажите это вместе. Что делают слоны, когда видят тигра. Не боятся. Показывайте с ребенком смелого слона. После обсудите с ребенком, кем ему понравилось быть больше всего.

Детская игра 5. Тренируем эмоции

Цель игры: тренировка детских эмоций, обучение саморегуляции, снятие напряжения.

Просим ребенка нахмуриться, как: Осенняя тучка; Злой мужчина; Сердитый дядя.

Просим улыбнуться, как: Буратино; Кот на солнышке; Хитрая лиса; Солнышко.

Просим показать, как злится (злятся): Два барана на мостике; Ребенок, у которого забрали конфету; Человек, которого ударили.

Просим показать, как испугался: Заяц волка; Малыш, который забрел в лес; Котенок, на которого гавкает собака.

Просим показать, как устал: Папа после работы; Муравей, который тянул большую палочку; Человек, который поднял что-то тяжелое.

Просим показать, как выглядит: Турист, который поднял тяжелый рюкзак; Ребенок, который много помогал маме; Уставший воин после победы.

Завершить игру можно мимическим набором улыбок.

Все предложенные игры необходимо чередовать и использовать не реже трех раз в неделю для достижения результата и снятия психофизического напряжения в организме ребенка младшего дошкольного возраста. Курс психогимнастических упражнений и игр проводится в течение трех недель, после чего делается перерыв – месяц и курс повторяется.

**Заключение**

Детские игры должны быть не просто познавательными и развивающими и именно психогимнастика предлагает такие игры, которые непременно помогут психике вашего ребенка. Попробуйте и вы не пожалеете.