**Організація та проведення психогімнастики**

 Проводити психогімнастичні вправи та етюди можна в будь-який час з невеликою групою дітей (5-8 чоловік). Окремі вправи можна пропонувати як ілюстрації до відомих казок, як додаток до бесід на морально-етичні теми, як рухливі ігри на прогулянках або на музичних заняттях.

 **Зразки спеціальних ігор, вправ та етюдів на розвиток і корекцію**

 **емоційно-особистісної сфери психіки дитини**

  *Пантоміміка «Зайченя на прогулянці»*

Діти рухаються один за одним по колу (бажано під музику) як ведмежата, як зайчата, лошата, чаплі, жабки, лисички, котики. Ведучий спочатку показує ходу кожного звіряти, а потім може лише називати його. Звертати увагу дітей на особливості виразності рухів різних тварин.

 *Міміка «Зайченя в телевізорі»*

 Втікаючи від вовка заховалося Зайченятко в телеательє. Залізло в порожній корпус і почало повторювати все те, що робив Заєць на екрані справжнього телевізора. Ведучий зображує здивування, гнів, страх, радість, співає, жестику-лює, а усі діти намагаються як можна точніше копіювати його дії.

 *Жести «Мовчазна розмова»*

 У Змія в скрині лежать скарби (іграшки різної форми і розміру). Поки Змій спить Котигорошко дарує дітям іграшки зі скрині. Щоб отримати іграшку її необхідно описати жестами, мовчки, щоб не розбудити Змія.

 *Інтонація «Ляльковий театр»*

 Діти ховаються за ширмою і показують лялькову виставу за відомою казкою, намагаючись так змінити свій голос, щоб його не впізнали. Глядачі відгадують, чиїм голосом говорять персонажі. Ведучий має підкреслити, що артисти вдало змінюють голос, що їх ледве впізнати. По ходу вистави діти міняються ролями.

 **Вправи на розслаблення м’язів**

*Котик спить*

 Діти слухають вірш і зображують стомленого котика: лягають на підлогу, потягуючись, починають рівно, спокійно дихати. Вчитель підходить, підіймає «лапки», але вони падають, мов ватяні.

 Захотілось котику спати,

 Кулачками тре оченята.

 Зачекай, мій котику, трішки,

 Постелю для тебе я ліжко.

 Але мій мисливець завзятий

 Вже не міг на лапках стояти.

 Він повільно впав на підлогу,

 Розкидавши і руки, і ноги.

 Я його хотіла підняти,

 Але став мій котик як з вати.

 Уві сні непомітно він диха,

 Тільки носом посопує тихо.

 **Вправи на вираження веселого і радісного настрою**

 Ігрові вправи, в яких діти зображують сміх, радість, задоволення, допома-гають створити теплу атмосферу в класі, підняти настрій, емоційно зблизити учнів. Ці ігри корисні дітям з психомоторними та емоційними труднощами. Вони викликають емоційне піднесення, яке має тривалу дію.

 *«Несподівана радість»*

 У кімнату, де гралися діти, зайшла мама. Вона посміхнулася і сказала: «Діти, закінчуйте свою гру. Я купила квитки до цирку. Вистава починається через дві години». Діти спочатку завмерли, а потім заходилися танцювати та плескати в долоні. Виразні рухи: сміх, потирання рук, плескання в долоні.