***Игры с ребенком - тренируем ощущения.***

Психогимнастика - это комплекс специальных занятий у детей, включающий в себя упражнения, этюды, игры, целью которых является развитие психики ребенка. Как утверждают психологи, применение этого метода воспитания помогает преодолеть барьеры в общении со сверстниками, научиться понимать свои чувства и ощущения и контролировать их, снять эмоциональное напряжение. Психогимнастика хороша тем, что специалисты для проведения не нужны – позаниматься с ребенком в полнее можно дома самостоятельо.

**Игра минута «Баловства»**

Подойдет для гиперактивных детей, которым трудно обуздать плещущую из них энергию. Все просто по команде «можно» ребенку разрешается баловаться как он хочет: прыгать, бегать, кричать, махать руками и т.п. через 2-3 минуты должен прозвучать сигнал «тишина», после которого ребенок должен попытаться успокоиться, сидя на стуле, лежа на полу – как ему нравится. Такая игра, во-первых, обучает саморегуляции, а во - вторых, снимает эмоциональное напряжение и агрессию.

**Игра «Зеркало»**

Для этой игры нужны как минимум два участника (например, ребенок и родитель). Они садятся напротив друг друга, один что-то изображает – улыбается, корчит рожицы и т.п. – другой в точности копирует его действия. Потом игроки меняются ролями. «Зеркало» подойдет для не уверенных в себе, пассивных деток: эта игра позволяет посмотреть на себя со стороны, открыться другому человеку, расслабиться и почувствовать свободу.

**Этюд «Солнышко и тучки»**

Суть упражнения с элементами дыхательной гимнастики в том, что когда ведущий говорит «Солнышко спряталось за тучки!» - дети должны сжаться в комок и задержать дыхание, показывая тем самым, что им холодно. После того как ребята услышат, что «солнышко светит!», они расслабляются и показывают, как приятно нежиться под теплыми солнечными лучами. Этот этюд способствует развитию у детей фантазии и способности внешне демонстрировать свои ощущения.

**Игра «Проведи слепого»**

Ребенку завязывают глаза платком, а взрослый или другой ребенок говорят ему, куда идти, чтобы не натолкнуться на препятствие. Следите, чтобы во время этой игры вблизи детей не было острых углов, бьющихся предметов и тому подобных травмоопасных «помех». Такое занятие развивает в детях чувство общности, учит доверять друг другу и воспитывает ответственность за другого человека.

**Этюд «Пирамида любви»**

Это задание лучше выполнять коллективно. Для строительства пирамиды любви детям предлагается придумать, что они любят (это могут быть родные, друзья, игрушки, предметы, занятия и т.д.), после этого один участник выходит вперед и , вытянув перед собой руку ладонью вниз, говорит: «Я люблю маму! Следующий за ним подходит, говорит, что нравиться ему, и кладет свою руку сверху. Так же поступают все остальные участники. В конце обязательно нужно сказать, что пирамида получилась высокая, а значит, все дети что-то любят, поэтому они счастливы. Этюд развивает уважение к другим людям и помогает преодолеть психологические барьеры в общении.

**Игра «Перевоплощение»**

Ребенок загадывает животное, растение или предмет, а после пытается изобразить его так, чтобы другие смогли отгадать, что это. Эта игра, знакомая многим родителям еще из их детства, учит детей искусству перевоплощения и творческого использования мимики, жестов, пластики.