**Психогимнастика для дошкольников**

Термин «психогимнастика» появился в начале 1960-ых годов. «Психогимнастика» имеет широкое значение, так как разные авторы вкладывают в нее неодинаковое содержание. Во-первых, это курс специальных занятий, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (познавательной, эмоционально-личностной). Основные задачи методики - научить ребенка справляться с жизненными трудностями, преодолевать барьеры в общении, снимать психическое напряжение, создавать возможности для самовыражения. А главная цель – сохранение психического здоровья, коррекция и предупреждение эмоциональных расстройств у детей. У детей, овладевающих психогимнастикой, вырабатываются положительные черты характера (уверенность, честность, смелость, доброта), изживаются невротические проявления (страхи, опасения, неуверенность). Во-вторых, психогимнастика – это курс специальных упражнений и игр, проводимых воспитателем на занятиях или учителем на уроках, которые позволяют активизировать межполушарные взаимодействия, способствуют развитию межполушарных связей, синхронизации работы полушарий. В основе психогимнастики лежит использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации. Психогимнастические упражнения положительно влияют на развитие мыслительных процессов, применимы как на занятиях и уроках, так и включение их во внеклассные мероприятия.

**Задачи, решаемые в ходе применения психогимнастических упражнений:**
• улучшение взаимопонимания, налаживание контактов;
• уменьшение напряжения учащихся, снятие страхов и запретов,
• развитие внимания и чувствительности к собственной двигательной активности и активности других людей;
• формирование способности выражать свои чувства, эмоциональные состояния.
• развитие памяти, внимания, мышления;
• развитие умения ориентироваться в своем теле;
• развитие умения ориентироваться в окружающем пространстве;
• формирование навыков произвольности в движениях и их координации;
• овладение выразительными движениями и элементами расслабления;
• развитие ручной моторики;
• развитие зрительно-двигательной координации;
• кинестетическое и кинетическое развитие.

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).

Одна из методик под таким названием была создана Ганой Юновой в бывшей ЧССР в 1929 г.

 «Психогимнастика» Г. Юновой представляет собой модификацию для подростков групповой психотерапевтической методики, широко известной как «Психодрама» Дж. Морено (1892-1972).

Дж. Морено в молодости работал в детских садах и придумывал для своих подопечных сценарии, которые становились канвой для детской импровизации, —это были уже зачатки психодрамы. Дж. Морено организовывал игровую психотерапию у детей так, что сами пациенты оказывались исполнителями тех или иных ролей. Психотерапевт являлся постановщиком психодрамы. Больные выполняли функции как актеров, так и зрителей. В таком виде метод представляется аутопсихотерапевтическим.

Но самой распространенной является психогимнастика М. И. ЧИСТЯКОВА она отличается от вышеуказанной, во-первых, тем, что она ориентирована на детей младшего возраста. Во-вторых, основной акцент в ней сделан на обучении элементам техники выразительных движений (I фаза занятия), на использовании выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств (II и III фазы занятия) и на приобретении навыков в саморасслаблении (IV фаза занятия).Приведем примеры упражнений для детей 4-5 лет.

 **Канон для малышей (для детей 4—5 лет)**

Цель игры. Та же.

Играющие стоят по кругу. Под хороводную песню «Селезенюшка» дети по очереди делают следующие движения: один приседает и встает, другой хлопает в ладоши, третий приседает и встает и т. д.

  **Запомни свое место (для детей 4-5 лет)**

Ц е л ь и г р ы. Та же. Дети стоят в кругу или в разных углах зала, каждый должен запомнить свое место. Под музыку И. Дунаевского «Галоп» все разбегаются, а с окончанием музыки должны вернуться на свои места.

 **Запомни свою позу (для детей 4 — 5 лет)**

Цель и г р ы. Та же. Дети стоят в кругу или в разных углах зала, каждый ребенок должен встать в какую-нибудь позу и запомнить ее. Когда зазвучит музыка, все дети разбегаются, с ее окончанием они должны вернуться на свои места и встать в ту же позу. Музыкальное сопровождение: С. Бодренков. «Игра в горелки».

  **Сова (для детей 4—5 лет)**

Дети выбирают водящего - сову, которая садится в гнездо и спит, В. это время дети начинают бегать и. прыгать. Затем ведущий говорит: «Ночь!» Сова открывает глаза и начинает летать. Все играющие сразу должны замереть. Кто пошевелится или засмеется, становится совой. Игра сопровождается музыкой О. Гейльфуса «Балалар».

  **Смелый наездник (для детей 4—5 лет)**

Звучит пьеса Д. Кабалевского «Кавалерийская». Ребенок скачет на коне.

Я горжусь своим конем,

Он летит, как ветер.

Обгоняю я на нем

Всех коней на свете.

 (3. Петрова)

 **После дождя (для детей 4 — 5 лет)**

Жаркое лето. Только прошел дождь. Под мелодию венгерской народной песни дети (на p) осторожно ступают, ходят вокруг воображаемых луж, стараясь не замочить ног. Потом (на f), расшалившись, прыгают по лужам так сильно, что брызги летят во все стороны. Им очень весело. Музыкальное сопровождение: венгерская народная мелодия.

 **Стрекоза замерзла (для детей 4-5 лет)**

Пришла зима, а Стрекоза не приготовила себе домик, не запасла еды впрок. Стрекоза дрожит от холода:

Холодно, холодно,

Ой-ёй-ёй-ёй!

Голодно, голодно,

Жутко зимой!

Мне некуда деться,

Сугробов не счесть.

Пустите погреться,

И дайте поесть.

Звучит музыка В. Герчика «Песня Стрекозы» (из детской одноактной оперы «Стрекоза»).Мимика. Приподнять и сдвинуть брови; стучать зубами

 **Северный полюс (для детей 4 — 5 лет)**

У девочки Жени был волшебный цветик-семицветик. Захотела она попасть на Северный полюс. Достала Женя свой заветный цветик-семицветик, оторвала один из его лепестков, подбросила его вверх и сказала:

Лети, лети, лепесток,

Через запад на восток,

Через север, через юг,

Возвращайся, сделав круг.

Лишь коснешься ты земли —

Быть по-моему вели.

Вели, чтобы я была на Северном полюсе!

И Женя тут же, как была в летнем платьице, с голыми ногами, одна-одинешенька, оказалась на Северном полюсе, а мороз там сто градусов! (В. Катаев.)

Выразительные движения. Колени сдвинуты так, что одно колено прикрывает другое; руки около рта; дышать на пальцы.

 **Ой, ой, живот болят (для детей 4-5 лет)**

Два медвежонка Тим и Том съели вкусные, но немытые яблоки. У них разболелись животы. Медвежата жалуются:

Ой, ой, живот болит!

Ой, ой, меня тошнит!

Ой, мы яблок не хотим!

Мы хвораем, Том и Тим!

Жалоба медвежат сопровождается музыкой М. Красева «Жалобная песенка» (из музыкальной сказки «Тим и Том»).

Выразительные движения. Брови приподнять и сдвинуть, глаза прищурить; туловище согнуть, живот втянуть; руки прижать к животу.

**Сердитый дедушка (для детей 4-5 лет)**

К дедушке в деревню приехал Петя и сразу же пошел: гулять. Дедушка рассердился, что Петя ушел за калитку. А если из леса придет волк, что будет с Петей?

Мимика. Нахмуренные брови.

Во время этюда звучит музыка С. Прокофьева из симфонической сказки «Петя и Волк», тема дедушки.

**128. Король Боровик не в духе (для детей 4-5 лет)**

Ведущий читает стихотворение, а ребенок действует согласно тексту.

Шел король Боровик

Через лес напрямик.

Он грозил кулаком

И стучал каблуком.

Был король Боровик не в духе;

Короля покусали мухи.

 (В. Приходько)

**Два сердитых мальчика (для детей 4-5 лет)**

Мальчики поссорились. Они очень сердиты, сдвинули брови, размахивают руками, наступают друг на друга, вот-вот подерутся...

Этюд выполняется под музыку Е. Ботлярова «Драчун».

**Гроза (для детей 4 — 5 лет)**

За окном гроза. Хлещет дождь. Сверкают молнии. Грозно гремит гром.

Ребенок один дома. Он стоит у окна. В момент сильного раската грома ему становится страшно.

Звучит музыка М. Раухвергера «Гром».

Выразительные движения. Голова запрокинута и втянута в плечи; глаза широко раскрыты; рот открыт; ладони как бы отгораживают от лица страшное зрелище.

**Провинившийся (для детей 4 — 5 лет)**

Мальчик разбил вазу, и мама его ругает. Он чувствует свою вину. Этюд выполняется под музыку В. Дорохина «В углу».

Выразительные движения. Голова наклонена вперед и втянута в плечи, плечи приподняты; ноги прямые, пятки сдвинуты; руки висят вдоль тела. Мимика. Брови идут вверх и сдвигаются, уголки губ опущены.

**Стыдно (для детей 4-5 лет)**

Мальчик Коля случайно сломал переключатель у телевизора. Он испугался, что мама его накажет. Коля сказал, что переключатель крутил его маленький брат. Брата наказали. Старшему брату стало очень стыдно.

Выразительные движения. Голова наклонена вперед, брови подняты и сдвинуты, углы рта опушены.

**Таня-плакса (для детей 4-5 лет)**

Дети водят хоровод, в центре которого стоит Таня, и читают стихотворение:

Наша Таня громко плачет:

Уронила в речку мячик.

-Тише, Танечка, не плачь:

Не утонет в речке мяч.

(А. Барто)

Пока дети читают стихотворение, Таня горько плачет. Когда хоровод останавливается, Таня вытирает слезы и улыбается.

 **Поссорились и помирились (для детей 4 — 5 лет)**

Два ребенка сначала изображают поссорившихся детей.

Выразительные движения. Двое детей стоят спиной друг к другу и притопывают одной ногой; руки на поясе или за спиной.

Затем изображают помирившихся.

Выразительные движения. Дети поворачиваются лицом друг к другу и, улыбаясь, берутся за руки, весело кружатся в танце. В конце обнимаются.

Звучит музыка Т. Вилькорейской «Помирились».

**Разные настроения (для детей 4—5 лет)**

Ведущий читает стихотворение Еф. Юдина «Вот какой малыш»:

Ох, как плачет малыш —

Что медведь рычит.

А смеется малыш —

Что ручей журчит.

А уж слезы текут –

Будто дождик льет.

Улыбается малыш —

Будто солнце взойдет.

Вот какой малыш —

Сын мой

Ребенок изображает мимикой различные эмоциональные состояния, описанные в тексте