**Психогимнастика для дошкольников**

**в период самоизоляции.**

**Картотека упражнений**

Здесь мы рассмотрим некоторые из ведущих механизмов влияния психогимнастики на психику ребенка.

1. В процессе овладения техникой выразительных движений ребенок учится распознавать соответствующие чувства и эмоциональные состояния окружающих, называть их словами и адекватно реагировать на них. Развитие эмоционального словаря, умение осознать и выразить свои переживания предотвращает возникновение у малыша эмоциональных проблем, нервного напряжения.

2. В специальных этюдах и играх дети тренируют свое внимание, память, наблюдательность, выдержку, а также овладевают бесполезным компонентом соответствующих психических состояний (внимание, сосредоточенность, расслабленность, гнев, страх) Возможность, играя, мысленно пережить сосредоточенность или страх делает эти состояния более контролируемыми, более зависимыми от ребенка.

3. Один из ведущих механизмов влияния психогимнастики на развитие эмоционально-личностной сферы дошкольников основывается на психотерапевтическом родстве игры и искусства. Детей побуждают к отображению своих эмоциональных переживаний в рассказах, рисунках, инсценировках. Изображая мнимые опасности и переживая преувеличенные страхи, через пресыщение освобождаются от психотравмирующего действия эмоциональных переживаний. Этот механизм психокоррекции распространяется не только на страхи, но и на гнев, злость, брезгливость, ревность др.

4. В воспитании высших нравственных чувств большое значение имеет механизм «вживания в образ». Это, с одной стороны, возможность побыть в роли существ, пугающих малыша, а также тех людей, с которыми он общается. Таким образом ребенок отходит от эгоцентричной позиции в восприятии ситуации. С другой стороны, выполняя роль положительного героя, который не испугался, обнаружил заботу, оказал помощь другим, малыш получает положительную обратную связь: ему благодарны, его хвалят, им гордятся. Переживания радости по поводу того, «какой я хороший», «как я хорошо сделал», меняет самооценку малыша и значительно лучше влияет на его поведение, чем упреки и назидания**.**

В сюжет каждого занятия обязательно включают 2-3 упражнения на эмоции и эмоциональный контакт. Эти упражнения направлены на развитие у детей способностей понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать и полноценно переживать, конечной целью их является именно овладение навыками управления своей эмоциональной сферой.

**Упражнения на расслабление мышц**

Упражнения помогают в игровой форме овладеть приемами освобождения от психо-мышечного напряжения. Саморасслабление необходимо детям с очень возбуждающейся или слишком чувствительной нервной системой, малышам, которым свойственны страх, навязчивые состояния и движения, истерические реакции, заикание и др.

**Котик спит (3-4 года)**

Дети слушают ведущего и изображают утомленного котика: ложатся на пол, потягиваясь, и начинают ровно, спокойно дышать. Воспитатель подходит к ним, поднимает руки («лапки») одного, второго, но руки падают, как ватные.

**Штанга (5-6 лет)**

Ребенок поднимает «тяжелую штангу». Затем бросает ее, отдыхает.

**Воздушный шарик (мяч) (5-6 лет)**

Девочку или мальчика выбирают на роль мяча. Сначала ребенок изображает сдутый мяч: ноги полусогнуты, руки и шея расслаблены, корпус наклонен вперед. Кто-то из детей начинает надувать мяч насосом. сопровождая каждую порцию воздуха звуком «с-с-с». Услышав первый звук «с-с-с», мяч вдыхает воздух и выпрямляет ноги в коленях, дальше выпрямляет туловище, поднимает голову, руки, надувает щеки. Мяч надутый. Затем его спускают на звук «ш-ш-ш» из него выходит воздух и тело возвращается в прежнее состояние.

Дети меняются ролями.

**Выражение покоя и расслабленности**

Эти упражнения позволяют через овладение выразительными движениями расслаблять мышцы и таким образом управлять эмоциональным состоянием ребенка. Внушение спокойствия лучше осуществляется в групповых заданиях, где все воспитанники вместе замедляют движения, переходят на шепот и замирают.

**Снежинки (3-4 года)**

Подул ветерок. Дети-снежинки кружатся под живую музыку. И вот ветерок затихает, музыка замедляется, снежинки еле двигаются и наконец ложатся на землю (дети приседают, опускают руки, склоняют голову, будто уснули). Все тихо.

**Заводные игрушки (4-5 лет)**

Дети играют с заводной игрушкой, обращают внимание, как ее движение замедляется, когда заканчивается завод. А потом сами изображают заводного цыпленка, зайчика, паровозик и т.д. (постепенно замедляют движения, останавливаются, замирают).

**Фея сна (5-6 лет)**

Дети сидят на стульчиках, стоящих в кругу на достаточном расстоянии. Звучит колыбельная. Девочка с «волшебной палочкой» (фея сна) подходит к одному из детей и касается палочкой его плеча, тот засыпает (наклоняет голову и закрывает глаза). Так она обходит всех детей и тихонько выходит.

**Заколдованный город (5-6 лет)**

Дети слушают сказку о заколдованной принцессе. Каждый выбирает себе позу, замирает. Ведущий пытается разбудить участников игры. И только тогда, когда он целует принцессу, все просыпаются.

**Выражение веселого и радостного настроения**

Игровые упражнения, в которых дети изображают смех, радость, удовольствие, помогают создать теплую атмосферу в группе, поднять настроение, эмоционально приблизить детей друг к другу. Эти игры полезны детям с психомоторными и эмоциональными трудностями. Они исключают здоровое эмоциональное возбуждение, отвлекают от болезненных фантазий и переживаний. Бодрое настроение, созданное ими, имеет длительную стойкость.

**Нежданная радость (4-5 лет)**

В комнату, где играли дети, зашла мама. Она улыбнулась и сказала: «Заканчивайте, дети, свою игру. Мне удалось купить билеты в цирк. Представление начинается через 2 часа».

Дети сначала замерли, а потом принялись танцевать вокруг мамы.

Выразительные движения: смеются, потирают руки, хлопают в ладоши пританцовывают.

**Веселые друзья (5-6 лет)**

Дети делятся на пары. Каждая пара по очереди разыгрывает такую ​​сценку. Двое друзей, которые все лето не виделись, наконец встречаются во дворе. Они радостно кричат, подбегают друг к другу, обнимаются, прыгают от радости, смеются, кружатся в танце или бегают с подскоком, держась за руки.

**Выражение покоя и удовлетворения**

Эти игры помогают успокоить детей, создать в группе теплую психологическую атмосферу, вызвать чувство привязанности друг к другу. Их рекомендуют проводить с агрессивными, возбудимыми детьми, у которых часто возникают конфликты со сверстниками.

**Вкусные конфеты (3-4 года)**

У одного из детей в руках воображаемая коробка с конфетами. Он угощает поочередно детей. Малыши берут по одной конфете, благодарят хозяина, затем разворачивают конфету и берут ее в рот. По выражению их лиц сразу видно, что угощение вкусное.

Мимика: жевательные движения, улыбка, выражение удовольствия, удовлетворения.

**Золотые капельки (4-5 лет)**

Идет теплый дождь. Танцуют пузырьки в лужах. Из-за облака выглянуло солнце. Дождь стал золотым.

Дети подставляют лицо и ладони золотым каплям теплого летнего дождя.

Во время этюда звучит музыка

Выразительные движения: голова запрокинута, рот полуоткрытый, глаза закрыты, мышцы лица расслаблены, плечи опущены.

**Клумба и садовник (5-6 лет)**

Дети выбирают роли цветов на клумбе. Все цветы завяли, потому что не было дождя. Но, наконец, пришел садовник и полил растения. Они подняли головки, развернули лепестки и стали чрезвычайно красивыми. Цветы благодарно улыбаются садоводу, любуются собой и соседями по клумбе.

Выразительные движения: сесть на корточки, голову и руки опустить (цветок завял) поднять голову, расправить туловище, руки поднять (цветок расцвел).

Мимика: глаза полузакрыты, мышцы расслаблены довольная улыбка.

Игру можно продолжать, предлагая ситуации: солнце греет — солнце палит, жара — подул легкий ветерок — ветер стал холодным, цветы замерзли — садовник закрыл их от ветра …

**Паровозик из Ромашково (5-6 лет)**

Дети представляют себя пассажирами замечательного Паровозика из мультфильма. Паровозик останавливается в странном лугу, где растет множество цветов. Пассажиры любуются закатом солнца, слушают пение птиц, собирают ромашки (ландыша, клубнички, одуванчики, подснежники, листья), нюхают букеты, счастливо улыбаются.