**Психогимнастика для развития эмоционально-волевой сферы**

**Автор:**

**Трусова Инна Владимировна – воспитатель МБДОУ «Детский сад №18»**

 Это специальные занятия (этюды, упражнения, игры, направленные на развитие и коррекцию познавательной и эмоционально-личностной сферы психики ребенка.

Учитывая это, физические упражнения можно использовать не только для физического совершенствования, но и для развития памяти, внимания, воли, воображения, развития творческих способностей.

 В предлагаемые комплексы включены не только игры и упражнения, развивающие память, внимание, но и такие нетрадиционные методы, как вводная медитация, спонтанный танец, релаксация.

 Они помогают создать на занятиях положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость, снять усталость. С их помощью у детей развиваются навыки концентрации, пластика, координация движений. Упражнения сопровождаются различными текстами, помогающими детям лучше представить тот или иной образ, войти в него.

 \* Танцевальные упражнения.

 Непринужденно и выразительно двигаться в соответствии с характером и темпом музыки, менять движения в согласовании с музыкальными фразами. Ходить торжественно, празднично, мягко, плавно.

 Ритмично перескакивать с ноги на ногу. Выполнять шаг польки; с притопом; приставной шаг с приседанием. Совершать плавные движения руками, хлопки в различном ритме. Участвовать в плясках и хороводах.

 \* Релаксация:

 Дети ложатся на пол и слушают шум моря. Воспитатель спокойным, негромким голосом рассказывает о том, что всем снится один и тот же сон. В этом сне они видят море с прозрачной голубой водой, через толщу которого можно рассмотреть подводный мир: необыкновенной красоты водоросли, необычных диковинных рыб, большую морскую черепаху и радостных, добродушных дельфинов. Затем пауза. На счет воспитателя (1, 2, 3) дети «просыпаются» и встают.

 Упражнение «Хрустальная вода».

 Присесть, набрать пригоршни «воды», поднять руки с «водой» вверх и вылить на себя «воду», часто подпрыгивая на месте и произнося громко и радостно продолжительный звук «и-и-и».

 Упражнения на расслабление и напряжение мышц

 «На берегу моря»

 Игра с песком (мышцы рук)

 набрать в руку воображаемый песок, сжать, «чтобы не высыпалось ни песчинки», потихоньку высыпать песок на колени. Стряхнуть последние песчинки с кистей, опустить расслабленные руки.

 Повторить игру 2-3 раза.

 Игра с муравьём (мышцы ног)

 На пальцы залез муравей. Потянуть носки ног на себя, ноги напряжены, прямые. С силой стряхнуть муравья с пальцев ног.

 Повторить игру 2-3 раза.

 Солнышко и тучка (мышцы туловища) .

 Солнышко зашло за тучку, стало холодно. Сжаться в комок, подрожать. Стало жарко – расслабиться, солнышко разморило.

 Повторить игру 2-3 раза.

 В уши попала вода (мышцы шеи)

 Мы купались, в уши попала вода. Ритмично покачивая головой, вытряхивать воду из одного, потом из другого уха.

 Повторить игру 2-3 раза.

 Лицо загорает (мышцы лица) .

 Лицо загорает – расслабить мышцы лица. Прилетела птичка – сильно сжать зубы, улетела – расслабить лицо, прилетела – прогонять губами, не открывая глаз. Принять удобную позу – спать хочется.

 Повторить игру 2-3 раза.

 Подвижная игра «Море волнуется».

 Участники игры занимают обручи малого диаметра (каждый ребенок свой обруч, разложенные на расстоянии 1 м друг от друга. Водящий проходит между играющими, останавливается около кого-нибудь и говорит: «Море волнуется». Тот встает и идет за ним. Так все играющие по очереди уходят со своих мест. Водящий уводит детей, взявшихся за руки, как можно дальше от обручей. После слов водящего (или воспитателя) «Море спокойно! » все опускают руки и бегут занимать какой-либо обруч. Тот, кто остается без него, становится водящим. Игра повторяется 3—4