**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