**Психогимнастика для дошкольников: упражнения и этюды**



**Что такое психогимнастика?**

Попытаемся разобраться, что такое психогимнастика для дошкольников и что она дает ребенку. Итак, под психогимнастикой подразумевается определенные специальные игры и упражнения, которые развивают и корректируют психологическую составляющую ребенка.

Язык звукоподражаний, междометий, передающий различные эмоциональные состояния, учит ребенка доброжелательности, открытости. Использование таких образных четверостиший развивает творчество, фантазию, инициативу, смелость, происходит закрепление определенных знаний. Кроме того, в процессе использования различных психогимнастик дети находят выход мышечной и психической энергии.

Психогимнастика в детском саду направлена на снятие напряжения и поддержание внутреннего спокойствия и уверенности, освобождение от страхов, совершенствование активности, развитие способности выражать свои чувства и эмоции словами.

**Психогимнастика для дошкольников: этюды и упражнения**

**«Лебеди»**  
Лебеди летят,  
Крыльями машут.  
Нагнулись над водой —  
Качают головой.  
Прямо и гордо  
Умеют держаться,  
Тихо и плавно на воду садятся.

**«Ёжик»**  
Вот свернулся еж в клубок,  
Потому что весь продлог.  
«Бррр, бррр, бррр. *(дети дрожат, мышцы напряжены)*  
Лучик ежика коснулся —  
Ежик сладко потянулся!*(дети выпрямляются и потягиваются)*

**«Снеговик»**  
Плачет бедный снеговик —  
« Я в мороз стоять привык.  
А под солнцем погибаю —  
Таю, таю, таю, таю».

*(все мышцы постепенно расслабляются, дети «превращаются» в «лужицу»)*

**«Веселые мартышки»**

(Все движения психогимнастики выполняются по тексту)

Мы веселые мартышки, мы смеемся громко слишком.

Мы в ладоши хлопаем, мы ногами топаем.

Надуваем щечки, скачем на носочках,

И друг другу даже – язычки покажем.

Дружно прыгнем к потолку,

Пальчик поднесем к виску,

Оттопырим ушки, хвостик на макушке.

Шире рот откроем – гримасы все состроим.

**«Весельчаки»**

Жили – были у реки славные весельчаки,

Вот – вот со смеху помрут, вот животик надорвут.

(Дети с разными интонациями: ха-ха-ха, хо-хо-хо, хи-хи-хи!)

**«Лягушки»**

На болоте две подружки,

Две веселые лягушки

Рано утром умывались,

Ножками топали,

Глазками хлопали,

Вправо – влево повороты

И скакали по болоту.

**«Заяц»**

Его обижают и звери и птицы,

Он каждого кустика в поле боится.

(Присесть, съежится, голову втянуть в плечи)

**«Хомка»**

Хомка, хомка, хомячок

Полосатенький бочок.

Хомка раненько встает —

Моет лапки, шейку трет.

Подметает хомка хатку

И выходит на зарядку:

1,2,3,4,5 – хочет хомка сильным стать.

**«Зверята»**

Мы проверили осанку, все свели лопатки.

Мы походим на носках, а потом на пятках.

Пойдем мягко, как лисята…

И как мишка косолапый…

И как заинька – трусишка…

И как серый волк – волчишка.

**«Кругом»**

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головами: да, да, да…

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки подаем,

И бегаем, и бегаем, и бегаем кругом!