**ПСИХОГИМНАСТИКА**

Психогимнастика – это специальные занятия, направленные на развитие и коррекцию познавательной и эмоционально-личностной сферы ребенка, применяемые с целью физического совершенствования, развития памяти, внимания, воображении, творческих способностей. Психогимнастика включает в себя различные упражнения, игры, этюды, релаксацию. Они помогают создать на занятиях положительный настрой, устранить замкнутость, снять усталость.

Психогимнастика ориентирована на психическую защищенность, психологический комфорт в движении, в эмоциях, общении. Это очень важно для укрепления психического, телесного, душевного и социального здоровья ребенка.

Во время выполнения психогимнастики правильно все, что делают дети, по-своему разыгрывая тот или иной образ. При этом они чувствуют себя хозяевами своих физических ощущений и действий, получая от этого неизбежное удовлетворение собой, что формирует и поддерживает положительную самооценку.

**Психогимнастические упражнения**

(по методике М.И. Чистяковой)

«Росток»

И.п. – сидя на корточках, руки сложены перед грудью, ладони соединены, направлены вверх. Медленно поднимаемся, выпрямляем спинку, руки медленно тянем вверх и разводим в стороны.

«Посадили маленькое зернышко в землю, покажите, какое оно маленькое (и.п.). Стало солнышко пригревать, дождичком поливать, и в нашем зернышке проклюнулся росток, он медленно стал тянуться к теплу и свету – солнцу. И уже из росточка превратился в стебелек с двумя листочками. Покажите, как листочки тянуться к солнцу и радуются свету, теплу, свободе…»

«Шапочки с колокольчиками»

И.п. – стоя, руки на поясе. Наклоны головы вправо, влево, вперед, назад легким покачиванием «колокольчика» на шапочке.

«Медленно наклоняем голову к правому плечу, легко покачали головой. Слышите, как тихо-тихо звенит колокольчик? Наклонить голову к левому плечу, покачайте головой, колокольчик звени уже громче: динь-динь… Наклоним голову вперед, еще громче зазвенели колокольчики, откинули голову назад и опять услышали звон колокольчиков. Как они звенят?»

Релаксация«Путешествие в волшебный лес»

Педагог выключает спокойную расслабляющую музыку, и говорит: «Лягте удобно и закройте глаза. Представьте, что вы сейчас в лесу, где много деревьев, кустарников, цветов. В самой чаще стоит белая каменная скамейка, присядем на нее. Прислушайтесь к звукам. Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Почувствуйте запахи: пахнет влажная земля, ветер доносит запах сосен. Запомните свои ощущения, чувства, захватите их с собой, возвращаясь из путешествия. Пусть они будут с вами весь день».

**Подвижные игры, с оздоровительной направленностью**

Подвижные игры оказывают всестороннее влияние на физическое, умственное развитие и оздоровление организма ребенка. Они способствуют формированию у детей необходимых навыков, координации движений, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты реакции, закаливают организм, укрепляют иммунитет.

Разнообразные игровые движения требуют вовлечения всех мышечных групп в работу, усиливают кровообращение, активизируют работу легких, способствуют насыщению организма ребенка кислородом, повышению общего тонуса.

Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении подвижных игр, тесно связан с положительными эмоциями детей, возникающими в процессе игровой деятельности и благотворно влияющими на психику ребенка.

**Игры для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей**

Основой профилактики является – восстановление носового дыхания. Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное кровообращение, предохраняет от переохлаждения, сухости и инфицирования слизистой оболочки носа, рефлекторно помогает регуляции мозгового кровообращения.

При ритмичном с полным выдохом носовом дыхании лучше расслабляются дыхательные мышцы и рефлекторно расслабляются мускулатура бронхов.

При проведении игр с детьми необходимо одновременно контролировать правильность осанки и смыкание губ.

«Домовитый хомячок».

Цель игры: тренировка носового дыхания, смыкания губ, координации движений.

Ход игры. Ведущий рассказывает детям о том, что хомячки носят запасы в щечках. Затем предлагает перенести через «болото» зерно. Необходимо от стула до стула («болото»), шагая по «кирпичикам», преодолеть «болото» и перенести все «зерно» на другую сторону. Ребенок берет в руку фант, надувает щечки и переходит через «болото» по «кочкам» (кирпичикам). На другой стороне оставляет фант, хлопает себя по щекам возвращается так же по «кочкам» обратно. Ведущий следит за точностью выполнения игры и награждает того, кто справился быстрее всех и не оступился с «кочек».

«Шарик»

Цель игры: восстановление носового дыхания, формирование дыхания, правильного смыкания губ.

Ход игры. Дети садятся полукругом. Ведущий предлагает «надуть шарик». Дети должны надуть шарик: широко развести руки в стороны и хорошо вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот – «ффф», медленно соединяя ладони над шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопается – дети хлопают в ладоши, из шарика выходит воздух. Дети произносят звук «шшш», делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Шарик надувают 2-5 раз.

**Игры для формирования правильной осанки**

Нарушение осанки – частый спутник многих хронических заболеваний.

Основой профилактики нарушений осанки являются общая тренировка организма ребенка. В задачи игр входят: укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного «корсета» позвоночника, улучшение функций дыхания, сердечно-сосудистой системы. Выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесия. Упражнения в играх чередуются с дыхательными упражнениями.

«Восточный официант»

Цель игры: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Ход игры. Педагог предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Положить мешочек с песком на голову и пройти вперед. Выигрывает тот, кто дальше пройдет. Педагог должен следить, чтобы мышцы не были слишком напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения.

«Гимнастика для ежика»

Цель игры: укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Ход игры. В положении лежа на спине ребенок поднимает руки за голову, максимально вытягивается и говорит: «Ежик вытянулся». Затем, поднимая верхнюю часть туловища, ребенок переноси ее к коленям (наклоняется вперед), т.е. группируется, обхватывая руками колени, и произносит: «Я как ежик свернулся». Между каждым повторением упражнения ребенок должен отдохнуть, полежать как тряпичная кукла, расслабиться. Повторить 5-6 раз.

**Игры для профилактики плоскостопия**

Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому изменение формы стопы влияет не только на ее функцию, но и изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно сказывается на осанке и общем состоянии ребенка.

Основой профилактики плоскостопия является укрепление связочно-мышечного аппарата голени и стопы, способствующее общему оздоровлению организма и воспитанию навыка правильной ходьбы (не разводя носков).

«Парашютисты»

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление связочно-мышечного аппарата ног; улучшение рессорной функции стопы.

Ход игры. Около гимнастической скамейки кладут три обруча: один совсем близко, другой подальше, третий еще дальше. Дети по очереди прыгают со скамейки в обруч. Выигрывает тот, кто точнее приземлится в каждый из обручей и не упадет. Спрыгивать надо мягко, пружиня на носках.

«Ловкие ноги»

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища связочно-мышечного аппарата.

Ход игры. Дети сидят на полу, на ковре, руки в упоре сзади, между широко расставленными ногами гимнастическая палка. У ее конца справа платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести его к левой, не задев палку. Повторить 2-4 раза. Выигрывает тот, кто сделал упражнение не задев платком палки. Выполнять упражнение можно под текст:

Я платок возьму ногой,

Поднесу его к другой,

И несу, несу не сплю,

Палку я не зацеплю.