**Психогимнастика**,

представляет собой специальные занятия (этюды, игры, упражнения), направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (его познавательной и эмоционально-личностной сферы)  
Особенно эти занятия нужны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, обладающим вспыльчивым или замкнутым характером. Но не менее важно проигрывать эти комплексы упражнений со всеми детьми в качестве психофизической разрядки и профилактики.

**«Веснянка»**

**Цель: Расширение эмоциональной сферы ребёнка; развитие умения передавать эмоциональное состояние при помощи интонации, мимики, поз, жестов.**

*(Поочерёдно выбрасываем руки вверх)*

Солнышко, солнышко

*(Покачиваем туловище со сцепленными над головой руками)*

Золотое донышко!

*(2 раза прыжки на двух ногах)*

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло!

*(Бег на месте)*

Побежал в саду ручей,

*(Взмахи руками, как крыльями)*

Прилетело сто грачей,

*(медленно приседаем)*

И сугробы тают, тают,

*(Ладошки разводим в стороны в форме цветка)*

И цветочки вырастают.

**«Воздушные шарики»**

**Цель: Снять напряжение, успокоить детей.**

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».

Упражнение можно повторить 3 раза.

**«Корабль и ветер»**

**Цель: Настроиться на рабочий лад, особенно если дети устали.**

«Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!»

Упражнение можно повторить 3 раза.