**Психогімнастика для дітей**

Психогімнастика дозволяє коректувати поведінку дитини і знімати емоційну напругу. У ній використовуються корисні ігри для дітей, що дозволяють зняти тривожність, агресію, напругу, вчать саморегуляції і багато чому іншому.

***Дитяча гра № 1. Дзеркало***

Мета гри: ця гра допомагає дитині відчути себе вільно, розкритися, побачити себе збоку. Підходить для невпевнених у собі, пасивних дітей. У грі можуть брати участь дві дитини або дитина і дорослий. Один гравець дивиться у «дзеркало» (на свого напарника), яке повторює всі його рухи. По черзі гравці міняються ролями.

***Дитяча гра № 2. Сонечко і хмарка***

Мета гри: зняти психічне напруження у дитини, навчити дитину регулювати свій емоційний стан. Сонечко сховалося за хмаринку, стало прохолодно - потрібно згорнутися клубочком, щоб зігрітися, і затримати дихання. А ось сонечко вийшло з-за хмаринки, і стало жарко, розморило на сонечку - розслабляємося під час видиху.

*Дитяча гра № 3. Хвилинка баловства*

Мета гри: усунення агресії в дитини. За сигналом дитині (дітям) пропонується побавитися - можна робити все, що дитині хочеться. Він може стрибати, бігати, кричати і т.ін. Але по сигналу через 1-3 хвилини дитина повинна перестати бавитися. Домовтеся про стоп-дію другого сигналу заздалегідь. Ця гра може трансформуватися в годину «можна» - година «тиша». Протягом одної години дитині можна все: брати речі тата й мами, голосно грати, співати, кричати. Але протягом наступної години (за бажанням батьків, коли вони зможуть відпочити) дитина повинна грати тихо: малювати, ліпити тихесенько і т.ін. Ця гра навчить дитину саморегуляції, зніме психоемоційне напруження.

***Дитяча гра № 4. Зайчики та слоники***

Мета гри: дає можливість дитині відчути себе сильним, сміливим, підвищує самооцінку. Спочатку запропонуйте дитині бути несміливим зайчиком. Запитаєте, що робить зайчик, коли відчуває небезпеку? Тремтить. Покажіть це. Пригинає вушка, намагається бути менше, стати непомітніше, лапки та хвостик трусяться. Нехай дитина повторює. Попросіть показати, що відчуває зайчик, коли чує кроки людини, що робить при цьому. Скажіть, що тікає. Нехай дитина втече в інший бік кімнати. А що роблять зайчики, коли чують вовка? Нехай тікає в іншу кімнату. А тепер ми буде слониками. Сильними, сміливими. Покажіть, щоб дитина повторила, як безстрашно, вільно ходять слони. Що слони роблять, коли бачать людину. Бояться? Ні. Вони дружать з людиною і спокійно йдуть далі. Покажіть це разом. Що роблять слони, коли бачать тигра. Не бояться. Показуйте з дитиною сміливого слона. Після обговоріть з дитиною, ким йому сподобалося бути найбільше.

***Дитяча гра № 5. Тренуємо емоції***

Мета гри: тренування дитячих емоцій, навчання саморегуляції, зняття напруги.

Просимо дитини насупитися, як:

Осіння хмаринка;

Злий чоловік;

Сердитий дядько.

Просимо посміхнутися, як:

Буратіно;

Кіт на сонечку;

Хитра лисиця;

Сонечко.

Просимо показати, як злиться (зляться):

Два барана на містку;

Дитина, у якої забрали цукерку;

Людина, яку вдарили.

Просимо показати, як злякався:

Заєць вовка;

Малюк, який заблукав у лісі;

Кошеня, на якого гавкає собака.

Просимо показати, як втомився:

Тато після роботи;

Мураха, який тягнув велику паличку;

Людина, яка підняла щось важке.

Просимо показати, як виглядає:

Турист, який підняв важкий рюкзак;

Дитина, яка багато допомагала мамі.

Завершити гру можна мімічним набором посмішок. Дитячі ігри можуть бути не просто пізнавальними та розвиваючими. Психогімнастика пропонує такі ігри, які неодмінно допоможуть психіці вашої дитини.

**Психогімнастика «Хвилинки спокою»**

***«Квітка»***

Діти, уявіть собі, що наступило літо, розцвіло безліч квітів на лузі, у лісі, в квітнику. Вони такі гарні, яскраві, різнобарвні! Хочете бути гарною квіткою на лузі? Якою квіткою хоче бути Лєна, Наташа, Коля? ..

Сонечко ще не зійшло, квіточки сплять. Очки у них закриті, дихають глибоко, рівно, спокійно.

Але ось: «Дзинь», - виглянув перший промінчик сонечка. Погладив по голівці квіточку - Лєну, квіточку-Катю ... (Гладить).

Квіточки відкрили спочатку одне око, потім другий, подивилися очима вниз, вліво, вправо, вгору. Зажмурилися від яскравого сонечка.

Відкрили очі широко і посміхнулися.

Як раді квіточки сонечку!

Задзвеніли дзвіночки: «Дінь-дінь-дінь».

Їм відповіли ромашки: «Тік-так, тік-так» ... Стали квіточки вмиватися росою: щічки, вічка, плічка, спинку.

Ось які чисті і свіжі!

Подивилися один на одного і всі разом сказали: «Здрастуй, день»

***«Їжачки»***

Уявіть, що ви в лісі. Я - мама-їжачиха, а ви - мої маленькі їжачки. Ви спите, зігнувшись у клубочок, заховавши носик в лапки.

Раптом з-за високих дерев з'явився теплий промінчик сонечка, пригрів вас. Ви відкрили свої чорні, як намистинки, очки. Подивилися вліво, потім вправо на пелюстки ромашку, потім вниз на зелену травичку, нарешті, вгору на пташку, яка щосили вже співала пісеньку ... Ви вийняли свій носик-під лапки і стали принюхуватися і пихкати.

Потім розгорнулися зовсім і потягнулися.

Вмилися росою, попили з маленького зеленого листочка.

Яка прохолодна, чиста вода! Їжачки навіть облизнулися.

Подивилися в калюжку. Побачили, що їх колючки сплутались і почали розчісуватися.

А ось мама-їжачиха з смачним сніданком. Їжачки зраділи. Підбігли до матусі, обняли її. Як добре, що на світі є мама!

***«Берізка»***

Нарешті, після довгої холодної зими настала тепла весна.

Берізки розправили свої ніжні листочки, протягнули свої тонкі гілочки до сонечка і відчули на них довгоочікуване тепло.

Посміхнулися берізки сонечку.

Раптом прилетів пустотливий вітерець і запропонував берізок пограти. Здивувалися берізки, але погодилися.

Закачали берізки своїми тонкими гілочками, спочатку зовсім тихо, потім все сильніше і сильніше. Кожен листочок-пальчик привітався зі своїм сусідом.

Але пустун-вітер приніс із собою хмарку, яка закрила сонечко. Засмутилися берізки. Обняли себе гілочками, щоб зігрітися.

А тут ще дощ закапав, намокли берізки до останньої нитки. Повисли гілки, як батоги.

Злякався вітер, що берізки можуть захворіти. Розігнав хмари.

Виглянуло сонечко, і берізки радісно зітхнули.

***«Сонце»***

Кожен день сходить сонце, щоб обігріти всю землю. Всі раді сонечку! Але поки воно спить. Ніч добігає кінця. Сторож-місяць пішов відпочивати і по дорозі постукав до сонечка, щоб воно прокидалося.

А сонечко солодко спить.

Почуло воно, що у двері постукали. Відкрило свої очі, а на вулиці темно. Не хочеться вставати.

Сонечко позіхнув і знову міцно закрив свої очі.

Але час не чекає. Треба будити Землю. Сонечко потягнулося і встало з ліжка.

Умив оченята, ротик, щічки.

Взяло гребінець і розчесав свої золоті промінчики.

Промінчики розпрямилися, яскраво засяяли. Сонечко розправило своє платтячко і вийшло на небо.

Вдихнуло свіже повітря і посміхнулося всім.

***«Росинки»***

Настав ранок. Сонечко ще дрімало. У лісі всі спали, тільки пташки прокинулися і заспівали: «Чик-чирик».

На травинках прокинулися росинки.

Вони покачалася, кивнули пташкам, потягнулися, заплескали в долоні і сказали всім радісно: «З добрим ранком!»

Разом з усіма росинки розбудили і злу кропиву. Вона виставила свої колючки і обпекла росинки.

Стиснулися росинки від болю, злякалися, притихли.

Але вітерець відкотив росинки від кропиви, і вони впали в будиночок-дзвіночок. Здивувалися росинки, озирнулися і зраділи, що поряд немає злюки-кропиви. Блакитний дзвіночок був дуже красивим. Ось таким (руки, пальці). Дзвіночок захитався і задзвенів: «Дінь-дон, дінь-дон».

Росинки умили дзвіночок, його стеблинка, пелюстки, листочки.

Попрощалися і покотилися далі.

***«З насіння в дерево»***

Ведучий (садівник) пропонує дітям перетворитися в маленьке зморщене насіннячко (стиснутися в грудочку на підлозі, прибрати голову і закрити її руками). Садівник дуже дбайливо ставиться до насіння, поливає їх (гладить по голові і тілу), доглядає. З теплим весняним сонечком насіннячко починає проростати (піднімаються). У нього розкриваються листочки (руки звисають з голови і тягнуться догори), зростає стеблинка (витягується тіло), з'являються гілочки з бутонами (руки в сторони, пальці стиснуті в кулачки). Настає радісний момент, і бутони лопаються (різко розтискаються кулачки), паросток перетворюється в прекрасну сильну квітка. Настає літо, квітка гарнішає, милується собою (оглянути себе), посміхається квітам-сусідам (посмішки сусідам), кланяється їм, злегка доторкається до них своїми пелюстками (кінчиками пальців дотягнутися до сусідів). Але ось подув вітер, настає осінь. Квітка гойдається в різні боки, бореться з негодою (розгойдування руками, головою, всім тілом). Вітер зриває пелюстки і листя (опускаються руки, голова), квітка згинається, хилиться до землі і лягає на неї. Йому сумно. Але ось пішов зимовий сніжок. Квітка знову перетворився на маленьке насіннячко (згорнутися на підлозі). Сніг укутав насіннячко, йому тепло і спокійно. Скоро знову настане весна, і воно оживе.