

Консультация для родителей
«Психогимнастика-что это?»

*«Дети святы и чисты. Нельзя делать их
игрушкой своего настроения»*

**Главное в воспитании и развитие
ребенка —это сохранение его
здоровья (физического, психического).»**

Психогимнастика — это курс
специальных занятий, направленных на
коррекцию и развитие различных сторон
психики ребенка. При помощи
психогимнастики у детей развивается
воображение, происходит подъём
эмоционального состояния, преодоление
барьеров в общении с другими детьми,
создаются возможности для
самовыражения, снимается
психологическое напряжение. Дети
становятся персонажами в
психогимнастике. Они играют, получают
удовлетворение, познают окружающий
мир и при этом учатся управлению
своими эмоциями.

Передача чувств

Цель. Учить детей передавать различные эмоциональные состояния невербальным способом.

Ребенку дается задание: передать по «цепочке» определенное чувство с помощью мимики, жестов, прикосновений. Чувство называет воспитатель на ухо первому ребенку, детям произносить слова не разрешается. Затем дети обсуждают, какое чувство они передали, что они чувствовали при этом.

Солнечный зайчик

Цель: снятие напряжения мышц лица.

Хочешь поиграть с солнечным зайчиком?

Солнечный зайчик заглянул тебе в глазки.

Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно

погладь его ладошками на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживай аккуратно головку, шею, ручки, ножки. Он забрался на живот. Погладь животик.

Ты подружился с Солнечным зайчиком, глубоко вздохни и улыбнись новому другу!

Вот примеры таких упражнений:

Кошка и мыши

2 мышонка должны перейти дорогу, но на ней спит котенок. Они крадутся на носочках, останавливаются, показывают друг, другу знак «Тише!».

Во время упражнения развиваются мимика, групповое взаимодействие.

Я и мое настроение

Цель: научить детей принимать свои чувства и переживания.

В этом упражнении используется метод незаконченных предложений. Попросите ребенка:

**-Я радуюсь, когда...-Я горжусь тем, что...
--Мне бывает грустно, когда...-Мне
бывает страшно, когда...-Я злюсь,
когда...-Я был удивлен, когда...**

