**Здоровьесберегающие технологии на занятиях**

**Психогимнастика**

**Учитель – логопед: Башегурова Н.С**

 Психогимнастика включает специальные занятия (этюды, упражнения, игры), направленные на развитие и коррекцию различных аспектов психики ребенка, ее познавательную, эмоциональную, личностную сферы. Использование элементов психогимнастики под силу каждому педагогу, что позволяет поставить воспитательный процесс на глубинную психологическую основу, органично соединить влияние взрослого на ребенка с учетом его природных склонностей и способностей.

Методика занятий психогимнастикой достаточно проста. Психогимнастические упражнения можно использовать как для общего развития ребенка, так и для коррекции различных психических состояний, например чрезмерной подвижности, слабой концентрации внимания, истеричности, боязливости, замкнутости и т. д.

****

**Игры-упражнения по психогимнастике** **для разных возрастных групп детей.**

 **Младшая группа дошкольников**

**Игра «Запомни свою позу»**

Цель игры: развитие моторной памяти.

Дети становятся в круг или размещаются в зале произвольно. Каждый ребенок должен выбрать определенную позу и запомнить ее. Когда зазвучит музыка, все дети разбегаются. А как музыка закончится - возвращаются на свои места и становятся в те же позы.

**Игра «Сова»**

Цель игры: развитие самоконтроля.

Дети выбирают ведущего и сову, которая садится в гнездо и под музыку спит. Малыши начинают произвольно бегать и прыгать. Ведущий говорит: «Ночь!» Сова открывает глаза и начинает «летать». Все игроки сразу должны замереть. Кто шевельнется или засмеется - становится совой. И игра продолжается.

**Этюд «Тише!»**

Цель: развитие волевой саморегуляции.

Двое мышат должны перейти дорогу, на которой спит котенок. Они то идут на цыпочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише»! Этюд сопровождается музыкой Б. Берлина «Спящий котенок». Выразительные движения: шея вытянута вперед, указательный палец приложен к сжатым губам, брови «идут вверх».

**Этюд «Кротость»**

Цель этюда: выражение удовольствия, радости.

Мальчик с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котенка. Котенок прищуривает глаза от удовольствия, мурлычет трется головой об его руки.

**Этюд «Собака лает и хватает за ноги»**

Цель этюда: выражение страха.

Ребенок гуляет. Мимо на поводке ведут собаку, которая лает на мальчика и пытается, натягивая поводок, достать к его ногам. Звучит музыка Г. Фрида «Появление большой собаки».

**Игра «Шарфики»**

Цель игры: расслабление мышц шеи.

Пришла мама и раздала медвежатам шарфики, чтобы они больше не мерзли. Полусонные медвежата, не открывая глаз, завязали шарфики на свои шейки. Покрутили медвежата головой из стороны в сторону: хорошо, тепло шейки.

**Средняя группа дошкольников**

|  |  |
| --- | --- |
| **Этюд «Отдай»** |   |

Цель этюда: тренировка выразительности жеста

Ребенок требует отдать ему игрушку. Выразительные движения: кисти рук держать горизонтально ладонями вверх.

**Этюд «Удивление»**

Цель этюда: выражение удивления.

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл ее, а когда открыл, кошки там не было. Из чемодана выпрыгнула ... собака.

Мимика: рот раскрыт, брови и верхние веки подняты.

**Этюд «Любящие родители»**

Цель этюда: выражение любви.

В зале звучит колыбельная. Мама-медведица и папа-медведь укачивают своего любимого сыночка. Сначала мама-медведица качает медвежонка, нежно прижимая его к себе, а папа-медведь, с доброй улыбкой смотрит на маму и сына и сам также тихонько покачивается. Мама-медведица передает медвежонка медведю. Теперь папа-медведь качает малыша, а мама-медведица смотрит на них ласково, с любовью. Выразительные движения: сложить перед собой руки, охватывая пальцами локоть другой руки, методично покачиваясь под музыку вправо-влево, на лице улыбка.

**Этюд «Сердитый дедушка»**

Цель этюда: выражение гнева.

К дедушке в деревню приехал внук и сразу пошел гулять. Дедушка рассердился, что внук пошел за калитку. А если из леса придет волк, что будет с ним? Мимика: нахмуренные брови. Во время этюда звучит музыка С. Прокофьева из симфонической сказки «Петя и Волк», тема Дедушки.

**Этюд «Хочу и все»**

Цель этюда: выражение глупого упрямства.

Мальчик пришел с мамой в магазин, чтобы купить спортивные тапочки. В том же магазине продавались двухколесные велосипеды.

- Я хочу этот велосипед, - сказал мальчик.

Мама показала ему кошелек и шепотом сказала, что у нее нет денег на велосипед.

- А мне что до этого! - Громко закричал мальчик и даже топнул ногой.

- Хочу и все!

Мама оглянулась и увидела, что покупатели и продавец смотрят на ее сына. Она потащила мальчика за руку, чтобы выйти с ним скорее из магазина, но он подогнул под себя ноги и повалился назад. У мамы не хватило сил, чтобы удержать руку сына в своей руке. И вот он лежит на грязном полу, стучит кулаками по нему.

**Старшая группа дошкольников**

**Игра «Вот так позы!»**

****Цель игры: развивать наблюдательность.

Игроки становятся в различные позы. Ведущий должен запомнить и воспроизвести их, когда все дети вернутся в исходное положение.

**Игра «Тень»**

Цель игры: та же.

Два ребенка идут по дороге через поле: один впереди, а другой на два-три шага позади. Второй ребенок - это «тень» первого. «Тень» должна точно воспроизвести все действия первого ребенка, который может сорвать цветок на обочине, то нагнется за красивым камнем, то поскачет на одной ноге, то остановится и посмотрит из-под руки и т. п.

**Этюд «Зачарованный ребенок»**

Цель этюда: адекватное использование жеста.

Ребенка очаровали. Он не может говорить. На вопросы отвечает жестами. Указательным пальцем он показывает на различные предметы и указывает направления (шкаф, стол, внизу, вверху, там и т.п.).

**Этюд «Вежливый мальчик»**

Цель этюда: выражение вежливости.

По улице шла женщина с покупками. У нее упал сверток. Мальчик, увидев это, подбежал, поднял сверток и подал женщине. Женщина поблагодарила мальчик.

**Этюд «Спать хочется»**

Цель этюда: расслабление мышц. Мальчик попросил отца, чтобы ему разрешили вместе со взрослыми встретить Новый год. Ему разрешили, но, чем ближе к ночи, тем больше его клонит в сон. Он долго борется со сном, но в конце засыпает.

Выразительные движения: зевота, верхние веки опущены, брови подняты, голова клонится вниз, руки опущены.

**Подготовительная группа дошкольников**

**Этюд «Возьми и передай»**

Цель этюда: тренировка выразительности движений.

Дети сидят на стульях, расставленных по кругу, и передают друг другу некий воображаемый предмет. Сбоку, несмотря на движения детей, должно складываться впечатление, что они действуют с реальными предметами.

**Этюд «Праздничное настроение»**

Цель этюда: выражение радости.

Дети делятся на две группы. Первая группа стоит вдоль стены. Вторая группа идет по кругу под музыку Н. Римского-Корсакова (вступление к 1-го акта оперы «Сказка о царе Салтане», отрывок) торжественным маршем и, проходя мимо группы, стоящей у стены, приветствует ее поднятием вверх правой руки. (Дети должны представить, что они в праздничной одежде идут на праздник. Настроение у них радостное, праздничный). Выразительные движения: идти уверенным, решительным шагом; спина прямая, голова поднята, на лице - улыбка.

**Этюд «Капитан»**

Цель этюда: выражение смелости, уверенности.

Ребенок представляет себя капитаном. Капитан стоит на мостике корабля и смотрит вперед. Вокруг темное небо, высокие крутые волны, свищет ветер. Но не боится капитан бури. Он чувствует себя сильным, смелым, уверенным. Он поведет свой корабль в порт назначения. Выразительные движения: спина прямая, ноги расставлены, взгляд устремлен вперед, иногда подносит к глазам воображаемый бинокль.

**Этюд «Нахал»**

Цель этюда: выражение наглости.

Мальчик с гармошкой сел на скамейку под окнами жилого дома и громко заиграл. Из подъезда вышла женщина и попросила мальчика перейти на другое место: «Ты играешь как раз под нашими окнами, а у меня только заснула больная дочка! »-« А мне что? »- сказал сквозь зубы мальчик и заиграл еще громче.

**Этюд «Солнышко и облачко»**

Цель этюда: напряжение и расслабление мышц ног.

****На пальцы ног залез и бегает муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые (на вдохе). Оставить носки в этом положении, прислушаться, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросить муравья с пальцев ног (на выдохе). Носки идут вниз - в стороны, расслабить ноги (ноги отдыхают). Повторить 2-3 раза.