**Психогимнастика для детей первой**

**младшей группы**

***Психогимнастика*** - эффективный метод социальной оптимизации личности ребенка, при котором участники общаются и проявляют себя без помощи слов.

Основная особенность психогимнастических занятий в том, что, по сути - это игра. Каждое упражнение –маленькая сценка в театральном кружке, которую разыгрывают дети.Объекты внимания на занятии - голоса, люди, эмоции, одежда, предметы, звуки, сказочные персонажи, карточки с различными изображениями.

***Психогимнастика включает в себя***:

-ритмику (снятие напряжения);

- пантомиму (развитие выразительности в движениях и жестах);

-коллективные игры и танцы (преодоление барьеров в общении).

***Психогимнастика способствует***:

- снятию психоэмоционального напряжения у ребенка;

- **стабилизация психических процессов;**

- **создание положительного эмоционального фона;**

**-** развитие навыков взаимодействия детей друг с другом;

- развитие внимания, восприятия, речи, воображения;

- развитие чувства ритма, общей и мелкой моторики, коор­динации движений.

Играя с детьми в различные игры, моделируя ситуации, «прорабатывая» эмоции и чувства, все это упражняет детей не бояться окружающего мира, быть готовыми ко всему, что ждет их за пределами собственных квартир и стен сада.

***Занятия с детьми по психогимнастике проводит педагогог -психолог МБДОУ детский сад № 10 города Пензы «Калейдоскоп»***

***Липатова Ольга Николаевна*.**

