***ПСИХОГИМНАСТИКА***

Психогимнастика – это гимнастика для психики, так как являются задействоваными такие психические процессы, как внимание, мышление и воображение.

Посредством пси­хогимнастических упражнений дети учатся **выражать свои эмоции, чувства и переживания, а также понимать эмоциональное состоя­ние других людей**. Психогимнастика способствует раскрепощению детей, развивает пластику движений, регулирует поведение, помо­гает концентрации внимания, активизирует работу мысли и воображения.

Психогимнастика включает два момента: выражение **психо- эмоционального и психофизического состояния**. В первом случае дети учатся выражать свое эмоциональное состояние и отношения между людьми с помощью мимики и взгляда. Во втором случае совершенствуется общая двигательная сфера — пластика и дви­жения, сопровождаемые речью. В обоих случаях психогимнастика может влиять на самочувствие, настроение и активность ребенка. Умение выразить определенное чувство, настроение, сопере­живание кому-либо, отноше-ние к чему-либо — все это является основой нравственного поведения.

Эмоциональное развитие - **фундамент нравственного воспи-тания**. Психогимнастические упражнения можно проводить в любое время суток, по дороге домой, на отдыхе. Они снимают усталость,  
являясь эмоциональной разгрузкой. Фантазия ребенка беспредельна и неиссякаема, нужно лишь своевременно дать толчок для ее развития и поддерживать интерес к такому виду самореализации.

**Играйте** с ребенком:

* Передай мимикой свое настроение («съели кислый лимон»);
* Превратись в животное;
* Отгадай ситуацию («кто так делает?»);
* Обыграй ситуацию («художник рисует»)…