

### **Психогимнастика.**

Все уроки должны быть ориентированы на психологическую защищённость ученика, его комфортность и потребность в эмоциональном общении с учителем. Для решения этих задач используется метод психогимнастики. Она занимает на уроке не более 5 минут. Её можно использовать на любом этапе урока для активного отдыха, переключения внимания. С психогимнастики можно начинать урок, тогда ребята активно включаются в действие, после которого легко переключают внимание на тему урока или другую деятельность.

Сухомлинский писал, что «ум ребёнка находится на кончиках его пальцев». Нейропсихологами доказано, что на развитие речи прямое влияние оказывают мелкие движения пальцев руки. Во время психогимнастики мелкая моторика детских рук развивается в ходе игровых процедур (пальчиковый театр, игры-этюды, упражнения), что делает это не только полезным, но и приятным. Интересно отметить, что человек может мыслить стоя неподвижно, однако, для закрепления мысли необходимо движение. Неподвижный ребёнок не обучается!

#### **Упражнение «Солнышко - луна».**

Пальцы соединены в замок – луна, пальчики медленно//быстро одновременно поднимаются вверх – это солнышко с лучиками, затем солнце засыпает, а луна просыпается, и всё повторяется.

#### **Упражнение «Конвергенция».**

Ребёнок поднимает предмет на уровень вытянутой руки, прямо над переносицей. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него.

#### **Упражнение «Воздушный шарик».**

Глаза смотрят перед собой. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) на счёт 1-4 затем пауза на счёт 5-6 и шумный выдох через открытый рот на счёт 7-10, затем опять пауза на счёт 11-12. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается. Ребёнок может представить, что в животе у него находится цветной шарик, который надувается при вдохе и сдувается при выдохе.

#### **Упражнение «Дождь и дождик»**

К-а-а-а-а-п – капает большой дождь

Кап – кап-кап-кап- маленький дождик.

Психогимнастика не только повышает потенциальный энергетический уровень ребёнка, но и способствует развитию его познавательной и эмоционально-личностной сферы.