ПСИХОГИМНАСТИКА НА УРОКАХ РИСОВАНИЯ

**Пальчиковая гимнастика**   
1. Ладони сомкнуты перед грудью, левая ладошка скользит вверх, пальцы левой руки обхватываю кончики пальцев правой, крепко прижимают, ладошка скользит в исходное положение, затем то же самое делает правая ладошка (повторить 10 раз).   
2. Крепко сжать обе руки в кулачки, затем распрямить ладошки, растопырив пальцы максимально в стороны (повторить 10 раз).   
3. Легко сжать обе руки в кулачки - вращение кистями, 8 кругов в одну сторону и 8 в другую, затем встряхнуть кистями.   
4. Массировать каждый пальчик, начиная с ногтевой фаланги, далее по пальчику и по ладони по ходу косточек. Если ребенку трудно, быстро устают руки, то эту процедуру может выполнять мама.   
5. Сомкнуть первый и второй пальцы правой руки в кольцо, остальные пальцы макси-мально вытянуть в стороны (как будто вы хотите кого-то щелкнуть). По три раза по очереди щелкнуть в воздух вторым, третьим, четвертым, пятым пальчиками, упражнение выполнять энергично, с силой. Затем проделать то же самое левой рукой. В конце встряхнуть ладошками.   
6. Сомкнуть в кольцо первый, второй и третий пальцы, а четвертый и пятый максимально вытянуть. Сомкнуть в кольцо первый, третий и четвертый пальцы (сделать "козу"). Сомкнуть в кольцо первый, четвертый и пятый пальцы (сделать "рожки"). Последовательно повторить по три раза правой и левой рукой.   
7. Положить руки на стол, барабанить пальчиками по столу, стараться "сыграть марш".   
8. Положить ладони на стол, 5 раз стукнуть по столу большим пальцем правой руки, затем указательным, средним, безымянным, мизинцем, затем по очереди пальцами левой руки. Это упражнение будет сначала трудным для ребенка, помогите ему научиться управлять каждым пальчиком отдельно.   
9. Стукнуть по столу кулаком, затем ребром ладони, затем ладошкой плашмя. Повторить эту последовательность в возможно быстром темпе 10 раз сначала одной, затем другой рукой.   
10. Положить ладони на стол, одну ладошку сжать в кулак, а затем распрямить, одновременно сжимая другую. Повторить 10 раз.   
11. Стоя с закрытыми глазами, руки в стороны, коснуться кончика носа указательным пальцем сначала правой, затем левой руки. Повторить 10 раз, встряхнуть руками.   
12. Стоя с открытыми глазами, руки в стороны, коснуться правой рукой мочки левого уха (рука перед лицом), руки в стороны, еще раз коснуться мочки левого уха правой рукой (рука за головой), затем левой рукой касаться мочки правого уха. Повторить 10 раз, встряхнуть руками.   
13. Стоя, руки вдоль тела, через стороны поднимаем руки вверх и хлопаем в ладоши над головой, затем через стороны опускаем руки вниз, заводим за спину и хлопаем в ладоши. Повторить 10 раз.

**"Прикосновение"**   
Дети производят движения кистями рук под стихотворное сопровождение:   
Мы так долго рисовали -   
Наши пальчики устали,   
Мы немного отдохнем,   
Снова рисовать начнем. *(Встряхиваем кисти рук)*.   
Что за странное явленье?   
Появилась вдруг стена -   
Очень прочная она. *(С усиленным напряжением давим на воображаемую стену)*.   
Это дверь или окно? -   
Нам проверить суждено...   
*(Разглаживая воображаемую поверхность, рисуем ладошками фор-му прямоугольника, квадрата)*.   
Когда же "проверка" завершена:   
Это все-таки окно,   
Только грязное оно!   
Ну, друзья, помоем стекла -   
Станет в комнате светло.   
*(Круговые движения по воображаемому стеклу, движения вверх-вниз, из стороны в сторону)*.   
Дело сделано на славу!   
Время отдохнуть пришло.   
*(Встряхивая кисти, расслабленно манипулируем пальцами рук)*.   
После некоторой паузы дети приступают к выполнению изобразительной деятельности.

**Ассоциация -**   
это психический процесс, в результате которого одни представления и понятия вызывают появление в уме других. Обычно ассоциации устанавливаются интуитивно, но можно через ряд упражнений для развития ассоциативной памяти учить определять закономерности и устанавливать ассоциации.   
Предложить слово и общими усилиями зафиксировать все ассоциации, которые придут на ум.   
Например, верблюд - горб, гора, пустыня, кактус, песок … Далее предложить самостоятельную работу. Цель: расширение и активизация словарного запаса, развитие способности к осмысленному запоминанию, формирование навыка ассоциативного мышления.

**Упражнение "Пиктограмма" или "Рисунки без правил"**   
Пиктограмма - изображение, содержащее сообщение, выполненное рисунком (древний вид письма). Рисунок сам по себе хорошо запоминается, а значит хорошо запомнится и содержание письма, выраженное этим рисунком.   
Пиктограммы обычно используют при психологическом тестировании, но учителю можно предложить использовать их в практике подготовки к запоминанию стихов, сказок, рассказов, подготовке к изложению, как опора к плану.   
Главное не увлечься иллюстрацией, а сделать только символический значок, чтоб помог вспомнить содержание.