Методические материалы в помощь специалистам дошкольных образовательных учреждений

«Психогимнастика в детском саду».

Шемякина С.В.,

педагог-психолог

Минусинск, 2016

Психогимнастика–специальныесистематизированные приемы (этюды, упражнения, игры), направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).

Преимущества использованияпсихогимнастики:

- игровой характер упражнений;
- опора на воображение;
- возможность использовать в групповой работе.

Задачи:

- развитие эмоционального мира ребенка;
- преодоление барьеров в общении, понимании себя и других;
- снятие психического напряжения и сохранение эмоциональногоблагополучия ребенка;
- создание условий для самовыражения.

Принципы применения психогимнастики:

- относиться к детям, к их потребностям уважительно и доброжелательно;
- создавать на занятиях чувство безопасности и возможности ребенкусвободно исследовать и выражать свое «я»;
- каждого ребенка принимать таким, какой он есть;
- не допускать упреков и порицаний за неуспех;
- занятия проходят в игровой, занимательной форме;
- давать положительную эмоциональную оценку любому достижению ребенка;
- развивать у детей способность к самостоятельной оценке своей работы.

Правила применения психогимнастики:

1.Участие детей в упражнениях должно быть добровольным.

Персонажами психогимнастики могут быть и дети и взрослые. Через игру участники психогимнастикииспытывают интерес, познаютокружающий мир, при этом учатся нелегкому делу - умению управлятьсобой и своими эмоциями.

2. Игры в психогимнастикенаправлены на общую деятельность, совместные движения, контакты.

3. Последовательностьпсихогимнастических упражнений должнасоответствовать чередованию и сравнению противоположных по характеру движений**,** сопровождаемых попеременно мышечнымнапряжением и расслаблением:

- напряженных и расслабленных;
- резких и плавных;
- частых и медленных;
- дробных и цельных гармоничных;
- едва заметных и совершенных застываний;
- вращений тела и прыжков;
- свободного передвижения в пространстве и столкновения с предметами.Такое чередование движений гармонизирует психическую деятельность мозга:упорядочивается психическая и двигательная активность ребенка, улучшаетсянастроение, сбрасывается инертность самочувствия.

4. Содержание упражненийдолжно способствовать овладению навыками контроля двигательной и эмоциональной сфер, т.е. должно быть продумано так, чтобы выполнить следующие задания:

- дать ребенку возможность испытать разнообразные ощущения (путем подражательного повторения движений и действий ведущего взрослого);
- тренировать ребенка, направлять и задерживать внимание на своих ощущениях, научить различать и сравнивать их;
- тренировать ребенка изменять характер своих движений, сопровождаемых различными мышечными ощущениями;
- тренировать ребенка изменять характер своих движений, опираясь на работу воображения и чувств.

Составные элементы игры-упражнения:

каждое упражнение включает:фантазию (мысли, образы), чувства (эмоции)и движения ребенка для того, чтобы участник психогимнастикиучился

произвольно воздействовать на каждый элемент этой триады.Любое физическое движение в психогимнастике выражает какой-либо образ фантазии, насыщенный эмоциональным содержанием, тем самым объединяет деятельность психических функций (мышления, эмоции, движения), а с помощью комментариев взрослого к этим процессам подключается и внутреннее внимание детей.

Игры, упражнения, этюды.

Игра «Садовник»

Цель: развитие воображения, выразительности движений.

Описание игры: воспитатель или ребенок играет роль садовника, которыйсажает, поливает, рыхлит цветы. Дети изображают цветы, которые растут отхорошего ухода садовника и тянутся к солнцу. Дети могут изображатьконкретные цветы, которые они выберут.

Игра «Насос и мяч»

Цель: учить детей расслаблению мышц, выразительности движений, пластике.**Описание игры:** дети играют парами. Один – большой надувной мяч, другойнасосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутыхногах, руки, шея расслаблены. Корпус отклонен несколько вперед, головаопущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч,сопровождая движениями рук (они качают воздух) звуком «с». С каждойподачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с» онвдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, послевторого «с» выпрямилось туловище, после третьего у мяча поднимаетсяголова, после четвертого надулись щеки и приподнялись руки. Мяч надут.Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса… Измяча с силой выходит воздух со звуком «**ш**». Тело вновь обмякло, вернулось висходное положение. Играющие меняются ролями.

Игра «Дожди»

Цель: развитие выразительности движений, пластики, воображения.

Описание игры: дети встают в круг и, двигаясь друг за другом, по заданиювоспитателя изображают дождь. Он может быть веселым, с

солнышком,страшным ливнем с грозой, грустным, бесконечно моросящим и т.п.

Игра «С платком»

Цель: снять эмоциональное напряжение, дать детям возможность творческивыразить себя, развивать способность к переключению внимания с одногообраза на другой.

Описание игры: представьте себе, что мы попали в театр. В театре сцена,актеры и зрители. Выберем и в нашей группе место для сцены. Для того,чтобы узнать, кто из вас будет актером, а кто – зрителем, проводимнабольшую артистическую разминку. У меня платок, попробуйте с помощьюплатка, а также различных движений и мимики (выражения лица) изобразить:

- бабочку;
- принцессу;
- волшебника;
- бабушку;
- фокусника;
- человека, у которого болит зуб;
- морскую волну;
- лису.

После показа каждого нового персонажа детям следует задавать следующиевопросы: «Кто может показать бабочку (принцессу) иначе? Кто еще хочетпопробовать? Кому понравилось исполнять роли? Кому понравилосьсмотреть?»

Игра «Зеркало настроения»

Цель: развивать один из механизмов проникновения во внутренний мирдругого человека – моторное проигрывание. Учить детей воспроизводитьнекоторые компоненты выразительного поведения партнера.

Описание игры: игра проводится в паре. Дети стоят лицом друг к другу. Одинребенок – зеркало. Другой – тот, кто смотрит в зеркало. Последний

пытается спомощью мимики, жестов, поз отразить различные состояния (человекрадуется, дуется, удивляется, грустит, гордится и т.д.), а зеркало повторяетвыразительные движения партнера.

Игровое упражнение «Посочувствуй другому»

Цель: развивать у детей способность ставить себя на место другого человека,выражать сочувствие, сопереживание.

Описание игры: упражнения выполняются в парах. Воспитатель задаетразнообразные ситуации.

- Девочка упала, поранила руку, ей больно (один ребенок с помощьюмимики, позы показывает боль, другой пытается найти ласковые слова,жесты, оказывает помощь).
- Два друга давно не виделись. Они мечтают о встрече (дается заданиепоказать, как встретятся два друга после долгой разлуки).
- Малыш потерялся, плачет (нужно показать, как поступит старшийребенок, как поможет малышу).
- Девочку обидели. Ее пожалела подружка (завязала бант, дала игрушку,обняла, как еще можно утешить девочку?).
- Девочки подобрали котенка, пожалели его, попоили молоком.
- Друг угощает конфетами (у одного ребенка воображаемый пакет сконфетами. Он протягивает его другому. Ребенок берет конфету,благодарит, разворачивает обертку, кушает конфету. На лице – удовольствие).

Пары по очереди показывают свои упражнения. Остальные дети оцениваютвыразительность мимики лица и движений, затем меняются ролями.

Игра «Моем машину». Группа выстраивается в 2 шеренги, лицом друг кдругу. Один ребенок в начале шеренги — «машина», второй в конце –«сушилка». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют:поглаживают, потирают и т.д., делая это бережно и аккуратно. «Сушилка»должна ее высушить – обнять. Потом «сушилка» становится в шеренгу,прошедший мойку становится «сушилкой», и с начала шеренги идетследующая «машина».

Используемая литература

1. Башлакова, Л.Н. Психологические занятия-тренинги в детском саду / Л.Н.Башлакова. – Мн.: Технопринт, 2005.

2. Крюкова, С.В. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь / С.В.Крюкова, Н.П.Слободяник. – М.:»Генезис», 1999.

3. Минаева, В.М. Развитие эмоций дошкольников: занятия, игры / В.М.Минаева. – М.:АРКТИ, 1999.

4. Семенкова, С.И. Уроки добра. Коррекционно-развивающая программа для детей 5–7 лет / С.И.Семенкова. – М.: АРКТИ, 2002.

5. Хухлаева, О.В. Лесенка радости / О.В.Хухлаева. – М., 1998.

6. Чистякова, М.И. Психогимнастика / М.И.Чистякова. – М.: Просвещение, 1995.

7. Яковлева, Н. Психологическая помощь дошкольнику / Н.Яковлева. – Спб: Валерии СПД, 2001.