



ПСИХОГИМНАСТИКА в работе с детьми: цели, технологии и результаты

Подготовил: педагог-психолог
ФГК ДОУ «Детские ясли – сад
«Сказка» МВД России»
Шай М.С.



**Психогимнастика- это курс специальных занятий(этюдов, упражнений и игр),
направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка
(как познавательной, так и эмоционально-личностной сферы)**

Психогимнастика примыкает к психолого-педагогическим и психотерапевтическим методикам, общей задачей которых является сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств.

Основные достоинства психогимнастики:

- ✓ игровой характер упражнений (опора на ведущую деятельность детей дошкольного возраста);
- ✓ сохранение эмоционального благополучия детей;
- ✓ опора на воображение;
- ✓ возможность использовать групповые формы работы.



Цель психогимнастики.

- Сохранение психического здоровья, коррекция и предупреждение эмоциональных расстройств у детей.
- Преодолеть барьеры в общении (понять себя и других).
- Снять психическое напряжение.
- Дать возможность в самовыражении
- Развитие словесного языка чувств (называние эмоций ведет к эмоциональному осознанию ребенком себя).

The background is a lush green scene featuring various fern leaves and other foliage. There are two blue butterflies with black markings on their wings, one in the upper left and one in the upper right. A small red ladybug is visible on a leaf in the upper center, and another is on a leaf in the lower right. The overall atmosphere is bright and natural.

Педагогическая аксиома – эмоции и чувства передаются не методами и приемами, а человеком.

В современных условиях необходимо выделить такое профессионально важное качество педагога, как управление эмоциональными состояниями (своими и своих воспитанников).

Тревожность у детей дошкольного возраста проявляется в беспокойстве, напряженности, недоверчивости к окружающим, неуверенности в себе. Главным условием профилактики и снятия тревожности является наличие у педагога эмпатии (сопереживания), любви к детям, умения верить в их природный потенциал развития, вселять надежду и успех, предоставляя возможность познавать мир в деятельности (игровой, познавательно-практической и изобразительной) и т.д. Материнская любовь к детям дает ребенку уверенность в том, что он понят, принят и признан как личность, а это залог здорового самочувствия и развития. Любовь – катализатор чуткости, сердечности, человечности воспитанников. Пренебрежение эмоциями и чувствами детей, вторжение в мотивационное пространство ребенка нарушают его психическое равновесие.



Основные задачи:

- Фиксировать внимание ребенка на чужих проявлениях эмоций;
- Учить подражательно воспроизводить чужие эмоции;
- Фиксировать внимание на своих мышечных ощущениях как проявление этих эмоций;
- Анализировать и словестно описывать мышечные проявления эмоций;
- Повторно производить эмоции в заданных упражнениях;
- Контролировать ощущения.



Персонажами психогимнастики могут быть дети, а также и взрослые.

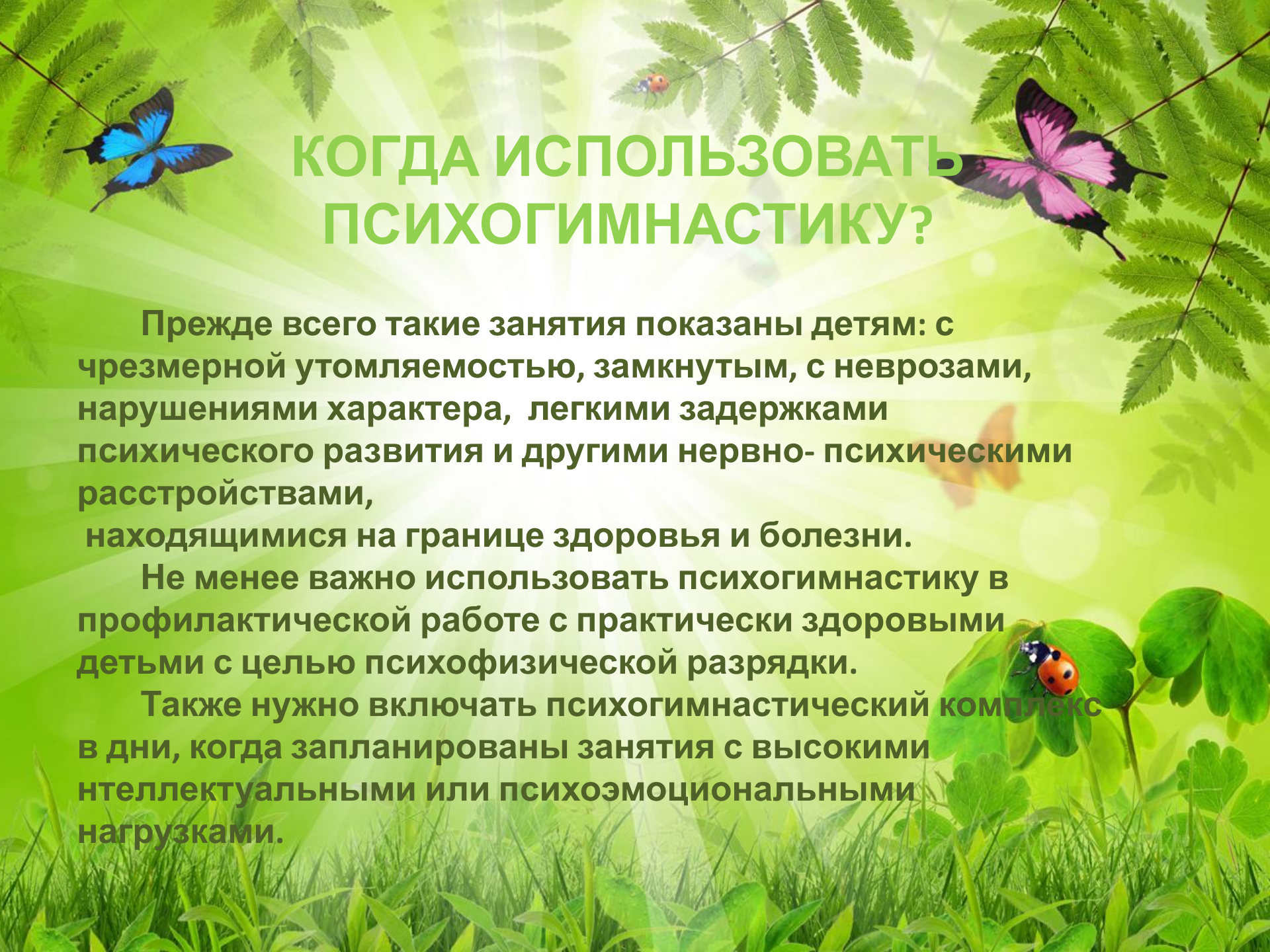
Дети просто играют, получают удовольствие, испытывают интерес, познают окружающий мир, но при этом учатся нелегкому делу умению – управлять собой и своими эмоциями.

Участие детей в упражнениях должно быть добровольным. Можно пытаться увлечь их, заинтересовать, соблазнить, но ни в коем случае не заставлять.

Группы упражнений в психогимнастике направлены на развитие:

- ☐ *движений;*
- ☐ *эмоций;*
- ☐ *общения;*
- ☐ *поведения.*

Каждое упражнение включает: фантазию (мысли, образы), чувства (эмоции) и движения ребенка для того, чтобы он учился произвольно воздействовать на каждый элемент триады.

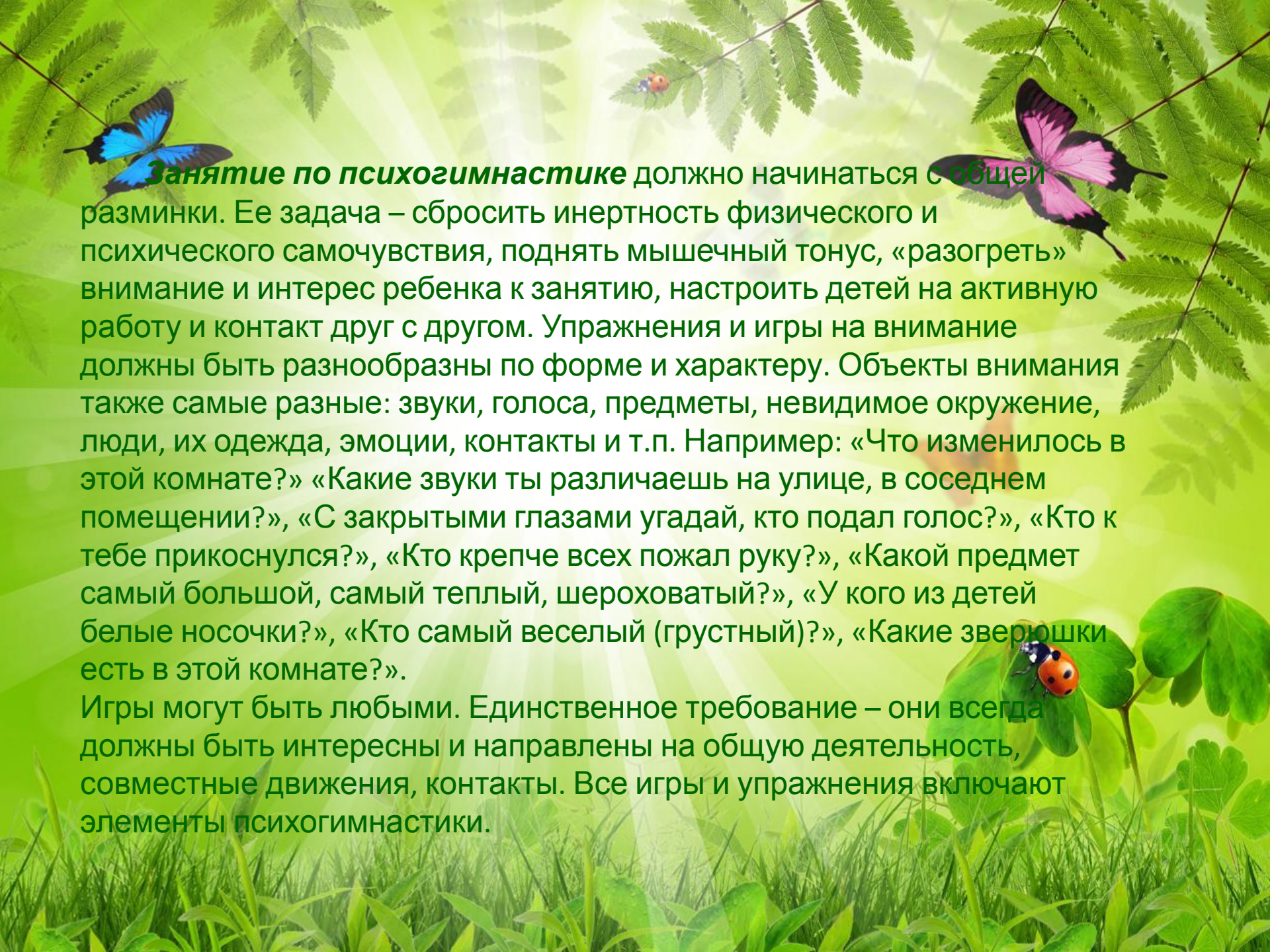


КОГДА ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПСИХОГИМНАСТИКУ?

Прежде всего такие занятия показаны детям: с чрезмерной утомляемостью, замкнутым, с неврозами, нарушениями характера, легкими задержками психического развития и другими нервно- психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни.

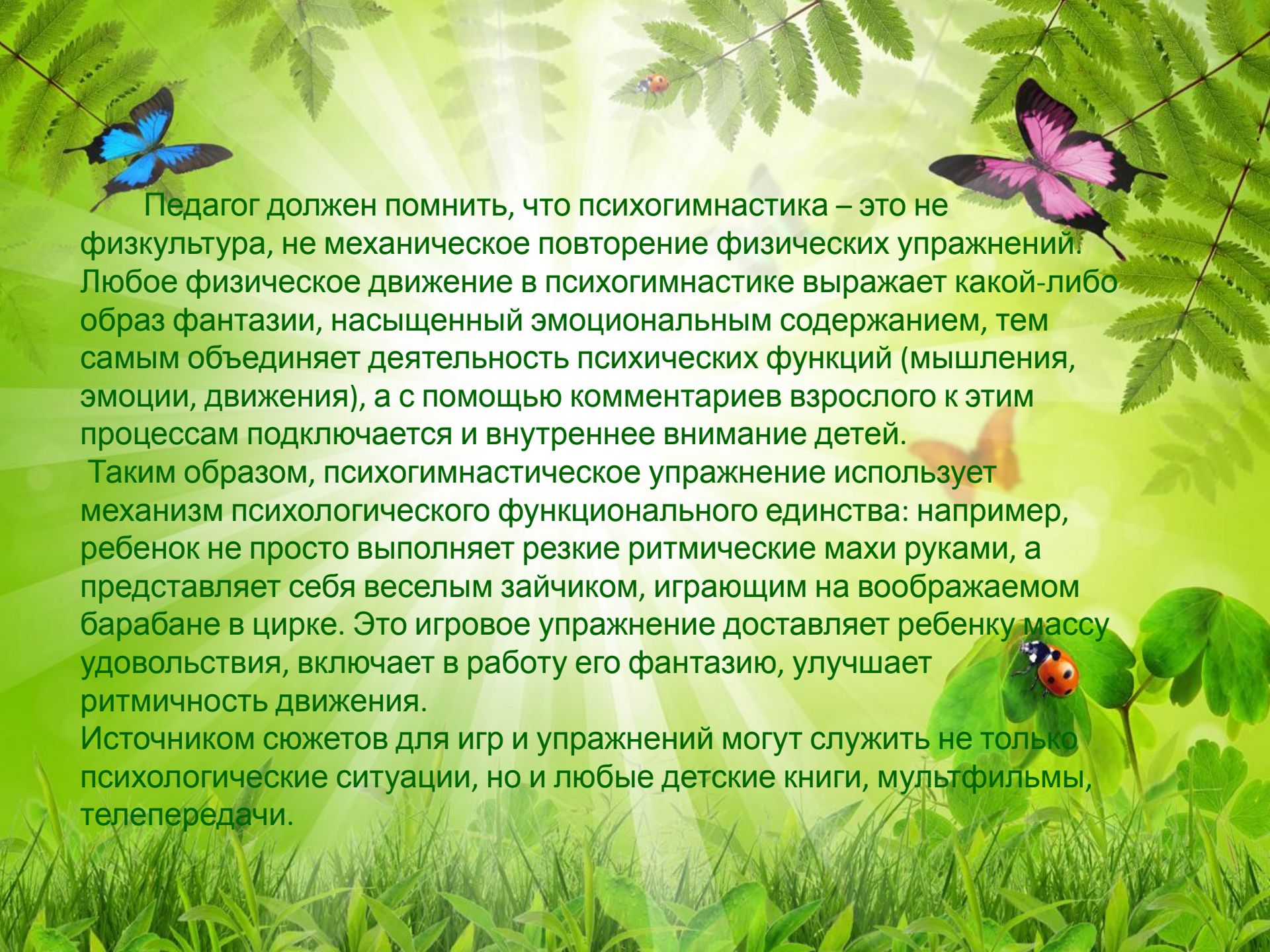
Не менее важно использовать психогимнастику в профилактической работе с практически здоровыми детьми с целью психофизической разрядки.

Также нужно включать психогимнастический комплекс в дни, когда запланированы занятия с высокими интеллектуальными или психоэмоциональными нагрузками.



Занятие по психогимнастике должно начинаться с общей разминки. Ее задача – сбросить инертность физического и психического самочувствия, поднять мышечный тонус, «разогреть» внимание и интерес ребенка к занятию, настроить детей на активную работу и контакт друг с другом. Упражнения и игры на внимание должны быть разнообразны по форме и характеру. Объекты внимания также самые разные: звуки, голоса, предметы, невидимое окружение, люди, их одежда, эмоции, контакты и т.п. Например: «Что изменилось в этой комнате?» «Какие звуки ты различаешь на улице, в соседнем помещении?», «С закрытыми глазами угадай, кто подал голос?», «Кто к тебе прикоснулся?», «Кто крепче всех пожал руку?», «Какой предмет самый большой, самый теплый, шероховатый?», «У кого из детей белые носочки?», «Кто самый веселый (грустный)?», «Какие зверюшки есть в этой комнате?».

Игры могут быть любыми. Единственное требование – они всегда должны быть интересны и направлены на общую деятельность, совместные движения, контакты. Все игры и упражнения включают элементы психогимнастики.



Педагог должен помнить, что психогимнастика – это не физкультура, не механическое повторение физических упражнений. 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.

Таким образом, психогимнастическое упражнение использует механизм психологического функционального единства: например, ребенок не просто выполняет резкие ритмические махи руками, а представляет себя веселым зайчиком, играющим на воображаемом барабане в цирке. Это игровое упражнение доставляет ребенку массу удовольствия, включает в работу его фантазию, улучшает ритмичность движения.

Источником сюжетов для игр и упражнений могут служить не только психологические ситуации, но и любые детские книги, мультфильмы, телепередачи.

Структура занятий

Начальный этап.

Беседа с детьми, художественное слово , загадка, яркая красочная игрушка, сюрпризный момент.

Цель: мотивация детей на тематику занятия или другую форму работы.

Этап проживаний действий .

Отработка основных движений , гимнастических упражнений.

Цель: достижение результата обучающих воспитательных и развивающих задач.

Этап организации эмоционального общения.

Цель: тренировка общих способностей словесного и несловесного воздействия детей друг на друга.

Этап организации контролируемого поведения.

Цель: тренировка умения детей регулировать свои поведенческие реакции.

Заключительный этап.

Цель: закрепление содержания предполагаемого материала, а также положительного эффекта, стимулирующего и упорядочивающего психическую и физическую активность детей, приведение в равновесие их эмоционального состояния, улучшение самочувствия и настроения.



Использование психогимнастики педагогом ДОУ.

- ▶ Физминутки.
- ▶ Ауторелаксация после интенсивной нагрузки (физической или интеллектуальной.)

В качестве «оживления» материала в работе по нравственному воспитанию.

- ▶ Как самостоятельный вид подгрупповой работы, также индивидуально.



***Желательно, чтобы занятие
сопровождалось музыкой.***

***Она помогает ребенку войти в нужное
эмоциональное состояние или быть
фоном, усиливающим эмоции, образные
представления детей, снимающим
психоэмоциональное напряжение.***



***Спасибо
за внимание!***