

Использование психогимнастики педагогами в работе с детьми ДОУ.

Компоненты психогимнастики

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



Основная цель занятий по психогимнастике

- * Овладение навыками своей эмоциональной сферы: развитие у детей понимать, осознавать и понимать свои и чужие эмоции, правильно их выражать и полноценно переживать.

Компоненты психогимнастики

- * Такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, вспыльчивым, замкнутым, с неврозами, нарушениями характера, легкими задержками психического развития.
- * Не менее важно использовать психигимнастику в психопрофилактической работе с практически здоровыми детьми с целью психофизической разрядки.

Влияние эмоций на психические процессы

- * Надо отметить, что эмоции воздействуют на все компоненты познания: на ощущение, восприятие, воображение и мышление. Эмоциональный тон связан с хорошим или плохим настроением. Хорошее настроение улучшает запоминание. Благодаря эмоциональной памяти прочно помнятся пережитые ранее события. Эмоции также связаны с забыванием. Человек быстро забывает то, что для него эмоционально не важно. Психологической особенностью эмоциональной памяти является вытеснение, как бы неприятное переходит в бессознательное. Человек забывает то что ему неприятно вспомнить . Однако вытесненные, неприятные представления и переживания проявлять себя могут в сноведениях. Закономерность эмоциональных состояний связано с качеством мышления. Если человек счастлив увеличивается способность выполнения познавательной задачи, тогда как несчастье тормозит решение познавательных задач. Положительные эмоции увеличивают мотивацию. Эмоциональная привлекательность умножает силы человека, облегчает выполнение задания.

Разбалансировка чувств.

- * К патологии эмоций относятся: депрессия, тревожный синдром, эйфория.
- * Способствует возникновению эмоциональных расстройств.
- * Ребенка, испытывающего страх и тревогу, можно охарактеризовать как несчастного, робкого, тихого, застенчивого, обеспокоенного, покорного, заторможенного, неуверенного, сомневающегося ребенка.
- * Ребенка, находящегося в состоянии эйфории, характеризуют как смешливого, игривого, разговорчивого, импульсивного, стремящегося к доминированию. Такой ребенок, не может обычно сосредоточиться, у него нарушается поведение.

Цель курса психогимнастики

- * 1. Обучение детей выразительным движениям.
 - * 2. Тренаж узнавания эмоций по внешним сигналам.
 - * 3. Формирование у детей моральных представлений.
 - * 4. Коррекция поведения с помощью ролевых игр.
 - * 5. Снятие эмоционального напряжения.
 - * 6. Обучение ауторелаксации.
- * При изображении нежелательных черт характера положительные и отрицательные роли разыгрываются детьми в парах со сменой ролей.

Специфика организации занятий.

- * 1. Каждое упражнение включает в деятельность фантазию (мысли, образы), чувства (эмоции), движения ребенка так, чтобы механизм их функционального единства ребенок учился произвольно воздействовать на каждый из элементов этой триады.
- * 2. Все занятия строятся на сюжетно-ролевом содержании.
- * 3. Все предметы и события должны быть воображаемыми. Это облегчит тренировку внутреннего внимания детей.
- * 4. Занятия можно проводить для детей, начиная с трехлетнего возраста, изменяя тему, сложность задач.
- * 5. В структуру занятия входят: разминка, гимнастика, эмоции, общение, поведение, завершение.

упражнения

- * **Слушай хлопки!**

- * Цель игры. Та же.

- * Играющие идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу "аиста" (стоять на одной ноге, руки в стороны). Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу "лягушки" (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

- * **Зеваки**

- * Цель игры. Та же.

- * Играющие идут по кругу, держась за руки, по сигналу ведущего останавливаются, делают четыре хлопка, поворачиваются кругом и продолжают движение. Направление меняется после каждого сигнала. Не выполнивший правильно задание выходит из игры

- * **"Пишущая машинка"**

- * Каждому играющему присваивается название буквы алфавита. Затем придумывается слово или фраза из двух-трех. По сигналу дети начинают печатать: первая "буква" слова хлопает в ладоши, затем вторая и т. д. Когда слово будет напечатано, все дети хлопают в ладоши.

Фазы психогимнастики

1 фаза: мимические и пантомимические этюды .

Цель: выразительное изображение отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживанием телесного и психического удовольствия. Модели выражения основных эмоций (радость, удивление, интерес, гнев, отвращение, презрение, страх).


2 фаза: этюды и игры на выражение отдельных качеств характера и эмоций.

Цель: выразительное изображение черт, порождаемых социальной средой (жадность, доброта. Честность и др.) их моральная оценка.

Модели поведения персонажей с теми или иными чертами характера.

Закрепление и расширение уже полученных ранее сведений.

Гармонизация личности ребенка.



3 фаза. Этюды и игры, имеющие психотерапевтическую направленность на определенного ребенка или группу в целом. Используются мимические и пантомимические способности детей для предельно естественного воплощения в заданный образ.

Цель: коррекция настроения и отдельных черт характера ребенка, тренинг моделирования стандартных ситуаций.

4 фаза. Психомышечная тренировка.

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, внушение желательного настроения, поведения, черт характера. Желательно включать в группу артистичных детей, которые не нуждаются в психогимнастике.

Запомни порядок!

Цель игры. Та же.

4-5 играющих выстраиваются друг за другом в произвольном порядке. Водящий, посмотрев на детей, должен отвернуться и перечислить, кто за кем стоит. Затем водящим становится другой.

Кто что делал?

Цель игры. Та же.

Четверо играющих стоят рядом друг с другом. Они делают по очереди различные движения и повторяют эти движения 4 раза. Пятый ребенок должен запомнить, что они д Флажок

Играющие ходят по залу. Когда ведущий поднимет вверх флажок, все дети должны остановиться, хотя музыка(бубен) продолжает звучать.елали, и повторить их движения.

Запретный номер

Играющие стоят по кругу. Выбирается цифра, которую нельзя произносить, вместо ее произнесения играющий хлопает в ладоши. Например, запретный номер 5. Начинается игра, когда первый ребенок скажет: "Один", следующий продолжает счет и так до пяти. Пятый ребенок молча хлопает в ладоши пять раз. Шестой говорит: "Шесть". И т. д.

Котята

Воспитатель читает английскую народную песенку в переводе С. Маршака:

Два маленьких котенка поссорились в углу,

Сердитая хозяйка взяла свою метлу

И вымела из кухни дерущихся котят,

Не справившись при этом, кто прав, кто виноват.

А дело было ночью, зимою, в январе.

Два маленьких котенка озябли на дворе.

Легли они, свернувшись, на камень у крыльца.

Носы уткнули в лапки и стали ждать конца.

Но сжалилась хозяйка и отворила дверь"


"Ну что,- она спросила,- не ссоритесь теперь?"

Прошли они тихонько в свой угол на ночлег,

Со шкурки отряхнули холодный мокрый снег

И оба перед печкой заснули сладким сном,

А вьюга до рассвета шумела за окном.



Дети, послушав песенку, по очереди показывают мимику хозяйки, озябших котят, сладкий сон согревшихся котят. Затем разыгрывают всю сценку полностью. Конкурс лентяев

Ведущий читает стихотворение В. Викторова "Конкурс лентяев":

Хоть и жарко, Сладко спит
Хоть и зной, В норе прохладной
Занят весь Лежебока видит сон,
Народ лесной. Будто делом занят он.
Лишь барсук - На заре и на закате
Лентяй изрядный Все не слезть ему с кровати.

Затем дети по очереди изображают ленивого барсука. Они ложатся на мат или коврик и, пока звучит музыка, стараются как можно глубже расслабиться.

Поссорились и помирились

Два ребенка изображают сначала поссорившихся детей.

Выразительные движения. Двое детей стоят спиной друг к другу и притопывают одной ногой; руки на поясе или за спиной.

Затем помирившихся.

Выразительные движения. Дети поворачиваются лицом друг к другу и, улыбаясь, берутся за руки, весело кружатся в танце. В конце обнимаются.

Смелый заяц

Заяц любил стоять на пеньке и громко петь песни и читать стихи. Он не боялся, что его может услышать волк.

Выразительные движения. Поза. Положение стоя, одна нога чуть впереди другой, руки заложены за спину, подбородок поднят. Мимика. Уверенный взгляд.

Психомышечная тренировка с фиксацией внимания на дыхании.

На берегу моря.

Спасибо за внимание

