

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Детский сад №44 «КРАСНАЯ ШАПОЧКА»»

# ПСИХОГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ

---

Воспитатель старшей группы:  
Горбунова Алена Андреевна

«Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься»

Януш Корчак



# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ВИДЫ ТЕХНОЛОГИЙ

---

- Арттерапия;
- Технологии музыкального воздействия;
- Сказкотерапия;
- Технологии воздействия цветом;
- Технологии коррекции поведения;
- Психогимнастика;
- Фонетическая и логопедическая ритмика.



# 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).



# КОГДА ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПСИХОГИМНАСТИКУ?

---

Прежде всего такие занятия показаны детям: с чрезмерной утомляемостью, замкнутым, с невротами, 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.



# АКТУАЛЬНОСТЬ

---

Использование психогимнастики позволяет детям в системе образования раскрыть свои возможности, обрести уверенность в своих силах, заняться любимым видом досуговой деятельности и подготовить себя к жизни в обществе.

Новизна данной программы заключается в непрерывном творческом процессе и совместном творческом поиске, в который вовлечены все обучающиеся в группе.

# ЦЕЛЬ ПСИХОГИМНАСТИКИ

---

1. Сохранение психического здоровья, коррекция и предупреждение эмоциональных расстройств у детей;
2. Преодолеть барьеры в общении (понять себя и других);
3. Снять психическое напряжение;
4. Дать возможность в самовыражении.

# 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 словесно описывать мышечные проявления эмоций;
- Повторно производить эмоции в заданных упражнениях;
- Контролировать ощущения.



# АЛГОРИТМ ПРИМЕНЕНИЯ ПСИХОГИМНАСТИКИ

---

## Начальный этап.

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

## Этап прожиганий действий.

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.



# ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

В результате, детям которые прошли алгоритм психогимнастики, становится проще:

1. Общаться со сверстниками;
2. Легче выражать свои чувства;
3. Лучше понимать чувства других;
4. Вырабатываются положительные черты характера (уверенность, честность, смелость, доброта и т. п.);
5. Проходят невротические проявления (страхи, различного рода опасения, неуверенность).



# ИСПОЛЬЗОВАЛИ ПСИХОГИМНАСТИКУ

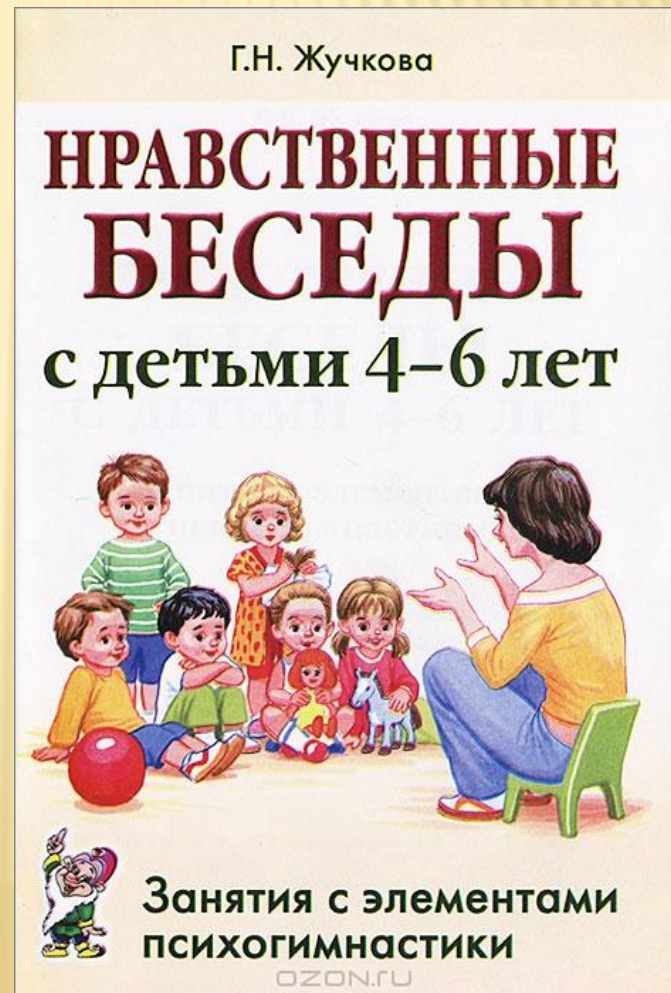
---

- Физминутки;
- Релаксация после интенсивной нагрузки (физической или интеллектуальной.);
- В качестве «оживления» материала в работе по нравственному воспитанию;
- Как самостоятельный вид подгрупповой работы, а также индивидуально.



# ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТЕРАТУРА

В пособии представлены конспекты занятий для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Удачное соединение нравственных бесед с разнообразными играми, психогимнастическими упражнениями и этюдами поможет развитию эмоциональной и двигательной сфер.



# ЗАНЯТИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПСИХОГИМНАСТИКИ (ЗАНЯТИЕ 1. «ЗНАКОМСТВО»)

Задачи :

1. Обратить внимание детей на индивидуальные особенности сверстников. Подготовить к общему действию, игре.
2. Настроить детей на активную совместную деятельность, на общую беседу, игру. Познакомить с элементами выразительных движений, мимикой, позой.
3. Учить детей высказывать свою точку зрения.
4. Учить детей самостоятельно выбирать движения в танце.
5. Учить детей расслабляться.





# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

---

- М. И. Чистяковой «Психогимнастика»
- Г. Н. Жучкова «Нравственные беседы с детьми 4-6 лет. С элементами психогимнастики» 2008г.
- <http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/02/02/ispolzovanie-psihogimnastiki-v-dou>
- <http://www.myshared.ru/slide/438545/>
- <http://www.myshared.ru/slide/1311659/>

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

