

Использование психогимнастики  
в дошкольном учреждении

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение центр  
развития ребенка детский сад № 15  
«Светлячок»

Учитель-логопед Стойкина Е.А.

# Психогимнастика

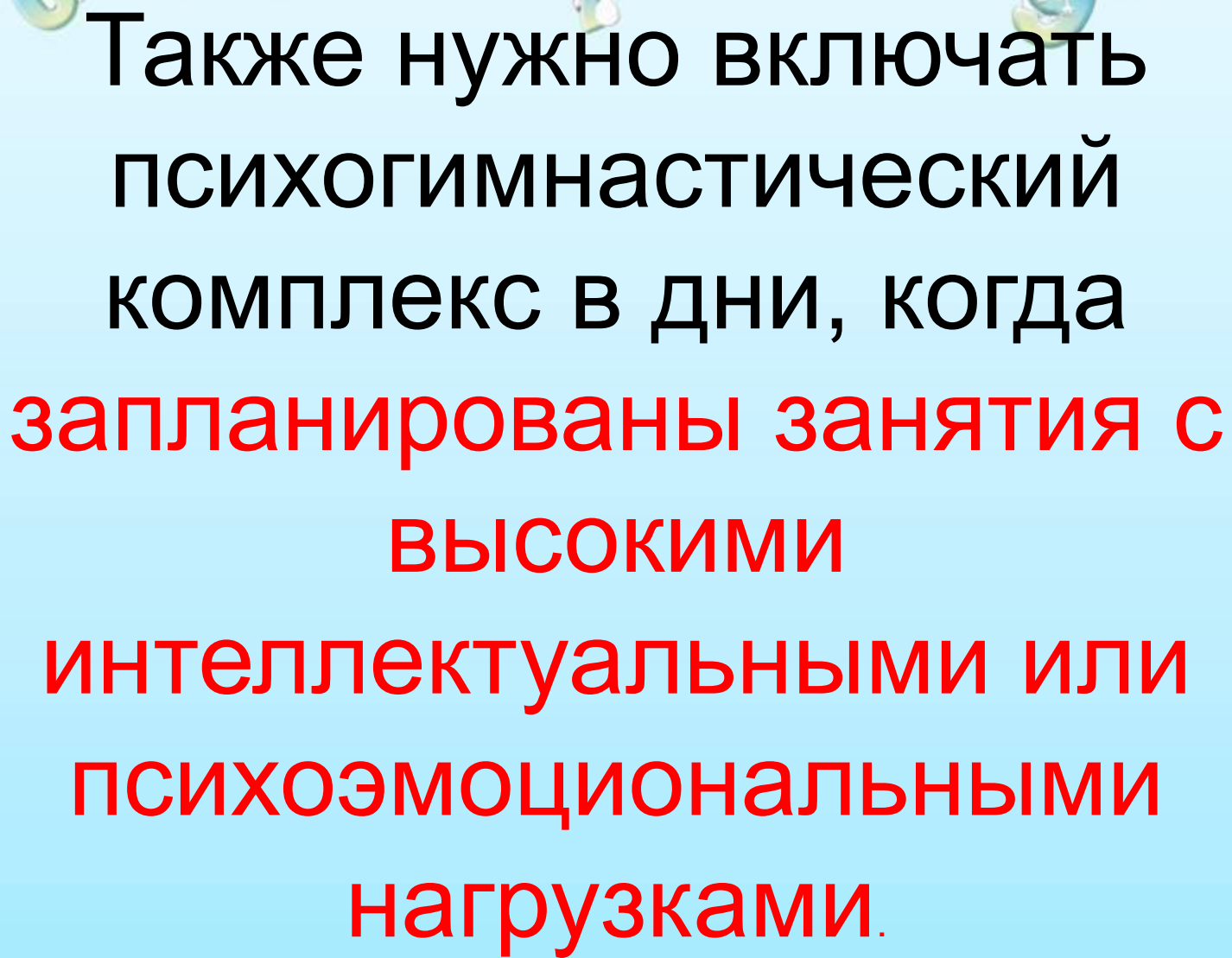
• Психогимнастика - это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы). (СНОСКА: Из книги: *Чистякова М.И. Психогимнастика. М., 1990*).

В её основе лежит игра, являющаяся основным видом деятельности дошкольника.

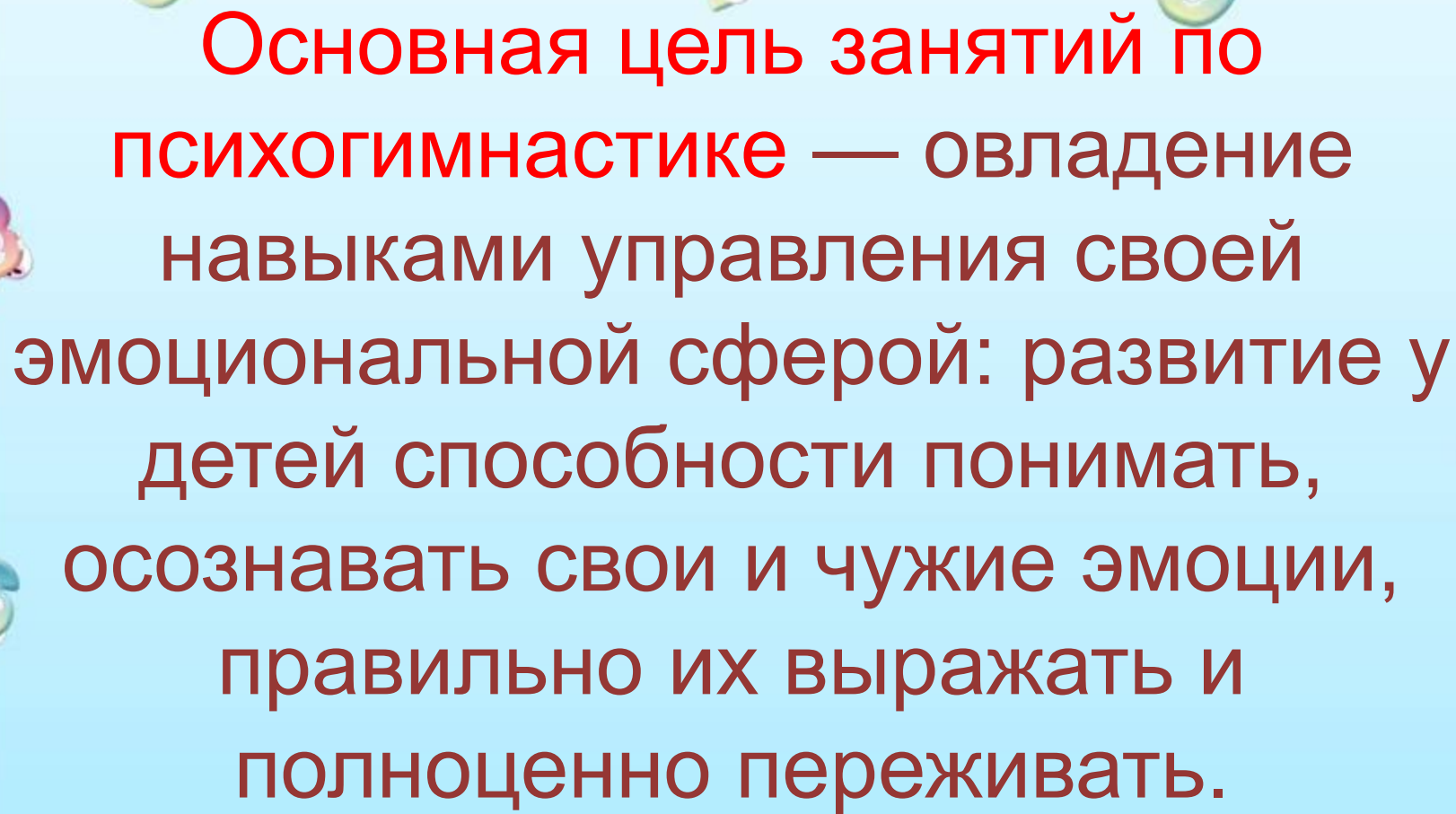
## КОГДА ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПСИХОГИМНАСТИКУ?

Прежде всего такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, вспыльчивым, 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 психопрофилактической работе с практически здоровыми детьми с целью психофизической разрядки.

The slide features a light blue background with a decorative border of large, colorful Cyrillic letters (А, В, Г, Д, Е, Ж, З, И, К, Л, М, Н, О, П, Р, С, Т, У, Ф, Х, Ц, Ч, Ш, Щ, Ъ, Ы, Ь, Э, Ю, Я) and small cartoon characters. The text is centered and reads:

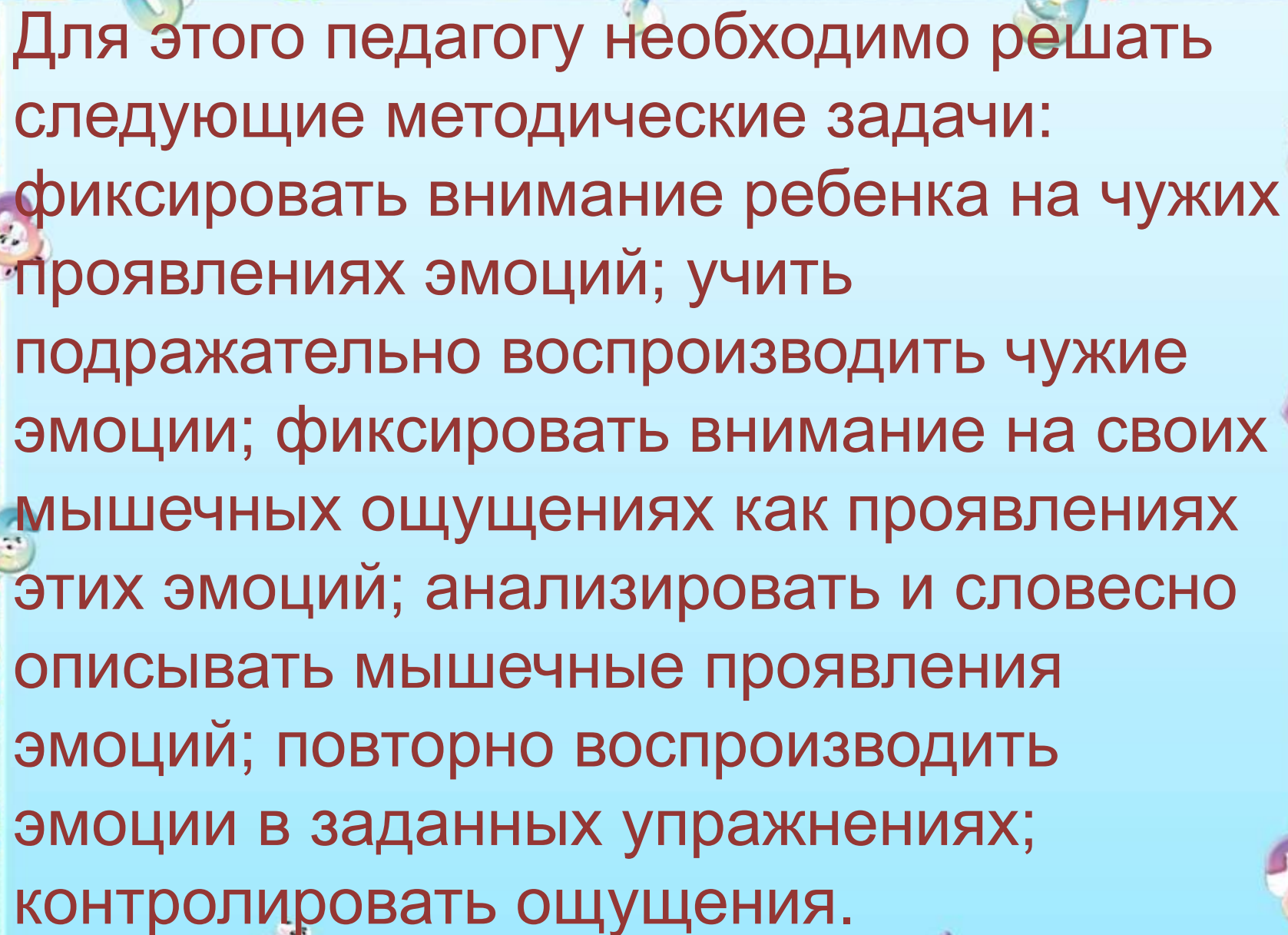
Также нужно включать  
психогимнастический  
комплекс в дни, когда  
запланированы занятия с  
**высокими**  
**интеллектуальными или**  
**психоэмоциональными**  
**нагрузками.**

The slide features a light blue background with a decorative border of large, colorful Cyrillic letters (А, В, Г, Д, Е, Ж, З, И, К, Л, М, Н, О, П, Р, С, Т, У, Ф, Х, Ц, Ч, Ш, Щ, Ъ, Ы, Ь, Э, Ю, Я) and small cartoon characters. The text is centered and reads:

**Основная цель занятий по психогимнастике** — овладение навыками управления своей эмоциональной сферой: развитие у детей способности понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать и полноценно переживать.

# ЦЕЛЬ ПСИХОГИМНАСТИКИ

Психогимнастика по методике М.И. Чистяковой прежде **всего направлена на** обучение элементам техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств и на приобретение навыков в саморасслаблении. Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими, овладевают азбукой выражения эмоций. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

A decorative border surrounds the text area, featuring large, colorful Cyrillic letters (А, В, З, И, К, Л, М, Н, О, Р, С, Т, У, Ф, Х, Ц, Ч, Ш, Щ, Ъ, Ы, Ь, Э, Ю, Я) and small, cute cartoon characters (like a blue bird-like creature and a pink pig-like creature) interacting with the letters.

Для этого педагогу необходимо решать следующие методические задачи:  
фиксировать внимание ребенка на чужих проявлениях эмоций; учить подражательно воспроизводить чужие эмоции; фиксировать внимание на своих мышечных ощущениях как проявлениях этих эмоций; анализировать и словесно описывать мышечные проявления эмоций; повторно воспроизводить эмоции в заданных упражнениях; контролировать ощущения.

# Структура занятий по психогимнастике

**Начальный этап** — беседа с детьми, художественное слово, загадка, яркая, красочная игрушка, сюрпризный момент и другое.

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



## Структура занятий по психогимнастике

**Этап проживания действий** — отработка основных движений, гимнастических упражнений и другое. **Цель:** достижение результата обучающих, воспитательных и развивающих задач.

## Структура занятий по психогимнастике

Этап организации эмоционального общения.

Цель: тренировка общих способностей словесного и несловесного воздействия детей друг на друга. В содержание общения ребенка со взрослым или сверстником включаются такие упражнения, как обмен ролями партнеров по общению, оценка своих эмоций и эмоций партнера. Ребенок тренируется точно выражать и переживать свои чувства, а также понимать чувства, эмоции, действия, отношения других детей, учится сопереживать.

## Структура занятий по психогимнастике

**Этап организации контролируемого поведения.**

**Цель:** тренировка умения детей регулировать свои поведенческие реакции. Методические задачи: показ и проигрывание типичных ситуаций с психологическими трудностями; выделение и узнавание типичных форм адаптивного и неадаптивного поведения; приобретение и закрепление приемлемых для ребенка стереотипов поведения и способов разрешения конфликтов;

# Структура занятий по психогимнастике

## Заключительный этап.

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

# 1. Пластические этюды

Пластические этюды

Изобразить ласковую кошечку, игривого жеребенка; довольную, полакомившуюся капустой козочку; бодливую корову, грозного быка; поросенка, валяющегося в грязи; верблюда, идущего по пустыне.

Обыгрывание ситуаций

Кошка и мышка.

Изобразить мышонка, попавшего в лапы кошки, и довольную кошку. Показать хитрого мышонка, убежавшего от кошки, и огорченную кошку.

Передать движением, мимикой или иным способом бычка и ежика (по содержанию стихотворения).

Ежик и бычок

Встретил ежика бычок

И лизнул его в бочок.

Но, лизнув его, бычок

Уколот свой язычок.

А колючий еж смеется:

«В рот не суй что попадется!» А. Воронько

## **2. Образно-пластическое творчество детей**

Представить: вы строители. Наливаете краску в ведро, красите стену, ставите лестницу к стене, поднимаетесь по лестнице, забиваете гвозди молотком, сверлите дырки дрелью, вставляете стекла в раму, проводите электропроводку, открываете и закрываете замок. Угадайте, что я делаю.

Один ребенок показывает действия строителей, а другие — угадывают.

Образные перевоплощения и оживление предметов  
Изобразить подъемный кран, груженный самосвал, брошенный на дороге кирпич, бетономешалку, электродрель и другие инструменты.

Изобразить дом, покинутый хозяевами; разрушенную избушку; дом, в который въезжают новоселы.

Представить себя пилой, полотком, дрелью. Показать назначение этих инструментов.

### 3. Передать мимикой и движением поведение ... Обыгрывание..

Енот-полоскун полощется в воде, барсук прячется в норе, ежик ищет место для зимней спячки, лось-великан ходит по болоту, белочка грызет орешки.

Медведь в берлоге.

Осень. Медведь выбирает место для берлоги, ложится и засыпает. Зима. Медведь находится в зимней спячке. Весна.

Медведь просыпается, вертит головой, вытягивает поочередно ноги, зевает, потягивается, а затем выходит из берлоги. Лето. Медведь лакомится малиной и ловит рыбу.

Медвежата и пчелы.

Медвежата мед искали, дружно дерево качали. Показать, как раскачивается дерево. Изобразить, как медведь залезает на него, запускает лапу в улей, ест сладкий мед, выражая удовольствие. Пчелы нападают и жалят медведя, ему больно.

Показать, как медведь отмахивается, бежит, а затем прыгает в воду. Изобразить: вам жалко медведя.

Изобразить движением, мимикой или другим способом птиц и зверей (зайца, медведя, лису и других) по содержанию стихотворений.

**Шумный Ба-Бах**

В очень громких сапогах

Ходит по лесу Ба-Бах!

И, заслышав этот звук,

В ветках спрятался Тук-тук,

На сосну взбежал Цок-цок,

В чащу кинулся

Прыг-скок;

Чик-чиришка в листья — порх!

Шебуршонок в норку — порх!

Тихо-тихо все сидят

И, хихикая, следят,

Как шумит в лесу Ба-Бах

В очень громких сапогах. Дж. Ривз

**Мишка**

Бедный мишка заболел —

Мишка много меда ел.

Мишка плачет и кричит:



## КУРС ПСИХОГИМНАСТИКИ ПРОВОДИТ ПЕДАГОГ -ПСИХОЛОГ

Таким образом, детям, прошедшим курс психогимнастики, становится проще общаться со сверстниками, легче выражать свои чувства и лучше понимать чувства других. У них вырабатываются положительные черты характера (уверенность, честность, смелость, доброта и т. п.), изживаются невротические проявления (страхи, различного рода опасения, неуверенность).

## Уточним, где и как использовать психогимнастику воспитателю ДОУ.

1. В качестве частичного замещения «физкультурных минуток», предусмотренных в структуре занятия.
  2. В качестве ауторелаксации после интенсивной нагрузки (физической или интеллектуальной)
  3. В качестве «оживления» материала в работе по нравственному воспитанию (Вводить в ткань беседы по нравственной проблеме, после чтения литературного фрагмента, или вместо использования педагогической ситуации.)
  4. Как самостоятельный вид подгрупповой работы, а также для индивидуальной работы с детьми, имеющими «блеклые» моторные реакции, с детьми, затрудняющимися выразить свои мысли и чувства.
- Единицы психогимнастики — ЭТЮДЫ.

# ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ПСИХОГИМНАСТИКИ В ДОУ

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ  
ЗАНЯТИЯ

МУЗЫКАЛЬНЫЕ  
ЗАНЯТИЯ

РАЗВИТИЕ  
РЕЧИ И  
ОЗНАКОМЛЕНИЕ  
С  
ОКРУЖАЮЩИМ

КОРРЕКЦИОННЫЕ  
ЗАНЯТИЯ  
С ЛОГОПЕДОМ  
И  
ПСИХОЛОГОМ

ЭТИЧЕСКИЕ  
ЗАНЯТИЯ-  
БЕСЕДЫ

СВОБОДНАЯ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
ДЕТЕЙ

Нравственно –  
экологические  
занятия

Г.Н. Жучкова

# НРАВСТВЕННЫЕ БЕСЕДЫ

с детьми 4–6 лет



Занятия с элементами  
психогимнастики

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 сферы, формированию этических представлений у детей. Участие в разыгрывании сюжетов способствует раскрепощению и объединению детей в группы, совершенствованию творческих способностей дошкольников. Пособие адресовано психологам и педагогам дошкольных учреждений, коррекционно-развивающих центров, руководителям театральных студий и кружков.



В пособии изложена оригинальная методика развития и комплексной коррекции различных сторон психики детей дошкольного и младшего школьного возраста. Обобщая свой многолетний опыт, автор предлагает читателям курс специальных игровых занятий, направленных на совершенствование у детей внимания, памяти, воображения, эмоций, нравственных представлений; дает методические указания по проведению этих занятий.