

# **Современные образовательные технологии в работе с детьми педагога-психолога ДОУ**

**«Психогимнастика – как средство  
для сохранения психического здоровья  
и предупреждения  
эмоциональных расстройств у детей»**

«Игра порождает радость, свободу,  
довольство, покой в себе и около себя, мир с миром»  
Фредерих Фребель

Для нормального развития дошкольников психогимнастика должна быть частью их детства. И хоть термин может оказаться для вас незнакомым, его суть предельно ясна: психогимнастика для детей представляет собой цикл занятий, направленный на развитие и коррекцию познавательной и эмоционально-личностной сферы. Главной целью психогимнастики можно назвать сохранение детского психического здоровья, а также предотвращение расстройств психики. Психогимнастика для детей раннего возраста основана на применении психотерапевтических и психолого-педагогических методик.

## Задачи психогимнастики

- \* дети приобретают навыки ауторелаксации;
- \* обучаются технике выразительных движений;
- \* тренируют психомоторные функции;
- \* воспитывают в себе высшие эмоции и чувства;
- \* корректируют свое поведение при помощи ролевых игр;
- \* избавляются от эмоционального напряжения;
- \* учатся распознавать эмоции и управлять ними.



## Психогимнастика в ДОУ

- Избавится от страхов, научиться общаться со сверстниками, стать смелым, уверенным в себе, честным помогают специальные упражнения, входящие обычно в курс психогимнастики в детском саду. Занятия условно разделяются на фазы: изучение элементов движений, использование их в игре, расслабление. Эффективность упражнений значительно возрастет, если будут использованы музыка для психогимнастики, настраивающая малышей на игру, этюды, рисование и театрализованные элементы.
- В детских садах психогимнастика используется в виде активных ролевых игр. К примеру, малышам предлагается примерить на себя роль какого-то животного. Ребенок должен без слов продемонстрировать остальным дошкольникам особенности поведения этого животного. Дошкольники с удовольствием воображают себя зайчиками, которые беззаботно прыгают под музыку. Но когда она останавливается, все дети должны принять определенную позу, о которой договаривались перед началом игры. Это тренирует память, координацию движений. На развитие самоконтроля рассчитана и игра в сову. По команде «день!» все дети, кроме одного, который играет роль совы, активно бегают по комнате. Когда звучит слово «ночь!», все должны замереть, иначе сова догонит того, кто продолжил движение. На фото Этюд «Разъярена медведица», видим как ребенок в роли медведицы, пытается усмирить своих непослушных медвежат.

Играя с детьми в различные игры, моделируя ситуации, «прорабатывая» эмоции и чувства, дети учатся не бояться окружающего мира, быть готовыми ко всему, что ждет их за пределами собственных квартир и стен сада. Дошкольники учатся управлять собой, контролировать свое поведение и знают, чего ожидать от других. Это касается и отношений в семье, ведь не секрет, что именно взаимоотношения мам и пап в будущем станут примером для ребенка. Положительным или отрицательным.



## *Психогимнастические игры формируют:*

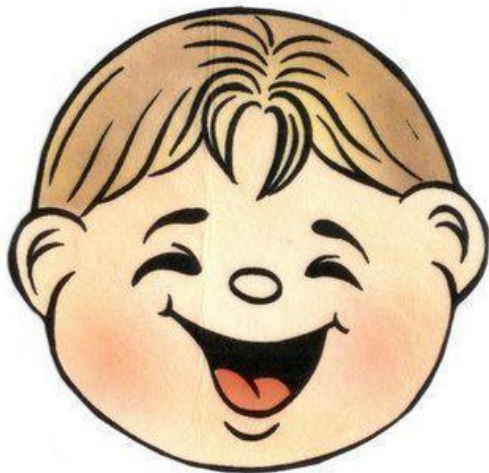
- *принятие своего имени;*
- *принятие своих качеств характера;*
- *принятие своего прошлого, настоящего, будущего.*

***Психогимнастика*** выражает какой-либо образ фантазии, насыщенный эмоциональным содержанием. Психогимнастические упражнения используют механизм психофизического эмоционального единства. Например, ребенок не только выполняет резкие ритмические махи руками, а представляет себя веселым зайчиком, играющим на воображаемой трубе. Это упражнение доставляет ему массу удовольствия, включает его фантазию, улучшает ритмичность движения. В последовательности психогимнастических упражнений важно соблюдать чередование и сравнение противоположных по характеру движений (напряженных и расслабленных, резких и плавных, частых и медленных, дробных и цельных, едва заметных пошевеливаний и совершенных застываний, вращений тела и прыжков, свободного продвижения в пространстве и столкновения с предметами), сопровождаемых попеременно мышечным расслаблением и напряжением. Такое чередование движений гармонизирует психическую деятельность мозга. При этом упорядочивается психическая и двигательная активность ребенка, улучшается настроение, сбрасывается инертность самочувствия.

*Упражнения на эмоции и эмоциональный контакт* направлены на развитие у детей способности понимать, осознавать, правильно выражать и полноценно переживать свои и чужие эмоции

# ПСИХОГИМНАСТИКА

- Это упражнения, этюды, игры, направленные на развитие и коррекцию разных сторон психики ребенка (как познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).
- Смысл ее заключается в выражении переживаний, проблем, эмоций посредством движений, мимики и жестов.



# ПСИХОГИМНАСТИКА

- Помогает создать условия для успешного обучения каждого ребенка. Коррекционная направленность занятий предполагает исправление двигательных, речевых, поведенческих расстройств, нарушение общения, недостаточности высших психических функций. Эти задачи успешно решаются на занятиях, в игровой форме.
- Используется, как метод психокоррекции.



# ИГРОВАЯ ПСИХОГИМНАСТИКА

## Психические процессы:

память, восприятие,  
мышление, ощущение,  
воображение, речь и т.п.

Выражение эмоций:  
интерес, страх, радость,  
удивление и др.

## Выразительная моторика:

мимика, жесты,  
пантомима

## Психомышечная тренировка

## Черты характера:

желательное и  
нежелательное  
поведение



# Показания к проведению

- Детям с чрезмерной утомляемостью;
- -истощаемостью;
- -непоседливостью;
- -вспыльчивым;
- -замкнутым;
- -с неврозами;
- -легкая задержка психического развития;
- -и с 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.



# Основная цель

- Основная цель занятий по психогимнастике – овладение навыками управления своей эмоциональной сферой: развивать у детей способности понимать и осознавать эмоции, правильно их выражать и переживать.



## 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.

Этап проживания действий — отработка основных движений.

Этап организации эмоционального общения.

Этап организации контролируемого поведения.

Заключительный этап — закрепление содержания предлагаемого материала, приведение в равновесие их эмоционального состояния, улучшение самочувствия и настроения.



# Фазы:

- Мимические и пантомимические этюды
- Этюды и игры на выражение отдельных качеств характера и эмоций.
- Этюды и игры, имеющие психотерапевтическую направленность на определенного ребенка или группу в целом.
- Психомышечная тренировка.

# 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, а также индивидуально.



Этюды на выражение эмоций.

Например: «Потерялся», «Гусь», «Разъяренная медведица», «Упрямый ребенок рассердил маму», «Сердитый дедушка» и др.

Упражнения направленные на ощущения в своем теле.

Например, упражнение «Возьми себя в руки» - на снятие мышечных зажимов и др.



## Например:



- «Сосулька»

Цель: Расслабить мышцы рук.

- «Драка»

Цель: Расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

- «Шалтай-болтай»

Цель: Расслабить мышцы рук, спины и груди.

- «Воздушные шарик»

Цель: Снять напряжение, успокоить детей.

- «Зайки и слоны»

Цель: Дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

- «Волшебный стул»

Цель: Способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.



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).

*Курс психогимнастики проводит педагог -психолог*



Педагог, стоящий на страже здоровья ребенка, воспитывающий культуру здоровья ребенка и родителей, прежде всего сам должен быть здоров, не переутомлен работой.



More Great Pics - [www.freebipictures.com](http://www.freebipictures.com)

**Использование в работе с  
детьми релаксации  
и упражнения  
на расслабление,  
с этюдами Шопена и другой успокаивающей  
музыки.**



**Релаксация Фредерик Шопен «Счастье»**



# Спасибо за внимание!



## Используемая литература

Занятия по психогимнастике с дошкольниками. Методическое пособие. Е.А. Алябьева. М.,2009.

Психогимнастика. М. 1990 Чистякова М.И.

Комплексная программа «Познаю себя» - М.В.Корепанова, Е.В.Харламова

