

ПСИХОГИМНАСТИКА

на занятиях физическими упражнениями

с детьми дошкольного возраста.

Выполнила воспитатель Корнилова Е.В.
Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности по
направлению физического развития
воспитанников № 272

Цель – сохранение, укрепление психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей.

- **На протяжении истории** человеку жизненно необходимы были навыки безупречного владения своим телом, психикой, энергетикой.
- **В наше время** человек утрачивает контакт со своим душевным состоянием, возможность их понимать и управлять ими. Это имеет ряд тяжелых последствий для физического и психического здоровья.
- **Под влиянием физических упражнений** повышается устойчивость к заболеваниям, воздействию стрессовых ситуаций, укрепляется соматическое и психическое здоровье.



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



Психомоторная гимнастика -

одно из средств физического воспитания дошкольника, основанная на развитии умения управлять своими эмоциями, воображением.

На занятиях психогимнастикой обучаются азбуке выражения эмоций – выразительным движениям.

Задачи психогимнастики:

- Способствовать коррекции страхов, агрессии;
- Развивать эмоциональные реакции и способы их выражения;
- Развивать коммуникативность; мотивации на общение;
- Развивать познавательные процессы, формировать сенсорные эталоны;
- Развивать креативность, воображение, способность к творчеству;
- Учить детей владеть психофизической релаксацией, снимать двигательную, интеллектуальную и эмоциональную напряженность;
- Учить поддерживать умственную и физическую работоспособность;
- Повышать физическую подготовленность и развитие физических качеств;
- Способствовать осуществлению контроля за физической нагрузкой;
- Развивать у детей интерес к самостоятельным занятиям физкультурой;
- Воспитать у учащихся бережное отношение к своему здоровью.

I фаза. Мимические и пантомимические этюды.

Выразительное изображение отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживанием телесного и психического удовольствия и недовольства. Модели выражения основных эмоций (радость, удивление, гнев, интерес, отвращение, презрение, страх и др.) и некоторых эмоционально окрашенных чувств (гордость, застенчивость, уверенность и др.). Дети знакомятся с элементами выразительных движений: мимикой, жестом, позой, походкой.

II фаза. Этюды и игры на выражение отдельных качеств характера и эмоций.

- Выразительное изображение черт, порождаемых социальной средой (жадность, доброта, честность и т.п.), их моральная оценка. Модели поведения персонажей с теми или иными чертами характера. Закрепление и расширение уже полученных ранее сведений, относящихся к их социальной компетентности. Гармонизация личности ребенка.
- При изображении эмоций внимание детей привлекается ко всем компонентам выразительных движений одновременно.
- Фаза носит психопрофилактический характер

III 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.
- Коррекция настроения и отдельных черт характера ребенка, тренинг моделирования стандартных ситуаций.

IV фаза. Психомышечная тренировка.

- Снятие психоэмоционального напряжения, внушение желательного настроения, поведения, черт характера.

Выразительные техники

- Волна(образы:
рыбка, водоросли)
- Рapid(замедленные
движения)
- Робот(кукла,
балерина)
- Воин(ударная)



Вторая младшая группа

- 1.Различие частей лица и тела.
2. Имитация эмоциональных состояний(радость, грусть, удивление).
3. Развитие правильного понимания детьми эмоционально – выразительных движений рук и адекватного использования жеста («иди ко мне», «уйди»).
- 4.Обучение выразительным движениям через образную игру(котенок выгибает спинку)

Средняя группа

- 1.Закрепление знаний о частях лица, тела.
- 2.Имитация эмоциональных состояний (радость,чувство вины, удивление)
- 3.Обучение свободному владению жестами.
- 4.Обучение детей выразительным движениям через образную игру.
- 5.Обучение приемам саморасслабления.
- 6.Работа с беспредметностью.

Старшая группа

1. Проживание эмоциональных состояний (страх, гнев, радость)
2. Развитие умения адекватно пользоваться жестами.
3. Развитие лицевой моторики (надуть щеки, нахмуривать лоб).
4. Развитие умения детей произвольно принимать условленную позу (пантомима).
5. Развитие умения определять то, что чувствует другой человек по его внешнему виду.
6. Обучение выразительным движениям через образную игру и работа с беспредметностью.

Подготовительная группа


1. Тренировка лицевой мускулатуры.
2. Развитие умения называть свои чувства (нравственное чувство и отдельных черт характера и поведения).
3. Развитие способности говорить об эмоциях и осознании их.

Музыка, музыкотерапия

*С помощью музыки, музыкального ритма можно **установить равновесие** в деятельности нервной системы ребенка, умерить возбужденные темпераменты и растормозить заторможенных детей.*

*С помощью музыкальных игр возможно **снятие психоэмоционального напряжения.***

В. М. Бехтерев



*Дети, умеющие управлять эмоциями,
быстрее находят разрешение конфликтов и адекватно
действуют в ситуациях эмоционального напряжения,
коммуникабельны и общительны.*

Спасибо
за внимание

