



**Отчёт об использовании
педагогом -психологом
Тимофеевой О.В.
«Современных социально –
психологических методик»**

Психологические методики в работе с детьми в ДОУ:

1. Социально – адаптационные методики;
2. Тренинговые занятия мышечного расслабления;
3. Дыхательные упражнения;
4. Коррекционные методики;
5. Психогимнастика;
6. Музыкаотерапия;
7. Пальчиковые игры;
8. Релаксационные методики;
9. Арттерапия.

Применять можно как одну методику в занятии, так и сразу несколько, в зависимости от самого занятия.

Социально – адаптационные методики

применяются в работе, когда осуществляется новый набор детей во вторую группу раннего возраста – сентябрь-ноябрь. Они направлены на создание обстановки психологического комфорта в группе; сохранение психологического здоровья детей; осознание ребёнком своего «Я»; развитие положительных представлений о своем внешнем мире; доброжелательное отношение к сверстникам, чувство принадлежности к группе.



Тренинговые занятия мышечного расслабления направлены на не только расслабление мышц, но и осознание состояния покоя, не напряженности. Обучение расслаблению идет по контрасту с напряжением. Расслабление способствует снятию мышечного напряжения и эмоционального возбуждения.



Дыхательные упражнения направлены на укрепление здоровья. Систематическое проведение дыхательной гимнастики помогает эффективно решать задачи по укреплению дыхательной мускулатуры детей с целью повышения их сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям, а также является неотъемлемой частью работы по формированию у дошкольников здорового образа жизни.



Коррекционные методики

направлены на снижение уровня тревожности, агрессивности, гиперактивности, наличие страхов. Программа «Ничуть не страшно», «Коррекция страхов и тревожности».



Психогимнастические методики

направлены на снижение уровня тревожности, агрессивности, гиперактивности, наличие страхов. Программа «Ничуть не страшно», «Коррекция страхов и тревожности».



Арттерапия

направлена на снятие эмоционального дискомфорта ребенка, снижение уровня присутствующих страхов тревоги в душе. Пальчиковые методики (игры - упражнения) направлены на формирование правильного звукопроизношения, умение быстро и чисто говорить; развивать координацию движений рук, мелкую моторику; совершенствовать память, внимание, умение согласовывать движения и речь. Релаксационные методики направлены на полное расслабление тела, отключение от происходящего в мире.

