



**Здоровьесберегаю
щие технологии
в ДОУ**

**Психогимнастик
а**

Психогимнастика для детей представляет собой вид деятельности, направленный на развитие и коррекцию познавательной и эмоционально-личностной сферы.

Главной целью психогимнастики можно назвать сохранение психического детского здоровья, а также предотвращение расстройства психики.

Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, даёт возможность самовыражения.

Психогимнастику в качестве здоровьесберегающей технологии в работе с детьми выбирают потому, что в её основе лежит игра, являющаяся основным видом деятельности дошкольника.

Задачи психогимнастики

- дети тренируют психомоторные функции;
- воспитывают в себе высшие эмоции;
- корректируют своё поведение при помощи ролевых игр;
- избавляются от эмоционального напряжения;
- в детях развиваются навыки концентрации, пластика, координация движений.

Психогимнастика – это не физкультура, не механическое повторение физических упражнений.

Любое физическое движение в психогимнастике выражает какой-либо образ. Отсутствие каких-либо внешних атрибутов – еще одно условие. Все предметы и события игрового сюжета должны быть вообразяемыми, т.е. обозначаются физическими действиями. А с помощью комментариев ведущего к этим процессам подключается и внутреннее внимание детей. В каждое упражнение включают фантазию, эмоции и движения ребёнка для того, чтобы он учился произвольно воздействовать на каждый из этих компонентов.

Игровые психогимнастические упражнения доставляют дошкольнику массу удовольствия.

Занимаясь с детьми психогимнастикой, дети могут стать успешнее.

У всех воспитанников возникают мышечные ощущения и эмоции, каждый ребёнок может уловить их и научиться произвольно реагировать.

В момент психогимнастики образы фантазии сначала задаёт воспитатель, которые затем свободно развиваются воображением каждого ребёнка. Важную роль при показе упражнений играет эмоциональность воспитателя, так как облегчает детям подражание, эмоционально заряжая их, усиливает их ощущения.

При проведении психогимнатических упражнений нужно придерживаться исключительно партнёрских позиций. Дети должны чувствовать себя свободно, не замечать оценочного отношения к ним воспитателя, тем более негативного.

Структура психогимнастики

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

Психогимнастика важна особенно в наше время, когда нагрузки на детей растут, а возможности для отдыха и эмоциональной двигательной разрядки становятся всё меньше. Психогимнастика помогает детям проще общаться со сверстниками, легче выражать свои чувства и лучше понимать чувства других. У ребят вырабатываются положительные черты характера(уверенность, честность, смелость, доброта и т.п.), изживаются невротические проявления (страхи, различного рода опасения, неуверенность).

**Спасибо
за внимание**

