

Выступление на педагогическом совете

«Психогимнастика как здоровьесберегающая технология в ДОУ»

Выполнила: Куклинова Е.Г.

МБДОУ № 527

Екатеринбург

Психогимнастика.

Психогимнастика-

это курс специальных занятий(этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как познавательной, так и эмоционально-личностной сферы)

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

Когда использовать психогимнастику?

- ▶ **Прежде всего такие занятия показаны детям: с чрезмерной утомляемостью, 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 профилактической работе с практически здоровыми детьми с целью психофизической разрядки.**
- ▶ **Также нужно включать элементы психогимнастики в дни, когда запланированы занятия с высокими интеллектуальными или психоэмоциональными нагрузками.**

Цель психогимнастики.

- ❖ **Сохранение психического здоровья, коррекция и предупреждение эмоциональных расстройств у детей.**
- ❖ **Преодоление барьеров в общении (понять себя и других).**
- ❖ **Снятие психического напряжения.**
- ❖ **Дать возможность самовыражения.**

Основные задачи:

- ▶ Фиксировать внимание ребенка на чужих проявлениях эмоций;
- ▶ Учить подражательно воспроизводить чужие эмоции;
- ▶ Фиксировать внимание на своих мышечных ощущениях во время проявления этих эмоций;
- ▶ Анализировать и словесно описывать мышечные проявления эмоций;
- ▶ Повторно производить эмоции в заданных упражнениях;
- ▶ Контролировать свои ощущения.

Компоненты психогимнастики.

- ✓ Мимика говорит нам без слов о тех или иных чувствах и настроениях человека.
- ✓ Жесты делятся на условные, указывающие, подчеркивающие, ритмичные, показывающие и эмоциональные.
- ✓ Пантомимика - это выразительные движения, состоящие из жестов, мимики и поз. Все отрицательные эмоции «сжеживают» фигуру человека, а все положительные - ее «развертывают».

При планировании, а также в процессе проведения психогимнастических упражнений важно учитывать ряд моментов:

- правильный выбор упражнения
- инструктирование группы перед выполнением упражнения
- остановка и обсуждение упражнения

- ▶ *В начале дня* целесообразно проводить упражнения, которые позволяют мобилизовать внимание, интеллектуальную активность.
- ▶ *Во второй половине дня* следует проводить упражнения, помогающие снять усталость, создающие условия для эмоциональной разрядки.

Использование элементов психогимнастики педагогом ДОУ.

- ▶ В качестве частичного замещения «физкультурных минуток», предусмотренных в структуре занятия.
- ▶ В качестве релаксации после интенсивной нагрузки (физической или интеллектуальной).
- ▶ В качестве «оживления» материала в работе по нравственному воспитанию (Вводить в беседы по нравственной проблеме, после чтения литературного фрагмента или вместо использования педагогической ситуации).
- ▶ Как самостоятельный вид подгрупповой работы, а также для индивидуальной работы с детьми, затрудняющимися выразить свои мысли и чувства.

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

Приемы психогимнастики по Осиповой:

1. Мимические и пантомимические этюды.

Цель: 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.)

Упражнение «Кошка и мышки»

Два мышонка должны перейти дорогу, на которой спит котенок. Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

Этюд сопровождается музыкой.

Выразительные движения: шея вытянута вперед, указательный палец приставлен к сжатым губам, брови подняты вверх.

2. Этюды и игры на выражение отдельных качеств характера и эмоций.

Цель: выразительное изображение черт, порождаемых эмоциональной средой (жадность, доброта, честность и т.п.), их моральная оценка. Закрепление и расширение уже полученных ранее сведений, относящихся к их социальной компетентности. Гармонизация личности ребенка.

«Драка»

Цель: Расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

«Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!»

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

3. Этюды и игры, имеющие психотерапевтическую направленность на определенного ребенка, или группу в целом.

Цель: коррекция настроения и отдельных черт характера ребенка, тренинг моделирования стандартных ситуаций.

4. Психомышечная тренировка. Этюды на расслабление мышц.

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, внушение желательного настроения, поведения, черт характера.

«Насос и мяч»

Цель: Расслабить максимальное количество мышц тела.

«Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком "с". С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук "с", он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение». Затем играющие меняются ролями.

