

## **Психогимнастика как здоровьесберегающая технология в ДОУ**

Цель: активизация педагогического мышления как основы реализации здоровьесберегающих технологий в работе с детьми.

Задачи:

- способствовать психологическому просвещению педагогов по данной теме;
- раскрыть понятие «психогимнастика», цель использования психологических игр и упражнений в своей работе, а также в режимных моментах и на занятиях;
- рассказать о значении психодиагностики для психологического и эмоционального благополучия детей;

**Актуальность.**

То, что дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, доказывать никому не надо. В настоящее время в дошкольных учреждениях широко используются разнообразные здоровьесберегающие технологии в работе с детьми, важно, чтобы не только педагоги -психологи, но и воспитатели использовали их в своей повседневной работе с детьми, учитывая их индивидуальные особенности и проблемы. Я бы хотела поговорить именно о психогимнастике.

**Слайд 2**

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

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

**Слайд 3**

Психогимнастические упражнения показаны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, вспыльчивым, 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 психопрофилактической работе с практически здоровыми детьми с целью психофизической разрядки.

Также нужно включать психогимнастический комплекс в дни, когда запланированы занятия с высокими интеллектуальными или психоэмоциональными нагрузками.

Они могут выполняться в небольших группах по 2-3 человека или всеми членами группы вместе.

**Слайд 4**

Основная цель психогимнастики - овладение навыками управления своей эмоциональной сферой: развитие у детей способности понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать и полноценно переживать.

**Слайд 5**

Для этого 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.

## Слайд 6-7

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

- правильный выбор упражнения,
- инструктирование группы перед его выполнением,
- остановка и обсуждение упражнения.

## Слайд 8

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.

## Слайд 9

Как использовать психогимнастику воспитателю ДОО в работе с детьми:

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

## Слайд 10

Давайте посмотрим на таблицу, где ещё можно использовать элементы психогимнастики в режиме дня (см. таблицу)

Единицы психогимнастики — ЭТЮДЫ.

На собственном примере, мы с вами сейчас почувствуем весь психофизиологический эффект от психогимнастики, уважаемые педагоги!

## Слайд 11

Проигрывание психогимнастических упражнений :

### 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»

Оборудование: 3 участника, маски кошки и двух мышей, стул, музыкальное сопровождение.

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.

## Слайд 12

### 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. Давайте встанем в круг и превратимся в «Незнаек».

#### Упражнение «Незнайка»

Цель: активизировать мимические мышцы лица, выразительность движений.

Выразительные движения: приподнять брови, опустить уголки рта, приподнять на миг плечи, руки слегка развести.

А теперь повернитесь, пожалуйста, друг к другу и образуйте пары. Вам сейчас нужно будет изображать то, что я буду говорить. Представьте себе, что...

#### Упражнение «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! Неприятности позади!»

-Какую мы с вами испытывали эмоцию в начале упражнения?

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

## Слайд 13

### 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.

##### Упражнение «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». Молодцы!

А теперь, кто исполнял роль мяча присаживайтесь на стулья. Остальные подойдите ко мне и вытяните билетик. Педагоги вынимают задание и, соответственно ему, исполняют роль.

##### Игра «С платком»

Цель: Снять эмоциональное напряжение, дать детям возможность творчески себя выразить, развивать способность к переключению внимания с одного образа на другой.

«Представьте себе, что мы попали в театр. Давайте выберем в нашей группе место для сцены и проведём артистическую разминку. Попробуйте с помощью платка, движений, мимики и поз изобразить:

-бабушку

-фокусника

-бабочку

-человека с больным зубом

-принцессу

-морскую волну и т. д.

#### **Слайд 14**

Значение психогимнастики : детям 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).

**Слайд 15** Спасибо за внимание!