

## Мастер-класс для воспитателей ДОУ

### *«Использование элементов психогимнастики в работе с детьми дошкольного возраста».*

Наверное, вы помните, что этот термин попал в дошкольную педагогику благодаря Маргарите Ивановне Чистяковой в ее одноименной книге (Психогимнастика в детском саду, М., Просвещение, 1990). Психогимнастика трактуется там, как «курс специальных занятий (этюдов, упражнений, игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон личности ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы)» По М. И. Чистяковой, это «выразительные движения», которые можно обозначить, как характерные моторные реакции, включающие мимику, жесты, пантомимику.

Уточним, где и как использовать психогимнастику.

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 ткань 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, имеющими «блеклые» моторные реакции, с детьми, затрудняющимися выразить свои мысли и чувства.

Единицы психогимнастики — ЭТЮДЫ.

Одной из важных проблем в работе с детьми - сохранение психического здоровья.

Для этого необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, в результате чего поддерживается душевное равновесие. Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Нагрузки отрицательно сказываются на психическом здоровье детей. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела. Негативные эмоции и чувства: страх, тревога, беспокойство, обида, раздражение, паника, агрессия – всегда вызывает мышечное напряжение. Помните, как у вас сжимаются кулаки, хмурятся брови, напрягается воротниковая зона и плечи, когда вы оказываетесь в негативной, стрессовой ситуации.

Поэтому так важно в работе с дошкольниками использовать упражнения на расслабление организма. Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. Научите ребенка избавляться от мышечного напряжения, тем самым будет уменьшаться сила воздействия стрессовых ситуаций.

Игра-релаксация – это форма работы с детьми на снятие эмоционального и физического напряжения, в основе, которой лежит определенный сюжет. М. И. Чистякова считает, что данные игры необходимо проводить со всеми детьми, так как они не только снимают напряжение, но и развивают воображение детей и корректируют эмоциональную сферу. Основными направлениями психогимнастики являются мимические и пантомимические этюды, которые обучают выразительному изображению отдельных эмоциональных состояний, а также знакомят с элементами выразительных движений – мимикой, походкой, жестами. Этюды и игры, направленные на выражение чувств, порожденных социальной средой (жадность, доброта, честность и т. п., их моральная оценка. Этюды и игры имеют терапевтическую направленность (коррекция общего эмоционального состояния, тревожности, агрессивности). Особое внимание в образовательной практике уделяется расслабляющим упражнениям при проведении режимных моментов, совместной деятельности детей.

Взрослые считают, что, играя, ребенок отдыхает. Часто взрослые не задумываются о том, что даже в ходе игры ребенок может утомиться. Игры подвижные, настольно-печатные, дидактические требуют отдыха, как физического, так и психоэмоционального. Психологи рекомендуют использовать ряд психогимнастических упражнений. Например, «Штанга», ребенок поднимает воображаемую «тяжелую» штангу, потом «бросает» ее и отдыхает. Такие игры можно проводить в промежутках между режимными моментами, в заключительной части физкультурного занятия. Например, комплекс психомышечной тренировки с фиксацией на дыхании «На берегу моря». Воспитатель говорит детям: «Представьте, что Вы — на берегу моря. Плещетесь в воде. Вдоволь накупавшись, вы выходите из воды и ложитесь на прогретый солнцем песок пляжа... Закрываете глаза от яркого солнца. Раскидываете в приятной лени руки и ноги...

На собственном примере, мы с вами сейчас почувствуем весь психофизиологический эффект от психогимнастики, дорогие педагоги!  
**Игра с песком** (на напряжение и расслабление мышц рук)  
Наберите в руки воображаемый песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удерживайте песок в руках (задержка дыхания). Посыпьте колени песком, постепенно раскрывая пальцы (на выдохе). Стряхните песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уроните бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками».

**«Игра с муравьем»** (на напряжение и расслабление мышц ног)  
«На пальцы ног залез муравей (муравьи) и бегают по ним. С силой натяните носки на себя, ноги напряженные, прямые (на вдохе). Оставить носки в этом положении, прислушайтесь, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросьте муравья с пальцев ног (на выдохе). Носки идут вниз — в стороны, расслабьте ноги: ноги отдыхают».

«Солнышко и тучка» (на напряжение и расслабление мышц туловища)  
«Солнце зашло за тучку, стало свежо — Вы сжались в комок, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнце вышло из-за тучки. Жарко — расслабьтесь — разморило на солнце» (на выдохе).

«В уши попала вода» (на напряжение и расслабление мышц шеи)  
«В положении лежа на спине, ритмично покачайте головой, вытряхивая воду из одного уха, потом из другого».

«Лицо загорает» (на напряжение и расслабление мышц лица)  
«Подбородок загорает — подставьте солнышку подбородок, слегка разожмите губы и зубы (на вдохе). Летит жучок, собирается сесть к кому-нибудь из Вас на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Жучок улетел. Слегка откройте рот, облегченно выдохните воздух, прогоняя жучка, можно энергично двигать губами. Летит бабочка. Выбирает, на чей нос сесть: Сморщите нос, поднимите верхнюю губу вверх, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Бабочка улетела. Расслабьте мышцы губ и носа (на выдохе). Брови — качели: снова прилетела бабочка. Пусть бабочка качается на качелях. Подвигайте бровями вверх — вниз. Бабочка улетела совсем. Спать хочется, расслабьтесь».

Игры для развития эмоциональной сферы

Пантомима «Два рыболова»

Для удобства выполнения, вам необходимо рассчитаться на «1-й-2-й»,  
1-е номера - удачливый рыболов, 2-е номера - невезучий.

Ваша задача: ярко и эмоционально передать, с помощью мимики и пантомимики чувства, которые испытывают рыболовы.

Изображаем события, о которых я буду вам рассказывать.

«На мосту стояли 2 мальчика и удили рыбу. У них были одинаковые удочки, одинаковые ведерки для рыбы, да и стояли они недалеко друг от друга. Но один мальчик то и дело вытаскивал из воды рыбку за рыбкой, а другой только с досадой поглядывал на него. Вот и сейчас у него не клюет. А у соседа опять дергается поплавок.

У неудачливого удильщика на лице все сильнее выражалась досада, а у удачливого лицо было, как у задаваки, насмешливое».

Спасибо. Отлично. Давайте обсудим. Удалось ли вам прочувствовать настроение рыбаков. А как считаете, достаточно ли эмоционально вы его передали?

Для следующего этюда необходимо рассчитаться на 1, 2, 3.

Распределяйте роли в тройках. У нас будут 2 котенка и хозяйка. Я читаю вам английскую народную песенку в переводе С.Я. Маршака, а вы действуете в соответствии со своей ролью.

Два маленьких котенка поссорились в углу.

Сердитая хозяйка взяла свою метлу

И вымела из кухни дерущихся котят,

Не справившись при этом, кто прав, кто виноват.

А дело было ночью, зимою, в январе,

Два маленьких котенка озябли во дворе.

Легли они свернувшись, на камень у крыльца,  
Носы уткнули в лапки и стали ждать конца.  
Но сжалилась хозяйка и отварила дверь.  
«Ну что, - она спросила – не ссоритесь теперь?»  
прошли они тихонько в свой угол на ночлег,  
со шкурки отряхнули холодный мокрый снег,  
и оба перед печкой заснули сладким сном.  
А вьюга до рассвета шумела за окном.  
Спасибо. Каковы ваши ощущения?

Для выполнения этой пантомимы выходите сюда Покупатели, Продавец,  
Мальчик, Мама.

Пантомима «Хочу всё!»

Мальчик пришел с мамой в магазин, чтобы купить спортивную обувь. В этом же магазине продавались спортивные велосипеды.

-я хочу этот велосипед, - сказал мальчик.

Мама показала ему деньги в кошельке и шепотом сказала, что у нее нет денег на велосипед.

-А мне что до этого! –громко закричал мальчик и даже топнул ногой. – Хочу и всё!

Мама оглянулась и увидела, что покупатель и продавец смотрят на её сына. Она потянула мальчика за руку, чтобы выйти с ним поскорее из магазина, но он подогнул ноги под себя и повалился назад. У мамы не хватило сил, чтобы удержать руку в своей руке... и вот он лежит на грязном полу, стучит кулаками об пол, пинает ногами воздух и, выгибает спину, повторяет плачущим капризным голосом: «Хочу! Хочу и все!»

Спасибо. Давайте обсудим, что мы чувствовали.  
**«Зеркало».**

Цель: актуализация опыта и знаний из области эмоциональной сферы.

Ход: Один ребенок показывает какую-либо гримасу соседу. Тот, в свою очередь “передразнивает” его как можно точнее и передает дальше — своему соседу. “Гримаса” передается по кругу. Упражнение заканчивается, когда она возвращается к первому участнику. Так же “передается” еще несколько эмоций.

**«Обзывалки».**

Цель: знакомство с игровыми приемами, способствующими разрядке гнева в приемлемой форме при помощи вербальных средств.

Ход: Дети передают по кругу мяч, при этом называют друг друга разными необходимыми словами. Это могут быть названия деревьев, грибов, рыб, цветов. Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов “А ты...”. Например: “А ты — морковка!” В заключительном круге упражнения участники обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например: “А ты — моя радость!” У детей, получивших возможность выплеснуть, с разрешения взрослого, негативные эмоции, а вслед за этим услышавших что-то приятное о себе, уменьшается желание действовать агрессивно.

Упражнение желательно проводить в быстром темпе. Перед началом следует предупредить, что это только игра и обижаться друг на друга не надо.

### **«Маленькое привидение».**

Цель: направлено на обучение детей навыку в приемлемой форме выплескивать накопившийся у них гнев.

Ход: “Ребята! Сейчас мы с вами будем играть в маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (взрослый приподнимает согнутые в локтях руки с растопыренными пальцами) и страшным голосом завывать: “у-у-У!” Если я буду хлопать тихо, вы будете гудеть тихо, если я буду хлопать громко, вы будете пугать друг друга громким голосом. Но, помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить”. Дав детям пошуметь, взрослый прекращает игру: Пошутили, и достаточно. Давайте снова станем детьми! ”

### **«Волшебные шарики».**

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Ход: дети сидят в кругу. Взрослый просит их закрыть глаза и сделать из ладошек “лодочку”. Затем он вкладывает каждому ребенку в ладошки стеклянный шарик и дает инструкцию: “Возьмите шарик в ладошки, согрейте сложите ладошки вместе, покатайте, подышите на него, согрейте его своим дыханием, отдайте ему часть своего тепла и ласки. Откройте глаза. Посмотрите на шарик и теперь по очереди расскажите о чувствах, которые возникли у вас во время выполнения упражнения”.

### **«Это я, узнай меня».**

Цель: снятие эмоционального напряжения, агрессии, развитие эмпатии, тактильного восприятия, создание положительного эмоционального климата в группе.

Ход: дети сидят на ковре. Один из них поворачивается спиной к сидящим. Дети по очереди ласково поглаживают его по спине ладошкой и говорят: “Это я. Узнай меня”. Ребенок, которого поглаживают, должен отгадать, кто до него дотронулся. Воспитатель помогает ребенку отгадать, называя по очереди имена участвующих в игре детей. Желательно, чтобы каждый ребенок побывал в роли ведущего.

### **«Улитка».**

Цель: снятие эмоционального напряжения, агрессии, снижение импульсивности.

Ход: взрослый показывает детям картинки с изображением улитки и лягушки, объясняя им, почему улитка боится лягушку, что делает улитка в момент опасности. Затем взрослый встает во главе строя детей, а дети пристраиваются «паровозиком» - каждый обнимает за талию стоящего впереди. Взрослый говорит, что теперь они все вместе — большая улитка. По команде воспитателя “Лягушка” улитка закручивается в спираль и замирает, не двигается, не шевелится. По команде “Лягушка ускакала” дети, не разрывая цепочки прохаживаются по комнате и хором говорят: “Вновь гулять улитка хочет, радуется и хохочет”. Упражнение повторяется до тех пор, пока не

перестанет доставлять детям удовольствие.  
**«Добрый бегемотик».**

Цель: снятие эмоционального напряжения, агрессии, снижение двигательной активности.

Ход: дети встают в шеренгу. Воспитатель говорит, что все вместе они маленький добрый бегемотик. Каждый ребенок обнимает за талию или кладет руки на плечи стоящего впереди. Воспитатель просит каждого ребенка погладить своего соседа по плечу, по головке, по спинке, по ручке. Затем воспитатель просит “бегемотика” походить по комнате, присесть. Обычно дети, приседая все вместе, падают и смеются. Иногда игра превращается в общую “кучу-малу” к всеобщему удовольствию всех участников.

**«Мой хороший попугай».**

Цель: развитие эмпатии, быстроты реакции, снятие агрессии, расширение словарного запаса и поведенческого репертуара.

Ход: дети стоят в кругу, плотно прижимаясь плечами друг к другу. Педагог передает одному из них плюшевого попугая или другую мягкую игрушку. Ребенок должен прижать ее к себе, назвать ласковым именем и передать другому ребенку. Сначала игра проходит в очень медленном темпе, так как детям трудно найти ласковое имя для попугая, трудно передать игрушку другому ребенку. По мере освоения этих операций темп игры, как правило, ускоряется.

**«Драка».**

Цель: снятие эмоционального напряжения, направлено на расслабление мышц нижней части лица и кистей рук.

Ход: дети становятся в пары, а взрослый дает им инструкцию: что вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-прекрепко стисните зубы. Сожмите как можно сильнее кулаки, до боли вдавите пальцы в ладони. На несколько секунд затаите дыхание. А теперь задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади! Встряхните кистями рук. Почувствовали облегчение?

**«Говори».**

Цель: направлено на развитие умения контролировать импульсивные действия.

Ход: “Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них будет только один из вас и только тогда, когда я дам команду: ”Говори! ”. Давайте потренируемся: ”Какое сейчас время года? ” (взрослый делает паузу). “Говори! ”; “Какого цвета у нас в группе потолок? ”. ”Говори! ”; “Какой сегодня день недели? ”. ”Говори! ”; “Сколько будет два плюс три? ” и т. д. Упражнение можно проводить как с группой детей, так и индивидуально.

**«Коробка переживаний».**

Цель: направлено на снятие эмоционального напряжения.

Ход: Я принесла сегодня небольшую коробку. Предлагаю отправить ее по кругу, чтобы собрать наши неприятные переживания и заботы. Вы можете сказать об этом шепотом, но обязательно в эту коробку. Потом я ее заклею и унесу, а вместе с ней пусть исчезнут и ваши неприятные переживания.

### **«Интонация».**

Цель: знакомство с различными эмоциональными состояниями.

Ход: Когда мы разговариваем, мы, конечно же, обращаем внимание на смысл и содержание сообщений. Но не менее, а то и более важна интонация, с которой мы произносим ту или иную фразу. Любое предложение можно произнести с огромным количеством оттенков, и каждый раз из-за интонации предложение будет иметь новое значение. Попробуйте сказать простую фразу: “Ну, вот и все!” Но сказать ее нужно.

### **«Эмоциональные руки».**

Цель: знакомство с различными эмоциональными состояниями, анализ средств выражения, позволяющие окружающим правильно понять их.

Ход: В отличие от животных и в отличие от роботов человек — очень эмоциональное существо. Обычно все наши эмоции “написаны на лице”.

Способность человеческого лица передавать разные эмоциональные состояния называют мимикой. Но эмоции можно демонстрировать не только мимикой лица, ах можно показать руками. Попробуйте, пользуясь только руками, изобразить:

злость; грусть; испуг; радость; неприязнь.

Существует еще множество игр, направленных на снятие напряжения, снижение агрессивности, эмоциональных зажимов, преодоление барьеров в общении.

Эти игры могут быть использованы взрослыми. Предлагаемые мной игры взяты из книги М. И. Чистяковой "Психогимнастика".

Итак, уважаемые коллеги, подводя итог нашей сегодняшней встрече, давайте все вместе сформулируем, что же такое психогимнастика, когда и как можно использовать ее элементы в работе с детьми дошкольного возраста.