

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №21 «Ивушка»**

**Семинар-практикум для педагогов на тему:
«Игровая психогимнастика как особая форма
двигательной деятельности с детьми
дошкольного возраста»**



Подготовила: педагог-психолог

Лилия Борисовна Романенко

Новороссийск 2022

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).

Психогимнастика примыкает к психолого-педагогическим и психотерапевтическим методикам, общей задачей которых является сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей.

Основные достоинства психогимнастики:

- игровой характер упражнений (опора на ведущую деятельность детей дошкольного возраста);
- сохранение эмоционального благополучия детей;
- опора на воображение;
- возможность использовать групповые формы работы.

Цели психогимнастики:

- опора на естественные механизмы в развитии ребенка;
- преодоление барьеров в общении, понимании себя и других;
- снятие психического напряжения и сохранение эмоционального благополучия ребенка;
- создание возможности для самовыражения;
- развитие словесного языка чувств (называние эмоций ведет к эмоциональному осознанию ребенком себя)

Структура психогимнастики:

Структура психогимнастики включает в себя непрерывный курс активных занятий и упражнений, прохождение которого разбито на 4 основные этапа.

1 этап психогимнастического развития личности ребенка и взрослого человека является создание пантомимических и мимических этюдов. Основная цель выполнения данных действий — это самостоятельное изображение эмоциональных состояний, связанных с недовольством или чувством глубокого удовлетворения. Дети дошкольного возраста знакомятся с первыми способами выражения своего настроения с помощью жестов, мимики лица, походки, отдельных движений. Это начальный этап познания своего внутреннего мира, способности к самовыражению.

2 этап психогимнастики включает в себя участие в интерактивных играх, направленное на моделирование поведения конкретных персонажей. Все выразительные действия и жесты ребенка направлены на воспроизведение черт характера отдельной личности. В большинстве случаев это добрые персонажи сказок, мультфильмов, которые имеют исключительно положительные личностные качества.

На **3 этапе** психогимнастики используются специальные упражнения, которые уже имеют терапевтическую направленность. Данная методика применяется в отношении конкретного ребенка, психика которого требует коррекции. В процессе организации психогимнастики используют этюды и интерактивные игры. При участии педагога или детского психолога происходит моделирование определенных ситуаций, в которых ребенок развивает конкретные черты своего характера, показывает смелость, упорство, вежливость, целеустремленность, доброту к окружающим его людям.

4 этап выполнения упражнений психогимнастики заключается в организации эффективной психо-мышечной тренировки. Основной целью, которая преследуется в данном случае, является устранение эмоционального перенапряжения, достижение эффекта внушения ребенку нужной модели поведения и определенного психоэмоционального состояния. Для этого используются специальные упражнения, этюды, а также воспроизведение конкретных жизненных ситуаций. При условии успешного проведения психогимнастических упражнений ребенок приобретает сформированную поведенческую модель, проявляет устойчивость к влиянию негативных факторов окружающей среды.

Младший дошкольный возраст

«Зеркало»

Цель игры: эта игра помогает ребенку почувствовать себя свободно, раскрыться, увидеть себя со стороны. Подходит для неуверенных в себе, пассивных детей.

В игре могут участвовать два ребенка или ребенок и взрослый. Один игрок смотрит в «зеркало» (на своего напарника), которое повторяет все его движения. Поочередно игроки меняются ролями.

«Солнышко и тучка»

Цель игры: снять психическое напряжение у ребенка, научить ребенка регулировать свое эмоциональное состояние.

Солнышко спряталось за тучку, стало прохладно – нужно свернуться клубочком, чтобы согреться, и задержать дыхание. А вот солнышко вышло из-за тучки, и стало жарко, разморило на солнышке – расслабляемся во время выдоха.

«Минутка баловства»

Цель игры: устранение агрессии у ребенка.

По сигналу ребенку (детям) предлагается побаловаться – можно делать всё, что ребенку хочется. Он может прыгать, бегать, кричать и т.п. Но по сигналу через 1-3 минуты ребенок должен перестать баловаться. Договоритесь о стоп-действии второго сигнала заранее.

Эта игра может трансформироваться в час «можно» - час «тишина». Один час ребенку можно всё: брать вещи папы и мамы, громко играть, петь, кричать. Но час потом (по желанию родителей, когда они смогут отдохнуть) ребенок должен играть тихо: рисовать, лепить тихонечко и т.п. Эта игра обучит ребенка саморегуляции, снимет психоэмоциональное напряжение.

«Зайчики и слоники»

Цель игры: дает возможность ребенку ощутить себя сильным, смелым, повышает самооценку.

Сначала предложите ребенку быть несмелым зайчиком. Спросите, что делает зайчик, когда ощущает опасность? Дрожит. Покажите это. Пригибает ушки, старается быть меньше, стать незаметнее, лапки и хвостик трясутся. Пусть ребенок повторяет. Попросите показать, что чувствует зайчик, когда слышит шаги человека. Скажите, что убегает. Пусть ребенок убежит в другую сторону комнаты. А что делают зайчики, когда слышат волка? Пусть убегает в другую комнату

А теперь мы будем слониками. Сильными, смелыми. Покажите, чтобы ребенок повторил, как бесстрашно, свободно ходят слоны. Что слоны делают, когда видят человека. Бояться? Нет. Они дружат с человеком и спокойно идут дальше. Покажите это вместе. Что делают слоны, когда видят тигра. Не боятся. Показывайте с ребенком смелого слона.

После обсудите с ребенком, кем ему понравилось быть больше всего.

«Зайчик»

Цель: развитие моторной памяти.

Ребенок должен придумать и запомнить определенную позу. Пока звучит музыка, он свободно прыгает по комнате словно зайчик. Как только музыка закончилась, тут же должен принять выбранную ранее позу.

«Сова»

Цель: развитие самоконтроля.

Если в семье ребенок один, совой должен быть взрослый. Пока сова спит, ребенок свободно перемещается по комнате. По команде: «Ночь!» сова просыпается, а ребенок замирает. Если до следующей команды: «День!» ребенок начнет двигаться или заговорит, сова и ребенок меняются местами.

«Тише!»

Цель: развитие волевой саморегуляции.

Мышонок хочет пройти по тропинке, на которой лежит кот. Он, то идет на пальчиках, то останавливается и, приложив указательный пальчик к губам, показывает: «Тише!», брови при этом должны подниматься кверху.

«Ласковый котенок»

Цель: выражение удовольствия, радости.

Ребенок представляет у себя на руках котенка, который ластится, мурлычет. А потом сам становится этим котенком и подставляет голову взрослому, чтобы тот его погладил, приласкал.

Старший дошкольный возраст

«Отдай»

Цель: тренировка выразительности жестов.

Ребенок требует отдать ему игрушку. При этом делает выразительные движения кистями рук и держит их горизонтально ладонями вверх.

«Удивление»

Цель: выражение удивления.

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл ее, а когда открыл, кошки так не было, а из чемодана выпрыгнул кролик.

Мимика: у ребенка открыт рот, брови и верхние веки подняты.

«Сердитый дедушка»

Цель: выражение гнева.

К дедушке в деревню приехал внук и тут же пошел гулять. Дедушка рассердился, что он ушел за ворота. А если с леса придет волк?

Мимика: сдвинутые брови.

«Игра с шарфиком»

Цель: расслабление мышц шеи.

Мама принесла медвежонку теплый шарфик, чтобы тот больше не мерз. Полусонный медвежонок, не открывая глаз, повязал шарфик на шею. Покрутил медвежонок головой в одну сторону, потом в другую: хорошо, тепло.

«Минутка баловства»

Цель игры: устранение агрессии у ребенка.

По сигналу ребенку (детям) предлагается побаловаться – можно делать всё, что ребенку хочется. Он может прыгать, бегать, кричать и т.п. Но по сигналу через 1-3 минуты ребенок должен перестать баловаться. Договоритесь о стоп-действии второго сигнала заранее.

Эта игра может трансформироваться в час «можно» - час «тишина». Один час ребенку можно всё: брать вещи папы и мамы, громко играть, петь, кричать. Но час потом (по желанию родителей, когда они смогут отдохнуть) ребенок должен играть тихо: рисовать, лепить тихонечко и т.п. Эта игра обучит ребенка саморегуляции, снимет психоэмоциональное напряжение.

«Тень»

Цель: развитие внимания.

Взрослый идет через поле, ребенок – на два-три шага позади, он – его тень. Тень должна точно воспроизвести действия человека (сорвать цветок, наклониться за камушком и т.д.).

«Хочется спать»

Цель: расслабление мышц.

Саша хочет встречать Новый год вместе с родителями. Ему разрешили, но чем ближе к полуночи, тем сильнее хочется спать. Мальчик долго боролся со сном, и наконец уснул. Выразительные движения: зевание, верхние веки опущенные, брови поднятые, голова склоняется к низу, руки опущенные.

Психогимнастика в детском саду — это коррекционная работа с воспитанниками данного учреждения, которую может организовать любой педагог вне зависимости от квалификации и стажа. Папам и мамам также стоит прислушаться к советам данной статьи, чтобы их ребенок не вырос зажатой и закомплексованной особой, которая не в состоянии управлять своими чувствами. Владение «языком тела» очень важно для подрастающего поколения, что должны помнить воспитатели и родители.

Можно сделать вывод, что психогимнастика особенно важна в наше время, когда нагрузки на детей растут, а возможности для отдыха и эмоциональной и двигательной разрядки становятся 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).

Список литературы:

1. Башлакова Л.Н. Психологические занятия-тренинги в детском саду/Л.Н. Башлакова. – Мн.: Технопринт, 2005.
2. Крюкова С.В. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь/С.В. Крюкова, Н.П. Слободяник. – М.:» Генезис», 1999.
3. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников: занятия, игры/В.М. Минаева. – М.: Аркти, 1999.
4. Семенова С.И. Уроки добра. Коррекционно-развивающая программа для детей 5–7 лет / С.И. Семенова. – М.: АРКТИ, 2002.
5. Хухлаева О.В. Лесенка радости / О.В. Хухлаева. – М., 1998.