

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

« ПСИХОГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ»

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).

Цель психогимнастики – Основная цель психогимнастики – научить ребенка справляться с жизненными трудностями.

(Преодоление барьеров в общении, развитие лучшего понимания себя и других, снятие психического напряжения (что и будет способствовать психоэмоциональной устойчивости, создание возможностей для самовыражения.)

Задачи:

1. Дети приобретают навыки ауторелаксации;
2. Обучаются технике выразительных движений;
3. Тренируют психомоторные функции;
4. Воспитывают в себе высшие эмоции и чувства;
5. Корректируют свое поведение при помощи ролевых игр;
6. Избавляются от эмоционального напряжения;
7. Учатся распознать эмоции и управлять ними.

Занятия строятся по определенной схеме и состоят из четырех фаз.

1фаза. 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.). Дети знакомятся с элементами выразительных движений: мимикой, жестом, позой, походкой.

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

Цель: выразительное изображение черт, порождаемых социальной средой (жадность, доброта, честность и т.п.), их моральная оценка.

Модели поведения персонажей с теми или иными чертами характера.

Закрепление и расширение уже полученных ранее сведений, относящихся к их социальной компетентности. Гармонизация личности ребенка. При изображении эмоций внимание детей привлекается ко всем компонентам выразительных движений одновременно.

Фаза носит психопрофилактический характер.

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

Используются мимические и пантомимические способности детей для предельно естественного воплощения в заданный образ.

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

4 фаза. Психомышечная тренировка

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

Ход психогимнастики

Педагог здоровается с детьми и предлагает поиграть в «Воздушные шарики».

1.«Воздушные шарики».

Цель: Снять напряжение, успокоить детей.

Дети стоят в кругу. Педагог: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем.

Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».

Упражнение можно повторить 3 раза.

2. Этюд «Летел по небу шар».

Цель: Выражение различных эмоций, расслабление, сплочение детского коллектива.

Педагог предлагает детям отправиться в путешествие на воздушном шарике. Педагог: «Давайте возьмемся за руки и надуем наш шарик» (дети делают круг). «Летел по небу шар, летел, летел, летел» (дети движутся по кругу). «Мимо бежала мышка. Она подумала, что шар – это головка сыра, и прокусила его. Шар начал сдуваться – с-с-с» (дети сбегаются в середину круга, повторяя свистящий звук). «Какой маленький стал шарик. Но мы не будем расстраиваться, заклеим шарик (хлопки в ладоши). Надуваем снова – упр. «Насос».

«Продолжаем наше путешествие. Летит по небу шарик, летит, летит, летит» (ходьба по кругу). «Вдруг появился ежик, и нечаянно проколол шарик иголкой» (дети сбегаются в центр со звуком сдувающегося шарика).

«Но мы знаем, что нужно сделать» (дети хлопают, изображают насос и снова делают широкий круг). «Полетел наш шарик дальше. Но тут подул сильный ветер. Закружился шарик, завертелся и улетел высоко-высоко в небо» (дети кружатся, прыгают, и машут руками).

3. Хоровод «Огородная - хороводная».

Дети стоят в кругу, предварительно выбираются «морковь», «лук», «капуста», «шофер». Они тоже стоят в кругу.

Дети идут по кругу и поют:

Есть у нас огород. Там своя морковь растет

Вот такой ширины, вот такой вышины! (*2 раза*)

Дети останавливаются и раскрывают руки в ширину, а затем поднимают их вверх.

Выходит «морковь», пляшет и по окончании куплета возвращается в круг; дети, стоя на месте:

Ты, морковь, сюда спеши. Ты немного попляши

А потом не зевай и в корзинку полезай (*2 раза*)

Дети идут по кругу и поют: Есть у нас огород, там зеленый лук растет

Вот такой ширины, вот такой вышины (*2 раза*)

В кругу танцует «лук», по окончании куплета возвращается в круг,

дети, стоя на месте, поют: Ты лучок сюда спеши, ты немного попляши,
А потом не зевай и в корзинку полезай (2 раза)
Дети идут по кругу и поют: Есть у нас огород и капуста там растет
Вот такой ширины, вот такой вышины (2 раза)
Выходит «капуста» и пляшет в кругу, по окончании куплета
возвращается в круг, дети поют:
Ты капуста, к нам спеши, та немного попляши,
А потом не зевай и в корзинку полезай (2 раза)
Дети идут по кругу и поют: Есть у нас грузовик, он не мал и не велик.
Вот такой ширины, вот такой вышины (2 раза)
Выходит «шофер» и пляшет в кругу, по окончании куплета
возвращается в круг, дети поют:
Ты, шофер, сюда спеши, ты немного попляши
А потом не зевай увози наш урожай.

4. Снятие психоэмоционального напряжения.

На столе лежат листочки бумаги.

Педагог: «Ребята, представьте, что это плохое настроение. Давайте избавимся от него, чтобы настроение было только хорошим».

Предлагает детям взять каждому по листочку, представить, что это плохое настроение, разорвать, измять листочек (кто как хочет) и бросить в коробку.

Психогимнастика для детей в детском саду может быть добавлена в качестве самостоятельной программы или включена в перерывы между другими занятиями.