

Консультация для воспитателей дошкольных групп

«Психогимнастика в детском саду»

В настоящее время в дошкольных учреждениях широко используются разные виды психотренингов, однако довольно редко – психогимнастика, как метод практической психокоррекции. Хотя именно она наиболее доступна в применении для педагогов, так как в ее основе лежит игра, являющаяся основным видом деятельности детей.

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

Прежде всего, такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, замкнутым, с неврозами, 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.

Структура комплекса психогимнастики.

Курс психогимнастики состоит из 20 занятий, на которых дети должны усвоить примерно восемь понятий, связанных с переживаниями основных эмоций, и десять представлений, оценивающих личностные качества человека.

Занятия проводятся два раза в неделю, длится от 25 минут до 1 часа 30 минут. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из четырех фаз.

I фаза. *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.

II 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.

III 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.

IV фаза. *Психомышечная тренировка.*

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

Между второй и третьей фазами делается перерыв в несколько минут, во время которого дети предоставляются сами себе "минутка шалости". Ведущий не вмешивается в общение детей. Желательно заранее договориться с детьми о сигнале сбора, который должен быть постоянным.

Между третьей и четвертой фазами можно вставить игру на внимание, память, сопротивление двигательному автоматизму или подвижную игру.

Дошкольников в группе не должно быть более шести. В психопрофилактической работе 10-12 детей.

Желательно включить в группу однодвушек детей, не нуждающихся в психогимнастике, но которые могут быть полезны группе своей артистичностью. С их помощью легче "заразить" других детей нужной эмоцией.

Специфика организации занятий.

1. Каждое упражнение включает в деятельность фантазию (мысли, образы), чувства (эмоции), движения ребенка так, чтобы механизм их функционального единства ребенок учился произвольно воздействовать на каждый из элементов этой триады.
2. Все занятия строятся на сюжетно-ролевом содержании.
3. Все предметы и события должны быть воображаемыми. Это облегчит тренировку внутреннего внимания детей.
4. Занятия можно проводить для детей, начиная с трехлетнего возраста, изменяя тему, сложность задач.
5. В структуру занятия входят: разминка, гимнастика, эмоции, общение, поведение, завершение.

Психомышечная тренировка без фиксации внимания на дыхании

Медвежата в берлоге (вводная игра)

Осень. Рано темнеет. Медвежата сидят на лесной полянке и смотрят вслед уходящей в лесную чащу маме-медведице. Она пошла стелить им кровати в берлоге. Медвежатам хочется спать. Они по одному идут домой, точно придерживаясь следа медведицы.

Медвежата забираются в свои кровати и ждут, когда маме-медведице поиграет с ними перед сном. Медведица пересчитывает медвежат. Все на месте, можно начинать игру. Игра с шишками (на напряжение и расслабление мышц рук). Мама медведица бросает медвежатам шишки. Они ловят их и с силой сжимают в лапках.

Шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежата откидывают их в стороны и роняют лапки вдоль тела лапки отдыхают. Мама снова кидает шишки медвежатам. Повторить игру 2-3 раза.

Игра с пчелкой (на напряжение и расслабление мышц ног).

Медведица зовет золотую пчелку поиграть с медвежатами. Дети поднимают колени, делая

домики. Пчелка пролетает под коленями. Мамамедведица говорит: "Летит!", и медвежата дружно распрямляют свои ножки, но ловкая пчелка не попала.

Повторить игру 23 раза.

Игра "Холодно жарко" (на напряжение и расслабление мышц туловища).

Ведущий предлагает медвежатам снова превратиться в детей. Психомышечная тренировка закончена.

Вариант отдыха. Ведущий предлагает детям удобно устроиться, расслабиться и слушать с

закрытыми глазами ласковую музыку. С окончанием музыки дети открывают глаза и тихо встают.

Этюды на выразительность.

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 Б. Берлина "Спящий котенок".

Выразительные движения. Шея вытянута вперед, указательный палец приставлен к сжатым губам, брови "идут вверх".

Отдай! Ребенок требует отдать ему игрушку

Выразительные движения. Кисти рук держать горизонтально ладонями кверху.

Иди ко мне. Мальчик манит к себе малышку, которая учится ходить самостоятельно.

Выразительные движения. Присесть, обе руки вытянуты навстречу малышу.

Уходи! Ребенок отталкивает обидчика.

Выразительные движения. Приподняты брови, опущены уголки рта, приподняты на миг плечи, руки слегка разводятся, ладони раскрыты.

Этюды на выражение основных эмоций

Этюды этого раздела могут быть полезны детям с задержкой психического развития и аутичным.

Этюды на выражение внимания, интереса и сосредоточения

Собака принюхивается. Охотничья собака, увидев дичь, моментально застыла в напряженной позе. Морда у нее вытянулась вперед, уши наострились, глаза неподвижно глядят на добычу, а нос бесшумно втягивает приятный и дразнящий запах.

Лисичка подслушивает

Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят.

Выразительные движения. Голова наклонена в сторону (слушает, подставляет ухо), взгляд направлен в другую сторону, рот полуоткрыт. Поза. Нога выставлена вперед, корпус тела слегка наклонен вперед..

Что там происходит?

дому.

Сосредоточенность

Командир сидит за столом и внимательно изучает карту. Он обдумывает план наступления на врага.

Выразительные движения. Левая рука упирается локтем о стол и поддерживает голову, наклоненную влево; указательный палец правой руки двигается по воображаемой карте.

Мимика. Слегка сощуренные глаза, нижняя губа закушена.

Раздумье

Мальчик собирал в лесу грибы и заблудился. Наконец он вышел на большую дорогу. Но в какую сторону идти? Во время этюда звучит музыка.

Выразительные движения. Ребенок стоит, руки сложены на груди или одна рука на груди поддерживает другую руку, на которую опирается подбородок.