

Методика проведения психогимнастики.

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

Основные достоинства психогимнастики:

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

Задачи психогимнастики:

- предупреждать возникновение эмоционального напряжения;
- снимать эмоциональное напряжение;
- тренировать психомоторные функции;
- обучать распознавать свои и чужие эмоции;
- обучать правильно выражать свои эмоции;
- управлять своими эмоциями и поведением.

Проводя психогимнастику, необходимо соблюдать ряд принципов:

- относиться к детям уважительно и доброжелательно;
- принимать каждого ребенка таким, какой он есть;
- не допускать упреков и порицаний за неуспех;
- проводить занятия в игровой, занимательной форме, чтобы вызывать у детей живой интерес;
- давать положительную эмоциональную оценку любому достижению ребенка;
- развивать у детей способность к самостоятельной оценке своей работы;
- создавать на занятиях чувство безопасности и дозволенности в системе отношений, благодаря чему дети могут свободно исследовать и выражать свое «я»;
- вводить новые элементы постепенно, не ускоряя процесс.

Все в психогимнастике направлено на единство мышления, эмоций, движений. Каждое физическое движение выражает какой-либо образ, насыщенный эмоциональным содержанием, поэтому механическое повторение физических упражнений должно быть исключено. Ребенок не просто выполняет резкие ритмические махи руками, а представляет себя веселым зайчиком, играющим на воображаемом барабане в цирке. Это доставляет ему массу удовольствия, включает в работу фантазию, улучшает ритмичность движений. В это же время воспитатель описывает физические

действия – силу, темп, резкость – и направляет внимание детей на осознание и сравнение возникающих мышечных и эмоциональных ощущений. Например, воспитатель говорит: «Как сильно зайчики стучат по барабану! А вы чувствуете, как напряжены у них лапки? Ощущаете, какие лапки твердые, не гнутся! Как палочки! Чувствуете, как напряглись у Вас мышцы в кулачках, руках, даже в плечах! А вот лицо – нет! Лицо улыбается, свободное, расслабленное. И животик расслаблен, дышит... А кулачки напряженно стучат. А что еще расслаблено? Давайте еще попробуем постучать, но уже медленнее, чтобы уловить свои ощущения».

Участие детей в упражнениях должно быть добровольным. Необходимо пытаться увлечь их, заинтересовать, но ни в коем случае не заставлять.

Выполняя психогимнастические упражнения особенно важно соблюдать чередование и сравнение противоположных по характеру движений, сопровождаемых попеременно мышечным напряжением и расслаблением:

- напряженных и расслабленных;
- резких и плавных;
- частых и медленных;
- drobных и цельных гармоничных;
- едва заметных пошевеливаний и совершенных застываний;
- вращений тела и прыжков;
- свободного передвижения в пространстве и столкновения с предметами.

Такое чередование движений гармонизирует психическую деятельность мозга: упорядочивается психическая и двигательная активность ребенка, улучшается настроение, сбрасывается инертность самочувствия.

Психогимнастика в детском саду проводится с младшего возраста, один раз в неделю.

Список использованных источников

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду М.: ТЦ Сфера, 2005.
2. Дворская, Н. И. Психогимнастика как средство развития и формирования эмоционального благополучия дошкольников / Н. И. Дворская. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2015. — № 10 (90). — С. 1147-1150.
3. Чистякова М.И. Психогимнастика Под ред. М. И. Буянова. —2-е изд М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995.
4. https://vk.com/doc6711949_235377752?hash=7ea2002c330ffcb2c6&dl=be229ac15b3ad83af6
5. https://vk.com/doc6711949_235378012?hash=c265fc8212a2a8d06a&dl=6a5f8e2cb21d9817d9
6. <https://yandex.ru/turbo/tutknow.ru/s/psihologia/11007-psihogimnastika-dlya-detey-doshkolnogo-vozrasta.html>
7. <https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya>