


**ПСИХОГИМНАСТИКА**  
**в работе с детьми:**  
**цели, технологии и результаты**

**Подготовил: педагог-психолог  
ФГК ДОУ «Детские ясли – сад  
«Сказка» МВД России»  
Шай М.С.**



**Психогимнастика- это курс специальных занятий( этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как 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.

### ***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.



## *Цель психогимнастики.*

- **Сохранение психического здоровья, коррекция и предупреждение эмоциональных расстройств у детей.**
- **Преодолеть барьеры в общении ( понять себя и других).**
- **Снять психическое напряжение.**
- **Дать возможность в самовыражении**
- **Развитие словесного языка чувств (называние эмоций ведет к эмоциональному осознанию ребенком себя).**

The background is a lush green scene with various plants. In the upper left, a blue butterfly with black markings is perched on a fern frond. In the upper right, a pink butterfly with black markings is also on a fern frond. A small red ladybug is visible on a fern frond in the upper center. In the lower right, a larger red ladybug is on a broad green leaf. The overall atmosphere is bright and natural.

Педагогическая аксиома – эмоции и чувства передаются не методами и приемами, а человеком.

В современных условиях необходимо выделить такое профессионально важное качество педагога, как управление эмоциональными состояниями (своими и своих воспитанников).

Тревожность у детей дошкольного возраста проявляется в беспокойстве, напряженности, недоверчивости к окружающим, неуверенности в себе. Главным условием профилактики и снятия тревожности является наличие у педагога эмпатии (сопереживания), любви к детям, умения верить в их природный потенциал развития, вселять надежду и успех, предоставляя возможность познавать мир в деятельности (игровой, познавательно-практической и изобразительной) и т.д. Материнская любовь к детям дает ребенку уверенность в том, что он понят, принят и признан как личность, а это залог здорового самочувствия и развития. Любовь – катализатор чуткости, сердечности, человечности воспитанников. Пренебрежение эмоциями и чувствами детей, вторжение в мотивационное пространство ребенка нарушают его психическое равновесие.



# Основные задачи:

- Фиксировать внимание ребенка на чужих проявлениях эмоций;
- Учить подражательно воспроизводить чужие эмоции;
- Фиксировать внимание на своих мышечных ощущениях как проявление этих эмоций;
- Анализировать и словестно описывать мышечные проявления эмоций;
- Повторно производить эмоции в заданных упражнениях;
- Контролировать ощущения.



*Персонажами психогимнастики могут быть дети, а также и взрослые.*

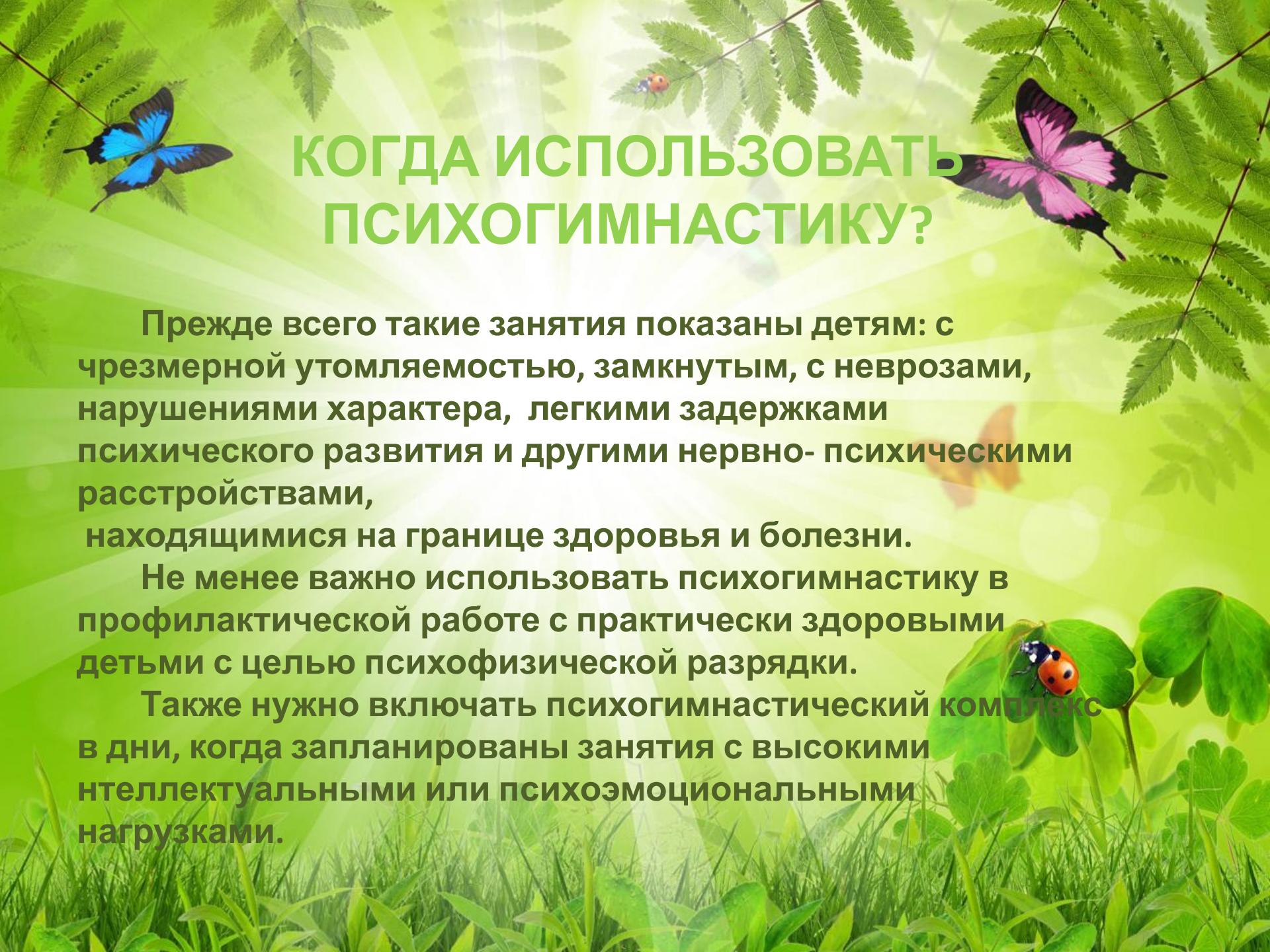
*Дети просто играют, получают удовольствие, испытывают интерес, познают окружающий мир, но при этом учатся нелегкому делу умению – управлять собой и своими эмоциями.*

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

*Группы упражнений в психогимнастике направлены на развитие:*

- движений;*
- эмоций;*
- общения;*
- поведения.*

*Каждое упражнение включает: фантазию (мысли, образы), чувства (эмоции) и движения ребенка для того, чтобы он учился произвольно воздействовать на каждый элемент триады.*

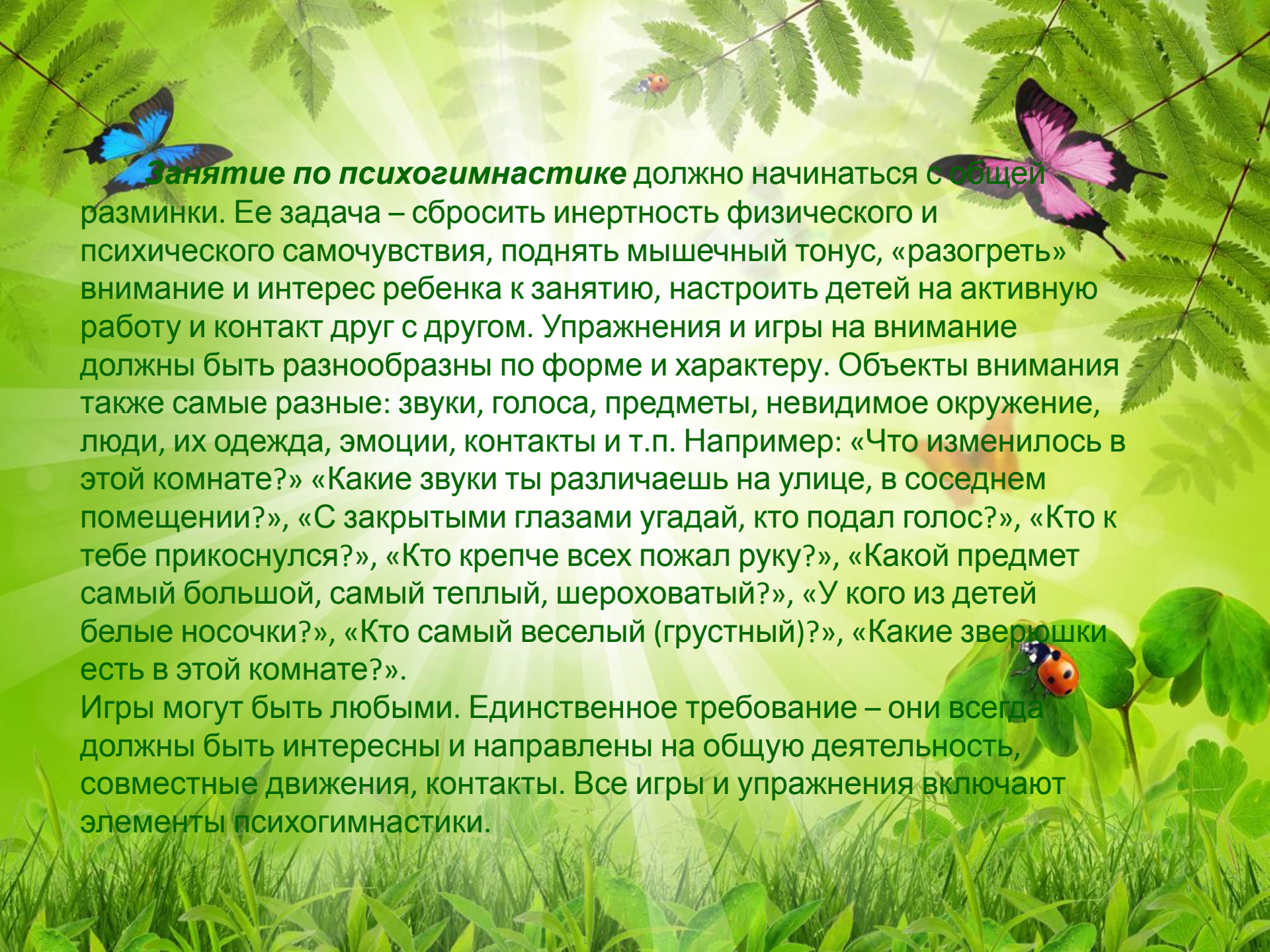


# КОГДА ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПСИХОГИМНАСТИКУ?

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

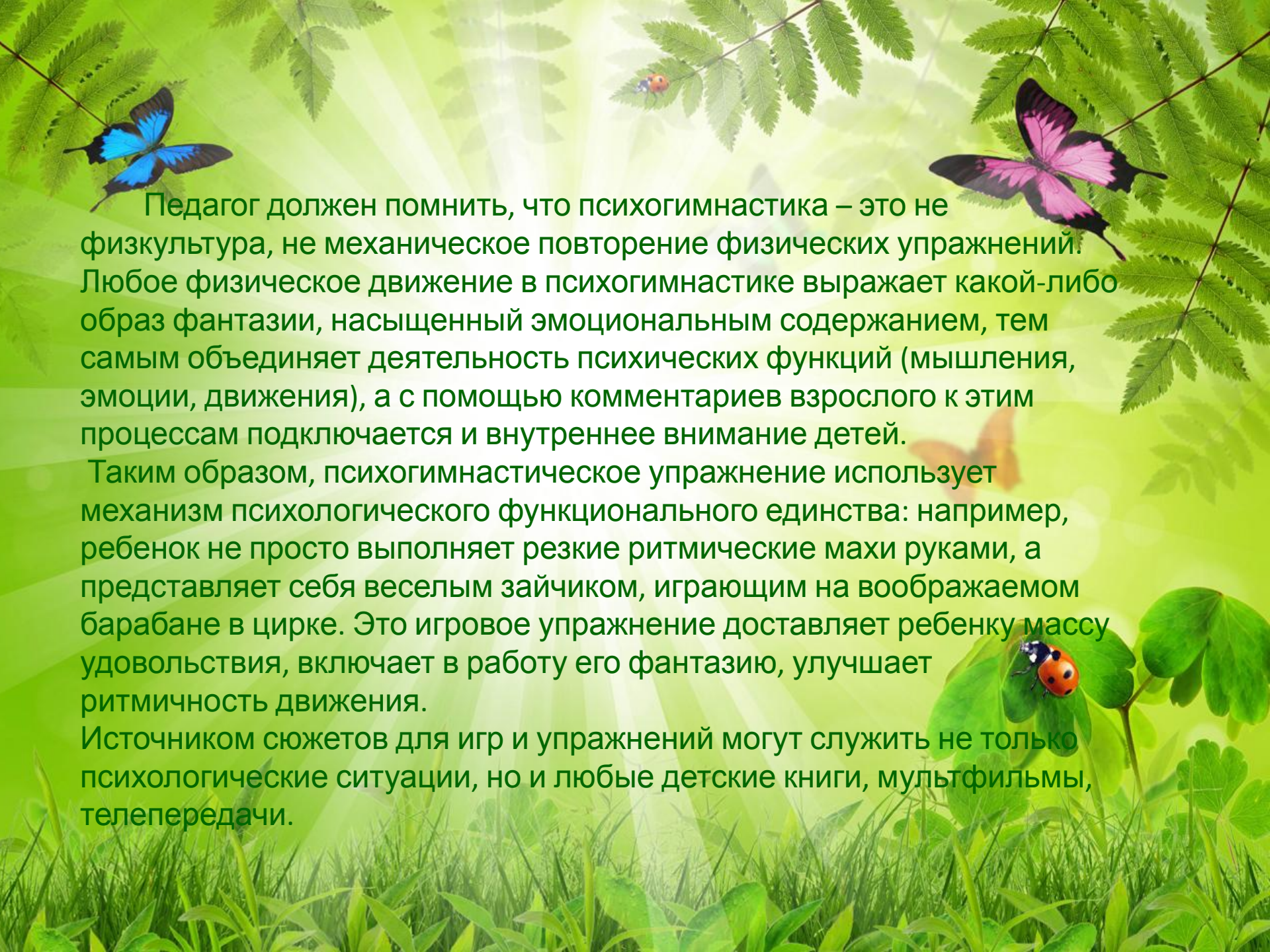
Также нужно включать психогимнастический комплекс в дни, когда запланированы занятия с высокими интеллектуальными или психоэмоциональными нагрузками.

The background is a lush green scene with various plants. In the upper left, a blue butterfly with black markings is perched on a fern frond. In the upper right, a purple butterfly with black markings is on another fern frond. In the lower right, a red ladybug with black spots is on a large green leaf. The overall atmosphere is bright and natural.

**Занятие по психогимнастике** должно начинаться с общей разминки. Ее задача – сбросить инертность физического и психического самочувствия, поднять мышечный тонус, «разогреть» внимание и интерес ребенка к занятию, настроить детей на активную работу и контакт друг с другом. Упражнения и игры на внимание должны быть разнообразны по форме и характеру. Объекты внимания также самые разные: звуки, голоса, предметы, невидимое окружение, люди, их одежда, эмоции, контакты и т.п. Например: «Что изменилось в этой комнате?» «Какие звуки ты различаешь на улице, в соседнем помещении?», «С закрытыми глазами угадай, кто подал голос?», «Кто к тебе прикоснулся?», «Кто крепче всех пожал руку?», «Какой предмет самый большой, самый теплый, шероховатый?», «У кого из детей белые носочки?», «Кто самый веселый (грустный)?», «Какие зверюшки есть в этой комнате?».

Игры могут быть любыми. Единственное требование – они всегда должны быть интересны и направлены на общую деятельность, совместные движения, контакты. Все игры и упражнения включают элементы психогимнастики.



The background is a lush green scene with various plants. In the top left, a blue butterfly with black markings is perched on a fern frond. In the top right, a pink butterfly with black markings is also on a fern frond. In the center, a small red ladybug is on a fern frond. In the bottom right, a larger red ladybug is on a broad green leaf. The overall scene is bright and natural, with sunlight filtering through the leaves.

Педагог должен помнить, что психогимнастика – это не физкультура, не механическое повторение физических упражнений. Любое физическое движение в психогимнастике выражает какой-либо образ фантазии, насыщенный эмоциональным содержанием, тем самым объединяет деятельность психических функций (мышления, эмоции, движения), а с помощью комментариев взрослого к этим процессам подключается и внутреннее внимание детей.

Таким образом, психогимнастическое упражнение использует механизм психологического функционального единства: например, ребенок не просто выполняет резкие ритмические махи руками, а представляет себя веселым зайчиком, играющим на воображаемом барабане в цирке. Это игровое упражнение доставляет ребенку массу удовольствия, включает в работу его фантазию, улучшает ритмичность движения.

Источником сюжетов для игр и упражнений могут служить не только психологические ситуации, но и любые детские книги, мультфильмы, телепередачи.

# Структура занятий

## Начальный этап.

Беседа с детьми, художественное слово , загадка, яркая красочная игрушка, сюрпризный момент.

**Цель:** мотивация детей на тематику занятия или другую форму работы.

## Этап проживания действий .

Отработка основных движений , гимнастических упражнений.

**Цель:** достижение результата обучающих воспитательных и развивающих задач.

## Этап организации эмоционального общения.

**Цель:** тренировка общих способностей словесного и несловесного воздействия детей друг на друга.

## Этап организации контролируемого поведения.

**Цель:** тренировка умения детей регулировать свои поведенческие реакции.

## Заключительный этап.

**Цель:** закрепление содержания предполагаемого материала, а также положительного эффекта, стимулирующего и упорядочивающего психическую и физическую активность детей, приведение в равновесие их эмоционального состояния, улучшение самочувствия и настроения.



## *Использование психогимнастики педагогом ДОУ.*

- ▶ Физминутки.
- ▶ Ауторелаксация после интенсивной нагрузки (физической или интеллектуальной.)  
В качестве «оживления» материала в работе по нравственному воспитанию.
- ▶ Как самостоятельный вид подгрупповой работы, также индивидуально.

The background is a lush green scene with sunbeams radiating from the center. There are several butterflies: a blue and black one on the left, a pink and black one on the right, and a smaller orange one in the middle. There are also ladybugs on the leaves. The overall atmosphere is bright and cheerful.

***Желательно, чтобы занятие  
сопровождалось музыкой.***

***Она помогает ребенку войти в нужное  
эмоциональное состояние или быть  
фоном, усиливающим эмоции, образные  
представления детей, снимающим  
психоэмоциональное напряжение.***

The background is a lush green scene with sun rays emanating from the center. There are several butterflies: a blue and black one on the left, a pink and black one on the right, and a brown one in the middle. There are also ladybugs: one on a fern leaf at the top and another on a large green leaf at the bottom right. The overall atmosphere is bright and cheerful.

***Спасибо  
за внимание!***