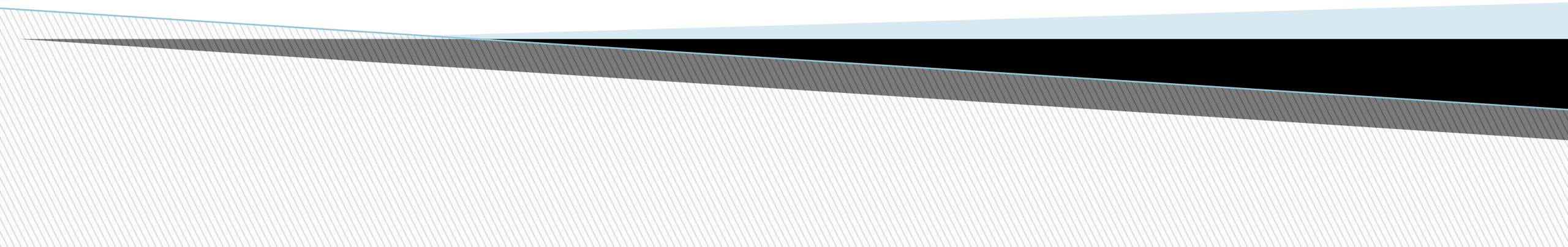


Психогимнастика в детском саду



Психогимнастика.

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)



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.



Структура комплекса психогимнастики

- ▣ **I фаза. Мимические и пантомимические этюды.**
- ▣ **Цель:** выразительное изображение отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживанием телесного и психического удовольствия и недовольства.

- ▣ **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.



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

***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**



Пример записи.

- ▣ Группа № 1.
- ▣ 1. Катя М. - робость, страхи.
- ▣ 2. Сережа С. - неустойчивое внимание, расторможенность.
- ▣ 3. Саша М. - пониженное настроение.
- ▣ 4. Юра Г. - упрямство, жадность.
- ▣ 5. Лена К. - фон.
- ▣ Цель курса психогимнастики для группы № 1.
- ▣ 1. Обучение детей выразительным движениям.
- ▣ 2. Тренаж узнавания эмоций по внешним сигналам.
- ▣ 3. Формирование у детей моральных представлений.
- ▣ 4. Коррекция поведения с помощью ролевых игр.
- ▣ 5. Снятие эмоционального напряжения.
- ▣ 6. Обучение ауторелаксации.



Специфика организации занятий.

1. Каждое упражнение включает в деятельность фантазию, чувства, движения ребенка так, чтобы механизм их функционального единства ребенок научился произвольно воздействовать на каждый из элементов этой триады.
2. Все занятия строятся на сюжетно-ролевом содержании.
3. Все предметы и события должны быть воображаемыми.
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.



Структура занятий.

Начальный этап- беседа с детьми, художественное слово , загадка, яркая красочная игрушка, сюрпризный момент и другое..

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

Этап проживаний действий – отработка основных движений , гимнастических упражнений и другое.

Цель: достижение результата обучающих воспитательных и развивающих задач.

Этап организации эмоционального общения.

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

Структура занятий.

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.





Спасибо за внимание! 😊

