

# *Использование психогимнастики в ДОУ.*

*Выполнила: педагог-психолог Гридина Л.В.*

*МБДОУ №52*

# 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)

# Когда использовать психогимнастику?

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.

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

## 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

# 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.

Курс состоит из 20 занятий , на которых дети должны усвоить 8 понятий, связанных с переживаниями основных эмоций и 10 представлений, оценивающих личностные качества человека.

Длительность занятий 25 минут- 1 часа 30 минут.

Занятия проводятся 2 раза в неделю

# 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.

# 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, а также индивидуально.

# Список используемой литературы.

- ▶ Психогимнастика .М., 1990 Чистякова. М.И.
- ▶ <http://womanadvice.ru/psihogimnastika#ixzz3JQUct7fl>