

Е. Фёдорова

психолог Дома детского творчества г. Таганрог

ПСИХОГИМНАСТИКА В ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКА

Дети дошкольного возраста часто нуждаются в психологической помощи. Педагоги развивающего центра Дома детского творчества овладели методами и приёмами психокоррекции и успешно используют её в повседневной работе с детьми.



Психогимнастика — это специальный курс занятий (этюдов, упражнений), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребёнка. Прежде всего, такие занятия полезны детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, неврозами. Но не менее важно использовать гимнастику в профилактической работе со здоровыми детьми с целью психофизической зарядки.

Педагоги школы раннего развития направляют психогимнастику на обучение элементам техники выразительных движений, на воспитание эмоций, также на приобретение навыков саморасслабления. Дети с большим удовольствием изучают различные эмоции и учатся управлять ими, овладевают азбукой выражения эмоций. Психогимнастика помогает преодолевать барьеры в общении не только у детей, но и у взрослых.

Элементы психогимнастики наши педагоги включают непосредственно в структуру занятий в качестве психофизической разгрузки, кроме того раз в неделю проводится специальное занятие длительностью 25 минут. Все упражнения, этюды строятся только на воображаемом материале, без использования атрибутов, так как они превращают психогимнастику в игру, которой она не является.

ПРОГУЛКА В ОСЕННЕМ ЛЕСУ

I. Разминка

Музыкальное сопровождение «Звуки леса».

Мы уже были летом в лесу, а сегодня отправляемся на прогулку в осенний лес. Ветер закружил нас в воздухе, поднял вместе с листвой высоко в небо, и мы летим, медленно приземляясь на пожелтевшую траву (*имитация полёта вместе с детьми*). Вы чувствуете, как свеж и чист воздух? Сделаем глубокий вдох, расправим плечи. Слышите, стучит дятел? Поверните голову направо. А слева журчит ручей, посмотрите. Поднимите голову вверх. Прямо над нами, на высокой сосне прыгает белка с ветки на ветку. Под ногами юркнул в норку мышонок, посмотрите.

Что вы ещё увидели вокруг себя? (*выслушать варианты детей*).

Но мы не дети, а разноцветные осенние листочки с самых разных деревьев. Скажи, Саша, ты с какого дерева листочек? И какого цвета? (*опросить всех детей*) Осень разукрасила нас разными цветами и оттенками.

Мы были листочками, а теперь сами их соберём в букет (*сбор воображаемых листьев в букеты*). Листья разбросаны по всему лесу.

Похвалитесь своими букетами. Расскажите, из каких они листьев. Ах, какие красивые букеты!

А сейчас соединим все букеты в один прекрасный большой букет. Встаньте в круг, а руку с букетом вытяните на середину. Вот какой большой получился букет!

Но что такое? Подул сильный ветер! Вы превратились в детей ветра, подуйте все. Наш букет разлетелся, листья закружились в воздухе (*звучит вальсовая музыка*) Вы, листочки, покружитесь, разлетитесь во все стороны. Как красиво стало в лесу! Шалун-ветер собрал все листочки в большую кучу. Скорее собирайтесь, листочки!

Выберите самый красивый листочек и подарите кому хотите. Только есть одно правило: дарить можно только тому, кому ещё не подарили. Не забывайте благодарить. Понюхайте листочки. Чем они пахнут?

II. ГИМНАСТИКА

Напряжение

Дети, мы с вами очутились на полянке, где играют веселые зайчики. Зайчики встали в круг и забили в барабаны. Как сильно зайчики стучат! Лапки напряжены, твёрдые, не гнутся, как палочки. Напряжены мышцы в кулачках. А лицо расслабленное, свободное, улыбается. Живот тоже расслаблен, дышит.

Дробно

А теперь зайчики расслабили кулачки, пальчики, убрали барабаны и громко затопали ножками по лесной дороге.

Напряжение

Что это ветки затрещали? Да это маленькие медвежата балуются. Легли на спину, обхватили колени лапами, прижали их к животику, голову подтянули к коленям и качаются, как на качелях, вперёд-назад. Спинка напряжена. Так расшалились, весело им!

Расслабленно

Накачались, устали, перевернулись на живот, голову положили на руки и стали болтать ножками. Шейка расслаблена, ноги лёгкие, двигаются свободно.

Резко, быстро

Ну, медвежата, вставайте. Хватит лежать. Ж-ж-ж. Что это? Да это медвежата разбудили пчёл, которые заснули на зиму. Ох, какие они

злые! Отмахивайтесь скорее от них, убегайте. Энергичнее отмахивайтесь, а то покусают пчёлы.

Плавно, медленно

Убежали наконец-то от пчёл. Мы в осеннем лесу, а грибы ещё не собирали. Давайте соберём. Присядьте, рассмотрите хорошенько, чтобы не срезать ядовитый гриб. Раздвиньте мох, осторожно срежьте ножку гриба и положите его в корзинку. Соберите много грибов. Приседайте легко, смотрите внимательно.

III. ЭМОЦИИ

Радость общения

Холодно стало в лесу. Давайте разожжём костёр. Соберите хворост, сухие листья. Но этого мало! Чтобы огонь вспыхнул, нужно передать друг другу доброту и тепло наших сердец, горячие улыбки. Встаньте в круг. Я передаю тепло моего сердца, на моём лице загорается улыбка, и этой улыбкой я зажигаю следующую улыбку и дарю хорошее настроение. Я крепко пожимаю руку своему соседу. Когда тепло снова коснется моего сердца, моей руки, костёр вспыхнет ярким пламенем. Поднимем руки вверх и подойдём ближе друг к другу в тесный круг. Чувствуете, какое горячее пламя? Вы согрелись?

Грусть и радость

Понравилось вам в лесу? Мне тоже. Грустно возвращаться назад. Покажите, как вам грустно. Но мы ещё обязательно вернёмся сюда. Скорее улыбнитесь.

IV. ПОВЕДЕНИЕ

Жадность и щедрость

Присядем у костра. Слышите? Кто-то плачет. Совсем рядом. Этой зайчик плачет, потому что его обидел жадный пёс, с которым он вместе живёт. Послушайте про него стихотворение:

Жадный пёс
Дров принёс,
Воды наносил,
Тесто замесил,
Пирогов напёк,
Спрятал в уголок
И съел сам
Гам-гам-гам!
(В. Квитко)

Давайте дети покажем этого жадного пса. *(педагог читает стихотворение, а ребята имитируют действия)* Дети, хорошо быть таким жадным? Почему?

Давайте испечём пирожки и угостим зайчика *(имитация замешивания теста и выпекания пирогов; зайчика изображает воспитательница или ребёнок)*

Как вы угостите зайчика? Что скажете? *(Проигрывание со сменой ролей).*

Какие вежливые, добрые, щедрые мои дети! Молодцы! Теперь зайчик не плачет.

V. ЗАВЕРШЕНИЕ

Нам пора уходить из леса. Надо задуть костёр, чтобы не случился пожар. Встаньте в круг, возьмитесь за руки, подуйте сильно-сильно на пламя. Посмотрите, пламя только сильнее разгорается! Ведь это огонь наших сердец и улыбок, а он никогда не погаснет. Возьмём его с собой. Протяните руки к огню и положите частичку тепла в сердце. Будете хранить её и водить дружно хоровод *(любая детская песенка о дружбе)*.

Оставайтесь такими дружными всегда! 🐾

