

Петрушина Светлана Анатольевна
педагог-психолог
МБДОУ «Золотая рыбка»

Комплекс психогимнастических упражнений для детей дошкольного возраста

Психогимнастика - метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов. Это эффективное средство оптимизации социально перцептивной сферы личности, так как позволяет обратить внимание на «язык тела» и пространственно-временные характеристики общения.

Термин «психогимнастика» может иметь широкое и узкое значение. Психогимнастика в узком значении понимается как игры, этюды, в основе которых лежит использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации в группе. Такого рода психогимнастика направлена на решение задач групповой психокоррекции: установление контакта, снятие напряжения, отработку обратных связей и т.д.

В широком смысле психогимнастика — это курс специальных занятий, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики человека как познавательной, так и эмоционально-личностной сферы.

Прежде всего такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, вспыльчивым, 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 психопрофилактической работе с практически здоровыми детьми с целью психофизической разрядки.

Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими, овладевают азбукой выражения эмоций. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

Специфика организации занятий.

1. Каждое упражнение включает в деятельность фантазию (мысли, образы), чувства (эмоции), движения ребенка так, чтобы через механизм их функционального единства ребенок учился произвольно воздействовать на каждый из элементов этой триады.

2. Все занятие строится на сюжетно-ролевом содержании.

3. Все предметы и события должны быть воображаемыми. Это облегчает тренировку внутреннего внимания детей.

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.

Разминка.

Задачи: сбросить интенсивность физического и психического напряжения, нормализовать мышечный тонус, привлечь внимание и интерес ребенка к совместному занятию, настроить детей на активную работу и контакт друг с другом.

Содержание: несколько упражнений-игр на внимание и подвижная игра.

Упражнения-игры на внимание должны быть разнообразны по форме и характеру. Например; «Что изменилось в этой комнате?», «Какие звуки ты различаешь на улице, в соседнем помещении?», «Угадай, кто позвал?», «Кто к тебе прикоснулся?», «Кто крепче

пожал руку?», «Какой предмет самый большой, теплый, шершавый?», «У кого из детей белые носочки?», «Кто самый веселый, грустный?» и др. Подвижная игра должна быть направлена на общую деятельность, совместные движения, контакт.

Время разминки примерно 5—6 минут.

Гимнастика.

Задачи: дать ребенку возможность испытать разнообразные мышечные нагрузки путем подражательного повторения движений и действий педагога; тренировать ребенка в направлении и задержании внимания на своих ощущениях, научить различать и сравнивать их; тренировать ребенка в определении характера физических движений, сопровождаемых различными мышечными ощущениями; тренировать ребенка в изменении характера своих движений.

Образы фантазии сначала задаются педагогом, а затем свободно развиваются воображением каждого ребенка.

Дозировка упражнений от пяти-шести раз до одной-двух минут, в зависимости от упражнения и возраста детей.

В последовательности психогимнастических упражнений особенно важно соблюдение чередования и сравнение противоположных по характеру движений:

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

Все упражнения сопровождаются попеременно мышечным напряжением и расслаблением.

Такое чередование движений рефлекторно влияет на гармонизацию психической деятельности мозга: упорядочивается психическая и двигательная активность ребенка, улучшается его настроение, исчезает инертность.

Вот несколько полезных упражнений, направленных на всестороннее развитие малыша.

1. «Солнечный зайчик». Цель: снятие напряжения мышц лица. Взрослый говорит: «Хочешь поиграть с солнечным зайчиком? Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щёчках, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот — погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит тебя, подружись с ним. Отлично! Мы подружились с солнечным зайчиком, глубоко вздохнём и улыбнёмся друг другу».

2. «Говорящие предметы». Цель: развивать у ребёнка способность к отождествлению себя с кем-то или с чем-то, учить детей сопереживать. В ходе игры дети берут на себя разные роли и описывают свое состояние, причины действий, систему отношений с действительностью. Начинает первый ребёнок: «Я не Саша, я шарик. Мне бы понравилось, если бы я был не одноцветным, а разукрашенным весёлым узором. Мне бы хотелось, чтобы меня не держали на верёвочке, а отпустили свободно летать, куда захочу». Продолжает следующий ребёнок: «Я не Боря, я мяч. Я из резины и хорошо надут. Дети радуются, когда перебрасывают меня друг другу!» Взрослый предлагает названия следующих предметов: пальто, автобус, мыло и т.п. Дети также предлагают свои варианты.

3. «Надувала кошка мяч». Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения. Дети находятся в расслабленной позе, они изображают сдувшиеся шарики. Взрослый произносит текст: Надувала кошка шар (дети выпрямляют туловище, надувают щёки), А котёнок ей мешал: Подошел и лапкой – топ! А у кошки шарик – лоп! («Шарики» со звуком сдуваются и возвращаются в исходное положение).

4. «Обними и приласкай игрушку». Цель: удовлетворить потребность детей в эмоциональном тепле и близости. Взрослый приносит в комнату одну или несколько мягких игрушек, например, куклу, собаку, медведя, зайца, кошку и т.д. Дети гуляют по комнате. По сигналу они разбиваются на группы и проходят к той игрушке, которую хотели бы приласкать. Первый ребёнок берёт игрушку, обнимает её и говорит ей что-нибудь нежное и приятное. Затем передаёт игрушку своему соседу. Тот, в свою очередь, тоже должен обнять игрушечного зверя и сказать ласковые слова. Игра может повторяться несколько раз.

5. «Я и мое настроение». Цель: научить детей осознавать и принимать свои чувства и переживания. В этом упражнении используется метод незаконченных предложений. Попросите ребёнка продолжить фразу: Я радуюсь, когда... Я горжусь тем, что... Мне бывает грустно, когда... Мне бывает страшно, когда... Я злюсь, когда... Я был удивлён, когда... Когда меня обижают, ... Я сержусь, если... Однажды я испугался...

6. «Поводырь». Цель: научить детей сочувствовать и помогать. Взрослый объясняет, что все люди разные и некоторым из них необходима помощь добрых людей. Один ребёнок изображает незрячего, кладет руку на плечо друга — «поводыря» — и закрывает глаза. «Поводырь» в медленном темпе совершает различные движения, перемещается по комнате, преодолевая препятствия. Ребёнок с закрытыми глазами должен следовать рядом с ним. Затем дети меняются ролями.

7. «Прорвись в круг». Цель: помочь проверить себя, преодолеть робость, войти в коллектив. Ребёнка, испытывающего сложности в общении, отводят в сторону. Остальные дети встают в круг, крепко взявшись за руки. Стеснительный малыш должен разбежаться, прорвать круг и проникнуть в него.

8. «Упрямое зеркало». Взрослый предлагает детям представить себя ранним утром в ванной комнате, где висит кривое зеркало — оно повторяет все движения, наоборот. Если играющий поднимает руку, зеркало опускает её и т. д. Играть можно парами, меняясь ролями, или всей группой, выполняя упражнения - «перевёртыши», причём каждый сам придумывает своё движение.

Психогимнастика — очень полезное занятие, способное не только помочь, но и просто поднять настроение. Однако не стоит относиться к ней как к панацее и ждать, что малыш преобразится после первого же упражнения, — на всё требуется время, иногда немалое. Кроме того, если у ребёнка серьёзные проблемы, например, аутичные черты, занятия для него должен организовывать и проводить специалист, который учтёт все особенности малыша.

Источники:

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам - М.: ТЦ Сфера, 2003. - 88 с.
2. <https://psyera.ru/2427/psihogimnastika>
3. <https://detstrana.ru/article/deti-3-7/razvitie/psihogimnastika-dlya-detej-8-poleznyh-uprazhnenij/>