



# Психогимнастика в работе с дошкольниками

Подготовила : педагог-психолог

Печалина Е.С.

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

### Цель занятий:

преодоление барьеров в общении

снятие напряжения, тревожности

развитие понимания своих эмоций, действий, стремлений

создание возможностей для самовыражения.

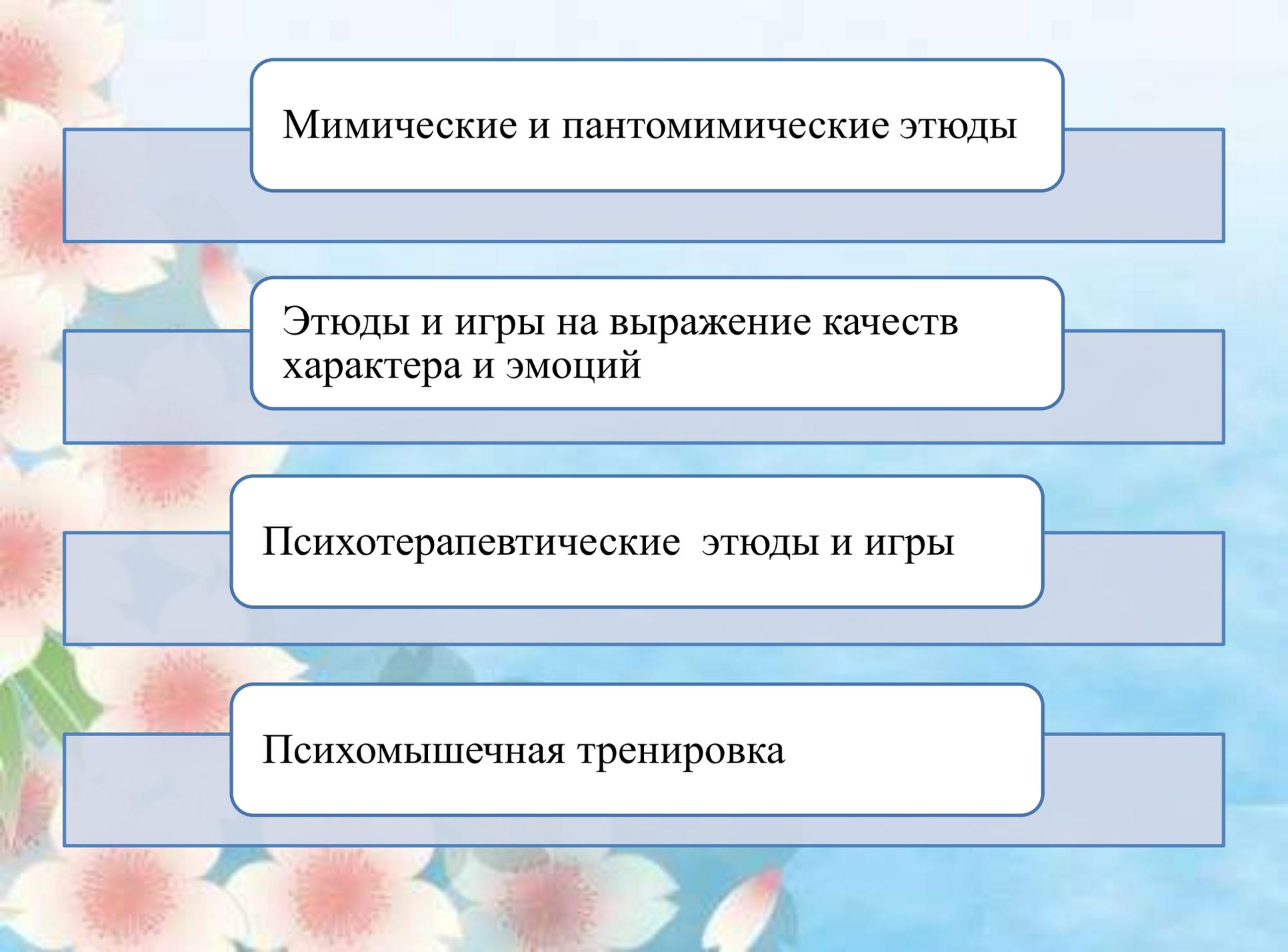


Не  
используются  
атрибуты

Не требует  
специальной  
подготовки.

Может использоваться  
воспитателями в повседневной  
работе с детьми.

Показана как детям с нарушениями, так  
и детям с нормой развития с целью  
психофизической разрядки.



Мимические и пантомимические этюды

Этюды и игры на выражение качеств характера и эмоций

Психотерапевтические этюды и игры

Психомышечная тренировка

## Психомышечная тренировка направлена на :

- оптимизацию и стабилизацию общего тонуса мышц;
- развитие невербальных компонентов общения;
- активизацию

КОГНИТИВНОГО РАЗВИТИЯ;

- снятие  
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО  
напряжения.



# Упражнение «Штанга»



# Упражнение «Накачаем мяч»



Упражнение  
«Холодно-жарко»



«



Упражнение «Туча-облачко»



Упражнение  
«Снеговик»



Упражнение  
«Рисунок ладонями»

