



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»

