

## **Консультация «Психогимнастика» для воспитателей раннего дошкольного возраста**

Психогимнастика - это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).

Понятием «психогимнастика» обозначают широкий круг упражнений: письменных и устных, вербальных и невербальных

Основная цель психогимнастики это преодоление барьеров в общении, развитие лучшего понимания себя и других, снятие психического напряжения, тревожности создание возможностей для самовыражения.

- ❖ Показана как детям с нарушениями характера, так и детям с нормой развития с целью психофизической разрядки.
- ❖ Может использоваться воспитателями в повседневной работе с детьми.
- ❖ Не требует специальной подготовки.
- ❖ Не используются атрибуты.

Занятия психогимнастикой 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.

### **Типы упражнений психогимнастики**

#### **1) Мимические и пантомимические этюды.**

Цель: выразительное изображение отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживанием телесного и психического удовольствия и недовольства. Модели выражения основных эмоций (радость, удивление, интерес, гнев и др.) и некоторых социально окрашенных чувств (гордость, застенчивость, уверенность и др.). Дети знакомятся с элементами выразительных движений: мимикой, жестом, позой, той или иной походкой.

#### **2) Этюды и игры на выражение отдельных черт характера и эмоций.**

Цель: выразительное изображение чувств, порождаемых социальной средой (жадность, доброта, честность и т. п.), их моральная оценка. Модели поведения персонажей с теми или иными чертами характера. Закрепление и расширение уже полученных детьми ранее сведений, относящихся к их социальной компетентности. При изображении эмоций внимание детей привлекается ко всем компонентам выразительных движений одновременно.

**3) Этюды и игры, имеющие психотерапевтическую направленность на определенного ребенка или на группу в целом.** Используются мимические и пантомимические способности детей для предельно естественного воплощения в заданный образ.

Цель: коррекция настроения и отдельных черт характера ребенка, тренинг моделированных стандартных ситуаций.

#### **4) Психомышечная тренировка.**

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, внушение желательного настроения, поведения и черт характера.

### **Что такое психомышечная тренировка.**

Широкое распространение таких упражнений в настоящее время объясняется эмоциональными перегрузками. Недаром рекомендуют вводить расслабляющие упражнения в повседневную жизнь детского сада и применять их неоднократно в течение дня.

Такая тренировка направлена на восстановление контакта с собственным телом и способствует:

- ✓ оптимизацию и стабилизацию общего тонуса мышц;
- ✓ развитие невербальных компонентов общения;
- ✓ активизацию когнитивного развития;
- ✓ снятие психоэмоционального напряжения.

### **Рекомендации к проведению психомышечной тренировки.**

- Тренировка начинается с дыхательных упражнений.
- Все мышцы условно разделены на пять групп: мышцы рук, ног, туловища, шеи и лица,

- напрягаются и расслабляются последовательно.
- В заключительной части тренировки необходимо соблюдать чувство меры, надо не затягивать отдых.
- Нет правильного и неправильного выполнения. Все дети успешны.
- При показе упражнения необходима экспрессия педагога. Она заряжает детей эмоционально.
- После выполнения обсуждаются ощущения детей.

Психофизический покой, достигаемый в результате психомышечной тренировки, восстанавливает силы ребенка.

В период адаптации к детскому саду дети сталкиваются с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, становятся вспыльчивым, замкнутым. Комплекс упражнений психогимнастики позволяет корректировать поведение детей, снимать физическое и эмоциональное напряжение, развивать образное мышление и воображение.

Педагогам необходимо попробовать эти упражнения на себе, для того чтобы в дальнейшем они могли использовать их в работе. Они убедились в том, что для психогимнастики не нужно много специального оборудования и ее легко можно применять. Для воспитателей групп были подготовлены комплексы игр и упражнений в соответствии с возрастной группой детей.

### **Психогимнастические игры и этюды для детей раннего возраста**

#### **Этюд: «Задуй свечу»**

Цель: нервно-мышечная релаксация через чередование сильного напряжения и расслабления.

Процедура проведения: Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук “у”.

#### **Этюд «Ленивая кошечка»**

Цель: нервно-мышечная релаксация через чередование сильного напряжения и расслабления.

Процедура проведения: Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук “а”.

#### **Игра «Лимон»**

Цель: нервно-мышечная релаксация через чередование сильного напряжения и расслабления.

Процедура проведения: Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак.

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

#### **Игра «Тише – тише !»**

Цель: развитие выразительности движений и волевой саморегуляции..

Процедура проведения: предложите детям представить, что два малыша собираются перейти дорогу, на которой, свернувшись, спит маленький котенок. Они идут очень осторожно на носочках, потом останавливаются и , приложив указательный палец к губам, друг другу показывают: тише! Движения должны быть выразительными, брови приподняты вверх, шея вытянута вперед.

Игра способствует успокоению и самоорганизации детей.

### **Игра с шарфиком**

Цель: обучение приемам саморасслабления; развитие воображения.

Процедура проведения: предложите детям представить, что мама принесла медвежонку теплый шарфик, чтобы тот больше не мерз. Полусонный медвежонок, не открывая глаз, повязал шарфик на шею. Покрутил медвежонок головой в одну сторону, потом в другую. Хорошо. Тепло.

### **Игра «Медвежата»**

Цель: обучение приемам саморасслабления мышц.

Процедура проведения: предложите детям представить, что медвежата остались одни у себя в берлоге. Вдруг подул холодный сильный ветер и пробился сквозь щелки в берлогу. Медвежата очень замерзли. Они сжались в маленькие клубочки. Ветер прекратился. Стало жарко. Медвежата развернулись. И снова подул ветер. Игру повторить 2 раза.

Игра позволяет ребенку выработать навык расслабления, чередование состояний напряжения и расслабления дает физическую и психологическую разгрузку.

### **Игра «Запомни свою позу»**

Цель игры: развитие моторной памяти.

Процедура проведения: Дети становятся в круг или размещаются в зале произвольно. Каждый ребенок должен выбрать определенную позу и запомнить ее. Когда зазвучит музыка, все дети разбегаются. А как музыка закончится - возвращаются на свои места и становятся в те же позы

### **Игра «Поймай бабочку»**

Цель: нервно-мышечная релаксация через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления.

Процедура проведения. Воспитатель показывает бабочку, пробует ее поймать – выполняет хватательные движения над головой одной рукой, потом другой, обеими руками одновременно. Дети повторяют показанные движения. Затем медленно разжимают кулачки, смотрят, поймали бабочку или нет. Затем соединяют раскрытые ладони, представляя, что держат ее.

### **Этюд «Каша кипит»**

Цель: снять психоэмоциональное напряжение через дыхательные техники.

Процедура проведения. Воспитатель: «Поставила мама кашу варить и ушла. А каша закипела. Вы знаете, как каша кипит? Давайте покажем. Одну ручку положим на животик, другую – на грудь. Втянули животик – набрали воздух. Говорим громко: «Ф-Ф-Ф»,-выпятили животик. Вот как каша кипит!»

### **Игра «Тучка-Облачко»**

Цель: нервно-мышечная релаксация через чередование сильного напряжения и расслабления.

Процедура проведения: Дети собираются в круг, воспитатель говорит: «Ребята, а вы знаете, что кроме солнышка на небе есть еще облака и тучки. Давайте представим, что каждый из вас - грозная тучка» (большая, злая, кулаки сжаты, ноги и руки напряжены). Но вот подул южный ветер и мы стали облачком, мягким и воздушным (руки расслаблены, дети плавно машут руками). Мы летим над землей. Наши руки мягкие, сделаны из ваты, настроение отличное, и такое воздушное» (игру можно повторить несколько раз).

### **Игра: Флажок**

Цель: нервно-мышечная релаксация через чередование сильного напряжения и расслабления.

Процедура проведения: Играющие ходят по залу под музыку. Когда ведущий поднимет флажок вверх, все дети должны остановиться, хотя музыка продолжает звучать.

### **Игра : «Тише!»**

Цель: Цель: развитие выразительности движений и волевой саморегуляции.

Процедура проведения: Два мышонка должны перейти дорогу, на которой спит котенок. Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

Выразительные движения. Шею вытянуть вперед, указательный палец приставить к сжатым губам, брови поднять вверх.

### **Игра :«Сосулька»**

Цель: нервно-мышечная релаксация через чередование сильного напряжения и расслабления.

Процедура проведения:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет.

Первая и вторая строчки: руки над головой. Третья и четвертая строчки: уронить расслабленные руки и присесть.

### **Игра : «Шалтай-болтай»**

Цель: нервно-мышечная релаксация через чередование сильного напряжения и расслабления.

Процедура проведения

Шалтай-болтай

Сидел на стене.

Шалтай-болтай

Свалился во сне.

Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклонить корпус тела вниз.

### **Игра с шишками**

Цель: напряжение и расслабление мышц рук.

Процедура проведения: Мама-медведица бросает медвежатам шишки. Они ловят их и с силой сжимают в лапках. Шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежата откидывают их в стороны и роняют лапки вдоль тела - лапки отдыхают. Мама снова кидает шишки медвежатам.

Повторить игру 2-3 раза.

### **Игра с пчелкой**

Цель : напряжение и расслабление мышц ног

Процедура проведения: Медведица зовет золотую пчелку поиграть с медвежатами. Дети поднимают колени, делая домики. Пчелка пролетает под коленями. Мама-медведица говорит: «Летит!», и медвежата дружно распрямляют свои ножки.

Повторить игру 2-3 раза.

### **Игра «Спать пора»**

Цель: напряжения и расслабления мышц лица

Процедура проведения: В берлогу снова прилетела пчелка. Решила она сесть кому-нибудь на язычок, но медвежата быстро стиснули зубы, сделали губы трубочкой и стали крутить ими в разные стороны. Пчелка обиделась и улетела. Медвежата снова слегка раскрыли рот, язык

отдыхает. Пришла мама-медведица и зажгла свет. От яркого света медвежата крепко зажмурились и сморщили нос. Мама видит: все в порядке; погасила свет. Медвежата перестали жмуриться и морщить нос. Снова прилетела пчелка. Медвежата не стали ее прогонять, а покатали ее у себя на лбу, двигая брови вверх-вниз. Пчелка поблагодарила медвежат за удовольствие и улетела спать.

### **Игра с песком**

Цель: напряжение и расслабление мышц рук

Процедура проведения: . Набрать в руки воображаемый песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (на выдохе). Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками.

Повторить игру с песком 2-3 раза.

### **Игра с муравьем**

Цель: напряжение и расслабление мышц ног

Процедура проведения: На пальцы ног залез муравей (муравьи) и бегают по ним. С силой натянуть носки на себя, ноги напряженные, прямые (на вдохе). Оставить носки в этом положении, прислушаться, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросить муравья с пальцев ног (на выдохе). Носки идут вниз - в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают.

Повторить игру 2 — 3 раза.

### **Игра «Удивление»**

Цель: нервно-мышечная релаксация через чередование сильного напряжения и расслабления.

Процедура проведения: Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было... Из чемодана выпрыгнула собака.

Мимика: Рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты.

### **Этюд «Цветок»**

Цель: нервно-мышечная релаксация через чередование сильного напряжения и расслабления.

Процедура проведения: Теплый луч упал на землю и согрел в земле семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою головку вслед за солнцем.

Выразительные движения. Сесть на корточки, голову и руки опустить; поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны - цветок расцвел; голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается вслед за солнцем. Мимика. Глаза полузакрыты: улыбка, мышцы лица расслаблены.

### **Этюд «Ласка»**

Процедура проведения: Мальчик с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котенка. Котенок прикрывает глаза от удовольствия, мурлычет и выражает расположение к своему хозяину тем, что трётся головой о его руки.

### **Этюд «Улыбка»**

Процедура проведения: Дети слушают песню и повторяют движения, которые им показывает ведущий.

1-я строчка — хлопают в ладоши.

2-я строчка — разводят руки в стороны ладонями вверх.

3-я строчка — гладят по кругу свои щеки.  
4-я строчка — опускают руки и улыбаются.  
Ой, лады, лады, лады,  
Не боимся мы воды,  
Чисто умываемся - вот так!  
Маме улыбаемся — вот так!