

Консультация для родителей старших дошкольников в форме деловой игры «Психогимнастика в детском саду».

Психогимнастика в детском саду

Психогимнастика, представляет собой специальные занятия (этюды, игры, упражнения), направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (его познавательной и эмоционально-личностной сферы). Психогимнастика – это метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов.

Особенно эти занятия нужны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, обладающим вспыльчивым или замкнутым характером. Но не менее важно проигрывать эти комплексы упражнений и со здоровыми детьми в качестве психофизической разрядки и профилактики. Также нужно включать психогимнастический комплекс в дни, когда запланированы занятия с высокими интеллектуальными или психоэмоциональными нагрузками.

Основная цель занятий по психогимнастике — овладение навыками управления своей эмоциональной сферой: развитие у детей способности понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать и полноценно переживать. Для этого педагогу необходимо решать следующие методические задачи: фиксировать внимание ребенка на чужих проявлениях эмоций; учить подражательно воспроизводить чужие эмоции; фиксировать внимание на своих мышечных ощущениях как проявлениях этих эмоций; анализировать и словесно описывать мышечные проявления эмоций; повторно воспроизводить эмоции в заданных упражнениях; контролировать ощущения.

Для нормального развития дошкольников психогимнастика должна быть частью их детства. И хоть термин может оказаться для вас незнакомым, его суть предельно ясна: психогимнастика для детей представляет собой спецкурс занятий, направленный на развитие и коррекцию познавательной и эмоционально-личностной сферы. Главной целью психогимнастики можно назвать сохранение детского психического здоровья, а также предотвращение расстройств психики.

Задачи психогимнастики:

- дети приобретают навыки ауторелаксации;
- обучаются технике выразительных движений;
- тренируют психомоторные функции;

- воспитывают в себе высшие эмоции и чувства;
- корректируют свое поведение при помощи ролевых игр;
- избавляются от эмоционального напряжения;
- учатся распознавать эмоции и управлять ними.

Избавится от страхов, научиться общаться со сверстниками, стать смелым, уверенным в себе, честным помогают специальные упражнения, входящие обычно в курс психогимнастики в детском саду или центре раннего развития. Занятия условно разделяются на фазы: изучение элементов движений, использование их в игре, расслабление. Эффективность упражнений значительно возрастет, если будут использованы музыка для психогимнастики, настраивающая малышей на игру, этюды, рисование и театрализованные элементы.

В детских садах психогимнастика используется в виде активных ролевых игр. К примеру, детям предлагается примерить на себя роль какого-то животного. Ребенок должен без слов продемонстрировать остальным дошкольникам особенности поведения этого животного. Дошкольники с удовольствием воображают себя зайчиками, которые беззаботно прыгают под музыку. Но когда она останавливается, все дети должны принять определенную позу, о которой договаривались перед началом игры. Это тренирует память, координацию движений. На развитие самоконтроля рассчитана и игра в «Сову». По команде «День!» все дети, кроме одного, который играет роль совы, активно бегают по комнате. Когда звучит слово «Ночь!», все должны замереть, иначе сова догонит того, кто продолжил движение.

Если разделить ребят попарно, то можно поиграть в игру «Тень». Один ребенок идет впереди, а второй – сзади, словно он тень первого, и повторять все его движения.

Играя с детьми в различные игры, моделируя ситуации, «прорабатывая» эмоции и чувства, воспитатели учат их не бояться окружающего мира, быть готовыми ко всему, что ждет их за пределами собственных квартир и стен сада. Дошкольники учатся управлять собой, контролировать свое поведение и знают, чего ожидать от других. Это касается и отношений в семье, ведь не секрет, что именно взаимоотношения мам и пап в будущем станут примером для ребенка. Положительным или отрицательным – другой вопрос.

Игры-упражнения по психогимнастике для детей старшего дошкольного возраста.

Игра «Вот так позы!»

Цель игры: развивать наблюдательность.

Игроки становятся в различные позы. Ведущий должен запомнить и воспроизвести их, когда все дети вернутся в исходное положение.

Игра «Тень»

Цель игры: та же.

Два ребенка идут по дороге через поле: один впереди, а другой на два-три шага позади. Второй ребенок - это «тень» первого. «Тень» должна точно воспроизвести все действия первого ребенка, который может сорвать цветок на обочине, то нагнется за красивым камнем, то поскачет на одной ноге, то остановится и посмотрит из-под руки и т. п.

Этюд «Зачарованный ребенок»

Цель этюда: адекватное использование жеста.

Ребенка очаровали. Он не может говорить. На вопросы отвечает жестами. Указательным пальцем он показывает на различные предметы и указывает направления (шкаф, стол, внизу, вверх, там и т.п.).

Этюд «Вежливый мальчик»

Цель этюда: выражение вежливости.

По улице шла женщина с покупками. У нее упал сверток. Мальчик, увидев это, подбежал, поднял сверток и подал женщине. Женщина поблагодарила мальчик.

Этюд «Спать хочется»

Цель этюда: расслабление мышц.

Мальчик попросил отца, чтобы ему разрешили вместе со взрослыми встретить Новый год. Ему разрешили, но, чем ближе к ночи, тем больше его клонит в сон. Он долго борется со сном, но в конце засыпает. Выразительные движения: зевота, верхние веки опущены, брови подняты, голова клонится вниз, руки опущены.

Этюд «Возьми и передай»

Цель этюда: тренировка выразительности движений.

Дети сидят на стульях, расставленных по кругу, и передают друг другу некий воображаемый предмет. Сбоку, несмотря на движения детей, должно складываться впечатление, что они действуют с реальными предметами.

Этюд «Праздничное настроение»

Цель этюда: выражение радости.

Дети делятся на две группы. Первая группа стоит вдоль стены. Вторая группа идет по кругу под музыку Н. Римского-Корсакова (вступление к 1-го акта оперы «Сказка о царе Салтане», отрывок) торжественным маршем и, проходя мимо группы, стоящей у стены, приветствует ее поднятием вверх правой руки. (Дети должны представить, что они в праздничной одежде идут на праздник. Настроение у них радостное, праздничный). Выразительные движения: идти уверенным, решительным шагом; спина прямая, голова поднята, на лице - улыбка.

Этюд «Капитан»

Цель этюда: выражение смелости, уверенности.

Ребенок представляет себя капитаном. Капитан стоит на мостике корабля и смотрит вперед. Вокруг темное небо, высокие крутые волны, свищет ветер. Но не боится капитан бури. Он чувствует себя сильным, смелым, уверенным. Он поведет свой корабль в порт назначения. Выразительные движения: спина прямая, ноги расставлены, взгляд устремлен вперед, иногда подносит к глазам воображаемый бинокль.

Этюд «Солнышко и облачко»

Цель этюда: напряжение и расслабление мышц ног.

На пальцы ног залез и бегают муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, 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 2-3 раза.

Дракон кусает свой хвост (для детей 5-6 лет).

Играющие стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый ребенок — это голова дракона, последний — кончик хвоста. Первый играющий пытается схватить последнего - дракон ловит свой хвост. Остальные дети цепко держатся друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост, то на место головы дракона встает другой ребенок.

Командир.

Дети стоят друг за другом, первый - командир. По кругу командир показывает различные движения рук, остальные дети повторяют за ним. Затем выбирается новый командир. Он должен придумать другие движения, остальные участники их повторяют