*Консультация для воспитателей*

**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).

**Основные достоинства психогимнастики :**

• игровой характер упражнений (опора на ведущую деятельность детей дошкольного возраста);

• сохранение эмоционального благополучия детей;

• опора на воображение;

• возможность использовать групповые формы работы.

**Цели психогимнастики :**

• опора на естественные механизмы в развитии ребенка;

• преодоление барьеров в общении, понимании себя и других;

• снятие психического напряжения и сохранение эмоционального благополучия ребенка;

• создание возможности для самовыражения;

• развитие словесного языка чувств (называние эмоций ведет к эмоциональному осознанию ребенком себя).

В современных условиях необходимо выделить такое профессионально важное качество педагога, как управление эмоциональными состояниями (своими и своих воспитанников). Тревожность у детей дошкольного возраста проявляется в беспокойстве, напряженности, недоверчивости к окружающим, неуверенности в себе. Главным условием профилактики и снятия тревожности является наличие у педагога эмпатии (сопереживания, любви к детям, умения верить в их природный потенциал развития, вселять надежду и успех, предоставляя возможность познавать мир в деятельности (игровой, познавательно- практической и изобразительной) и т. д. Материнская любовь к детям дает ребенку уверенность в том, что он понят, принят и признан как личность, а это залог здорового самочувствия и развития. Любовь – катализатор чуткости, сердечности, человечности воспитанников. Пренебрежение эмоциями и чувствами детей, вторжение в мотивационное пространство ребенка нарушают его психическое равновесие. Педагоги дошкольных учреждений должны решать следующие **задачи** по развитию эмоциональной сферы:

• произвольно направлять внимание детей на испытываемые эмоциональные ощущения;

• различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определять их характер (приятно, неприятно, беспокойно, удивительно, страшно и т. п.);

• произвольно и подражательно «воспроизводить» или демонстрировать эмоции по заданному образцу;

• улавливать, понимать и различать лучшие эмоциональные состояния;

• сопереживать (т. е. принимать позицию партнера по общению и полноценно проживать, прочувствовать его эмоциональное состояние);

• отвечать адекватными чувствами (т. е. в ответ на эмоциональное состояние товарища проявить такие чувства, которые принесут удовлетворение участникам общения).

Персонажами психогимнастики могут быть дети, а также и взрослые. Дети просто играют, получают удовольствие, испытывают интерес, познают окружающий мир, но при этом учатся нелегкому делу - умению управлять собой и своими эмоциями. Участие детей в упражнениях должно быть добровольным. Можно пытаться увлечь их, заинтересовать, соблазнить, но ни в коем случае не заставлять.

Группы упражнений в психогимнастике направлены на развитие:

• движений;

• эмоций;

• общения;

• поведения.

Каждое упражнение включает: фантазию (мысли, образы, чувства (эмоции) и движения ребенка для того, чтобы он учился произвольно воздействовать на каждый элемент триады.

Игры могут быть любыми. Единственное требование – они всегда должны быть интересны и направлены на общую деятельность, совместные движения, контакты. Все игры и упражнения включают элементы психогимнастики. Педагог должен помнить, что психогимнастика – это не физкультура, не механическое повторение физических упражнений. Любое физическое движение в психогимнастике выражает какой-либо образ фантазии, насыщенный эмоциональным содержанием, тем самым объединяет деятельность психических функций (мышления, эмоции, движения, а с помощью комментариев взрослого к этим процессам подключается и внутреннее внимание детей. Таким образом, психогимнастическое упражнение использует механизм психологического функционального единства: например, ребенок не просто выполняет резкие ритмические махи руками, а представляет себя веселым зайчиком, играющим на воображаемом барабане в цирке. Это игровое упражнение доставляет ребенку массу удовольствия, включает в работу его фантазию, улучшает ритмичность движения. В это же время воспитатель описывает фактор физических действий – силу, темп, резкость – и направляет внимание детей на осознание и сравнение возникающих мышечных и эмоциональных ощущений. Например, воспитатель говорит: «Как сильно зайчики стучат по барабану! А вы чувствуете, как напряжены у них лапки? Ощущаете, какие лапки твердые, не гнутся! Как палочки! Чувствуете, как напряглись у Вас мышцы в кулачках,

руках, даже в плечах! А вот лицо – нет! Лицо улыбается, свободное, расслабленное. И животик расслаблен, дышит… А кулачки напряженно стучат. А что еще расслаблено? Давайте еще попробуем постучать, но уже медленнее, чтобы уловить свои ощущения».

Игровое (психогимнастическое) содержание упражнений не случайно. Оно должно способствовать овладению навыками контроля двигательной и эмоциональной сфер, т. е. должно быть продумано так, чтобы выполнить следующие задания:

• дать ребенку возможность испытать разнообразные ощущения (путем подражательного повторения движений и действий ведущего взрослого);

• тренировать ребенка, направлять и задерживать внимание на своих ощущениях, научить различать и сравнивать их;

• тренировать ребенка изменять характер своих движений, сопровождаемых различными мышечными ощущениями;

• тренировать ребенка изменять характер своих движений, опираясь на работу воображения и чувств.

В последовательности психогимнастических упражнений особенно важно соблюдать чередование и сравнение противоположных по характеру движений, сопровождаемых попеременно мышечным напряжением и расслаблением:

• напряженных и расслабленных;

• резких и плавных;

• частых и медленных;

• дробных и цельных гармоничных;

• едва заметных пошевеливаний и совершенных застываний;

• вращений тела и прыжков;

свободного передвижения в пространстве и столкновения с предметами.

Такое чередование движений гармонизирует психическую деятельность мозга : упорядочивается психическая и двигательная активность ребенка, улучшается настроение, сбрасывается инертность самочувствия. Проводя с детьми игры, игровые упражнения, занятия, необходимо соблюдать ряд принципов:

• относиться к детям, к их потребностям уважительно и доброжелательно;

• каждого ребенка принимать таким, какой он есть;

• не допускать упреков и порицаний за неуспех;

• занятия проходят в игровой, занимательной форме, чтобы вызывать у детей живой интерес;

• давать положительную эмоциональную оценку любому достижению ребенка;

• развивать у детей способность к самостоятельной оценке своей работы;

• создавать на занятиях чувство безопасности и дозволенности в системе отношений, благодаря чему они могут свободно исследовать и выражать свое «я»;

• постепенность развивающе-коррекционного процесса, не предпринимается попыток его ускорить. У каждого ребенка свой срок и свой час постижения.

**Игры, упражнения, этюды.**

***Игра «Облака»***

Цель: развитие воображения, выразительности движения, эмоциональных

состояний радости, веселья, грусти.

Описание игры: воспитатель читает стихотворение, а дети изображают облака в соответствии с текстом.

По небу плыли облака,

А я на них смотрел.

И два похожих облака

Найти я захотел.

Я долго всматривался в высь

И даже щурил глаз,

А что увидел я, то Вам

Все расскажу сейчас.

Вот облачко веселое

Смеется надо мной:

Зачем ты щуришь глазки так?

Какой же ты смешной!

Я тоже посмеялся с ним:

Мне весело с тобой!

И долго-долго облачку махал я вслед рукой.

А вот другое облачко

Расстроилось всерьез:

Его от мамы ветерок

Вдруг далеко унес.

И каплями-дождинками

Расплакалось оно…

И стало грустно-грустно так,

А вовсе не смешно

И вдруг по небу грозное

Страшилище летит

И кулаком громадным

Сердито мне грозит.

Ох, испугался я, друзья,

Но ветер мне помог:

Так дунул, что страшилище

Пустилось наутек.

А маленькое облачко

Над озером плывет,

И удивленно облачко

Приоткрывает рот:

- Ой, кто там в глади озера

Пушистенький такой

Такой мохнатый, маленький?

Летим, летим со мной.

Так очень долго я играл

И вам хочу сказать,

Что два похожих облачка

Не смог я отыскать

Н. А. Екимова

***Игра «Садовник»***

Цель: развитие воображения, выразительности движений.

Описание игры: воспитатель или ребенок играет роль садовника, который сажает, поливает, рыхлит цветы. Дети изображают цветы, которые растут от хорошего ухода садовника и тянутся к солнцу. Дети могут изображать конкретные цветы, которые они выберут.

Игра «Насос и мяч»

Цель: учить детей расслаблению мышц, выразительности движений, пластике. Описание игры: дети играют парами. Один – большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус отклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движениями рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с» он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего у мяча поднимается голова, после четвертого надулись щеки и приподнялись руки. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса… Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Играющие меняются ролями.

***Игра «Дожди»***

Цель: развитие выразительности движений, пластики, воображения. Описание игры: дети встают в круг и, двигаясь друг за другом, по заданию воспитателя изображают дождь. Он может быть веселым, с солнышком, страшным ливнем с грозой, грустным, бесконечно моросящим и т. п.

***Игра «С платком»***

Цель: снять эмоциональное напряжение, дать детям возможность творчески выразить себя, развивать способность к переключению внимания с одного образа на другой.

Описание игры: представьте себе, что мы попали в театр. В театре сцена, актеры и зрители. Выберем и в нашей группе место для сцены. Для того, чтобы узнать, кто из вас будет актером, а кто – зрителем, проводим набольшую артистическую разминку. У меня платок, попробуйте с помощью платка, а также различных движений и мимики (выражения лица) изобразить:

• бабочку;

• принцессу;

• волшебника;

• бабушку;

• фокусника;

• человека, у которого болит зуб;

• морскую волну;

• лису.

После показа каждого нового персонажа детям следует задавать следующие вопросы: «Кто может показать бабочку (принцессу) иначе? Кто еще хочет попробовать? Кому понравилось исполнять роли? Кому понравилось смотреть?»

***Игра «Зеркало настроения»***

Цель: развивать один из механизмов проникновения во внутренний мир другого человека – моторное проигрывание. Учить детей воспроизводить некоторые компоненты выразительного поведения партнера. Описание игры: игра проводится в паре. Дети стоят лицом друг к другу. Один ребенок – зеркало. Другой – тот, кто смотрит в зеркало. Последний пытается с помощью мимики, жестов, поз отразить различные состояния (человек радуется, дуется, удивляется, грустит, гордится и т. д., а зеркало повторяет выразительные движения партнера.

***Игровое упражнение «Посочувствуй другому»***

Цель: развивать у детей способность ставить себя на место другого человека, выражать сочувствие, сопереживание.

Описание игры: упражнения выполняются в парах. Воспитатель задает разнообразные ситуации:

• Девочка упала, поранила руку, ей больно (один ребенок с помощью мимики, позы показывает боль, другой пытается найти ласковые слова, жесты, оказывает помощь).

• Два друга давно не виделись. Они мечтают о встрече (дается задание показать, как встретятся два друга после долгой разлуки).

• Малыш потерялся, плачет (нужно показать, как поступит старший ребенок, как поможет малышу).

• Девочку обидели. Ее пожалела подружка (завязала бант, дала игрушку, обняла, как еще можно утешить девочку).

• Девочки подобрали котенка, пожалели его, попоили молоком.

• Друг угощает конфетами (у одного ребенка воображаемый пакет с конфетами. Он протягивает его другому. Ребенок берет конфету, благодарит, разворачивает обертку, кушает конфету. На лице – удовольствие).

Пары по очереди показывают свои упражнения. Остальные дети оценивают выразительность мимики лица и движений, затем меняются ролями.

Игра «Моем машину». Группа выстраивается в 2 шеренги, лицом друг к другу. Один ребенок в начале шеренги — «машина», второй в конце –

«сушилка». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют: поглаживают, потирают и т. д., делая это бережно и аккуратно. «Сушилка» должна ее высушить – обнять. Потом «сушилка» становится в шеренгу, прошедший мойку становится «сушилкой», и с начала шеренги идет следующая «машина».