**Структурное подразделение «Детский сад № 8 комбинированного вида»**

**МБДОУ « Детский сад «Радуга» комбинированного вида»**

**Рузаевского муниципального района**

**Консультация**

**«Что такое психогимнастика?»**

**Выполнила: педагог-психолог**

**Родионова Наталья Сергеевна**

Психогимнастика, по мнению Е. А. Алябьевой, М. И. Чистяковой, представляет собой специальные занятия (этюды, игры, упражнения), направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (его познавательной и эмоционально-личностной сферы).

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 зарядки и профилактики. Также нужно включать психогимнастический комплекс в дни, когда запланированы занятия с высокими интеллектуальными 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, 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.

Структура занятий по психогимнастике должна включать в себя несколько этапов, способствующих созданию условий для эмоционально-чувственного развития ребенка.

Начальный этап - беседа с детьми, художественное слово, загадка, яркая, красочная игрушка, сюрпризный момент и другое.

Цель: мотивация детей - привлечение внимания к тематике занятия или другой форме работы.

Этап проживания действий - отработка основных движений, гимнастических упражнений и другое.

Цель: достижение результата обучающих, воспитательных и развивающих задач.

Этап организации эмоционального общения.

Цель: тренировка общих способностей словесного и несловесного воздействия детей друг на друга. В содержание общения ребенка со взрослым или сверстником включаются такие упражнения, как обмен ролями партнеров по общению, оценка своих эмоций и эмоций партнера.

Ребенок тренируется точно выражать и переживать свои чувства, а также понимать чувства, эмоции, действия, отношения других детей, учится сопереживать.

Этап организации контролируемого поведения.

Цель: тренировка умения детей регулировать свои поведенческие реакции. Методические задачи: показ и проигрывание типичных ситуаций с психологическими трудностями: выделение и узнавание типичных форм адаптационного и неадаптационного поведения, приобретение и закрепление приемлемых для ребенка стереотипов поведения и способов разрешения конфликтов; развитие навыков самостоятельного выбора и построения детьми подходящих форм реакций и действий в разных ситуациях.

Варьирование упражнений, связанных с поведением детей: проигрывание ситуаций с типовыми инцидентами, реагирование на внутренние негативные переживания детей, происходившие ранее в детском саду или дома, загадки на решение конфликтных ситуаций; самостоятельные игры-фантазии с проекцией новых эмоциональных проблем и актуальных предложений; домашние задания на активизацию положительных эмоциональных проявлений, закрепление новых форм эмоционального реагирования.

Заключительный этап.

Цель: закрепление содержания предлагаемого материала, а также положительного эффекта, стимулирующего и упорядочивающего психическую и физическую активность детей, приведение в равновесие их эмоционального состояния, улучшение самочувствия и настроения.

В конце занятия по психогимнастике можно использовать пение и подпевание совместно с воспитателем песен, чтение потешек, стихов, хлопки в ладоши, одобрения в виде обнимания друг друга и другое.

В ходе этих занятий не рекомендуется использование атрибутики, так как она отвлекает детей от выполнения основных задач занятия.

Психогимнастика выражает какой-либо образ фантазии, насыщенный эмоциональным содержанием. Психогимнастические упражнения используют механизм психофизического эмоционального единства. Например, ребенок не только выполняет ритмические махи руками, а представляет себя веселым зайчиком, играющим на воображаемой трубе.

В последовательности психогимнастических упражнений важно соблюдать и сравнение противоположных по характеру движений (напряженных и расслабленных, резких и плавных, частых и медленных, дробных и цельных, едва заметных пошевеливаний и совершенных застываний, вращений тела и прыжков, свободного продвижения в пространстве и столкновения с предметами), сопровождаемых попеременно мышечным расслаблением и напряжением.

Такое чередование движений гармонизирует психическую деятельность мозга. При этом упорядочивается психическая и двигательная активность ребенка, улучшается настроение, сбрасывается инертность самочувствия.