

## **Психогимнастика**

### **Пояснительная записка**

Дошкольный возраст – важнейший этап в развитии ребенка. Это период его приобщения к миру общечеловеческих ценностей, время установления первых отношений с людьми. Вместе с тем, детский возраст характеризуется повышенной ранимостью и чувствительностью.

Число новорожденных детей с различными недостатками развития неуклонно растет. Все чаще наблюдаются нарушения психического здоровья, нервно-психические расстройства у детей.

Среди причин этого:

- аномальное, травматическое течение родов, грубые родовспомогательные процедуры, при которых травмируются различные отделы центральной нервной системы ребенка;
- биологически и социально незрелые родители;
- низкий уровень психологической грамотности, явная невротизация и психопатизация определенного числа взрослых – родителей, педагогов, нередко не умеющих вести себя гибко, ситуативно и доброжелательно, от которых дети «заражаются» тревогой и напряжением;
- кризисное, переходное состояние нашего общества, ощущение неопределенности и беспокойства у значительной части населения, большое количество стрессов и накапливающиеся эмоциональные нагрузки;
- раннее начало обучения, усложнение учебных требований, особенности межличностной коммуникации в детском коллективе.

Распадается практически каждый второй из вновь заключенных браков. За этим стоит психическая травматизация детей, различные нарушения в развитии их характера и формировании личности. Современная семья стала малодетной, и в полной семье на одного ребенка, как правило, приходится несколько взрослых, далеко не всегда воспитывающих его согласованно и последовательно.

Все эти факторы, по отдельности и вместе, могут способствовать развитию нервно-психических расстройств.

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

Этот курс специальных занятий показаны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, вспыльчивым, замкнутым, с невротами, нарушениями характера, лёгкими

задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни.

Не менее важно использовать психогимнастику в психопрофилактической работе с практически здоровыми детьми с целью психофизической разрядки.

**Цель курса:** раскрытие творческого, нравственного, интеллектуального потенциала детей, развитие у них навыков межличностного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

### **Основные задачи курса.**

1. Развитие чувства сопереживания, лучшего понимания себя и других, обучение умению быть в мире с самим собой.
2. Создание возможностей для самовыражения, формирование у детей умений и навыков практического владения выразительными движениями – средствами человеческого общения (мимикой, жестом, пантомимикой).
3. Коррекция нежелательных личностных особенностей, поведения, настроения.
4. Развитие у детей навыков общения в различных жизненных ситуациях и формирование адекватно однозначной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей.
5. Выработка у детей положительных черт характера, способствующих лучшему взаимопониманию при общении.
6. Повышение уровня самоконтроля в отношении своего эмоционального состояния в ходе общения, формирование терпимости к мнению собеседника.
7. Совершенствование памяти, внимания, мышления, развития восприятия, творческих способностей, воображения, речи.
8. Обучение приемам саморасслабления, снятия психологического напряжения.
9. Помощь ребенку в осознании своего реального «я», повышения самооценки, развитие потенциальных возможностей отреагирования внутренних конфликтов, страхов, агрессивных тенденций, уменьшение тревожности, беспокойства и чувства вины.
10. Обучение детей правилам хорошего тона.

### **Основные методы обучения.**

- 1 этюды;
- 2 упражнения (творческого и подражательно-исполнительского характера);

3 игры с правилами:

- сюжетно-ролевые,
- словесные,
- подвижные,
- музыкальные;

4 творческие игры: сюжетно-ролевые и игры-драматизации;

5 беседы;

6 моделирование и анализ заданной ситуации;

7 импровизации;

8 сочинение историй;

9 дискуссии;

10 свободное и тематическое рисование;

11 аутотренинг (с использованием стихов, записей звуков природы, релаксационной музыки).

### **Специфика организации занятий.**

Курс рассчитан на 10-12 занятий. Психогимнастика проводится один раз в неделю, подгруппа состоит из 6-8 детей.

1. Каждое упражнение включает в деятельность фантазию (мысли, образы), чувства (эмоции), движения ребенка так, чтобы через механизм их функционального единства ребенок учился произвольно воздействовать на каждый из элементов этой триады.
2. Все занятие строится на сюжетно-ролевом содержании.
3. Все предметы и события должны быть воображаемыми. Это облегчает тренировку внутреннего внимания детей.
4. В **структуру занятия** входят: разминка, гимнастика, эмоции, общение, поведение, завершение.

#### **Разминка.**

Задачи: сбросить интенсивность физического и психического напряжения, нормализовать мышечный тонус, привлечь внимание и интерес ребенка к совместному занятию, настроить детей на активную работу и контакт друг с другом.

Содержание: несколько упражнений-игр на внимание и подвижная игра. Упражнения-игры на внимание должны быть разнообразны по форме и характеру. Подвижная игра должна быть направлена на общую деятельность, совместные движения, контакт. Время разминки примерно 5-6 минут.

#### **Гимнастика.**

Задачи:

-дать ребенку возможность испытать разнообразные мышечные нагрузки путем подражательного повторения движений и действий педагога;

-тренировать ребенка в направлении и задержании внимания на своих ощущениях, научить различать и сравнивать их; - тренировать ребенка в определении характера физических движений, сопровождаемых различными мышечными ощущениями; тренировать ребенка в изменении характера своих движений, опираясь на контроль мышечных ощущений и работу воображения и чувств.

Любое физическое движение в психогимнастике выражает какой-либо образ фантазии, насыщенный эмоциональным содержанием, тем самым объединяется деятельность психических функций – мышления, эмоций, движения, а с помощью комментариев подключается еще внутреннее внимание детей к этим процессам.

Таким образом, психогимнастические упражнения используют механизм психофизического функционального единства. Экспрессия психолога при показе упражнений необходима, она облегчает подражание, эмоционально заряжает детей.

В последовательности психогимнастических упражнений особенно важно соблюдение чередования и сравнения противоположных по характеру движений:

напряженных - расслабленных;

резких – плавных;

частых – медленных;

дробных – цельных;

едва заметных пошевеливаний и совершенных застываний;

вращений тела и прыжков;

свободного передвижения в пространстве и столкновения с предметами.

Все упражнения сопровождаются попеременно мышечным напряжением и расслаблением. Такое чередование движений рефлекторно влияет на гармонизацию психической деятельности мозга: упорядочивается психическая и двигательная активность ребенка, улучшается его настроение, исчезает инертность.

Психолог должен уметь гибко изменять свою позицию: то становясь участником игры-драмы, активно увлекающимся, соблазняющим, показывающим, то просто наблюдая или режиссируя, но ни в коем случае не заставляя, не оценивая, не наказывая.

### **Эмоции.**

В сюжет каждого занятия обязательно включаются упражнения на эмоции и эмоциональный контакт.

Цель: овладение навыками управления своей эмоциональной сферой: развитие у детей способности понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать и полноценно переживать.

Задачи: фиксировать внимание ребенка на чужих проявлениях эмоций; подражательное воспроизведение чужих эмоций, фиксируя внимание на своих мышечных ощущениях как проявлениях этих эмоций; анализ и словесное описание мышечных проявлений эмоций; повторное воспроизведение этих эмоций в заданных упражнениях, контролируя ощущения.

Формы упражнений: пантомимические загадки, игры, представления, задания.

Список эмоций, оттенков, состояний, используемый в упражнениях: интерес – внимательность; радость – удовольствие; удивление – восхищение; горе – сострадание; гнев – злость; обида – досада; страх – испуг; стыд – вина; тревога – беспокойство; сочувствие – жалость – нежность; грусть – печаль.

### **Общение.**

Цель: тренировка общих способностей несловесного воздействия детей друг на друга.

В упражнения включают обмен ролями партнеров по общению, оценку своих эмоций и эмоций партнера. В таких упражнениях ребенок тренируется точно выражать и переживать свои чувства, а также понимать чувства, эмоции, действия, отношение других детей, учится сопереживать. Упражнения помогают детям преодолевать собственные внутренние барьеры общения в реальной жизни.

### **Поведение.**

Цель: тренировка умения детей регулировать свои поведенческие реакции.

Задачи: показ и проигрывание типичных ситуаций с психологическими трудностями; выделение и узнавание типичных форм адаптивного и неадаптивного 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:

- проигрывание ситуаций с типовыми инцидентами;
- отреагирование внутренних негативных переживаний, имевших место ранее в детском саду, школе или дома;
- загадки на решение различных конфликтов ситуаций;
- самостоятельные игры-фантазии с проекцией новых эмоциональных проблем и актуальных переживаний;

- домашние задания на активизацию положительных эмоциональных проявлений, закрепление новых форм эмоционального реагирования.

В процессе проигрывания обеспечивается смена ролей.

Источники сюжетов: психологические ситуации, детские книги, мультфильмы, телепередачи.

### **Завершение.**

Цель: закрепление положительного эффекта, стимулирующего и упорядочивающего психическую и физическую активность, приведение в равновесие их эмоционального состояния, улучшение самочувствия и настроения.

### **Основные требования:**

1. Непринужденные дружеские отношения с ребенком;
2. Принятие ребенка таким, какой он есть (отсутствие осуждения и поощрения ребенка);
3. Нельзя ни торопить, ни замедлять игровой процесс;
4. Взрослый вводит лишь те ограничения, которые связывают то, что происходит во время игры с реальной жизнью;
5. Выбор игровых отражает значимость их для психолога и интерес к ним ребенка;
6. В любой игре ребенку предлагается возможность импровизации;
7. Игра не комментируется взрослым;
8. Направленное воздействие на ребенка осуществляется посредством характера, воспроизводимых им и взрослым, персонажей.

### **Оценка результативности.**

У многих детей, прошедших курс психогимнастики, вырабатываются положительные черты характера (смелость, уверенность, доброта и др.), им становится легче общаться со сверстниками, они лучше понимают чувства других и легче выражают свои. У детей изживается неуверенность, агрессивность, страх, формируется чувство сопереживания, сотрудничества, самоуважения, уверенность в своих силах и в себе, повышается самооценка. Дети изучают приемы и методы психомышечной релаксации и могут их применять.

Результативность, эффективность курса можно выявить путем обследования, проводимого два раза в год: до и после прохождения курса. Анализ результатов включает в себя следующие моменты:

- Оценку детьми своих эмоционально-личностных качеств, навыков общения (тест «Несуществующее животное»);
- Оценку детей воспитателями;

- Обследование детей психологом (изучение познавательной сферы психики – пакет методик, изучение эмоционально-личностной сферы – методика «Два домика», тест тревожности, методика «Лесенка» и др.).

## Список литературы

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 88с.
2. Алябьева Е.А. Психогимнастика в начальной школе: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 88с.
3. Жучкова Г.Н. Нравственные беседы с детьми 4-6 лет. Занятия с элементами психогимнастики. Практическое пособие для психологов, воспитателей, педагогов. – М.: «Издательство ГНОМ и Д», 2002. – 64с.
4. Максимова А.А. Учим общаться детей 6-10 лет. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 78с. (Игровые технологии).
5. Мазепина Т.Б. Развитие навыков общения ребенка в играх, тренингах, тестах/ Серия «Мир вашего ребенка». – Ростов на Дону: Феникс, 2002. - 32с.
6. Бычкова С.С. Формирование умения общения со сверстниками у старших дошкольников: Методические рекомендации для воспитателей, методистов ДОУ. – М.: АРКТИ, 2002. – 96с. (Развитие и воспитание дошкольника).
7. Яковлева Н.Г. Психологическая помощь дошкольнику. – СПб.: Валери СПД; М.: ТЦ Сфера, 2002. 112с, илл.
8. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 2001. – 48с. (Развитие и воспитание дошкольника).
9. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. – М.: «Издательство ГНОМ и Д», 2002. – 160с. (В помощь психологу).



## Тематическое планирование курса «Психогимнастики» в младшей группе.

№	Тема	Методы и технологии	Содержание	Кол-во занятий
1	«Знакомство»	Беседа, игра с мячом, подвижная игра, упражнения подражательно – исполнительского характера (фотографии, пиктограммы), аутотренинг.	Установление контакта между членами подгруппы: игра «Петушок», объединение детей в совместной деятельности: игра «Путешествие по лесу», знакомство с эмоциональным состоянием «радость»: этюд «Весёлый петушок». Игра под музыку (хоровод лесных зверей). Релаксация под музыку.	2
2	«Грусть и веселье»	Игры по правилам, этюды, упражнения творческого характера, подвижная игра с вербальной активностью, аутотренинг.	Объединение детей в совместной деятельности: игра «Съедобное не съедобное», «Пчёлкины песни». Знакомство с эмоциональным состоянием «грусть»: этюд «Грустная пчёлка», закрепление эмоционального состояния «радость»: «Весёлая пчёлка». Анализ происходящего: беседа. Закрепление навыка расслабления под звуки природы.	1
3	«Общение»	Игры с правилами, игры с пиктограммами, этюды, упражнения подражательно – исполнительского характера, беседа,	Развитие навыков общения, воспитание доброжелательного отношения к сверстникам: игра «Путанка», «Хрюшины	1

		аутотренинг.	шалости». Развитие мимических и пантомимических способностей: этюды «Хрюша грустный», «Хрюша весёлый», работа с пиктограммами. Релаксация под музыку.	
4	«Страх»	Упражнения подражательно – исполнительского характера, этюды, беседа, подвижные игры с правилами, аутотренинг..	Объединение детей в совместной деятельности: игра «Ушки длинные у зайки». Знакомство с эмоциональным состоянием «страх», закрепление эмоционального состояния «радость»: этюды «Зайка и волк», «Три поросёнка». Анализ происходящего: беседа. Развитие внимания: игра «Звери в лесу».	2
5	«Злость и доброта»	Словесные игры с правилами, упражнения подражательно – исполнительского характера, этюды, беседа, аутотренинг.	Объединение детей в совместной деятельности: игра «Кто позвал», знакомство и закрепление эмоциональных состояний «злой – добрый»: этюды «Серый волк и семеро козлят», «Злой мальчик». Анализ происходящего: беседа. Развитие чувства эмпатии: игры для релаксации «Дождь в лесу», «Подснежник».	2
6	«Жадность»	Упражнения с правилами, театрализованная игра, беседа, игра с разрезными картинками, кубиками, аутотренинг.	Развитие взаимопомощи: игра «Собери картинку», «Угадай сказку». Знакомство и закрепление с качеством личности «жадность, щедрость»: игры-сказки «Два	2

			жадных медвежонка», «Два щедрых медвежонка». Анализ происходящего: беседа. Релаксация под музыку.	
7	«Капризность»	Упражнения на развитие внимания, сюжетно – ролевые игры, игры с правилами, беседа, аутотренинг.	Развитие внимания: игры «Что исчезло?», «Найди фигуру». Развитие мимических и пантомимических способностей: сюжетно – ролевые игры «Капризный мальчик», «Непослушные звери», «Брыкающаяся лошадка». Анализ происходящего: беседа. Объединение и сплочение детей: игра «Иголочка и ниточка», «Дракон». Релаксация под музыку.	2
8	«Итоговое»	Игра, беседа, арт-терапия, словесная игра с движениями, аутотренинг, свободное рисование.	Воспитание доброжелательного отношения к сверстникам: игра «Нежность», этюд «Заяц и лисёнок». Анализ происходящего: беседа. Соотнесение речи с движением: игра «Каравай». Развитие фантазии: «Нарисуй ладошки». Релаксация под музыку.	1

## Тематическое планирование курса «Психогимнастика» в средней группе.

№	Тема	Методы и технологии	Содержание	Кол-во занятий
1	«Знакомство»	Словесные игры, этюды, беседа, подвижные игры, игры - драматизации, аутотренинг.	Обращение внимания детей на индивидуальные особенности сверстников: игра «Кто позвал», «Расскажи о друге». Знакомство с элементами выразительных движений, мимикой, позой: прочтение отрывков сказок К.И. Чуковского. Анализ происходящего: беседа. Развитие мимических и пантомимических способностей: работа с пиктограммами. Объединение детей в совместной деятельности: «Пляс зверей». Релаксация под музыку.	2
2	«Хвастунишки и дразнилки»	Этюды, беседа, музыкальные игры, аутотренинг, игры – драматизации.	Объединение детей в совместной деятельности, развитие мимических и пантомимических способностей: игра «Изобрази животное». Изображение отдельных черт характера с помощью пантомимики: этюд «Лиса краса», «Мышонок и волк». Формирование моральных представлений: беседа. Релаксация под колыбельную музыку.	1

3	«Подарки Новый Год»	в Музыкальная игра, словесная игра, этюды, беседа, подвижная игра, игра – драматизация, аутотренинг.	Объединение детей в совместной деятельности, развитие фантазии: игра «Подарок». Развитие мимических и пантомимических способностей: этюд «Приглашение Деда Мороза». Формирование моральных представлений, анализ происходящего: беседа. Развитие внимания: игра «Замри». Релаксация под музыку.	1
4	«Грубость драка»	и Игра с правилами, беседа, этюды, подвижные игры, игры – драматизации, аутотренинг.	Развитие фантазии, чувств: игра «Музыка чувств», «Воображайка», беседа. Развитие мимических и пантомимических способностей: этюд «Зайка и барсучок», «Драчливые петушки». Формирование моральных представлений, анализ происходящего: беседа. Объединение детей в совместной деятельности: игра «Лиса и петушки», «Кот и мышки». Релаксация под музыку.	2
5	«Жадность»	Словесные игры, этюды, сюжетно – ролевые игры, беседа, аутотренинг.	Преодоление двигательного автоматизма: игра «Пожалуйста». Развитие мимических и пантомимических способностей: этюд «Лесные истории». Формирование моральных представлений, анализ происходящего: беседа. Объединение детей в совместной деятельности: игра «Зайцы и лиса». Релаксация под звуки природы.	1

6	«Шалость»	Игра с правилами, музыкальная игра, этюды, беседа, игра – драматизация, аутотренинг.	Развитие внимания, преодоление двигательного автоматизма: игра «Колокольчик», «Бабочки». Развитие мимических и пантомимических способностей: этюд «Поросёнок, лисичка и белочка». Формирование моральных представлений, выход из конфликтной ситуации: беседа. Развитие слухового внимания и волевых процессов: игра «Минута шалости». Релаксация под колыбельную музыку.	1
7	«Злой язычок»	Словесная игра, игра – драматизация, этюды, беседы, подвижные игры, аутотренинг.	Передача различных чувств интонацией: игра «Голоса животных», инсценирование различных стихотворных произведений А. Барто. Развитие мимических и пантомимических способностей: этюды «Сказка про медведя», «Машина шутка». Формирование моральных представлений, выход из конфликтной ситуации: беседа. Развитие быстроты реакции, воображения, волевых процессов: игры «Смена мест», «Игрушка оживи». Релаксация под музыку с использованием стихов.	2
8	«Болезнь куклы»	Сюжетно – ролевая игра с правилами, этюд, беседа, подвижная игра, аутотренинг.	Объединение детей в совместной деятельности: игра «Путешествие в магазин». Развитие мимических и пантомимических	1

			способностей: этюд «Болезнь куклы». Анализ происходящего: беседа. Развитие воображения, слухового внимания: игра «Игрушка оживи». Релаксация под музыку.	
9	«Сказочные персонажи»	Сюжетно – ролевая игра с правилами, Арт – терапия, музыкальная игра, словесная игра, тематическое рисование.	Определение эмоций по условным графическим изображениям: игра с карточками. Объединение детей в совместной деятельности: игра «Освободи Василису Прекрасную», танец освободителя Василисы Прекрасной, совместный рисунок сказочной страны. Воспитание вежливого отношения друг к другу: игра «Прощение».	1

## Тематическое планирование курса «Психогимнастики» в старшей группе.

№	Тема	Методы и технологии	Содержание	Кол-во занятий
1	«Знакомство»	Словесные игры, этюды, беседа, подвижные игры, игры - драматизации, аутотренинг.	Обращение внимания детей на индивидуальные особенности сверстников: игра «Расскажи о соседе», «Расскажи о любимой игрушке». Знакомство с элементами выразительных движений, мимикой, позой: прочтение отрывков стихов Н. Карпова, В. Приходько, З. Александровой, В. Орлова и др.. Анализ происходящего: беседа. Развитие мимических и пантомимических способностей: работа с пиктограммами. Объединение детей в совместной деятельности: «Танец игрушек». Релаксация под музыку.	2
2	«Цирк»	Беседа, словесная игра, музыкальна игра, импровизации, анализ заданной ситуации, этюды.	Самостоятельное выражение собственных мыслей и чувств: беседа о цирке. Преодоление двигательного автоматизма: игра «И я тоже». Развитие мимических и пантомимических способностей (передача характера героев): этюд «Лошарик», «Дрессировщик». Формирование моральных представлений, анализ происходящего: беседа. Объединение детей в совместной деятельности: игра «Танец цирковых	1



			артистов».	
3	«Подарки Новый Год»	Музыкальная игра , словесная игра , этюды , беседа , подвижная игра с правилами , игра – драматизация, аутотренинг.	Объединение детей в совместной деятельности, развитие фантазии: игра «Подарок», «Путешествие по зимнему лесу». Развитие мимических и пантомимических способностей: этюд «Нарядная ёлка». Формирование моральных представлений, анализ происходящего: беседа. Развитие внимания: игра «Заморожу». Релаксация под музыку.	1
4	«Доброта»	Сюжетно – ролевая игра с правилами, этюды, беседа, словесная игра, подвижная игра, аутотренинг.	Объединение детей в совместной деятельности (разыгрывание общей истории): игра «Путешествие к Незнайке», «Путешествие Красной шапочки». Развитие мимических и пантомимических способностей, закрепление понятия доброты и зла: этюды «Красная шапочка в лесу», «Рассказ Незнайки». Формирование моральных представлений, анализ происходящего: беседа. Развитие ловкости слухового внимания: игра «Пожалуйста», «Жмурки с голосом». Релаксация: игра «Закончи предложение».	2
5	«Боль и сострадание»	Подвижная игра, сюжетно – ролевая игра с правилами, этюд, беседа, аутотренинг.	Объединение детей в совместной деятельности: игра «Дружные звездочки».	1

			Развитие мимических и пантомимических способностей: этюд «Том и Тим». Формирование моральных представлений, анализ происходящего: беседа. Снятие двигательного автоматизма: игра «Кукла». Релаксация под музыку.	
6	«Горе и счастье»	Игра – драматизация, Упражнение исполнительно – подражательного характера, беседа, импровизация, этюды, аутотренинг.	Объединение детей в совместной деятельности: игра «Котята», «Путешествие котят». Развитие мимических и пантомимических способностей: этюд «Мама - кошка». Формирование моральных представлений, анализ происходящего: беседа. Развитие ловкости слухового внимания: игра «Шаловливые котята». Релаксация под музыку.	1
7	«Страх»	Беседа, словесная игра, творческая сюжетно – ролевая игра, импровизация, анализ заданной ситуации, аутотренинг.	Развитие памяти, мышления: игра «Теремок». Объединение детей в совместной деятельности , развитие мимических и пантомимических способностей: игра «День и ночь», «Мышеловка», этюды «Страшный лес», «Зайка - зазнайка», «Волчок - серый бочок». Снятие двигательного автоматизма: игра «Танец зверей». Релаксация под музыку с использованием стихов.	2

8	«Наши родители»	Подвижная игра , творческая сюжетно – ролевая игра, импровизация, сочинение историй, беседа, этюды, аутотренинг.	Объединение детей в совместной деятельности, снятие двигательного автоматизма: игра «Космический корабль». Закрепление мимических и пантомимических способностей: этюд «Лунатики», «Родителей нет дома». Самостоятельный выбор и определение правил игры детьми. Развитие нравственных чувств (дружбы, патриотизма) у детей, релаксация: этюд «Планета Земля».	1
9	«Итоговое»	Музыкальная игра, импровизация, беседа , элемент арт-терапии ( тематическое рисование).	Развитие внимания, фантазии: игра «Времена года». Закрепление мимических и пантомимических способностей: импровизация «Дед Мороз», «Скворцы», «Лесные жители», «Уборка урожая». Совместный рисунок «Весёлый год».	1

## Тематическое планирование курса «Психогимнастики» в подготовительной группе.

№	Тема	Методы и технологии	Содержание	Кол-во занятий
1	«Знакомство»	Словесные игры, этюды, беседа, подвижные игры, игры - драматизации, аутотренинг.	Вовлечение детей в совместную деятельность: игра «Приветствие». Знакомство с элементами выразительных движений, мимикой, позой: прочтение отрывков стихов Н. Карпова, В. Приходько, З. Александровой, В. Орлова и др.. Анализ происходящего: беседа. Развитие мимических и пантомимических способностей: работа с пиктограммами. Объединение детей в совместной деятельности: «Танец игрушек». Релаксация под музыку.	1
2	«Агрессивность»	Подвижная игра, словесная игра с правилами, этюды, анализ заданной ситуации, беседа.	Вовлечение детей в совместную деятельность: игра «Винни Пух», «Настроение». Развитие мимических и пантомимических способностей: этюды «Любопытный», «Я так устал!», «Барсучонок». Развитие эмпатии: этюд «Любящий сын», «Любимая игрушка». Формирование моральных представлений, анализ происходящего: беседа. Развитие слухового внимания и волевых процессов: игра «Минута шалости», «Лиса и петушки».	2

			Коррекция агрессивного поведения : этюд «Тигра», «Волк»; игра «Уходи злость, уходи!», «Крепкий узел».	
3	«Прогулка в зимнем лесу»	Подвижная игра с правилами, сюжетно – ролевая игра, беседа, этюды, анализ заданной ситуации, аутотренинг.	Вовлечение детей в совместную деятельность: игра «Езда на лыжах», «Снежки». Развитие мимических и пантомимических способностей: этюд «Сердитые мальчики», «Подари подарок», «Знайка – зазнайка». Анализ происходящего: беседа. Развитие внимания, ловкости: игра «Слушай команду», «Минута шалости». Снятие психо – эмоционального напряжения.	2
4	«Доброта»	Подвижная игра с правилами, сюжетно – ролевая игра , импровизация , беседа , этюды , аутотренинг.	Объединение детей в совместной деятельности: игра «Путешествие за синей птицей», «Волшебные слова». Развитие мимических и пантомимических способностей: этюды «Добрый человек», «Капризный мальчик». Формирование моральных представлений, анализ происходящего: беседа. Развитие внимания: игры «Четыре стихии», «Пожалуйста». Релаксация под музыку.	2
5	«Страх»	Подвижная игра с правилами , сюжетно – ролевая игра , импровизация, беседа , этюды , элемент арт-терапии (свободное рисование ) ,	Объединение детей в совместной деятельности: игра «Путешествие по лесу», «Путешествие по стране». Развитие	2

		аутотренинг.	мимических и пантомимических способностей: этюды «Трусишка зайка серенький», «Дедушка Ой». Формирование моральных представлений, анализ происходящего: беседа. Развитие внимания: игры «Да и Нет не говори!». Коррекция страхов: рисование «Чего я боюсь?», «Маски со страхами». Релаксация под музыку.	
6	«Школа»	Импровизация, сюжетно-ролевые игры с правилами, этюды, словесные игры, сочинение историй, тематическое рисование	Объединение детей в совместной деятельности: песня о школе, стихотворение о школе, истории о школе. Закрепление представления о школе: игры «Путешествие по школе», «Лесная школа». Развитие волевых процессов, внимания, воображения: этюды «Ёж учитель», «Первоклассники». Анализ происходящего: беседа. Развитие внимания и мышления: игра «Весёлый счёт», «Обратный счёт». Закрепление позитивного образа школы: дискуссия, рисование	2
7	«Итоговое»	Музыкальная игра, импровизация, беседа, элемент арт-терапии (тематическое рисование), анализ ситуаций.	Развитие внимания, фантазии: игра «Времена года». Закрепление мимических и пантомимических способностей: импровизация «Новогодняя ёлка», «Журчат ручьи», «Летний лес», «Огород». Релаксационный комплекс «Танец года». Совместный рисунок «Весёлый год».	1

# Приложение.

## Рекомендации.

### Игры на преодоление агрессии и гнева.

1. Упражнение на выявление агрессии в группе, формирует сплочённость в группе «Кулаки, ладони, руки скрещены на груди».

Все по команде, не договариваясь, выбрасывают руки определённым образом: кулаки, ладони или руки, скрещенные на груди. Желательно чтобы группа выбросила руки одинаково.

2. С 6 лет. Упражнение на снятие состояния апатии и усталости, на пробуждение жизненных сил «Да и нет».

Разбейтесь на пары и встаньте друг перед другом. Сейчас вы проведёте воображаемый бой словами. Кто-то из вас будет говорить только «Да», а кто-то только «Нет». Потом вы ими будете меняться. Можете начинать очень тихо, постепенно увеличивая громкость до тех пор, пока 1 из вас не решит, что громче некуда. Услышав звон моего колокольчика, останавливаетесь, делаете несколько глубоких вдохов. Обратите внимание на тишину после шума и гама.

3. Упражнение на преодоление агрессии направленной на одного ребёнка из группы «Прорвись круг».

Участники встают в круг, держась за руки. Отвергаемый участник стоит вне круга и его задача – оказаться в центре круга.

4. Упражнение на преодоление агрессии между двумя детьми «Застывшая скульптура».

При «потасовке» её участникам (2 враждующим детям) предлагают замереть, изображая глиняную скульптуру в застывших агрессивных позах. Остальные дети будут скульпторами, и будут менять что-то в этой скульптуре. Например, положение рук, ног, выражения лица. Возможно, получится совсем другая скульптура, например совместная деятельность или рукопожатие.

## Игры на сплочённость.

1. Упражнение коллективной работы «Неожиданные картинки». Применяется с 6 лет.

Сядьте в один большой круг. Возьмите себе каждый по листу бумаги и подпишите своё имя с обратной стороны. Потом начните рисовать какую-нибудь картину (2-3 минуты). По моей команде перестаньте рисовать и передайте начатый рисунок своему соседу слева. Возьмите тот лист, который передаст ваш сосед справа, и продолжайте рисовать начатую им картину. После 8-10 смен занятие прекращают. Можно сопровождать музыкой. Во время перерыва передача рисунков.

2. Упражнение на развитие навыков сотрудничества в парах или тройках «Головомяч».

Разбейтесь на пары или тройки, ложитесь на пол друг против друга. Лечь нужно на живот так, чтобы ваша голова оказалась рядом с головой партнёра. Положите мяч точно между вашими головами. Теперь вам нужно встать самим и поднять мяч. Вы можете касаться мяча только головами, постепенно поднимаясь. Встаньте сначала на колени, а потом на ноги. Сложнее, когда тройками. А затем до максимума число игроков.

3. Упражнение на невербальную сплочённость «Двое с одним мелком».

Разбейтесь на пары и сядьте за столом рядом со своим партнёром. Положите на стол лист бумаги (формат А3). Сейчас вы одна команда, которая должна нарисовать картину. И рисовать вы должны одновременно одним и тем же мелком. При этом строго следуют правилу, запрещающему говорить друг с другом. Нельзя заранее договариваться о том, что будете рисовать. Оба человека в паре должны постоянно держать мелок в руке, не выпуская его ни на мгновение. Постарайтесь понимать друг друга без слов. Желательно поглядывать на партнёра и пытаться понять, что он хочет нарисовать, может совсем другое. Лучше рисовать под красивую музыку. У вас три-четыре минуты времени. Как только закончится музыка вы прекращаете.



## Игры на решение проблем и конфликтов.

1. Упражнение на стратегию разрешения конфликта с помощью переговоров и дискуссий «Ковёр мира».

Сядьте в круг все вместе. Можете ли вы сказать, о чём вы иногда спорите друг с другом? Что вы делите со своими братьями и сёстрами? О чём вы спорите в группе? Как вы чувствуете себя после такого спора? Что может произойти, если в споре сталкиваются различные мнения?

Я принесла для всех вас небольшой кусок ткани, который станет нашим ковром мира. Как только возникнет спор, «противники» могут сесть на него и поговорить друг с другом так, чтобы найти путь мирного решения своей проблемы. Всякий раз как разгорится спор, дети могут использовать «ковёр мира» для разрешения своей проблемы. Ковёр способствует созданию ритуала разрешения проблем.

2. Упражнение на решение проблемы путём переговоров, главное совместное решение «Сладкая проблема».

Сядьте в один большой круг. Я принесла вам несколько печений. Но чтобы получить печенье, вам нужно сначала выбрать себе партнёра и решить с ним одну проблему. Сядьте друг напротив друга и посмотрите друг на друга. Между обоими партнёрами я тут же положу салфетку с печеньем. Пожалуйста, пока его не трогайте...

Вы можете получить печенье только в том случае, если ваш партнёр по доброй воле отдаст его вам. Пожалуйста, помните об этом правиле. Печенье можно взять только с согласия вашего партнёра... Дети любыми способами решают проблему и делят печенье, отводим им время на принятие решения.

После того как печенье съедено, переходим ко второй части. Теперь каждой паре дают по ещё одному печенью. Опять обсудите, как вы поступите на этот раз.

3. Упражнение на развитие доверия, сплочённости группы «Доброта».

В каждом из нас, в той или иной степени, развито чувство доброты, доброе отношение к людям. Сейчас мы услышим добрые слова о людях. Что вы можете сказать доброго и хорошего о своих близких, знакомых, друзьях. У вас есть 5 минут для того, чтобы подготовиться к рассказу. Вы самостоятельно выбираете людей (лучше из группы), о которых будете рассказывать. Ваш рассказ должен быть кратким и конкретным, при этом нужно подчеркнуть, что именно вы цените в каждом из тех, о ком рассказываете.

## **Несколько известных советов, или о чём мы должны помнить!**

1. Иногда вовремя оказанная поддержка, доброе слово, простое выражение понимания и сочувствия способны творить чудеса.
2. Часто, сознание того, что ребёнок дома один или где-то гуляет без присмотра, является причиной сильного беспокойства. Если подобный страх возник, надо помнить, что вы не одиноки и можете рассчитывать на помощь, надо только уметь за ней обратиться.
3. Обучать детей надо на собственном положительном примере. Видя, какие меры предосторожности вы предпринимаете, дети схватывают, запоминают их и затем начинают применять самостоятельно.

## **Эмоции**

Совершенно очевидно, что важную роль в жизни и благополучии семьи играют эмоции. Эмоции помогают человеку приспособиться к той или иной ситуации. Вот почему необходимо, чтобы ребёнок умел понимать свои чувства и управлять ими. Что значат для родителей эмоции ребёнка? Малыш грустный или разгневанный – значит, у него что-то не в порядке. Если радуется и выглядит счастливым – значит, в его мире всё хорошо. Эмоции ребёнка – это «послание» окружающим его взрослым о своём состоянии.

## **Развиваем эмоции ребёнка.**

Дошкольники в состоянии распознавать своё внутреннее эмоциональное состояние, эмоциональное состояние сверстников и выражать своё отношение к ним, то есть ребёнок-дошкольник отлично понимает, что его друг расстроен, обижен или испуган, а его соперник, например, разгневан. Благодаря этому эмоции участвуют в формировании социальных взаимодействий и привязанностей.

Предложите ребёнку определить, какие чувства испытывают изображённые здесь герои.



Печаль



Радость



Гнев



Удивление

### На заметку родителям и педагогам

#### Детей учит то, что их окружает:

1. Если ребёнка часто критикуют – он учится осуждать.
2. Если ребёнку часто демонстрируют враждебность – он учится драться.
3. Если ребёнка часто высмеивают – он учится быть робким.
4. Если ребёнка часто позорят – он учится чувствовать себя виноватым.
5. Если к ребёнку часто бывают снисходительны – он учится быть терпеливым.
6. Если ребёнка часто подбадривают – он учится уверенности в себе.
7. Если ребёнка часто хвалят – он учится оценивать.
8. Если с ребёнком обычно честны – он учится справедливости.
9. Если ребёнок живёт с чувством безопасности – он учится верить.
10. Если ребёнка часто одобряют – он учится к себе хорошо относиться.
11. Если ребёнок живёт в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным – он учится находить в этом мире любовь.

## Если ребенок застенчив.

Застенчивость появляется в детстве. Как и в чем она проявляется? В каких ситуациях ребенок ведет себя застенчиво? И, наконец, какова сердцевина застенчивости, её психологическая природа? Ответы на эти вопросы мы попытаемся найти.

Многие родители сталкиваются с застенчивостью своих детей чаще всего в ситуациях, когда ходят с ребенком в гости или к ним приходят в дом гости. Ребенок робеет, прижимается к маме, не отвечает на вопросы взрослых. Иногда дети стесняются подойти к группе играющих сверстников, не решаются включиться в их игру. Это один круг ситуаций, в которых проявляется детская застенчивость. На самом деле таких ситуаций намного больше и часто они оказываются вне поля зрения родных, например, в детском саду, где ребенку приходится общаться с разными педагогами, отвечать на занятиях, выступать на праздниках. В этих ситуациях малыш не может найти защиты у мамы и вынужден сам справляться со своей проблемой.

Наблюдения показывают, что возникшая в раннем детстве застенчивость обычно сохраняется на протяжении всего дошкольного возраста. Но особенно отчетливо она проявляется на пятом году жизни. Это связано с тем, что в этом возрасте у детей формируется потребность в уважительном отношении к ним со стороны взрослого. Ребенок остро реагирует на замечания, обижается на шутку, иронию в свой адрес, в этот период ему нужна похвала и одобрение взрослого. Взрослым необходимо вести себя особенно внимательно и деликатно по отношению к застенчивому ребенку.

Как правило, застенчивость ярче всего проявляется в тех видах деятельности, которые являются новыми для ребенка. Он чувствует себя неуверенно, стесняется проявить свою неумелость, боится признаться в этом, попросить помощи.

Уязвимой у застенчивого ребенка оказывается область чувств. Он не склонен к яркому проявлению своих эмоций, а когда возникает необходимость в этом, он робеет и замыкается в себе. Ребенок одновременно испытывает желание вести себя непринужденно и страх перед спонтанным выражением чувств. Это проявляется и в играх.

Основные затруднения в общении застенчивого ребенка с другими людьми лежат в сфере его отношения к самому себе и отношения к нему других людей. Его проблема заключается в том, что ему представляется, что другие относятся к нему хуже, чем он сам относится к себе. Тревога о своем Я часто заслоняет для него содержание деятельности. Ребенок сосредоточен не столько на том, что он делает, сколько на том, как его оценят взрослые: личностные мотивы всегда выступают для него главными, заслоняя собой и познавательные, и деловые, что затрудняет протекание как самой деятельности, так и общения.

Можно ли помочь ребенку справиться с застенчивостью и как это сделать?

Пожалуй, самое главное – это поднять самооценку ребенка в той части, которая связана с его восприятием отношения к себе других людей. Проанализируйте свое отношение к ребенку. Безусловно, вы любите его. Но всегда ли вы выражаете эту любовь в реальном поведении? Часто ли вы говорите своему малышу о том, как сильно вы его любите? Любите просто так, ни за что.

Взгляните на ситуацию в семье глазами ребенка. Может ему не хватает выражения вашей любви, похвалы и поддержки? Ведь мы так часто обращаем внимание на своих детей лишь тогда, когда они делают что-то плохо, и не замечаем их достижений, хороших поступков. Взрослый должен воспитать в себе умение быть внимательным к ребенку не только в случае, когда тот обращается за помощью или поддержкой, но и тогда, когда она, на первый взгляд, ему не нужна.

Следующая задача – помочь ребенку повысить самооценку в конкретных видах деятельности, поддержать его уверенность в себе. Делая что-то вместе с ребенком, выразите убежденность в том, что он справится с задачей, а если нет, то не беда, и вы всегда поможете ему и вместе преодолете трудности.

У таких детей в большей мере сформирован внутренний запрет на поступки и действия, порицаемые взрослыми, и это может тормозить их инициативность и творческие проявления. Задумайтесь, не слишком ли часто вы ограничиваете свободу ребенка, его непосредственность и любознательность.

Не менее важно помочь ребенку научиться свободно и раскрепощено выражать свои эмоции, желания, чувства. Снять внутреннее напряжение, почувствовать себя свободно помогут специально организованные игры:

- прятки
- жмурки
- пятнашки
- игры-соревнования
- игры-пантомимы( «Угадай эмоцию», «Где мы были, мы не скажем, а что делали – покажем», «Фанты», «Море волнуется», «Колечко-колечко...» и др.)
- игры с масками и т.д.

Итак, если ваш ребенок застенчив:

- Заранее обсуждайте со своим ребенком свое предстоящее занятие.
- Находитесь рядом с ребенком, когда он будет приближаться к новым предметам и людям.
- Поддерживайте и поощряйте ребенка, когда он будет ощущать волнение по поводу новых вещей.
- Помните, что отрицательная реакция на что-то новое не обязательно означает, что ребенку это не нравится. Впоследствии ребенок может начать чувствовать себя более комфортно.
- Помогите ему сделать простой выбор из двух вариантов. Это придаст ему уверенности в себе и поможет приобрести опыт в выражении своих потребностей и желаний.
- Находите время для общения со своим ребенком без вмешательства более напористых членов семьи. Это позволит ему почувствовать, насколько важен он для вас.

## Информационная карта образовательной программы дополнительного образования детей

направленность (образовательная область)	Вид образовательной деятельности	название программы	сведения об авторе	Аннотация к программе	Перечень методических приложений к программе	Статус программы
Психологическая	В рамках психологической направленности: Психогимнастика (психологические этюды и упражнения, ауто тренинг творческие игры, беседы, импровизации сочинение историй и др.)	«Психогимнастика»	Кадач Светлана Ивановна педагог-психолог 36-32-98	<p>1. Возраст детей – 3-7 лет.                  2. Срок реализации программы – 4 года.                  3. <b>Цель курса:</b> раскрытие творческого, нравственного, интеллектуального потенциала детей, развитие у них навыков межличностного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.</p> <p><b>Основные задачи курса.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*Развитие чувства сопереживания, лучшего понимания себя и других, обучение умению быть в мире с самим собой.</li> <li>*Создание возможностей для самовыражения, формирование у детей умений и навыков практического владения выразительными движениями – средствами человеческого общения (мимикой, жестом, пантомимикой).</li> <li>*Коррекция нежелательных личностных особенностей, поведения, настроения.</li> <li>*Развитие у детей навыков общения в различных жизненных ситуациях и формирование адекватно однозначной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей.</li> <li>*Выработка у детей положительных черт характера, способствующих лучшему взаимопониманию при общении.</li> <li>*Повышение уровня самоконтроля в отношении своего эмоционального состояния в ходе общения, формирование терпимости к мнению собеседника.</li> <li>*Совершенствование памяти, внимания, мышления, развития восприятия, творческих способностей, воображения, речи.</li> <li>*Обучение приемам саморасслабления, снятия психологического напряжения.</li> <li>*Помощь ребенку в осознании своего реального «я», повышения самооценки, развитие</li> </ul>	Методические рекомендации для воспитателей, рекомендации для родителей. Дидактические материалы (карточки, диагностический материал, наглядный материал)	Модифицированная

				<p>потенциальных возможностей отреагирования внутренних конфликтов, страхов, агрессивных тенденций, уменьшение тревожности, беспокойства и чувства вины.</p> <p>*Обучение детей правилам хорошего тона.</p> <p><b>4.Ожидаемые результаты</b> - У детей, прошедших курс психогимнастики, вырабатываются положительные черты характера (смелость, уверенность, доброта и др.), им становится легче общаться со сверстниками, они лучше понимают чувства других и легче выражают свои. У детей изживается неуверенность, агрессивность, страх, формируется чувство сопереживания, сотрудничества, самоуважения, уверенность в своих силах и в себе, повышается самооценка. Дети изучают приемы и методы психомышечной релаксации и могут их применять.</p> <p><b>5.Кадровое обеспечение</b> – педагог-психолог, воспитатели всех групп.</p>	
--	--	--	--	--	--