**Доклад на тему:**

**«Психогимнастика как метод сохранения и укрепления психологического здоровья детей».**

 **Педагог-психолог:**

Ходова А.А.

г. Беслан

В настоящее время в дошкольных учреждениях широко используются разные виды психотренингов, в том числе и психогимнастика как метод практической психокоррекции. В основе психогимнастики  лежит игра, которая, как известно,  является ведущим видом деятельности детей  дошкольного возраста.

Термин «психогимнастика» появился в 1970-х гг. благодаря  чешскому психологу Г.  Юновой, которая разработала  систему приемов на основе психодрамы, где речь шла о  невербальных упражнениях.

**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).**
Психогимнастика примыкает к психолого-педагогическим и психотерапевтическим методикам, общей задачей которых является сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей.

Известный российский психиатр Б. Д. Карвасарский в «Психотерапевтической энциклопедии» дает следующее определение психогимнастике:

**Психогимнастика -  один из невербальных методов групповой психотерапии, в основе которого лежит использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации в группе. То есть ее смысл заключается в выражении переживаний, проблем, эмоций посредством движений, мимики и жестов**.

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. 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).

Способы поведения, которые мы естественно демонстрируем ребенку в обыденной жизни, не всегда продуктивны, иногда – неадекватны; часто – ограничены нашим собственным опытом и недостатками, поэтому очень важно организовать с детьми **психогимнастику** по проживанию эмоциональных состояний.
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*.

Занятие по психогимнастике должно начинаться с общей **разминки.** Ее задача – сбросить инертность физического и психического самочувствия, поднять мышечный тонус, «разогреть» внимание и интерес ребенка к занятию, настроить детей на активную работу и контакт друг с другом. Упражнения и игры на внимание должны быть разнообразны по форме и характеру. Объекты внимания также самые разные: звуки, голоса, предметы, невидимое окружение, люди, их одежда, эмоции, контакты и т.п. Например: «Что изменилось в этой комнате?» «Какие звуки ты различаешь на улице, в соседнем помещении?», «С закрытыми глазами угадай, кто подал голос?», «Кто к тебе прикоснулся?», «Кто крепче всех пожал руку?», «Какой предмет самый большой, самый теплый, шероховатый?», «У кого из детей белые носочки?», «Кто самый веселый (грустный)?».
Игры могут быть любыми. Единственное требование – они всегда должны быть интересны и направлены на общую деятельность, совместные движения, контакты. 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.
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 **коммуникативной** части занятия происходит тренировка общих способностей словесного и несловесного воздействия детей друг на друга.
Это могут быть эмоциональные проявления и контакты –пантомимы. В упражнения включаются обмен ролями партнеров по общению, оценка эмоций. *В этих упражнениях ребенок овладевает главным инструментом общения – умением сопереживать, освобождаться от эмоциональной напряженности, готовится к свободному проявлению эмоций, активному общению.*

В **заключительную** часть занятия желательно включать упражнения и игры на закрепление положительного эффекта, стимулирующего, упорядочивающего психическую и физическую деятельность ребенка, чтобы приводить детей в состояние эмоционального равновесия. Желательно, чтобы после занятий у детей была возможность самостоятельной свободной игры, в которой могут спонтанно продолжиться понравившийся сюжет и упражнения.
Занятия желательно проводить раз в неделю. 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.

Ниже приведен комплекс коррекционно-развивающих упражнений с использованием психогимнастики в старшей логопедической группе «Гвоздика».

**Занятие № 1**

**Возраст: 5-6 лет (групповая работа)**

**Программное содержание:** Снятие барьеров в общении

**Оборудование:** коробка с фотографиями людей, находящихся в различных эмоциональных состояниях либо демонстрационный материал «Эмоции и чувства», аудиозапись «Шум моря», небольшой мяч.

**Интеграция образовательных областей:**

**Физическое развитие:** двигательная активность детей в ходе выполнения упражнений и игр.

**Социально-коммуникативное развитие:** побуждение ребенка к самооценке и оценке своих действий, вербальное и невербальное общение со сверстниками, развитие умения формулировать свою точку зрения.

**Ход занятия:**

(вводная часть)

**«Знакомство»**

Дети садятся в круг, психолог по очереди бросает детям мяч и предлагает назвать своё имя, рассказать о себе в трех словах (например: «Меня зовут Маша, я веселая, добрая и ласковая»).

(основная часть)

**Игра «Школа улыбок»**

Вводная беседа:

- Когда люди улыбаются?

- Какие бывают улыбки?

- Попробуйте их показать.

Дети пробуют улыбнуться сдержанно, хитро, искренне...

 - Улыбающийся человек, какой он?

**Игра «Заводные игрушки»**

 Психолог превращает детей в игрушки: «Вокруг себя повернись в куклу Машу (медвежонка, зайчонка, Петрушку и др.) превратись». Дети изображают игрушку. Психолог произносит: «Игрушка сломалась». Дети замирают в определенной позе. Им предлагается почувствовать напряжение, показать, как они умеют расслабляться: уронить голову, правую руку, левую руку, туловище. Детям очень жалко сломанную куклу (показать огорчение). Мастер (один из детей) починил игрушку, предложить детям изобразит радость.

**Игра «Угадай настроение»**
Дети садятся в круг. У психолога в руках коробка с фотографиями. Они лежат так, что изображений не видно. Коробка переходит из рук в руки. Каждый ребенок берет по одной фотографии, рассматривает ее, показывает остальным и отвечает на следующие вопросы: «Кто изображен на фото? Какое настроение у человека? Как ты определил его настроение? Почему возникло это настроение? Если настроение грустное, как бы ты помог этому человеку?»

**Упражнение «На берегу»**

Педагог: «Представим себя на берегу моря. Закройте глаза, положите расслабленные руки на колени. Вспомните, какого цвета море, какое у него бывает настроение, какой берег, кто обитает в море. Прислушайтесь, как «разговаривают» песок, волны, ветер».

Можно использовать аудиозапись шума моря.

(заключительная часть)

Психолог благодарит детей за работу, интересуется их мнением и пожеланиями.

**Занятие № 2**

**Возраст: 5-6 лет (групповая работа)**

**Программное содержание:** снять эмоциональное напряжение, дать детям возможность творчески выразить себя, развивать способность к переключению внимания с одного образа на другой**;** развивать один из механизмов проникновения во внутренний мир другого человека – моторное проигрывание. Учить детей воспроизводить некоторые компоненты выразительного поведения партнера.

**Оборудование:** мяч (право голоса), платок.

**Интеграция образовательных областей:**

**Физическое развитие:** двигательная активность детей в ходе выполнения упражнений и игр.

**Социально-коммуникативное развитие:** побуждение ребенка к самооценке и оценке своих действий, вербальное и невербальное общение со сверстниками, развитие умения формулировать свою точку зрения.

**Ход занятия:**

(вводная часть)

**«Знакомство»**

Дети садятся в круг, психолог по очереди бросает детям мяч и предлагает поближе познакомиться, рассказать о себе, о своих увлечениях. Говорит только тот, у кого в руках мяч.

(основная часть)

**Упражнение «Комплименты»**

Детям предлагается обменяться комплиментами, вежливыми словами. Педагог предварительно проводит беседу о том, что же такое комплимент. Поощряются комплименты относительно характера, внутреннего мира ребенка.

**Игра «Овощи»**

 Воспитатель превращает детей в семена овощей. (Дети присаживаются). «Теплое солнышко грело семена, дождик поливал их. Семена росли, росли и стали красивыми растениями (дети постепенно поднимаются, встают и поднимают вверх руки). Растения тянутся к солнышку, почувствуйте напряжение. Сильно припекло солнышко, завяли растения». Предложить детям расслабиться, уронить голову, руки, опустить плечи и туловище, опуститься на пол. «Полил дождь, ожили растения, снова потянулись к солнцу». Дети повторяют упражнение. Воспитатель предлагает детям изобразить овощи – «толстячки» и овощи – «худышки».

**Игра «Театр»**
Психолог: «Представьте себе, что мы попали в театр. В театре сцена, актеры и зрители. Выберем и в нашей группе место для сцены. Сейчас каждый из вас побудет актером и зрителем. Внимание актерам: 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»**
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.

**Релаксация «Сонный котенок»**

 Предложить дошкольникам сесть на пол и изобразить сонного котенка. Пусть потянутся, зевнут, поморгают глазками, склонят набок голову и закроют глазки на несколько секунд

 (заключительная часть)

Психолог благодарит детей за работу, интересуется их мнением и пожеланиями.

**Занятие № 3**

**Возраст: 5-6 лет (групповая работа)**

**Программное содержание:** развитие выразительности движений, пластики, воображения, развитие у детей способности к отождествлению себя с кем-то или с чем-то, способности сопереживать, сострадать, развитие эмоционального состояния радости, удивления, злости, страха, тренировка различных интонаций голоса.

**Оборудование**: мяч, мимические эталоны.

**Интеграция образовательных областей:**

**Физическое развитие:** двигательная активность детей в ходе выполнения упражнений и игр.

**Социально-коммуникативное развитие:** побуждение ребенка к самооценке и оценке своих действий, вербальное и невербальное общение со сверстниками, развитие умения формулировать свою точку зрения.

**Ход занятия:**

(вводная часть)

**«Знакомство»**

Дети садятся в круг, психолог предлагает детям необычный способ поздороваться, не только руками, но и другими частями тела (спинами, животами, коленями и др.)

(основная часть)

**Игра «Дожди»**

 Дети встают в круг и, двигаясь друг за другом, по заданию педагога изображают дождь. Он может быть веселым, с солнышком, страшным ливнем с грозой, грустным, бесконечно моросящим и т.п.

**Игра «Говорящие предметы»**
В ходе игры дети берут на себя разные роли и описывают свое состояние, причины действий, систему отношений с действительностью.
Начинает первый ребенок: «Я не Саша, я шарик. Мне бы понравилось, если бы я был не одноцветным, а разукрашенным веселым узором. Мне бы хотелось, чтобы меня не держали на веревочке, а отпустили свободно летать, куда захочу». Продолжает следующий ребенок: «Я не Боря, я мяч. Я из резины и хорошо надут. Дети радуются, когда перебрасывают меня друг другу!»
Педагог предлагает названия следующих предметов: пальто, автобус, мыло и т.п. Дети также предлагают свои варианты.

**Игровое упражнение «Читаем стихи с разным настроением»**
Дети садятся в круг. Психолог предлагает взять по одной карточке, на обратной стороне которой изображен мимический эталон (радости, грусти, гнева, удивления, страха и т.д.). Участники договариваются, какое стихотворение будут читать. Каждый читает стихи в соответствии с настроением, изображенным на его картинке. Остальные отгадывают, какое чувство игрок пытался показать через интонацию, т.е. что у него изображено на карточке.

**Игровое упражнение «Посочувствуй другому»**
Упражнения выполняются в парах. Педагог 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.

**Релаксация “Волшебный сон”**

(*Дети ложатся на ковер. Психолог включает тихую, спокойную музыку и произносит):*

Реснички опускаются…
Глазки закрываются…
Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко… ровно… глубоко…
Наши руки отдыхают.
Ноги тоже отдыхают.
Отдыхают…. Засыпают… (2 раза)
Шея не напряжена и расслаблена.
Губы чуть приоткрываются…
Всё чудесно расслабляется…
Дышится легко… ровно… глубоко…
Напряженье улетело…
И расслаблено все тело…
Греет солнышко сейчас,
Руки теплые у нас…
Жарче солнышко сейчас,
Ноги теплые у нас…
Дышится легко… ровно… глубоко…
Губы теплые и вялые,
Но нисколько не усталые…
Губы чуть приоткрываются…
Всё чудесно расслабляется…
Нам понятно, что такое
Состояние покоя…

*Долгая пауза до конца музыки. По окончании музыки психолог продолжает:*

Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали…
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепко кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем.
Потянуться! Улыбнуться!
Всем открыть глаза и встать!

 (заключительная часть)

Психолог благодарит детей за работу, интересуется их мнением и пожеланиями.

Психолог: «Наше занятие подходит к концу, какое сейчас у вас настроение? Покажите это эмоционально».

Вы, сегодня молодцы!
Поиграли от души.
Все артисты – высший класс!
А теперь сюрприз для вас.

*(Психолог раздает детям подарки – радостные цветы из бумаги).*

– До свидания, ребята! До скорой встречи!