***ГКДОУ «Детский сад № 25 «Рябинка»***

***Консультация для родителей***

 ***«Психогимнастика-что это?»***

******

 **Педагог-психолог Адарская М.И.**

 **Январь**

 *«Дети святы и чисты. Нельзя делать их игрушкою своего настроения»*

******

Главное в воспитании и развитие ребенка –это сохранение его здоровья *(физического,****психического****)*.»

Что же мы **психологии** и педагоги дошкольных учреждений можем сделать для поддержания **психологического** здоровья наших воспитанников?

Сохранение **психологического здоровья** обеспечивается действиями по двум направлениям: профилактическом – развитие стрессоустойчивости *(готовности к возможным изменениям, нарушающим равновесие)*; реабилитационном – восстановление равновесия, работоспособности или ресурсного потенциала.

Мы особое внимание уделяем играм, **психогимнастике**, музыкотерапии, сказкотерапии.

Что такое **психогимнастика**?

**Психогимнастика примыкает к психолого-педагогическим и психотерапевтическим методикам**, общей задачей которых является сохранение **психического** здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей. Данные занятия проводит педагог- **психолог**. Воспитатели в свою очередь используют **психогимнастику** в различных образовательных областях. С помощью игр, этюдов.

Сохранение **психологического здоровья** обеспечивается действиями по двум направлениям: профилактическом – развитие стрессоустойчивости *(готовности к возможным изменениям, нарушающим равновесие)*; реабилитационном – восстановление равновесия, работоспособности или ресурсного потенциала.

Мы особое внимание уделяем играм, **психогимнастике**, музыкотерапии, сказкотерапии.

Что такое **психогимнастика**?

**Психогимнастика примыкает к психолого-педагогическим и психотерапевтическим методикам**, общей задачей которых является сохранение **психического** здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей. Данные занятия проводит педагог- **психолог**. 1 Занятие по **психогимнастике** должно начинаться с общей разминки *(5-6 минут)*. 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?», *«Какие, зверюшки есть в этой комнате?»*. 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.

2 В коммуникативной- пантомимической части занятия*( 2- 3 упражнения)* происходит тренировка общих способностей словесного и несловесного воздействия детей друг на друга.

. Малыш потерялся, плачет *(нужно показать, как поступит старший ребенок, как поможет малышу)*. Девочку обидели. Ее пожалела подружка (завязала бант, дала игрушку. 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 процесс регулирования поведения включаются сюжетные и **психологические упражнения**.

На этом этапе решаются следующие задачи:

показ – 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 рамках ситуации.

Источником сюжетов для игр и упражнений могут служить не только **психологические ситуации***(просьбы, обвинения, ссоры и пр.)*темы относящиеся к конкретным участникам *(кто я, моя семья и др.)*отражающие общечеловеческие проблемы *(счастье, здоровье, запретный плод)* но и любые детские книги, мультфильмы, телепередачи

3. В заключительную часть занятия желательно включать упражнения и игры, этюды 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. Занятия можно начинать с 3-х летнего возраста *(меняя тему, усложняя её)* Проводя с детьми игры, игровые упражнения, занятия, необходимо соблюдать ряд принципов:

1. относиться к детям, к их потребностям уважительно и доброжелательно;

2. каждого ребенка принимать таким, какой он есть;

3. не допускать упреков и порицаний за неуспех;

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

5. давать положительную эмоциональную оценку любому достижению ребенка;

6. развивать у детей способность к самостоятельной оценке своей работы;

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

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

**ПСИХОГИМНАСТИКА**

**Волшебный цветок.**

***Цель****. Учить выражать свою индивидуальность. Представлять себя другим детям в группе.*

Детям предлагают представить себя маленькими ростками цветов. По желанию, они выбирают, кто каким будет цветком. Далее под музыку показывают, как цветок распускается (дети медленно поднимаются в полный рост, раскрывают руки, сложенные «бутоном»). Затем каждый ребенок рассказывает о себе: где и с кем он растет, как себя чувствует, о чем мечтает, что любит, с кем хочет дружить и так далее.

**Разноцветный букет**

***Цель****. Учить детей взаимодействовать друг с другом, получая от этого радость и удовольствие*.

Каждый ребенок объявляет себя цветком по своему выборе и находит себе другой цветок для букета. Свой выбор он должен объяснить. Затем в «букетики» объединяются в один большой «букет» и устраивают хоровод цветов.

**ПСИХОГИМНАСТИКА**

**Передача чувств**

***Цель.****Учить детей передавать различные эмоциональные состояния невербальным способом.*

Ребенку дается задание: передать по «цепочке» определенное чувство с помощи мимики, жестов, прикосновений. Чувство называет воспитатель на ухо первому ребенку, детям произносить слова не разрешается. Затем дети обсуждают, какое чувство они передали, что они чувствовали при этом.

**Позови ласково.**

***Цель.****Воспитывать доброжелательное отношение детей друг к другу.*

Дети стоят по кругу. Воспитатель предлагает ребенку передать мяч (или игрушку) ребенку, стоящему рядом, ласково называет его по имени. Ребенок берет мяч и предлагает его следующему ребенку с тем жен заданием. После этого дети делятся своими впечатлениями и ощущениями.

**ПСИХОГИМНАСТИКА**

**Поделись своим теплом.**

***Цель****. Развитие эмоционально-волевой сферы личности ребенка, доброжелательность, взаимопомощи*.

Предложить детям найти свое сердце, прижав обе ладони к груди, и прислушаться, как оно стучит. Затем каждый должен представить, что у него вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Теплый свет его разливается по телу. Его так много, что он не помещается в груди. Воспитатель предлагает поделиться этим теплом с другими. Дети прикасаются друг к другу со словами: я хочу поделиться с тобой своим теплом. Затем дети делятся своими ощущениями.

**Моя любимая игрушка**

***Цель.****Развивать умение слушать друг друга: описывать любимую игрушку, отмечая ее выражение, настроение, свои чувства к этой игрушке.*

Ребенок выбирает игрушку, которая ему больше всего нравится и которую он будет описывать, но не называет ее другим детям. Ребенок начинает ее описывать, а остальные дети ее угадывают.

**ПСИХОГИМНАСТИКА**

**Теплый дождик.**

***Цель.****Развитие эмоциональной сферы ребенка, снятие психо-эмоционального напряжения.*

Воспитатель рассказывает детям: дождик смочил землю, освежил траву и листья. Давайте поиграем с дождевыми каплями. Вначале дети прячут руки за спину, затем выносим вперед правую руку ладонью верх, левая остается за спиной. Затем руки меняем местами. Дети пытаются представить, что они чувствуют. Повторить 6-8 раз.

**Ракушка**

***Цель****. Развивать эмоциональную-личностную сферу психики ребенка, память, внимание, воображение*

Воспитатель просит детей представить, что они находятся на берегу реки (моря). Дети свободно двигаются по «берегу», находят ракушки и, подносят их к уху, слушают шум моря, а так же предлагают послушать «голос» найденной ракушки товарищам и воспитателю.

**ПСИХОГИМНАСТИКА**

**Волшебный стул.**

***Цель.****Воспитывать умение быть ласковым, активизировать в речи детей нежные, ласковые слова.*

Один ребенок садится в центр круга на «волшебный стул». Воспитатель предупреждает детей о том, что о сидящем на стуле можно говорить только хорошие слова. Дети говорят добрые, ласковые слова, комплимент. Можно погладить сидящего на стуле, обнять, поцеловать. Затем дети говорят, что им понравилось больше: сидеть и слушать или говорить.

**Назови себя.**

***Цель.****Учить детей представлять себя коллективу.*

Ребенку предлагается представить себя. Назвать свое имя, как ему больше нравится, рассказать, как называют его дома, как он хотел, чтобы его называли в группе и почему.

**ПСИХОГИМНАСТИКА**

**Волшебный сон.**

***Цель.****Расслабление мышц, освоение позы покоя, коррекция эмоциональной сферы.*

Дети лежат на полу, закрыть глаза. Воспитатель произносит слова: наши ноги отдыхают, наши руки отдыхают. Наши глазки отдыхают, отдыхают засыпают. Напряжение улетело и расслаблено все тело. И послушный наш язык быть расслабленным привык. Нам дышится легко, ровно и глубоко. Дети лежат так несколько минут.

**Мыльные пузыри.**

***Цель.****Развитие воображения, выразительности движений, снятие эмоционального напряжения.*

Воспитатель имитирует выдувание мыльных пузырей, а остальные дети изображают полет этих пузырей. Дети свободно двигаются по всему свободному пространству. После команды «Лопнули», дети ложатся на пол.

**ПСИХОГИМНАСТИКА**

**Кулачки.**

***Цель****. Расслабление мышц и освоение позы покоя.*

Сжать пальцы рук в кулак, руки на коленях, косточки побелели от напряжения. Воспитатель говорит детям: «нам так сидеть не удобно, расслабьте руки, они устали, отдыхаем. Легко и приятно стало.» Повторить это упражнение несколько раз со словами:

Руки на коленях, кулачки сжаты,

Крепко с напряжением пальчики прижаты.

Пальчики сильней сжимаем, отпускаем расслабляем.

Знайте девочки и мальчики

Отдыхают наши пальчики.

**Снеговик.**

***Цель****. Развитие выразительности движений, воображения, снятие эмоционального напряжения*.

Все дети изображают снеговиков. По команде воспитателя «Наступила весна», «снеговики» начинают таять. Дети расслабляются, тело обмякает и дети постепенно опускаются на пол.

**ПСИХОГИМНАСТИКА**

**Котята.**

***Цель.*** *Коррекция психо-эмоциональной сферы ребенка, расслабление мышц, освоение позы покоя.*

Дети лежат на ковре, свернувшись «клубочком» с закрытыми глазами. Воспитатель говорит слова:

На ковре котята спят. Мур – мур.

Просыпаться не хотят. МУР- МУР.

Тихо спят спина к спине

И мурлыкают во сне.

Вот на спинку все легли. Мур–мур.

(дети выполняют)

Лапки вытянули. Мур – мур.

Потянулись и проснулись.

**Хоровод.**

***Цель****. Развитие чувства общности, выразительности движений, снятие эмоционального напряжения.*

Дети встают в круг и по команде показывают, двигаясь друг за другом, печального зайчика, злого волка, сердитого медведя, задумчивую сову, виноватую лису, счастливую ласточку