Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №44 городского округа город Нефтекамск РБ

Психогимнастика - как способ преодоления

тревожности, у детей старшего дошкольного возраста

Подготовил: воспитатель

Тухватуллина Анжела Зуфаровна

Дата: 12.01.2023г.

Тревожные дети в наш информационно-компьютерный век часто и становятся таковыми из-за того, что постоянно видят и слышат то, что не предназначено для детской психики, играют в требующие нервного напряжения игрушки на компьютере.

Чтобы преодолевать детские страхи и снимать психическое напряжение применяют различные игровые методы коррекции психики. Одна из таких методик – психогимнастика.

***Что такое психогимнастика?***

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

Сейчас психогимнастика проводится не только специалистами-психологами, но также она применяется воспитателями в детских учреждениях. Родителям тоже небесполезно знать основы, чтобы использовать в полезных развлечениях в качестве психофизической разрядки и одновременно – развивающего средства. Так как я по образованию педагог-психолог, мне эта тема близка. Игры и упражнения можно включать в режимные моменты.

Понятием «психогимнастика» обозначают широкий круг упражнений: устных и письменных, вербальных и невербальных. Упражнения могут выполняться в небольших группах (2-3 человека) или всей группой вместе, быть специализированными и воздействовать преимущественно на ту или иную психическую характеристику, например на память, внимание.

Цель методики: - снятие психического напряжения и тревожности;

* преодоление барьеров в общении.

Задачи вы видите на слайде

Занятия психогимнастикой показаны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, вспыльчивым, замкнутым, с неврозами, нарушениями характера, легкими задержками психического развития и другими нервно- психическими расстройствами.

Она учит ребенка справляться с жизненными трудностями. Ребенок учится осознавать, что между мыслями, чувствами и поведением существует связь и, что эмоциональные проблемы вызываются не только ситуациями, но и то, как ребенок сам воспринимает ситуацию.

В дошкольном возрасте внимание детей еще неустойчиво, дети отличаются большой подвижностью и впечатлительностью, поэтому они нуждаются в частой смене заданий. В качестве своеобразного отдыха можно использовать подвижные игры, перемежая ими основные задания.

Так, например, психогимнастика поможет снять усталость и возбуждение на физкультурном занятии, превратив детей в «крокодильчиков», «ящерок», «пауков» и т.д., Занимаясь психогимнастикой, дети изучают различные эмоции, и получают возможность научиться управлять ими.

В психогимнастике большое значение придается общению детей со сверстниками, что очень важно для нормального развития и эмоционального здоровья детей. Во время занятий с группой детей хорошо, чтобы в процессе игры они прикасались друг к другу, выбирали кого-то по тем или иным параметрам, разговаривали друг с другом, придумывали образы и ситуации. Таким образом, у них вырабатываются положительные черты характера (уверенность, честность, смелость, доброта и т.п.). Уходят невротические проявления (страхи, различного рода опасения, неуверенность).

Во время игры нужно просить ребенка, чтобы он изобразил разные действия и эмоции. Можно использовать в игре подручные предметы, но лучше просто их воображать их. Помогает создать нужное настроение и соответствующая музыка.

В своей работе использую методику Чистяковой Маргариты Ивановны, она в своей книжке «Психогимнастика» разработала упражнения на релаксацию, как отдельных мышц, так и всего тела, которые будут весьма полезны для тревожных детей.

Каждое занятие по психогимнастике состоит из ряда этюдов и игр. Они коротки, разнообразны и доступны детям по содержанию. На психогимнастике используется концентрический метод — от простого к сложному.

Для сплочения группы, вашему вниманию, предоставляется видеоролик с несколькими упражнениями психогимнастики.

Таким образом, психогимнастика помогает ребенку открыться, повышает эмоциональное, физическое благополучие, уверенность в себе. Тем самым у ребёнка повышается познавательная способность и умственная.