

**Проект: «Психогимнастика, как
средство коррекции различных
сторон психики ребенка»**

Автор проекта: педагог-психолог Толкун Я.Л.

Актуальность

У современных детей отмечается возрастание отклонений аффективного развития, появляется все больше детей, склонных к ссорам и агрессии, избегающих своих сверстников, замкнутых, тревожных, с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, вспыльчивым, с невротами, нарушениями характера, легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни.

Проблемой является то, что ребенок дошкольного возраста не умеет управлять своими эмоциями, регулировать поведение.

Важно помочь ему овладеть навыками саморегуляции эмоциональных состояний. Эффективным методом обучения детей саморегуляции является психогимнастика.

Психогимнастика

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).

Цель проекта:

Сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей, преодоление барьеров в общении, понимании себя и других, преодоление страха перед выполнением усложненных физических упражнений

Задачи проекта:

- * Развивать и корректировать познавательную и эмоционально-личностную сферу психики ребенка;
- * Развивать память, внимание, волю, воображение, творческие способности;
- * Создать положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость, усталость;
- * Развивать навыки концентрации, пластику, координации движений;
- * Произвольно направлять внимание детей на испытываемые эмоциональные ощущения.

Предполагаемый результат:

- * Снятие физического и психологического напряжения и сохранение эмоционального благополучия ребенка во время занятий;
- * Улучшение показателей уровня физического развития воспитанников;
- * Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников;
- * Приобретение навыков поиска и анализа необходимой информации;
- * Рост позитивных изменений в поведении ребенка, его взаимоотношениях с семьей и окружающими людьми.

Где и как использовать психогимнастику

- В качестве частичного замещения «физкультурных минуток», предусмотренных в структуре занятия.
- В качестве ауторелаксации после интенсивной нагрузки (физической или интеллектуальной)
- Как самостоятельный вид подгрупповой работы, а также для индивидуальной работы с детьми, имеющими «блеклые» моторные реакции, с детьми, затрудняющимися выразить свои мысли и чувства.

1 этап. Подготовительный

- ❖ Диагностика.
- ❖ Определение цели и задач проекта.
- ❖ Изучение педагогической и психологической литературы по данной теме и определение основных направлений работы над проектом.
- ❖ Составление плана основного этапа проектирования.
- ❖ Подбор и изготовление дидактического материала, игр.
- ❖ Разработка консультаций для педагогов ДОУ, родителей.

2 этап. Основной Работа с детьми.

- ❖ Игровые упражнения.
- ❖ Упражнения, этюды по проживанию эмоциональных состояний детьми дошкольного возраста.
- ❖ Пластические этюды.

Игра «Садовник»

Цель: развитие воображения, выразительности движений. Описание игры: воспитатель или ребенок играет роль садовника, который сажает, поливает, рыхлит цветы. Дети изображают цветы, которые растут от хорошего ухода садовника и тянутся к солнцу.



«Злюка»

Ребенок
изображает
эмоцию «злость».
Он сидит на стуле и
смотрит на каждого
со злостью и
недоверием.
Мимика: брови
сдвинуты, верхняя
губа закушена.



«Смелый заяц»

Заяц любил стоять на пеньке и громко петь песни и читать стихи. Он не боялся, что его может услышать волк. Выразительные движения.

Поза — положение стоя, одна нога чуть впереди другой; руки заложены за спину, подбородок поднят. Мимика. Уверенный взгляд.



«Гроза»

«За окном гроза. Хлещет дождь, сверкают молнии. Грозно гремит гром. Ребенок один дома. Он стоит у окна. В момент сильного раската грома ему становится страшно...»
Выразительные движения. Голова наклонена вперед и втянута, в плечи, плечи приподняты; брови идут вверх и сдвигаются, губы раскрыты, так что виден верхний ряд зубов; одна рука с силой сжимает другую.



Цветок

- * Теплый луч упал на землю и согрел в земле зернышко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою голову вслед солнцу.
- * Выразительные движения. Сесть на корточки, голову и руки опустить. Поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны — цветок расцвел. Голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается вслед за солнцем. Мимика. Глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.



«Ласка»

Мальчик с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котенка. Котенок прикрывает глаза от удовольствия, мурлычет и выражает расположение к своему хозяину тем, что трется головой о его руки.



«Вкусные конфеты»

У девочки в руках воображаемый кулек (коробка) с конфетами.

Она протягивает его по очереди детям. Они берут по одной конфете и благодарят девочку.

Разворачивают бумажки и берут конфеты в рот.

По ребячьим лицам видно, что угощение вкусное.

Мимика. Жевательные движения. Мимика удовольствия.



«Король Боровик не в духе»

Ведущий читает
стихотворение, а
ребенок действует
согласно тексту.

*Шел король Боровик
Через лес напрямик.*

Он грозил кулаком.

*Был король Боровик
не в духе,*

*Короля покусали
мухи.*



«Лисенок боится»

Лисенок увидел на другом берегу ручья свою маму, но он не решается войти в воду: вода такая холодная, да и глубоко тут. Выразительные движения. Поставить ногу вперед на носок, потом вернуть на место



«Золотые капельки»

Идет теплый дождь.
Пляшут пузырьки на лужах.
Из-за тучки выглянуло
солнце. Дождь стал
золотым. Ребенок
подставляет лицо золотым
капелькам дождя. Приятен
летний дождь.
Выразительные движения.
Голова запрокинута, рот
полуоткрыт, глаза
раскрыты. Мышцы лица
расслаблены, плечи
опущены.



«Удивление»

Малыш очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл чемодан, а когда открыл его, кошки там не было. Из чемодана выпрыгнула собака. Мимика. Рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты.



«Шалтай – Болтай»

Шалтай-Болтай
Сидел на стене.
Шалтай-Болтай
Свалился во сне
Выразительные движения.
Ребенок поворачивает
туловище вправо и влево, руки
свободно болтаются — как у
тряпичной куклы. На слова
«свалился во сне» резко
наклонить корпус тела вниз.



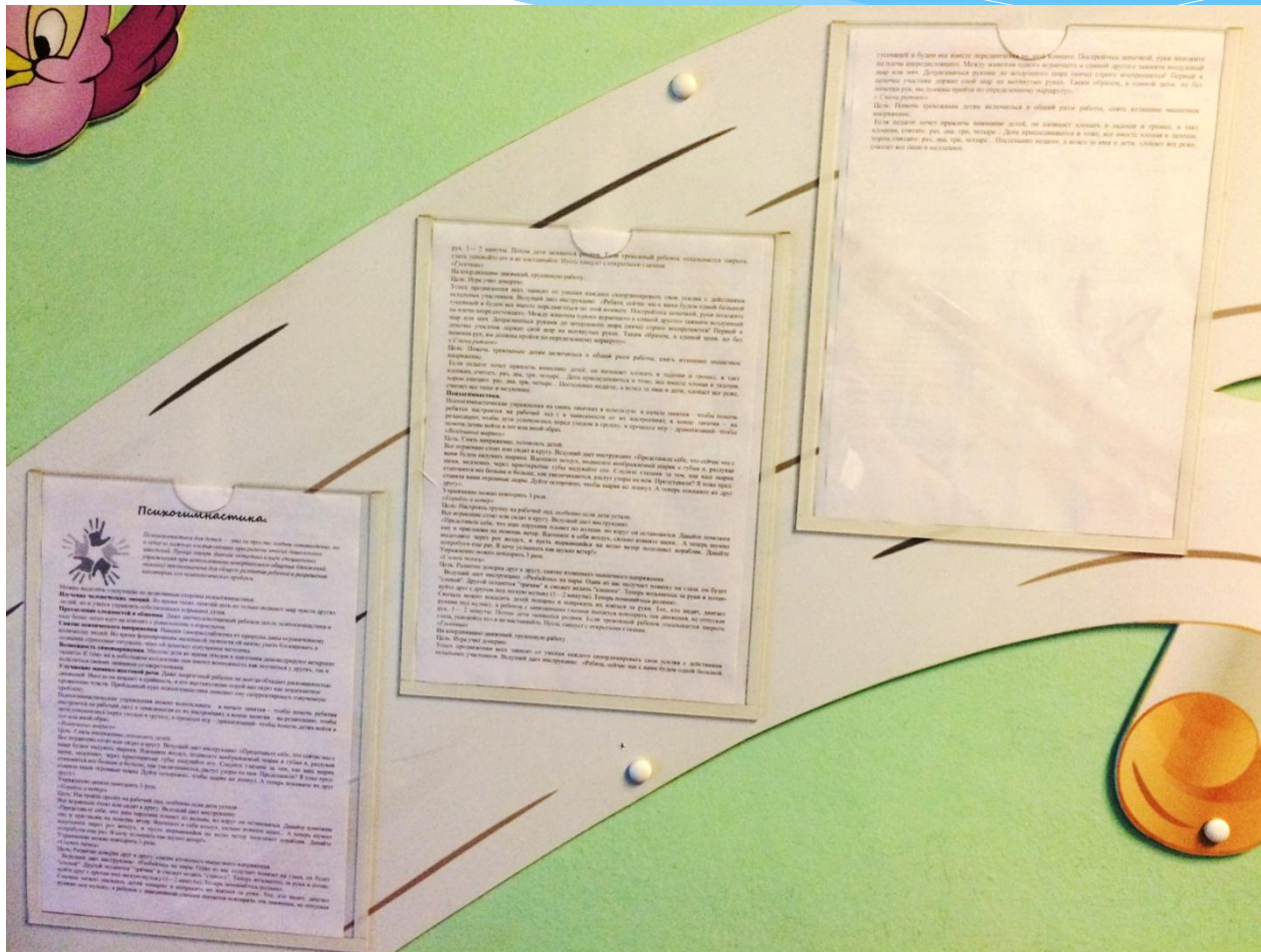
«Штанга»

Выразительные движения.
Ребенок «поднимает тяжелую
штангу». Потом «бросает» ее.
Отдыхает.
Обучение расслаблению мышц.



Работа с родителями и педагогами

Консультация: «Психогимнастика»



Продукт проекта

