Консультация для педагогов

**Коррекция эмоциональной сферы средствами психогимнастики.**

Подготовила воспитатель Бобылева М.А.

г.Ярославль

***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.  
***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).

Педагогическая аксиома – ***эмоции и чувства передаются не методами и приемами, а человеком.***  
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. Материнская любовь к детям дает ребенку уверенность в том, что он понят, принят и признан как личность, а это залог здорового самочувствия и развития. ***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. Чтобы ход общей игры не прерывался, необходимо через всю последовательность упражнений провести сюжетно-ролевое содержание игры. Все предметы и события игрового сюжета должны быть воображаемыми, т.е. обозначаться физическими действиями или замещаться предметами обычного окружения. Это облегчает тренировку внутреннего внимания детей. Опытный педагог, выстраивая занятие, обязательно включает в него творческие идеи и предложения самих детей.  
***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)?», «Какие зверюшки есть в этой комнате?».  
Игры могут быть любыми. Единственное требование – они всегда должны быть интересны и направлены на общую деятельность, совместные движения, контакты. Все игры и упражнения включают элементы психогимнастики. Педагог должен помнить, что психогимнастика – это не физкультура, не механическое повторение физических упражнений. 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. Таким образом, психогимнастическое упражнение использует механизм психологического функционального единства: например, ребенок не просто выполняет резкие ритмические махи руками, а представляет себя веселым зайчиком, играющим на воображаемом барабане в цирке. Это игровое упражнение доставляет ребенку массу удовольствия, включает в работу его фантазию, улучшает ритмичность движения. В это же время воспитатель описывает фактор физических действий – силу, темп, резкость – и направляет внимание детей на осознание и сравнение возникающих мышечных и эмоциональных ощущений. Например, воспитатель говорит: «Как сильно зайчики стучат по барабану! А вы чувствуете, как напряжены у них лапки? Ощущаете, какие лапки твердые, не гнутся?! Как палочки! Чувствуете, как напряглись у Вас мышцы в кулачках, руках, даже в плечах?! А вот лицо – нет! Лицо улыбается, свободное, расслабленное. И животик расслаблен, дышит… А кулачки напряженно стучат!.. А что еще расслаблено? Давайте еще попробуем постучать, но уже медленнее, чтобы уловить свои ощущения».  
***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 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.  
***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 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, но и любые детские книги, мультфильмы, телепередачи.  
**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.
* Методика занятий психогимнастикой довольно проста. Группы комплектуются по возрасту, в каждой - не более шести детей, имеющих различные психологическиеособенности. Особенно эти занятия нужны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, боязливостью, обладающим вспыльчивым, истеричным, замкнутым характером и со слабой концентрацией внимания. Но не менее важно проигрывать эти комплексы упражнений и со здоровыми детьми в качестве психофизической зарядки и профилактики. Также нужно включать психогимнастическийкомплекс **в** дни, когда запланированы занятия с высокими интеллектуальными нагрузками.
* Занятие длится от 25 мин до 1 часа и более *(при необходимости и желании детей)*.
* Курс психогимнастики состоит из 20 занятий. Продолжительность его при двух занятиях в неделю - около трех месяцев.
* Работу детей в психогимнастической группе воспитатель фиксирует в специальном дневнике. Можно предложить уровневую систему оценки выполнения задач в каждой игре, каждого этапа занятия и комплекса в целом. Уровни показателей *(высокий, средний, низкий)* каждого участника тренинговой группы дополняются текстовыми заметками, которые представляют собой развернутую форму наблюдений за детьми, самоанализ эффективности работы воспитателя, причин ошибок, предложения педагога.
* Следует подчеркнуть необходимость творческого подхода к планированию и проведению психогимнастики с детьми - ориентироваться на индивидуальные различия детей, прибегать к импровизации, не бояться отойти от плана, если этого требует ситуация. Позиция педагоганапсихо - гимнастических занятиях должна быть исключительно партнерской. Дети должны чувствовать себя свободно, не замечать оценочного отношения к ним воспитателя, тем более негативного. Обстановка раскованности, естественности, спонтанности при добровольной внутренней дисциплине - вот тот идеал, к которому следует стремиться каждому.
* Игры -упражнения по психогимнастике для разных возрастных групп детей.
* Младшая группа дошкольников
* Игра *«Запомни свою позу»*
* Цель игры: **развитие моторной памяти**.
* Дети становятся в круг или размещаются в зале произвольно. Каждый ребенок должен выбрать определенную позу и запомнить ее. Когда зазвучит музыка, все дети разбегаются. А как музыка закончится - возвращаются на свои места и становятся в те же позы.
* Игра *«Сова»*
* Цель игры: **развитие самоконтроля**.
* Дети выбирают ведущего и сову, которая садится в гнездо и под музыку спит. Малыши начинают произвольно бегать и прыгать.Ведущий говорит: *«Ночь!»* Сова открывает глаза и начинает *«летать»*. Все игроки сразу должны замереть. Кто шевельнется или засмеется - становится совой. И игра продолжается.
* Этюд *«Тише!»*
* Цель: **развитие** волевой саморегуляции.
* Двое мышат должны перейти дорогу, на которой спит котенок. Они то идут на цыпочках,то останавливаются и знаками показывают друг другу: *«Тише»*! Этюд сопровождается музыкой Б. Берлина *«Спящий котенок»*.Выразительные движения: шея вытянута вперед, указательный палец приложен к сжатым губам, брови *«идут вверх»*.
* Этюд *«Кротость»*
* Цель этюда: выражение удовольствия, радости.
* Мальчик с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котенка. Котенок прищуривает глаза от удовольствия, мурлычет трется головой об его руки.
* Этюд *«Собака лает и хватает за ноги»*
* Цель этюда: выражение страха.
* Ребенок гуляет. Мимо на поводке ведут собаку, которая лает на мальчика и пытается, натягивая поводок, достать к его ногам. Звучит музыка Г. Фрида *«Появление большой собаки»*.
* Игра *«Шарфики»*
* Цель игры: расслабление мышц шеи.
* Пришла мама и раздала медвежатам шарфики, чтобы они больше не мерзли. Полусонные медвежата, не открывая глаз, завязали шарфики на свои шейки.Покрутили медвежата головой из стороны в сторону: хорошо, тепло шейки.
* Игра *«Холодно — жарко»*.
* Подул холодный северный ветер, дети съежились в комочки. Выглянуло летнее солнышко, можно загорать. Дети расслабились, обмахиваются платочками или веерами.
* **Средняя группа дошкольников**
* Этюд *«Отдай»*
* Цель этюда: тренировка выразительности жеста
* Ребенок требует отдать ему игрушку.Выразительные движения: кисти рук держать горизонтально ладонями вверх.
* Этюд *«Удивление»*
* Цель этюда: выражение удивления.
* Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл ее, а когда открыл, кошки там не было. Из чемодана выпрыгнула. собака.
* Мимика: рот раскрыт, брови и верхние веки подняты.
* Этюд *«Любящие родители»*
* Цель этюда: выражение любви.
* В зале звучит колыбельная. Мама-медведица и папа-медведь укачивают своего любимого сыночка. Сначала мама-медведица качает медвежонка, нежно прижимая его к себе, а папа-медведь, с доброй улыбкой смотрит на маму и сына и сам также тихонько покачивается. Мама-медведица передает медвежонка медведю. Теперь папа-медведь качает малыша, а мама-медведица смотрит на них ласково, с любовью.Выразительные движения: сложить перед собой руки, охватывая пальцами локоть другой руки, методично покачиваясь под музыку вправо-влево, на лице улыбка.
* Этюд *«Сердитый дедушка»*
* Цель этюда: выражение гнева.
* К дедушке в деревню приехал внук и сразу пошел гулять. Дедушка рассердился, что внук пошел за калитку. А если из леса придет волк, что будет с ним?Мимика: нахмуренные брови. Во время этюда звучит музыка С. Прокофьева из симфонической сказки *«Петя и Волк»*, тема Дедушки.
* Игра *«Остров плакс»*.
* Путешественник попал на волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого но дети-плаксы отталкивают его и продолжают реветь. При этом головы должны быть подняты, брови сведены, уголки губ опущены, всхлипывание — вдох без выдоха *(3—5 минут)*. **Благодаря** этому упражнению происходит насыщение крови кислородом.
* Старшая группа **дошкольников**
* Игра *«Вот так позы!»*
* Цель игры: **развивать наблюдательность**.
* Игроки становятся в различные позы. Ведущий должен запомнить и воспроизвести их, когда все дети вернутся в исходное положение.
* Игра *«Тень»*
* Цель игры: та же.
* Два ребенка идут по дороге через поле: один впереди, а другой на два-три шага позади. Второй ребенок - это *«тень»* первого. *«Тень»* должна точно воспроизвести все действия первого ребенка, который может сорвать цветок на обочине, то нагнется за красивым камнем, то поскачет на одной ноге, то остановится и посмотрит из-под руки и т. п.
* Этюд *«Зачарованный ребенок»*
* Цель этюда: адекватное использование жеста.
* Ребенка очаровали. Он не может говорить. На вопросы отвечает жестами. Указательным пальцем он показывает на различные предметы и указывает направления *(шкаф, стол, внизу, вверху, там и т. п.)*.
* Этюд *«Вежливый мальчик»*
* Цель этюда: выражение вежливости.
* По улице шла женщина с покупками. У нее упал сверток. Мальчик, увидев это, подбежал, поднял сверток и подал женщине. Женщина **поблагодарила мальчик**.
* Этюд *«Спать хочется»*
* Цель этюда: расслабление мышц. Мальчик попросил отца, чтобы ему разрешили вместе со взрослыми встретить Новый год. Ему разрешили, но, чем ближе к ночи, тем больше его клонит в сон. Он долго борется со сном, но в конце засыпает.
* Выразительные движения: зевота, верхние веки опущены, брови подняты, голова клонится вниз, руки опущены.
* Подготовительная группа **дошкольников**
* Этюд *«Возьми и передай»*
* Цель этюда: тренировка выразительности движений.
* Дети сидят на стульях, расставленных по кругу, и передают друг другу некий воображаемый предмет. Сбоку, несмотря на движения детей, должно складываться впечатление, что они действуют с реальными предметами.
* Этюд *«Праздничное настроение»*
* Цель этюда: выражение радости.
* Дети делятся на две группы. Первая группа стоит вдоль стены. Вторая группа идет по кругу под музыку Н. Римского-Корсакова (вступление к 1-го акта оперы *«Сказка о царе Салтане»*, отрывок) торжественным маршем и, проходя мимо группы, стоящей у стены, приветствует ее поднятием вверх правой руки. (Дети должны представить, что они в праздничной одежде идут на праздник. Настроение у них радостное, праздничное).Выразительные движения: идти уверенным, решительным шагом; спина прямая, голова поднята, на лице - улыбка.
* Этюд *«Капитан»*
* Цель этюда: выражение смелости, уверенности.
* Ребенок представляет себя капитаном. Капитан стоит на мостике корабля и смотрит вперед. Вокруг темное небо, высокие крутые волны, свищет ветер. Но не боится капитан бури. Он чувствует себя сильным, смелым, уверенным. Он поведет свой корабль в порт назначения. Выразительные движения: спина прямая, ноги расставлены, взгляд устремлен вперед, иногда подносит к глазам воображаемый бинокль.
* Этюд *«Нахал»*
* Цель этюда: выражение наглости.
* Мальчик с гармошкой сел на скамейку под окнами жилого дома и громко заиграл. Из подъезда вышла женщина и попросила мальчика перейти на другое место: «Ты играешь как раз под нашими окнами, а у меня только заснула больная дочка!». *«А мне что?»*- сказал сквозь зубы мальчик и заиграл еще громче.
* Этюд *«Солнышко и облачко»*
* Цель этюда: напряжение и расслабление мышц ног.
* На пальцы ног залез и бегает муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые *(на вдохе)*. Оставить носки в этом положении, прислушаться, на каком пальце сидит муравей *(задержка дыхания)*. Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросить муравья с пальцев ног *(на выдохе)*. Носки идут вниз - в стороны, расслабить ноги *(ноги отдыхают)*. Повторить 2-3 раза.
* Для нормального развития дошкольников психогимнастика должна быть частью их детства. Такие игры необходимо проводить со всеми детьми, так как они не только снимают напряжение, но и развивают воображение детей и коррегируют эмоциональнуюсферу. Расслабляясь, возбужденные и беспокойные дети становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети замороженные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей. Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя здоровье.

**Список использованной литературы и интернет-источников:**

[**https://www.maam.ru/detskijsad/konsultacija-dlja-pedagogov-psihogimnastika-kak-sredstvo-razvitija-i-formirovanija-yemocionalnogo-blagopoluchija-doshkolnikov.html**](https://www.maam.ru/detskijsad/konsultacija-dlja-pedagogov-psihogimnastika-kak-sredstvo-razvitija-i-formirovanija-yemocionalnogo-blagopoluchija-doshkolnikov.html)

[**https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2018/09/10/psihogimnastika-kak-sredstvo-razvitiya-i-formirovaniya-emotsionalnogo**](https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2018/09/10/psihogimnastika-kak-sredstvo-razvitiya-i-formirovaniya-emotsionalnogo)