

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад комбинированного вида № 25

Коррекционная технология
Психогимнастика для детей 3-4 лет



Воспитатель:
Фазылова Диля Фагиловна

Екатеринбург

Психогимнастика для детей 3- 4 лет



Для нормального развития младших дошкольников психогимнастика должна быть частью их детства. И хотя термин может оказаться для вас незнакомым, его суть предельно ясна: психогимнастика для детей представляет собой спецкурс занятий, направленный на развитие и коррекцию познавательной и эмоционально-личностной сферы. Главной целью психогимнастики можно назвать сохранение детского психического здоровья, а также предотвращение расстройств психики.

Психогимнастика для детей раннего возраста основана на применении психотерапевтических и психолого-педагогических методик.

Задачи психогимнастики:

Если говорить обобщенно, то психогимнастика для малышей позволяет решать следующие задачи:

- дети приобретают навыки ауторелаксации;
- обучаются технике выразительных движений;
- тренируют психомоторные функции;
- воспитывают в себе высшие эмоции и чувства;
- корректируют свое поведение при помощи ролевых игр;
- избавляются от эмоционального напряжения;
- учатся распознавать эмоции и управлять ними.

Специальный курс психогимнастики используется обычно в случаях, если у ребенка обнаружены нарушения психомоторики или эмоциональной сферы, когда малыш страдает от детских страхов, имеет трудный характер. В ряде случаев методика используется для избавления от недержания кала и мочи.

Данная методика позволяет малышу осознать, что его поведение, мысли и чувства взаимосвязаны, а все проблемы появляются не из-за конкретной ситуации, а из-за определенного отношения к ней. Ребенок изучает эмоции и осваивает науку овладения ними.

Избавиться от страхов, научиться общаться со сверстниками, стать смелым, уверенным в себе, честным помогают специальные упражнения, входящие обычно в курс психогимнастики в детском саду или центре раннего развития. Занятия условно разделяются на фазы: изучение элементов движений, использование их в игре, расслабление. Эффективность упражнений значительно возрастет, если будут использованы музыка для психогимнастики, настраивающая малышей на игру, этюды, рисование и театрализованные элементы.

В детских садах психогимнастика используется в виде активных ролевых игр. К примеру, малышам предлагается примерить на себя роль какого-то животного. Ребенок должен без слов продемонстрировать остальным дошкольникам особенности поведения этого животного. Дошкольники с удовольствием воображают себя зайчиками, которые беззаботно прыгают под музыку. Но когда она останавливается, все дети должны принять определенную позу, о которой договаривались перед началом игры. Это тренирует память, координацию движений. На развитие самоконтроля рассчитана и игра в сову. По команде «день!» все дети, кроме одного, который играет роль совы, активно бегают по комнате. Когда звучит слово «ночь!», все должны замереть, иначе сова догонит того, кто продолжил движение.



Если разделить малышей попарно, то можно поиграть в игру «Тень». Один ребенок идет впереди, а второй – сзади, словно он тень первого, и повторять все его движения.

Играя с детьми в различные игры, моделируя ситуации, «прорабатывая» эмоции и чувства, воспитатели учат их не бояться окружающего мира, быть готовыми ко всему, что ждет их за пределами собственных квартир и стен сада. Дошкольники учатся управлять собой, контролировать свое поведение и знают, чего ожидать от других. Это касается и отношений в семье, ведь не секрет, что именно взаимоотношения мам и пап в будущем станут примером для ребенка. Положительным или отрицательным – другой вопрос.

Предлагаем вам ряд игр на развитие внимания, памяти и на преодоление двигательной активности малышей.



Будь внимателен!

Цель игры: Стимулировать внимание, учить быстро и точно реагировать на звуковые сигналы.



Затем на слове «Зайчики», произнесенное ведущим, дети должны начать прыгать, на слово «лошадки» - как бы ударять «копытом» об пол, «раки» - пятиться

«птицы» - бегать, раскинув руки в стороны «аист» - стоять на одной ноге.



Канон для малышей

Цель игры: Развивать волевое внимание

Играющие стоят по кругу. Дети по очереди делают следующие движения: один приседает и встает, другой хлопает в ладоши, третий приседает и встает



Иголлка и нитка.

Дети становятся друг за другом. Первый - иголлка. Он бежит, меняя направление. Остальные бегут за ним, стараясь не отставать.



Запомни свое место.

Цель игры: Развивать моторно-слуховую память.



Дети стоят в кругу или в разных углах зала, каждый должен запомнить свое место.



Все разбегаются.



А затем возвращаются на свои места.
Найдите, кто ошибся?



Запомни свою позу.

Цель игры: Развивать моторно-слуховую память. Дети стоят в кругу или в разных углах зала, каждый ребенок должен встать в какую-нибудь позу и запомнить ее. Когда зазвучит музыка, все дети разбегаются, с ее окончанием они должны

вернуться на свои места и встать в ту же позу.

Сова.

Дети выбирают водящего - сову, которая садится в гнездо и спит. В это время дети начинают бегать и прыгать. Затем ведущий говорит: «Ночь!» Сова открывает глаза и начинает летать.



Все играющие сразу должны замереть. Кто пошевелится или засмеется, становится совой. И игра продолжается.

Отдай!

Ребенок требует отдать ему игрушку.

Выразительные движения.

Кисти рук держать горизонтально
ладонями кверху.



Уходи!

Ребенок отталкивает обидчика.

Выразительные движения. Кисти рук держать вертикально, ладонями
наружу.



Шалтай-Болтай.

Шалтай-Болтай
Сидел на стене.
Шалтай-Болтай
Свалился во сне.

(С. Маршак)

*Ребенок
поворачивает
туловище
вправо-влево,
руки свободно
болтаются, как у
тряпочной*



куклы. На слова «свалился во сне» резко наклонить корпус тела вниз.





Новая кукла.

Девочке подарили новую куклу.
Она рада, весело скачет, кружится,
играет с куклой.

Удивление.

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан
кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было... Из
чемодана выпрыгнула собака.

Мимика. Рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты.





Поссорились и помирились.

Два ребенка изображают сначала поссорившихся детей.

Выразительные движения. Двое детей стоят спиной друг к другу и притопывают одной ногой; руки на поясе или за спиной. Затем помирившихся.

Выразительные движения.

Дети поворачиваются лицом друг к другу и, улыбаясь, берутся за руки, весело кружатся в танце.



В конце обнимаются.



Разные настроения.

Ох, как плачет малыш –

Что медведь рычит.

А смеется малыш -

Что ручей журчит.

А уж слезы текут –

Будто дождик льет.

Улыбается малыш -

Будто солнце взойдет.

Вот какой малыш –

Сын мой.

Ведущий читает стихотворение Еф. Юдина «Вот какой малыш», а ребенок изображает мимикой различные эмоциональные состояния, описанные в тексте.



Эмоции у детей необходимо воспитывать: нужно учить выражать и сдерживать свои чувства, понимать эмоции и чувства других людей и адекватно на них реагировать. Тогда ваш ребенок будет уверенно чувствовать себя в любом коллективе, и получать удовольствие от общения!

Литература:

1. Крюкова, С.В. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь / С.В.Крюкова, Н.П.Слободяник. – М.:»Генезис», 1999.
2. Минаева, В.М. Развитие эмоций дошкольников: занятия, игры / В.М.Минаева. – М.:АРКТИ, 1999.
3. Семенкова, С.И. Уроки добра. Коррекционно-развивающая программа для детей 5–7 лет / С.И.Семенкова. – М.: АРКТИ, 2002.
4. Хухлаева, О.В. Лесенка радости / О.В.Хухлаева. – М., 1998.
5. Чистякова, М.И. Психогимнастика / М.И.Чистякова. – М.: Просвещение, 1995.
6. Яковлева, Н. Психологическая помощь дошкольнику / Н.Яковлева. – Спб: Валерии СПД, 2001.
7. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду. М., 2003.
8. Чистякова М.И. Психогимнастика. М., 1990.