

Что такое психогимнастика?

Психогимнастика – это специальные игровые упражнения, этюды и задания, направленные на развитие и коррекцию эмоционально-личностной сферы ребенка.

Цель - развивать и корректировать различные стороны психики ребёнка.



Виды

- **Игровая**

Особенности: все предметы и события игрового сюжета воображаемые, обозначаются физическими действиями или замещаются предметами обычного окружения.

- **Пантомимическая**

Особенности: этюды с последовательным изучением поз, походки и других выразительных движений

- **Релаксационная**

Особенности: важна фиксация внимания на ощущениях полного расслабления и полного напряжения

Психогимнастика помогает детям

- Адаптироваться в коллективе, заводить знакомства и дружить;
- Разобраться в себе, своих чувствах и чувствах других;
- Научиться демонстрировать и понимать эмоции;
- Избавиться от стеснительности, брезгливости, страхов и прочих неприятностей;
- Развить воображение и творческое мышление;
- Научиться контролировать свои движения.

Почему это так важно?

Эмоциональный интеллект – ключ к успеху в жизни!

Дети, которые понимают свои эмоции, легче:

- Адаптируются в детском саду и школе.
- Находят друзей и решают конфликты.
- Учатся и концентрируются.
- Справляются со стрессом и неудачами.



Правила успешных занятий психогимнастикой

- **Регулярность.**

Лучше 10-15 минут каждый день, чем час раз в неделю.

- **Добровольность.**

Не заставляйте! Если ребенок не в настроении, предложите позже.

- **Безоценочность.**

Не говорите «Ты неправильно злишься». Любая эмоция ребенка имеет право на существование.

- **Игровая форма.**

Это не урок, а увлекательная игра.

- **Ваш пример.**

Участвуйте в упражнениях вместе с ребенком! Это сближает и показывает, что вы на его стороне.

- **Обсуждение результатов**

В конце занятия обсудите с детьми, что им понравилось, какие чувства они испытывали. Это поможет закрепить полученные впечатления.

- **«Завершающий ритуал».**

Заканчивайте занятие чем-то приятным: объятиями, спокойной песенкой.

Психогимнастика в домашних условиях

«Зеркало»

Встаньте с ребенком друг напротив друга. Вы показываете эмоцию (радость, грусть, злость, испуг), а он должен, как зеркало, повторить ее. Потом поменяйтесь ролями.

«Сбрось напряжение»

Предложите ребенку крепко-крепко сжать кулачки, нахмуриться, втянуть голову в плечи (как сердитый черепашка). Досчитайте до 5, а потом на счет «три» нужно резко «сбросить» панцирь – расслабить все мышцы.

«Комплименты»

Бросайте друг другу мячик. Тот, кто ловит мяч, должен сказать тому, кто бросил, комплимент («Ты очень добрый», «Мне нравится твоя улыбка»).

«Скульптор и Глина»

Один ребенок – «скульптор», другой – «глина». «Скульптор» должен придать «глине» позу, которая выражает определенную эмоцию (радость, страх, удивление). Остальные угадывают.

«Шалтай-болтай»

«Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-Болтай". Шалтай-Болтай сидел на стене. Шалтай-Болтай свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова "свалился во сне" — резко наклоняем корпус тела вниз».



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ Г.КРАСНОДАР «ЦЕНТР
РАЗВИТИЯ - ДЕТСКИЙ САД № 181»



«Психогимнастика как средство развития эмоций детей»

Что такое психогимнастика и почему она важна?

Правила успешных занятий дома
Психогимнастика в домашних условиях

Духина А.А - воспитатель
г. Краснодар, ул. Селезнёва, 98
8 861-233-73-90
<https://vk.com/detskiysadik181>

г. Краснодар, 2025г.