

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).



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).

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 уменью – 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.

Психогимнастика позволяет корректировать поведение ребенка и снимать эмоциональное напряжение. В ней используются полезные игры для детей, позволяющие снять тревожность, агрессию, напряжение, учат саморегуляции и многому другому. Отобранные игры наиболее подходят для детей старшего дошкольного возраста. Предлагаю вашему вниманию подборку игр и упражнений для детей дошкольного возраста.

Детская игра № 1. Зеркало

Цель игры: эта игра помогает ребенку почувствовать себя свободно, раскрыться, увидеть себя со стороны. Подходит для неуверенных в себе, пассивных детей.

В игре могут участвовать два ребенка или ребенок и взрослый. Один игрок смотрится в «зеркало» (на своего напарника), которое повторяет все его движения. Поочередно игроки меняются ролями.

Детская игра № 2. Солнышко и тучка

Цель игры: снять психическое напряжение у ребенка, научить ребенка регулировать свое эмоциональное состояние.

Солнышко спряталось за тучку, стало прохладно – нужно свернуться клубочком, чтобы согреться, и задержать дыхание. А вот солнышко вышло из-за тучки, и стало жарко, разморило на солнышке – расслабляемся во время выдоха.

Детская игра № 3. Минутка баловства

Цель игры: устранение агрессии у ребенка.

По сигналу ребенку (детям) предлагается побаловаться – можно делать всё, что ребенку хочется. Он может прыгать, бегать, кричать и т.п. Но по сигналу через 1-3 минуты ребенок должен перестать баловаться. Договоритесь о стоп-действии второго сигнала заранее.

Эта игра может трансформироваться в час «можно» - час «тишина». Один час ребенку можно всё: брать вещи папы и мамы, громко играть, петь, кричать. Но час потом (по желанию родителей, когда они смогут отдохнуть) ребенок должен играть тихо: рисовать, лепить тихонечко и т.п. Эта игра обучит ребенка саморегуляции, снимет психоэмоциональное напряжение.

Детская игра № 4. Зайчики и слоники

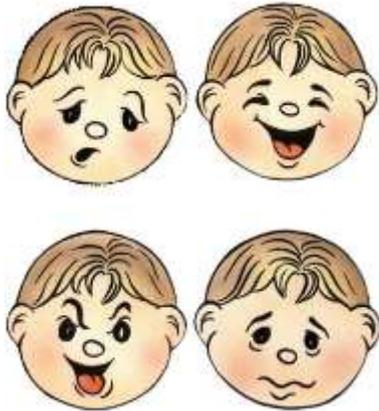
Цель игры: дает возможность ребенку ощутить себя сильным, смелым, повышает самооценку.

Сначала предложите ребенку быть несмелым зайчиком. Спросите, что делает зайчик, когда ощущает опасность? Дрожит. Покажите это. Пригибает ушки, старается быть меньше, стать незаметнее, лапки и хвостик трясутся. Пусть ребенок повторяет. Попросите показать, что чувствует зайчик, когда слышит шаги человека. Скажите, что убегает. Пусть ребенок убежит в другую сторону комнаты. А что делают зайчики, когда слышат волка? Пусть убегает в другую комнату.

А теперь мы будем слониками. Сильными, смелыми. Покажите, чтобы ребенок повторил, как бесстрашно, свободно ходят слоны. Что слоны делают, когда видят человека. Бояться? Нет. Они дружат с человеком и спокойно идут дальше. Покажите это вместе. Что делают слоны, когда

видят тигра. Не боятся. Показывайте с ребенком смелого слона.

После обсудите с ребенком, кем ему понравилось быть больше всего.



Детская игра № 5. Тренируем эмоции

Цель игры: тренировка детских эмоций, обучение саморегуляции, снятие напряжения.

Просим ребенка нахмуриться, как:

осенняя тучка;
злой человек;
сердитый человек.

Просим улыбнуться, как:

Буратино;
кот на солнышко;
хитрая лиса;
солнышко.

Просим показать, как злится (злятся):

два барана на мостике;
ребенок, у которого забрали конфету;
человек, которого ударили.

Просим показать, как испугался:

заяц волка;
малыш, который заблудился в лесу;
котенок, на которого лает собака.

Просим показать, как устал:

папа после работы;
муравей, который тащил большую палочку;
человек, который поднял что-то тяжелое.
Просим показать, как выглядит:
турист, который поднял тяжелый рюкзак;
ребенок, который много помогал маме;
уставший воин после победы.
Завершить игру можно мимическим набором улыбок.

Игровое упражнение «Царевна Несмеяна»

Цель: формировать у детей доброжелательное отношение к партнеру, умение видеть в нем прежде всего положительные качества.
Описание: с помощью считалки или по договоренности выбирается «Царевна Несмеяна». Чтобы Несмеяна улыбнулась, надо сказать ей добрые слова о том, какая она хорошая, отзывчивая, веселая. Дети по очереди говорят «царевне» о ее хороших качествах, поступках.

Игровое упражнение «Солнечный зайчик»

Цель: учить детей быть спокойными, радостными, удовлетворенными.
Описание: солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щеке, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот – погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает тебя, подружись с ним.

г. Гомель, ул. Портовая, д.14, каб.10
сайт: www.my-vmeste.by
юрисконсульт тел.34-57-45
социальные сети: [@tson.gomel](https://www.instagram.com/tson.gomel)

Учреждение
«Центр социального обслуживания населения
Центрального района
г.Гомеля»

Основы психогимнастики. Практические советы для родителей.



+375291299777

Гомель, 2023 г.