

# ПСИХОГИМНАСТИКА КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ У ДЕТЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Меняйленко В.Д.

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение  
«Калачеевский детский сад №5 общеразвивающего вида» г. Калач

В современном дошкольном образовании критически важно, чтобы не только педагоги-психологи, но и все воспитатели владели методами психопрофилактики и психокоррекции. Это необходимое условие для создания психологически благоприятной среды, способствующей гармоничному развитию каждого ребенка. Успешная работа с детьми требует глубокого понимания их индивидуальных особенностей, учета темперамента, стиля привязанности, особенностей когнитивного развития и, конечно же, эмоционального мира. Только комплексный подход, включающий в себя как профилактические меры, так и целенаправленные коррекционные воздействия, позволит предотвратить возникновение психологических проблем и помочь детям эффективно справляться с трудностями. Режимные моменты в ДОУ должны быть организованы с учетом психологического комфорта детей. Это подразумевает не только рациональное расписание, но и создание спокойной, предсказуемой обстановки. Важно минимизировать стрессовые ситуации, например, путем плавного перехода между видами деятельности, ясным объяснением требований и последовательного подкрепления положительного поведения. Дружелюбный и эмпатичный стиль общения взрослых с детьми является фундаментальным фактором психологического благополучия. Воспитатели должны уметь активно слушать, понимать невербальные сигналы детей и откликаться на их эмоциональные нужды с сочувствием и терпением. При этом важно сохранять пределы допустимого поведения, последовательно наказывая негативные поступки и поощряя желательное поведение. Особое

внимание следует уделить созданию атмосферы доверительности и безопасности. Ребенок должен чувствовать себя защищенным и принятым таким, какой он есть. Предоставление детям свободы выбора в рамках разумного способствует развитию самостоятельности и ответственности. Это может проявляться в выборе игр, деятельности, способов выражения своих мыслей и чувств. Важно помнить, что дети развиваются неравномерно, и индивидуальный подход – ключ к успеху в работе с каждым ребенком.

Эффективным инструментом в решении задач психопрофилактики и психокоррекции является психогимнастика. М.И. Чистякова определяет психогимнастику как систему специальных занятий, включающих этюды, упражнения и игры, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка – как познавательной, так и эмоционально-личностной. А.А. Осипова расширяет это определение, подчеркивая невербальный характер психогимнастических техник и их роль в оптимизации социально-перцептивной сферы личности. Психогимнастика помогает детям научиться понимать и выражать свои эмоции не только вербально, но и через движения, мимику и жесты, что способствует развитию эмоционального интеллекта. Занятия психогимнастикой включают в себя разнообразные упражнения: ритмические движения под музыку, пантомиму, ролевые игры, этюды на развитие эмоциональной выразительности, дыхательную и мимическую гимнастику, а также игры на развитие координации и мелкой моторики. Например, упражнение «Зеркало» помогает детям научиться понимать мимику и жесты других, а этюд «Грустный клоун» позволяет исследовать разные эмоциональные состояния. Важно подбирать упражнения с учетом возраста и индивидуальных особенностей детей, создавая атмосферу доверительности и поддержки. Однако, психогимнастика не является панацеей от всех психологических проблем. В случаях серьезных нарушений психического развития необходима помощь специалистов – детских психологов и психотерапевтов. Психогимнастика должна рассматриваться как часть более широкого комплекса мероприятий по психопрофилактике и психокоррекции,

направленного на создание оптимальных условий для гармоничного развития личности ребенка в ДОУ. Кроме того, эффективность психогимнастики зависит от профессионализма воспитателей и их способности адаптировать упражнения к конкретным ситуациям и нуждам детей. Поэтому регулярное повышение квалификации педагогического коллектива в области психологии и психокоррекции является необходимым условием для обеспечения психологического благополучия воспитанников ДОУ. Также важно учитывать культурные и социальные факторы, которые могут влиять на восприятие и интерпретацию упражнений детьми. Успешная работа требует интегративного подхода, сочетающего в себе методы психогимнастики, игротерапии, арт-терапии и других психокоррекционных техник. Важно помнить, что цель - не просто научить детей выражать эмоции, но и помочь им понимать свои чувства, регулировать свое эмоциональное состояние и строить гармоничные отношения с окружающими.

Психогимнастика для детей – это целая система упражнений, направленных на развитие эмоционального интеллекта, способности понимать и выражать свои чувства, а также эффективно взаимодействовать с окружающими. Её эффективность заключается в грамотном чередовании упражнений, стимулирующих как физическую активность, так и глубокое расслабление. Это позволяет гармонизировать психоэмоциональное состояние ребёнка, улучшая настроение и снижая уровень стресса. Ключевым моментом является баланс между напряжением и расслаблением мышц, между активными движениями и состояниями покоя. Для детей 3-4 лет упражнения должны быть максимально наглядными и простыми. Основная задача – развитие выразительности движений и понимание собственных эмоций. Здесь идеально подходят игры-этюды, где дети изображают радость, грусть, гнев, страх, используя мимику, жесты и пантомиму. Например, можно предложить им изобразить котенка, который испугался громкого звука, или радостного щенка, который играет с мячиком. Важно не только показать эмоцию, но и объяснить ребёнку, что он чувствует в этот момент. Параллельно вводятся простые

техники ауторелаксации, такие как глубокое дыхание, медленное напряжение и расслабление мышц рук и ног. Например, можно предложить ребенку «сжать кулачки, как будто держит конфету, а потом расслабить ручки, как будто съел её». Это помогает детям осознать связь между физическим состоянием и эмоциями. У детей 4-5 лет развиваются социальные навыки, и психогимнастика активно способствует этому. Упражнения остаются игровыми, но усложняются. Дети не только выражают эмоции, но и сравнивают свои переживания с переживаниями сверстников. Это отличная возможность научить их эмпатии, способности сопереживать и радоваться успехам других. Важно использовать сюжетно-ролевые игры, где дети могут попробовать себя в разных ролях, проживать различные эмоциональные состояния и учиться решать простые конфликтные ситуации. Например, можно разыграть сценку, где один ребенок обидел другого, и показать варианты решения проблемы – принести извинения, поделиться игрушкой и т.д. Продолжаем работу над положительным восприятием своего тела, используя зеркальные упражнения, танцы и игровые задания, которые помогают развить координацию, гибкость и чувство ритма. В этом возрасте важно развивать усидчивость и целеустремленность через игры, требующие сосредоточенности и выполнения последовательных действий. Дети 5-7 лет уже способны к более сложным психогимнастическим упражнениям. Основная цель – развитие уверенности в себе, преодоление застенчивости и умение справляться со стрессом. Упражнения направлены на повышение самооценки и развитие навыков саморегуляции. Театрализация становится более сложной – расширяются сюжетные линии, вводятся более тонкие эмоциональные состояния и ситуации морально-нравственного выбора. Дети могут разбирать более сложные этические дилеммы, учатся принимать ответственные решения и нести за них ответственность. Например, можно разыграть ситуацию, где ребенок нашел потерянную вещь и решает, как поступить. В этом возрасте особое внимание уделяется техникам релаксации – это могут быть медитативные упражнения, визуализация, слушание спокойной музыки, а также дыхательные практики. Важно научить детей быстро снимать

эмоциональное напряжение, чтобы они могли самостоятельно регулировать свое состояние в стрессовых ситуациях. Продолжается работа над развитием воображения, творческих способностей и навыков коммуникации.

В заключение, психогимнастика – это не просто игра, а система целенаправленного воздействия на психическое и эмоциональное развитие ребенка. Она способствует формированию гармоничной личности, уверенной в себе, способной к эмпатии и эффективному взаимодействию с окружающими. Благодаря психогимнастике дети учатся понимать свои эмоции, выражать их адекватно, регулировать свое состояние и строить позитивные отношения со сверстниками. Развитие эмоционального интеллекта – ключ к успешной адаптации в обществе и достижению личного благополучия. Важно помнить, что регулярные занятия психогимнастикой дадут наилучший результат, и эффективность занятий будет зависеть от профессионализма педагога и индивидуального подхода к каждому ребенку.

### Литература

1. Алябьева Е.А. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 96 с.
2. Дворская Н.И. Психогимнастика как средство развития и формирования эмоционального благополучия дошкольников // Молодой ученый. – 2015. – № 10. – С. 1147–1150.
3. Краткий психологический словарь / под общей ред. А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского; ред.-составитель Л.А. Карпенко. – Ростов н/Д: ФЕНИКС, 1998. – 512 с.
4. Осипова А.А. Общая психокоррекция. – Москва: Сфера, 2002. – 510 с.
5. Чистякова М. И. 4-68 Психогимнастика /Под ред. М. И. Буянова. – 2-е изд. – Москва: Просвещение: 2 ВЛАДОС, 1995. - 160 с.