

ПРОГРАММА ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ДОУ «УТРЕННЯЯ ПСИХОГИМНАСТИКА», КАК ОДНА ИЗ ТЕХНОЛОГИЙ СОПРОВОЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Бородина Н.С.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Новоусманского муниципального района Воронежской области «Новоусманский образовательный центр»
с. Новая Усмань

Психогимнастика – это курс специальных упражнений и игр, которые позволяют активизировать межполушарные взаимодействия, способствуют развитию межполушарных связей, синхронизации работы полушарий. В основе психогимнастики лежит использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации. Психогимнастические упражнения положительно влияют на развитие мыслительных процессов.

Самой распространенной, является психогимнастика М. И. Чистякова, основной акцент в ней сделан на обучении элементам техники выразительных движений, на использовании выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств и на приобретении навыков в саморасслаблении. Каждое наше занятие сопровождается музыкой, которая может предварять его, помогая ребенку войти в нужное эмоциональное состояние или быть фоном, усиливающим эмоции, образные представления детей, снимающим психоэмоциональное напряжение.

При создании своего курса, который называется «Утренняя психогимнастика», я рассчитывала на 4 учебных года, частота 1 раз в неделю, длительность каждого занятия – от 10 до 15 мин. Структура практического занятия состоит из 3 этапов:

1. Этап - подготовительный (2 минуты).

Вводная медитация, разминка (проводится под спокойную музыку).

Задачи: сбросить интенсивность физического и психического напряжения, нормализовать мышечный тонус, привлечь внимание и интерес ребенка к совместному занятию,

II. Этап - основной (7-8 минут). Психомышечная тренировка с фиксацией внимания на дыхании. (Веселая детская музыка)

Задачи:

- дать ребенку возможность испытать разнообразные мышечные нагрузки путем подражательного повторения движений и действий педагога;
- тренировать ребенка в направлении и задержании внимания на своих ощущениях, научить различать и сравнивать их;
- тренировать ребенка в определении характера физических движений, сопровождаемых различными мышечными ощущениями;
- развивать памяти, внимания, мышления;
- развивать умения ориентироваться в своем теле;
- развивать умения ориентироваться в окружающем пространстве;
- формировать навыки произвольности в движениях и их координации;
- формировать у детей способность к выразительным движениям и элементам расслабления;
- развивать ручную моторику;
- развивать зрительно-двигательную координацию;

Любое физическое движение в психогимнастике выражает какой-либо образ фантазии, насыщенный эмоциональным содержанием, тем самым объединяется деятельность психических функций - мышления, эмоций, движения, а с помощью комментариев педагога подключается еще внутреннее внимание детей к этим процессам.

Таким образом, психогимнастические упражнения используют механизм психофизического функционального единства.

Экспрессия педагога при показе упражнений необходима, она облегчает подражание, эмоционально заряжает детей.

Образы фантазии сначала задаются педагогом, а затем свободно развиваются воображением каждого ребенка.

Дозировка упражнений от пяти-шести раз до одной-двух минут, в зависимости от упражнения и возраста детей.

В последовательности психогимнастических упражнений особенно важно соблюдение чередования и сравнение противоположных по характеру движений:

- ✓ напряженных - расслабленных;
- ✓ резких - плавных;
- ✓ частых - медленных;
- ✓ дробных - цельных;
- ✓ едва заметных пошевеливаний и совершенных застываний;
- ✓ вращений тела и прыжков;
- ✓ свободного передвижения в пространстве и столкновения с предметами.

Все упражнения сопровождаются попеременно мышечным напряжением и расслаблением.

Такое чередование движений рефлекторно влияет на гармонизацию психической деятельности мозга: упорядочивается психическая и двигательная активность ребенка, улучшается его настроение, исчезает инертность.

В этом принципиальное отличие физических упражнений в психогимнастике от физкультуры.

При разработке занятий использовался детский вариант психомышечной тренировки, разработанный А.В. Алексеевым для юных спортсменов, адаптированный для дошкольников. Мышцы напрягаются и расслабляются в определенной последовательности: мышцы рук, ног, туловища, шеи, лица.

Чередуются психомышечная тренировка с дыхательными упражнениями. В пособии А.Н. Стрельниковой много упражнений и правильной техники выполнения. Что позволяет правильно показывать и обучать детей дыхательным техникам.

III. - Этап - заключительный (2-3 минуты). Релаксация, спокойная музыка.

Все занятия строятся только на воображаемом материале, поэтому использование различных атрибутов крайне нецелесообразно, так как отвлекает внимание детей, превращает психогимнастику в игру, которая должна лишь лежать в ее основе.

Таким образом, применение метода психогимнастики оказывает положительное влияние на эмоционально-психическое здоровье детей.

И также хочется особо отметить, что психогимнастика не отменяет и не заменяет традиционные методы работы с детьми (логоритмика, физкультминутки и пр.). Так как, именно психогимнастика направлена на коррекцию эмоциональной и познавательной сферы. Другими словами, комплексной коррекции различных сторон психики ребенка.

Литература

1. Чистякова М. И. Психогимнастика /Под ред. М. И. Буянова.— 2-е изд.- М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. 160 с.
2. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой /Авт.-сост. Т. Ю. Амосова. — М.: РИПОЛ классик, 2008. 64 с.
3. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. — М.: ТЦ Сфера, 2003. 88 с.
4. Панфилова М. А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. М., 2001. 73 с.
5. Карелина И. О. Развитие эмоциональной сферы детей в дошкольной образовательной организации: избранные научные статьи. – Прага, 2017. 122 с.