

Психогимнастика – как средство для сохранения психического здоровья и предупреждения эмоциональных расстройств у детей.

Здоровье детей – богатство нации; этот тезис не утратит актуальности во все времена, а сегодня он не просто актуален, он самый главный, вызванный рядами причин:

- увеличивающаяся патология рождаемости;
- причины новых открытий в физике (наличие души);
- кризисное, переходное состояние нашего общества, большое количество стрессов;
- раннее начало обучения, усложнение учебных требований.

Дошкольному детству отведено всего 4 года, но от того, как они прожиты ребенком, во многом зависит его физическое и психическое здоровье, развитие его способностей, нравственных качеств.

Физическое формирование ребенка тесно связано с его интеллектуальным и морально-волевым развитием и развитием всех психических функций. Решающую роль при этом играет влияние жизненных условий и воспитание.

В годы детства важнейшими задачами физического воспитания являются охрана жизни и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка, содействие его правильному физическому развитию и работоспособности. Но эти задачи стоят не только в выполнении мышечных упражнений, усвоении гигиенических навыков и укреплении здоровья, а как подчеркивал крупнейший педагог и педиатр Е.А. Аркин «...в культуре чувств, во внимании, в воле, в красоте, в культуре всего характера».

Работа ведется в три этапа.

1 этап

Главными задачами здесь являются:

- дать ребёнку возможность испытать разнообразные мышечные ощущения – путём подражательных повторений движений;
- тренировать ребёнка, направлять и задерживать внимание на своих ощущениях, научить различать и сравнивать их;
- тренировать ребёнка, изменять характер своих движений, опираясь на контроль мышечных ощущений – работы воображения и чувств.

Тематика здесь различна в зависимости от возраста детей, от задач занятия, но каждый раз это интересная, захватывающая игра, активизирующая положительные эмоции, создающие ощущения душевного комфорта, способствующая формированию первичных навыков саморегуляции, которые так необходимы детям на всех занятиях.

2 этап

На втором этапе проводятся интегрированные занятия, на которых, помимо обучающих, решаются следующие задачи:

- создание возможностей для самовыражения, формирование у детей умений и навыков практического владения выразительными движениями – средствами человеческого общения (мимикой, жестом, пантомимой);

- коррекция нежелательных личностных особенностей, поведения, настроения;

- выработка у детей положительных черт характера;

- совершенствование памяти, внимания, мышления, развитие восприятия, творческих способностей, выражения, речи;

- обучение приёмам саморасслабления, снятие психологического напряжения;

- обучение детей правилам хорошего тона.

Психогимнастические образы, этюды и упражнения используются здесь с целью раскрытия творческого, нравственного, интеллектуального потенциала детей, развитие у них навыков межличностного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

3 этап

Третий этап посвящён работе с родителями. Родитель, вовлекаемый в игровой тренинг, начинает буквально заново открывать для себя радость общения с ребёнком, общения не только словесного, но и эмоционального. Эти этюды, игры, упражнения, имеют своей целью:

- развитие психических процессов (внимание, воображение, мышление, память), автоматизированной и выразительной моторики;

- выражение различных эмоциональных состояний;

- коррекцию нежелательных личностных особенностей того или иного ребёнка;

- расслабление, приведение в равновесие.

Таким образом, способность ребёнка радоваться свободе своих движений создаёт у него уверенность в себе, повышает эмоциональное, физическое благополучие и, далее, гармоничное психическое развитие. А удовлетворённое собой формирует и поддерживает положительную самооценку.

Условия реализации данного метода:

- Отбор знаний наиболее актуальных для детей данного возраста.
- Непрерывность и преемственность педагогического процесса.
- Дифференцированный подход к каждому ребёнку, максимальный учет его психологических особенностей, возможностей и интересов.

- Рациональное сочетание разных видов деятельности.

- Деятельный подход.

- Развивающий характер обучения, основанный на детской активности.

- Восприятие индивидуальности как особо значимой ценности.

- Наличие у педагогов целостного и адекватного представления о каждом ребенке, его достижениях и проблемах, о сугубо типичных и индивидуальных сторонах его личности.

- Предоставление детям свободы выбора форм и способов проявления своей активности, возможности найти и занять свое место в жизнедеятельности сообщества.

- Оптимальное сочетание индивидуальных и групповых форм воспитательной работы, направленных на формирование в детях общего, особенного и единичного.

- Теоретическая и практическая готовность педагога к осуществлению индивидуально-ориентированной воспитательной деятельности.

Последовательность реализации метода:

- Установка на определенную деятельность (эмоциональная подготовка детей к решению поставленной задачи).

- Обеспечение деятельности, ее разбивка на операции (создание условий для успешного решения).

- Сравнение полученных результатов с требуемыми (осознанное отношение к результату своего труда).

Критерии оценки данного метода:

- Актуальность и важность поставленных проблем.

- Социальная значимость проблем.

- Самостоятельность разработки.

- Реалистичность, экономичность.

- Перспективность, практические результаты.

Прогнозируемые конечные результаты:

- Повышение функциональных возможностей организма детей.

- Рост уровня физического развития и осознание ими приоритета здорового образа жизни.

- Развитие навыков общения, повышение уровня концентрации на занятиях.

- Рост позитивных изменений в поведении ребенка, его взаимоотношениях с семьей и окружающими людьми.

- Приобретение навыков поиска и анализа необходимой информации.

Комплексы утренней гимнастики на основе психогимнастики для детей 3-4 лет

№	Этюды, упражнения	Дозировка	ОМУ
1.	Этюд «Пробуждение кошки» И.П.: основная стойка, руки вниз. Плавно потянуться вверх.	3 раза	Движения мягкие, плавные
2.	Этюд «Прогулка кошки» Ходьба мягким пружинистым шагом, с движением рук.	1-2 круга	Максимальная имитация
3.	Этюд «Любопытная кошка» Ходьба на четвереньках.	½ круга	Спина прямая, руки ставить мягко
4.	Этюд «Подлезание под забор» И.П.: стоя на коленях и ладонях, прогнуться с движением туловища вперед, назад: с поворотом головы в одну	3 раза	Максимальный прогиб спины, обязательный поворот головы Посмотреть вверх

	и другую стороны. Выполняя последний раз, дети услышали «Кар» и посмотрели вверх.		
5.	Этюд «Кошка кувыркается в песке» И.П.: лечь на спину, ноги вместе, перекаты с одной стороны на другую.	5-6 раз	Самостоятельно
6.	Этюд «Встряхивание песка» И.П.: стоя на коленях и ладонях, голень поднять вверх, выполняя волнообразные движения туловищем влево, вправо.	3-4 раза	Спину держать прямо голову не опускать
7.	Этюд «Игра с мухой» И.П.: стоя О.С. выполнять прыжки с выбросом рук вверх.	5 раз	Максимальные прыжки
8.	Этюд «Царапки»		

	Погладить друг друга по спине.		
--	--------------------------------	--	--

Для детей старшего дошкольного возраста (по методике М.И. Чистяковой)

	Упражнения	Дозировка	ОМУ
.	Ходьба по залу со сменой направления.	2 круга	По звуковому сигналу
.	Этюд «В магазине зеркал»: упражнения выполняются с флажками. А) «Азбука Морзе» И.П.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Разноименные взмахи правой и левой руками. Б) «Украсим дома» И.П.: ноги чуть расставлены, руки согнуты, флажки у плеч. Поочередные повороты в сторону с выпрямлением рук. В) «Фейерверк» И.П.: то же. Взмахи обеими руками вверх с прогибанием назад, наклон вперед со взмахом рук назад. Г) И.П.: сидя, ноги вместе – прямые, руки прямые в стороны. Ноги согнуть, флажки к коленям вертикально. Д) «Пружинка» И.П.: стоя, ноги – пятки вместе, носки – врозь, флажки вниз. Присесть, взмах вперед.	4 раза по 3 раза 5 раз 5 раз 6 раз 3	Сопровождать сюжетным рассказом Четкое повторение взмахов Смотреть в сторону поворота Следить за флажками Спина прямая Спина прямая, пятки отрывать от пола, колени разводить в стороны

	Е) «Подскоки» Чередовать с ходьбой.	раза	Сбор флажков
.	Этюд на расслабление мышечного напряжения и психоэмоционального. «Шалтай-болтай» или «Спящий котенок» .	2 минуты	Музыкальное сопровождение Р. Паулс «Колыбельная»

Для детей младшего возраста.

	Этюды, упражнения	Дозировка	ОМУ
.	«Будь внимателен» – этюды на внимание и развитие имитационных способностей ребенка. «Зайки» - прыжки на двух ногах, «Лошадки» - ударяют ногой об пол, «Раки» - пятиться, «Птицы» - бегать, размахивая руками. Задания выполняются во время ходьбы.	по 2 раза	Быстро и точно реагировать на звуковые сигналы
.	Построение в звенья. «Силачи» И.П.: ноги расставлены, руки в стороны. 1 – руки к плечам, кисти в кулак. 2 – И.П.	6 раз	С силой сжимаем руки
.	«Сильный ветер» И.П.: ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклоны в стороны, вперед, назад. И.П.: сидя, руки за головой. Наклоны в стороны, вперед.	по 4 раза	Крепко стоит дерево Ветер качает куст, спина прямая
.	И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередное поднимание ног.	4 раза	Колени не сгибать
	И.П.: сидя, руки в упоре сзади.	4	Спина

.	Поочередное поднимание ног.	раза	прямая
.	Этюд на расслабление мышц «Шалтай-болтай».	2 раза	
.	«Перекаат на пятки» И.П.: ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1 – подняться на носки. 2 – перекаат на пятки.	4 раза	Спина прямая голову не опускать
.	«Попрыгаем!» И.П.: О.С., руки на поясе. 8 подпрыгиваний, поворот вправо – 8 шагов	3 раза	Прыгать легко
.	Этюд на мышечное и эмоциональное расслабление. «Идем за синей птицей».		

Для детей среднего возраста (по методике М.И. Чистяковой)

№	Мероприятия, упражнения	Дозировка	ОМУ
1.	Ходьба по залу под тихие удары бубна – ходьба на носках; «Зайчики» - прыжки на двух ногах с продвижением; «Раки» - пятиться.	3 круга чередую со строевой ходьбой.	Ходьба строевая, спина прямая, руки на поясе
2.	Построение в круг. Этюд «Поиски Карлсона» , на координацию движений и развития мимики. Имитация подтягивания на перекладине, заглядывания за нее.	6 раз	Мимика – глаза широко открыты, рот закрыт, но зубы разжаты (удивление) Ноги прямые, руки согнуты в локтях
3.	Этюд «Карлсон-толстяк» И.П.: стоя, ноги расставлены, руки опущены. Изобразить толстяка.	3 раза	Предельное разведение рук в стороны и слегка назад, надувание щёк.
4.	Этюд «Заведи пропеллер» И.П.: стоя, руки перед грудью, на	4 раза	Постепенное ускорение

	сигнал «заводи», произвести вращательные движения согнутыми руками, озвучивая движения звуком «р»		вращательного движения.
5.	Этюд « Завяжи шнурки, банты » И.П.: стоя, руки опущены, ноги слегка расставлены. Наклоны к ноге, имитируя завязывания шнурков и бантиков.	6 раз по три наклона к каждой ноге	Колени не сгибать.
6.	Этюд « Оглянись » И.П.: стоя, руки на поясе, повороты в правую и левую стороны.	6 раз	Ноги прямые, повороты туловища и головы глубокие.
7.	Этюд « Карлсон-шалун » И.П.: лёжа на животе, руки и ноги напряжены, пережат на животе.	7 раз	Кисти держать вместе, руки и ноги напряжены.
8.	Этюд « Радость » И.П.: прыжки на двух ногах.	5 раз	Прыгать легко
9.	Этюд « Отдых » Дети располагаются, кто, как хочет, и слушают музыку.	2 минуты	Глаза закрыть.

Для детей старшего возраста

№	Этюды, упражнения	Дозировка	ОМУ
1.	« Слушай хлопки » -этюды на развитие мимики 1- хлопок «лягушки» 2- хлопок «аисты» 3- хлопок ходьба с продвижением	3 круга 2 раза	Будь внимательным!
2.	Бег по залу с заданием « Будь внимательным! » - этюд на координацию движения, ходьба на носках на тихие удары бубна.	2 круга 2 раза по ½ круга	Спина прямая.
3.	Построение в 2 шеренги. Этюд на развитие мышц	2 раза	Мимика, жесты,

	лица «Грустный и весёлый клоун»		пантомима
4.	Этюд «Два клоуна» на координацию движений . подскоки, взявшись за руки с кружением.	30 сек	Движения согласованы
5.	«Жонглёры» И.П.: ноги чуть расставлены, руки внизу. Имитация бросания колец друг другу.	1 минута повторить 2 раза	Движения плавные, согласованные
6.	«Акробатический этюд» И.П.: стоя лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки, кисти рук положить на плечи другу. Поочерёдные махи прямой ногой назад.	8 махов каждой ногой повторить 2 раза	Прогнуться максимально назад
7.	Этюд «Благодарю» И.П.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Глубокий наклон с поворотом головы вправо, влево, руки прямые максимально отвести назад.	5 раз	Ноги прямые, глубокий наклон, обратить внимание на поворот головы и улыбку.
8.	«Качели» И.П.: стоя лицом друг от друга, сцепиться руками, поочерёдные наклоны вперёд.	По 4 раза	Максимально приподнять друга
9.	«Лодочка» И.П.: сидя друг перед другом, ноги переплетены, взявшись за руки, поднимая друга из положения лёжа.	5 раз	Руки при движении прямые
10.	Прыжки с закрытыми глазами. И.П.: О.С., руки на поясе, прыжки – ноги вместе, врозь с закрытыми глазами.	10 прыжков по 2 раза	Носок оттянуть
11.	Этюд «Солнышко и тучка» - пантомима на сокращение и расслабление мышц.	2 раза	Чёткие имитационные движения
12.	Этюд «Загораем» -на полное расслабление организма.	2 минуты	Полное расслабление

			всех мышц
13.	«Стряхнём песок» - имитация встряхивания песка, поглаживание всех частей тела.		Поглаживание.

Конспект физкультурного занятия с применением нетрадиционных оздоровительных методик «В гостях у Нептуна»
(старший дошкольный возраст)

Программное содержание:

1. Упражнять в подтягивание на животе, по гимнастической скамейке, двумя руками.
2. Продолжать учить прыгать из обруча в обруч, отталкиваясь двумя ногами.
3. Отрабатывать ходьбу по канату, не касаясь, пола носками ног.
4. Закрепить подлезание по тоннелю на четвереньках.
5. Упражнять в подпрыгивание и удара по предмету – амортизатору.
6. Во время дыхательных упражнений следить за правильным глубоким диафрагменным вдохом через нос и выдох энергичный через нос.
7. Воспитывать чувство коллективизма, сопереживания к своим друзьям, уважение к себе и к друг другу.

Оборудование: гимнастическая скамейка, канат, 5 набивных мячей, 4 обруча, обручи для игры по количеству детей, тоннель, дорожка препятствий, «речка», свисающие предметы.

Ход занятия: построение в шеренгу. Настрой «Я здоровый! «У меня хорошее настроение! Я буду хорошо заниматься!»

№	Упражнения	Дозировка	ОМУ
I	Чередование ходьбы на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, прыжки на двух ногах. Сели с задержкой дыхания. Бег, отталкивающие предметы – амортизаторы, пролезание.	2 минуты	Идём по песчаному берегу, не наталкиваясь.
		3 минуты	Впереди река: на нас движется волна. Набрали воздух – сели.
	Дыхательное упражнение «Подуем на волну»	1 раз	Погоуляем по дну: оттолкните медузу, пройдите под щукой.

	<p>Перелезание. Высота предмета 40 см. ОРУ «Морское путешествие»</p>		<p>Набирайте больше воздуха, дуйте сильнее. Вот мы и на поверхности. Смотрите корабль. Проходите на него. Встали удобно.</p>
	<p>1. И.П.: ноги слегка расставлены, руки внизу. 1-2 поочерёдное движение рук вперёд – в сторону, корпус слегка поворачивается.</p>	<p>8 раз</p>	<p>Покажите, как вы сейчас плыли.</p>
	<p>2. «Штурвал» И.П.: ноги на ширине плеч руки согнуты в локтях у груди 1-4 покачивания</p>	<p>8 раз</p>	<p>Взяли «штурвал», руки округлили: «В путь!»</p>
	<p>3. «Земля» И.П.: ноги на ширине плеч руки на поясе. 1- посмотреть вправо, поворот, 2- влево, 3- наклон вперёд, 4 – повернуться назад.</p>	<p>4 раза</p>	<p>Посмотрите, что на горизонте, смотрит дальше голову не опускать. Ноги не отрывать от пола: «Земля!»</p>
	<p>4. «Гребля» И.П.: сидя ноги прямые врозь, руки согнуты в локтях у плеч, 1- наклон вперёд, «имитируем греблю», 2- вернуться в И.П.</p>	<p>6 раз</p>	<p>Но здесь корабль не пройдёт, нужно пересечь на лодки. Гребите сильнее. Посмотрите, какие на острове раки.</p>
	<p>5. «Раки» И.П.: сидя упор на ладонях и ступнях со спины.</p>	<p>2 минуты</p>	<p>Покажите, как они передвигаются.</p>
	<p>6. «Водоворот» И. П.: сидя, ноги согнуты в коленях, руки смыкаются на коленях. Передвигаемся вокруг себя.</p>	<p>4 круга</p>	<p>Ой, ребята, что это с нашими лодками – нас засасывает. Закрутило, закрутило. Давайте выбираться,</p>

			помогайте руками.
	7. И.П.: основная стойка. Прыжки произвольные. Ходьба. Бег широким шагом, со сменой направления «Проверяем осанку»	20 прыж. 10 сек. 1 минута 20сек.	Ура! Мы на суше! Легко, выше. А теперь можно обрадоваться, остров – вперед. Следим за движением, спина прямая.
II	Основные виды движений: 1. Потягивание на скамейке двумя руками одновременно, ноги прямые.	4 раза	На этом острове нас ждут много препятствий. Готовы вы их преодолеть, тогда начали.
	2. В прыжке достать до подвешенного предмета-амортизатора	4 раза	Подпрыгнуть выше, вытянуться вверх.
	3. Бег «змейкой» между набивными мячами.	4 раза	Не задевайте колючки, оббегайте их.
	4. Переход по канату, лежащему на полу.	4 раза	Осторожно идите по узкой тропинке, не касайтесь пола.
	5. Подлезание под канатом на четвереньках	4 раза	Будьте внимательны в тоннеле.
	1. Прыжки из обруча в обруч Упражнения для глаз Игра « Море волнуется раз »	4 раза 20 сек 3 раза	«Спрыгните в воду», приземление на носки. А теперь можно дать отдых глазам. Обручи по количеству детей. Быстро занять пустой домик (берет коврики).
III	Отдых на «берегу моря» - полная релаксация.	40 сек	Мы с вами долго путешествовали, а

			теперь давайте отдохнем. Лягте на тёплый песок, закройте глаза и слушайте музыку. А как она закончится, вы встанете. Спасибо наше занятие закончено. До свидания.
--	--	--	---

Конспект физкультурного занятия с элементами психогимнастики
«Путешествие в лес»

(средний дошкольный возраст)

Программное содержание:

1. Обогащать умения у детей фантазировать, заменять реальные предметы на импровизированные;
2. закрепить ходьбу по гимнастической скамейке, приставляя пятку к носку другой ноги;
3. упражнять в прыжках с мешочка на мешочек;
4. закрепить ходьбу по скамейке, с опорой на ладони и ступни;
5. упражнять детей в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени «змейкой»;
6. воспитывать дружеские отношения, умение прийти на помощь друзьям в преодолении препятствий.

Оборудование: 2 скамейки, 6 мешочков (400 г), 5 набивных мячей, 2 наклонные доски.

- Сегодня, дети, мы отправимся в лес. С собой мы возьмём рюкзаки со всем необходимым. (Дети одевают рюкзаки).

- В лесу нужно быть очень внимательными, дружными, ловкими и послушными. А теперь – в путь!

№	Упражнения	Дозировка	ОМУ
I	1. Ходьба по залу с высоким подниманием колен; на носках; обычная ходьба.	20 сек. 20 сек. 10 сек.	Дети, поднимайте ноги высоко, здесь высокая трава. Ой, кажется рядом спит какой-то зверек, идите на носках, чтобы его не

			разбудить.
2. Бег с «горки»	1 мин. 20 сек.		Наш путь лежит через горы, бег легкий.
3. Ходьба, упражнения для глаз. ОРУ (в движении)	40 сек.		Наш путь лежит через густой лес. Трудно пробираться, помогите руками, берегите глаза.
4. И.П.: руки вперед в стороны, поочередное движение.	10 метров		
5. «Сбор ягод на поляне» И.П.: ноги чуть расставлены, наклоны вперед– вниз, колени слегка сгибать.	10 раз		А вот и полянка, сколько здесь ягод. Давайте соберем ягоды.
6. «Разминка» И.П.: ноги слегка расставлены, руки внизу. 1-2 – хлопки прямыми руками вперед и назад.	10 раз		После сбора ягод нужно размяться.
7. И.П.: лежа на спине встать на «мостик».	стойка 10 сек.		Старайтесь больше прогнуться, выпрямите руки, ноги слегка согните в коленях.
8. «Наклоны вперед» И.П.: сидя ноги вместе, руки сзади упор 1 – наклон вперед, касаясь носков; 2 – в И.П.	7 раз		Колени не сгибать.
9. «Березка» - дренаж. И.П.: лежа, поднять прямые ноги, стойка на предплечьях и лопатках.	10 сек.		На поляне очень много красивых и стройных берез. Покажите, какие они стройные.
10. И.П.: О.С. прыжки ноги вместе – ноги врозь с хлопками над головой.	35 прыжков		Ребята, а вот побежал заяц в кустах. Покажите, как он скачет.
11. Ходьба, оттягивая носок	20 сек.		А теперь можно в путь. Ой, кажется,

			здесь крапива. Идите осторожно.
II	1. Основные виды движений: Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.	2 раза	На нашем пути река. Мостик очень узкий, смотрите, не упадите!
	2. Прыжки из мешочка на мешочек (5 шт.)	2 раза	А здесь можно и по камушкам перебраться, не промахнитесь, страхуйте друг друга.
	3. Ходьба по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.	2 раза	Посмотрите, какое бревно лежит у нас на пути.
	4. Ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони «змейкой»	5 мячей 2 раза	А дальше кактусы, как нам их обойти? (ответы детей и показ)
	5. Ходьба по залу со сменой направления.	30 сек.	Вот и выбрались мы на хорошую дорогу и садик совсем близко. Вот мы и пришли.
III	Игра « Охотники и обезьяны » (полная релаксация). 1. Ходьба с закрытыми глазами.	2 раза 15 сек.	Теперь можно отдохнуть и поиграть. Ходить не натываясь друг на друга.

Литература:

1. М.И.Чистякова «Психогимнастика»
2. Е.А.Алябьева «Психогимнастика в детском саду»
3. С.А.Шмаков «Игры – шутки, игры – минутки»
4. В.Е.Дружинин «Психическое здоровье детей»
5. Н.Л.Кряжева «Мир детских эмоций детей 5-7 лет»
6. Т.Б.Мазепина «Развитие навыков ребенка в играх, тренингах, тестах»
7. Н.Т.Яковлева «Психологическая помощь дошкольнику»
8. А.Е.Антипина «Театрализованная деятельность в детском саду»
9. А.Н.Максаков, Т.А.Тумакова «Учите, играя»
10. Л.В.Артемова «Окружающий мир в дидактических играх дошкольника»

11. Л.Ю.Субботина «Развитие воображения у детей»
12. Е.Л.Агаева «Чего на свете не бывает?»
13. В.Волина «Праздник букваря»

Подготовил: инструктор по Ф.К.
О.С. Гуркова