



Тема:



Психогимнастика для дошкольников

Инструктор по физической культуре
МКДОУ детский сад "Золотой петушок"
Бушланова Наталья Геннадьевна
12 ноября 2016г



Психогимнастика – это курс специальных занятий (этюдов, игр, упражнений), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребёнка (как его познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).

Прежде всего такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, замкнутым, с неврозами, с нарушениями характера.

Не менее важно использовать психогимнастику в профилактической работе с практически здоровыми детьми с целью психофизической разрядки.

Цель:



Овладение навыками управления своей эмоциональной сферой: развитие у детей способности понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать и полноценно переживать.

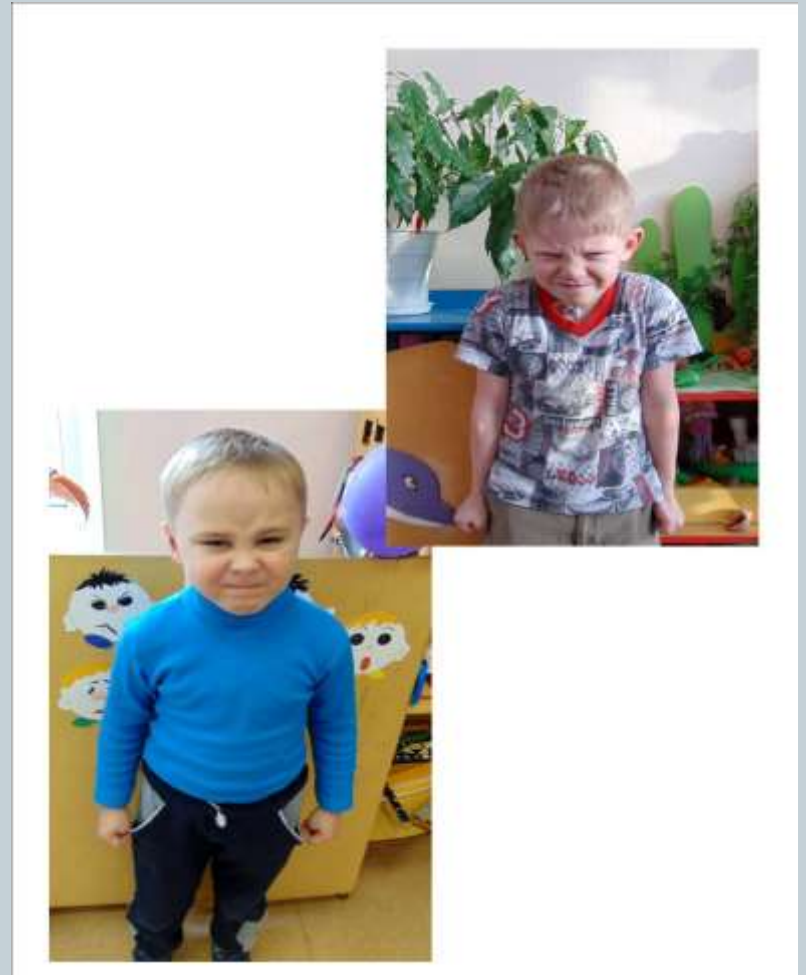
Задачи:



- фиксировать внимание ребенка на чужих проявлениях эмоций;
- учить подражательно воспроизводить чужие эмоции;
- фиксировать внимание на своих мышечных ощущениях как проявлениях этих эмоций;
- анализировать и словесно описывать мышечные проявления эмоций;
- повторно воспроизводить эмоции в заданных упражнениях;
- контролировать ощущения.

Игра «Угадай настроение»

Цель: учить детей по мимике лица, застывшим жестом распознавать эмоциональное состояние ребёнка.





Игра «Посочувствуй другому»



Цель: развивать у детей способность ставить себя на место другого человека, выражать сочувствие, сопереживание.



При помощи психогимнастики детям становится проще общаться со сверстниками, легче выражать свои чувства и лучше понимать чувства других. У них вырабатываются положительные черты характера (уверенность, честность, смелость, доброта).



Играя в игры с детьми,
моделируя ситуации,
«прорабатывая» эмоции и
чувства мы учим детей не
бояться окружающего мира,
быть готовыми ко всему, что
ждёт их за пределами
собственных квартир и
стен детского сада.



Спасибо за внимание!

