

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Центр развития ребенка - детский сад № 232»

Педагогическая разработка  
«Позитивная социализация дошкольников  
посредством использования психогимнастики»

Педагог-психолог:  
Чабанова Жанна Михайловна

2022 год

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Методика проведения психогимнастики для детей .....	5
Приложение.....	8
Заключение.....	36
Список использованной литературы.....	37

## Пояснительная записка

В дошкольных образовательных организациях широко используются разные виды психотренинга, в том числе и психогимнастика. Это курс специальных занятий, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка как познавательной, так и эмоционально-личностной сферы. Именно она наиболее приемлема в работе педагогов-психологов и воспитателей, так как в её основе лежит игра, являющаяся основным видом деятельности дошкольника.

В начале 60-х годов в практику был введен термин - психогимнастика. Наиболее четко его озвучил чешский специалист Ганя Юнова, которая разработала целую систему, в основу которой легли специальные элементы психодрамы.

Психогимнастика состоит из следующих компонентов.

- Мимика говорит нам без слов о тех или иных чувствах и настроениях человека. Если человек улыбается - он радуется; у него сдвинуты брови и вертикальные складки на лбу - недоволен, разгнев. О многом может сказать взгляд человека, он может быть прямой, открытый, доверчивый, ласковый, хмурый, потупленный, вопрошающий, испуганный, невыразительный, застывший, блуждающий. Общее выражение лица может быть осмысленное, грустное, угрюмое, брезгливое, самодовольное, безразличное. Много определений можно подобрать и к смеху и плачу. Мимика бывает живой, вялой, бедной, богатой, маловыразительной, напряженной, спокойной.

- Жесты делятся на условные, указывающие, подчеркивающие, ритмичные, показывающие и эмоциональные. Жестикуляция может быть живой, вялой, бедной, порывистой, робкой, энергичной, жест может и отсутствовать. Даже маленькие дети знают жестикуляцию и умеют ею пользоваться.

- Пантомимика - это выразительные движения изредка слагаются из жестов, часто из мимики. Все отрицательные эмоции «съеживают» фигуру человека, а все положительные её «развертывают». «Расцвел, как цветок», - говорят про счастливого человека.

- Осанка и поза имеют большое значение в создании облика человека. Осанка образуется из положения головы и туловища. Голова может быть поставлена прямо, склонена набок, втянута в плечи, откинута назад. Поза у человека бывает однообразной, разнообразной, стереотипной, естественной, искусственной, грациозной, скованной, а перемена поз может быть постепенной, быстрой, замедленной, порывистой, плавной. Общий вид характеризуется как напряженный, расслабленный, подобранный, скованный, естественный, величественный, распрямленный, сутулый, сгорбленный, стройный, без резких особенностей.

Психогимнастика - это практическая коррекция сознания у ребенка при общении без слов, направленная на развитие его коммуникативности и умения найти свое место в социуме. Проводится она в четыре этапа, чтобы в итоге добиться максимального результата от занятий. Первый из них

направлен на развитие искусства пантомимы, мимики, памяти и внимания. Второй этап подразумевает проработку отдельных качеств человека. Третий этап занятия включает в себя работу с образами, а также перевоплощение в них. И заключительный этап занятия для дошкольников — это блокировка эмоционального напряжения у детей.

Подобные занятия не занимают много времени: от получаса до 60 минут. Однако при желании подопечных их можно несколько продлить. В идеале в группе не должно быть более 6 детей, и курс психогимнастики нужно ограничивать 20 сеансами. Организовывать их рекомендуется два раза в неделю, чтобы ребенок не потерял интерес к предложенным упражнениям и играм.

Методика психогимнастики имеет позитивные стороны:

- изучение человеческих эмоций, Во время таких занятий дети не только познают мир чувств других людей, но и учатся управлять собственными порывами души;
- преодоление сложностей в общении. Даже закомплексованный ребенок после психогимнастики в саду более легко идет на контакт с ровесниками и взрослыми;
- снятие психического напряжения. Навыки саморасслабления от природы даны ограниченному количеству людей. Во время формирования маленькой личности ей важно уметь блокировать в сознании стрессовые ситуации, чему ей поможет озвученная методика;
- возможность самовыражения. Многие дети во время этюдов и пантомим демонстрируют актерские таланты. К тому же в небольшом коллективе они имеют возможность как поучиться у других, так и поделиться своими знаниями со сверстниками.
- улучшение мимико-жестовой речи. Даже энергичный ребенок не всегда обладает раскованностью движений. Иногда он впадает в крайность, и его жестикуляция порой выглядит как неадекватное проявление чувств. Пройденный курс психогимнастики поможет ему скорректировать озвученную проблему.

Исходя из этого, мной, педагогом-психологом МБДОУ МО г. Краснодар «Центр-детский сад № 232» Чабановой Жанной Михайловной был обобщён опыт работы с дошкольниками в рамках упражнений по психогимнастике. Был собран материал в педагогическую разработку «Позитивная социализация дошкольников посредством использования психогимнастики».

Психогимнастика в детском саду, (коррекционная работа с нашими воспитанниками), успешно используется также и воспитателями вне зависимости от их стажа. Папам и мамам также рекомендуем прислушаться к советам, чтобы у ребенка пошла позитивная социализация и он был в состоянии управлять своими чувствами. Владение «языком тела» очень важно для подрастающего поколения, что должны помнить воспитатели и родители.

### **Методика проведения психогимнастики для детей.**

Предлагаемые рекомендации пригодятся как для работников детских садов, так и для родителей (при индивидуальной терапии).

Следует при этом помнить, что такое занятие должно сопровождаться соответствующей музыкой. Репертуар надо подбирать в зависимости от выполняемого упражнения, отдавая предпочтение всё же классике.

#### **Психогимнастика в младшем дошкольном возрасте**

Чтобы добиться наибольшего результата при работе с малышами, следует придерживаться следующей тактики проведения занятия:

**Приветствие.** Детям при этом предлагается изобразить свою особенную улыбку, когда они видят друзей. Даже если ребенок поначалу будет кривляться, то не стоит останавливать его. Инициатива в рамках разумного на таких занятиях только приветствуется.

**Разминка.** На этом этапе детской психогимнастики рекомендуется привлечь внимание малышей какой-либо эффектной игрушкой и попросить описать ее при помощи жестов и мимики. На первых занятиях необходимо помогать детям словами типа «Как скачет зайчик?» и «Какие у него ушки, лапки и хвостик?». Того, кто лучше изобразил движения животного, при этом обозначать не надо, потому что воспитанники в данном возрасте довольно ревностно относятся к конкуренции.

#### **Упражнения для отработки основных движений:**

**Игра «Сделай, как я».** Это довольно простое задание вызывает море эмоций у детей. Они с удовольствием будут изображать лисичек, медведей, обезьянок и других животных.

**Игра «Урожай».** Несколько маленьких садовников должны подготовить землю для посадки семян и саженцев: взрыхлить почву и постоянно поливать ее. Задание остальных детей — выбрать себе какой-либо овощ или фрукт и изобразить потом, как он начинает расти.

**Сценка «Репка».** Предварительно ознакомив детей с содержанием этой сказки, необходимо распределить роли и полностью воспроизвести сюжет действия при помощи декламации педагога.

**Виртуальный шарик.** Игры по психогимнастике для малышей можно разнообразить этой забавой. Детям предлагается представить себе шарик, а затем при помощи рук они должны «перекидывать» его друг другу, сопровождая свои движения улыбкой.

#### **Упражнения для эмоционального общения:**

**Игра «Покажи меня».** Воспитанники в этом возрасте любят копировать все то, что они видят. Однако следует развивать у них более широкое восприятие окружающего мира.

**Игра «Изобрази героев».** Для выражения своих чувств ребенок должен научиться их правильно демонстрировать. Своим подопечным необходимо предложить изобразить без слов предоставленные им ситуации. В качестве примера можно привести следующий эпизод из всей известной сказки. При

эмоциональном восприятии сказки дети должны использовать не только мимику, но и двигаться.

#### **Упражнения для наблюдения за поведением и поступками человека:**

Игра в мяч. Во время данного развлечения необходимо участникам группы предложить такие варианты оценки героя. При этом следует помнить, что малыши должны четко знать, о ком идет речь. В случае согласия с утверждением ребенку нужно поймать мяч, показывая при помощи мимики и жестов свою реакцию на озвученный персонаж.

Работа над стихами. Во время выполнения этого упражнения детям предлагается в случае хорошего поведения главного героя похлопать в ладоши и покружиться вокруг себя. Если персонаж ведет себя плохо, то эмоции разрешается выразить любым удобным для ребенка способом.

Прощание. Дети в этом возрасте редко бывают полностью эмоционально закрыты. Под веселую музыку им можно предложить похлопать в ладоши, улыбнуться друг другу и даже обнять своих друзей. На заключительном этапе невербальное общение рекомендуется разнообразить чтением стихотворений или исполнением коллективной песни.

Упражнения по психогимнастике с малышами не должны превратиться в банальный урок физкультуры. Педагогу следует приложить максимум усилий, чтобы заинтересовать своих воспитанников.

#### **Психогимнастика в старшем дошкольном возрасте**

Занятие психогимнастикой со старшими дошкольниками. В самом начале мероприятия важно создать комфортную для детей обстановку и настроить их на позитив. Ребенку должны быть предложены варианты приветствия от взрослого, а затем дается задание придумать свои импровизации. Хвалить необходимо все озвученные детьми версии, но особенно следует выделить наиболее неожиданные из них.

#### **Этюды для развития эмоциональной сферы (на примере сценок из известных сказок):**

«Снежная королева». Кай насмехается над владычицей снежных равнин, за что она на него очень сердится (презрение мальчика - гнев Королевы).

«Дюймовочка». Миниатюрной красавице навязывают в мужья жабу, майского жука, а затем крота (отвращение Дюймовочки - ярость и недоумение отвергнутых кавалеров).

«Зайкина избушка». Серого обитателя леса из собственного дома выгоняет хитрая лисица (печаль Длинноухого — агрессия хищницы).

«Три поросенка». Волк разрушает один за другим домики братьев (злость серого бандита — страх трех друзей).

«Цветик-семицветик». Девочка отдает последний лепесток больному мальчику, чтобы он выздоровел (радость Жени- благодарность нового друга).

#### **Упражнения для психомышечной тренировки:**

«Почему?». При проведении этой разминки детям предлагается изобразить любопытного ребенка, который ничего не знает. Выразить свое недоумение они должны при помощи поднятия плеч и бровей «домиком».

«Помощь». Детям дается задание представить, что их мама вернулась из магазина с тяжелой сумкой. Необходимо отнести виртуальный багаж на кухню, изображая при этом все усилия, приложенные во время озвученной помощи.

«Спящий кот». Воспитанникам нужно лечь на коврик, свернуться калачиком и имитировать на свой лад повадки хвостатого друга во время сна. Следует показать, как он дышит, зевает и потягивается.

«Движения Петрушки». Задание этого упражнения заключается в том, чтобы скопировать прыжки данного героя, который передвигается на двух согнутых ногах, с висящими вдоль тела руками и наклоненной вбок/вперед головой.

«Цапля на болоте». Детям предлагается изобразить стоящую то на одной, то на другой ноге птицу. Время от времени она должна поймать за лапку, скачущую мимо лягушку, а затем отпустить ее.

#### **Упражнения для наблюдения за чертами характера человека:**

Игра «Кто есть кто». При ее выполнении дети разбиваются на пары. Одному ребенку на ухо озвучивается какой-либо герой или демонстрируется картинка с его изображением. Сказочный персонаж должен быть обязательно знаком детям этой группы. Затем при помощи мимики и жестов получившему задание воспитателю необходимо показать повадки и черты характера этого героя сказки. Следует сразу предупредить детей, что они должны при помощи мимики и жестов не только продемонстрировать внешние данные героя, но и его черты характера.

Игра «Кто покажет лучше». Сначала участникам тренировочной группы по очереди предлагается скопировать манеру поведения злого персонажа (образ выбирает педагог. В данном случае ничто не мешает детям широко улыбаться, танцевать и прикладывать руки к сердцу. Самого лучшего исполнителя должны выбрать сами маленькие актеры.

Игра «Калейдоскоп характеров». Подобное упражнение очень нравится детям, потому что многие из них узнают в персонажах самих себя. Каждому участнику игры методом жеребьевки предоставляется образ, который он должен продемонстрировать для своих сверстников. Каждый ребенок при помощи жестов и мимики должен максимально раскрыть предложенный ему образ.

Прощание. На этом этапе занятия детям необходимо успокоиться после полученного за короткое время общения с педагогом большого количества эмоций. В данном случае можно сесть на коврик и послушать расслабляющую музыку. Затем воспитанникам должно быть предоставлено время, чтобы они самостоятельно и по своему желанию повторили то, что больше всего им понравилось на занятии.

## **Приложение**

## **Тренинг для педагогов**

### **«Работа с детьми дошкольного возраста посредством использования элементов психогимнастики»**

Психогимнастика трактуется там, как «курс специальных занятий (этюдов, упражнений, игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон личности ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы)». Это и «выразительные движения», которые можно обозначить, как характерные моторные реакции, включающие мимику, жесты, пантомимику.

Как использовать психогимнастику.

1. В качестве частичного замещения «физкультурных минуток», в структуре занятия.
2. В качестве релаксации после интенсивной нагрузки (физической или интеллектуальной)
3. В качестве «оживления» материала в работе по нравственному воспитанию (Вводить в ткань беседы по нравственной проблеме, после чтения литературного фрагмента, или вместо использования педагогической ситуации.)
4. Как самостоятельный вид подгрупповой работы, а также для индивидуальной работы с детьми, имеющими «блеклые» моторные реакции, с детьми, затрудняющимися выразить свои мысли и чувства.

Единицы психогимнастики - ЭТЮДЫ.

На собственном примере, мы с вами сейчас почувствуем весь психофизиологический эффект от психогимнастики, дорогие педагоги!

«Два рыболова»

Для удобства выполнения, вам необходимо рассчитывать на «1-й-2-й», 1-е №№-а удачливый рыболов, 2-е №№-а невезучий.

Ваша задача: ярко и эмоционально передать, с помощью мимики и пантомимики чувства, которые испытывают рыболовы.

Изображаем события, о которых я буду вам рассказывать.

«На мосту стояли 2 мальчика и удили рыбу. У них были одинаковые удочки, одинаковые ведерки для рыбы, да и стояли они недалеко друг от друга. Но один мальчик то и дело вытаскивал из воды рыбку за рыбкой, а другой только с досадой поглядывал на него. Вот и сейчас у него не клюет. А у соседа опять дергается поплавок.

У неудачливого удильщика на лице все сильнее выражалась досада, а у удачливого лицо было, как у задаваки, насмешливое».

Спасибо. Отлично. Давайте обсудим. Удалось ли вам прочувствовать настроение рыбаков. А как считаете, достаточно ли эмоционально вы его передали?

«Котята»

Для второго этюда необходимо рассчитывать на 1, 2, 3.



Распределяйте роли в тройках. У нас будут 2 котенка и хозяйка. Я читаю вам английскую народную песенку в переводе С.Я. Маршака, а вы действуете в соответствии со своей ролью.

Два маленьких котенка поссорились в углу.  
Сердитая хозяйка взяла свою метлу  
И вымела из кухни дерущихся котят,  
Не справившись при этом, кто прав, кто виноват.  
А дело было ночью, зимою, в январе,  
Два маленьких котенка озябли во дворе.  
Легли они, свернувшись, на камень у крыльца,  
Носы уткнули в лапки и стали ждать конца.  
Но сжалилась хозяйка и отварила дверь.  
«Ну что, - она спросила – не ссоритесь теперь?»  
прошли они тихонько в свой угол на ночлег,  
со шкурки отряхнули холодный мокрый снег,  
и оба перед печкой заснули сладким сном.  
А вьюга до рассвета шумела за окном.  
Спасибо. Каковы ваши ощущения?

«Хочу всё!»

Для выполнения этой пантомимы выходите сюда Покупатели, Продавец, Мальчик, Мама.

Мальчик пришел с мамой в магазин, чтобы купить спортивную обувь. В этом же магазине продавались спортивные велосипеды.

-Я хочу этот велосипед, - сказал мальчик.

Мама показала ему деньги в кошельке и шепотом сказала, что у нее нет денег на велосипед.

-А мне что до этого! –громко закричал мальчик и даже топнул ногой. – Хочу и все!

Мама оглянулась и увидела, что покупатели и продавец смотрят на ее сына. Она потянула мальчика за руку, чтобы выйти с ним поскорее из магазина, но он подогнул ноги под себя и повалился назад. У мамы не хватило сил, чтобы удержать руку в своей руке... и вот он лежит на грязном полу, стучит кулаками об пол, пинает ногами воздух и, выгибает спину, повторяет плачущим капризным голосом: «Хочу! Хочу и все!»

- Спасибо. Давайте обсудим, что мы чувствовали.

Итак, уважаемые коллеги, подводя итог нашей сегодняшней встрече, давайте все вместе сформулируем, что же такое психогимнастика,

когда и как можно использовать её элементы в работе с детьми дошкольного возраста.

**Консультация для родителей**

## **«Психогимнастика – игры на снятие напряжения, развитие эмоционально-личностной сферы»**

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».

У большей части воспитанников с ограниченными возможностями здоровья нарушена мотивация общения, они склонны к повышенной утомляемости, вспыльчивы, замкнуты, несамостоятельны в поведении. Многие слабо дифференцируют эмоциональные состояния других людей в различных ситуациях, не контролируют свои эмоции. У некоторых детей низкая самооценка, негативное восприятие себя со стороны окружающих, психоэмоциональное напряжение.

Психоэмоциональное напряжение – это разнообразные неблагоприятные эмоциональные состояния, связанные с неудовлетворенностью основных жизненных потребностей: фрустрация, дискомфорт, стресс, тревога, депрессия, состояние неудовлетворенности. При этом в психической сфере наблюдается отвлекаемость внимания, затруднения в извлечении информации из памяти, снижается скорость и точность реагирования, уменьшается эффективность деятельности.

Для того чтобы каждый ребенок в нашей группе чувствовал себя комфортно, безопасно, свободно, мною из разных источников был составлен каталог игр и упражнений для решения данной проблемы.

Как отмечают многие психологи, «игровые методики — один из самых эффективных способов создания доверительной, комфортной атмосферы, т.к. игра способствует созданию близких отношений между участниками группы,

снимает напряженность, тревогу, страх перед окружающими, повышает самооценку, позволяет проверить себя в различных ситуациях общения, снимая опасность социально значимых последствий».

Приведенные ниже упражнения – лишь часть моей работы, направленной на гармонизацию душевного состояния детей с проблемами в развитии. Ведь очень важно с каждым воспитанником быть искренним, спокойным и доброжелательным.

Все упражнения и игры делятся на группы:

#### Первая группа.

Игры и упражнения, направленные на снятие напряжения и раскрепощение детей, дающие возможность проявить индивидуальность.

##### **«Жуки»**

Жуки летают, жужжат под слова ведущего:

На полянке, у реки,

Летают майские жуки.

Падают, устали!

На спинке полежали.

Ножками болтают.

Затихли. Отдыхают.

Жуки ложатся на ковер ножками вверх, барахтаются. Устали. Некоторое время лежат, отдыхают под звуковой фон на лесной полянке.

Упражнение можно повторить 2–3 раза в зависимости от желания детей.

##### **«Ласковые ладошки»**

Дети стоят по кругу друг за другом. Гладят ладошками впереди стоящего ребенка по голове, спине, внешней части рук (легко, слегка прикасаясь).

##### **«Вьюнок»**

Упражнение выполняется в парах. Один из детей, легко перебирая пальчиками рук, «поднимается» по спине другого ребенка снизу-вверх (вьюнок растет, тянется вверх).

Эти упражнения снимают напряжение, успокаивают ребенка. Перед выполнением этого и предыдущего упражнений необходимо обратить внимание детей на то, как надо гладить, как прикасаться пальчиками (показать, как именно это надо делать).

#### Вторая группа:

Игры направлены на выработку правильного отношения к ошибкам и неудачам, на формирование уверенности в себе, стремления к реализации своих способностей.

##### **«Я самый»**

Цель: повышение самооценки ребенка.

Дети стоят в кругу, в центре которого поставлен стул.

Дети идут по кругу и говорят: «Кто сегодня всех умней, всех румяней и белей?» Ведущий отвечает: «Это наша Танечка! Ну-ка, Таня, выбегай! На волшебный стул вставай!»

Тот, кого назвали, встает на стул. Дети по очереди называют положительные качества этого игрока. Например, один ребенок говорит: «Таня красивая!», остальные дети хором скандируют: «Красивая! Красивая! Красивая!».

Затем выбирают следующего участника, и игра повторяется.

### **«Угадай, о ком говорим»**

Цель: развитие уверенности в себе.

Выбирается ведущий. Дети загадывают одного из участников и дают водящему его позитивное описание, не называя его по имени и не описывая одежду. Например, «У этого ребенка красивые длинные светлые волосы, голубые глаза. Его любимая игра – в прятки. Он любит рисовать, хорошо танцует. И т.д.»

Задача водящего – узнать, о ком идет речь.

### Третья группа:

Игры и упражнения на снижение тревожности и страхов.

#### **Беседа о страхах**

Цель уменьшение тревожности; развитие уверенности в себе.

Ведущий просит детей ответить на вопросы:

«Все ли страхи плохие? Бояться – это плохо или хорошо?»

А бывает ли страх «хорошим»? Например, если мама боится за тебя – это плохо? Бывают ли полезные страхи? Как вы думаете, кто больше боится – дети или взрослые?».

Далее рассматривает с детьми рисунки, сделанные на прошлом занятии, которые предварительно развешаны на стене кабинета, и спрашивает: кто какой страх изобразил? Как побороть его? А может, его можно пожалеть? Ведь он стал маленьким, если помещается на альбомном листочке?

#### **«Радуга силы»**

На листе акварельной бумаги нарисовать радугу, из кусков пластилина (основных цветов спектра) отделять небольшие кусочки. Предложите ребенку размазывать кусочки, повторяя вслух: «Я смелый», «Я сильный».

«Я смелый» - дети повторяют, размазывая пластилин правой рукой;

«Я сильный» — размазывая пластилин левой рукой.

#### **Пальчиковый кукольный театр**

Разыграть сценки, в которых одна из кукол всего боится, а другие помогают ей справиться со страхом. Следует спрашивать детей, какие варианты борьбы со страхом они могут предложить, стимулировать, придумывать как можно больше вариантов.

#### Четвертая группа:

Игры, способствующие развитию произвольности, внутреннего плана действий.

##### **«Да» и «Нет» не говорить».**

Цель: Развитие умения действовать по правилам.

Детям дается инструкция: «Сейчас я буду задавать вам вопросы, а вы должны мне на них правильно отвечать, но существует правило, при ответе на вопрос нельзя говорить: «Да» и «Нет»». Примерные вопросы:

1. Ты хочешь идти в школу?
2. Ты любишь, когда тебе читают сказки?
3. Ты любишь смотреть мультфильмы?
4. Ты хочешь остаться еще на один год в детском саду?
5. Ты любишь гулять?
6. Ты любишь играть?
7. Ты хочешь учиться?
8. Ты любишь болеть?

Чтобы правильно ответить на вопрос, ребенку необходимо постоянно, не отвлекаясь, удерживать в памяти условия игры и принятое им намерение отвечать определенным образом, контролировать свои ответы, сдерживать непосредственное желание ответить словами «да» и «нет» и одновременно обдумывать содержательный ответ.

##### **«Тихий колокольчик»**

Цель. Развитие концентрации внимания и контроля движения, снижение импульсивности.

Дети сидят в кругу. Одному из ребят дают колокольчик. Надо отнести колокольчик по кругу тому, кто сидит рядом. Это надо сделать так, чтобы колокольчик не зазвучал – идти медленно и осторожно. Если колокольчик зазвучал, надо остановиться, подождать, когда он утихнет, и идти дальше. Колокольчик должен пронести каждый ребенок.

##### **Игра «Минута шалости»**

Цель: психологическая разгрузка.

Ведущий по сигналу (удар в бубен и т.п.) предлагает детям шалить: каждый делает то, что ему хочется – прыгает, бежит, кувыркается и т.п. Повторный сигнал ведущего через 1-3 минуты объявляет конец шалостям.

Пятая группа игр и упражнений направлена на развитие интеллектуальных способностей.

##### **Игра «Запомни – назови – положи»**

Цель: развить произвольное зрительное внимание, умение запоминать последовательность картинок (игрушек).

3-4 картинки с хорошо знакомыми ребенку предметами или 3-4 игрушки.

После рассматривания картинок (игрушек) взрослый раскладывает их на столе и просит запомнить, как они лежат друг за другом.

После этого ребенок закрывает глаза, а картинки (игрушки) смешиваются, и ребенок должен разложить их в исходной последовательности и назвать по порядку.

### **Игра «Чем отличаются?»**

Цель: развить зрительную память и внимание детей, научить их внимательному рассматриванию похожих предметов и сравнению их по деталям, называть по памяти сходства и различия между ними.

Пары похожих сюжетных картинок, которые отличаются друг от друга заметными отличиями в деталях (цвет, форма, количество, местоположение).

Ребенку показывается сначала одна картинка, затем после ее рассмотрения – другая, после чего он должен назвать по памяти отличия между ними. При необходимости взрослый может помочь ребенку наводящими вопросами.

Используемые игры и упражнения позволяют скорректировать эмоциональное состояние детей с нарушениями в эмоционально-волевом развитии, помогает таким воспитанникам социализироваться в обществе сверстников и подготовиться к смене видов деятельности: из игровой в дошкольном и в учебную в школьном возрасте.

## **Консультация для воспитателей «Психогимнастика для дошколят»**

Персонажами психогимнастики могут быть дети и взрослые. Дети просто играют, получают удовольствие, испытывают интерес, познают окружающий мир, но при этом учатся нелегкому делу умению – 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.

*Группы упражнений в психогимнастике* направлены на развитие: движений; эмоций; общения; поведения. Каждое упражнение включает: фантазию (мысли, образы), чувства (эмоции) и движения ребенка для того, чтобы он учился произвольно воздействовать на каждый элемент триады. Чтобы ход общей игры не прерывался, необходимо через всю последовательность упражнений провести сюжетно-ролевое содержание игры. Все предметы и события игрового сюжета должны быть воображаемыми, т.е. обозначаться физическими действиями или замещаться предметами обычного окружения. Это облегчает тренировку внутреннего внимания детей. Опытный педагог, выстраивая занятие, обязательно включает в него творческие идеи и предложения самих детей.

**Занятие по психогимнастике** должно начинаться с общей разминки. Ее задача – сбросить инертность физического и психического самочувствия, поднять мышечный тонус, «разогреть» внимание и интерес ребенка к занятию, настроить детей на активную работу и контакт друг с другом. Упражнения и игры на внимание должны быть разнообразны по форме и характеру. Объекты внимания также самые разные: звуки, голоса, предметы, невидимое окружение, люди, их одежда, эмоции, контакты и т.п., например, «Что изменилось в этой комнате?» «Какие звуки ты различаешь на улице, в соседнем помещении?», «С закрытыми глазами угадай, кто подал голос?», «Кто к тебе прикоснулся?», «Кто крепче всех пожал руку?», «Какой предмет самый большой, самый теплый, шероховатый?», «У кого из детей белые носочки?», «Кто самый веселый (грустный)?», «Какие зверюшки есть в этой комнате?».

Игры могут быть любыми. Единственное требование – они всегда должны быть интересны и направлены на общую деятельность, совместные движения, контакты. Все игры и упражнения включают элементы психогимнастики. Педагог должен помнить, что психогимнастика – это не физкультура, не механическое повторение физических упражнений. Любое физическое движение в психогимнастике выражает какой-либо образ фантазии, насыщенный эмоциональным содержанием, тем самым объединяет деятельность психических функций (мышления, эмоции, движения), а с помощью комментариев взрослого к этим процессам подключается и внутреннее внимание детей. Таким образом, психогимнастическое упражнение использует механизм психологического функционального единства: например, ребенок не просто выполняет резкие ритмические махи руками, а представляет себя весёлым зайчиком, играющим на воображаемом барабане в цирке. Это игровое упражнение доставляет ребенку массу удовольствия, включает в работу его фантазию, улучшает ритмичность движения. В это же время воспитатель описывает фактор физических действий – силу, темп, резкость – и направляет внимание детей на осознание и сравнение возникающих мышечных и эмоциональных ощущений. Например, воспитатель говорит: «Как сильно зайчики стучат по барабану! А вы чувствуете, как напряжены у них лапки? Ощущаете, какие лапки твердые, не гнутся?! Как палочки! Чувствуете, как напряглись у Вас мышцы в кулачках, руках, даже в плечах?! А вот лицо – нет! Лицо улыбается, свободное, расслабленное. И животик расслаблен, дышит... А кулачки напряженно стучат!.. А что еще расслаблено? Давайте еще попробуем постучать, но уже медленнее, чтобы уловить свои ощущения».

**Игровое (психогимнастическое) содержание упражнений не случайно.** Оно должно способствовать овладению навыками контроля двигательной и эмоциональной сфер, т.е. должно быть продумано так, чтобы выполнить следующие задания:

- дать ребенку возможность испытать разнообразные ощущения (путем подражательного повторения движений и действий, ведущего взрослого);
- тренировать ребенка, направлять и задерживать внимание на своих ощущениях, научить различать и сравнивать их;
- тренировать ребенка изменять характер своих движений, сопровождаемых различными мышечными ощущениями;
- тренировать ребенка изменять характер своих движений, опираясь на работу воображения и чувств.

В последовательности психогимнастических упражнений особенно **важно соблюдать чередование и сравнение противоположных по характеру движений**, сопровождаемых попеременно мышечным напряжением и расслаблением:

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

Такое чередование движений гармонизирует психическую деятельность мозга: упорядочивается психическая и двигательная активность ребенка, улучшается настроение, сбрасывается инертность самочувствия.

**В коммуникативной части** занятия происходит тренировка общих способностей словесного и несловесного воздействия детей друг на друга.

Это могут быть эмоциональные проявления и контакты – пантомимы. В упражнениях включаются обмен ролями партнеров по общению, оценка эмоций. В этих упражнениях ребенок овладевает главным инструментом общения – умением сопереживать, освобождаться от эмоциональной напряженности, готовится к свободному проявлению эмоций, активному общению.

В процесс регулирования поведения включаются сюжетные и психологические упражнения. На этом **этапе решаются следующие задачи:**

- показ – проигрывание типичных ситуаций с психологическими трудностями;
- выделение и узнавание типичных форм адаптивного и неадаптивного поведения;
- приобретение и закрепление приемлемых для ребенка стереотипов поведения и способов разрешения конфликтов;
- развитие навыков самостоятельного выбора и построения детьми подходящих форм реакций и действий в рамках ситуации.



Источником сюжетов для игр и упражнений могут служить не только психологические ситуации, но и любые детские книги, мультфильмы, телепередачи.

В **заключительную часть** занятия желательно включать упражнения и игры на закрепление положительного эффекта, стимулирующего, упорядочивающего психическую и физическую деятельность ребенка, чтобы приводить детей в состояние эмоционального равновесия. Желательно, чтобы после занятий у детей была возможность самостоятельной свободной игры, в которой могут спонтанно продолжиться понравившийся сюжет и упражнения.

Занятия желательно проводить раз в неделю. Проводя с детьми игры, игровые упражнения, занятия, необходимо соблюдать ряд принципов:

- относиться к детям, к их потребностям уважительно и доброжелательно;
- каждого ребенка принимать таким, какой он есть;
- не допускать упреков и порицаний за неуспех;
- занятия проходят в игровой, занимательной форме, чтобы вызывать у детей живой интерес;
- давать положительную эмоциональную оценку любому достижению ребенка;
- развивать у детей способность к самостоятельной оценке своей работы;
- создавать на занятиях чувство безопасности и дозволенности в системе отношений, благодаря чему они могут свободно исследовать и выразить свое «я»;
- постепенность развивающе-коррекционного процесса, не предпринимается попыток его ускорить. У каждого ребенка свой срок и свой час постижения.

### **Игры, упражнения, этюды по проживанию эмоциональных состояний детьми дошкольного возраста**

#### ***Игра «Облака»***

Цель: развитие воображения, выразительности движения, эмоциональных состояний радости, веселья, грусти.

Описание игры: воспитатель читает стихотворение, а дети изображают облака в соответствии с текстом.

По небу плыли облака,

А я на них смотрел.

И два похожих облака

Найти я захотел.

Я долго всматривался в высь

И даже щурил глаз,

А что увидел я, то Вам

Все расскажу сейчас.

Вот облачко веселое

Смеется надо мной:  
– Зачем ты шуришь глазки так?  
Какой же ты смешной!  
Я тоже посмеялся с ним:  
– Мне весело с тобой!  
И долго-долго облачку  
махал я вслед рукой.  
А вот другое облачко  
Расстроилось всерьез:  
Его от мамы ветерок  
Вдруг далеко унес.  
И каплями-дождинками  
Расплакалось оно...  
И стало грустно-грустно так,  
А вовсе не смешно  
И вдруг по небу грозное  
Страшилище летит  
И кулаком громадным  
Сердито мне грозит.  
Ох, испугался я, друзья,  
Но ветер мне помог:  
Так дунул, что страшилище  
Пустилось наутек. А маленькое облачко  
Над озером плывет,  
И удивленно облачко  
Приоткрывает рот:  
- Ой, кто там в глади озера  
Пушистенький такой  
Такой мохнатый, маленький?  
Летим, летим со мной.  
Так очень долго я играл  
И вам хочу сказать,  
Что два похожих облачка  
Не смог я отыскать.  
Н.А.Екимова

### ***Игра «Садовник»***

Цель: развитие воображения, выразительности движений.

Описание игры: **воспитатель** или ребенок играет роль садовника, который сажает, поливает, рыхлит цветы. Дети изображают цветы, которые растут от хорошего ухода садовника и тянутся к солнцу. Дети могут изображать конкретные цветы, которые они выберут.

### ***Игра «Насос и мяч»***

Цель: учить детей расслаблению мышц, выразительности движений, пластике.

Описание игры: дети играют парами. Один – большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус отклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движениями рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с» он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего у мяча поднимается голова, после четвертого надулись щеки и приподнялись руки. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Играющие меняются ролями.

### ***Игра «Дожди»***

Цель: развитие выразительности движений, пластики, воображения.

Описание игры: дети встают в круг и, двигаясь друг за другом, по заданию воспитателя изображают дождь. Он может быть веселым, с солнышком, страшным ливнем с грозой, грустным, бесконечно морозящим и т.п.

### ***Игра «У моря»***

Цель: развитие воображения, выразительности движений и речи, групповой сплоченности, эмпатии, снятие напряжения.

Описание игры. Воспитатель говорит: «Представьте, что вы сидите у моря. Теплое, ласковое солнышко. Мы загораем. Подставьте солнышку подбородок, слегка разожмите губы и зубы (вдох). Летит жучок, собирается сесть на язычок. Крепко закрыть рот (задержать дыхание). Энергично двигать губами и руками. Жучок улетит. Слегка открыть рот. Облегченно вздохнуть. Нос загорает, подставить нос к солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка. Выбирает, на чей нос сесть (вдох). Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержать дыхание). Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (выдох). Брови – качели. Снова прилетела бабочка. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх-вниз. Бабочка улетела совсем. Спать хочется, расслаблены мышцы лица (в тени, полусвет).

### ***Игра «С платком»***

Цель: снять эмоциональное напряжение, дать детям возможность творчески выразить себя, развивать способность к переключению внимания с одного образа на другой.

Описание игры: представьте себе, что мы попали в театр. В театре сцена, актеры и зрители. Выберем и в нашей группе место для сцены. Для того,

чтобы узнать, кто из вас будет актером, а кто – зрителем, проводим наибольшую артистическую разминку. У меня платок, попробуйте с помощью платка, а также различных движений и мимики (выражения лица) изобразить:

- бабочку;
- принцессу;
- волшебника;
- бабушку;
- фокусника;
- человека, у которого болит зуб;
- морскую волну;
- лису.

После показа каждого нового персонажа детям следует задавать следующие вопросы: «Кто может показать бабочку (принцессу) иначе? Кто еще хочет попробовать? Кому понравилось исполнять роли? Кому понравилось смотреть?»

### ***Игра «Выбери девочку»***

Цель: развитие произвольности, наблюдательности, воображения.

Описание игры: дети выбирают из предложенных карточек с изображениями веселой, грустной, испугавшейся, злой девочки наиболее подходящую к тексту каждого из предложенных стихотворений А.Барто.

№1 Зайку бросила хозяйка,  
Под дождем остался заяк.  
Со скамейки слезть не смог,  
Весь до ниточки промок.

– Какая девочка бросила зайку? - задает вопрос воспитатель, после чтения стихотворения.

№2 Идет бычок качается,  
Вздыхает на ходу:  
- Ой, досточка кончается,  
Сейчас я упаду.

Какая девочка испугалась за бычка?

№3 Уронили мишку на пол,  
Оторвали мишке лапу.  
Все равно его не брошу,  
Потому что он хороший.

Какая девочка пожалела мишку?

№4 Я люблю свою лошадку,  
Причешу ей шерстку гладко,  
Гребешком приглажу хвостик  
И верхом поеду в гости.

Какая девочка любит свою лошадку?  
Дети играют с любимыми игрушками.

### ***Игра «Угадай настроение»***

Цель: учить детей по мимике лица, застывшим жестам, позам, расположению партнеров в пространстве распознавать эмоциональное состояние человека.

Описание игры: **дети** садятся в круг. У воспитателя в руках коробка с фотографиями. Они лежат так, что изображений не видно. Коробка переходит из рук в руки. Каждый ребенок берет по одной фотографии, рассматривает ее, показывает остальным и отвечает на следующие вопросы:

«Кто изображен на фото?

Какое настроение у человека?

Как ты определил его настроение?

Почему возникло это настроение?

Если настроение грустное, как бы ты помог этому человеку?»

### ***Игра «Говорящие предметы»***

Цель: развивать у ребенка способность к отождествлению себя с кем-то или с чем-то, учить детей сопереживать.

Описание игры: в ходе игры дети берут на себя разные роли и описывают свое состояние, причины действий, систему отношений с действительностью.

Начинает первый ребенок: «Я не Саша, я шарик. Мне бы понравилось, если бы я был не одноцветным, а разукрашенным веселым узором. Мне бы хотелось, чтобы меня не держали на веревочке, а отпустили свободно летать, куда захочу». Продолжает следующий ребенок: «Я не Боря, я мяч. Я из резины и хорошо надут. Дети радуются, когда перебрасывают меня друг другу!»

Педагог предлагает названия следующих предметов: пальто, автобус, мыло и т.п. Дети также предлагают свои варианты.

### ***Игра «Надувала кошка мяч»***

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Описание игры: дети находятся в расслабленной позе, они изображают сдувшиеся шарик. Воспитатель произносит текст:

Надувала кошка шар,

А котенок ей мешал:

Подошел и лапкой – топ!

А у кошки шарик – лоп!

На слова: «надувала кошка шар...» дети выпрямляют туловище, надувают щеки.

На сигнал «лоп» – «шарик» со звуком сдуваются и возвращаются в исходное положение.

### ***Игра «Зеркало настроения»***

Цель: развивать один из механизмов проникновения во внутренний мир другого человека – моторное проигрывание. Учить детей воспроизводить некоторые компоненты выразительного поведения партнера.

Описание игры: игра проводится в паре.

Дети стоят лицом друг к другу. Один ребенок – зеркало. Другой – тот, кто смотрит в зеркало. Последний пытается с помощью мимики, жестов, поз отразить различные состояния (человек радуется, дует, удивляется, грустит, гордится и т.д.), а зеркало повторяет выразительные движения партнера.

### ***Игра «Обними и приласкай игрушку»***

Цель: удовлетворить потребность детей в эмоциональном тепле и близости

Описание игры: воспитатель вносит в группу одну или несколько мягких игрушек, например, куклу, собаку, медведя, зайца, кошку и т.д. Дети гуляют по комнате. По сигналу воспитателя они разбиваются на группы и проходят к той игрушке, которую хотели бы поласкать. Первый ребенок берет игрушку, обнимает ее, ласкает и говорит ей что-нибудь нежное и приятное. Затем ребенок передает игрушку своему соседу. Тот, в свою очередь, должен обнять игрушечного зверя и сказать ласковые слова. Игра может повторяться несколько раз.

### ***Игровое упражнение «Читаем стихи с разным настроением»***

Цель: развивать эмоциональные состояния радости, удивления, злости, страха, тренировать различные интонации голоса.

Описание: дети садятся в круг. Воспитатель предлагает взять по одной карточке, на обратной стороне которой изображен мимический эталон (радости, грусти, гнева, удивления, страха и т.д.). Участники договариваются, какое стихотворение будут читать. Каждый читает стихи в соответствии с настроением, изображенным на его картинке. Остальные отгадывают, какое чувство игрок пытался показать через интонацию, т.е. что у него изображено на карточке.

### ***Игровое упражнение «Посочувствуй другому»***

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

Описание игры: упражнения выполняются в парах.

Воспитатель задает разнообразные ситуации.

- Девочка упала, поранила руку, ей больно (один ребенок с помощью мимики, позы показывает боль, другой пытается найти ласковые слова, жесты, оказывает помощь).
- Два друга давно не виделись. Они мечтают о встрече (дается задание показать, как встретятся два друга после долгой разлуки).

- Малыш потерялся, плачет (нужно показать, как поступит старший ребенок, как поможет малышу).
- Девочку обидели. Ее пожалела подружка (завязала бант, дала игрушку, обняла, как еще можно утешить девочку?).
- Девочки подобрали котенка, пожалели его, попоили молоком.
- Друг угощает конфетами (у одного ребенка воображаемый пакет с конфетами. Он протягивает его другому. Ребенок берет конфету, благодарит, разворачивает обертку, кушает конфету. На лице – удовольствие).

Пары по очереди показывают свои упражнения. Остальные дети оценивают выразительность мимики лица и движений, затем меняются ролями.

### ***Игровое упражнение «Закончи предложение»***

**Цель:** учить детей опознавать свои привязанности, симпатии, интересы, увлечения и рассказывать о них.

**Описание:** Моя любимая игра...

Моя любимая игрушка...

Мое любимое занятие...

Мой лучший друг...

Моя любимая песня...

Мое любимое время года...

Мои любимые сладости...

Моя любимая книга ...

Мой любимый праздник...

Мой любимый сказочный герой...

Моя любимая считалка...

Мой любимый мультфильм...

Моя любимая сказка...

Мой любимый цветок ... и т.д.

### ***Игровое упражнение «Я и мое настроение»***

**Цель:** учить детей осознавать и принимать свои чувства и переживания. В этом упражнении также можно использовать метод незаконченных предложений:

Я радуюсь, когда...

Я горжусь тем, что...

Мне бывает грустно, когда...

Мне бывает страшно, когда...

Я злюсь, когда...

Я был удивлен, когда...

Когда меня обижают,

Я сержусь, если...

Однажды я испугался...

### ***Игровое упражнение «Морщинки»***

Цель: учить детей снимать мышечное напряжение, закреплять эмоциональные состояния: радости, интереса, удовольствия и т.д.

Описание: воспитатель предлагает детям несколько раз вдохнуть и выдохнуть. Отлично. Широко улыбнитесь своему соседу справа, а теперь – соседу слева. Наморщите лоб – удивитесь, нахмурьте брови – рассердитесь, наморщите нос – вам что-то не нравится. Расслабьте мышцы лица, лицо спокойное. Поднимите и опустите плечи. Вдох-выдох, молодцы!

### ***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.

### ***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 «В центре круга»***

Цель: учить детей говорить добрые слова в адрес другого, дать возможность каждому ощутить эмоциональное удовлетворение собой и дружескую поддержку.

Описание: дети сидят в кругу на коврик или на стульях. В центре ребенок, который выбирается воспитателем или детьми, можно по считалке. Задача детей – говорить ребенку, который находится в центре, приятные слова: «Ты мне нравишься»; «Ты вежливая и добрая»; «Я люблю с тобой играть» и т.д.

Примечание: это игровое упражнение рекомендуется проводить в течение длительного периода, чтобы у каждого ребенка была возможность побывать в центре круга.

## ***Конспекты занятий***

### **Занятие «Наше настроение»**

Цель: познакомить детей с понятием «настроение» и его проявлением у добрых людей, показать в доступной форме изменчивость настроения: учить детей понимать настроение другого человека: познакомить со способами управления и регуляции настроения.

Ход занятия



- В гости к детям приходит добрый волшебник. Он улыбается, смеется и здоровается с детьми. Дети вместе с педагогом определяют, какое настроение у доброго волшебника (веселое, доброе, светлое, радостное). Волшебник дарит детям волшебные цветы от белого до черного из всех цветов спектра. Дети могут сами выбрать цветок, который им нравится. Детям предлагаются пиктограммы с изображением различных оттенков настроений с целью определения собственного настроения.

При помощи каких слов вы можете рассказать о своем настроении?

- Какое у тебя сейчас настроение?
- Какого цвета твое настроение?
- С каким запахом можно сравнить твое настроение?
- На что похоже твое настроение?

(солнечный день, веселое солнышко, светлое окошко и т.д.).

Педагог предлагает детям решить педагогическую ситуацию «Потерялась девочка» Вопросы для беседы с детьми:

- Что случилось с маленькой девочкой?
- Что чувствовала девочка, когда потерялась?
- Какими словами можно выразить ее настроение?
- Кто помог маленькой девочке?
- Изменилось ли ее настроение?
- Как Нюша и Маша помогли маленькой девочке?
- Как можно успокоить человека, который плачет?

Игра «Жмурки» По считалке дети выбирают «жмурку», потом раскручивают его по кругу, завязав глаза, под слова диалога:

- на чем стоишь?
- на мосту,
- что продаешь?
- квас
- ищи мышей, а не нас!

Игра повторяется 2-3 раза.

- По окончании игры педагог обращается к детям- у кого, в начале занятия было настроение не очень веселое, грустное? Стало ли вам веселей, радостней? -определяет словесно общее настроение детей.

Рисование на тему «Мое настроение»

### **Занятие «Радость»**

Цель: познакомить детей с эмоцией радости, учить детей передавать эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства, развивать эмпатию.

Ход занятия

Предложить детям прослушать пьесу П.И. Чайковского «Новая кукла».

Вопросы к детям: О чем вы думали, когда слушали музыку?

Что чувствовали? Что хочется делать под такую музыку?

Повторное прослушивание музыкального произведения.

Детям предлагается представить, что им подарили новую куклу или другую игрушку и потанцевать под эту музыку. По окончании музыки обратить внимание детей на то, какие у них были лица, как они двигались. Объяснить, что так они выражали радость. Сделать акцент на то, что все дети во время танца выражали свою радость по-своему. Подвести детей к выводу о том, что степень выражения радости зависит от человека, его особенностей и от самого события.

Предложить детям нарисовать «Радость» и рассказать о своем рисунке: «Что такое радость для меня?»

Зачитать детям варианты ответов на этот вопрос, который дали их ровесники

- Радость - это когда все радуются. Бывает радость большая, а бывает маленькая. Маленькая -это когда у одного, а большая- когда у всех.
- Радость – это когда праздник.
- Радость – когда никто не плачет. Ни один человек.
- Радость – когда нет войны.
- У моей бабушки болит сердце. А когда не болит, мы с ней вместе радуемся.
- Радость – это я! Потому что мама говорит: «Ты моя радость»

(М.Потоцкая «Что такое радость»)

Показать детям коробочку, закрытую крышкой. - Дети пытаются отгадать на слух, что там находится. Как вы думаете, что там может быть? На самом деле там конфетки. Но они не простые: как только вы их съедите, вы превратитесь в волшебников и сможете пожелать всем людям что-то такое, отчего они смогут стать радостнее.

Давайте подумаем, что можно пожелать всем людям, которые живут на Земле:

- пусть они избавятся от болезней;
- пусть никогда не умирают;
- пусть у всех будет дом;
- пусть все хорошо живут;
- пусть все будут счастливы.

Детям предлагается встать в хоровод и всем вместе порадоваться хорошей песенке «Вместе весело шагать...» (муз. В.Шаинского, сл.М.Матусовского).

### **Занятие «Поговорим о доброте»**

Цель: расширить представления детей о доброте и эмоциональных состояниях, которые соответствуют этому понятию, вызвать стремление совершать добрые поступки, учить передавать эмоциональное состояние человека с помощью мимики, речи, рисунка, формировать позитивный образ своего «Я»

Ход занятия

Педагог предлагает поиграть в игру «Угадай настроение по рисунку». Для этого дети выставляют свои рисунки с изображением девочки, которая нашла свой бантик, и мальчика, рассерженного на своего друга.

Вопросы детям:

- Какое настроение у мальчика?
- Похож ли он на рассерженного?
- А как вы догадались, что он сердит?
- Какое настроение у девочки?
- Почему у девочки хорошее настроение?
- А как вы определили, что у девочки веселое настроение?
- А как чувствуете себя вы?

- Упражнение «Помоги волшебнику».

Взрослый обращает внимание детей на то, что волшебник попал в трудную ситуацию и ему нужна помощь: Сегодня волшебник прочитал два стихотворения, которые детям хорошо знакомы – об игрушках, с которыми он иногда любит играть.

- Зайку бросила хозяйка

Под дождем остался заяк.

Со скамейки слезть не смог,

Весь до ниточки промок.

- Уронили мишку на пол,

Оторвали мишке лапу.

Все равно его не брошу,

Потому что он хороший.

(А Барто)

У волшебника есть фотографии трех девочек. Он хотел разобраться, которая из девочек бросила Зайку, которая оторвала лапу Мишке, а которая очень жалеет Мишку и Зайку.

- Как же я могу узнать, ведь здесь не нарисовано, что они делают!

Взрослый предлагает рассмотреть фотографии девочек и помочь волшебнику.

(Демонстрация трех портретов девочек с разными выражениями лица: злым, равнодушным и добрым).

- Посмотрите, какая вот эта девочка? Какое у нее лицо? Что сделала это девочка?

Дети сопоставляют выражения лиц девочек с их поступками.

- Начала играть с Зайкой в саду, но быстро про него забыла и оставила под дождем.
- А эта девочка любит драться, обижать других, она оторвала Мишке лапу и бросила его тут же на пол.
- А эта девочка добрая – всех жалеет.

Взрослый предлагает детям подумать о том, как бы они выручили из беды Зайку и Мишку., обращает внимание на выражение лица злого волшебника:

оно изменилось и стало добрым (изображение злого лица заменяется соответствующим).

- Волшебник благодарит детей за то, что они выручили из беды его любимые игрушки, и говорит, что тоже хочет сделать им что-нибудь приятное. Звучит сказочная музыка, и волшебник дарит детям сказку о птицах.

- Игра «Спаси птенца»: Представьте себе, что у Вас в руках маленький, беспомощный птенец. Вытяните руки вперед ладонями вверх. А теперь согните руки в локтях и приблизьте их к себе. Медленно, по одному пальчику, сложите ладони, спрячьте в них птенца, подышите на него, согревая его своим ровным, спокойным дыханием. А теперь раскройте ладони, и вы увидите, что Ваш птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему и не грустите. Он еще прилетит к Вам.

- Детям предлагается послушать спокойную, легкую музыку и «нарисовать» ее.

- Волшебник дарит детям на память тарелочку с яблочком, которая будет помогать в трудных ситуациях и знакомить с новыми друзьями.

### **Занятие «Удивление»**

Цель: продолжать знакомить детей с эмоциональным состоянием удивления, учить детей передавать заданное эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства, развивать эмпатию.

Ход занятия

Педагог: «Давайте все вместе возьмемся за руки и громко скажем друг другу: «Доброе утро!»

Вспомним, о каких чувствах мы с Вами уже говорили? Да, мы знаем такое чувство, как радость.

Сегодня мы познакомимся с удивлением. Что помогло нам, глядя на человека, сказать, радуется он или боится? Мы смотрели на выражение его лица и старались определить, что происходит с человеком в данный момент.

- Изобразим чувство радости. Что происходит в это время с нашими лицами? Какие у нас глаза в этот момент? Что происходит с нашими губами?

- Попробуйте изобразить на своем лице чувство удивления. Как Вы думаете, оно будет долго длиться или мгновенно возникает и быстро пропадает? Совершенно верно, оно неожиданно возникает и быстро исчезает.

- Рассматриваем с детьми пиктограмму «удивление». Что же происходит с нашими лицами? С бровями? Правильно, они подняты вверх. С глазами? Они широко открыты. С губами? Они растянуты и похожи на букву «О». Удивление можно сравнить с прикосновением.

- Чтение рассказа Е.Носова «Живая шляпа».
- Почему рассказ называется «Живая шляпа»?
- Как Вы думаете, кто мог находиться под шляпой?
- Какое чувство возникло у ребят, когда они обнаружили под шляпой кота?
- Что произошло с лицами мальчиков: глазами, губами?

- Покажите.
- Упражнение «Зеркало». Предложить детям посмотреть в зеркало, представить себе, что там отразилось что-то сказочное, и удивиться. Обратить внимание детей на то, что каждый человек удивляется по-своему, но, несмотря на разницу, в выражениях удивления всегда есть что-то похожее.
- Вопросы:
  - Что общего в том, как Вы изображали удивление?
  - Игра «Фантазия». Предлагается детям продолжить начало удивительных приключений:
    - к нам пришел слон...
    - мы оказались на другой планете...
    - внезапно исчезли все взрослые...
    - волшебник ночью поменял все вывески на магазинах...

### **Занятие «Страх»**

Цель: продолжать детей знакомить с эмоциональным состоянием страха, учить детей передавать заданное эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства, развивать эмпатию.

Ход занятия.

- Давайте все вместе возьмемся за руки и громко скажем друг другу: «Доброе утро»!

Вспомним, о каком чувстве мы с Вами говорили на прошлых занятиях?

- Да, о чувстве радости. Что нам помогло определить это чувство? Да, это выражение лица, интонация голоса.

- А теперь посмотрите на эту фотографию. Как вы думаете, какое чувство испытывает этот ребенок? Смотрите внимательно... У него широко открыты глаза, рот, он вот-вот закричит. Его правая рука выставлена вперед. Он как будто бы хочет что-то оттолкнуть или отгородиться от кого-то. Какое же это может быть чувство? Да это чувство страха.

- Игра «Гуси-лебеди». Дети гуляют по помещению, представляя, что они находятся на цветущей поляне. Когда педагог подает сигнал тревоги, дети прячутся за стульчики. Игра повторяется несколько раз.

- Упражнение «Найди пиктограмму». Дети выбирают пиктограмму страха из восьми базовых эмоциональных состояний: интереса, радости, удивления, удовольствия, стыда, злости, горя, страха.

- Сопоставить выбор детей с тем чувством, которое они переживали, когда прятались от гусей.

- Рассмотреть с детьми выбранную ими пиктограмму, обратить внимание на брови, глаза, рот.

- Обсуждение с детьми поговорки «У страха глаза велики». - Отметить и разобрать с детьми прямой и скрытый смысл поговорки. Вопрос к детям:

Пугались ли Вы когда-нибудь так, что причина страха Вам казалась значительно страшнее, чем было на самом деле?

- Чтение отрывка из сказки С. Михалкова «Три поросенка» (эпизода, в котором описывается, как поросята убегают от волка и дрожат от страха).

- Почему Наф-Наф не боялся страшного волка? Предложить детям нарисовать Наф-Нафа, который не боится страшного волка.

- Рассмотреть рисунки детей. Обратит внимание на особенности изображения смелого поросенка.

- Показать детям карточки из игры «Азбука настроения». На карточках изображены: попугай, рыба, кошка, мама, папа, мышка. Все они испытывают чувство страха. Подумайте и решите, кого из героев сможет показать каждый из Вас. При этом надо сказать о том, чего боится Ваш герой и что надо сделать, чтобы его страх пропал. (Цель – научить детей находить конструктивный выход из ситуации, ощущать эмоциональное состояние своего персонажа).

### **Занятие «Хорошее настроение – каждый день»**

- Правила ведения календаря настроения. Каждый из детей выбирает себе изображение животного (дерева, цветка, сказочного персонажа и т.д.). В течение года дети могут менять изображения.

- В вечернее время педагог беседует с ребенком и записывает один или несколько хороших моментов, происшедших с ребенком за день. Если ребенок не может ничего вспомнить, можно задать ему наводящий вопрос. Цель: развивать доброжелательность в общении между детьми. Создавать эмоционально-положительный настрой в группе (через вербальные и невербальные средства общения).

Ход занятия

Педагог: Я хочу вам рассказать одну историю о Добре и Зле.

Встретились однажды на дороге Добро и Зло. Улыбнулось Добро, поздоровалось первым: – Добрый день тебе, путник! Усмехнулось Зло:

– Для кого добрый, а для тебя — нет – Почему же? — удивилось Добро, – небо чистое и голубое, солнышко ясное, да и дорога хороша. Погляди вокруг, какая красота на Земле! – Да потому что я Зло. Со мной по миру идут горе, болезни и разные беды. А дружат со мной лодыри, обманщики, хитрецы и драчуны. И любой хороший день я могу испортить. – А я, – спокойно ответило Добро, – стараюсь и умею помогать людям, люблю людей. От этого их жизнь становится лучше. Поэтому и любят меня люди, и дружат со мной.

Давайте поможем Добру прогнать Зло.

- Игра «Назови ласково по имени и скажи: Я рад (а)» Стоя в кругу, участники обращаются друг к другу по очереди: «Я рад (а) тебя видеть». Заканчивая фразу, обнимают друг друга. После того, как все дети по кругу обменялись приветствиями, говорят хором: «Мы рады друг друга видеть».

Педагог: «С помощью радости, любви, добра и улыбок мы победим Зло».

- Игра «Нарисуй Добро и передай соседу» Каждый ребенок получает лист бумаги и запоминает его (все листы желательно пометить рисунком индивидуально для каждого ребенка).

- Играет спокойная музыка. Упражнение выполняется на полу в кругу. Дети располагаются сами, кому как удобно. После того, как все дети поделились добротой, и все листочки опять вернулись к своим хозяевам, педагог читает стихотворение «Радость».

Радость – мир на всей планете!

Радость – маленькие дети.

Радость – солнце над землею,

Неба синь над головою.

Серебристая дождинка,

Ручеек веселый, звонкий.

И летящая снежинка,

И росточек нежный, тонкий. Педагог: «Чтобы ничего плохого в нас не осталось, все обиды, зло, горе, болезни давайте прогоним из себя. Делаем маленький коротенький вдох и сильный резкий выдох (3-4 раза)».

- Игра «Ладочки».

Дети стоят в кругу. Воспитатель дает команду: «Сделаем «твердые» ладошки (ладони напряжены)». Воспитатель делает «твердые» ладони, обходит всех детей по кругу и сильным, резким ударом хлопает по напряженным ладоням всех по очереди детей. Затем — «мягкие» ладошки. Воспитатель обходит всех детей по кругу и резко, сильно ударяет расслабленными ладонями по «мягким» ладоням стоящих в кругу.

- Игра «Похвали себя».

Дети садятся по кругу так, чтобы им было удобно. Педагог предлагает детям похвалить себя. В этой игре дети должны говорить о себе только хорошее.

- Игра «Моем машину».

Группа выстраивается в 2 шеренги, лицом друг к другу. Один ребенок в начале шеренги — «машина», второй в конце – «сушилка». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют: поглаживают, потирают и т.д., делая это бережно и аккуратно. «Сушилка» должна ее высушить – обнять. Потом «сушилка» становится в шеренгу, прошедший мойку становится «сушилкой», и с начала шеренги идет следующая «машина».

- Игра «Дерево дружбы». В конце занятия все берутся за руки. Один человек – дерево. Он стоит на месте, а игрок с другого края ведет всех по кругу, постепенно закручивая всех вокруг него.

- Педагог: «Вы чувствуете, как хорошо, как тепло, когда вас нежно, ласково обнимают, и как неприятно, когда толкают, обижают. Давайте дружбу бережно хранить, давайте будем добрыми, и пусть с нами живет рядом Добро, а Зло мы не пустим к себе».

Совет: Учитывая особенности развития детей дошкольного возраста, в группах можно оборудовать уголки уединения - психологической разгрузки

детей, где ребенок может уединиться с любимой игрушкой или для любимого занятия.

### **Занятие «Остров счастья».**

**Цель:** Учить детей чуткому доброжелательному отношению к товарищам; побуждать к нравственным поступкам, способствовать психическому и личностному росту ребенка; развивать навыки социального поведения; способствовать повышению уверенности в себе.

Ход занятия.

– Ребята, я сегодня утром включила радио и услышала загадку, а вот отгадку не знаю. Может, вы поможете отгадать: «Что на свете всего дороже?» - как вы думаете? (рассуждения, мнения детей).

Вывод: дороже всего Вы и ваше здоровье.

– Мы с вами говорили о том, как нужно заботиться о своем здоровье, чтобы не болеть, расти крепкими и здоровыми. Давайте сейчас вспомним, что нам помогает быть здоровыми, и нарисуем с помощью значков.

Дети рисуют, а педагог постепенно выставляет условные обозначения:

а) свежий воздух — для этого необходимо каждый день гулять на улице;

б) здоровая пища — несколько раз в день мы кушаем;

- какие продукты можно употреблять в больших количествах (кефир, сыр, мясо...),

- какие продукты в больших количествах вредны (сахар, соль, конфеты...),

в) физические упражнения — необходимы, чтобы была красивая осанка, крепкие мышцы и т.д.

– А сегодня мы узнаем, что же еще нам помогает сохранить хорошее здоровье.

– Чувствовали бы вы себя здоровыми и счастливыми, если бы вас постоянно только ругали, отбирали игрушки, обзывали? (нет). Что же нам помогает сохранить хорошее настроение и дарить людям радость? (любовь друг к другу).

Человек может радоваться, огорчаться, веселиться. От того, какое у человека настроение, зависит, как он трудится, общается с людьми. И очень важно, чтобы каждое утро начиналось с хорошего настроения (звучит лирическая музыка).

Настал день. Я улыбнусь вам, и вы улыбнитесь друг другу: как хорошо, что мы сегодня здесь вместе. Мы спокойны и добры, приветливы и ласковы. Мы всегда здоровы. Вдохните глубоко и со вздохом забудьте вчерашние обиды, злобу, беспокойство. Выдохните из себя свежесть и красоту белого снега, тепло солнечных лучей, чистоту рек. Я желаю вам хорошего настроения и бережного отношения к друг другу».

– Продолжим наше занятие... (раздается грохот, в группу вваливается Незнайка с зонтом)

*Н:* Вот невезуха. Что-то случилось с волшебным зонтиком, и мне пришлось приземлиться. И не совсем удачно (потирает ногу).



*П:* Ребята, вы узнали кто это?

*Н:* Где я?

*П:* Здравствуй, Незнайка! Ты разве не знаешь, что когдаходишь в помещение, то нужно здороваться?

*Н:* Ах да, привет! Так все же где я?

*П:* Город Краснодар, детский сад № 232.

*Н:* Но мне срочно нужно попасть на Остров Счастья. Там, говорят, все добрые, а то меня все гонят, ругают, надоело!

*П:* Как же ты на него попадешь?

*Н:* В том-то и дело, я стащил волшебный зонтик у Винтика и Шпунтика. Это их новое изобретение. Но видно, они что-то не доделали, быстро как то сломался. Вот и обидно, что не успел долететь. Ай, выброшу его!

*П:* Подожди, не спеши. Он нам еще может пригодиться (забирает зонтик). Как же тебе помочь? А это что у тебя?

*Н:* Так, туристический журнал, прихватил, чтобы картинки посмотреть.

*П:* Смотри, здесь что-то написано.

*Н:* Я же читать не умею!

*П:* Наши ребята тебе помогут.

Дети читают: ПРИГЛАШАЕМ ПОСЕТИТЬ ОСТРОВ СЧАСТЬЯ. ДЛЯ ЭТОГО ВЫПОЛНИТЕ ЗАДАНИЯ НА СТРАНИЦАХ ЖУРНАЛА.

*П:* Значит, Незнайка ты все-таки сможешь попасть на остров счастья.

*Н:* А если я не смогу выполнить задания? Я ведь всегда ленился учиться!

*П:* Ребята, как же быть? Может, поможем Незнайке?

*Д:* Поможем!

Задания:

1 «Доскажи словечко»

Растает даже ледяная глыба

От слова теплого... (Спасибо).

Зазеленеет старый пенёк,

Когда услышит... (Добрый день).

Мальчик вежливый и развитый

Говорит, встречаясь... (Здравствуй).

Когда нас бранят за шалости,

Говорим... (Прости, пожалуйста)

И во Франции и в Дании

На прощание говорят... (До свидания).

*П:* Ребята, как называются эти слова? Для чего они нам нужны? (Помогают людям дружить, уважать друг друга, создают хорошее настроение).

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА (музыка «Дождя не боимся»)

*П:* Дети, давайте откроем наш зонтик и спрячемся от дождя! Чтобы все поместились, давайте обнимемся покрепче. Ребята, а разве вы боитесь дождя?

*Д:* Нет!

*П:* И я нет!

Вместе: Ура! Дождик! (танцуют под музыку)

П: Вот и закончился дождик! Все вокруг стало чистым, красивым. Вдохните чистый воздух через нос, выдохните через рот, и еще раз, дышите легко, ровно, глубоко! А теперь садитесь на места. Открываем следующую страничку.

2. «Кто здесь нарисован?» (обезьянка, бегемот). Ребята, во втором задании нам нужно помочь бегемоту и обезьянке, а что с ними произошло, вам расскажут, те кто пожелает.

- Сценка «Бегемот и обезьянка»

П: Жила-была девочка. У нее было много друзей, но больше всего она дружила с бегемотом и обезьянкой (вносятся игрушки обезьяна и бегемот). Однажды девочка пришла к ним в гости и видит: что-то произошло. Бегемот и обезьянка не играют, как обычно, сидят сердитые. Что случилось? Отчего вы такие? Наверное, поссорились. Надо обязательно мириться.

Б: Я с обезьянкой мириться не буду. Она не вежливая. Я сказал ей: «Здравствуй!», а она не ответила.

О: Зачем сто раз одно и то же говорить, я тебя вчера видела.

Д: Да ты что, обезьянка, хочешь, чтобы Бегемотик заболел?

О: Нет, я не хочу, чтобы он болел.

Д: Почему же ты для него «Здравствуй» пожалела. Ведь «Здравствуй» – значит не болей, будь здоров.

О: А ты тоже не очень-то вежлив.

П: Это ты невежливая. Почему ты зовешь меня «толстый».

Д: А ты как зовешь обезьянку?

Б: Никак, я просто кричу ей: «Эй, ты!»

Д: Значит, вы оба хороши. Надо друг друга уважать, послушайте, какое стихотворение знают ребята.

Дружба всем нужна.

Дружат бабочки, жучки,

Муравьи и паучки,

Дружат звери меж собой,

Дружат солнышко с землей.

Дружба всем нужна всегда

Словно воздух и вода.

О: Прости меня, Бегемотик! Я теперь всегда буду здороваться.

Б: И ты прости меня, обезьянка! Я буду вежливый.

Вместе: Спасибо, ребята, что помирили нас.

П: Ребята, давайте научим Бегемотика и обезьянку мириться, если они еще раз когда-нибудь поссорятся. Покажите, как вы миритесь.

(МИРИЛОЧКА)

В: Молодцы!

- Игра «Закончи предложение»

Я обижаюсь, когда...

Я радуюсь, когда...

Я грущу, когда...

*П:* Открываем последнюю страничку. Ой, что это? (наша фотография)

*Н:* А где же Остров Счастья? Значит, я опять не попаду туда (плачет)

*П:* Ребята, успокойте Незнайку. Я думаю, что наша фотография здесь не случайно. Что бы это значило? Не знаете? Кажется, я догадываюсь. Видите, никуда не надо ходить за счастьем. Оно ведь здесь, рядом. В нашем сердце. Когда нам хорошо – мы счастливы. Вам нравится у нас в группе? (Да) Это и есть наш островок счастья.

*Н:* Я понял (радостно). А мой остров счастья в моем Солнечном городе. И если я буду добрым, то все вокруг станут счастливее и добрее.

*П:* Правильно.

*Н:* Я хочу быстрее вернуться домой.

*П:* Ребята, а что мы пожелаем Незнайке? (Пожелания детей).

*Н:* Спасибо вам большое. Только как же я полечу?

*П:* А ты попроси зонтик, он же волшебный и обиделся на тебя за то, что ты его взял без спроса. Но теперь ты исправился.

*Н:* Зонтик, пожалуйста, прости, и помоги мне добраться до дома, мне хочется поделиться своим счастьем с друзьями. (Зонт раскрывается, Незнайка подпрыгивает, словно зонт его тащит). Помогло! Спасибо, ребята, я вас никогда не забуду! (улетает)

*П:* Так что же нам, ребята, необходимо для того, чтобы быть здоровыми и счастливыми? (ответы детей). Не забывайте об этом. Расскажите мамам, папам, бабушкам, а картинки будут для вас напоминанием. Ну а теперь мы пойдем к своим ребятам и подарим им свою любовь. Возьмемся за руки, пошли (под музыку «Вместе весело шагать» дети выходят).

## Заключение

Психогимнастикой необходимо пользоваться тем педагогам-психологам и воспитателям, которые имеют дело с детьми, у которых чрезмерная утомляемость, истощаемость, непоседливость, вспыльчивость, замкнутость и т.д. Она важна особенно в наше время, когда нагрузки на детей растут, а возможности для отдыха и для эмоциональной и двигательной разрядки становятся меньше.

Таким образом, по итогам работы можно сказать, что психогимнастика способствует сохранению психического здоровья и предупреждению эмоциональных расстройств у детей, помогает им проще общаться со сверстниками, легче выразить свои чувства и лучше понимать чувства других. У дошкольников вырабатываются положительные черты характера (уверенность, честность, смелость, доброта, изживаются невротические проявления (страхи, различного рода опасения, неуверенность).

Дети становятся более осознанными, они понимают, что между мыслями, чувствами и поведением существует связь и что эмоциональные проблемы вызываются не только ситуациями, но и их неверным восприятием. Дети учатся справляться с жизненными трудностями.

В ходе занятий психогимнастикой в детском саду дошкольники изучают различные эмоции, возможность ими управлять. Благодаря подобным методикам у моих воспитанников:

- преодолеваются барьеры в общении со сверстниками;
- снимается психическое напряжение;
- развивается лучшее понимание себя и других;
- создаются возможности для самовыражения.

Курс специальных занятий (этюдов, игр, упражнений), дает ребенку возможность:

- просто общаться с одноклассниками,
- легко выражать свои чувства,
- свободно понимать чувства других,
- исключить невротические проявления (неуверенность, страхи,
- развивать позитивные черты характера (доброту, смелость, честность, уверенность).

Применение метода психогимнастики оказывает положительное влияние на эмоционально-психическое здоровье дошкольников.

## Литература

1. Башлакова, Л.Н. Психологические занятия-тренинги в детском саду /Л.Н.Башлакова. – Мн.: Технопринт, 2005.
2. Крюкова, С.В. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь / С.В.Крюкова, Н.П.Слободяник. – М.: «Генезис», 1999.
3. Минаева, В.М. Развитие эмоций дошкольников: занятия, игры / В.М. Минаева. – М.: Аркти, 1999.
4. Семенкова, С.И. Уроки добра. Коррекционно-развивающая программа для детей 5–7 лет / С.И.Семенкова. – М.: АРКТИ, 2002.
5. Хухлаева, О.В. Лесенка радости / О.В.Хухлаева. – М., 1998.
6. Чистякова, М.И. Психогимнастика / М.И.Чистякова. – М.: Просвещение, 1995.
7. Яковлева, Н. Психологическая помощь дошкольнику / Н. Яковлева. – СПб: Валерии СПД, 2001.
8. Психогимнастика как средство развития и формирования эмоционального благополучия дошкольников: практический материал. – Витебск: УО «ВОГ ИПК и ПРР и СО», 2006.
9. Алябьева Е. А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. - М.: Т Ц Сфера, 2003. - 88 с.
10. Бардиер Г., Ромазин И., Чередников Т. Я хочу! Психологическое сопровождение естественного развития маленьких детей. Кишнев («Вирт)-Санкт – Петербург («Дорваль»). 1993
11. План – программа образовательно – воспитательной работы в детском саду: Методическое пособие для воспитателей/ Сост. Н. В. Гончарова и др.; под ред. А. Михайловой. – С П: Акцидент, 1997.
12. Чистяков М. И. Психогимнастика/Под ред. И. Буянова. - 2-е изд. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 160с.