(cc) BY

Мелещенко Светлана Яковлевна
воспитатель
Сидиропуло Ксения Николаевна
педагог-психолог
МАДОУ «Д/С №2»
г. Белгород, Белгородская область

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ У ДОШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПСИХОГИМНАСТИКОЙ

Аннотация*: статья посвящена вопросу применения психогимнастики в детском саду как средства развития эмциональнo-личностной сферы дошкольников.*

Ключевые слова*: психогимнастика, дошкольники, упражнения, страх, напряжение, эмоциональное ощущение.*

Психологическое благополучие человека – его уверенность в себе, чувство защищенности, настроение, жизненные успехи – во многом зависят от того, как складываются его отношения с окружающими людьми, от его умения общаться, и, в целом, от развития эмоционально-личностной сферы.

Развитию и коррекции эмоционально-личностной сферы способствуют занятия психогимнастикой.

Психогимнастика, по определению А.А. Осиповой, – это метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов. Она позволяет снимать эмоциональное напряжение и мышечные зажимы, корректировать настроение и отдельные черты характера, обучать аутoрелаксации. Психогимнастика призвана помочь детям адаптироваться в коллективе, завести новые знакомства и дружить; разобраться в себе, своих чувствах и чувствах других; научиться демонстрировать и понимать эмоции; избавиться от стеснительности и страхов; развить воображение и творческое мышление; научиться контролировать свои движения.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

М.И. Чистякова в своей книге сравнивает психогимнастику с программой рационально-эмоционального воспитания, основная цель которой – научить ребёнка справляться с жизненными трудностями. «Ребёнок должен осознать, что между мыслями, чувствами и поведением существует связь, и что эмоциональные проблемы вызываются не только ситуациями, но и их неверным восприятием… Занимаясь психогимнастикой, дети изучают различные эмоции, возможность управлять ими».

Основная особенность психогимнастических упражнений в том, что проводятся они в форме игры, поэтому нравятся всем детям без исключения.

Каждое упражнение называется этюдом и напоминает сценку, которую разыгрывают дети. Часто на фоне звучит подходящая музыка (рекомендации по выбору музыкального сопровождения указываются в описании занятий). Перед началом занятия проводится небольшая разминка, которая призвана расслабить, раскрепостить ребёнка и настроить его на игру. Объектами внимания во время разминки могут быть звуки, голоса, предметы, невидимое окружение, люди, их одежда, эмоции, контакты и тому подобное. «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 тёплый, шероховатый?», «У кого из детей белые носочки?», «Кто самый весёлый (грустный)?», «Какие зверюшки есть в этой комнате?».

Хотя среди упражнений по психогимнастике есть и такие, которые ребёнок может выполнять в одиночестве, большинство из них направлены на установление контакта с другими и совместную деятельность. Поэтому в домашней обстановке сложно полноценно заниматься психогимнастикой, и нужно по возможности подключать к играм нескольких детей.

Вот несколько полезных упражнений, направленных на всестороннее развитие.

«*Солнечный зайчик*»

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Цель: снятие напряжения мышц лица.

Взрослый говорит: «Хочешь поиграть с солнечным зайчиком? Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щёчках, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот – погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит тебя, подружись с ним. Отлично! Мы подружились с солнечным зайчиком, глубоко вздохнём и улыбнёмся друг другу».

«*Обними и приласкай игрушку*»

Цель: удовлетворить потребность детей в эмоциональном тепле и близости.

Взрослый приносит в комнату одну или несколько мягких игрушек, например, куклу, собаку, медведя, зайца, кошку и т. д. Дети гуляют по комнате. По сигналу они разбиваются на группы и проходят к той игрушке, которую хотели бы приласкать. Первый ребёнок берёт игрушку, обнимает её и говорит ей что-нибудь нежное и приятное. Затем передаёт игрушку своему соседу. Тот, в свою очередь, тоже должен обнять игрушечного зверя и сказать ласковые слова. Игра может повторяться несколько раз.

Этюд на выражение страха «*Лисенок боится*» (*для детей 3–4 лет*).

Лисенок увидел на другом берегу ручья свою маму, но он не решается войти в воду. Вода такая холодная, да и глубоко тут.

Выразительные движения. Поставить ногу вперед на носок, потом вернуть ногу на место. Повторить это движение несколько раз. Для большой выразительности можно имитировать стряхивание с ноги воображаемых капель воды.

Игра на выражение различных эмоций «*Поссорились и помирились*» (*для детей 4–5 лет*).

Два ребенка изображают сначала поссорившихся детей.

Выразительные движения. Двое детей стоят спиной друг к другу и притопывают одной ногой; руки на поясе или за спиной.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Затем помирившихся.

Выразительные движения. Дети поворачиваются лицом друг к другу и, улыбаются, берутся за руки, весело кружатся в танце. В конце помирились.

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 выражать свое «я»;

– постепенность развивающе-коррекционного процесса, не предпринимается попыток его ускорить. У каждого ребенка свой срок и свой час постижения.

Список литературы

1. Алябьева Е.А. Занятия по психогимнастике с дошкольниками: методическое пособие / Е.А. Алябьева. – М.: ТЦ Сфера, 2008.

2. Дубина Л. Развитие у детей коммуникативных способностей / Л. Дубина // Дошкольное воспитание – 2005 – №10, 11.

3. Чистякова М.И. Психогимнастика / М.И. Чистякова; под ред. М.И. Буянова – М.: Владос, 1995.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)