

Кощина Екатерина Сергеевна

старший воспитатель

Пешкова Галина Викторовна

педагог-психолог

МБДОУ «Д/С КВ №34»

г. Белгород, Белгородская область

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПСИХОГИМНАСТИКИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ИМЕЮЩИХ ТЯЖЕЛЫЕ НАРУШЕНИЯ РЕЧИ

Аннотация: в статье речь идет о комплексе специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы). Авторами даны методические рекомендации с целью развития детей с тяжелыми нарушениями речи.

Ключевые слова: психомоторика, онтогенез, психогимнастика.

Психомоторика – совокупность сознательно регулируемых двигательных актов, которые совершенствуются и дифференцируются в течение всей жизни человека. Состояние психомоторики отражает уровень физического и психического развития, развитие речи, особенности конституции и воспитания. Психомоторные процессы, или психомоторика, представляют собой объективное восприятие человеком всех форм психического отражения, начиная с ощущения и заканчивая сложными формами интеллектуальной активности.

Термин «психогимнастика» имеет широкое значение. Это комплексы специальных упражнений, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребёнка (познавательной, эмоционально-личностной). Психогимнастика – это комплекс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).

Психогимнастика для дошкольников позволяет решать следующие задачи:

- дети приобретают навыки ауторелаксации;
- обучаются технике выразительных движений;
- тренируют психомоторные функции;
- воспитывают в себе высшие эмоции и чувства;
- корректируют свое поведение при помощи ролевых игр;
- избавляются от эмоционального напряжения;
- учатся распознавать эмоции и управлять ними.

Задачи, решаемые в ходе применения психогимнастических упражнений:

- улучшение взаимопонимания, налаживание контактов;
- уменьшение напряжения учащихся, снятие страхов и запретов,
- развитие внимания и чувствительности к собственной двигательной активности и активности других людей;
- формирование способности выражать свои чувства, эмоциональные состояния;
- развитие памяти, внимания, мышления;
- развитие умения ориентироваться в своем теле;
- развитие умения ориентироваться в окружающем пространстве;
- формирование навыков произвольности в движениях и их координации;
- овладение выразительными движениями и элементами расслабления;
- развитие ручной моторики;
- развитие зрительно-двигательной координации;
- кинестетическое и кинетическое развитие.

У всех, овладевающих психогимнастикой, вырабатываются положительные черты характера (уверенность, честность, смелость, доброта), изживаются невротические проявления (страхи, опасения, неуверенность).

Структура психогимнастики.

В основе психогимнастики лежит использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации. Если рассмотреть структуру психогимнастики по Юновой, то можно отметить, что она состоит из 3-х частей.

1. *Подготовительная* (снятие напряжения, что достигается с помощью бега и ходьбы).

2. *Пантомимическая.*

3. *Заключительная*, закрепляющая чувство принадлежности к группе.

Задачи подготовительной части:

- уменьшение напряжения учащихся,
- снятие страхов и запретов,
- развитие внимания и чувствительности к собственной двигательной активности и активности других людей,
- формирование способности выражать свои чувства, эмоциональные состояния.

Пантомимическая часть является наиболее важной и занимает большую часть времени. Предлагаются темы, которые представляются без помощи слов.

Заключительная часть психогимнастики должна способствовать снятию напряжения, которое могло возникнуть в связи со значимостью основной части, повышению сплоченности группы, росту доверия и уверенности.

Использование этой техники в работе педагога с детьми способствует обеспечению психосоматического комфорта дошкольников в процессе взаимодействия как со взрослыми, так и их сверстниками, чему придаётся большое значение, так как у детей имеются множество причин, вызывающих нарушения общения, например, вследствие двигательной расторможенности, неумения словесно общаться.

Работа с детьми должна быть ориентирована на психологическую защищённость ребенка, его комфортность и потребность в эмоциональном общении со взрослым. Для решения этих задач используется метод психогимнастики. Она занимает во время занятий не более 5 минут. Её можно использовать на

любом этапе работы с дошкольниками для активного отдыха, переключения внимания. С психогимнастики можно начинать работу со всей группой или подгруппой детей старшего дошкольного возраста, тогда ребята активно включаются в действие, после которого легко переключают внимание на тему занятия или другую деятельность.

Приемы психогимнастики.

1. Пальчиковые игры и упражнения.

Упражнение «Солнышко – луна». Пальцы соединены в замок – луна, пальчики медленно//быстро одновременно поднимаются вверх – это солнышко с лучиками, затем солнце засыпает, а луна просыпается, и всё повторяется).

2. Глазодвигательные упражнения.

Упражнение «Конвергенция». Поднимите предмет (допустим, ручка, карандаш, мячик) на уровень вытянутой руки, прямо над переносицей. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него.

3. Упражнения для языка и мышц челюсти, перекрёстные телесные и дыхательные упражнения.

Упражнение «Воздушный шарик». Глаза смотрят перед собой. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) на счёт 1–4 затем пауза на счёт 5–6 и шумный выдох через открытый рот на счёт 7–10, затем опять пауза на счёт 11–12. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается. Ребёнок может представить, что в животе у него находится цветной шарик, который надувается при вдохе и сдувается при выдохе.

4. Упражнения, для умения выражать эмоции – выразительные движения.

В основном используется бессловесный материал. Владение выразительными движениями предполагает понимание всех оттенков и нюансов в выражении лица, жеста и движения тела человека.

Упражнение «Радость». Тебе сегодня подарили то, о чём ты больше всего мечтал, покажи, как ты рад.

5. Мимические и имитирующие упражнения.

Они также в психогимнастике улучшают работу лицевых мышц, способствуют развитию подвижности артикуляционного аппарата.

Упражнение «Огород». На грядке выросли овощи. Изобразите овощи толстячками (надуйте щёчки), худышками (втяните щёчки).

Упражнение «Какого вкуса фрукт». Представьте, что вас угощают фруктами (лимон, ананас, апельсин и т. д.). По выражению вашего лица я должна понять ваши ощущения и тот фрукт, который вы кушаете).

6. Релаксационные упражнения помогают снять мышечное напряжение.

Упражнение «Березка». Войдите в образ берёзки. Поднимите руки – ветви, покачайте ими под лёгким ветерком, под сильным ветром. Упражнение «Дуб». Представьте образ дуба: упритесь ногами в пол, сожмите кулаки, почувствуйте напряжение. Изобразите противостояние ветру).

7. Психофизические упражнения, способствующие раскрепощению старших дошкольников, проявлению своего «Я», развитию воображения (часто используются сказочные сюжеты, их театрализация).

Упражнение – сказка «Белоснежка и семь гномов» – изобразить Белоснежку, гнома-ворчуна, гнома-весельчака, гнома-лентяя при помощи мимики, жестов, движений. Упражнение «Щенок под дождем». Изобразить щенка, который мокнет под дождем: как ему одиноко, тоскливо. Согрейте его. Изобразите радость от вашей доброты.

8. Коммуникативные игры способствуют улучшению взаимопонимания, налаживанию контактов со сверстниками и взрослыми.

Вспомогательные средства психогимнастики:

– рисование (тематическое и свободное, с помощью шаблонов, фигурок, кляксография);

– музыка (музыкальные упражнения и игры).

Таким образом, правильно продуманные и организованные педагогом приемы психогимнастики в ходе работы с детьми старшего дошкольного возраста помогут каждому ребёнку научиться справляться с жизненными трудностями, преодолевать барьеры в общении, снимать психическое напряжение,

создавать возможности для самовыражения. А самое главное – будет способствовать укреплению психического здоровья, коррекции и предупреждению эмоциональных расстройств.

Список литературы

1. Мингатинова Л.Н. «Психогимнастика на уроках» / Л.Н. Мингатинова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2015/02/19/psikhogimnastika-na-urokakh> (дата обращения: 27.12.2023).