

## **«Психогимнастика как одно из направлений здоровьесберегающих технологий в ДОО»**

*Автор доклада: Попова Елена Георгиевна,  
педагог-психолог  
МДОУ «Детский сад «Белоснежка»  
г. Каргополь*

В последнее время во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детей. По данным ВОЗ уже в дошкольном возрасте у значительной части детей (68%) возникают множественные нарушения функционального состояния органов и систем, 17% детей приобретают хронические заболевания, и только один ребенок из трех остается здоровым. От состояния здоровья детей во многом зависит будущее нашего общества, его благополучие. Не случайно именно задачи по сохранению здоровья подрастающего поколения являются приоритетными в программе модернизации российского образования. ФГОС ДО на первое место ставит задачу «охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия».

Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых не мыслим педагогический процесс современного детского сада.

Под здоровьесберегающей технологией мы понимаем систему мер, включающую взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Данная образовательная технология призвана решать следующие важные задачи:

- обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья;
- сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие технологии включают в себя следующие компоненты:

- 1) Технологии сохранения и стимулирования здоровья воспитанников.
- 2) Технологии обучения здоровому образу жизни.
- 3) Коррекционные технологии.

К технологиям сохранения и стимулирования здоровья воспитанников относятся: пальчиковые игры и пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, физминутки и динамические паузы, релаксационные упражнения.

К технологиям обучения здоровому образу жизни относятся: игротерапия, коммуникативные игры, самомассаж, точечный массаж и др.

В коррекционные технологии входят: сказкотерапия, песочная терапия, арттерапия, технология музыкального воздействия (музыкотерапия), технология воздействия цветом (цветотерапия), психогимнастика.

Одним из эффективных видов здоровьесберегающих коррекционных технологий является психогимнастика. По определению известного психолога М.И. Чистяковой **психогимнастика** – это курс специальных занятий (этюдов, игр, упражнений), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как его познавательной, так и эмоционально-личностной сферы) [2, с. 5]. А.А. Осипова, педагог – психолог психогимнастикой называет метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов [1, с. 2]. Также разработкой данной темы активно занимается практический психолог Алябьева Е.А.

Главной целью психогимнастики является сохранение детского психического здоровья, а также предотвращение расстройств психики.

Задачи психогимнастики направлены на обучение детей:

- приобретать навыки ауторелаксации;
- тренировать психомоторные функции;
- воспитывать в себе высшие эмоции и чувства;
- корректировать свое поведение при помощи ролевых игр;
- избавляться от эмоционального напряжения;
- развивать навыки концентрации, пластики, координации движений.

Психогимнастика наиболее доступна в применении для воспитателей и педагогов-психологов ДОУ, так как в ее основе лежит игра, являющаяся основным видом деятельности дошкольника.

Одно из преимуществ данной технологии заключается в том, что психогимнастика не требует специального оборудования, подготовки. Для проведения игр, этюдов достаточно набора игрушек и подручных средств.

Прежде всего, такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, замкнутым, с невротами, нарушениями характера, легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни.

Но очень важно и нужно использовать психогимнастику в профилактической работе с практически здоровыми детьми с целью психофизической разрядки.

В нашей дошкольной образовательной организации педагоги активно используют игровые психогимнастические упражнения. Особенно они необходимы в коррекционно-развивающей деятельности педагога –

психолога. Психогимнастические образы, этюды и упражнения мы используем как в индивидуальной коррекционно-развивающей деятельности, так и в подгрупповой и групповой профилактической работе. Психогимнастика может проводиться как часть занятия, так и самостоятельно.

Проведение психогимнастики с воспитанниками строим на основе методических разработок Алябьевой Е.А. «Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам», М.И. Чистяковой «Психогимнастика». Курс по психогимнастике состоит из 20 специальных игровых занятий, на которых дети усваивают примерно восемь понятий, связанных с переживаниями основных эмоций, и десять представлений, оценивающих личностные качества человека. Такие игры – занятия проводим один раз в неделю в подгрупповой форме.

Каждое занятие строится по определенной схеме и состоит из четырех фаз:

I фаза. Мимические и пантомимические этюды. Цель: выразительное изображение отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживанием телесного и психического удовольствия и недовольства.

II фаза. Этюды и игры на выражение отдельных качеств характера и эмоций. Цель: выразительное изображение черт, порождаемых социальной средой (жадность, доброта, честность и т.д.), их моральная оценка. Фаза носит психотерапевтический характер.

III фаза. Этюды и игры, имеющие психотерапевтическую направленность на определённого ребёнка или группу в целом. Цель: коррекция настроения и отдельных черт характера ребёнка, тренинг моделирования стандартных ситуаций.

IV фаза. Психомышечная тренировка. Цель: снятие психоэмоционального напряжения, внушение желательного настроения, поведения, черт характера.

Между второй и третьей фазами делаем перерыв в несколько минут, во время которого проводим «минутку шалости», когда дети могут выполнять любые действия, которые им захочется.

Во время игрового занятия каждый этюд повторяем несколько раз, чтобы в нем смогли принять участие все дети. Используем музыкальное сопровождение, которое предваряет этюд, помогая ребенку войти в нужное эмоциональное состояние, или является фоном, усиливающим эмоции, образные представления детей. Заканчиваем все успокоением детей, обучаем их саморегуляции.

При организации таких игровых упражнений с воспитанниками обращаем внимание на их специфику:

1. Каждое упражнение включает в деятельность фантазии (мысли, образы), чувства (эмоции), движения ребенка так, чтобы через механизм функционального единства ребенок учился произвольно воздействовать на каждый из этой триады.
2. Все строится на сюжетно-ролевом содержании.
3. Все предметы и события должны быть воображаемыми. Это облегчает тренировку внутреннего внимания детей.
4. Начинать игровые упражнения можно с трехлетнего возраста, изменяя тему и сложность задач.
5. В структуру игрового занятия входят: разминка, гимнастика, эмоции, общение, поведение и завершение.

Данные игровые занятия мы активно используем с детьми логопедической группы так как эта категория детей, имеющих речевые нарушения, как никакая другая, нуждаются в психологической поддержке. С детьми этой группы изучаем различные эмоции и учимся управлять ими, овладевать азбукой выражения эмоций. Психогимнастика помогает детям с ОНР преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения [1, с. 2].

В заключении хотелось бы отметить, что психогимнастика важна особенно в наше время, когда нагрузки на детей растут, а возможности для отдыха и эмоциональной и двигательной разрядки становится меньше. Используемые нами игровые психогимнастические упражнения доставляют дошкольникам массу удовольствия: включают в работу фантазию, поднимают настроение, проявляют детские артистические способности.

Психогимнастика помогает детям проще общаться со сверстниками, легче выражать свои чувства и лучше понимать чувства других. У ребят вырабатываются положительные черты характера (уверенность, честность, смелость, доброта и т. п.), изживаются невротические проявления (страхи, различного рода опасения, неуверенность).

### **Список информационных источников**

1. Алябьева, Е.А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам/ Е.А. Алябьева.- М.: ТЦ Сфера, 2003.
2. Чистякова, М.И. Психогимнастика/ М.И. Чистякова. - М.: 1990.