**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №7 «ЯРОСЛАВНА»**

Алтайский край город Рубцовск

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

658223 г. Рубцовск, проспект Рубцовский, 55

Тел.(38557) 4-58-00, факс 4-58-69

e-mail: [crr-ds7@mail.ru](mailto:crr-ds7@mail.ru)

**Психогимнастика**

**для детей среднего дошкольного возраста**

Тема: «Лесная прогулка»

Подготовила:

Педагог - психолог

Захарова Н.В.

**АКТУАЛЬНОСТЬ**

Гармоничное взаимодействие человека с окружающей его жизненной средой включает в себя сохранение здоровья, способность человека к адекватному поведению и деятельности. Важно научиться рационально, расходовать свои эмоционально – энергетические ресурсы. Ребёнок не может самостоятельно этому научиться, поэтому создаются условия, в которых ребенок приобретает необходимые качества и умения.

В нормальной обыденной жизни ребенок окружен вниманием и заботой ближайших взрослых. Однако среди детей дошкольного возраста наблюдается высокий процент с невротическими нарушениями, обусловленными медицинским анамнезом и социальными факторами. Учет психического состояния ребенка является одной из актуальнейших проблем образовательного учреждения. Наблюдения за поведением детей в детском саду, их эмоциональным состоянием, общением, показали, что они не умеют эффективно строить свои взаимоотношения со сверстниками, педагогами, родителями. Дети не умеют контролировать свое эмоциональное состояние, отмечается проявление психоэмоционального напряжения в течение дня. Это нарушает нормальную жизнедеятельность ребенка в детском саду и дома. Поэтому появилась необходимость организации психопрофилактической работы по его предупреждению, что является необходимым условием для успешной работы детского сада. Это особенно важно в наше время, когда нагрузки на детей растут, а возможности для отдыха и для эмоциональной и двигательной разрядки становится меньше.

На мой взгляд, в организации психопрофилактической работы с детьми в детском саду важно использовать занятия по психогимнастике. Оно состоит из ряда этюдов и игр, используемых для коррекции и профилактики эмоциональных расстройств, имитация детьми эмоциональных состояний имеет психопрофилактический характер. Курс психогимнастики включает 20 занятий, строится по определённой схеме, только на воображаемом материале, длится от25 минут до 1ч.30 мин(продолжительность зависит от возраста, поведения, особенностей внимания детей).

Психогимнастика рекомендована для развития ребёнка в возрасте 1, 5- 7 лет. Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими, овладевают азбукой выражения эмоций. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, даёт возможность самовыражения. Она учит ребёнка справляться с жизненными трудностями.

**Цель:** Развитие и коррекция эмоционально- личностной и познавательной сферы ребёнка, сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей.

**Задачи:**

* Развивать способности и умения понимать и выражать эмоциональное состояние другого человека и своё, изображать его при помощи выразительных движений: мимики, жестов, пантомимики.
* Продолжать обучать детей способам саморасслабления, снятия психического напряжения.
* Формирование у детей моральных представлений, отдельных черт характера.
* Развивать творческое воображение, слуховое восприятие, память, мышление.
* Воспитывать доброжелательность, эмоциональную отзывчивость, желание оказывать помощь.
* Создать положительный эмоциональный настрой, интерес к совместной деятельности.
* **Возрастная группа:** средняя(4-5) лет
* **Форма деятельности:** совместная деятельность взрослого и детей, самостоятельная деятельность детей.
* **Тема непосредственно - образовательной деятельности: «**Лесная прогулка**»**
* ,психогимнастика

**Методы и приемы:**

***словесные:*** беседа, вопросы к детям, художественное слово;

***практические:*** упражнения, игры, этюды, создание игровой ситуации, музыкальное сопровождение, имитация

***продуктивные:*** проблемно-игровая ситуация

***наглядные:*** рассматривание пиктограмм, показ

**Предварительная работа:**

* подбор атрибутов и музыкального сопровождения для игр и упражнений;
* обучение детей навыкам снятия психоэмоционального напряжения (этюды);
* обучение приёмам саморасслабления;
* знакомство с элементами выразительных движений (мимикой, жестами, пантомимикой и т.д.);
* учились распознавать и выражать модели основных эмоций и отдельных эмоциональных состояний;
* упражнения и игры направленные на развитие коммуникативных навыков.

**Материалы и оборудование:** магнитофон и аудиозаписи,5 пиктограмм с изображением эмоций (радость, удивление, страх, злость, грусть), пучок фиброоптических волокон «Звёздный дождь».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **Организационный момент** | | |
| *Цель:* формирование у детей позитивной мотивации и позитивной деятельности, создание доброжелательной атмосферы в начале дня, установление эмоционального контакта. | | |
| Деятельность воспитанников | Деятельность педагога | Примечание |
| Дети включаются в деятельность добровольно, из интереса к предложениям взрослого, стремления быть вместе со всеми.  Дети здороваются друг с другом грустно, сердито и весело. | - Доброе утро, ребята, я рада всех видеть! Я вам предлагаю поздороваться друг с другом. Вспомните, когда мы здороваемся, что мы желаем друг другу? (*Здоровья.*)  А теперь поздоровайтесь   * грустно * сердито * весело | Педагог приглашает детей в музыкальный зал, обращает внимание на большое количество гостей. Предлагает детям с ними поздороваться.  Педагог включается в деятельность как партнер, организует рабочее пространство таким образом, чтобы дети могли общаться, перемещаться во время занятия. |
| 1. **Погружение воспитанников в тему воспитательного занятия.** | | |
| *Цель:* способствовать развитию познавательной активности детей, интереса к совместной деятельности. Уточнить представление о медвежатах  *Методы и приемы:* импровизация, показ, использование сенсорного модуля «Звёздный дождь». | | |
| Деятельность воспитанников | Деятельность педагога | Примечание |
| Дети встают под «звездный дождь» и кружатся, говоря волшебные слова «Покружились, покружились в медвежат мы превратились…»  Дети имитируют действия медвежат, рычат, переваливаются с ноги на ногу. | -Сегодня мы отправимся с вами на лесную прогулку. Но прежде чем туда идти нам нужно превратиться в медвежат. Давайте встанем под наш волшебный «звёздный дождь» и скажем волшебные слова: «Покружились, покружились, в медвежат мы превратились…»  - Вот какие медвежата, покажите, лапки косолапые, рычат.  - И теперь наши медвежата могут отправиться в дорогу, на лесную полянку, чтобы понюхать ароматных цветов да насобирать ягод. | Звучит «волшебная» музыка , включаем «Звёздный дождь»(сенсорный модуль).  Педагог показывает мимикой, пантомимикой медвежонка  Звучит музыка «Звуки леса» |
| 1. **Раскрытие основного содержания занятия** | | |
| *Цель:* закрепление выразительного изображения основных эмоций, использование выразительных движений мимикой, пантомимикой, жестами, походкой для воплощения в заданный образ, формирование умения понимать чувства, эмоции других | | |
| Деятельность воспитанников | Деятельность педагога | Примечание |
| Дети идут, переваливаясь, имитируя движение медвежонка  Перепрыгивают через, воображаемый «ручеек» двумя ногами  Поднимают руки вверх, тело и ноги напрягают, шатаются  Дети имитируют покачивание дерева влево-вправо всем корпусом тела, ноги при этом твердо стоят на полу.  Идут друг за другом по узкой тропинке.  Дети наклоняются, берут воображаемые «бревна», сжимают кулаки и медленно поднимают напряженные руки, затем руки резко расслабляют и свободно двигают ими.  Дети садятся на ковер, вокруг воображаемого озера.  Дети отвечают: «Да», «Отражение».  Дети изображают мимикой эмоции: радость, удивление, страх, злость, грусть.  Дети встают и идут дальше.  Дети отвечают:  - Зайчик.  Дети слушают и смотрят на педагога.  Дети выполняют движения за педагогом:  Ставят кисти рук на голову и двигают ими вперед-назад  Обхватывают себя руками  Трут ладони.  Сгибают кисти рук вниз-вверх.  Встают на носочки.  Ставят руки на пояс.  Прыгают на носочках.  Прыгают, приседая.  Дети задают вопрос вместе с педагогом.  Ответы детей:  -Да, жалко.  -Можно положить руку на плечо, погладить по спине, по голове, обнять, прижаться.  Дети улыбаются, смеются  Дети предлагают свои варианты ответов  Дети дарят воображаемую игрушку зайчику.  Дети рассказывают о себе, рассуждают.  Дети нюхают воображаемые цветы, свободно передвигаются по полянке.  Показывают плавные  выразительные движения руками как бабочки, резкие махи руками как птички.  Дети имитируют действия кузнечиков - шея вытянута вперед, туловище слегка наклонено вперед, ступают на кончики пальцев.    Ответы детей: колокольчик.  Дети садятся полукругом, ребёнок ведущий всегда садится спиной и угадывает чей голос он услышал, кого угадал тот- ведущий. | Идем как медвежата, переваливаемся.  По дороге нам попадается ручеёк - перепрыгиваем через него двумя ногами;  - А теперь у нас на пути деревья. Поднимаем руки в вверх. Все тело напряглось, не шевелимся, руки, ноги тяжелые, как будто прилипли к полу, не дают нам упасть («крепко дерево растет»), только шатаемся, покачиваемся, ногами чуть-чуть двигаем из сторону в сторону, влево-вправо, вперёд-назад.  - А дальше пойдем по узкой тропинке, друг за другом, чтобы не провалиться в болото.  - Посмотрите, впереди три больших бревна, которые преградили нам дорогу.  - Давайте все вместе постараемся их убрать, они такие тяжелые.  - Наклоняемся, берем его, сжимаем кулачки, медленно поднимаем, стараемся не уронить, руки напряжены, тяжело, подержали и резко бросили. Руки расслабились, не напряжены, отдыхают, как «веревочки болтаются» (3 раза).  - Молодцы, дорогу расчистили, можно идти дальше.  - Ой, вон уже и озеро вдалеке показалось, побежали.  А вы когда-нибудь смотрелись в реку, озеро или лужу? Что вы видели?  - Правильно, свое отражение. Вот и сейчас мы с вами будем заглядывать в озеро, а оттуда на нас будет смотреть тоже медвежонок (мы ведь с вами медвежата), будьте внимательны, какая мордочка будет у него, такую же вы должны ему показать. Заглядываем, какой он? Покажите такую же весёлую мордочку, улыбнитесь! Молодцы!  -Следующее отражение смотрим…(и так ещё 4 эмоции)  - Засиделись мы у нашего озера, но пора идти дальше  - Ой, кто это, под кустом сидит, куст дрожит?  - Правильно, это зайчик.  - Зайка беленький сидит  - И ушами шевелит **(кисти рук на голове, движения вперед-назад)**  - Зайке холодно сидеть **(обхватывает себя руками)**  - Нужно лапочки погреть **(трет ладони между собой)**  - Лапки вверх, лапки вниз **(сгибает кисти рук вниз-вверх)**  - На носочки, поднялись **(встает на носочки)**  - Лапки ставит на бочок **(ставит руки на пояс)**  - На носочках скок- скок- скок **(прыгает на носочках)**  - А затем вприсядку  Чтоб не мерзли лапки **(прыжки с приседанием)**  - А теперь я буду еще раз читать стихотворение и мы вместе будем показывать движения зайчика.  Ребята, а давайте спросим у зайчика, почему он один сидит:  «Зайчик, а почему ты один сидишь, такой печальный?»  Зайчик: « Я сегодня забыл свою игрушку дома, и никто из зайчиков играть со мной не хочет»  - Вам жалко зайчика?  А как мы его можем пожалеть?  - А может быть, развеселим его, улыбнемся?  -Все равно зайчик грустит. Что же нам еще сделать?  - А может быть, кто-то отдаст зайчику свою игрушку?  Зайчик:  - Спасибо. А вы ребята, всегда делитесь своими игрушками со всеми, не жадничаете?  - Молодцы, никогда не жадничайте, делитесь, чтобы не случилось также, что кому-то вдруг станет грустно.  - Ой, ребята , посмотрите, а ведь мы уже и пришли с вами на лесную полянку.  Посмотрите, сколько много цветов, как красиво, а какой аромат! Понюхайте их.  - А сколько бабочек, покажите, как они летают;  - А теперь представьте, что вы птички, полетайте как они.  -Здесь на поляне ещё много кузнечиков, давайте покажем, какие они.  -Слышите, звук? Что это? Да это звук колокольчика. Значит нужно садиться. Сегодня будем играть в игру «Угадай, чей голос?» Помните правила игры, выбираем ведущего ,начинаем.  -Молодцы! Хорошо поиграли. | Педагог идёт впереди и показывает движения  Упражнение «Ручеек».  Упражнение «Дерево» (на напряжение и расслабление мышц ног, рук, туловища) 2-3 раза.  .  Упражнение «Узкая тропинка».  Упражнение «Бревно» (на напряжение и расслабление мышц рук) 2-3 раза.  .  Педагог хвалит детей.  Педагог показывает по очереди 5 пиктограмм с изображением эмоций (радость, удивление, страх, злость, грусть).    Педагог читает стихотворение и показывает выразительные движения в соответствии с текстом (мимика, жесты, пантомимика)  Педагог ещё раз читает стихотворение, показывая движения.  Беседа «Когда всем весело, а одному грустно».  Педагог задаёт вопросы детям (каждому ребёнку).  Педагог спрашивает каждого ребёнка.  Фоном звучит музыка «Звуки леса»  Педагог вместе с детьми показывает выразительные движения бабочки, птицы, кузнечика.  Все свободно передвигаются по комнате,  « минута шалости».  Раздаётся громкий звук колокольчика.  Игра «Угадай, чей голос?» проводим(2-3 раза) |
| 1. **Закрепление основного содержания воспитательного мероприятия** | | |
| *Цель:* снятие психоэмоционального напряжения, внушение желательного настроения, поведения(повышение самооценки, уверенности в себе) | | |
| Деятельность воспитанников | Деятельность педагога | Примечание |
| Дети ложатся на ковре, закрывают глаза, восстанавливают дыхание.  Дети сжимают кулачки, подтягиваются, улыбаются, открывают глаза и встают. | - Мы долго гуляли по лесу ,устали и пора нам отдохнуть. Укладывайтесь на лесной полянке поудобнее.  - Сейчас вы услышите прекрасную чудесную музыку, расслабьтесь и слушайте ее с закрытыми глазами.  - К вам пришла волшебная Фея сна, она дотрагивается до каждого своей волшебной палочкой – глаза закрываются (включается музыка).  - Мы спокойно отдыхаем  Сном волшебным засыпаем…. (длительная пауза).  - Всем вам снится один и тот же сон. Представьте, что вы превратились в прекрасную маленькую бабочку. И оказались на лесной полянке, залитой ярким солнечным светом. На поляне летало много бабочек, которые порхали над пестрыми ароматными цветами. Они были красивые, с яркими разноцветными крылышками. Но вы были самые красивые бабочки среди них (длительная пауза).  - Вы высоко порхали над землей, поднимаясь все выше и выше к чистому голубому небу. И все любовались вами, какие вы красивые, легкие бабочки (длительная пауза)  -Мы спокойно отдыхали  Сном волшебным засыпали.  Хорошо нам отдыхать  Но пора уже вставать.  - Крепче кулачки сжимаем, подтянуться, улыбнуться, всем открыть глаза и встать. | Звучит спокойная музыка. Педагог проводит релаксацию. |
| 1. **Итоги занятия, рефлексия.** | | |
| *Цель:* создать у детей эмоционально-положительное настроение, удовлетворение от результатов совместной деятельности. | | |
| Деятельность воспитанников | Деятельность педагога | Примечание |
| Дети отвечают на вопросы педагога Делятся впечатлениями. | -Расскажите, что вам приснилось? Какой бабочкой по цвету, вы были?  -А теперь нам нужно возвращаться в детский сад, вставайте под наш волшебный «звёздный дождь» говорим волшебные слова и кружимся  «Покружились, покружились и в детей все превратились!» | Педагог спрашивает каждого ребёнка.  Включаем «Звёздный дождь»(сенсорный модуль) |