

МБДОУ «Красносопкинский детский сад «Аленка»

Психо-гимнастика

старший дошкольный возраста комбинированная группа «Гномики»

Воспитатель: Овсянникова Т.В.

п. Красная Сопка

В современной системе воспитательно-образовательной работе все больше распространения получают здоровьесберегающие технологии. Здоровье — ребенка — это состояние жизнедеятельности, соответствующее биологическому возрасту ребенка, состояние гармонического единства физических, интеллектуальных, адаптационных реакций в процессе развития. Особое внимание заслуживает проблема эмоционального здоровья детей. Дети не редко находятся в состоянии высокого психоэмоционального возбуждения. Излишнее возбуждение ведет к эмоциональным перегрузкам. Как следствие у детей появляются страхи, тревожность, неуверенность в себе, мышечные зажимы. И кто как не педагоги могут помочь снять это напряжение, успокоить детей, используя в работе психо - гимнастику.

Психо-гимнастика – это упражнения, этюды, игры, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка.

Основная цель психо-гимнастики - сохранения психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей.

### СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ПСИХОГИМНАСТИКЕ

- каждое упражнение включает в деятельность фантазию (мысли, образы), чувства (эмоции), движения ребёнка.
- все предметы и события должны быть воображаемыми. Это облегчит тренировку внутреннего внимания детей.
- занятия можно проводить для детей, начиная с трёхлетнего возраста, изменяя тему, сложность задач.

#### УПРАЖНЕНИЕ «СНЕГОВИК»

Ход:

Дети стоят в кругу. Представьте себе, что вы слепленный снеговик. Вы крепкие, как замерший снег. Но вот пришла весна, пригрело солнышко, и снеговики стали таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки, затем слабыми становятся ноги и совсем тают. Снеговик растаял и превратился в лужицу (дети ложатся и расслабляются).



