

## ПСИХОГІМНАСТИКА

Завданням психогімнастики є збереження психічного здоров'я, запобігання емоційних розладів у дитини через зняття психічного напруження, розвиток у дітей здібностей кращого розуміння себе та інших, створення можливостей для самовираження особистості.

Більшість психогімнастичних завдань побудовані на імітації певних почуттів та емоційних станів людини. Решта передбачає відтворення дітьми дій та вчинків уявних героїв. Оволодіння виразними рухами, що закріпилися в процесі еволюції за будь-якими відчуттями і станами людини, дає можливість малюкам не тільки покращити спілкування, тонше розуміти почуття інших, але й створює умови для формування їхньої власної емоційної сфери. У чотирирічних дітей моторика обличчя досить розвинена. Малюки добре розуміють значення жестів і вміють жестикулювати. П'ятирічні діти можуть набувати умовних поз.

Відставання розвитку виразної моторики нерідко зустрічається у психологічно неблагополучних дітей. Малюки з бідною експресією не повністю розуміють значення слів, звернених до них, неправильно оцінюють ставлення людей до себе, що, у свою чергу, може спричинити розвиток у них астенічних рис характеру.

Психологічні вправи корисні не тільки емоційно загальмованим дошкільнятам, але й малюкам із добре розвиненою експресією, а також надто чутливим та реактивним. Це зумовлено тим, що вплив психогімнастики на емоційно особистісну сферу дитини забезпечується цілим рядом як формуючих, так і корекційних механізмів.

У процесі оволодіння технікою виразних рухів дитина вчиться розпізнавати відповідні почуття й емоційні стани оточуючих, називати їх словами та адекватно реагувати на них. Розвиток емоційного словника, уміння усвідомити і висловити свої переживання запобігає виникненню у малюка емоційних проблем, нервового напруження.

У спеціальних етюдах та іграх діти тренують свою увагу, пам'ять, спостережливість, витримку, а також оволодівають мовним компонентом відповідних психічних станів (увага, зосередженість, розслабленість, гнів тощо).

Проводити психогімнастику можна в будь-який час, краще за все з невеликою групою дітей (5—8 осіб). Окремі вправи можна пропонувати як ілюстрації до прочитаних казок, додаток до бесід про ті або інші риси характеру, як рухливі ігри на прогулянках або на музичних заняттях. Якщо вихователь спеціально виділяє час на проведення психогімнастики з певною групою вихованців, то заняття доцільно побудувати з трьох етапів.

*Психомоторна розминка.* На цьому етапі найдоречнішими є групові завдання, які допоможуть зняти скутість або надмірне збудження, налаштувати дітей на заняття. Малюки ознайомлюються з елементами виразних рухів, міміки, ходи тощо, відтворюють їх («Зарядка для обличчя», «Загадкові голоси», «Зачарований хлопець» тощо). Для зниження нервово-психічного напруження корисно чергувати відтворення емоційних станів, пов'язаних із переживаннями задоволення і невдоволення: «Мандрівники», «Добра чарівниця», «Квіти і садівник», «Слоненя шукає маму», «Хмаринка і сонечко» та ін. На цьому ж етапі доцільно пропонувати ігри-вправи на розвиток довільної уваги, пам'яті, спостережливості, витримки («Розвідник і загін», «Індійці», «Слухаємо тишу»).

*Психокорекційні завдання.* На цьому етапі переважають етюди та ігри, у яких відтворюються окремі риси характеру і соціально забарвлені почуття (доброта, чесність, скупість тощо), дається моральна оцінка поведінці персонажів. Мета цього етапу психогімнастики — корекція настрою та поведінки дітей, тренінг змодельованих стандартних ситуацій. Форми вправ на цьому етапі — різноманітні: інсценування оповідань, творчі завдання психотерапевтичної спрямованості, спогади про почуття, які переживали.

*Психопрофілактичні вправи.* Мета — створити в дитини відчуття, що її приймають група, вихователь, нав'язати бажаний настрій, поведінку, риси характеру. На цьому етапі закріплюється позитивне ставлення дітей до оточуючих, себе самих та до занять із психогімнастики.

Більшість ігор заключного етапу побудовані на тому, що учасники виявляють одне одному свою прихильність, симпатію, любов («День народження», «Друзі зустрілися», «Теремок»); захищають або зігрівають одне одного («Ведмежата», «Зачарована каблучка») або всі разом виконують спільне завдання («Мальовничий килим», «Складіть малюнок», «Веретено», «Живі картини»). Прийоми психом'язового розслаблення пропонують дітям в ігровій формі

через уявлення певних знайомих дитині ситуацій. Ігри можуть бути як спокійними (усунення психоемоційного напруження), так і веселими (створення бадьорого, піднесеного настрою) залежно від завдань заняття.

## ВИРАЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ

### Лікар Айболить

Діти пригадують, кого лікував Айболить (лисичку, яку вкусила оса; зайчика, що не міг стрибати; метелика з обпаленим крильцем; бегемотиків, у яких боліли животики). На протилежних кінцях залу розташовані «ліс» і «лікарня». Усі діти колоною йдуть з «лісу» до лікаря (шкутильгають, тримаються за животики, стогнуть, зойкають), а від нього повертаються, весело підстрибуючи і радіючи своєму одужанню. Гра повторюється три-чотири рази, щоб кожна дитина могла побувати в ролі кількох хворих звірят.

### Мандрівники

Діти об'єднуються в пари. У кожній парі є один великий рюкзак (цеберко, сумка, мішок). Діти вирішують його нести по черзі. І ось одна дитина йде вільно: підстрибує, збирає квіти, ловить метеликів, наспівує; а друга — горбиться під тягарем: ледь пересуває ноги, витирає з чола піт. Вона дуже втомилася і сідає перепочити. Це одразу помічає другий партнер, співчутливо всміхається, каже: «Ти тепер відпочинь, а я понесу». Бере уявний рюкзак. Гра триває. Вихователіві необхідно заохочувати не тільки артистичне виконання ролей, але й прояв піклування, співчуття до друзів, бажання допомогти.

### Кошеня

Ведучий читає вірш, а діти зображують кошеня, про яке в ньому йдеться.

Є у мене кошенятко.  
В нього шкірка гладка-гладка.  
Як ідемо ми із хати:  
Ледь не плаче кошенятко.

А додому повертаємось,  
 Радо нам воно всміхається.  
 А вночі малюк не спить,  
 Від мишей нас боронить,  
 І з-під ліжка серед ночі  
 Грізно сяють його очі.  
 Прикро тільки, що собак  
 Він лякається ось так...

### **У магазині дзеркал**

Вихователь моделює ігрову ситуацію. Діти поводяться відповідно до її змісту.

«У магазині дзеркал маленька мавпочка побачила своє відображення і вирішила, що то інші мавпочки. І почала вона корчити їм гримаси, кривлятися, шкіритися, надувати щоки, піднімати брови, показувати язика. І вони у відповідь робили те ж саме. Вона посміхнулася — і усі посміхнулися. Тоді їй стало соромно, і вона похнюпилася. Те ж саме зробили й інші мавпочки».

### **Несподівана радість**

Вихователь моделює ігрову ситуацію, діти виконують виразні рухи відповідно до змісту.

«У кімнату, де гралися малюки, зайшла мама. Вона посміхнулася і сказала: «Закінчуйте, діти, свою гру. Мені вдалось купити квитки в цирк. Вистава починається через дві години».

Діти спочатку завмерли, а потім заходилися танцювати кругом мами».

*Виразні рухи:* сміються, потирають руки, плещуть у долоні, пританцьовують.

### **Канікули Боніфація**

Діти пригадують, як у мультфільмі лев Боніфацій веселив африканських малюків. Хтось із дітей або ведучий уявно жонглює, ходить по канату, показує фокуси. Діти весело сміються, танцюють, плещуть у долоні, стрибають. Потім усі разом можуть пограти в рухливі ігри.