

ПРИНЯТО:
педагогическим советом
Протокол № 1
от «23» августа 2024

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Лукоморье»
_____ О.М. Михеева
Приказ № 50 от «26» августа 2024

Программа дополнительного образования
«Психогимнастика для детей»
(социально - педагогическая направленность)

1 год
(срок реализации)

Толстопятова О.А. – воспитатель
(Ф.И.О. педагога, должность)

Черногорск, 2024

Содержание:

1.Пояснительная записка	3
2. Планируемые результаты освоения программы	5
3. Календарно-тематическое планирование	5
4.Список литературы	8

Пояснительная записка

Актуальность. То, что дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, доказывать уже никому не нужно. В настоящее время в дошкольных учреждениях используются различные методы психопрофилактики и психокоррекции. Психогимнастика как метод практической психокоррекции наиболее доступна в применении, так как в ее основе лежит игра, являющаяся основным видом деятельности дошкольника. Это эффективное средство оптимизации социально-перцептивной сферы личности, так как позволяет обратить внимание на «язык тела» и пространственно-временные характеристики общения.

Психогимнастика – метод при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов; это курс специальных занятий, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как его познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).

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

Не менее важно использовать психогимнастику в психопрофилактической работе со здоровыми детьми с целью психофизической разрядки.

Психогимнастика по методике М.И.Чистяковой прежде всего направлена на обучение элементам техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств и на приобретение навыков в саморасслаблении.

Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими, овладевать азбукой выражения эмоций. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

Нарушения выразительности моторики заслуживают пристального внимания, потому что неумение правильно выразить свои чувства, скованность, неловкость или неадекватность мимико-жестовой речи затрудняют общение детей со сверстниками и со взрослыми.

Не менее важен словесный язык чувств, который обозначает явления эмоциональной жизни. Называние эмоций ведет к эмоциональному осознанию ребенком себя. Ребенок, говорящий на хорошем, богатом языке, лучше мыслит, у него появляется больше оттенков для словесного обозначения чувств, он тоньше понимает себя, свои переживания, эмоции становятся более дифференцированными.

Настоящая программа разработана на основе книги Е.А.Алябьевой «Психогимнастика в детском саду» с применением методики М.И.Чистяковой.

Цель: развитие познавательной и эмоционально-личностной сфер путем обучения выразительным движениям; сохранить естественные механизмы развития ребенка, чтобы предотвратить возможное их искажение и торможение; сопровождать и будить ростки самостоятельности ребенка, не ограничивая его фантазию.

Задачи:

Сбросить интенсивность физического и психического напряжения, нормализовать мышечный тонус;

Привлечь внимание и интерес ребенка к совместному занятию, настроить детей на активную работу и контакт друг с другом;

Дать ребенку возможность испытать разнообразные мышечные нагрузки путем подражательного повторения движений и действий педагога;

Тренировать ребенка в направлении и задержании внимания на своих ощущениях, научить различать и сравнивать их;

Тренировать ребенка в изменении характера своих движений, опираясь на контроль мышечных ощущений и работу воображения и чувств;

Фиксировать внимание ребенка на чужих проявлениях эмоций, подражательное воспроизведение чужих эмоций, фиксируя внимание на своих мышечных ощущениях как проявлениях этих эмоций;

Анализ и словесное описание мышечных проявлений эмоций;

Тренировка умения детей регулировать свои поведенческие реакции.

Принципы проведения занятий

1. Безопасность.

Создание атмосферы доброжелательности, принятие каждого ребёнка.

2. Возрастное соответствие.

Предлагаемые упражнения учитывают возможности детей данного возраста.

3. Преемственность.

Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формирует «зону ближайшего развития».

4. Сочетание статичного и динамичного положения детей.

Упражнения и игры статичного характера перемежаются подвижными играми.

5. Рефлексия.

Совместное обсуждение понятого, увиденного, почувствованного на занятии и краткое резюме педагога в конце занятия.

6. Конфиденциальность.

Адресность информации о ребёнке родителям; недопустимость медицинских диагнозов; акцент на рекомендациях.

Учебный год состоит из 36 занятий. Продолжительность занятия – 25 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Возраст детей –5-7 лет, срок обучения – 1 год.

Каждое занятие состоит из 4 фаз:

1 фаза – мимические и пантомимические этюды.

Цель: выразительное изображение отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживанием телесного и психического удовольствия и недовольства. Модели выражения основных эмоций (радость, удивление, отвращение, грусть, злость, интерес, гнев, страх и др.) и некоторых эмоционально окрашенных чувств (уверенность, застенчивость, гордость и др.). Дети знакомятся с элементами выразительных движений: мимикой, позой, жестом, походкой.

2 фаза – этюды и игры, направленные на выражение отдельных качеств характера и эмоций.

Цель: выразительное изображение черт, порождаемых социальной средой (жадность, доброта, честность и т.д.), их моральная оценка. Модели поведения персонажей с теми или иными чертами характера. Закрепление и расширение уже полученных сведений, относящихся к их социальной компетентности. Гармонизация личности ребенка. При изображении эмоций внимание детей привлекается к компонентам к компонентам выразительных движений одновременно. Фаза носит психопрофилактический характер.

3 фаза – этюды и игры, имеющие психотерапевтическую направленность.

Используются мимические и пантомимические способности детей для предельного воплощения в заданный образ.

Цель: коррекция настроения и отдельных черт характера ребенка, тренинг моделирования стандартных ситуаций.

4 фаза – психомышечная тренировка.

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, внушение желательного настроения, поведения, черт характера.

Возможные ожидаемые результаты детей:

В результате работы эмоции детей становятся предметом осознания, предметом их душевной работы. Дети научатся понимать свои чувства, рассказывать о них другому, адекватно дифференцировать их (в соответствии с возрастными возможностями). Дети научатся распознавать эмоции, как на телесном уровне, так и на символическом (например, в изображении, вычлняя значимые элементы, изменение которых выполняет сигнальную функцию). Упражнения позволят детям быть открытыми, доверчивыми и бесстрашными в «мире эмоций». В результате работы по данной теме возрастает групповая сплочённость, уменьшается конфликтность детей. Знание социальных норм позволяет детям адекватно строить общение как со сверстниками, так и со взрослыми.

Календарно – тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия	Задачи
Сентябрь		
1	Прогулка в летний лес	Привлечь внимание и интерес ребенка к совместному занятию, настроить на активную работу и контакт друг с другом.
2	Игры гномиков	Дать детям возможность испытать разнообразные мышечные нагрузки путем подражательного повторения движений и действий педагога.
3	Магазин игрушек	Тренировать детей в направлении и задержании внимания на своих ощущениях, научить различать и сравнивать их.
4	Встреча с Бабой-Ягой	Тренировать детей в определении характера физических движений, сопровождаемых различными мышечными ощущениями.
Октябрь		
1	В кукольном театре	Тренировать детей в изменении характера своих движений, опираясь на контроль мышечных ощущений и работу воображения и чувств.
2	Встреча с Дюймовочкой	Тренировать детей в направлении выразительного изображения отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживанием телесного и психического удовольствия и недовольства.
3	Котят отправляют в путешествие	Тренировать детей в направлении выразительного изображения черт, порождаемых социальной средой

		(жадность, доброта, честность и т.д.)
4	Прогулка в осенний лес	Корректировать настроение и отдельные черты характера детей посредством мимических и пантомимических способностей детей для предельно естественного воплощения в заданный образ.
5	Цирк	Моделировать стандартные ситуации, поведения персонажей с различными чертами характера.
Ноябрь		
1	Зоопарк	Тренировать детей в направлении выразительного изображения отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживанием телесного и психического удовольствия и недовольства.
2	Звездочки	Тренировать детей в изменении характера своих движений, опираясь на контроль мышечных ощущений и работу воображения и чувств.
3	Путешествие в Изумрудный город	Моделировать выражение основных эмоций (радость, удивление, гнев, отвращение, презрение, страх и т.д.) и некоторых эмоционально окрашенных чувств (гордость, застенчивость и т.д.).
4	Птичий двор	Дать детям возможность испытать разнообразные мышечные нагрузки путем подражательного повторения движений и действий педагога.
Декабрь		
1	Волшебные цветы	Тренировать детей в направлении и задержании внимания на своих ощущениях, научить различать и сравнивать их.
2	Кот Леопольд и мыши	Тренировать детей в определении характера физических движений, сопровождаемых различными мышечными ощущениями.
3	Волк и семеро козлят	Тренировать детей в изменении характера своих движений, опираясь на контроль мышечных ощущений и работу воображения и чувств.
4	Дождевые червячки	Тренировать детей в направлении выразительного изображения отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживанием телесного и психического удовольствия и недовольства.
Январь		
1	Прогулка в зимнем лесу	Тренировать детей в направлении выразительного изображения черт, порождаемых социальной средой (жадность, доброта, честность и т.д.)

2	Теремок	Корректировать настроение и отдельные черты характера детей посредством мимических и пантомимических способностей детей для предельно естественного воплощения в заданный образ.
3	Колобок	Моделировать стандартные ситуации, поведения персонажей с различными чертами характера.
Февраль		
1	У Винни-Пуха в гостях	Тренировать детей в направлении выразительного изображения отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживанием телесного и психического удовольствия и недовольства.
2	Волшебница	Тренировать детей в изменении характера своих движений, опираясь на контроль мышечных ощущений и работу воображения и чувств.
3	Мамонтенок	Моделировать выражение основных эмоций (радость, удивление, гнев, отвращение, презрение, страх и т.д.) и некоторых эмоционально окрашенных чувств (гордость, застенчивость и т.д.).
4	Освободим принцессу	Дать детям возможность испытать разнообразные мышечные нагрузки путем подражательного повторения движений и действий педагога.
Март		
1	Дракончики	Тренировать детей в направлении и задержании внимания на своих ощущениях, научить различать и сравнивать их.
2	Лизунчик	Тренировать детей в определении характера физических движений, сопровождаемых различными мышечными ощущениями.
3	Поляна волшебных цветов	Тренировать детей в изменении характера своих движений, опираясь на контроль мышечных ощущений и работу воображения и чувств.
4	Страна Трямляндия	Тренировать детей в направлении выразительного изображения отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживанием телесного и психического удовольствия и недовольства.
Апрель		
1	Лесные жители	Тренировать детей в направлении выразительного изображения черт, порождаемых социальной средой (жадность, доброта, честность и т.д.)
2	Два жадных медвежонка	Корректировать настроение и отдельные черты характера детей посредством мимических и

		пантомимических способностей детей для предельно естественного воплощения в заданный образ.
3	Путешествие в джунглях	Моделировать стандартные ситуации, поведения персонажей с различными чертами характера.
4	Спасем Доброту	Тренировать детей в направлении выразительного изображения отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживанием телесного и психического удовольствия и недовольства.
5	Мы из Простоквашино	Тренировать детей в изменении характера своих движений, опираясь на контроль мышечных ощущений и работу воображения и чувств.
Май		
1	Дождевые червячки	Тренировать детей в направлении выразительного изображения отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживанием телесного и психического удовольствия и недовольства.
2	Котята отправляются в путешествие	Тренировать детей в направлении выразительного изображения черт, порождаемых социальной средой (жадность, доброта, честность и т.д.)
3	Старик Хоттабыч	Моделировать выражение основных эмоций (радость, удивление, гнев, отвращение, презрение, страх и т.д.) и некоторых эмоционально окрашенных чувств (гордость, застенчивость и т.д.).
4	Фокусник	Закрепить и расширить полученные ранее сведения, относящиеся к социальной компетенции детей

Список литературы:

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду. Методические материалы в помощь психологам и педагогам. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 88с.
2. Чистякова М.И. Психогимнастика /Под ред. М. И. Буянова.—2-е изд.- М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. - 160 с.