# Программа занятий по психогимнастике с детьми выпускной к школе группы.

Психогимнастика - метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов. Это эффективное средство оптимизации социально перцептивной сферы личности, так как позволяет обратить внимание на "язык тела" и пространственно-временные характеристики общения.

Цель: способствовать гармоничному развитию личности ребенка, с учетом возрастных психофизиологических особенностей развития детей в старшем дошкольном возрасте (с детьми подготовительной к школе группы).

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи: повысить уровень психического здоровья:

* уменьшение напряжения участников группы;
• снятие страхов и запретов;
• развитие внимания;
• развитие чувствительности к собственной двигательной активности, активности других детей;
• сокращение эмоциональной дистанции между участниками группы;
• формирование способности выражать свои чувства, эмоциональные состояния, проблемы без слов и понимать невербальное поведение других детей.
* способствовать эмоциональному сближению в межличностных отношениях в микроструктуре группы со сверстниками и родителями;
* развитие самосознания, общения, учебной деятельности, познавательных процессов, произвольности поведения старших дошкольников.

Структура занятия: Снятие эмоционального напряжения.

 Психогимнастические упражнения на определенные группы мышц тела.

 Обучающие и поведенческие задания на развитие произвольных психических процессов и формирование произвольности поведенческих реакций у ребенка-дошкольника.

Содержание занятий по психогимнастике с детьми подготовительной к школе группы

Занятие 1.

1. «Волшебное слово».

Цель: установление группового контакта, концентрация внимания, настрой на занятие (с.102) .

2. «Этюды на узнавание и отображение эмоциональных состояний: радости, грусти, гнева, удивления, страха (круглые глаза, жар-птица, старый гриб, хмурый орел)»

Цель: тренаж эмоциональных состояний с помощью мимики лица.

3. «Соломинка на ветру».

Цель: развитие уверенности в себе, снятие страхов (с.96 .

4. «Тень».

Цель: развитие коммуникативных умений и способностей.

5. «Жмурки».

Цель: смена спокойного вида деятельности на подвижный, снятие усталости и страхов (с. 101).

6. «Качели».

Цель: тренировка отдельных групп мышц ног (с. 85).

7. «Игра-релаксация с апельсинами»

Цель: обучение приемам напряжения и расслабления рук.

8. «Хоровод» - обратная связь.

Занятие 2.

1. «Запрещенное движение».

Цель: развитие внимания и памяти, преодоление двигательного автоматизма (с. 70).

2. «Игра на отображение эмоциональных состояний: печали, удивления и страха «Три подружки».

Цель: закрепление и воспроизведение различных эмоций (с. 124).

3. «Путаница»

Цель: развитие коммуникативных способностей.

4. «Паровозик».

Цель: развитие коммуникативных способностей.

5. «Тропинка».

Цель: развитие ловкости, быстроты реакции и сплоченности в группе детей.

6. «Насос и мяч».

Цель: психомышечная тренировка, чередование напряжения и расслабления мышц рук, шеи, тела и ног.

7. «Пчелка мешает спать».

Цель: психомышечная тренировка мышц лица.

8. «Хоровод» - «Настроение» - обратная связь.

Занятие 3.

1. «Канон».

Цель: развитие волевого внимания (с. 65).

2. «Два сеньора».

Цель: тренаж эмоциональных состояний радости и печали (с. 126).

3. «Брыкалочка».

Цель: снятие напряжения и агрессивности (с. 111).

4. «Дракон кусает свой хвост».

Цель: снятие утомляемости, развитие быстроты реакции и ловкости у детей (с. 73).

5. «Сердитые петушки».

Цель: снятие напряжения и агрессии.

6. «Кто за кем? ».

Цель: успокоение возбужденных детей после активной игры.

7. «Факиры».

Цель: обучение приемам саморасслабления, мышц лица, шеи, рук.

8. «Хоровод» - «Настроение» - обратная связь.

Занятие 4.

1. «Движение наоборот».

Цель: умение концентрировать внимание, развитие произвольности (с. 69).

2. «Этюды на передачу отвращения, печали: «Гадкий утенок».

Цель: закрепление умения передавать эмоциональное состояние печали и чувства отвращения (с. 111).

3. «Проигрывание модели желаемого поведения птиц по отношению к гадкому утенку».

Цель: развитие умения передавать информацию с помощью жестов.

4. «Сиамские близнецы».

Цель: смена двигательной активности.

5. «Запрещенное движение».

Цель: развитие уверенности в себе, доверия к другим, общения (с. 89) .

6. «Художник».

Цель: тренировка памяти (86) .

7. «На что похоже настроение? ».

Цель: учить передавать свое внутреннее состояние вербально, развивать воображение.

8. «Хоровод» - «Настроение» - обратная связь.

Занятие 5.

1. «Ветер дует на … ».

Цель: развитие произвольности движений, внимания.

2. «Этюды на передачу чувства отвращения и печали: «Стыдно», «Чуня просит прощения».

Цель: закрепление умения передавать эмоциональное состояние печали и чувства отвращения (с. 111) .

3. «Пожар».

Цель: воспроизведение эмоций страха и чувства вины (с. 125) .

4. «Поварята».

Цель: развитие воображения и коммуникативных способностей.

5. «Строим цифры»

Цель: развитие мыслительных реакций, коммуникативных способностей.

6. «Веретено».

Цель: снятие усталости, развитие ловкости движений (с. 75) .

7. «Возьми и передай».

Цель: развитие внимания, снятие излишней возбудимости (с. 83) .

8. «Отдых на берегу моря».

Цель: умение расслабляться, снятие напряжения без фиксации дыхания.

9. «Хоровод – «Настроение» - обратная связь.

Занятие 6.

1. «Танец морских волн».

Цель: развитие воображения (с. 195).

2. «Праздничное настроение».

Цель: закрепление и воспроизведение эмоционального состояния радости (с. 103) .

3. «Дружная семья».

Цель: развитие коммуникативных способностей (с. 82) .

4. «Строим ответ».

Цель: развитие мышления и коммуникативных способностей (с. 80) .

5. «Самый ловкий наездник».

Цель: снятие усталости, развитие ловкости, быстроты реакции.

6. «Гуляем по парку».

Цель: развитие произвольности движений, воображения, навыков общения (с. 84) .

7. «Пылесос и пылинки».

Цель: психомышечная тренировка мышц рук, спины, шеи (с. 88) .

8. «Комплименты».

Цель: развитие коммуникативных способностей.

9. «Хоровод» - «Настроение» - обратная связь.

Занятие 7.

1. «Запретный номер».

Цель: развитие внимания, памяти, преодоление двигательного автоматизма (с. 69) .

2. «Маленький скульптор».

Цель: тренаж различных эмоциональных состояний, их воспроизведение (с. 128) .

3. «Неваляшки».

Цель: снятие страхов, тревожности, развитие уверенности и доверия друг другу (с. 95) .

4. «Слепой и поводырь».

Цель: снятие страхов, тревожности, развитие уверенности в себе и к другим (с. 89) .

5. «Жмурки».

Цель: снятие усталости, смена деятельности, развитие ловкости, быстроты реакции.

6. «Разведчики».

Цель: развитие внимания и памяти.

7. «Лицо загорает» и «Игра с муравьем».

Цель: напряжение и расслабление мышц лица и тела.

8. «Как ты себя чувствуешь? ».

Цель: умение передавать вербально внутреннее психическое состояние (с. 114).

9. «Хоровод» - «Настроение» - обратная связь.

Занятие 8.

1. «Четыре стихии».

Цель: развитие внимания, настрой на занятие (с. 66) .

2. «Живая скульптура».

Цель: закрепление и воспроизведение различных эмоций (с. 129) .

3. «Тигр на охоте».

Цель: снятие тревожности, развитие произвольности движений (с. 114) .

4. «Подушечный бой».

Цель: снятие напряжения и агрессии (с. 106) .

5. «Ругаемся овощами».

Цель: снятие агрессии (с. 116) .

6. «Час тишины и час можно».

Цель: снятие усталости и развитие произвольности (с. 116) .

7. «Что слышно? ».

Цель: организация детей и успокоение после подвижной игры.

8. «Отдых на берегу моря».

Цель: релаксация на все группы мышц тела.

9. «Хоровод» - «Настроение» - обратная связь.

Занятие 9.

1. «Дружба начинается с улыбки… ».

Цель: развитие внимания, коммуникативных способностей (с. 77) .

2. «Слушай и исполняй».

Цель: развитие произвольности внимания (с. 67) .

3. «Встреча эмоций».

Цель: развитие общения, воображения.

4. «Найди друга».

Цель: развитие внимания, тактильных и коммуникативных способностей (с. 71) .

5. «Театр прикосновений».

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие доверия друг к другу (с. 125) .

6. «Гармоничный танец» и «Психомышечная лепка».

Цель: развитие произвольности движений, коммуникативных способностей (с. 84 и 97) .

7. «Сон на берегу моря».

Цель: релаксация на все группы мышц тела.

8. «Хоровод» - «Настроение» - обратная связь.

Список используемой литературы

1. Бреслав Г. М. Проблемы эмоциональной регуляции общения у дошкольников. – Рига, 2005.

2. Бреслав Г. М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. – М. : Просвещение, 1990, 2006.

3. Дубровина И. В. Индивидуальные особенности школьников. – М. : ВЛАДОС, 1997.

4. Захаров А. И. Как преодолеть страх у детей. – М. : Педагогика, 1986.

5. Зимбардо Ф. Застенчивость. – М. : Педагогика, 1991, 2007.

6. Изард К. Е. Эмоции человека. – М. : Педагогика, 1980, 2002.

7. Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей. – Ярославль, Академия развития, 1996, 2004.

8. Лешли Дж. Как работать с маленькими детьми. – М. : Педагогика, 1991, 2006.

9. Запорожец А. В. Развитие социальных эмоций у детей дошкольного возраста. – М. : Педагогика, 1986.

10. Неверович Я. З. Развитие социальных эмоций у детей дошкольного возраста. – М. : Педагогика, 1986.

11. Субботский Е. В. Ребенок открывает мир. – М. : ВЛАДОС, 1991, 2007.

12. Чистякова М. И. Психогимнастика. – М. : Просвещение, 1995, 2003.

13. Эберлейн Г. Страх здоровых детей. - М. : Просвещение, 1981, 2002.

14. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция. /Под ред. В. В. Лебединского и др. – М. : Просвещение, 1990, 2004.

15. Эмоциональное развитие дошкольника. /Под ред. А. Д. Кошелевой. – М. : Просвещение, 1985.

16. Юницкий А. В. Психология детской потери. – М. : Просвещение, 1991, 2005.