

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка- «Слободо-Туринский детский сад «Солнечный»*

Психогимнастика для детей и взрослых с элементами йоги



Педагог-психолог Клишина Е.А.

□ **Здоровьесберегающие технологии, применяемые в работе педагога-психолога - это психолого - педагогические приемы и методы работы, технологии.**

□ **Классификация здоровьесберегающих технологий:**

- 1. Технология сохранения и стимулирования здоровья;**
- 2. Технология обучения здорового образа жизни;**
- 3. Коррекционные технологии.**



Технология сохранения и стимулирования здоровья

пальчиковые гимнастика

- ▮ артикуляционная гимнастика,
- ▮ дыхательная гимнастика,
- ▮ гимнастика для глаз,
- ▮ релаксация



Технология обучения здорового образа жизни

- ▣ **Игротерапия, коммуникативные игры, самомассаж, сухой бассейн.**
- ▣ **Игротерапия- основана на естественном средстве самовыражения детей — игре. В игротерапии дети «проигрывают» проблемы так же, как взрослые проговаривают их. В игре у ребенка есть возможность выразить накопленные чувства, напряжение, агрессию и страх. Проигрывая эти чувства, ребенок выражает их вовне, осознает, что они у него есть, учится с ними справляться.**
- ▣ **Игротерапия - это метод лечебного воздействия на детей и взрослых, страдающих эмоциональными нарушениями, страхами, неврозами, и тд.**
- ▣ **Игры на снятие агрессии Сазонова Н.П. Новикова Н.В. «Преодоление агрессивного поведения старших дошкольников в детском саду и семье», 2010г.**
- ▣ **Игры с гиперактивными детьми Лютова Е., Моница Г. «Гиперактивные дети. Психолого-педагогическая помощь», 2007г.**



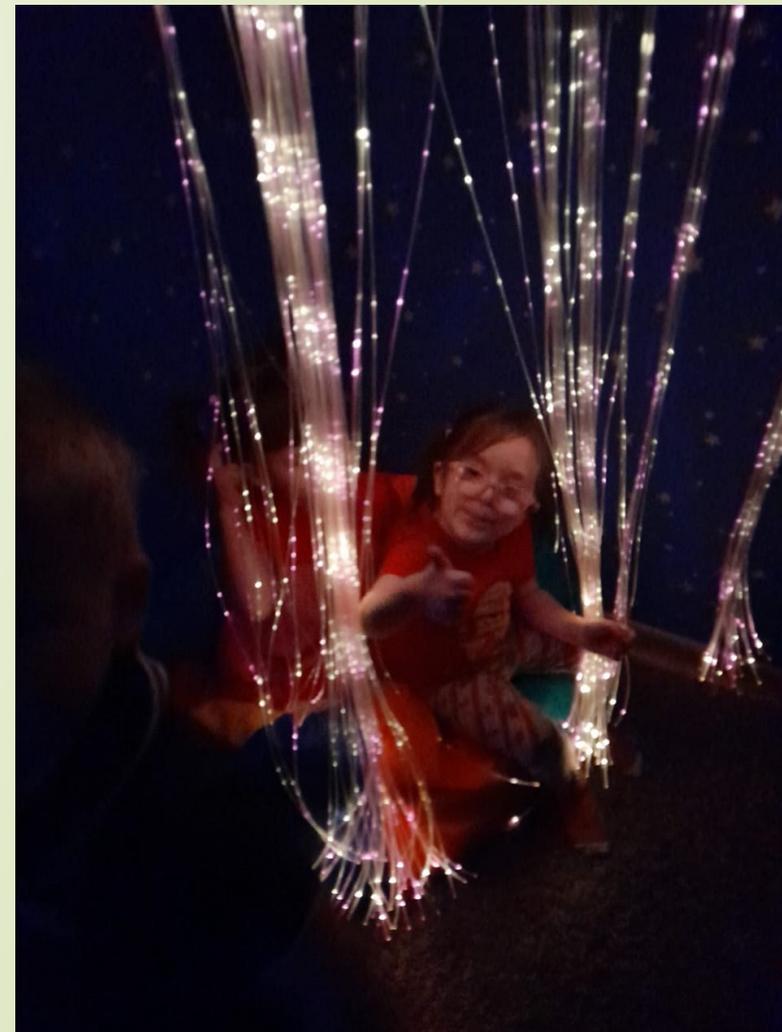
Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Проводится в виде динамической паузы на занятиях Весёлые стихи, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке.

Применение сухого бассейна способствует снижению уровня психоэмоционального напряжения. Снижение двигательного тонуса, способствует регулированию мышечного напряжения. Способствует развитию тактильной чувствительности. Используется для коррекции агрессивности и тревожности.



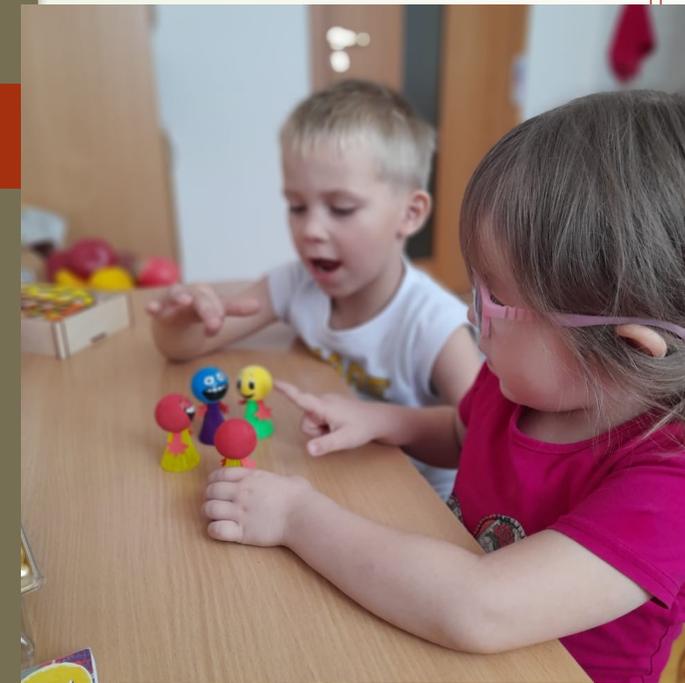
Коррекционные технологии.

- **Арттерапия, пескотерапия, сказкотерапия, психогимнастика**
- **Арттерапия - это увлекательный, эффективный и не слишком затратный способ психологической помощи, основанный на творчестве и игре.**
- **Музыкотерапия - это техника, применяемая в работе, использующая музыку в качестве средства коррекции нарушений в эмоциональной сфере, поведении, проблемах в общении, страхах.**
- **Игры тренинги - проигрывание реальных ситуаций, окружающую ребенка, а также найти выход из неё, как с положительным, так и отрицательным результатом. Программа Зеленцова-Пешкова Н.В. «Игротерапия дошкольников», 2014г.**



Сказкотерапия используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. Сказки не только читаю, но и обсуждаем с детьми. Дети также сами сочиняют сказки, ведь придуманная сказка ребёнком, открывающая суть проблемы - основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми. Программа Сакович Н.А. «Практика Сказкотерапии»

Пескотерапия- развивает способности ребенка, речи, мышления, снятия эмоционального напряжения. Песочная терапия дает возможность создавать символические образы, отражающие неповторимый, внутренний мир ребенка. Снимает эмоциональное напряжение, развивается самостоятельность и ответственность ребенка, развивается самооценка и в приобретаются навыки общения, развиваются творческие способности ребенка.



Психогимнастика- это комплекс специальных заданий (этюдов, упражнений, игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики детей (познавательной и эмоционально-личностной сферы). Преодолеваются барьеры в общении детей, снимается психическое напряжение, развивается лучшее понимание себя и других, создаются возможности для самовыражения ребенка. В работе использую программу Алябьева Е.А. «Психодиагностика в детском

И. «Психогимнастика»





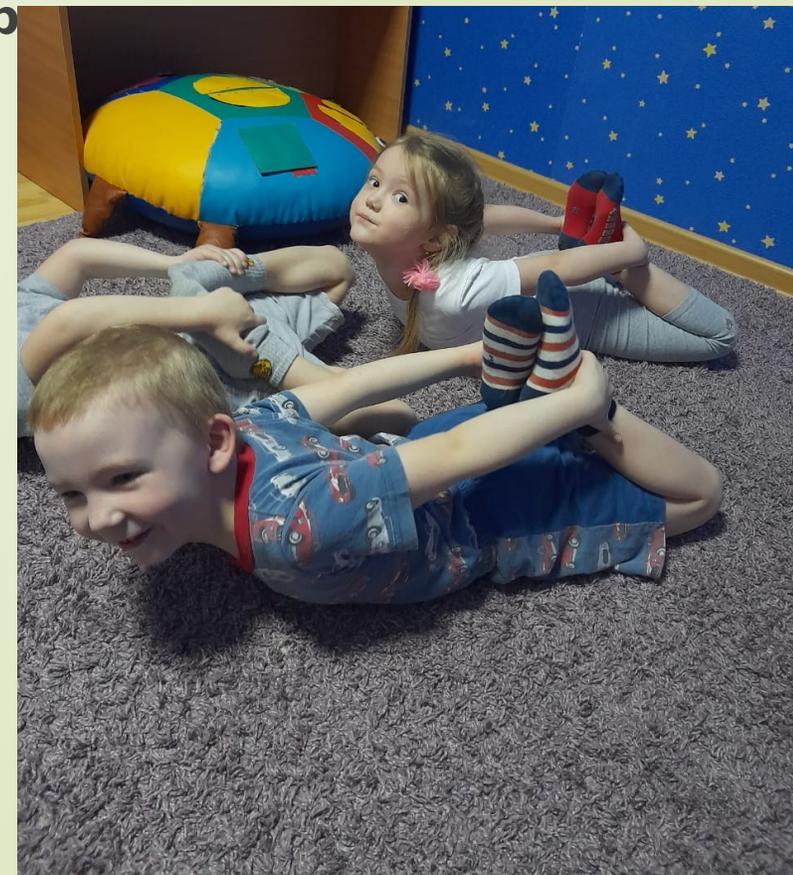
Психогимнастика для педагогов



Гимнастика с элементами йоги доступна детям дошкольного возраста.

В отличие от других психогимнастических упражнений, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз.

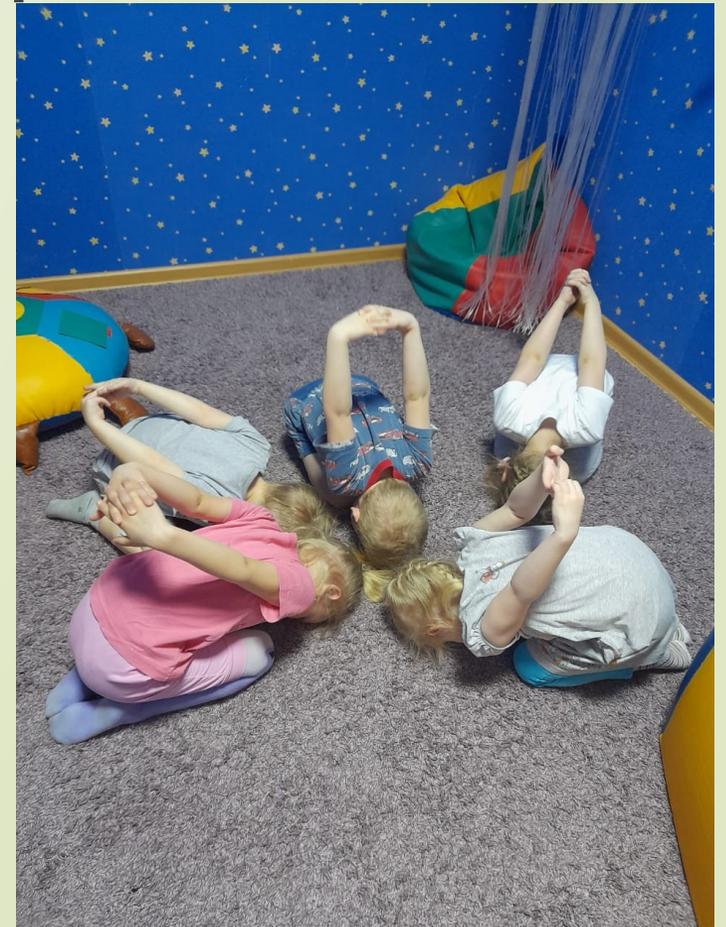
Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.



Эта форма оздоровления обладает рядом преимуществ перед другими видами физической активности: она не требует больших помещений и дорогостоящего оборудования для занятий, может проводиться с любыми возрастными категориями, что дает возможность внедрения ее в дошкольные учреждения.



- * Асаны.
- * Дыхательная гимнастика.
- * Самомассаж.
- * Суставная гимнастика.
- * Психогимнастика (аффирмации).
- * Парная йога.
- * Йога с предметами.
- * Релаксационные упражнения



Практическая ценность детской йоги:

- развивает гибкость и силу (повышаются подвижность суставов, эластичность связок и мышц, расширяется спектр движений);
- улучшает осанку (укрепляются мышцы, поддерживающие позвоночник, выпрямляется и укрепляется позвоночный столб);
- дает осознание своего тела (гармонично развиваются правое и левое полушария мозга);
- формирует правильное дыхание (здоровый сон, спокойствие ума, освобождение эмоциональных блоков и творческой энергии);
- способствует концентрации внимания, активизация интеллектуальных способностей); • развивает коммуникативные навыки (расширение словарного запаса);



Методические рекомендации

Этапы выполнения.

I этап. Отдых перед вхождением в позу.

Не начинайте выполнять упражнения, если у вас напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделайте 2 – 3 спокойных вдоха, удлиняя выдох. Напряжение снимается, сидя или лёжа в удобной позе.

II этап. Мысленная настройка на выполнение позы.

Рассмотрите изображение позы. Представьте себя в этой позе. Показ воспитателем позы.

III этап. Вхождение в позу.

Позу выполните медленно по показу, движения плавные и спокойные, дыхание свободное.

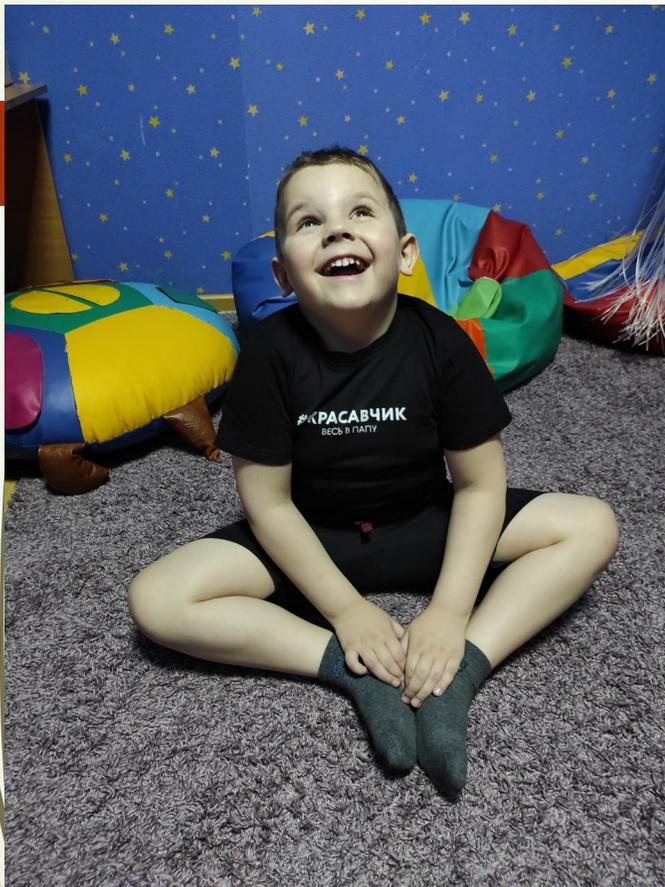
IV этап. Фиксация позы.

Удержите положение тела в позе определённое время. Сначала удерживаем позу от 3–5 секунд. Каждую неделю прибавлять по 1–2 секунде. В среднем удерживание позы от 7 до 10 секунд. При удерживании позы настраивать детей думать о чём-нибудь добром и хорошем.

V этап. Выход из позы.

Для наглядности я использую карточки с изображением поз и показ.





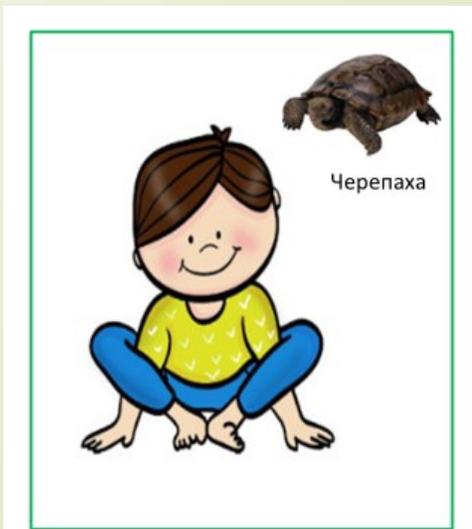
Большинство поз йоги естественны, физиологичны. Они копируют зверей, животных и насекомых. Многие позы названы их именами.

Знакомые образы кошки, льва, рыбы, аиста, верблюда, змеи и т.д. помогают детям лучше представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение.

Благодаря этому дети лучше запоминают позы и легче их осваивают.



Бабочка

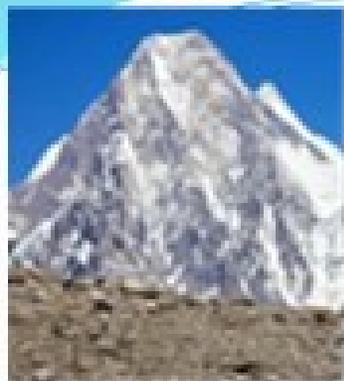


Таким образом используемые технологии имеют оздоровительную направленность:

- отсутствие психического напряжения в процессе общения;
- позитивный эмоциональный настрой и доброжелательного отношения к окружающим;
- коррекцию эмоциональной сферы;
- снижение тревожности, формирование адекватной самооценки;
- коррекцию нарушений поведения детей.







Цели медитации: снятие эмоционального напряжения, умение останавливать поток мыслей (состояние, при котором достигается высшая степень концентрации внимания или же, наоборот, полное его рассредоточение). Медитация имеет очень широкий спектр применения, и сегодня мы предлагаем вашему вниманию несколько упражнений, основанных на медитативных методах.



Концентрация на счете

Инструкция: «Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться, и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут».





Концентрация на нейтральном предмете

В течение нескольких минут сконцентрировать свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете.

Ниже приведены четыре возможности:

1. Записать 10 наименований предметов, вещей, событий, которые доставляют удовольствие.
2. Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.
3. Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий.
4. В течение двух минут запомнить те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и привести примеры каждого из них.

1. Массировать мочки ушей, широко улыбнуться, повторить:

«**Я настроена на добро**».

2. Стоя на правой ноге, руки в стороны, делая круговые движения руками повторять:

«**Меня окружают надежные люди**».

3. Стоя на левой ноге, руки в стороны, делая круговые движения руками, повторять:

«**Я уверенно смотрю в будущее**».

4. Держа ладони на коленях, делая наклоны туловищем вправо-влево, повторять:

«**Я — замечательная**».

5. Положив ладони на плечи, делая руками движения вперед-назад, повторять:

«**Я полна энергии и сил**».

6. Спина прямая, приседая и выпрямляясь, повторять:

«**Я создаю радостный и светлый мир**».

7. Подмигнуть правым глазом, высунуть язык, подпрыгнуть на правой ноге, повторять:

«**Я — хозяйка своей судьбы**».

8. Подмигнуть левым глазом, высунуть язык, подпрыгнуть на левой ноге, повторять:

«**Я приветствую новые идеи**».

9. Ладони на животе, напрягая и расслабляя мышцы живота, повторять:

«**Радость. Любовь. Здоровье**».

10. Напрягая и расслабляя ягодицы, повторять:

«**Я обладаю силой, мудростью и волей**»

▣ Спасибо за внимание!

