**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 26 «Золотая рыбка»**

**города Буденновска Буденновского района»**

**«Психогимнастика - как метод здоровьесберегающей технологии»**

**Педагог-психолог**

**Чечанова Е.В.**

**2018 г.**

Усилия работников ДОУ сегодня полностью нацелены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование его здорового образа жизни. Именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада.

В настоящее время в дошкольных учреждениях широко применяются различные здоровьесберегающие технологии – медико-профилактические, физкультурно-оздоровительные, коррекционные и.т.д.

Один из видов здоровьесберегающей технологии – психогимнастика. Психогимнастика для детей представляет собой курс занятий, направленный на развитие и коррекцию познавательной и эмоционально-личностной сферы. Главной целью психогимнастики можно назвать сохранение детского психического здоровья, а также предотвращение расстройств психики. Психогимнастика наиболее доступна в применении для воспитателей, так как в ее основе лежит игра, являющаяся основным видом деятельности дошкольника.

**Задачи психогимнастики:**

* дети приобретают навыки ауторелаксации;
* тренируют психомоторные функции;
* воспитывают в себе высшие эмоции и чувства;
* корректируют свое поведение при помощи ролевых игр;
* избавляются от эмоционального напряжения;
* развиваются навыки концентрации, пластика, координация движений.

Психогимнастика проводится один раз в неделю, длительностью30 минут. В подгруппе обычно 6-7 детей.

Ниже приведены несколько упражнений, направленных на развитие психофизической регуляции; развитие двигательной координации; развитие выразительности мимики и жестикуляции; релаксации и другие.

**Дыхательная гимнастика:**

***-*** *Упражнение «Мы срываем цветы»*

Дети в группе наклоняются – «срывают» цветы – и вдыхают их запах (глубокий вдох и сильный быстрый выдох). Потом повторяют это действие еще несколько раз.

*- Упражнение «Пузырик»*

Ребенок делает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

**Упражнения, направленные на развитие координации движений:**

*- Упражнение «Шалтай - Болтай»*

Педагог читает стихотворение о Шалтае - Болтае, а каждый ребенок повторяет движение.

Шалтай-Болтай

Сидел на стене *(ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки расслаблены, вдоль туловища)*

Шалтай-Болтай

Свалился во сне*(корпус тела наклоняется резко вниз).*

*- Упражнение «Ходьба»*

Педагог-психолог читает текст, дети выполняют соответствующие движения.

-Мы проверили осанку *(дети становятся прямо, ноги вместе, голова немного поднята)*.

-И свели лопатки *(дети отводят плечи назад)*.

-Мы ходим на носках *(дети идут на носочках).*

-Мы идем на пятках *(идут на пятках).*

-Мы идем как все ребята (шагают маршеобразно).

-И как мишка косолапый (идут размашисто, вразвалку).

*- Упражнение«Прогулка в лес»*

Педагог-психолог читает текст, дети выполняют соответствующие движения.

-Перешагиваем через высокую траву (*ходьба с высоким подниманием колен).*

- Перепрыгиваем через лужу *(прыжки на 2 ногах).*

-Посмотрите. Какая красота! Выразим восхищение: О-о-о!

- Прислушаемся к шуму листьев. Вдруг подул ветерок *(легкий выдох с округлением губ, имитация сильного ветра и ветра во время бури).*

- Ветер утих. Будем собирать грибы. Мы по лесу шли, шли, подосиновик нашли*(дети наклоняются вниз).*

-Теперь пойдем домой. Снова шагаем через высокую траву(*ходьба с высоким подниманием колен).* Бежим по узкой тропинке*(бег на месте).* Мы дома.

**Упражнения на развитие выразительности мимики и жестикуляции:**

*- Игра «Пиктограмма»*

Ребенок берет одну из пиктограмм и изображает ту эмоцию, которую символизирует пиктограмма. Остальные дети должны угадать, какую эмоцию он показывает. Если ребенок хорошо показал данное эмоциональное состояние, то ему вручается соответствующая пиктограмма. Затем очередь переходит к следующему участнику.

*- Упражнение «Конфета»*

У ребенка в руках воображаемая коробка с конфетами. Он протягивает его по очереди детям. Они берут по одной конфете и благодарят его, потом разворачивают бумажки и кладут в рот. По лицам детей видно, что угощение вкусное (улыбка).

*- Игра «Животные»*

Педагог-психолог называет животного (заяц, волк, лиса, медведь и др), а дети изображают его движением, мимикой и жестами.

**Упражнения,направленные на снятие мышечных зажимов**:

*- Игра с песком*

Дети набирают в руку воображаемый песок, сжимают в кулак, «чтобы не высыпалось ни песчинки», затем потихоньку высыпают песок на колени. Стряхивают последние песчинки с кистей, опускают расслабленные руки.

*- Игра с муравьём*

Дети представляют, что на пальцы ног залез муравей и бегает по ним. Необходимо с силой натянуть носки ног на себя, ноги напряжены (на вдохе). Оставить носки в этом положении, прислушаться, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Затем сбросить муравья с пальцев ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, ноги расслабляются, отдыхают.

*- Упражнение «Штангист»*

**Упражнения, направленные на релаксацию:**

*- Упражнение «Колокольчик»*

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной. «Пробуждение» происходит под звучаниеколокольчика.

*- Упражнение «Шум моря»*

Дети ложатся на пол и слушают шум моря. Воспитатель спокойным, негромким голосом рассказывает о том, что всем снится один и тот же сон. В этом сне они видят море с прозрачной голубой водой, через толщу которого можно рассмотреть подводный мир: необыкновенной красоты водоросли, необычных диковинных рыб, большую морскую черепаху и радостных, добродушных дельфинов. Затем пауза. На счет воспитателя (1, 2, 3) дети «просыпаются» и встают.

Ребенок поднимает воображаемую «тяжелую штангу» потом бросает ее и отдыхает.Упражнение повторяется 3 раза.

Таким образом, очень важно, чтобы каждое из рассмотренных упражнений применялось совместно с другими, имело оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в ДОУ, в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.