

Занятие на тему: «Психогимнастика как средство развития и формирования эмоционального благополучия дошкольников»

Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного развития ребенка в процессе его жизнедеятельности. То, что дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, доказывать уже никому не надо. Важно, чтобы методами психопрофилактики и психокоррекции владели не только педагоги-психологи, но и воспитатели и использовали их в своей повседневной работе с детьми, учитывая их индивидуальные особенности и проблемы.

В настоящее время в дошкольных учреждениях широко используются разные виды психотренингов, однако довольно редко – психогимнастика как метод практической психокоррекции. Хотя именно она наиболее доступна в применении для воспитателей и психологов, так как в ее основе лежит игра, являющаяся основным видом деятельности дошкольника.

Психогимнастика – это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (*как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы*).

Основная цель психогимнастики – преодоление барьеров в общении, развитие лучшего понимания себя и других, снятие психического напряжения, создание возможностей для самовыражения.

29.03.2023 педагогом-психологом и музыкальным руководителем было организовано и проведено первое совместное занятие по психогимнастике на тему: «Котят отправляют в путешествие».



Занятие проводилось в старшей группе и двух средних группах. Оно было направлено на обучение элементам техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств и на

приобретение навыков в саморасслаблении.

Дети изучали различные эмоции и учились управлять ими, овладевать азбукой выражения эмоций.

Музыкальный фон в группе создает и соответствующая музыка – не только привычные детские песенки, но и классические произведения, произведения художественной литературы, что способствует более глубокому воздействию на становление личности ребенка.



