

Чем хороша психогимнастика для детей? Помогает развитию!

В статье о психогимнастике было обещано продолжить тему в «детском» направлении. Так вот, подрастающему человеку психогимнастика не менее полезна, чем обычная и привычная физкультура. Она помогает активизировать взаимодействие правого и левого полушарий мозга, развивать между ним связи, формировать синхронность в работе.

Что это дает?

Развитие познавательных способностей и формирование устойчивой эмоционально-личностной сферы, а через это - сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей, в том числе, преодоление барьеров в общении, развитие лучшего понимания себя и других, снятие психического напряжения, освоение приемов эмоциональной саморегуляции, создание возможностей для самовыражения.

Каким образом?

В психогимнастике используются выразительные движения - т.е. передающие эмоциональную реакцию на что-то происходящее.

И.М.Сеченов утверждал: «Неподвижный глаз так же слеп, как и неподвижная рука», а К.Изард подметил, что эмоции на лице «слышны лучше, чем речь». Психогимнастика помогает детям развивать свою мимику и учиться различать настроения окружающих по лицам. Между прочим, специалистами замечено, что это полезно и для интеллектуального развития: отставание в нем проявляется и в умении распознавать мимические знаки.

Жесты тоже важны, поскольку, кроме обогащения эмоциональной сферы, моторика рук способствует развитию мышления. Нейропсихологи даже заметили: начинают говорить

те дети, которым удаются изолированные движения пальцев, в игровой форме этому научить легко.

А пантомимика? Даже без движения в пространстве ребенок 5-6 лет способен к выражению ощущений через осанку и позу. Например, изображая, что ему холодно, он сдвигает плечики, сжимается, напрягается.

Сейчас психогимнастика проводится не только специалистами-психологами, но и все активнее применяется в детских учреждениях. Родителям тоже небесполезно знать ее основы, чтобы использовать в полезных развлечениях в качестве психофизической разрядки и одновременно - развивающего средства. Хорошо бы, конечно, почитать литературу. Мне, например, очень нравится небольшая по размеру и доходчивая по языку брошюра Е.А.Алябьевой «Психогимнастика в детском саду». Там кладезь игр и упражнений, да и приобрести ее нетрудно.

Что делать?

Играть, конечно. Утреннее пробуждение можно превратить в приятный ритуал с поглаживанием и приговорами: «Просыпайтесь, ножки...» и т.д. Текст произвольный, желательно ритмичный, включающий все участки тела. Можно предложить ребенку (а чаще он реагирует сам), чтобы показывал, как тело просыпается и радуется новому дню.

Дети охотно проигрывают ситуации, в которых эмоции (страх, удивление, радость, гнев и т.п.) представляются от имени сказочных персонажей, животных. Когда ребенка просят показать, каков Буратино, часто он тут же растягивает рот в улыбке, поглядывая весело и лукаво, а порой и расставляет в стороны руки. Если не получается, напомнить, что этот шалунишка сделан из полена, шея и спина у него деревянные, ноги и руки твердые, как дерево. А потом перейти к образу тряпичного Пьеро. Вообще очень важно чередовать противоположные чувства, напряжение с расслаблением.

Неплохо смастерить шаблоны с изображением разных эмоций на лицах, а когда они будут освоены, разрезать на фрагменты (начав с двух) и составлять мозаику, затем рисовать отображение разных настроений, а еще на картонном овале лепить глаза - нос - губы, «меняя настроение портрета» по ходу занятия.

Чем хороша психогимнастика для детей

Автор: admin

03.10.2011 23:28 - Обновлено 01.11.2014 08:54

Дети, как правило, очень любят конкурсы и викторины, так почему бы не попробовать: «Кто лучше изобразит?», «Кто это, угадайте!».

Помимо всего прочего, подобные занятия укрепят взаимопонимание в семье, а что может быть важнее этого?

Психогимнастика используется и для решения проблем у детей, но это - тема отдельного разговора. До встречи!

Автор - **Валентина Пономарева**

[Источник](#)