**Курс психогимнастических занятий в старшей группе**

**Цель**: развитие и коррекцию познавательной и эмоционально личностной сферы .

**Задачи:**

1. Создание возможностей для самовыражения, формирование у детей умений и навыков практического владения выразительными движениями – средствами человеческого общения (мимикой, жестом, пантомимикой).
2. Коррекция нежелательных личностных особенностей, поведения, настроения.
3. Обучение приемам саморасслабления, снятия психологического напряжения.
4. Развитие чувства сопереживания, лучшего понимания себя и других
5. Совершенствование памяти, внимания, мышления, развития восприятия, творческих способностей, воображения, речи.

**Организация занятий**

Занятия психогимнастикой проводятся два раза в неделю, в первой половине дня, продолжительность занятий 25-30 минут. Количество участников – 6 человек.

Занятия состоят из 4 фаз:

1фаза.Мимические и пантомимические этюды

2фаза. Этюды на выражение отдельных эмоций

3 фаза. Этюды и игры терапевтической направленности

4 фаза. Психомышечная тренировка

**Структура занятия**

**Разминка**

Задачи: сбросить интенсивность физического и психического напряжения, нормализовать мышечный тонус, привлечь внимание и интерес ребенка к совместному занятию, настроить детей на активную работу и контакт друг с другом. Содержание: несколько упражнений-игр на внимание и подвижная игра. Упражнения-игры на внимание должны быть разнообразны по форме и характеру. Подвижная игра должна быть направлена на общую деятельность, совместные движения, контакт. Время разминки примерно 5-6 минут.

**Гимнастика**

Задачи: -дать ребенку возможность испытать разнообразные мышечные нагрузки путем подражательного повторения движений и действий педагога; -тренировать ребенка в направлении и задержании внимания на своих ощущениях, научить различать и сравнивать их; - тренировать ребенка в определении характера физических движений, сопровождаемых различными мышечными ощущениями; тренировать ребенка в изменении характера своих движений, опираясь наконтроль мышечных ощущений. Все упражнения сопровождаются попеременно мышечным напряжением и расслаблением. Такое чередование движений рефлекторно влияет на гармонизацию психической деятельности мозга: упорядочивается психическая и двигательная активность ребенка, улучшается его настроение, исчезает инертность.

**Эмоции**

Цель: овладение навыками управления своей эмоциональной сферы: развитие у детей способности понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать и полноценно переживать. . фиксировать внимание ребенка на чужих проявлениях эмоций; подражательное воспроизведение чужих эмоций, фиксируя внимание на своих мышечных ощущениях как проявлениях этих эмоций; анализ и словесное описание мышечных проявлений эмоций; повторное воспроизведение этих эмоций в заданных упражнениях, контролируя ощущения.

**Общение**.

Цель: тренировка общих способностей несловесного воздействия детей друг на друга. В упражнения включают обмен ролями партнеров по общению, оценку своих эмоций и эмоций партнера. В таких упражнениях ребенок тренируется точно выражать и переживать свои чувства, а также понимать чувства, эмоции, действия, отношение других детей, учится сопереживать. Упражнения помогают детям преодолевать собственные внутренние барьеры общения в реальной жизни

**Поведение**

Цель: тренировка умения детей регулировать свои поведенческие реакции. Задачи: показ и проигрывание типичных ситуаций с психологическими трудностями; выделение и узнавание типичных форм адаптивного и неадаптивного поведения; приобретение и закрепление приемлемых для ребенка стереотипов поведения и способов разрешения конфликтов; развитие навыков самостоятельного выбора и построения детьми подходящих форм реакций и действий в разных ситуациях.

**Завершение**

**Цель**: закрепление положительного эффекта, стимулирующего и упорядочивающего психическую и физическую активность, приведение в равновесие их эмоционального состояния, улучшение самочувствия и настроения.

**Тематическое планирование курса «Психогимнастики»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Методы и технологии** | **Содержание** | **Количество занятий** |
| **1** | **Давайте познакомимся** | Словесные игры, этюды, беседа, подвижные игры | Обращение внимания детей на индивидуальные особенности сверстников: игра «Встаньте те, у кого…», «Расскажи о соседе», «Расскажи о любимой игрушке». Знакомство с элементами выразительных движений, мимикой, позой: прочтение отрывков стихов Н. Карпова, В. Приходько, З. Александровой, В. Орлова и др.. Анализ происходящего: беседа. Развитие мимических и пантомимических способностей: работа с пиктограммами. | **1** |
| **2** | **Встреча с дюймовочкой** | Беседа, игры-импровизации, подвижные игры,этюды, игра на внимание, гимнастика, релаксационные упражнения. | Объединение детей в совместной деятельности: беседа, игра «Великан и Дюймовочка». Гимнастика. Мимические этюды эмоции отвращения. Беседа о принятии личности другого человека, игра «хоровод». Релаксация. | **1** |
| **3** | **Котята отправляются в путешествие** | Беседа, игры-импровизации, подвижные игры,этюды, упражнение исполнительно-подражательного характера, гимнастика, релаксационные упражнения. | Объединение детей в совместной деятельности: игра «Котята», «Путешествие котят». Развитие мимических и пантомимических способностей: этюд «Мама - кошка». Формирование моральных представлений, анализ происходящего: беседа. Развитие ловкости слухового внимания: игра «Угадай, кто позвал». Релаксация под музыку. | **1** |
| **4** | **Прогулка в зимнем лесу** | Беседа, игры-импровизации, подвижные игры,этюды, упражнение исполнительно-подражательного характера, игра на внимание, релаксационные упражнения. | Объединение детей в совместной деятельности под муз.сопровождение «Звуки леса», имитационные игры: «Погулка в зимний лес», «Встречи в зимнем лесу». Игра «У медведя во бору». Развитие мимических и пантомимических способностей: этюд «Разжигание костра». Формирование моральных представлений, анализ происходящего: беседа. Развитие внимания: игра «Кто самый веселый, грустный?» Релаксация под музыку. | **1** |
| **5** | **Звездочеты** | Подвижная игра, сюжетно – ролевая игра с правилами, этюд, беседа | Объединение детей в совместной деятельности: игра «Дружные звездочёты». Развитие мимических и пантомимических способностей: этюд «Том и Тим». Формирование моральных представлений, анализ происходящего: беседа. Игра «Уложим мишку в кроватку». Снятие двигательного автоматизма: игра «Кукла». Релаксация под музыку. | **1** |
| **6** | **Волшебные цветы** | Беседа, игры-импровизации, подвижные игры,этюды, упражнение исполнительно-подражательного характера, игра на внимание, релаксационные упражнения. | Объединение детей в совместной деятельности: беседа, игра на внимание «Розы, васильки», психогимнастическое упражненние «Цветок», игра-импровизация «Бабочки». Формирование моральных представлений, анализ происходящего: беседа. Снятие двигательного автоматизма: игра «Цветочный хоровод». Релаксация под музыку. | **1** |
| **7** | **Теремок** | Беседа, игры-импровизации, игра-подражание, подвижные игры,этюды, упражнение исполнительно-подражательного характера, игра на внимание, релаксационные упражнения. | Объединение детей в совместной деятельности: беседа, игра – подражание, подвижная игра «Мышеловка», Развитие мимических и пантомимических способностей: этюд «Верные друзья», Формирование моральных представлений, анализ происходящего: беседа. Снятие двигательного автоматизма: показ стихотворения. Релаксация под музыку. | **1** |
| **8** | **Игры гномиков** | Беседа, игры-импровизации, игра-подражание, подвижные игры,этюды, игра на внимание, релаксационные упражнения. | Объединение детей в совместной деятельности: беседа, игра-импровизация «Кто такие гномики», игра на внимание», подвижная игра «Иголочка с ниточкой». Развитие мимических и пантомимических способностей: разыгрывание этюдов эмоции удовлетворения, страха, радости. Формирование моральных представлений, анализ происходящего: беседа. Снятие двигательного автоматизма: хоровод под музыку. Релаксация под музыку. | **1** |
| **9** | **Встреча с Бабой - Ягой** | Беседа, игры-импровизации, игра-подражание, подвижные игры, этюды, игра на внимание, релаксационные упражнения. | Объединение детей в совместной деятельности: игра на внимание «Платочек», игры-импровизации «Гуси-лебеди», «Воробышек», «Баба- Яга»  Развитие мимических и пантомимических способностей: разыгрывание этюдов эмоции злости, беседа, эмоция радости. Снятие двигательного автоматизма: хоровод под музыку. Релаксация под музыку. | **1** |
| **10** | **Итоговое** | Игра на внимание, импровизация, беседа, элемент арт-терапии (тематическое рисование). | Игра «Запрещенное движение», «Летает – не летает». Закрепление мимических и пантомимических способностей. Совместный рисунок «Мое настроение». Релаксация под музыку. | **1** |

Используемая литература

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. — М.: ТЦ Сфера, 2003. - 88 с.