

Психогимнастика, как здоровьесберегающий компонент в развитии эмоционально-волевой сферы дошкольников и профилактика заболеваний ОДА.

**Комарцова М.А.
Педагог-психолог
МБДОУ д/с №40 города Белгорода**

Дошкольное детство - самый замечательный и важный период и от того, как оно прожито ребенком, во многом зависит его физическое и психическое здоровье, развитие его способностей, нравственных качеств.

Физическое формирование ребенка тесно связано с его интеллектуальным и морально-волевым развитием и развитием всех психических функций. Решающую роль при этом играет влияние жизненных условий и воспитание.

В годы детства важнейшими задачами физического воспитания являются охрана жизни и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка, содействие его правильному физическому развитию и работоспособности.

Главными задачами психогимнастических упражнений являются:

- дать ребёнку возможность испытать разнообразные мышечные ощущения – путём подражательного повторений движений;
- тренировать ребёнка, направлять и задерживать внимание на своих ощущениях, научить различать и сравнивать их;
- тренировать ребёнка, изменять характер своих движений, опираясь на контроль мышечных ощущений – работы воображения и чувств;
- создание возможностей для самовыражения, формирование у детей умений и навыков практического владения выразительными движениями – средствами человеческого общения (мимикой, жестом, пантомимой);
- коррекция нежелательных личностных особенностей, поведения, настроения;
- выработка у детей положительных черт характера;

- совершенствование памяти, внимания, мышления, развитие восприятия, творческих способностей, выражения, речи;
- обучение приёмам мышечного расслабления, снятие психологического напряжения;

Психогимнастические образы, этюды и упражнения используются с целью раскрытия творческого, нравственного, интеллектуального потенциала детей, развитие у них навыков межличностного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

- развитию психических процессов (внимание, воображение, мышление, память), автоматизированный и выразительной моторики;
- выражению различных эмоциональных состояний;
- коррекцией нежелательных личностных особенностей;
- расслаблению, приведению в равновесие.

Таким образом, способность ребёнка радоваться свободе своих движений создаёт у него уверенность в себе, повышает эмоциональное, физическое благополучие.

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения и служат профилактикой заболеваний ОДА.

Вашему вниманию предлагаю примеры некоторых упражнений.

1. Растяжки

«Снеговик» Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала "тает" и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

«Дерево» Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

«Тряпичная кукла и солдат» Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

2. Телесные упражнения

«Перекрестное марширование» Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать, касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

«Мельница» Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

«Паровозик» Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

«Робот» Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

«Маршировка» Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

3. Упражнения для развития мелкой моторики

«Колечко» Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять, начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

«Кулак – ребро – ладонь» На столе, последовательно, сменяя, выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе. Выполнить 8-10 повторений. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

«Лезгинка» Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течение 6-8 раз