

ПСИХОГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВ У ДЕТЕЙ ВО ВРЕМЯ ПРОХОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ К УСЛОВИЯМ ДЕТСКОГО САДА

Габдрахманова Альфия Рамилевна

воспитатель

МАДОУ «Детский сад № 325»

г. Уфа, Россия

Для успешной адаптации ребенка к условиям детского сада необходимо выделить такое профессионально важное качество педагога, как управление эмоциональным состоянием своих воспитанников. Тревожность у детей дошкольного возраста проявляется в беспокойстве, напряженности, недовверчивости к окружающим, неуверенности в себе. Главным условием профилактики и снятия тревожности является наличие у педагога эмпатии (сопереживания, любви к детям, умения верить в их природный потенциал развития, вселять надежду и успех, предоставляя возможность познавать мир в деятельности (*игровой, познавательно-практической и изобразительной*)) и т. д. Материнская любовь к детям дает ребенку уверенность в том, что он понят, принят и признан как личность, а это залог здорового самочувствия и развития. Пренебрежение же эмоциями и чувствами детей, вторжение в мотивационное пространство ребенка нарушают его психическое равновесие. Педагоги дошкольных учреждений должны решать следующие задачи по развитию эмоциональной сферы:

– различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определять их характер (*приятно, неприятно, беспокойно, удивительно, страшно и т. п.*);

– улавливать, понимать и различать лучшие эмоциональные состояния;

– сопереживать (т. е. принимать позицию ребенка по общению и полноценно проживать, прочувствовать его эмоциональное состояние);

– отвечать адекватными чувствами (т. е. в ответ на эмоциональное состояние ребенка проявить такие чувства, которые принесут удовлетворение обоим).

Для того, чтобы дети могли успешно

пройти адаптационный период в детском саду, мы совместно с педагогом-психологом, опираясь на источники авторов Е.А. Алябьевой, М.И. Чистяково, А.В. Стефанко составили комплекс психогимнастических игр для детей раннего возраста.

Что такое психогимнастика? Психогимнастика, представляет собой этюды, игры, упражнения, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (его познавательной и эмоционально-личностной сферы). Особенно эти игры нужны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, обладающим вспыльчивым или замкнутым характером. Но не менее важно проигрывать эти комплексы упражнений и детьми во время прохождения адаптации к условиям детского сада.

В своей работе в период адаптации воспитанников к условиям детского сада мы используем психогимнастические игры с целью снятия эмоционального напряжения, сплочения коллектива («Поссорились-помирились», «Снежинки»); адаптации в среде сверстников («Солнечные зайчики», «Передай колокольчик», «Зайка»); установления эмоционального контакта педагога с детьми («Хоровод», «Выдувание мыльных пузырей», «Собирание сокровищ»); подготовки ко сну, снятия напряжения с основных мышечных групп тела малыша («Потягушечки», «Малышам всем спать пора»).

Мы наблюдаем, как дети, немного замкнутые, по прошествии нескольких упражнений сами включаются в игру, быстрее проходят адаптацию, им становится проще общаться со сверстниками, легче выражать свои чувства и лучше понимать чувства других. Помимо этого, изживаются невротические проявления (страхи, неуверенность).

Включение в развитие ребенка психогимнастики поможет его эмоциональному здоровью только укрепиться.

Комплекс психогимнастических игр.

1. *Игры на снятие эмоционального напряжения, сплочения коллектива.*

«Поссорились и помирились».

Ход игры: два ребенка изображают сначала поссорившихся детей, стоя спиной друг к другу и притоптывая одной ногой. Руки на поясе. Затем помирившихся. Поворачиваются друг к другу, и улыбаясь берутся за руки. Обнимаются.

«Снежинки».

Ход игры: дети встали в круг. Взялись за руки. Бесшумно поднимаются на носочки, делают глубокий вздох, бесшумно опускаются и делают выдох. Улыбаются.

2. *Игры для успешной адаптации в среде сверстников, знакомство друг с другом.*

«Солнечные зайчики».

Ход игры: воспитатель зеркалом пускает солнечных зайчиков и говорит при этом:

Солнечные зайчики

Играют на стене.

Помани их пальчиком,

Пусть бегают к тебе!

По сигналу «Лови зайчика!» (Дети пытаются его поймать).

«Передай колокольчик».

Ход игры: дети сидят на стульях полукругом. В центре стоит воспитатель с колокольчиком в руках. Он звонит в колокольчик и говорит: «Тот, кого я позову, будет звонить в колокольчик. Таня, иди, возьми колокольчик». Девочка становится на место, звонит в колокольчик подходит к любому ребенку и передает колокольчик ему.

«Зайка».

Ход игры: дети, взявшись за руки вместе с воспитателем ходят по кругу. Один ребенок – «зайка» – сидит на стуле в кругу («спит»). Педагог поет песенку:

Зайка, зайка, что с тобой?

Ты сидишь совсем больной.

Ты не хочешь поиграть,

С нами вместе поплясать.

Зайка, зайка, попляши

И другого отыщи.

После этих слов дети останавливаются и хлопают в ладоши. «Зайка» встает и выбирает

ребенка, а сам встает в круг. Игра повторяется.

3. *Игры на установление эмоционального контакта педагога с детьми*

«Хоровод».

Ход игры: проводится в группе из 3-4 человек. Педагог выбирает из группы ребенка, который здоровается с детьми, пожимает каждому из них руку. Ребенок выбирает того, кто будет в центре хоровода. Дети, взявшись за руки, под музыку приветствуют того, кто находится в центре круга. Поочередно в центре круга должны побывать все дети, чтобы группа их поприветствовала.

«Собирание сокровищ».

Ход игры: на прогулке воспитатель собирает вместе с ребенком «сокровища» (кашечки, стручки, веточки, листья, раковины) и складывает их в корзину. Выясняет, какие «сокровища» вызывают у малыша наибольший интерес. Затем называет какое-либо «сокровище» и просит достать его из корзины воспитателя.

«Выдувание мыльных пузырей».

Ход игры: воспитатель выдувает мыльные пузыри. Пробует получить пузыри, покачивая трубкой, а не дую на него. Пытается поймать на лету пузыри, пока они не коснулись земли. Когда пузырь лопается удивленно спрашивает у детей, куда он пропал. Затем учит каждого ребенка выдувать мыльные пузыри.

4. *Игры на снятие напряжения с основных мышечных групп тела малыша, подготовка ко сну.*

«Потягушечки».

Ход игры: ведущий предлагает всем поспать, отдохнуть. Дети собираются вокруг, садятся на корточки, закрывают глаза. Ведущий (через несколько секунд): «Вот мы и проснулись, сладко потянулись». Дети открывают глаза, медленно встают, вытягивают руки вперед, затем поднимают их вверх, отводят за голову и поднимаются на носки. Ведущий: «Сладко потянулись, друг другу улыбнулись». Дети встают на ступни, опускают руки вниз.

«Малышам всем спать пора».

Ход игры: все ребята лежат в кроватях, педагог нежным голосом начинает напевать, сопровождая поглаживаниями слова колыбельной. Повторяет несколько раз:

Нашим пальчикам спать пора,
Нашим ручкам спать пора,
Нашим глазкам спать пора,
И волосикам спать пора.

Нашим ножкам спать пора,
И животу спать пора,
Спинке тоже спать пора,
Малышам всем спать пора!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Чистякова М.И.* Психогимнастика. – М.: Просвещение, 1990. – 128 с.
2. *Алябьева Е.А.* Занятия по психогимнастике с дошкольниками. – М.: Сфера, 2009. – 88 с.
3. *Стефанко А.В.* Практический материал для организации образовательной деятельности в группе для детей раннего дошкольного возраста с 2 до 3 лет. ФГОС. – СПб.: Детство-Пресс, 2017. – 80 с.

PSYCHOHYMNASTICS AS A MEANS OF PRESERVING MENTAL HEALTH AND PREVENTING EMOTIONAL DISORDERS IN CHILDREN DURING THE ADAPTATION TO THE CONDITIONS OF KINDERGARTEN

GABDRAKHMANOVA Alfiya Ramilevna

educator

Kindergarten number 325

Ufa, Russia