Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное

учреждение детский сад №73

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

детского сада №73

\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.Н.Андреева

**Выступление на тему**

**«Роль психогимнастики в коррекционном процессе МБДОУ »**

**Подготовила:**

**Учитель-логопед**

**МБДОУ д/с №73**

**Дидиченко В.Н.**

Ритм современной жизни все ускоряется, интенсивность информационных потоков безостановочно растет, стрессы атакуют современное поколение людей. Может ли это не сказаться на детях? С каждым годом увеличивается количество детей с различными отклонениями в развитии. Всё больше гиперактивных детей, детей с повышенной тревожностью, агрессивностью, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью и двигательной расторможенностью, в детском саду всё больше детей с задержкой психического и речевого развития.  
На данный момент очень остро стоит вопрос об оказании квалифицированной психологической помощи детям с отклонениями в развитии.

В мировой практике существуют разнообразные виды психологической помощи, которые дифференцируются по типу и содержанию задач, решение которых осуществляется в рамках педагогической, социальной, медицинской и реабилитационной, логопедической и психологической помощи.  Важно, чтобы методами психопрофилактики и психокоррекции владели не только педагоги-психологи, но и учителя-логопеды и воспитатели, и музыкальные руководители 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, но довольно редко такой вид, как **психогимнастика - метод практической психокоррекции**. Именно она, наиболее доступна в применении , так как в ее основе лежит игра, являющаяся основным видом деятельности дошкольника.

Психогимнастика – это форма работы, которая помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, даёт возможность самовыражения.

Нарушения выразительности моторики заслуживают пристального внимания потому, что неумение правильно выразить свои чувства, скованность, неловкость или неадекватность мимико-жестовой речи затрудняют общение детей со сверстниками и взрослыми. Такие дети часто являются контингентом наших логопедических групп.

Дети с бедной экспрессией, возможно и сами полностью не улавливают, что им сообщается бессловесным образом другими людьми, неправильно оценивают и их отношение к себе, что, в свою очередь, может быть причиной углубления в них астенических черт характера и появления вторичных невротических наслоений. Название же эмоций в психогимнастике ведёт к эмоциональному осознанию ребёнком себя. Ребёнок, говорящий на хорошем, богатом языке, лучше мыслит, у него появляется больше оттенков для словесного обозначения чувств, он тоньше понимает себя, свои переживания, эмоции у него становятся более дифференцированными.

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).

Если говорить обобщенно, то психогимнастика для малышей позволяет решать следующие **задачи** :

1. Обучение детей выразительным движениям.

2. Тренаж узнавания эмоций по внешним сигналам.

3. Формирование у детей моральных представлений.

4. Коррекция поведения с помощью ролевых игр.

5. Снятие эмоционального напряжения.

6. Обучение ауторелаксации.

- Итак, чтобы обучить ребёнка умению распознавать эмоциональные состояния, необходимо сначала рассказать и показать, какие основные эмоции существуют в окружающем его мире.

### *Интерес*

Для изображения интереса дети как бы всматривались вдаль, слушали, наблюдали, читали, следили.

### *Радость*

Выражение радости легко узнается. Радость невозможно вызвать волевым усилием, но, ставя ребенка в определенные ситуации, можно его легко зарядить чувством радости.

### *Удивление*

Удивление - кратковременная и очень неопределенная эмоция.

Так как мимика удивления очень ярка и легко воспроизводима (широко раскрытые глаза и рот), то этюды на выражение этой эмоции уместны на первых занятиях психогимнастикой с детьми, отстающими в психическом развитии, плохо распознающими мимические проявления эмоций.

### *Дистресс- это* печаль, страдание, горе .

Произвольно имитировать грустное настроение ребенок способен с 4 лет. Чувствовать отвращение по отношению к себе ребенок может примерно с 5 лет. Понимание, что к тебе испытывают отвращение, мучительно для человека, ведёт к дистрессу или агрессии. Если в группе есть ребенок, страдающий недержанием кала, то ухаживающий за ним взрослый должен сдерживать на лице проявление брезгливой мимики, тем более он не должен быть агрессивен даже в словах. Отвращение к самому себе понижает чувство достоинства и собственной ценности, ведет к депрессии. Из-за отвращения к себе подросток может сделать попытку самоубийства.

### *Гнев*

Ярости - высшая степень гнева, которая у человека выражается сдвинутыми бровями, оттопыренными губами, выставленной вперед нижней губой, стиснутыми кулаками и сильной жестикуляцией. При более сильном взрыве гнева эти симптомы меняются, глаза выкатываются из орбит и блестят. Лицо краснеет. Расширенные ноздри дрожат, дыхание затруднено. Голос становится хриплым. Рот значительно изменяется. Он оттягивается на одну сторону, причем оскаливается один из зубов. Пена выходит изо рта. Волосы поднимаются дыбом.

Отличать улыбку от мимики угрозы дети могут уже ко второму году жизни.

### *Презрение*

Презирающий откидывает назад голову, нахмуривает брови, слегка опускает веки, рот трогает ироническая улыбка. Жестом презирающий как бы отталкивает от себя презираемого ( «Я не могу находиться с таким ничтожным рядом, мне это неприятно»). Презрение может быть выражено и вслух (насмешливые интонации в голосе, сарказм).

У детей, испытывающих чувство превосходства над другими, эмоция презрения может проявиться в виде пренебрежения к слабым, спокойным детям.

### *Страх*

Страх — эмоция, которая может возникнуть в период новорожденности.

В возрасте после 5 месяцев у детей часто возникает страх при встрече с незнакомыми людьми, при виде необычных предметов. Ц. П. Короленко и Г. Ф. Фролова (1975) отмечают, что появление страха темноты совпадает по времени с развитием сферы воображения ребенка.

Эти детские страхи обычно являются возрастными, но они могут способствовать появлению агрессивности, нервозности, расстройства сна, речи, общения, быть и проявлением патологии.

Адекватно имитировать выражение страха не удается ни одной возрастной группе: ни детям, ни взрослым.

### *Стыд*

Стыд — самая тягостная социальная эмоция, надстроенная над врожденным страхом. Стыдящийся боится осуждения своего поведения, сожалеет о совершенном поступке, осуждает свое поведение, испытывает неудовлетворенность собой.

Стыд формируется у детей в 3 — 5 лет и переживается ими как страх осуждения. Стыдно бывает не только за себя, но и за других. Вместе с тем эмоция стыда способствует развитию самоконтроля.

### *Чувство вины*

Кэррол Изард ( американский психолог) писал, что между стыдом и виной имеются значительные различия. Стыдно бывает из-за любых ошибок, а чувство вины возникает при нарушении моральных и этических норм. Вина-это обязательно осуждение своего поступка и самого себя. Чувство вины длительно и постоянно, стыдно же бывает недолго и только при другом человеке.

Испытывая вину, человек низко опускает голову, отводит глаза, иногда бросая взгляды на обвинителя, краснеет. Часто, чтобы скрыть свою вину, человек подавляет у себя внешние проявления этого переживания. Вина — это глубоко социальная эмоция. Ее переживание невозможно без принятия моральных ценностей общества. Усвоение детьми моральных норм начинается рано, еще до 4 лет, и особенно интенсивно идет научение чувству вины в 4-5-летнем возрасте. Произвольно имитировать эмоции вины и стыда дети частично способны также с 4 —5 лет.

Любая эмоция имеет определённое влияние на психические процессы человека. Хорошее настроение улучшает запоминание. Благодаря эмоциональной памяти прочно помнятся пережитые ранее события. Люди, наделенные развитой эмоциональной памятью, могут живо представить и сами чувства, когда-то владевшие ими. Положительные эмоции увеличивают мотивацию, а отрицательные ее уменьшают.

Работая в этом направлении можно использовать различные игры.

Например, игра «Что чувствует герой сказки?»: детям по пиктограмме необходимо определить настроение персонажа, альбом « Наши эмоции».

Он помогает заглянуть во внутренний мир ребёнка, сблизиться с ним, что безусловно важно для каждого педагога. А также здесь решаются воспитательно- образовательные задачи: развивается внимание детей, воображение и фантазия ребёнка, его познавательный интерес; обогащается пассивный и активный словарный запас; формируются моральные представления.

Нередко задачей псизогимнастики является изменение микросоциального статуса отвергаемых детей. С этой целью используются инсценировки фрагментов из сказок Г.С.Андерсена.

- На этапе работы по освоению навыка выразительного изображения эмоций дети учатся передавать эмоциональное настроение. Используемые при этом игры позволяют улучшить работу лицевых мышц и развивать подвижность артикуляционного аппарата.

Тут приходят на помощь такие игры, как:

«Передай эмоцию соседу»: учитель-логопед мимикой оказывает различные эмоции, а дети повторяют за ним мимические позы, определяя к какому эмоциональному состоянию они относятся. Инструкция: ребята, внимательно посмотрите на меня. Как вы думаете, какое у меня настроение? А теперь попробуйте его повторить.

Игра «Кисло- сладко»:

дети изображают эмоцию в соответствии с пиктограммой и вкусом: кисло – грусть, сладко – радость.

Инструкция: «Сегодня к нам пришла Дюймовочка ( пиктограмма «радость»). По выражению лица я должна догадаться, что конфета сладкая. А это Дюймовочка ( пиктограмма «грусть») угощает вас лимоном. Изобразите, пожалуйста.»

- Работу по формированию умения принимать артикуляционные позы гласных звуков при передаче эмоционального состояния, а также отработку вокальной мимики очень удобно включать в процесс развития фонематического восприятия и навыков звукового анализа , так как он сопряжён с целым рядом трудностей у детей с общем недоразвитием речи. Им недостаточно слуховой опоры - они нуждаются в зрительном подкреплении. Такой зрительной опорой служат символы гласных звуков, которые перекликаются с пиктограммами эмоций. Соответствие гласных звуков эмоциональным состояниям отражено в таблице. Важно перед началом работы объяснить и отработать с детьми артикуляционные позы всех гласных звуков.

Таблица

Соответствие гласных звуков эмоциональным состояниям

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Эмоция | Особенности мимики и артикуляции | Гласный звук |
| Радость | В мимике нет чрезмерного напряжения. Рот широко открыт, губы растянуты в полуулыбке. | А |
| Грусть | Брови сдвинуты, их внешние концы опущены вниз. Взгляд также направлен вниз. Губы округлены и сильно выдвинуты вперёд | У |
| Испуг | Брови приподняты и сведены у переносицы. Глаза напряженно и широко открыты. Рот широко открыт, губы слегка растянуты в стороны. | Э |
| Злость | Лицевые мышцы сильно напряжены . Брови сдвинуты у переносицы, их внешние концы подняты кверху. Губы напряжены и могут изображать оскал. | Ы |
| Спокойствие | В мимике нет напряжения . Рот слегка приоткрыт , губы растянуты в полуулыбке. | И |
| Удивление | Брови подняты вверх, глаза широко открыты. Губы округлены, рот приоткрыт. | О |

Игра « Спой с героем»

Цель: развить у детей силу и плавность голоса, научить различать гласные звуки, произносить их тихо и громко.

Описание: перед ребёнком пиктограмма . Необходимо определить эмоцию, какой звук

Поёт герой, а затем повторить за ним тихо и громко.

Инструкция: Посмотрите на волка. Какую песню он поёт и с каким настроением? (Правильно, он грустит, губы трубочкой тянутся вперёд, и он поёт: «У-у-у..). Давайте тоже с ним споём, только тихо).

В процессе обучения дети учатся воспроизводить чужие эмоции и фиксировать внимание на своих мышечных ощущениях .

- Необходимо также обучать детей внешнему выявлению и проявлению эмоциональных состояний по мимике — выразительным движениям мышц лица, по пантомимике - выразительным движениям всего тела, по вокальной мимике - выразительным свойствам речи.

**- Мимика** говорит нам без слов о тех или иных чувствах и настроениях человека. Если человек улыбается, значит, он радуется; сдвинутые брови и вертикальные складки на лбу свидетельствуют о недовольстве, гневе. О многом может сказать взгляд человека. Он может быть прямой, открытый, потупленный, доверчивый, ласковый, хмурый, вопрошающий, испуганный, невыразительный, застывший, блуждающий. Общее выражение лица может быть осмысленное, грустное, угрюмое, брезгливое, самодовольное, безразличное. Много определений можно подобрать и к смеху и плачу. Мимика бывает живой, вялой, бедной, богатой, маловыразительной, напряженной, спокойной. Иногда наблюдается амимия.

Тут можно предложить игру «Одна эмоция- два движения».

Инструкция: посмотри на мальчика. Покажи его эмоцию губами, затем – бровями.

**- Жесты** делятся на условные, указывающие, подчеркивающие, ритмичные, показывающие и эмоциональные. Жестикуляция может быть живой, вялой, бедной, богатой, маловыразительной, естественной, спокойной, порывистой, робкой, энергичной, жест может и отсутствовать.

### Пантомимика

Осанка и поза имеют большое значение в создании облика человека. Осанка образуется из положения головы и туловища. Голова может быть поставлена прямо, склонена набок; втянута в плечи, откинута назад. Поза у человека бывает однообразной, разнообразной, стереотипной, естественной, искусственной, грациозной, скованной; перемена поз может быть постепенной, быстрой, замедленной, порывистой, плавной. Общий вид характеризуется как напряженный, расслабленный, подобранный, скованный, естественный, величественный, приниженный, подавленный, развязный, разболтанный, распрямленный, сутулый, сгорбленный, стройный, без резких особенностей.

Игра «Холодно- горячо»

## Существуют вспомогательные средства общения, способствующие коррекции настроения, поведения и психомоторики детей:

## - игротерапия;

## - арттерапия (музыкотерапия, библиотерапия, сказкотерапия, изотерапия, песочная терапия, цветотерапия, кинезитерапия;

## - поведенческая терапия ;

## - социальная терапия.

Таким образом , детям, прошедшим курс психогимнастики, становится проще общаться со сверстниками, легче выражать свои чувства и лучше понимать чувства других. У них вырабатываются положительные черты характера (уверенность, честность, смелость, доброта и т.п.), изживаются невротические проявления ( страхи, различного рода опасения, неуверенность).