

ПСИХОГІМНАСТИКА ДЛЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ

Підготувала: Катерина Компанець,
практичний психолог ЗДО №11

Шановні батьки!

Під час карантину, пропонуємо вам пограти з дітьми у ігри з психогімнастики. Це цікаво та корисно!!!

Психогімнастика включає спеціальні заняття (етюди, вправи, ігри), спрямовані на розвиток і корекцію різних аспектів психіки дитини, її пізнавальну, емоційну, особистісну сфери. Використання елементів психогімнастики під силу кожному з батьків, що дозволяє поставити виховний процес на глибинну психологічну основу, органічно поєднати вплив дорослого на дитину з урахуванням її природних нахилів та здібностей

Психогімнастичні вправи для дітей молодшого дошкільного віку

Психогімнастична вправа «Зайчик»

Мета: розвиток моторної пам'яті.

Дитина повинна придумати і запам'ятати певну позу. Поки звучить музика, вона вільно стрибає по кімнаті немов зайчик. Як тільки музика закінчилася, тут же повинна прийняти обрану раніше позу.

Психогімнастична вправа «Сова»

Мета: розвиток самоконтролю.

Якщо в сім'ї дитина одна, совою повинен бути дорослий. Поки сова спить, дитина вільно переміщується по кімнаті. За командою: «Ніч!» Сова прокидається, а дитина завмирає. Якщо до наступної команди: «День!» Дитина почне рухатися або заговорить, сова і дитина міняються місцями.

Психогімнастична вправа «Тихіше!»

Мета: розвиток вольової саморегуляції.

Мишеня хоче пройти по стежці, на якій лежить кіт. Воно то йде на пальчиках, то зупиняється і, приклавши вказівний палець до губ, показує: «Тихіше!». Брови при цьому повинні підніматися до верху.

Психогімнастична вправа «Лягідне кошеня»

Мета: вираз задоволення, радості.

Дитина уявляє у себе на руках кошеня, яке лащиться, муркоче. А потім сама стає цим кошеням і підставляє голову дорослому, щоб той його погладив, приголубив.

Психогімнастична вправа «Гра з шарфиком»

Мета: розслаблення м'язів шиї.

Мама принесла ведмежаті теплий шарфик, щоб той більше не мерз. Напівсонне ведмежа, не відкриваючи очей, пов'язало шарфик на шию. Покрутило ведмежа головою в одну сторону, потім в іншу: добре, тепло.

Психогімнастичні вправи для дітей середнього дошкільного віку

Психогімнастична вправа «Віддай»

Мета: тренування виразності жестів.

Дитина вимагає віддати їй іграшку. При цьому робить виразні рухи кистями рук і тримає їх горизонтально долонями вгору.

Психогімнастична вправа «Подив»

Мета: вираз подиву.

Хлопчик дуже здивувався: він побачив, як фокусник посадив у порожню валізу кішку і закрив її, а коли відкрив, кішки там не було, а з валізи вистрибнув кролик.

Міміка: у дитини відкритий рот, брови і верхні повіки підняті.

Психогімнастична вправа «Сердитий дідусь»

Мета: вираз гніву.

До дідуса в село приїхав онук і відразу пішов гуляти. Дідусь розсердився, що він пішов за ворота. А якщо з лісу прийде вовк?

Міміка: зрушені брови.

Психогімнастична вправа «Тінь»

Мета: розвиток уваги.

Дорослий йде через поле, дитина – на два-три кроки позаду, вона – його тінь. Тінь повинна точно відтворити дії людини (зірвати квітку, нахилиться за камінцем і т.д.)

Психогімнастична вправа «Егоїст»

Мета: вираз егоїзму.

Мама принесла до чаю три кекси. Хлопчик взяв собі один і вказав пальцем на два інших: «А ці я з'їм увечері».

Психогімнастична вправа «Хочеться спати»

Мета: розслаблення м'язів.

Саша хоче зустрічати Новий рік разом з батьками. Йому дозволили, але чим ближче до півночі, тим сильніше хочеться спати. Хлопчик довго боровся зі сном, і нарешті заснув. Виразні рухи: позіхання, верхні повіки опущені, брови підняті, голова схиляється донизу, руки опущені.