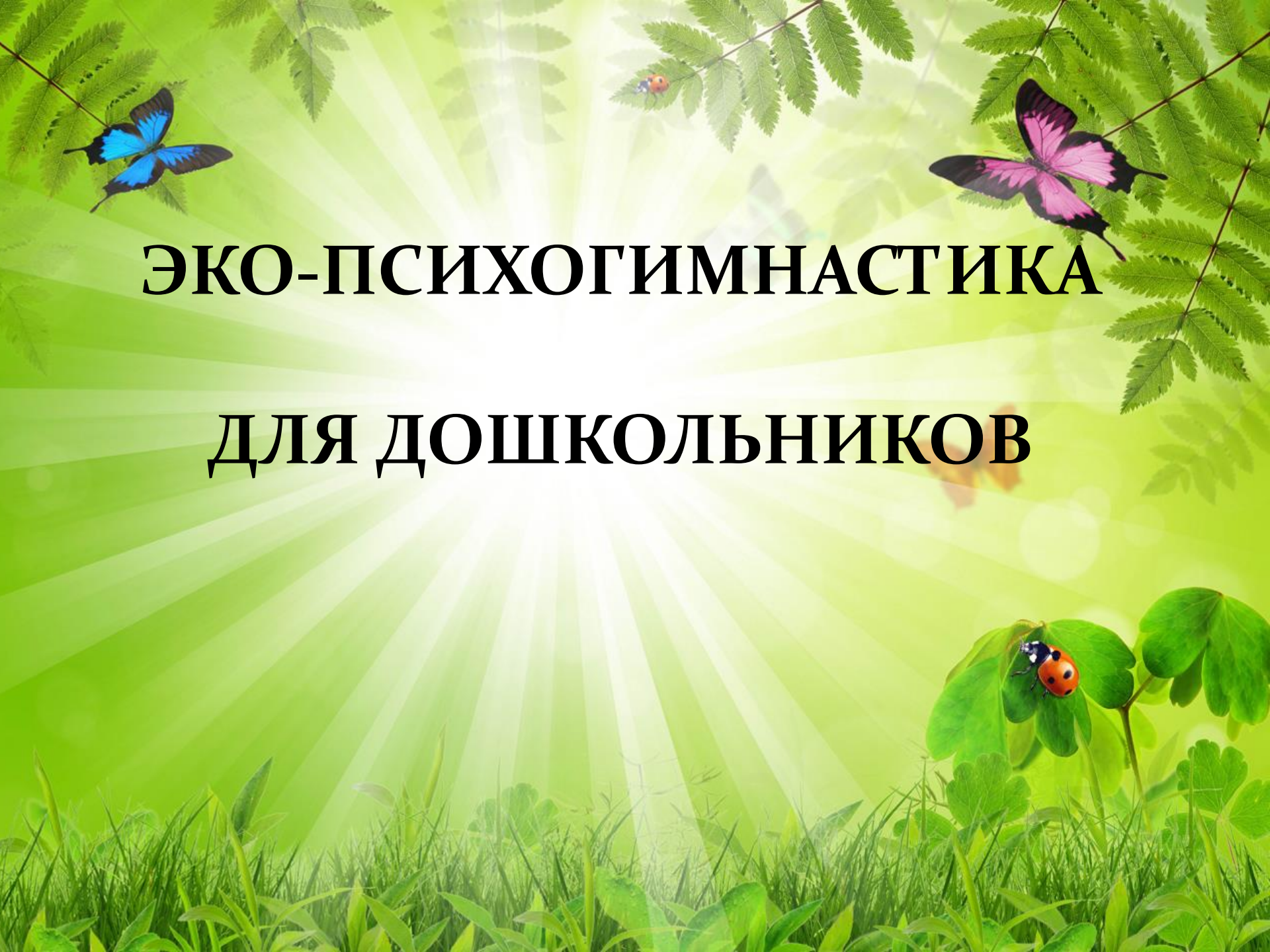




ЭКО-ПСИХОГИМНАСТИКА

ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ



В 50-е годы XX века немецкий психолог Роджер Баркет впервые использовал термин «экологическая психология». **Так возникло новое направление в психологии – «Экопсихология»**, изучающая взаимоотношения человека и окружающей среды. Основной причиной возникновения экологической психологии явилось резкое обострение социальных проблем, где, с одной стороны, произошло развитие цивилизации, а с другой - обнаружались все те пагубные последствия, которые несет цивилизация.





Психогимнастика - это специальные занятия, игры, этюды и упражнения. В её основе лежит игра, являющаяся основным видом деятельности дошкольника. Такие игры, этюды и упражнения, прежде всего показаны детям с чрезмерной утомляемостью, с неврозами, с задержками психического развития, элементами гиперактивности и другими нервно-психическими расстройствами, а также важно использовать психогимнастику с целью психофизической разрядки





Эко-психогимнастика учит детей в игровой форме наблюдать, присматриваться к окружающему миру, замечать «красивое» в природе. Её персонажами является сама природа. «Примерив» на себя образ той или иной частички природы, ребенок лучше начинает понимать мир, который его окружает. Начинает чувствовать боль сломанной веточки и сорванного цветка. Развивается чувственность и сопереживание. А самое главное - малыши начинают понимать, почему нельзя рвать цветы, ломать деревья, ловить бабочек!



Каждое такое упражнение позволяет развивать у дошкольников фантазию (мысли, образы), чувства (эмоции) и координацию движений. Заниматься психогимнастикой психологи рекомендуют начинать с малышами 2,5–3 лет, которые уже понимают инструкции и могут выполнять упражнения





Цель и задачи эко- психогимнастики

Обучение детей выразительным движениям.

Формирование моральных представлений.

Коррекция поведения с помощью экологических этюдов и игр.

Снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Обучение ауторелаксации.

При изображении нежелательных черт характера положительные и отрицательные роли разыгрываются детьми в парах со сменой ролей.





Где и как использовать психогимнастику.

- В качестве частичного замещения «физкультурных минуток», предусмотренных в структуре занятия.
- 2. В качестве ауторелаксации (расслабление скелетных мышц) после интенсивной нагрузки (физической или интеллектуальной)
- 3. В качестве «оживления» материала в работе по нравственному воспитанию (В беседах по нравственной проблеме, после чтения литературного фрагмента, или вместо использования педагогической ситуации.)
- 4. Как самостоятельный вид подгрупповой работы, а также для индивидуальной работы с детьми, имеющими «вялые» моторные реакции, с детьми, затрудняющимися выразить свои мысли и чувства.



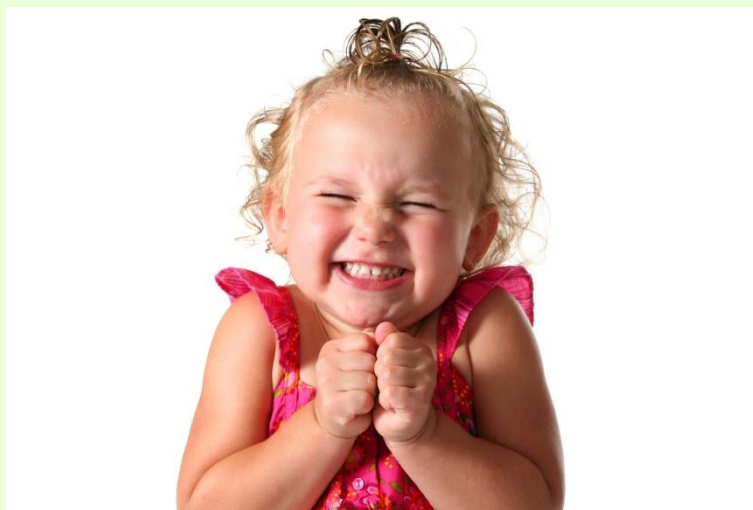
Методика:

Текст обязательно: краткий из нескольких предложений; эмоциональный — поощряются междометия. Может содержать контрастные эмоции. **Текст — всегда от первого лица — тогда ребенок сможет пережить чувства эмпатии, сопереживания, представляя себя в образе котенка, цветочка, или даже какого-либо традиционно неприятного животного или растения (крапива, жаба).** Разыгрывание этюда. Этюды разыгрываются, как правило, фронтально — под проговаривание текста этюда педагогом. Уточняется, что детям проговаривать слова самим не надо. Затем предлагается продемонстрировать этюд ребятам, у которых он получился наиболее убедительно и артистично.





Спасибо за внимание



Список литературы:

- Базулина И.В. Развитие экологической культуры под открытым небом / И.В. Базулина // Начальная школа. - 2005. - №12.- с. 12-17.
- Большаков В.Ю. Психотренинг: социодинамика, игры, упражнения / Ю.В. Большаков - СПб., Просвещение. - 1994. - 316 с.



ВОЛШЕБНЫЙ ЦВЕТОК

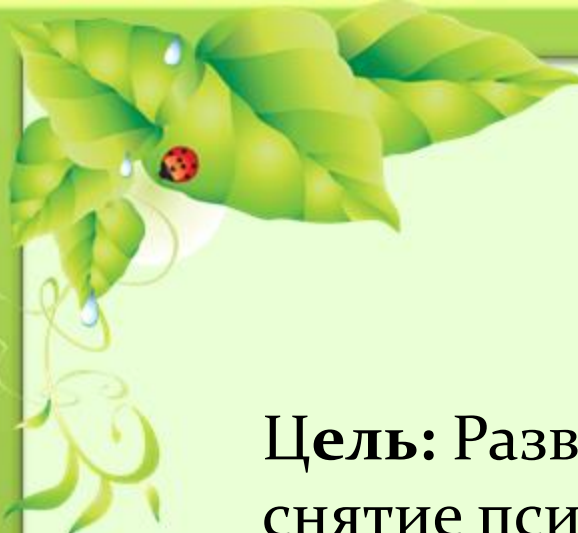
Цель: Учить выражать свою индивидуальность.

Представлять себя другим детям в группе.

Детям предлагают представить себя маленькими ростками цветов. По желанию, они выбирают, кто каким будет цветком. Далее под музыку показывают, как цветок распускается (дети медленно поднимаются в полный рост, раскрывают руки, сложенные «бутоном»).

Затем каждый ребёнок рассказывает о себе: где и с кем он растёт, как себя чувствует, о чём мечтает, что любит, с кем хочет дружить и так далее.





ТЁПЛЫЙ ДОЖДИК

Цель: Развитие эмоциональной сферы ребёнка, снятие психо-эмоционального напряжения.

Педагог-психолог рассказывает детям: дождик смочил землю, освежил траву и листья. Давайте поиграем с дождевыми каплями. Вначале дети прячут руки за спину, затем выносим вперёд прямую правую руку ладонью вверх, левая остаётся за спиной. Затем руки меняем местами. Дети пытаются представить, что они чувствуют. Повторить 6 – 8 раз.





РАКУШКА

Цель: Развивать эмоционально-личностную сферу психики ребёнка, память, внимание, воображение.

Педагог-психолог просит детей представить, что они находятся на берегу реки (моря). Дети свободно двигаются по «берегу», находят ракушки и, поднося их к уху, слушают шум моря, а так же предлагают послушать «голос» найденной ракушки товарищам и педагогу-психологу.





РАЗНОЦВЕТНЫЙ БУКЕТ

Цель: Учить детей взаимодействовать друг с другом, получая от этого радость и удовольствие.

Каждый ребёнок объявляет себя цветком по своему выбору и находит себе другой цветок для букета. Свой выбор он должен объяснить. Затем все «букетики» объединяются в один большой «букет» и устраивают хоровод цветов





ПОДЕЛИСЬ СВОИМ ТЕПЛОМ

Цель: Развитие эмоционально-волевой сферы личности ребёнка, доброжелательности, взаимопомощи.

Предложить детям найти своё сердце, прижав обе ладони к груди, и прислушаться, как оно стучит. Затем каждый должен представить, что у него вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Тёплый свет его разливается по телу. Его так много, что он не помещается в груди. Педагог-психолог предлагает поделиться этим теплом с другими. Дети прикасаются друг к другу со словами: я хочу поделиться с тобой своим теплом.





ВОЛШЕБНЫЙ СОН

Цель: Расслабление мышц, освоение позы покоя, коррекция эмоциональной сферы.

Дети лежат на полу, закрыв глаза. Педагог-психолог произносит слова: наши ноги отдыхают, наши руки отдыхают. Наши глазки отдыхают, отдыхают, засыпают. Напряжение улетело и расслаблено всё тело. И послушный наш язык быть расслабленным привык. Нам дышится легко, ровно и глубоко.





ОГОНЬ – ЛЁД

Цель: Коррекция психо-эмоциональной сферы ребёнка.

По команде «огонь» - стоящие в кругу дети начинают двигать всеми частями тела. По команде « лёд» - дети застывают в позе, которую застала команда





СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК

Цель: Развивать умение управлять своими эмоциями, воспитывать дружелюбное отношение детей друг к другу. Развивать атмосферу тепла, любви и ласки.

Педагог-психолог с зеркалом показывает «солнечного зайчика». Предлагает детям его поймать и передать по кругу, чтобы каждый приласкал его, согрел его своим теплом. Педагог-психолог обращает внимание на то, что «зайчик» вырос от тепла и любви. Зайчика выпускают.



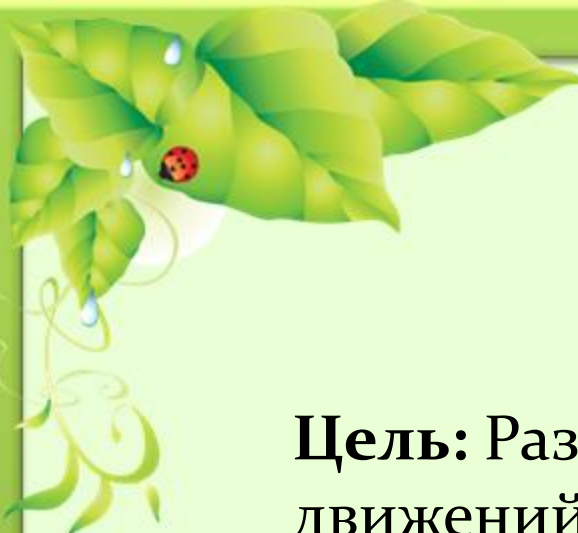


МЫЛЬНЫЕ ПУЗЫРИ

Цель: Развитие воображения, выразительности движений, снятие эмоционального напряжения.

Педагог-психолог имитирует выдувание мыльных пузырей, а остальные дети изображают полёт этих пузырей. Дети свободно двигаются по всему свободному пространству. После команды «Лопнули», дети ложатся на пол.





СНЕГОВИК

Цель: Развитие выразительности движений, воображения, снятие эмоционального напряжения.

Все дети изображают снеговиков. По команде воспитателя «Наступила весна», «снеговики» начинают таять. Дети расслабляются, тело обмякает и дети постепенно опускаются на пол.





ПРОВЕДИ СЛЕПОГО ЖУЧКА

Цель: Развитие чувства общности, снятие эмоционального напряжения.

Ребёнок должен с помощью словесных команд довести игрока с завязанными глазами от одного конца комнаты до другого так, чтобы он ни разу не натолкнулся ни на один предмет.

За каждое касание команда получает штрафное очко.





ХОРОВОД

Цель: Развитие чувства общности, выразительности движений, снятие эмоционального напряжения.

Дети встают в круг и по команде педагога-психолога, показывают, двигаясь друг за другом, печального зайчика, злого волка, сердитого медведя, задумчивую сову, виноватую лису, счастливую ласточку.





ОБЛАКА

Цель: Развитие воображения, выразительности движений, снятие эмоционального напряжения.

Педагог-психолог показывает детям вырезанные из картона облака с мимическими изображениями, читает стихотворение и предлагает детям передать те же эмоции.





ЦВЕТОК КАКТУСА

Цель: Расслабление мышц, эмоциональное равновесие, освоение позы покоя.

1. Сидя по-турецки, опустив голову и руки. Медленно поднять голову, распрямить корпус, руки развести в стороны. 2. Голову откинуть назад и медленно поворачивать за «солнцем». При этом мимика – глаза закрыты, мышцы лица расслаблены.



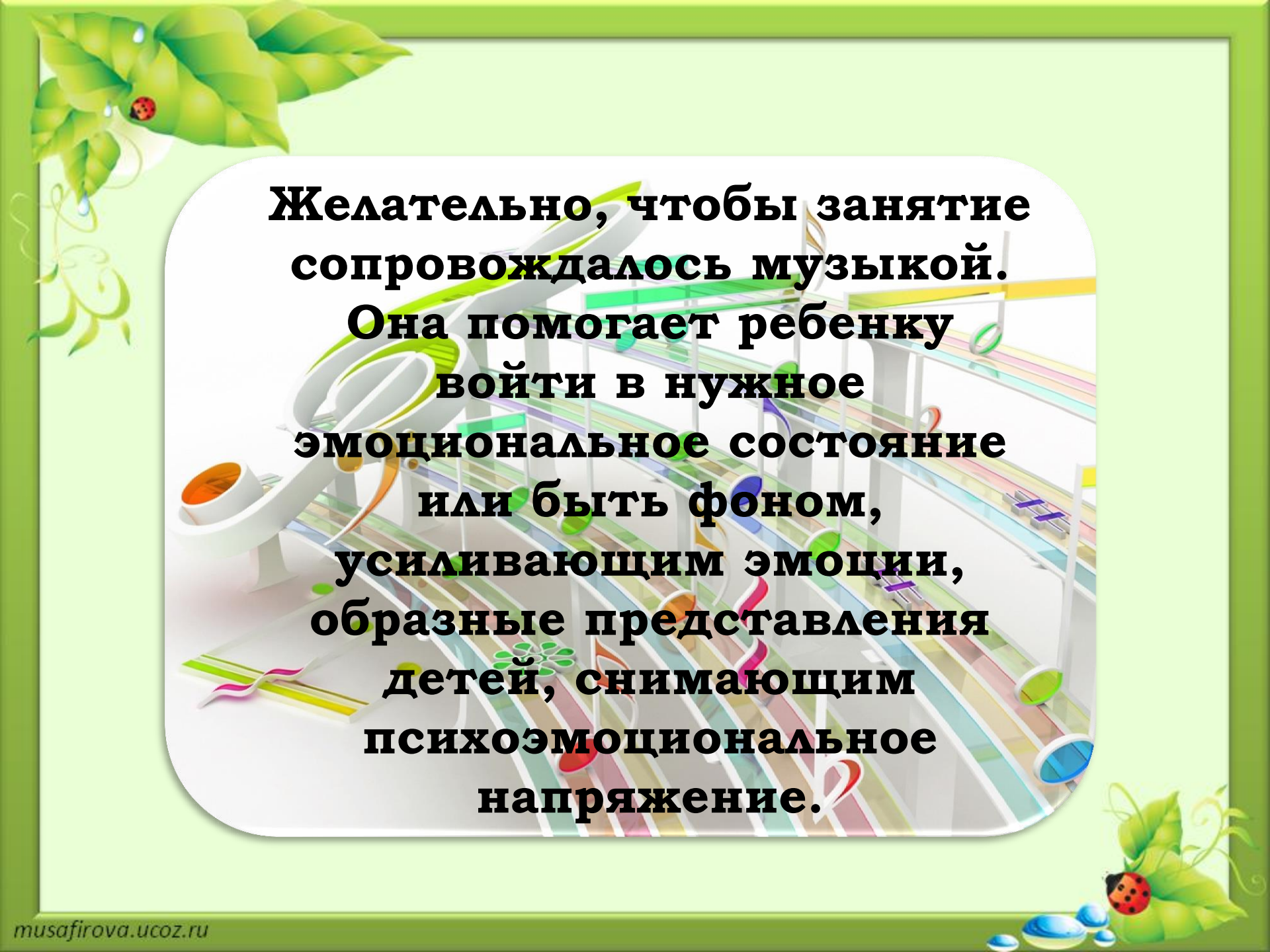


ЦВЕТОК

Цель: Развитие и коррекция эмоционально-личностной сферы психики ребёнка

Педагог-психолог произносит следующие слова, сопровождая их действиями: - Тёплый луч упал на землю и согрел семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится на солнышке, подставляет теплу и свету каждый лепесток. Дети передают своими движениями движения цветка.





**Желательно, чтобы занятие
сопровождалось музыкой.
Она помогает ребенку
войти в нужное
эмоциональное состояние
или быть фоном,
усиливающим эмоции,
образные представления
детей, снимающим
психоэмоциональное
напряжение.**



Спасибо за внимание!

