

Психогимнастика на уроках

Термин «Психогимнастика» появился в начале 1960-ых годов. Он имеет широкое значение, так как разные авторы вкладывают в него неодинаковое содержание.

Во-первых, это курс специальных занятий, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребёнка (познавательной, эмоционально-личностной). Такие занятия проводятся в ходе курса «Развитие психомоторики и сенсорных процессов». Одна из методик по психогимнастике была создана в Чехословакии в 1979 году Ганой Юновой. Каждое занятие по данной методике включает ритмику, пантомиму, коллективные игры, больше ориентированные на психомоторную координацию. Психогимнастика по Юновой состоит из 3-х фаз:

1. Снятие напряжения, что достигается с помощью бега и ходьбы
2. Пантомима
3. Заключительная, закрепляющая чувство принадлежности к группе.

Основной акцент в психогимнастике Чистяковой делается на обучение технике выразительных движений в воспитании эмоций и на приобретение навыков в саморасслаблении. Основные задачи данной методики – научить ребёнка справляться с жизненными трудностями, преодолевать барьеры в общении, снимать психическое напряжение, создавать возможности для самовыражения.

А главная цель – сохранение психического здоровья, коррекция и предупреждение эмоциональных расстройств у детей.

У всех, овладевающих психогимнастикой, вырабатываются положительные черты характера (уверенность, честность, смелость, доброта), изживаются невротические проявления (страхи, опасения, неуверенность).

Во-вторых, психогимнастика – это курс специальных упражнений

и игр, проводимых учителем на уроках, которые позволяют активизировать межполушарные взаимодействия, способствуют развитию межполушарных связей, синхронизации работы полушарий.

В основе психогимнастики лежит использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации. Если рассмотреть структуру психогимнастики, то можно отметить, что она состоит из 3-х частей:

1. Подготовительная
2. Пантомимическая
3. Заключительная

Задачи подготовительной части:

- уменьшение напряжения учащихся,
- снятие страхов и запретов,
- развитие внимания и чувствительности к собственной двигательной активности и активности других людей
- формирование способности выражать свои чувства, эмоциональные состояния.

Пантомимическая часть является наиболее важной и занимает большую часть времени. Предлагаются темы, которые представляются без помощи слов.

Заключительная часть психогимнастики должна способствовать снятию напряжения, которое могло возникнуть в связи со значимостью основной части, повышению сплоченности группы, росту доверия и уверенности.

Использование этой техники на уроках и в ГПД способствует обеспечению психосоматического комфорта учащихся в процессе взаимодействия с педагогами и другими детьми, чему придаётся большое значение, так как у учащихся с/к/ош имеются множество причин, вызывающих нарушения общения, например, вследствие двигательной расторможенности, неумения словесно общаться. Все уроки должны быть ориентированы на психологическую

защищённость ученика, его комфортность и потребность в эмоциональном общении с учителем. Для решения этих задач используется метод психогимнастики. Она занимает на уроке не более 5 минут. Её можно использовать на любом этапе урока для активного отдыха, переключения внимания. С психогимнастики можно начинать урок, тогда ребята активно включаются в действие, после которого легко переключают внимание на тему урока или другую деятельность.

Сухомлинский писал, что «ум ребёнка находится на кончиках его пальцев». Нейропсихологами доказано, что на развитие речи прямое влияние оказывают мелкие движения пальцев руки. Во время психогимнастики мелкая моторика детских рук развивается в ходе игровых процедур (пальчиковый театр, игры-этюды, упражнения), что делает это не только полезным, но и приятным. Интересно отметить, что человек может мыслить стоя неподвижно, однако, для закрепления мысли необходимо движение. Неподвижный ребёнок не обучается!

1. Применять в ходе психогимнастики пальчиковые игры и упражнения.

ПРИМЕР:

Упражнение «Солнышко - луна».

Пальцы соединены в замок – луна, пальчики медленно//быстро одновременно поднимаются вверх – это солнышко с лучиками, затем солнце засыпает, а луна просыпается, и всё повторяется.

Немаловажное значение имеет и развитие глазодвигательных мышц. Сеченов считал: «Неподвижный глаз также слеп, как и неподвижная рука». Игровые глазодвигательные упражнения очень нравятся детям, и они воспроизводят их дома.

2. Использовать глазодвигательные упражнения.

ПРИМЕР:

Упражнение «Конвергенция».

Ребёнок поднимает предмет на уровень вытянутой руки, прямо

над переносицей. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него.

3. Психогимнастика включает в себя упражнения для языка и мышц челюсти, перекрёстные телесные и дыхательные упражнения.

Соединение правильного дыхания с движениями способствует оптимизации кровообращения, вентиляции всех участков лёгких, а также общему оздоровлению и улучшению самочувствия.

Выполнение дыхательных упражнений на уроках успокаивает и способствует концентрации внимания. Плавные, растягивающие движения снимают мышечное напряжение, повышают уровень психической активности и работоспособности. Дышать надо в медленном ритме, дыхание должно содержать 4 равные по времени фазы: вдох – задержка – выдох – задержка. Вначале каждая из них составляет 2 – 3 секунды, постепенно время увеличивается до 7 секунд. Движения выполняются на фазе вдоха или выдоха, во время задержек дыхания – паузы.

Дыхательная гимнастика очень эффективна при бронхиальной астме, пневмонии, рините, гайморите, гриппе, гипертонии, остеохондрозе, аритмии, заикании, логоневрозе, болезни голосового аппарата.

ПРИМЕР:

Упражнение «Воздушный шарик».

Глаза смотрят перед собой. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) на счёт 1-4 затем пауза на счёт 5-6 и шумный выдох через открытый рот на счёт 7-10, затем опять пауза на счёт 11-12. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается. Ребёнок может представить, что в животе у него находится цветной шарик, который надувается при вдохе и сдувается при выдохе.

Психогимнастика не только повышает потенциальный энергетический уровень ребёнка, но и способствует развитию его

познавательной и эмоционально-личностной сферы.

4. Во время психогимнастики дети обучаются азбуке выражения эмоций – выразительным движениям (В основном используется бессловесный материал). Владение выразительными движениями предполагает понимание всех оттенков и нюансов в выражении лица, жеста и движения тела человека.

ПРИМЕР:

Упражнение «Радость».

Тебе сегодня подарили то, о чём ты больше всего мечтал, покажи как ты рад.

5. Мимические и имитирующие упражнения, входящие также в психогимнастику улучшают работу лицевых мышц, способствуют развитию подвижности артикуляционного аппарата.

ПРИМЕРЫ:

На грядке выросли овощи. Изобразите овощи толстячками (надуйте щёчки), худышками (втяните щёчки).

6. Релаксационные упражнения помогают снять мышечное напряжение.

ПРИМЕР:

Войдите в образ берёзки. Поднимите руки – ветви, покачайте ими под лёгким ветерком, под сильным ветром.

7. Психофизические упражнения, способствующие раскрепощению учеников, проявлению своего «Я», развитию воображения (часто используются сказочные сюжеты, их театрализация).

8. Коммуникативные игры способствуют улучшению взаимопонимания, налаживанию контактов.

ПРИМЕР:

«В этом классе все друзья».

Ведущий: В этом классе все друзья?

Дети: Я, ты, он, она...

Ведущий: Улыбнись соседу справа, улыбнись соседу слева
В этом классе все друзья?

Дети: Я, ты, он, она...

Ведущий: Погрози соседу справа, погрози соседу слева.
В этом классе все друзья?

Дети: Я, ты, он, она...

Ведущий: Помаша соседу справа, помаша соседу слева и т.д.

Во время психогимнастики можно использовать вспомогательные средства. Они облегчают возможность продуктивного контакта с детьми. К таким средствам относятся рисование и музыка.

Рисование помогает обучать детей навыкам адекватного восприятия, выражения эмоций, усиливает эффект от проводимых упражнений. Рисование помогает снимать напряжение. Графическое отреагирование особенно важно для тех детей, которые не могут выразить свои конфликты и осознать их из-за бедности своего словаря.

ПРИМЕР:

Упражнение «Дождь и дождик» с использованием ИЗО деятельности.

К-а-а-а-а-п – капает большой дождь

Кап – кап-кап-кап- маленький дождик.

В ходе психогимнастики могут применяться такие виды ИЗО-деятельности, как рисование с помощью шаблонов, фигурок, кляксография, тематическое и свободное рисование. Тренировать умение распознавать эмоциональные состояния по мимике можно с помощью шаблонов – пиктограмм, которые представляют собой набор карточек, на которых с помощью простых знаков изображены различные эмоции. Значительно повышается эффективность воздействия упражнений, если они сопровождаются музыкой.

Музыка является самым действенным и организующим

средством общения. Восприятие музыки не требует предварительной подготовки и доступно детям разного возраста. С помощью музыкального ритма можно установить равновесие в деятельности нервной системы ребёнка, умерить слишком возбуждённый темперамент, расторможенность, урегулировать неправильные и лишние движения. Ритмические задания помогают вовлекать, активизировать и пробуждать интерес к урочной деятельности. С помощью музыкальных игр возможно снятие психоэмоционального напряжения в группе учащихся, воспитание навыков адекватного группового поведения, безусловного принятия роли лидера, социализация ребёнка через игру. Музыка также может быть просто фоном, на котором развивается действие.

Таким образом, правильно продуманная и организованная педагогом психогимнастика в ходе урока поможет ребёнку научиться справляться с жизненными трудностями, преодолевать барьеры в общении, снимать психическое напряжение, создавать возможности для самовыражения. А самое главное – будет способствовать укреплению психического здоровья, коррекции и предупреждению эмоциональных расстройств.