

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ  
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЦЕНТР КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И АБИЛИТАЦИИ ДЛЯ  
ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ  
«ДОБРОДЕЯ»»

---

**Психогимнастика для детей  
дошкольного и младшего школьного  
возраста.**

Автор – составитель:

педагог-психолог

Абрамова М.А.

Шахты, 2020 год

## Психогимнастика для детей дошкольного и школьного возраста

Психогимнастика представляет собой специальные занятия (этюды, игры, упражнения, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (*его познавательной и эмоционально-личностной сферы*)).

Особенно эти занятия нужны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, обладающим вспыльчивым или замкнутым характером, но не менее важно проигрывать эти комплексы упражнений и со здоровыми детьми в качестве психофизической зарядки и профилактики. Также нужно включать психогимнастический комплекс в дни, когда запланированы занятия с высокими интеллектуальными нагрузками.

Психогимнастика направлена на обучение элементам техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств и на приобретение навыков в саморасслаблении, изучении букв, в тренировке памяти, внимания и самоконтроля.

Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими, овладевают азбукой выражения эмоций. Особое значение здесь придается положительным эмоциям, поэтому все этюды и игры в содержании психогимнастики включают эмоции радости.

Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения. Прежде всего такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, вспыльчивым, замкнутым, с неврозами, нарушениями характера, легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни.

Не менее важно использовать психогимнастику в психопрофилактической работе с практически здоровыми детьми с целью психофизической разрядки.

Польза данных упражнений всегда рассматривается с двух сторон: физической и психоэмоциональной.

В игровой форме данный комплекс позволяет укрепить здоровье, развить гибкость, улучшить координацию, улучшить защитные силы организма, повысить внимание, развить память, наблюдательность, помогает легче переносить стрессы.

Первые 4 упражнения можно проводить в самом начале перед каждым занятием.

Четыре простых упражнения с мячиком, которые не только понравятся детям разного возраста, но и будут тренировать координацию движений и соответственно развивать мозг.

Потребуется мячик или любой круглый предмет. Можно даже использовать скомканную в шарик бумагу, это не принципиально.

1) Имитация действий жонглера – одной рукой подбрасывать мячик, а другой его ловить. После серии тренировок можно усложнить упражнение и ловить мячик с закрытыми глазами.

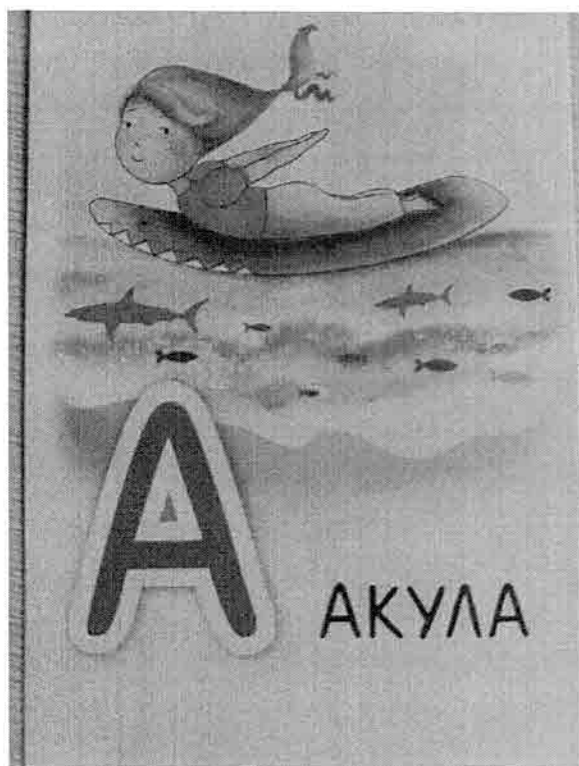
2) Нужно подбрасывать мячик снизу одной рукой, а сверху хватать другой. Руки чередовать между собой.

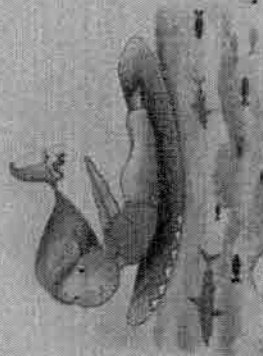
3) Мячик перебрасывать из одной руки в другую перед собой и за спиной.

4) Передавать мячик за лопатками с разных сторон. Постепенно увеличивать темп движений.

После упражнений с мячом начинаем изучать буквы, и по мере усвоения материала добавляем букву (занятие) и переходим к новому материалу.

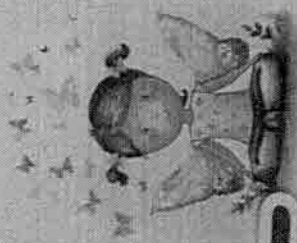
**Инструментарий:** 1.карточки йога-букварь.  
2. прописи.





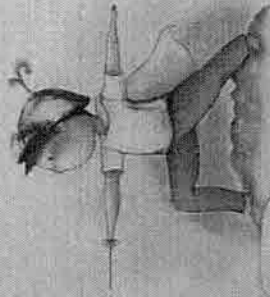
А

АКУЛА



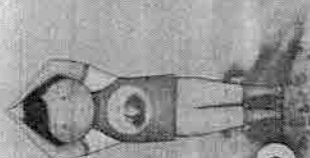
Б

БАБОЧКА



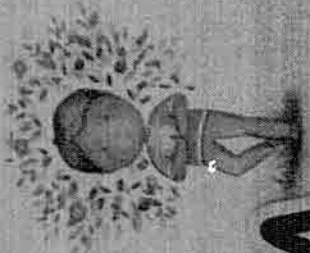
В

ВОИН



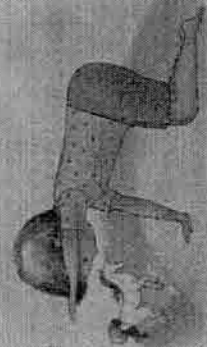
Г

ГОРА



А

ДЕРЕВО



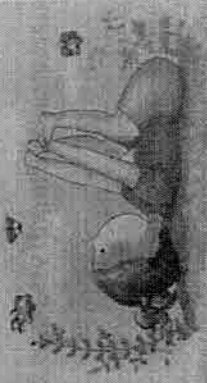
Е

ЕДИНОРОГ



Ё

ЁЖ



Ж

ЖУК

# А АКУЛА

1. Скорее всего, вы уже слышали о том, что акула — это хищник, который может достигать в длину 30 метров.
2. Акулы имеют очень чувствительный орган, который называется «рот», и он может чувствовать даже запах крови в воде.
3. Акулы имеют очень чувствительный орган, который называется «рот», и он может чувствовать даже запах крови в воде.
4. Акулы имеют очень чувствительный орган, который называется «рот», и он может чувствовать даже запах крови в воде.
5. Акулы имеют очень чувствительный орган, который называется «рот», и он может чувствовать даже запах крови в воде.

Акулы имеют очень чувствительный орган, который называется «рот», и он может чувствовать даже запах крови в воде.

Акулы имеют очень чувствительный орган, который называется «рот», и он может чувствовать даже запах крови в воде.

# Д ДЕРЕВО

1. Деревья являются одними из самых важных элементов нашей планеты, так как они производят кислород, который мы дышим.
2. Деревья также являются источником пищи для многих животных, включая птиц, насекомых и млекопитающих.
3. Деревья также являются источником древесины, которая используется для строительства домов, мебели и других вещей.
4. Деревья также являются источником энергии, так как их листья поглощают солнечный свет и превращают его в энергию.
5. Деревья также являются источником воды, так как их корни поглощают воду из почвы и выделяют ее в атмосферу.

Деревья являются одними из самых важных элементов нашей планеты, так как они производят кислород, который мы дышим.

Деревья также являются источником энергии, так как их листья поглощают солнечный свет и превращают его в энергию.

Деревья также являются источником воды, так как их корни поглощают воду из почвы и выделяют ее в атмосферу.

# Б БАБОЧКА

1. Бабочки являются одними из самых красивых насекомых, которые живут на нашей планете.
2. Бабочки имеют очень красивые крылья, которые могут быть разных цветов и рисунков.
3. Бабочки также являются источником пищи для многих животных, включая птиц, насекомых и млекопитающих.
4. Бабочки также являются источником энергии, так как их крылья поглощают солнечный свет и превращают его в энергию.
5. Бабочки также являются источником воды, так как их крылья поглощают воду из почвы и выделяют ее в атмосферу.

Бабочки являются одними из самых красивых насекомых, которые живут на нашей планете.

Бабочки также являются источником энергии, так как их крылья поглощают солнечный свет и превращают его в энергию.

Бабочки также являются источником воды, так как их крылья поглощают воду из почвы и выделяют ее в атмосферу.

# Е ЕДИНОРОГ

1. Единорог — это мифическое животное, которое имеет тело лошади и длинный, спирально закрученный рог.
2. Единорог также является источником энергии, так как его рог поглощает солнечный свет и превращает его в энергию.
3. Единорог также является источником воды, так как его рог поглощает воду из почвы и выделяет ее в атмосферу.
4. Единорог также является источником пищи, так как его рог поглощает пищу из почвы и выделяет ее в атмосферу.
5. Единорог также является источником кислорода, так как его рог поглощает кислород из воздуха и выделяет его в атмосферу.

Единорог — это мифическое животное, которое имеет тело лошади и длинный, спирально закрученный рог.

Единорог также является источником энергии, так как его рог поглощает солнечный свет и превращает его в энергию.

Единорог также является источником воды, так как его рог поглощает воду из почвы и выделяет ее в атмосферу.

# В ВОИН

1. Воин — это человек, который занимается боевыми искусствами и сражается с другими воинами.
2. Воин также является источником энергии, так как его тело поглощает солнечный свет и превращает его в энергию.
3. Воин также является источником воды, так как его тело поглощает воду из почвы и выделяет ее в атмосферу.
4. Воин также является источником пищи, так как его тело поглощает пищу из почвы и выделяет ее в атмосферу.
5. Воин также является источником кислорода, так как его тело поглощает кислород из воздуха и выделяет его в атмосферу.

Воин — это человек, который занимается боевыми искусствами и сражается с другими воинами.

Воин также является источником энергии, так как его тело поглощает солнечный свет и превращает его в энергию.

Воин также является источником воды, так как его тело поглощает воду из почвы и выделяет ее в атмосферу.

# Ё ЁЖ

1. Ёж — это животное, которое имеет тело кошки и длинные, острые шипы.
2. Ёж также является источником энергии, так как его тело поглощает солнечный свет и превращает его в энергию.
3. Ёж также является источником воды, так как его тело поглощает воду из почвы и выделяет ее в атмосферу.
4. Ёж также является источником пищи, так как его тело поглощает пищу из почвы и выделяет ее в атмосферу.
5. Ёж также является источником кислорода, так как его тело поглощает кислород из воздуха и выделяет его в атмосферу.

Ёж — это животное, которое имеет тело кошки и длинные, острые шипы.

Ёж также является источником энергии, так как его тело поглощает солнечный свет и превращает его в энергию.

Ёж также является источником воды, так как его тело поглощает воду из почвы и выделяет ее в атмосферу.

# Г ГОРА

1. Горы являются одними из самых высоких точек на нашей планете.
2. Горы также являются источником энергии, так как их склоны поглощают солнечный свет и превращают его в энергию.
3. Горы также являются источником воды, так как их склоны поглощают воду из почвы и выделяют ее в атмосферу.
4. Горы также являются источником пищи, так как их склоны поглощают пищу из почвы и выделяют ее в атмосферу.
5. Горы также являются источником кислорода, так как их склоны поглощают кислород из воздуха и выделяют его в атмосферу.

Горы являются одними из самых высоких точек на нашей планете.

Горы также являются источником энергии, так как их склоны поглощают солнечный свет и превращают его в энергию.

Горы также являются источником воды, так как их склоны поглощают воду из почвы и выделяют ее в атмосферу.

# Ж ЖУК

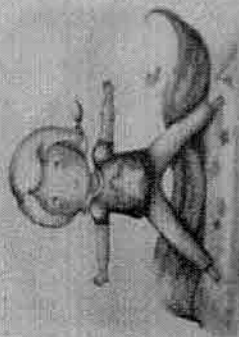
1. Жуки являются одними из самых распространенных насекомых на нашей планете.
2. Жуки также являются источником энергии, так как их тела поглощают солнечный свет и превращают его в энергию.
3. Жуки также являются источником воды, так как их тела поглощают воду из почвы и выделяют ее в атмосферу.
4. Жуки также являются источником пищи, так как их тела поглощают пищу из почвы и выделяют ее в атмосферу.
5. Жуки также являются источником кислорода, так как их тела поглощают кислород из воздуха и выделяют его в атмосферу.

Жуки являются одними из самых распространенных насекомых на нашей планете.

Жуки также являются источником энергии, так как их тела поглощают солнечный свет и превращают его в энергию.

Жуки также являются источником воды, так как их тела поглощают воду из почвы и выделяют ее в атмосферу.

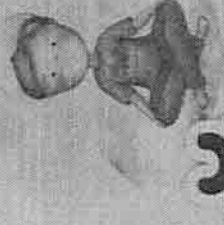




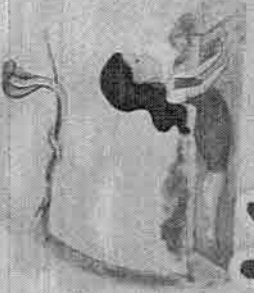
**З** ЗВЕЗДА



**И** ИГУАНА



**Й** ЙОГ



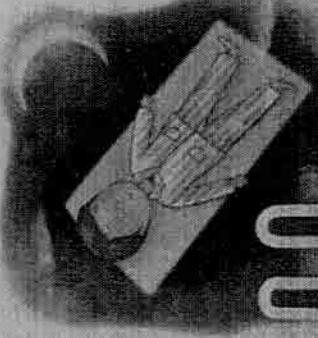
**К** КОБРА



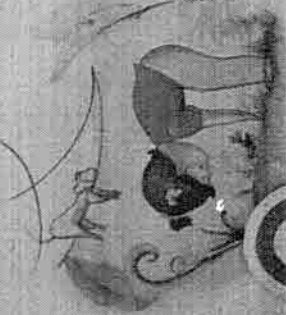
**Л** ЛОДКА



**М** МОСТИК



**Н** НОЧЬ



**О** ОБЕЗЬЯНА





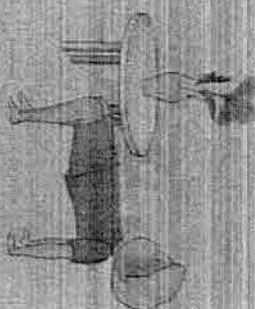
П

ПЛАВАНИ



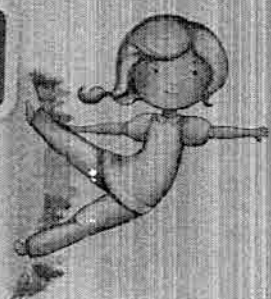
Р

РЫБА



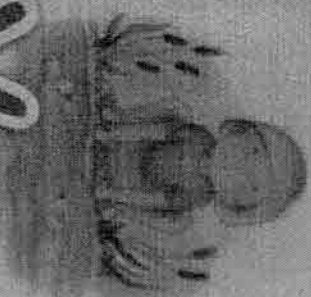
С

СТОЛ



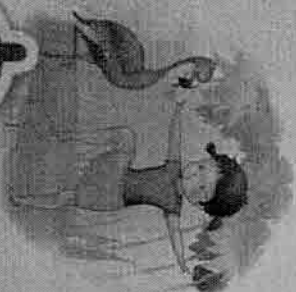
Т

ТРЕУГОЛЬНИК



У

УТКА



Ф

ФЛАМИНГО



Х

ХАМЕЛЕОН



Ц

ЦВЕТOK

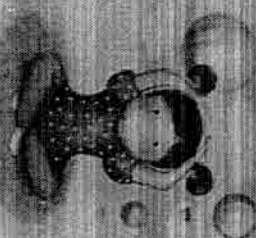






У

ЧАЙКА



Ш

ШАРИК



Ш

ЩЕНОК



Р



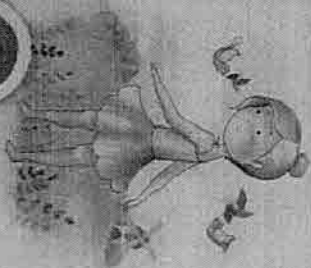
Р

РЫБ



Э

ЭМУ



Ю

ЮЛА



Я

ЯЙЦО



Данные упражнения очень привлекательны для детей и не вызывают протеста.

**Структура занятия:**

1. Упражнения с мячом.
2. Изучение буквы (упражнение)
3. Закрепление буквы в прописи.
4. Рефлексия. (Что понравилось? Что не понравилось? Что получилось?) Закрепление предыдущего материала.

На сегодняшний день, доказана польза нейропсихологических упражнений для детей разного возраста. Они способствуют активации мозга, а именно высших психических функций: восприятия, внимания, памяти, мышления. Таким образом, ребенок учится преодолевать неадаптивные особенности своего развития, у него пропадают детские поведенческие проблемы и трудности в саморегуляции, а соответственно и в школьном обучении.



### Литература:

1. Карточки : Йога-букварь, Серия «Умные игры с картинками», 2019
2. Сиротюк А. Л. Коррекция обучения и развития школьников. М., 2002.
3. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии. Практическое руководство для учителей и родителей. - Сфера, 2001. - 128 с. - Серия: Практическая психология