

## **В помощь воспитателям: Психогимнастика.**

Ни для кого не секрет, что в последнее время увеличивается количество детей, имеющих проблемы со здоровьем. Так же растет количество детей, нуждающихся в психологической помощи, поэтому актуальность методов профилактики и психокоррекции выходит на первый план. Важно, чтобы элементами психокоррекции владел не только педагог – психолог, но и остальные участники образовательного процесса.

В основе психогимнастики, как метода психокоррекции, лежит игра, этюды и упражнения, направленные на:

- Развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка
- Овладения детьми навыками управления своей эмоциональной сферой

Целью применения психогимнастики является:

- Сохранение психического здоровья
- Профилактика и коррекция психических расстройств

В процессе участники учатся:

- Общаться без слов
- Общаться мимикой и жестами
- Снимать психофизическое напряжение
- Преодолевать барьеры в общении, страхи

Где и когда применять данный метод коррекции:

- В качестве частичного замещения физ. минуток в структуре занятия
- В качестве релаксации после занятия
- В качестве оживления материала во время занятия
- Как отдельный подгрупповой или индивидуальный вид работы

Ожидаемый результат:

- Повышение интереса к занятиям
- Повышение эмоциональной стабильности
- Рост уровня психомоторного развития

### **Рекомендуемая литература:**

