

ПСИХОГИМНАСТИКА ДЛЯ РАЗВИТИЯ РЕЧИ ДЕТЕЙ.

С помощью психогимнастики ребенок учится лучше чувствовать свое тело, выражать свои эмоции и понимать жесты, мимику и движения других людей. И в то же время с помощью психогимнастики можно научить ребенка контролировать свои эмоции и управлять ими, улучшит речевое развитие ребенка.

Учитель-логопед Титова М.К.

ЧТО ТАКОЕ ПСИХОГИМНАСТИКА?

ПСИХОГИМНАСТИКА – это метод психотерапии, который использует движение в качестве средств коммуникации. Эта методика позволяет выражать свои переживания, изображать эмоции с помощью движения, мимики, пантомимы.

С помощью этого метода ребенок учится лучше чувствовать свое тело, выражать свои эмоции и понимать жесты, мимику и движения других людей. И в то же время с помощью психогимнастики можно научить ребенка контролировать свои эмоции и управлять ими.

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА ПСИХОГИМНАСТИКА?

- **ПСИХОГИМНАСТИКА** - это курс занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы). (М.И. Чистякова).
- Основная цель — преодоление барьеров в общении, развитие лучшего понимания себя и других, снятие психического напряжения, создание возможностей для самовыражения.
- На занятиях психогимнастикой дети обучаются азбуке выражения эмоций — выразительным движениям и учатся речевому общению друг с другом.

ЗАНЯТИЯ ПСИХОГИМНАСТИКОЙ РАЗВИВАЮТ:

- развивать координацию движений;
- развить ориентацию в пространстве и в собственном теле;
- развивать чувство ритма и темпа;
- правильно развивать физиологическое и речевое дыхание;
- развить двигательные навыки, общие, тонкие и артикуляционные мышцы лица;
- улучшение слуха;
- сформировать способность изменять модуляцию голоса;
- развить повышенную речевую активность;
- оптимизировать эмоциональный фон, улучшить настроение.

УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОГИМНАСТИКИ.

- Во-первых, упражнения должны быть эмоционально насыщенными, носить игровой характер, приносить детям радость и удовлетворение.
- Во-вторых, движения и материал заранее не разучивается.
- В-третьих, речь педагога должна быть интонационно окрашенной, с богатой мимикой.
- Это заставляет детей сначала произвольно подражать, а затем обогащать свой собственный интонационный репертуар.

Упражнение «Кошка»

- Цель: Развивать глагодвигательные функции, развивать координацию движений, формировать пространственное восприятие.
- Здесь открылось окно. (они разводят руки в стороны)
- Кот вышел на карниз. (они выполняют плавные движения руками)
- Кошка посмотрела направо,
- Кошка посмотрела вниз,
- Кошка повернулась налево,
- Проследила глазами за мухами(выполните круговые движения головой)
- Она потянулась, улыбнулась
- И села на выступ.



Упражнение - тренируем эмоции.



- Цель: тренировка эмоций.
- Просим ребенка нахмуриться, как: дождливая тучка; злой тигренок; сердитый человек.
- Улыбнуться, как: мама; хитрая лиса; яркое солнышко.
- Как злится (злятся): ребенок, которому не купили игрушку.
- Просим показать, как испугался: мальчик, который заблудился в лесу; котенок, который потерял маму.
- Просим показать, как устал: ученик в школе, медведь, который нес Машу домой.



ЭТЮДЫ НА ВЫРАЖЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ЭМОЦИЙ:

- Цель: развивать у детей умение изображать различные эмоциональные состояния, связанные с переживанием телесного и душевного удовольствия или неудовольствия, используя выразительные движения и мимику, выражая свои чувства.
- Радость: девочке подарили подарок в большой подарочной коробке, она открыла коробку и счастливо улыбнулась, подпрыгивая и хлопая в ладоши.
- Усталость: маленький ежик несет на спине большой гриб. Вот он и говорит: " так устал, так устал ...". (выразительные движения: стоит, рукой проводит по лбу и опуская руку проговаривает).
- Любопытство: Мальчик, собирающий грибы, шел по лесной тропинке и увидел ёжика. Он был очень забавным и совсем не страшным, поэтому мальчик решил погладить его, ведь он никогда раньше не видел живого ежа, только на фотографиях. Внезапно ёжик превратился в колючий «клубок» и болезненно уколол руку любопытному ребенку. "Где его морда?" мальчик подумал и стал ходить вокруг ёжика, пытаясь разгадать загадку.

(Выразительные движения: рука приближается к воображаемому ёжику и резко отодвигается, мальчик приседает и старается рассмотреть ёжика со всех сторон.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

- Занятия по психогимнастики Е.А.Алябьева.- Москва 2008. ИЗД-ВО –СФЕРА.
- Психогимнастика /Под ред. М. И. Буянова.—2-е изд.- М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995.