

Использование психогимнастики на уроках в начальной школе.

Черных Н.А.,

учитель начальных классов

МБОУ Заворонежской СОШ

Одной из наиболее актуальных проблем сегодняшнего дня является проблема состояния здоровья наших детей. Психологическая неуравновешенность всего общества, сложное экономическое положение некоторых семей, отсутствие уверенности в завтрашнем дне, социальные потрясения ведут к росту тревожности, раздраженности и, как следствие, к росту числа психосоматических заболеваний у населения. Основной группой риска являются дети дошкольного и школьного возраста. В самом начале своей педагогической деятельности я заметила, что у большинства современных детей наблюдается повышенная отвлекаемость, импульсивность, гиперактивность, трудности в общении со сверстниками.

Здоровье лежит в основе благополучия наших детей. Обучение и здоровье находятся в тесной связи, поэтому для полноценного включения ребенка в учебно-воспитательный процесс необходимо укреплять его психику, развивать эмоционально-волевую сферу, нейтрализовать страхи и эмоционально отрицательные переживания. Передо мной возникла проблема: как помочь ребёнку справляться с жизненными трудностями, преодолевать барьеры в общении, снимать психическое напряжение, создавать возможности для самовыражения, а главное - сохранить психическое и физическое здоровье.

С этой целью на своих уроках я использую элементы психогимнастики.

Психогимнастика – это курс специальных занятий, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как познавательной, так и эмоционально-личностной). Термин *психогимнастика* появился в начале 60-х годов XX в. Одна из первых методик была разработана Г.Юнковой в 1929г. в Чехословакии. Методика предназначалась для психотерапевтического воздействия на подростков. Среди современных методик известны работы М.И.Чистяковой, Е.А. Алябьевой и др. В книге М.И. Чистяковой «Психогимнастика» дано такое определение психогимнастики: это курс специальных занятий (этюдов, игр, упражнений), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как его познавательной, так и эмоционально-личностной сферы) (*Чистякова М.И.* Психогимнастика. М., 1990). Психогимнастика по методике М.И. Чистяковой прежде всего направлена на обучение элементам техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств и на приобретение навыков в саморасслаблении.

Я включаю различные психогимнастические упражнения в урочную и внеурочную деятельность детей. Достаточно легко найти место таким упражнениям на уроках, так как они занимают 2-3 минуты. Все уроки должны

быть ориентированы на психологическую защищённость ученика, его комфортность и потребность в эмоциональном общении с учителем. Для решения этих задач и используется метод психогимнастики. Её можно включать 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 (например, 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), 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!

Занятие по психогимнастике состоит из трех фаз:

- подготовительная (снятие напряжения, страхов, развитие внимания);
- пантомимическая (мимические и пантомимические этюды);
- заключительная (снятие напряжения, возникшего во время занятия, повышение сплоченности группы, формирование уверенности).

Подготовительную фазу я включаю в организационный момент урока. Например, урок математики начинается так:

Внимание, девочки!

Внимание, мальчики!

Приготовьте ручки,

Разомните пальчики.

Мы будем сегодня считать,

Складывать и вычитать.

И задачи, задачи решать!

Прозвенел уже звонок.

Начинается урок.

А теперь улыбнитесь друг другу и скажите: «Я рад тебя видеть!» И от этих улыбок мы будем добрее, счастливее, веселее. И с удовольствием будем работать сегодня на уроке.

Мои ученики с большой охотой выполняют это задание, их настроение улучшается, снимается напряженность.

Пантомимическая фаза может быть тесно связана с темой урока. Например, на уроке литературного чтения, при чтении стихотворения, ребята стараются с помощью мимики и жестов передать его содержание. По желанию, ученики могут выходить к доске и демонстрировать свои успехи перед

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

Заключительная фаза совпадает с концом урока.

Например: я предлагаю детям оценить их работу на уроке аплодисментами или улыбнуться соседу по парте.

Психогимнастические упражнения я использую не только на уроках, но и на переменах, в конце учебной недели, в конце четверти и т.д.

Например, упражнение «Что было хорошего за неделю?»

Я предлагаю выполнить упражнение, при этом каждый ребенок должен сказать классу, что порадовало его за минувшую неделю.

Очень полезно использовать музыку, сообразную тем настроениям, которые «отыгрываются» на занятии, использовать дыхательные техники и т.д. Этюды на выражение гнева, радости, удивления и других чувств и эмоций вызывают у детей большой интерес и они готовы каждый поучаствовать в выполнении задания.

Психогимнастика и коммуникативные игры способствуют улучшению взаимопонимания, налаживанию контактов.

Первое время при проведении этих упражнений не все дети были готовы принять участие в игре. Я не настаивала на этом, но постепенно, глядя на других, более активных и раскрепощенных детей, эти ребята проявили желание «поиграть». Они сами становились более открытыми для общения, уверенными в себе, у них появились друзья. Некоторые упражнения мне приходилось выполнять вместе с моими учениками, выступать в роли участника, демонстрируя движения. Сейчас мои ученики стали добрее друг к другу, им стало проще общаться между собой, легче выражать свои чувства и понимать чувства других. У ребят постепенно вырабатываются положительные черты характера (уверенность, смелость и др.), развивается воображение и творческое мышление.

В настоящее время работа в этом направлении продолжается, но уже есть положительные результаты:

число обучающихся с высокой степенью удовлетворенности школьной жизнью (Методика Андреева А.А.) возросло на 10%;

понижился уровень тревожности по всем показателям;

повысилось качество знаний на 15%.

На уроках увеличивается объем выполненной работы, что позволяет включать больше дополнительного материала развивающего характера и повышенной сложности. Усиливается стремление к творческой активности. Улучшается общий психологический климат на уроках: дети не боятся отвечать, не боятся публичных выступлений, помогают друг другу, участвуют в различных классных и школьных мероприятиях.

Очень важен тот факт, что на уроке каждый ребенок ощущает свою значимость, работает в меру своих сил и очень радуется своим победам. Ребята всячески поддерживают друг друга. Процесс обучения протекает в атмосфере доверия, одобрения и доброжелательности.

Таким образом, психогимнастика помогает ребёнку справляться с жизненными трудностями, преодолевать барьеры в общении, снимать психическое напряжение, а главное - сохранить психическое и физическое здоровье. Ведь формирование ЗОЖ и профилактика заболеваний более актуальны и значимы, пока детский организм растёт и формируется. Поэтому мы, учителя начальных классов, не имеем права бездействовать, мы должны использовать любую возможность сохранить здоровье наших детей и предупредить заболевание.

Информационные ресурсы:

1. Лазаренко О.И.
Артикуляционно-пальчиковая гимнастика. Комплекс-упражнений:
2012г.
2. Чистякова М.И. Психогимнастика. М., 1990
3. Чистякова М. И. Психогимнастика /Под ред. М. И. Буянова.—2-е изд.- М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. - 160 с.