Главное в воспитании и развитие ребенка – это сохранение его здоровья, как физического, так и психического.

Сохранение психологического здоровья обеспечивается действиями по двум направлениям: профилактическом – развитие стрессоустойчивости (готовности к возможным изменениям, нарушающим равновесие); реабилитационном – восстановление равновесия, работоспособности или ресурсного потенциала.

Психогимнастика одной из психолого-педагогических и психотерапевтических методик, общей задачей которых является сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей.

Задачи психогимнастики:

* учить детей снимать с себя усталость, раздражительность, недовольство;
* научить детей принимать как положительные, так и отрицательные эмоции;
* развивать внимание, память, наблюдательность;
* воспитывать способность управлять своим внутренним миром.

Основные достоинства психогимнастики:

* игровой характер упражнений (опора на ведущую деятельность детей дошкольного возраста);
* сохранение эмоционального благополучия детей;
* опора на воображение;
* возможность использовать групповые формы работы.

Занятие по психогимнастике начинается с общей разминки (5-6 минут). Ее задача – сбросить инертность физического и психического самочувствия, поднять мышечный тонус, «разогреть» внимание и интерес ребенка к занятию, настроить детей на активную работу и контакт друг с другом. Упражнения и игры разнообразны по форме и характеру. Например: «Что изменилось в этой комнате?» «Какие звуки ты различаешь на улице, в соседнем помещении?»,

«С закрытыми глазами угадай, кто подал голос?», «Кто крепче всех пожал руку?», «Какой предмет самый большой, самый теплый, шероховатый?», «Кто самый веселый (грустный?», «Какие, зверюшки есть в этой комнате? ».

В последовательности психогимнастических упражнений особенно важно соблюдать чередование и сравнение противоположных по характеру движений, сопровождаемых попеременно мышечным напряжением и расслаблением:

* напряженных и расслабленных;
* резких и плавных;
* частых и медленных;
* дробных и цельных гармоничных;
* едва заметных пошевеливаний и совершенных застываний; вращений тела и прыжков;
* свободного передвижения в пространстве и столкновения с предметами.

Такое чередование движений гармонизирует психическую деятельность мозга: упорядочивается психическая и двигательная активность ребенка, улучшается настроение, сбрасывается инертность самочувствия.

 В основной коммуникативной-пантомимической части занятия происходит тренировка общих способностей словесного и несловесного воздействия детей друг на друга. Это – эмоциональные проявления и контакты-пантомимы. В упражнения включены обмен ролями партнеров по общению, оценка эмоций. В этих упражнениях ребенок овладевает главным инструментом общения – умением сопереживать, освобождаться от эмоциональной напряженности, готовится к свободному проявлению эмоций, активному общению.

На этом этапе решаются следующие задачи:

* проигрывание типичных ситуаций с психологическими трудностями;
* выделение и узнавание типичных форм адаптивного и неадаптивного поведения;
* приобретение и закрепление приемлемых для ребенка стереотипов поведения и способов разрешения конфликтов;
* развитие навыков самостоятельного выбора и построения детьми подходящих форм реакций и действий в рамках ситуации.

Источником сюжетов для игр и упражнений служат психологические ситуации (просьбы, обвинения, ссоры и пр.), темы относящиеся к конкретным участникам (кто я, моя семья и др.), отражающие общечеловеческие проблемы (счастье, здоровье), любые детские книги, мультфильмы, телепередачи.

В заключительную часть занятия включены упражнения и игры, этюды на закрепление положительного эффекта, стимулирующего, упорядочивающего психическую и физическую деятельность ребенка, чтобы приводить детей в состояние эмоционального равновесия.

Занятия проводятся раз в неделю. Можно начинать с 3-х летнего возраста, меняя тему, усложняя её.

Главное – соблюдать ряд принципов:

1. относиться к детям, к их потребностям уважительно и доброжелательно;

2. каждого ребенка принимать таким, какой он есть;

3. не допускать упреков и порицаний за неуспех;

4. проводить занятия в игровой, занимательной форме, чтобы вызывать у детей живой интерес;

5. давать положительную эмоциональную оценку любому достижению ребенка;

6. развивать у детей способность к самостоятельной оценке своей работы;

7. создавать на занятиях чувство безопасности и дозволенности в системе отношений, благодаря чему они могут свободно исследовать и выражать свое «я»;

8. не предпринимать попыток ускорить коррекционно-развивающий процесса. У

каждого ребенка свой срок и свой час постижения.