

«**Психологический калейдоскоп**»

I. «**Методическая копилка**»

Психогимнастика для дошкольников



Что это такое, и как ею заниматься?

Как гимнастика полезна для гармоничного развития тела ребёнка, так психогимнастика полезна для психики. Это комплекс особых упражнений, направленных на развитие эмоционально-волевой сферы, коммуникативных навыков, а также на борьбу с различными психологическими проблемами.

Цель ее - укреплять положительные эмоции и взаимоотношения детей в группе, способствовать снятию психоэмоционального напряжения, способствовать формированию стратегии достижения успеха, доброго отношения друг к другу, развитие внимания, памяти, познавательного интереса, мышления, логики.

Психогимнастика помогает детям:

- адаптироваться в коллективе, заводить знакомства и дружить;
- разобраться в себе, своих чувствах и чувствах других;
- научиться демонстрировать и понимать эмоции;
- избавиться от стеснительности, брезгливости, страхов и прочих неприятностей;
- развить воображение и творческое мышление;
- научиться контролировать свои движения.

Заниматься психогимнастикой стоит с малышами, которые уже понимают инструкции и могут выполнять упражнения, — примерно с 2,5–3 лет. Подобные занятия можно устраивать и дома. Для этого необходимо знать упражнения по психогимнастике для определённого возраста. Вот некоторые из них:

1) **Психологический настрой "Подари улыбку"**

Возьмемся за руки и улыбнемся: А теперь посмотрим друг другу в глаза и подарим улыбку, ведь именно с нее начинается приятное общение, улучшается настроение.

2) **Йога. Йоговское дыхание**

Сделайте глубокий вдох через нос, медленно поднимитесь на носки – руки через стороны вверх, ладони сомкните перед грудью – выдох. Это дыхание йогов поможет вам успокоиться и сосредоточиться.

3) **Самомассаж «Чтобы горло не болело»**

(снятие напряжения, самомассаж биологически активных точек)

Быть здоровым, спокойным нам поможет самомассаж. Он укрепляет организм человека.

Чтобы горло не болело,

Мы его погладим смело,



Чтоб не кашлять, не чихать,
Будем горло растирать.
Лоб мы тоже разотрем,
Ладоньку держим козырьком.
Вилку пальчиками сделай,
Массируй ушки ты умело.

5) *Пальчиковая гимнастика «Видишь, бабочка летает»*

Сделаем пальчиковую гимнастику. Каждый палец левой и правой руки одновременно и поочередно здороваются с большим пальчиком. Сделаем упражнение, произнося стихи про бабочку.

Видишь, бабочка летает,
На лугу цветы считает.
Раз, два, три, четыре, пять,
Ох, считать, не сосчитать!

6) *Кинезиологические упражнения (гимнастика мозга)*

(развитие мелкой моторики и межполушарного взаимодействия)

Если каждый день делать эти упражнения, улучшится работа мозга, станет лучше память. Это гимнастика для мозга.

1. *Упражнение «Кулак-ребро-ладонь».*

Обе ладони попеременно сжимаются в кулак, затем распрямляются в прямые пальцы «ребром» и «ладонями». Повторяем 10 раз.

2. *Упражнение «Ухо-нос».*

Пальцами левой руки держим носик, пальцами правой руки держим левое ухо, после хлопка меняем руки. Повторяем 10 раз.

3. *Упражнение «Фонарики»*

Пальчики рук попеременно сгибаются, потом разгибаются. Повторяем 10 раз.



III. «Уголок психологической консультации»

«Почему возникают истерики у детей?»

Если у ребенка возникла истерика, то конечно есть причина того, что она появилась. Конечно, на ровном месте истерики не бывает, что-то с ребенком случилось, что-то вызвало у него такое состояние, а истерия - это не контролируемое состояние, во время которого происходит сильный энергетический взрыв.

Если это бесконтрольное состояние, то влиять на истерику в этот момент никакого смысла не имеет.

Лучше всего подождать, выждать острые моменты, потому что они неизбежны. Если мы будем пытаться прекратить истерику в ее пик, то мы только усилим ее продолжительность.

Главное, не усугублять детскую истерику своей, потому что чаще всего детская истерия одновременно вызывает истерию у родителей. Возьмите себе за правило сдерживать себя во время истерии у ребенка и контролировать свои действия, несмотря на то, что это трудно сделать в такие моменты. Конечно, трудно спокойно действовать, если **истерика у ребенка** возникла в общественном месте, а чаще всего родители боятся быть социально осужденными, для себя Вы должны решить, что для Вас главное: что скажут окружающие или Ваш ребенок?

Людей, которые стали свидетелями истерии Вашего ребенка скорее всего Вы никогда не увидите, да и это вообще не имеет никакого значения, **окружающие конечно ждут того, что Вы накричите и побьете своего ребенка**, считая, что именно так должны действовать родители воспитывая своего ребенка.

Это, конечно, вызовет удовольствие у окружающих. Но такими действиями вы нанесете большой вред своему ребенку. Важно быть спокойным, несмотря на то, что люди будут пытаться вмешаться в Ваш процесс воспитания собственного ребенка, к сожалению, вмешательство в нашей стране встречается очень часто. Стоит отметить, что главное оставайтесь спокойными и не давайте вмешиваться другим, говоря им о том, что вы сами разберетесь. Если в момент истерии ребенок мешает кому-то, например, рядом коляски с малышами или что-то другое, то в такой момент стоит все же в таки взять своего ребенка и немного отойти.



Часто детские истерики носят демонстративный характер, поэтому нужно отличать истерику, которая возникла из-за усталости, болезни, жары, и т. п. или это демонстративная истерика. Демонстративную истерику нельзя поддерживать демонстрацией. Демонстративная истерика заканчивается тогда, когда нет зрителей. Вы можете продолжать что-то делать, но демонстративно покидать ребенка не нужно, это большая ошибка среди многих родителей, таким образом, вы только

больше усугубите ситуацию. Можно находиться на расстоянии и заниматься своими делами. Бесполезно говорить с ребенком в пик истерии. Но разговор между Вами и



ребенком должен состояться. Вы все же выясните для себя, что именно вызывает истерию у ребенка, провоцирует у него возникновение такого состояния.

III. «Давай-ка, поиграем...»

«Развиваем внимание дошкольника»

"Будь внимательнее!" - эта фраза все чаще сопровождает растущего ребенка и дома, и в детском саду, и даже во время прогулок на улице.

Но как добиться, чтобы ваш ребёнок умел сосредоточиться, слушать, наблюдать, был терпелив и внимателен?

Что же такое внимание? Почему так важно его развивать?

Внимание – основной психический процесс, который помогает человеку выделять важную информацию о мире, а незначительную – игнорировать.

Это явление начинает свой путь с рождения ребенка. Фиксирование внимания на погремушке или громком звуке можно заметить даже у новорожденных. Развитие внимания у детей происходит постепенно, и к семи годам оно должно быть достаточным для успешного обучения в школе.

Устойчивость внимания зависит от нескольких причин:

- типа нервной деятельности ребенка;
- общего состояния организма;
- эмоционального состояния ребенка;
- наличия интереса к деятельности;
- условий, в которых занимается ребенок.



Как развивать внимание ребенка-дошкольника?

Развивать внимание дошкольников следует весело. Упражнения должны увлекать и быть приятными для ребенка. Развитие внимания в дошкольном возрасте хорошо поддается тренировке. Достаточно два раза в неделю заниматься целенаправленно, и вскоре этот недостаток компенсируется. Лучше всего не ждать, когда школа будет «на пороге», а заниматься, пока ребенок еще мал.

Интересными для детей могут быть следующие задания:

➤ Найди и вычеркни

Это упражнение (или любую другую). Для его проведения нужно взять книгу с крупным текстом, которую не жалко испортить, или газету. Убедитесь, что ребенок умеет следить по строке. В противном случае - научите его. Дайте задание: в течение 5 минут искать в тексте все буквы «о» (или любую другую), вычеркивая их. После окончания работы, проведите анализ: сколько букв успел просмотреть малыш? Есть ли ошибки: пропуски букв или даже целых строк? Если ответ положительный, ваша задача – заниматься этим

упражнением каждый день по пять минут. Постепенно результат будет улучшаться, и внимание возрастет

Поощряйте ребенка задавать вопросы.

Так называемая познавательная активность развивает личность малыша. Повышение уровня внимания происходит, если ребенок учится наблюдать, сосредотачиваться на предметах и объектах.

➤ **Взрослые могут придумывать игры на внимание сами:**

«Задай пять вопросов о предмете: о мамином платье, бабушкиной любимой чашке и т.д.»;

«Понаблюдай за котиком и расскажи о нем»;

«Что интересное на улице ты видишь в окно?»

«Пока мы едем на машине, хлопай в ладоши каждый раз, как увидишь красную машину».

<p>Игра 1 Догадайся, что должно быть в пустой клетке. Нарисуй там нужную картинку.</p>	<p>Игра 2 Художник нарисовал охоту древних людей на динозавра, но сделал пять ошибок? Обведи их.</p>
	

Развитие ребенка – важная задача родителей. Используя игры для детей на внимание, можно существенно улучшить психическое развитие малыша.

IV. «Уголок любования»

Творчество дошкольников

