***Психогимнастика, как способ развития детей в дошкольной организации.***

В настоящее время в дошкольных организациях широко используются разные виды психотренингов, однако довольно редко – психогимнастика как метод практической психокоррекции. Хотя именно она наиболее доступна в применении для воспитателей и психологов, так как в её основе лежит игра, являющаяся основным видом деятельности дошкольника.

В учебном пособии А.А. Осиповой «Общая психокоррекция» психогимнастикой называется метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов. Это эффективное средство оптимизации социально-перцептивной сферы личности, так как позволяет обратить внимание на «язык тела» и пространственно-временные характеристики общения. Этот метод конструктивной психокоррекции, цель которого познание и изменение личности клиента!

В книги М.И. Чистяковой «Психогимнастика» дано такое определение психогимнастики: это курс специальных занятий (этюдов, игр, упражнений), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребёнка (как его познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).

Прежде всего, такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, вспыльчивым, замкнутым, с неврозами, нарушениями характера, лёгкими задержками психического развития и др. нервно-психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни.

Не менее важно использовать психогимнастику в психопрофилактической работе с практически здоровыми детьми с целью психофизической разрядки.

Психогимнастика по методике Н.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.

Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими, овладевают азбукой выражения эмоций. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, даёт возможность самовыражения.

Нарушения выразительности моторики заслуживают пристального внимания потому, что неумение правильно выразить свои чувства, скованность, неловкость или неадекватность мимико-жестовой речи затрудняют общение детей со сверстниками и взрослыми. Особенно в этом случае страдают дети с неврозами, органическими заболеваниями головного мозга и другими нервно-психическими заболеваниями. Такие дети часто являются контингентом логопедических групп и групп детей коррекционных классов начальной школы. Дети с бедной экспрессией, возможно, и сами полностью не улавливают, что им сообщается бессловесным образом другими людьми, неправильно оценивают и их отношение к себе, что, в свою очередь, может быть причиной углубления у них астенических черт характера и появление вторичных невротических наслоений.

Не менее важен словесный язык чувств, который обозначает явления эмоциональной жизни. Называние эмоций в психогимнастике ведёт к эмоциональному осознанию ребёнком себя. Ребёнок, говорящий на хорошем, богатом языке, лучше мыслит, у него появляется больше оттенков для словесного обозначения чувств, он тоньше понимает себя, свои переживания, эмоции у него становятся более дифференцированными. Психологи считают, что резервы повышения действенности нравственных представлений ребёнка лежат в эмоциональной насыщенности содержания оценочных суждений взрослых, в использовании ими оценок личностных свойств, оценок-состояний, оценок-предвосхищений и других форм эмоциональных отношений, соответствующих уровню нравственного развития дошкольника.