**Сценарий семинара-тренинга по психогимнастике с педагогами**

**Цель:** научить педагогов развивать у детей эмоциональный интеллект, учить их понимать и выражать эмоции, посредством упражнений по психогимнастике.

**Участники:** воспитатели всех возрастных групп, музыкальный руководитель, учителя-логопеды.

**Ход семинара-тренинга**

**Педагог-психолог:**

Согласно ФГОС, мы-педагоги должны развивать у детей эмоциональный интеллект, учить их понимать и выражать эмоции. Предлагаю Вам, уважаемые коллеги, инструмент для этого – упражнения по психогимнастике.

Дошкольники в силу возраста еще не понимают и не могут выразить свое эмоциональное состояние. Из-за этого часто возникают сложности. Например, ребенок устает и начинает плакать, но не может объяснить воспитателю почему. Или он в порыве эмоций толкает сверстника и так проявляет радость. Для того, чтобы такого не происходило у детей в ваших группах используйте психогимнастические упражнения на занятиях и в других режимных моментах, которые помогут  развивать у детей эмоциональный интеллект и научат их выражать свои чувства, а также выполнять требования ФГОС.

На занятиях по психогимнастике дети развивают выразительность движений и артистизм, учатся понимать и выражать свои эмоции, формируют уверенность в себе. Упражнения включают в себя ритмику, пантомимику, игры, этюды, дыхательную и мимическую гимнастику. Дети сами создают образ, который проигрывают, «проживают» эмоции персонажей. Также психогимнастика снижает риск алекситимии – свойства человека, когда он затрудняется определить и описать свои эмоции словами. Люди с алекситимией почти не способны испытывать эмпатию, не понимают, как сопереживать окружающим. Это ведет к трудностям в коммуникации, психосоматическим заболеваниям. Сразу после семинара мы попробуем прочувствовать принципы психогимнастики на тренинге.

**Тренинг по психогимнастике для педагогов (практическая часть после семинара)**

**Педагог-психолог:** Теперь, когда я рассказала, чем психогимнастика может помочь детям,

давайте проиграем, используя упражнения  по психогимнастике для

взрослых. Мы постараемся  осознать свои ощущения  и потренируем умение перевоплощаться. А еще мыпопробуем понять наших воспитанников, ведь

им не всегда легко выполнять упражнения, которые мы их просим  сделать. Подумайте, почему на занятияхдетям иногда  требуются наши комментарии по поводу их эмоций.

**Упражнение «Изобразите походку»**

**Педагог-психолог:** Дорогие коллеги, для начала я предлагаю подвигаться.  Сейчас под музыку вы будете изображать походку людей,  которых я буду называть. Для этого

встаньте в круг. Педагог-психолог включает музыку – попурри из фильмов

Л. Гайдая.  Воспитатели двигаются по кругу и изображают персонажей. **Педагог-психолог:** Вы – стройный молодой человек, на которого заглядываются  все  девушки.

(Пауза.)  Вы  –  90-летняя  старушка,  вам тяжело идти. (Пауза.)

У вас странная прыгающая  походка, как на Луне. (Пауза.) Вы стерли правуюногу  и теперь хромаете. (Пауза.) Вы опасаетесь погони и слежки, поэтому

вы очень испуганы и постоянно озираетесь. (Пауза.) Вы пытаетесь танцеватьламбаду подо все, что  слышите. (Пауза.)  Вы  сачком  ловите  бабочек. (Пауза.). Вы задорно крутите бедрами, как Людмила Прокофьевна  из фильма «Служебный роман».

**Упражнение «Пять масок»**

**Педагог-психолог:** А теперь возьмите по карточке, но не показывайте их друг другу. Вы увидитена них имена героев из венецианской  комедии дель арте. Всего у нас пять

героев и пять команд.  С помощью только невербальных средств – жестов, мимики и действий – найдите всех членов своей команды. Все педагоги получают карточки с текстом: «Пьеро грустный», «Арлекин

веселый», «Коломбина кокетка», «Панталоне старик», «Лелио  влюбленный» и с помощью жестов ищут членов своих команд. **Упражнение «Озвучить и обыграть»**

**Педагог-психолог:** Сейчас вы получите еще по одной карточке. Ваша задача –  вместе озвучить и обыграть то, что на них написано. Команды получают карточки с текстом «озвучьте и обыграйте…»:  «что

думают туфли, когда мы их надеваем»; «...зеркало в ванной,  когда мы в него

смотримся утром»; «...диван, когда мы на него  садимся»; «...телевизор, когдамы его смотрим»; «...холодильник,  когда мы его открываем». Команды по

очереди озвучивают задание и выполняют его так, чтобы были  все  члены команды задействованы.

**Упражнение «Странный Пушкин»**

**Педагог-психолог:** Помните первое четверостишие из «Я вас любил, любовь  еще, быть может...»? Сейчас ваша задача – прочитать его по особому. Как именно – узнаете из

заданий на карточках. Педагог - психолог раздает командам карточки с

заданиями. Команда выбирает представителя, который зачитывает

четверостишие.  Остальные  команды  угадывают  задание.  Текст  на

карточках:  «стараетесь сдержать смех», «очень хотите спать и периодически  засыпаете»,  «только  что  пробежали  100  метров  за  5  секунд»,  «говорите с набитым ртом», «просите милостыню».

**Упражнение «Кинопантомима»**

**Педагог-психолог:** У нас финальное задание – пантомима. Но не обычная –  команды будут

 изображать известные фильмы без слов.

Педагог - психолог включает музыку. Команды получают карточки  с

фильмами и изображают сценки из них. Другие команды угадывают фильмы: «Ирония судьбы, или С легким паром», «Бриллиантовая рука», «Берегись

 автомобиля», «12 стульев», «Титаник».

На тренинге после семинара спрашивайте педагогов, на что, по их мнению, направлены упражнения, которые они выполняют, – выразительность движений, улучшение психоэмоционального состояния.

В каких же случаях  применяют психогимнастические упражнения? Для профилактики эмоционального перевозбуждения и  усталости, психофизической разрядки. Лучше проводить упражнения в подгруппах: при нагрузках, после активных игр, для релаксации и когда требуется индивидуальная работа с детьми. Упражнения по психопрофилактике можно использовать на физминутках, для ауторелаксации после интеллектуальных нагрузок или чтобы оживить материал по нравственному воспитанию. При необходимости проводите упражнения индивидуально – например, если ребенок слишком возбужден и не может заснуть в тихий час. Упражнения особенно актуальны в дни, когда у детей запланированы занятия с высокими интеллектуальными или психоэмоциональными нагрузками. В этом случае ограничьтесь 2–3 упражнениями. Также упражнения могу рекомендовать я-педагог-психолог при легких задержках психического развития, чрезмерной утомляемости, замкнутости, неврозах у детей.

**Комбинирование упражнений**

В зависимости от своей цели вы можете проводить разное количество упражнений по психогимнастике, но при этом важно их правильно комбинировать. Важно чередовать разнонаправленные упражнения: те, где дети напрягают или расслабляют мышцы, проигрывают этюды с положительными и отрицательными эмоциями, активно двигаются или отрабатывают приемы ауторелаксации, т.е. чередовать интенсивность упражнений: напряжение и расслабление, упражнения на разные группы мышц, разные эмоции. Чередование упорядочивает психическую и двигательную активность ребенка, улучшает настроение.

**Описание занятий с детьми 3–4 лет**

Важно выбирать упражнения, которые влияют на особенности детей младшей группы – наглядно-образное мышление, непроизвольные внимание и память. В этом возрасте на занятиях важно обеспечить партнерство детей и взрослого, стимулировать развитие правого полушария с помощью театрализации и снижать чувствительность к физическому дискомфорту, которая проявляется, например, в плаче. Поэтому для детей 3–4 лет используйте упражнения, которые развивают выразительность движений и помогают понять свое эмоциональное состояние. Учите их выражать основные эмоции – радость, печаль, гнев, страх, применять простые приемы саморасслабления, формируйте целостный положительный образ тела. Для этого используйте упражнения из картотек, которые я раздам после семинара. Театрализация поможет детям переносить ситуацию в область «как будто», то есть будет развивать правое полушарие мозга.

**Описание занятий с детьми 4–5 лет**

Меняется содержание упражнений для детей 4–5 лет. Здесь на выбор упражнений влияет новый для ребенка фактор в развитии его личности – группа сверстников, с которыми он сравнивает себя. При этом подражание остается для детей основным способом, с помощью которого они познают мир.Для воспитанников 4–5 лет по-прежнему актуальны упражнения, которые развивают способность понимать и выражать эмоции. Когда дети будут их выполнять, они в силу возраста станут сравнивать себя со сверстниками. Поэтому важно учить их делиться своими переживаниями, сопереживать, радоваться успехам товарищей. Продолжайте упражнения на формирование положительного восприятия своего тела, развивайте воображение детей, тренируйте усидчивость и целеустремленность.

**Описание занятия с детьми 5–7 лет**

Дети 5–7 лет распределяют социальные роли лидеров и аутсайдеров, у них возрастает инициативность и самостоятельность, они пробуют влиять на сверстников, самоутверждаться. В то же самое время воспитанники учатся оценивать нравственную сторону поступков. Выбирайте упражнения, которые помогают детям научиться верить в свои силы, преодолевать застенчивость. При этом снимайте эмоциональное напряжение, обучайте навыкам релаксации. Для детей 5–7 лет становятся важными личностные качества сверстников. Поэтому усложняйте театрализацию психогимнастических этюдов: расширяйте сюжетные линии, включайте новые эмоциональные состояния, ситуации морально-нравственного выбора.