

О пользе психомышечной тренировки в дошкольном возрасте

Психомышечная тренировка является одним из методов ауторегуляции, то есть самостоятельного контроля своего тела. Этот способ активно развивается в русле спортивной психологии, где спортсмену важно уметь расслабляться после тяжелой физической нагрузки и тем самым восстанавливаться.

Активные дети и дети гиперактивные часто отличаются тем, что не могут «остановиться» - они так активны, что взрослый может с трудом его успокоить, а сам ребенок затрудняется это сделать, если не обучен эффективным навыкам самоконтроля.

Один из методов воспитания в ребенке способности контролировать себя, свое тело является **психомышечная тренировка**. Основным механизмом в этой игре - сосредоточение внимания и обеспечение сознательного контроля движений. Расслабление и напряжение мышц в данном случае чередуется, что позволяет развивать схему тела, осознавать сигналы своих рук, ног, регулировать и контролировать движения.

Вплетение упражнений в игру и придание им игрового формата позволяет не только тренировать ребенка, но и способствует его положительному эмоциональному фону.

Обычно психомышечная тренировка проводится в небольшой группе детей, но можно проецировать упражнения и дома. Один из наборов психогимнастических упражнений является «Медвежата в берлоге» (М.И.Чистякова).



Медвежата в берлоге (игра для детей 4-5 лет)

Осень. Рано темнеет. Медвежонок сидит на лесной полянке и смотрит вслед уходящей в лесную чащу маме-медведице. Она пошла стелить ему кроватку в берлоге. Медвежонок хочет спать. Он забирается в кроватку и ждет, когда мама-медведица поиграет с ним перед сном. Медведица подошла к кроватке медвежонка - можно начинать игру.

1. Игра с шишками (на напряжение и расслабление мышц рук).

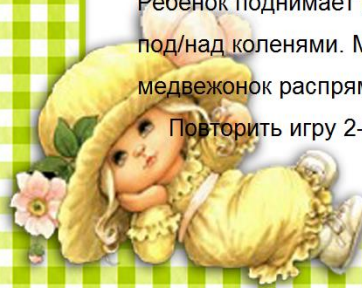
Мама-медведица бросает медвежонку шишку (мяч/мягкая игрушка/массажный мяч). Он ловит ее и с силой сжимает в лапках. Шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежонок откидывает их в стороны и роняет лапки вдоль тела - лапки отдыхают. Мама снова кидает шишку медвежонку.

Повторить игру 2-3 раза.

2. Игра с пчелкой (на напряжение и расслабление мышц ног).

Медведица зовет золотую пчелку поиграть с малышом. Ребенок поднимает колени, делая домик. Пчелка пролетает под/над коленями. Мама-медведица говорит: «Летит!», и медвежонок распрямляет свои ножки.

Повторить игру 2-3 раза.



3. Игра «Холодно - жарко» (на напряжение и расслабление мышц туловища).

Мама-медведица ушла. Подул холодный северный ветер и пробрался сквозь щелки в берлогу. Медвежонку холодно. Он сжался в маленький клубочек - греется. (с силой обхватывает колени, напрягаются руки и туловище). Стало жарко. Медвежонок развернулся. Опять подул северный ветер.

Повторить игру 2 — 3 раза.

4. Игра с шарфиком (на расслабление мышц шеи).

Пришла мама и дала медвежонку шарф, чтобы он больше не мерз. Полусонный медвежонок, не открывая глаз, повязал шарфик на шейку. Покрутил медвежонок головой из стороны в сторону: хорошо, тепло шейке.

5. Пчелка мешает спать (игра лицевых мускулов).

В берлогу снова прилетела пчелка. Решила она сесть медвежонку на язычок, но он быстро стиснул зубы, сделал губы трубочкой и стал крутить ими в разные стороны. Пчелка обиделась и улетела. Медвежонок слегка раскрыл рот, язык отдыхает. Пришла мама-медведица и зажгла свет. От яркого света медвежонок крепко зажмурился и сморщил нос.

Мама видит: все в порядке; погасила свет. Медвежата перестали жмуриться и морщить нос. Снова прилетела пчелка. Медвежонок не стали ее прогонять, а покатали ее у себя на лбу, двигая брови вверх-вниз. Пчелка поблагодарила медвежонка за удовольствие и улетела спать.



6. Отдых.

Мама-медведица спела медвежатам колыбельную («Колыбельная медвежонку»), а медвежата, устроившись поудобнее, стали дремать. (Пауза.)

После сна под спокойную музыку ребенок быстро и энергично или, если того требует последующая деятельность, спокойно и медленно встает.

Затем родитель предлагает медвежонку снова превратиться в ребенка. Психомышечная тренировка закончена.

Гогонов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.

Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянов - 2-е изд. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. - 160 с.