

*МБДОУ «Детский сад №28
«Золотой петушок»*

*Телесно – ориентированный подход как
здоровьесберегающий компонент
воспитательно-образовательного процесса*

*Подготовили:
педагог – психолог Котенева Н.В.,
инструктор по физической культуре
Мустафина Г.С.*



В течение всей жизни желания, чувства, запреты «кодируются» телом человека, создавая блоки и броню. Телесный контакт играет в жизни человека огромную роль с самого рождения, когда прикосновения матери открывают ребёнку мир ещё до того, как он начнёт осознавать себя.

Актуальность проблемы психического здоровья детей в последнее время значительно возросла. По данным исследований за последние 5 лет количество таких детей выросло до 70%.



Педагоги и родители обеспокоены не только возрастающими трудностями в обучении, но и увеличением количества детей с хроническими соматическими заболеваниями и различными психосоматическими проявлениями.

Адаптация телесно-ориентированных методов применительно к детскому возрасту проводилась нейропсихологическим отделом Психолого-медико-социального центра помощи детям и подросткам СЗУО г. Москвы под руководством к.п.н. А.В. Семенович.



Телесно-ориентированный подход (ТОП) можно использовать в работе с детьми 4-7 лет и старше как с нормальным психическим развитием, так и со специальными образовательными потребностями.

Цель данного подхода заключается в создании условий для активизации развития всех высших психических функций (ВПФ) через воздействие на сенсомоторный уровень с учетом закономерностей детского развития.

Проблемы, для решения которых можно использовать ТОП:

- эмоциональные (агрессия, капризность)
- коммуникативные (застенчивость, неуверенность)
- речевые (ОНР и другие)



Задачи ТОП:

- снять психологическое напряжение, возбужденность
- снять заторможенность, скованность
- учить саморегуляции, осознавать свое тело, его возможности

Развивающая, коррекционная и формирующая работа, основанная на телесно-ориентированном подходе, включает в себя:

- ❖ *растяжки и элементы Хатха-йоги;*
- ❖ *дыхательные упражнения;*
- ❖ *глазодвигательные упражнения;*
- ❖ *перекрестные телесные упражнения;*
- ❖ *упражнения для стимуляции когнитивной сферы;*
- ❖ *упражнения для развития коммуникативной сферы;*
- ❖ *упражнения для развития мелкой моторики рук;*
- ❖ *игры с правилами;*
- ❖ *мышечную релаксацию;*



Растяжки - система специальных упражнений на растягивание, основанных на естественном движении. Они нормализуют гипертонус и гипотонус мышц. Растяжки целесообразно включать в занятия физкультурой и гимнастикой.

Гипертонус как правило, проявляется в двигательном беспокойстве. У детей с гипертонусом ослаблено произвольное внимание, нарушены двигательные и психические реакции.

Гипотонус обычно связан со снижением психической и двигательной активности ребенка. Он сочетается с замедленной переключаемостью нервных процессов, эмоциональной вялостью, низкой мотивацией и слабостью волевых усилий.

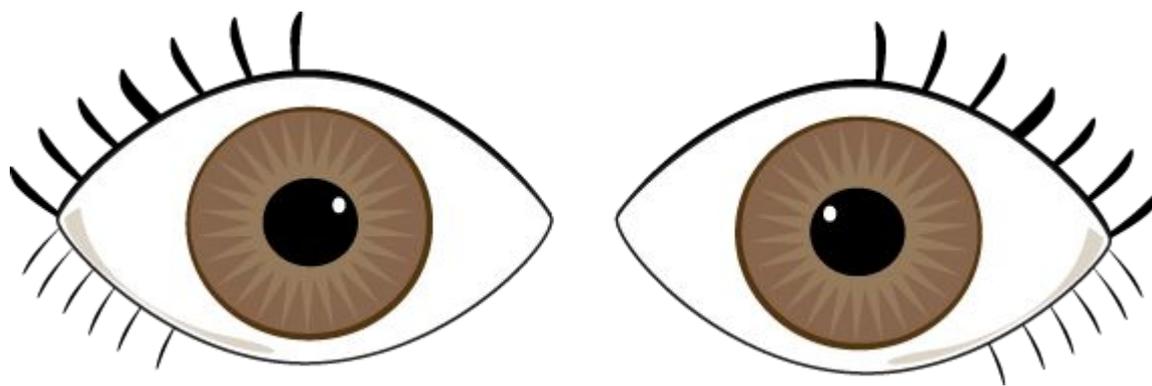


Дыхательные упражнения.

Одна из важнейших целей - формирование базовой составляющей произвольной саморегуляции.

Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением.





Глазодвигательные упражнения

позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма. Известно, что движения глаз активизируют процесс обучения.



Перекрестные телесные упражнения

При регулярном выполнении перекрестных движений образуется и миелинизируется большое количество нервных путей, связывающих полушария головного мозга, что способствует развитию психических функций. Медленное выполнение перекрестных движений способствует активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга.



Стимулирующие упражнения.

Коррекционно-развивающая и формирующая работа должна включать в себя различные виды самомассажей (массаж пальцев рук, массаж ушных раковин, массаж «волшебных точек»), также стимуляцию через разнообразные постукивания, похлопывания, обминания тела. К стимулирующим упражнениям относится также ходьба по массажным дорожкам и упражнения, активизирующие способности к обучению - «Гимнастика мозга».



Коммуникативные упражнения.

Индивидуальные упражнения направлены на восстановление и дальнейшее углубление контакта с собственным телом, невербальное выражение состояний и отношений.

Парные упражнения способствуют «открытости» по отношению к партнеру, т.е. способности чувствовать, понимать и принимать его (упражнение «Сиамские близнецы»).

Групповые упражнения дают ребенку навыки взаимодействия в коллективе через организацию совместной деятельности («Поводырь», «Паровозик», «Гусеница»).



Упражнения для развития мелкой моторики рук

Пальчиковые игры и упражнения по развитию моторики способствуют повышению функциональной активности головного мозга, стимулируют речь, благоприятно воздействуют на психическое развитие детей, снимают умственное напряжение и помогают на занятиях ручным трудом.



Игры с правилами.

Соблюдение правил игр тесно связаны с системой наказаний и поощрений. Чем четче для ребенка определены рамки, тем легче ребенку «жить».

Главным условием является то, что правила существуют и для взрослых. Правила неизменны для всех. Правил не должно быть много.

Дошкольник копирует стиль поведения с тела и поступков взрослого, а не с того, что взрослый говорит. Ребенок видит и чувствует «душу» взрослого.



Мышечная релаксация (снятие напряжения).

Она проводится как в начале занятия - с целью настройки, так и в конце - с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта.

Упражнения по релаксации могут быть элементом занятия. Они способствуют расслаблению, самонаблюдению, воспоминаниям событий и ощущений и являются единым процессом.



Сотрудничество с родителями

Формы сотрудничества:

- ❖ *день открытых дверей;*
- ❖ *изготовление альбомов о ЗОЖ в семье;*
- ❖ *анкетирование;*
- ❖ *беседы;*
- ❖ *консультации;*
- ❖ *родительские собрания по данной теме;*

Для повышения компетентности родителей можно проводить тематические вечера «Игры на развитие эмоционально-волевой сферы» и др.

Родитель становится одним из центральных участников коррекционного процесса.



Список литературы

1. Воробьева Е.А. Роль и место телесно-ориентированных методов в работе с детьми. /Междисциплинарные проблемы психологии телесности: Материалы межведомственной научно-практической конференции. – М., 2004.
<https://sensoricinru.wordpress.com/2011/08/04/роль-и-место-работы-телесно-ориентиро/>
2. Воробьева Е.А., Семенович А.В., Архипов Б.А. и др. Комплексная методика психомоторной коррекции. – М., 1998
3. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми (5–7 лет). – М.: Национальный книжный центр, 2014.
4. «Гимнастика мозга» для детей дошкольного возраста
<http://www.goroddetstva.ru/centers/article/gimnastika-mozga-dlya-detey-doshkolnogo-vozrasta.html>
5. Гриняк А. Б., Барба М. Ф., Кравченко М. И. Телесно-ориентированные практики в работе с детьми. Метод замещающего онтогенеза // Вопросы дошкольной педагогики. — 2015. — №3.
6. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии. – М., 2000

Спасибо за внимание!



Надеемся, это пригодится в работе и в жизни.