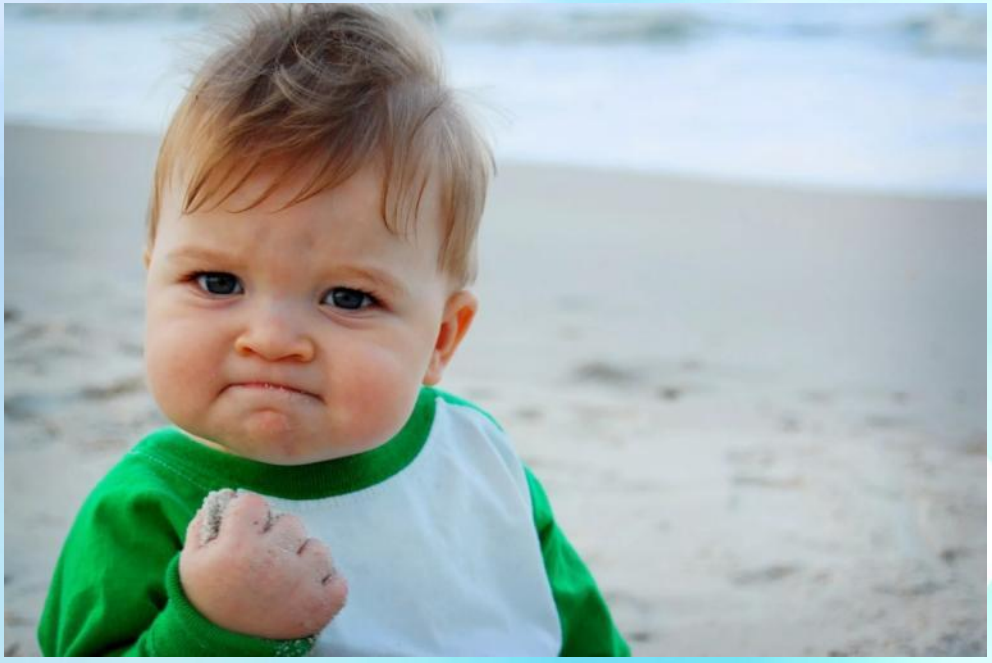
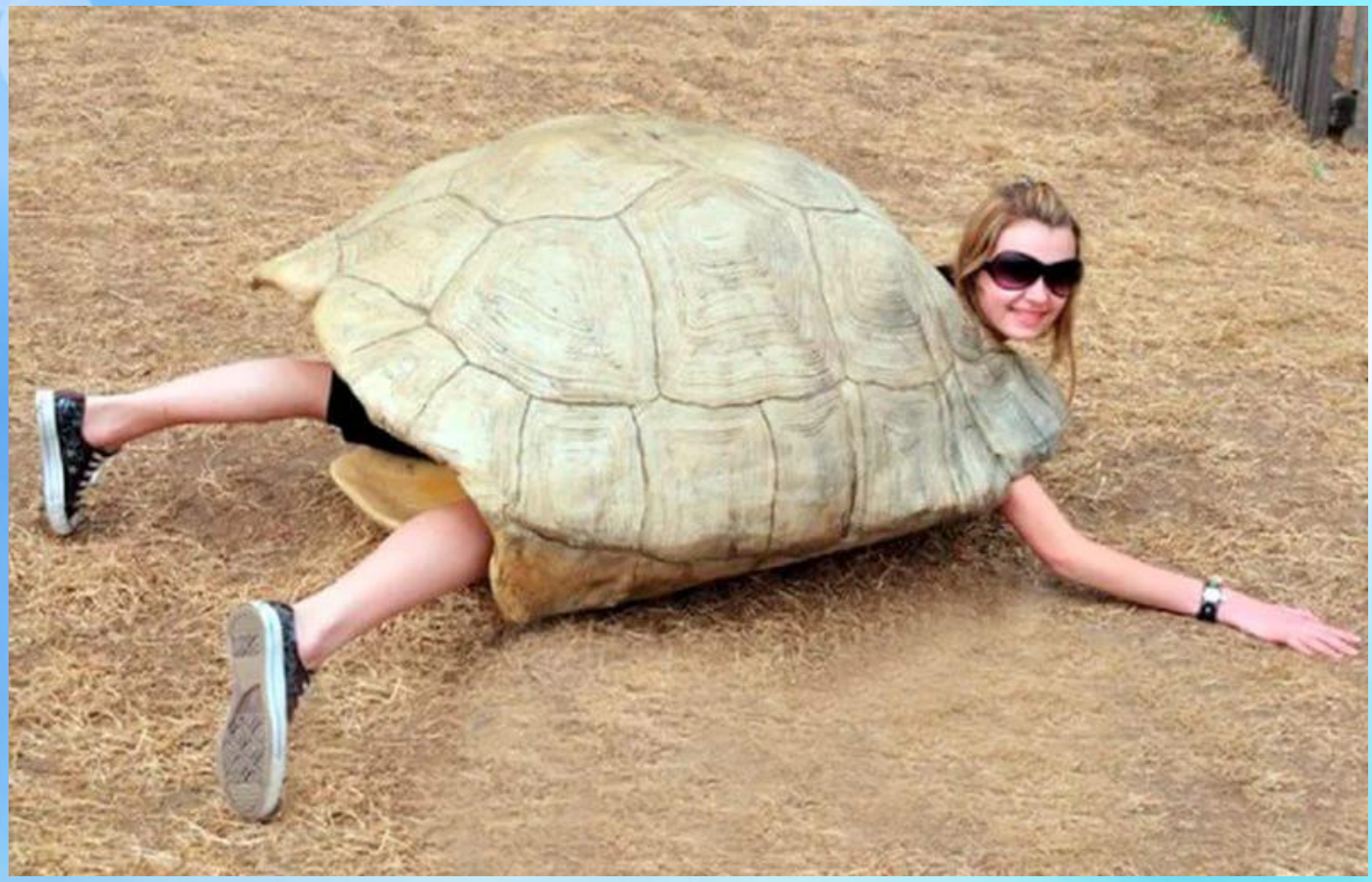
Телесно-ориентированная терапия, как здоровьесберегающий компонент воспитательно-образовательного процесса.

Организм является материальным отражением всех пережитых эмоциональных состояний

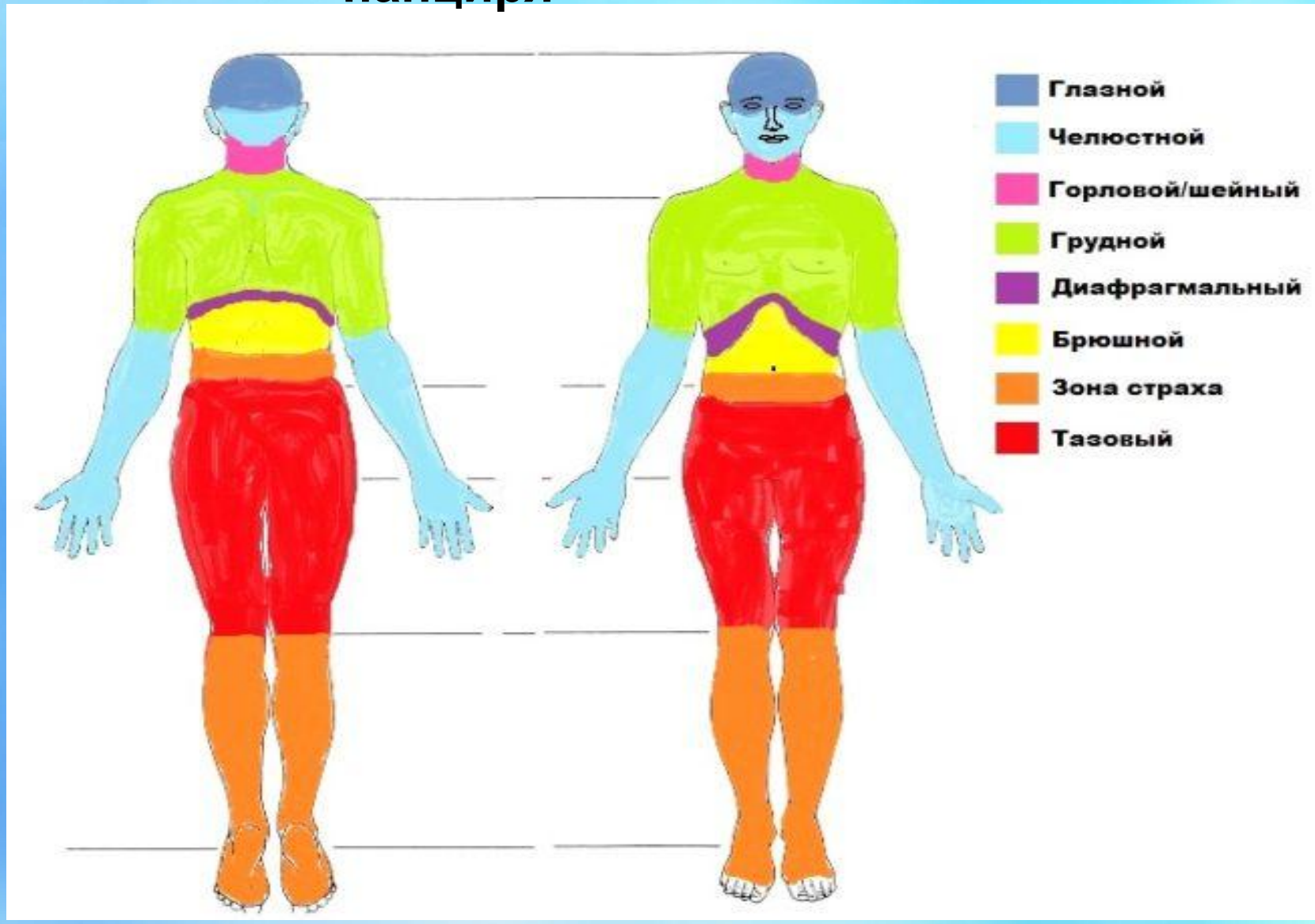
У детей, сдерживающих свои эмоции, формируются телесные блоки



«Броня блокирует тревогу и не нашедшую выход энергию, цена этого — обеднение личности, потеря естественной эмоциональности, невозможность получать наслаждение от жизни и работы»
Вильгельм Райх

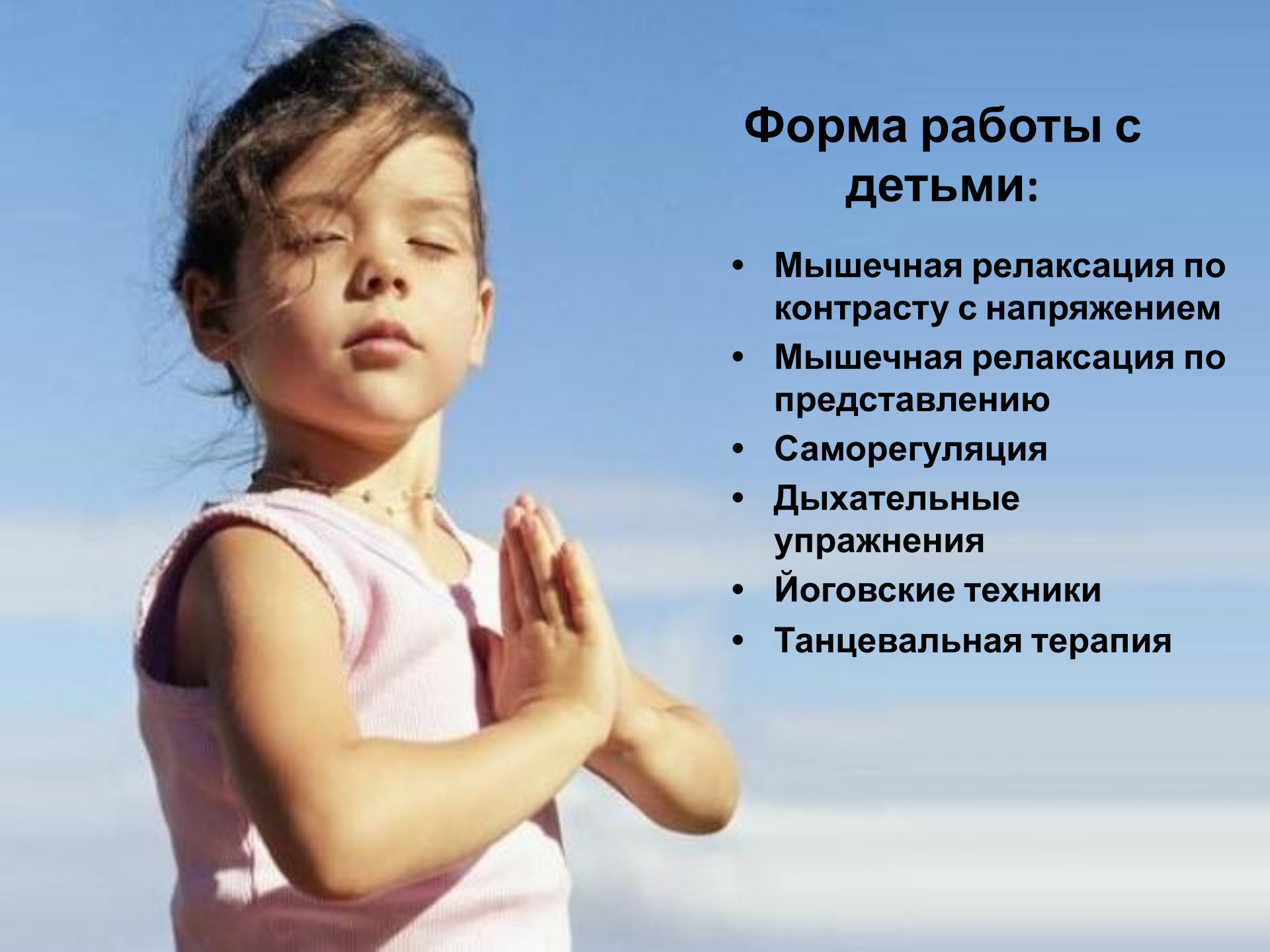


Сегменты защитного панциря



Телесно-ориентированный подход эффективен для:

- развития координации и равновесия; мелкой моторики; речи; зрительных, тактильных, слуховых анализаторов; эмоциональной сферы; навыков общения;
- повышения сенсорной чувствительности;
- обучения основам саморегуляции;
- коррекции нарушений эмоционально-волевой сфере детей;
- снятия эмоционального и психомоторного напряжения.

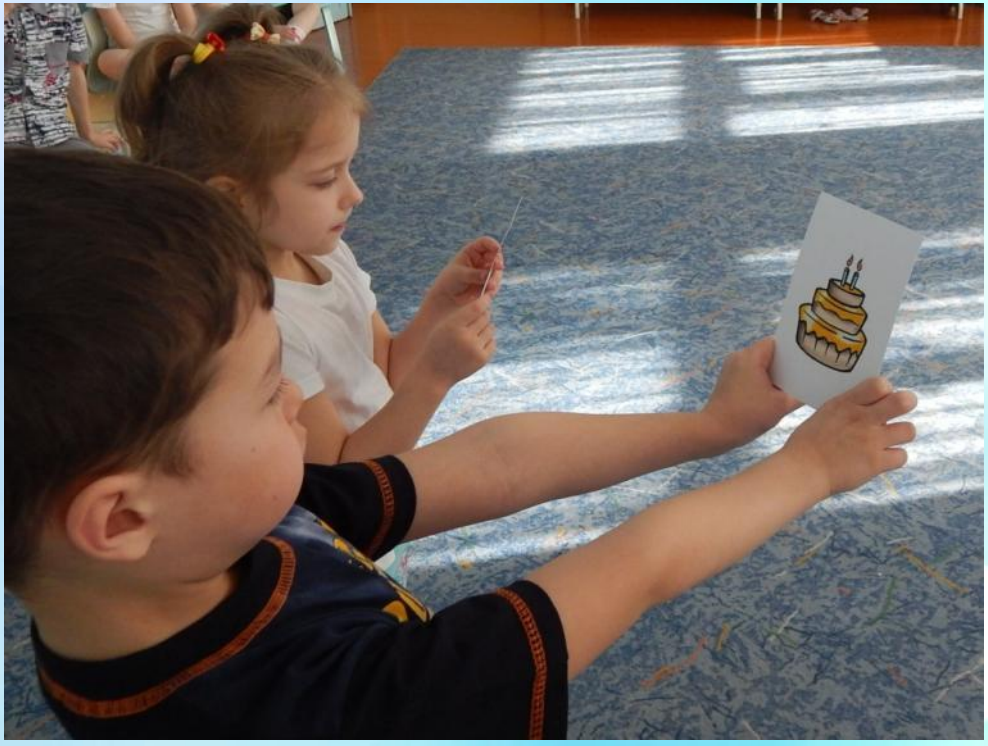


Форма работы с детьми:

- Мышечная релаксация по контрасту с напряжением
- Мышечная релаксация по представлению
- Саморегуляция
- Дыхательные упражнения
- Йоговские техники
- Танцевальная терапия

«Упражнения на дыхание»

«Задуй свечи на торте»



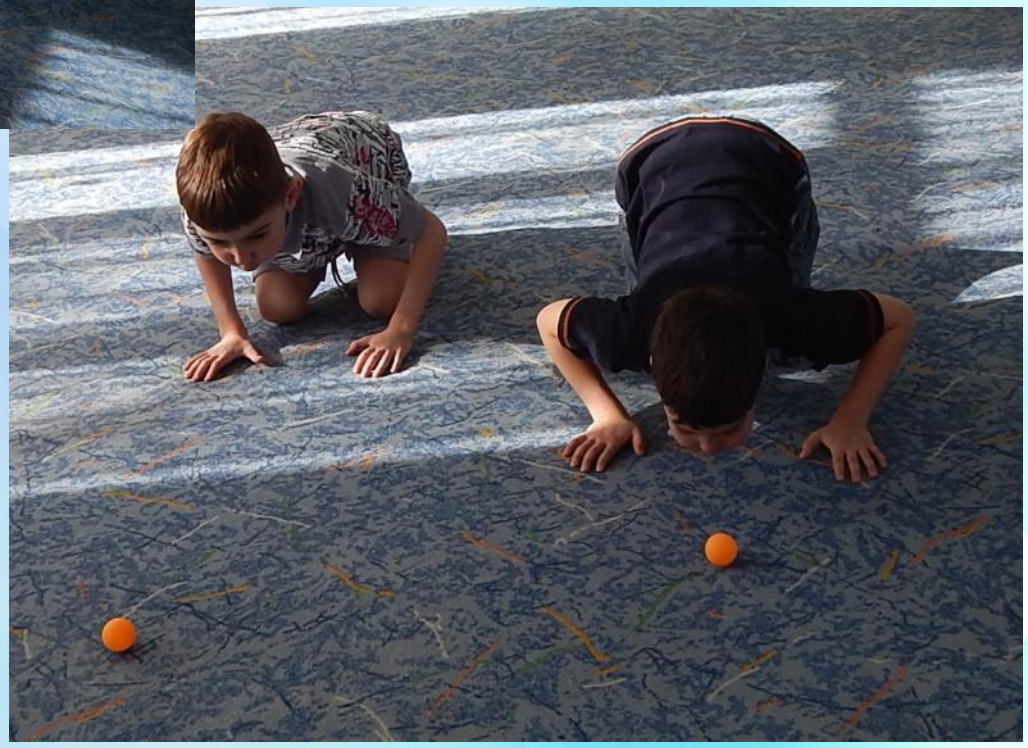
«Шарик лопнул»

«Разноцветные пёрышки»

«Волшебна
я трубочка»

«Король ветров»

«Чей шарик дальше?»



«Кто дольше булькает?»

«Упражнения на напряжение и расслабление»

«Штангисты»

«Бубенчик»

«Озорные щёчки»

«Рот на замочке»

«Сосулька» - 1

«Сосулька» - 2

«Релаксационные упражнения и этюды»

«Мышеловка»

«Ветер и ветерок»

«Съедобные и несъедобные грибы»

«Замри»

«Кто погладил?»

Спасибо за внимание)))