

*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.

Исследования психологами знаков физического контакта между людьми показали, что если ребенок обделен прикосновениями человеческих рук и тела, его развитие протекает замедленно и в социальном, и в эмоциональном, и в физическом планах.



*Лучше один раз
обнять так,
чтобы ребенок
почувствовал:
он вам нужен,
он любим, чем 8
раз но
формально.*

*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.

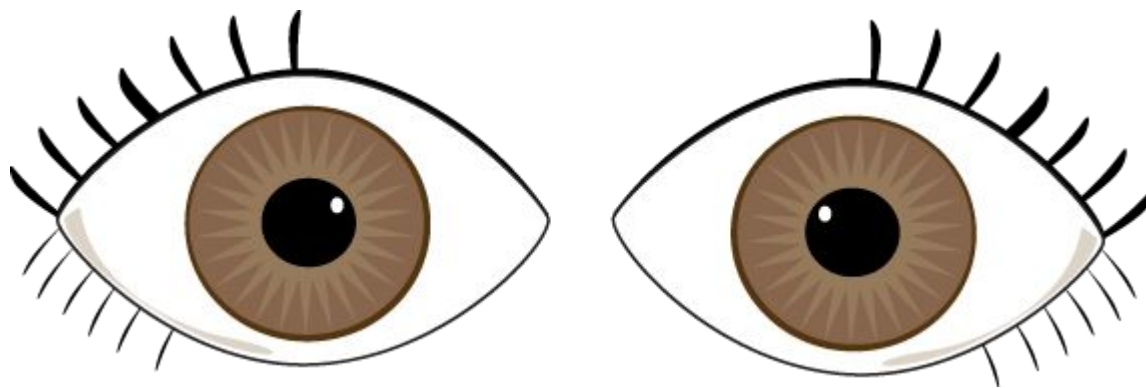


Дыхательные упражнения.

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.



ăëàçîãäëääòäëü
ûâ ôïðàæíâëÿ

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.



5àçâèðèâ ìäëééé
íîðîðèèè

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.