

***Использование телесно-ориентированных игр и упражнений в коррекционно-развивающей работе с детьми дошкольного возраста.***



***Подготовила:***

***педагог-психолог МБДОУ д/с №16 Казип Елена Николаевна***



*Развивая двигательную сферу ребёнка,  
мы идём по естественному пути,  
опосредованно влияя на развитие психических  
свойств и процессов.*

## “Тело помнит все”

– так звучит один из законов телесно-ориентированной психотерапии. Телом сохраняются все воспоминания и пережитые нами эмоции. Чувства и страхи, которые человек игнорирует, выливаются в проблемы со здоровьем и если продолжать не обращать на них внимания – таких проблем будет прибавляться все больше.



В. Райх считал, что невыраженные эмоциональные переживания не исчезают, а концентрируются в мышцах и проявляются в виде мышечных блоков. Они, оставаясь в теле годами, образуют мышечный панцирь и влияют на формирование общего эмоционального состояния человека.



Вильгельм Райх

*Телесно-ориентированная психокоррекция – это одно из самых современных и эффективных направлений в психологической практике.*

*Его отличие от всех других заключается в том, что привычная психологическая работа дополняется работой с телом человека. А это дополнение является особенно важным, когда речь идет о детях.*

*Ребенок по своей природе является абсолютно телесным. Если малыш голоден или хочет спать, всегда начинает капризничать и плакать.*



**Все теоретические концепции телесно – ориентированной терапии имеют практические формы применения, которые состоят из ряда упражнений , направленных на достижение определенных целей:**

- снятие стресса;
- снятие хронической усталости;
- лечение неврозов, депрессий;
- избавление от страхов;
- избавление от чувства неудовлетворенности;
- повышение самооценки.



## Условно работу в рамках данного направления можно разделить на активную и пассивную:

### Пассивная

взрослый создает для тела ребенка такие условия, чтобы мышцы, которые были напряжены – смогли расслабиться, чтобы дыхание стало более равномерным и глубоким, чтобы он смог снять напряжение.

Пассивная работа представляет собой определенную технику воздействия, которая аккуратно, мягко и заботливо дает детскому телу понять: все хорошо, все в порядке. Применение этой техники позволяет создать условия для того, чтобы его тело расслабилось, и напряжение, которое его сковывало, ушло.

### Активная

связано с телесным моделированием и выражением негативных эмоций. Для этого используются специальные активные мероприятия, в которых «отыгрываются» гнев, страх, обида и пр.



**Методы телесно-ориентированной психотерапии применяются при таких проявлениях, как:**

- **Тревожность, возбудимость, плаксивость**
- **Агрессивность**
- **Страхи и фобии**
- **Навязчивости и стереотипии**
- **Трудности с общением, стеснительность, зажатость**
- **Замкнутость, закрытость**
- **Психосоматические проблемы: тики, энурез, заикание и пр.**



# Телесно-ориентированная коррекция дает детям информацию об окружающем через телесные ощущения и направлена на решение многих задач развития детей, это:

Развитие  
координации  
равновесия

Развитие  
эмоциональной  
сферы

Развитие  
навыков  
общения

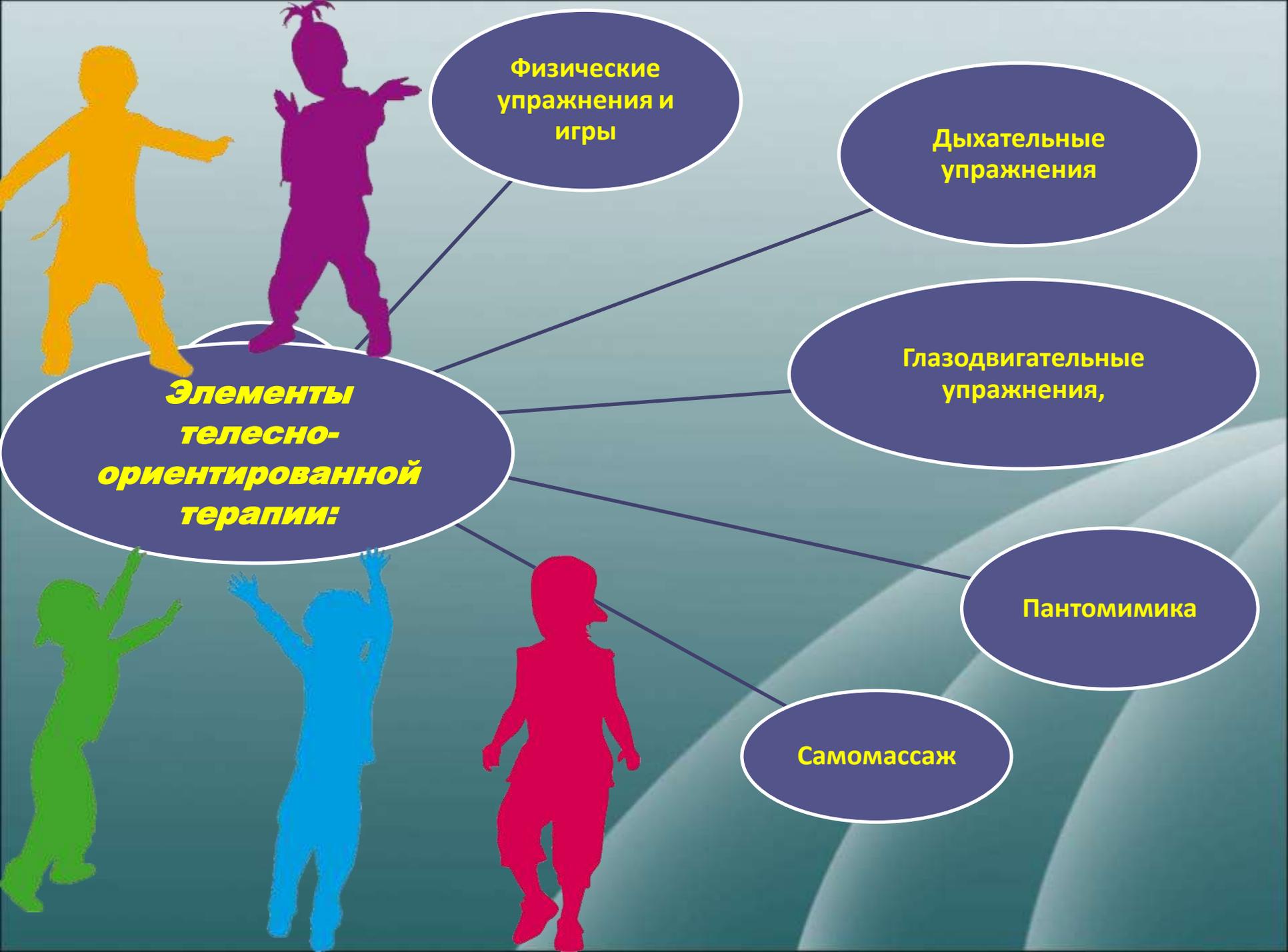
Развитие  
мелкой  
моторики

Обучение  
основам  
саморегуляции

Моделирова  
ние эмоций

Снятие  
психомоторного  
напряжения

Развитие  
зрительного  
анализатора



**Элементы телесно-ориентированной терапии:**

Физические упражнения и игры

Дыхательные упражнения

Глазодвигательные упражнения,

Пантомимика

Самомассаж



## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДОВ ТОТ:**



- *контакт с ребенком*
- *снятие эмоционального и психомоторного напряжения*
- *развитие координации и равновесия, крупной и мелкой моторики*
- *повышения сенсорной чувствительности, развитие зрительных, тактильных, слуховых анализаторов*
- *коррекция эмоционально-волевой сферы, навыков общения*
- *уменьшение нежелательных проявлений у гиперактивных, тревожных, агрессивных, у детей со страхами, с трудностями в общении, с психосоматическими проблемами: тики, нарушение осанки и др.*

***СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!***

