

«Телесно-ориентированный подход как здоровьесберегающий компонент воспитательно-образовательного процесса»

Подготовили:

Спиридонова И. А., педагог-психолог

Помыткина И.А., руководитель физического воспитания
МДОУ «ЦРР – детский сад № 59»



Организм является материальным отражением всех пережитых эмоциональных состояний



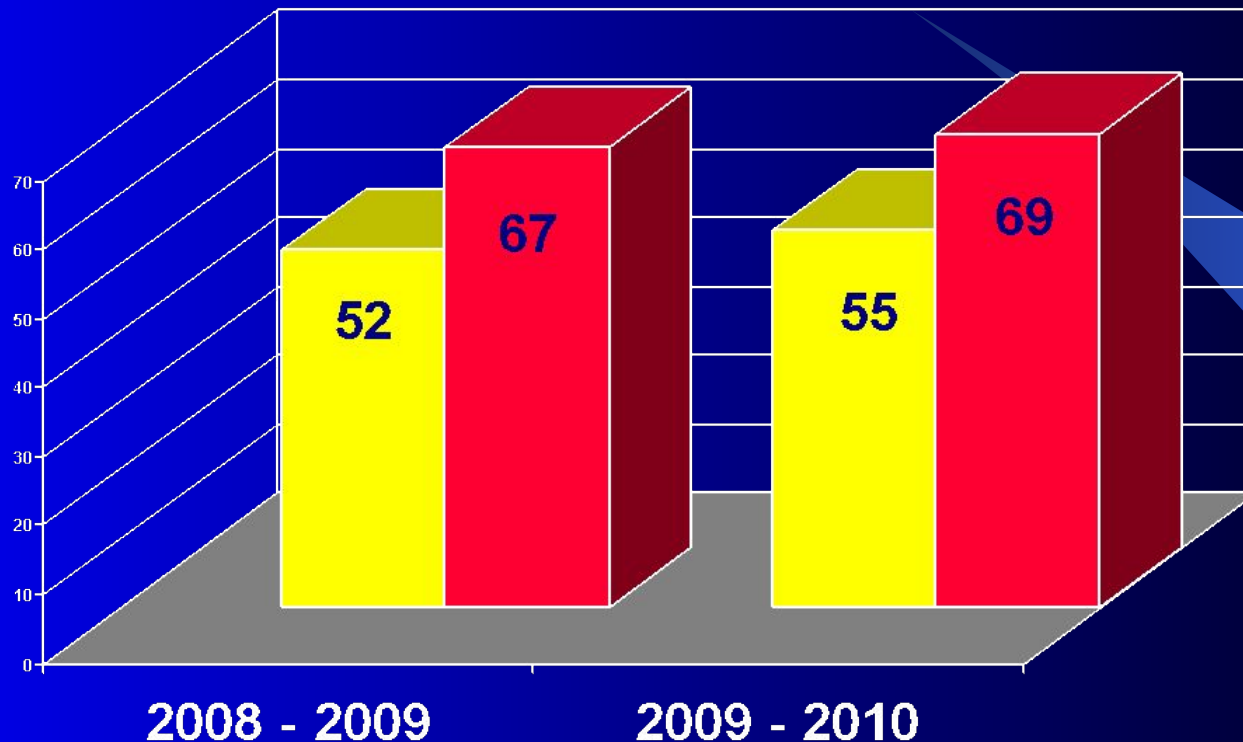
**У детей, сдерживающих
свои эмоции, формируются
телесные блоки**



Факторы негативно влияющие на психофизическое здоровье ребёнка

- Особенности системы воспитания
- Завышенные требования к ребёнку
- Отсутствие тёплых эмоциональных взаимоотношений

Анализ психофизических особенностей развития детей



- Дети с хроническими нарушениями соматического здоровья и несоответствием нормам физического развития
- Дети с особенностями психического развития

Телесно-ориентированный подход.

В основе лежит неразрывная связь тела и духовно-психической сферы

Цель - мобилизация энергии тела и возвращение ребёнка к его первичному состоянию, снятие психофизических зажимов, коррекция различных нарушений развития, профилактика психосоматических заболеваний.



Способы освобождения энергии

- **Накопление в теле энергии по средствам дыхания**
- **Использование релаксации**
- **Прямое воздействие на хронические зажимы посредством давления на них, растяжения с целью расслабить-массаж. Растяжки**
- **Проговаривание возникающих ощущений.**

Глаза

Рот

Шея

Диафрагма

Грудь

Живот

Таз

Глаза

Причина- Нарушение безопасности и чувства реальности.

Снятие мышечного напряжения- посредством большого раскрывания глаз, вращательные движения глазами, мобилизация мышц век и лба

Рот

Причина- удержание гнева, плача, крика и др.

Снятие мышечного напряжения- имитация плача, произнесение звуков, прямое воздействие на мышцы.

Шея

**Причина- Сдерживание крика,
плача.**

**Снятие мышечного напряжения-
с помощью крика, плача, воздействия
на мышцы языка и шеи.**

Грудь

Причина– сдерживание смеха, гнева, печали и др.

Снятие мышечного напряжения– полный выдох, воздействие на мышцы рук.

Диафрагма

Причина- нельзя плакать, избегание чувства грусти и печали. Ребёнок «должен» сдерживать сильный гнев.

Снятие мышечного напряжения- работу с дыханием.

ЖИВОТ

Причина- страх нападения,
подавление злости, неприязни.

Снятие мышечного напряжения-
снятие зажимов.

Таз

Причина- подавления возбуждения, гнева, удовольствия, наказание, ограничение движения.

Снятие мышечного напряжения- мобилизации мышц таза и ног.



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.



Элементы телесно-ориентированного подхода

- Пальчиковая гимнастика, самомассаж пальцев рук, мудры



- Подвижные игры различной интенсивности



- Массаж и самомассаж



- Ритмические и танцевальные упражнения



- Стретчинг, йога



- Дыхательная, звуковая, артикуляционная гимнастика



- Коммуникативные игры



- **Игры и упражнения на знакомство и закрепление эмоциональных состояний**



- **Релаксационные упражнения и этюды**



- **Игры и упражнения валеологической направленности**



ДВИЖЕНИЕ

МУЗЫКА

РЕЧЬ

Целенаправленное воздействие с помощью музыки, речи, движения позволяет положительно влиять на психофизическое здоровье ребёнка.

Где можно использовать элементы телесно-ориентированного подхода



- В совместной деятельности с детьми
- Как часть занятия
- На прогулке
- В индивидуальной и коррекционно-развивающей работе
- В игровой деятельности
- В различных режимных моментах
- В свободное время для снятия эмоционального напряжения педагогов

