

«Использование телесно-ориентированных игр и упражнений в коррекционно-развивающей работе с детьми с ОВЗ»

У многих детей с ОВЗ выявляются различные двигательные нарушения: нарушения равновесия, координации движений, не дифференцированность движений пальцев рук и мимики. Такие дети быстро истощаются и пресыщаются любым видом деятельности. Их поведение может характеризоваться негативизмом, повышенной возбудимостью, расторможенностью, агрессивным поведением или, напротив, повышенной застенчивостью, нерешительностью, тревожностью. Все это в целом свидетельствует о нарушениях психического развития детей.

Психологическая коррекция имеющихся нарушений требует комплексного подхода. Одним из таких является телесно-ориентированный подход. В основе телесно-ориентированного подхода в коррекционно-развивающей работе с детьми лежит принцип психофизического сопряжения, суть которого заключается в том, что применяемые средства двигательной активности позволяют добиваться конкретных изменений в физической сфере, которые, в свою очередь, способствуют изменениям в психической сфере.

Использование телесно-ориентированных упражнений дают возможность ребенку почувствовать себя, понять свои настоящие ощущения, распознать и выразить полноту своих чувств. Это помогает ребенку не только развить свою эмоционально-волевую сферу, а также отыграть негативные эмоции и переживания, научиться справляться со стрессовыми состояниями. С помощью телесно-ориентированных игр и упражнений, эмоциональная сфера ребенка приходит в стабильное, гармоничное состояние.

Так же телесно-ориентированные упражнения помогают смоделировать практически любые отношения к людям, явлениям, а так же пространственно-временные отношения. Телесные взаимодействия являются способом поддержания контакта и выхода из него, учит ребенка понимать другого

человека, то есть развивать чувство эмпатии и принятия, а значит, повышает уровень развития коммуникативных навыков ребенка.

Таким образом, с помощью телесно-ориентированных упражнений можно решить задачи развития психических функций, коммуникативных навыков и эмоционально-волевой сферы детей.

В рамках телесно-ориентированного подхода в коррекционно-развивающей работе с детьми активно используются подвижные и малоподвижные игры, элементы психогимнастики, приёмы массажа и самомассажа, дыхательные упражнения, растяжки, релаксационные упражнения и др.

Остановимся на использовании релаксационных техник в коррекционно-развивающей работе с детьми.

Немного терминологии. Релаксация (от лат. relaxation – ослабление, расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть как произвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник.

Цель релаксационных игр и упражнений с детьми:

- снятие психоэмоционального напряжения;
- создание положительного эмоционального фона.

Существует множество релаксационных техник. Одна из них - релаксационная техника «напряжение-расслабление» — это хороший способ научить ребенка распознавать существующие в мышцах напряжения и избавляться от них.

Правила проведения релаксационных игр и упражнений с дошкольниками:

1. Необходимо первоначально объяснить и продемонстрировать упражнение детям.
2. Комментировать выполнение упражнений с детьми.

3. Напряжение мышц дети должны удерживать в течение минимум двух и максимум пяти секунд.
4. Желательно закрыть глаза во время выполнения упражнений.
5. Фаза покоя длится минимум 30 секунд - в это время расслабленной частью нельзя двигать и нужно чувствовать расслабление, поэтому во время этой фазы педагог продолжает комментировать.
6. Все упражнения с напряжением выполняются на вдохе, а все упражнения на расслабление выполняются на выдохе.
7. Повторяйте каждое упражнения не более 2 - 3 раз.
8. Разучивать с детьми новые релаксационные упражнения следует планомерно.

Начинаем разучивание с детьми простых релаксационных упражнений. Например, упражнение «Драгоценность» где осознания своих телесных ощущений используется игрушка или другие реальные предметы камешки, ракушки, грецкие орехи и др.

Постепенно упражнения усложняются. Дети выполняют игры и упражнения по представлению. Это игры «Снежные комочки», «Лимон» др.

Уважаемые коллеги предлагаю вам выполнить одно из таких упражнений.

Упражнение «Лимон»

Опустите руки вниз и представьте себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствуйте, как напряжена правая рука. Затем бросьте «лимон» и расслабьте руку. Возьмем лимон в левую руку.

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

На слайде упражнение «Штанга» способствует расслаблению рук и плечевого пояса.

На слайде представлена релаксационная игра «На лесной полянке». Дети подражают зверям «Зайчик боится, дрожит, потому что близко бродит лиса. А лисонька сегодня добрая лапки у нее ласковые, расслабленные»

Упражнение «Травинка на ветру» направлено на расслабление рук, плечевого пояса, спины.

Предлагаю вашему вниманию релаксацию **по представлению**. Дети ложатся на спину на ковер, руки вытягивают вдоль туловища, ноги выпрямляют, слегка раздвигают. Педагог включает музыку и проговаривает текст, способствующий более глубокому и активному расслаблению детей. В тексте даются различные позитивные установки: «Вам хорошо, спокойно, тепло, приятно. Когда вы встанете, вы будете здоровы, веселы, полны сил и энергии..» На начальном этапе для детей с повышенным мышечным тонусом необходим тактильный контакт (прикосновения, поглаживания, сгибание и разгибание рук в локтевом и ног в коленном суставах. Возможна дополнительная мотивационная поддержка. Например, педагог говорит, что котенок посмотрит, как они будут отдыхать, подойдет и погладит тех, кто будет это правильно делать («котенок» должен обязательно подойти ко всем детям). По окончании релаксации дети медленно садятся, затем встают и выполняют 3 – 4 упражнения с соблюдением ритма дыхания. Продолжительность полной релаксации – от 2 до 7 минут.

Хочу познакомить еще с одним телесно-ориентированным упражнением. Я его называю по-разному в зависимости о ситуации или сюжета «Куча мала», «Бутерброд», «Сэндвич».

Дети по очереди укладываются сверху друг на друга. Ребёнок, который находится внизу необходимо выбраться (освободится). Игра продолжается пока внизу не побудет каждый участник. Девочки и мальчики выполняют это упражнение отдельно.

Как известно, **эмоции и чувства** плохо поддаются волевой регуляции. Взрослым надо помнить об этом, сталкиваясь с нежелательными или для них детскими эмоциями. Наша задача состоит не в том, чтоб подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело.

Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Расслабляясь, возбужденные беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.