

## «Телесно-ориентированные технологии в формировании двигательной саморегуляции детей с ОВЗ»

*Белопашенцева И.В, инструктор по физической культуре ВКК, МБДОУ № 548*

Тело и психика человека тесно взаимосвязаны. Когда мы испытываем эмоциональный дискомфорт, стресс, наши мышцы реагируют, напрягаются, образуя “мышечные зажимы”. Любая эмоция, положительная или отрицательная, сопровождается телесной реакцией: человек хлопает в ладоши и прыгает от радости, сжимает кулаки от злости и т.д. Эта взаимосвязь привела к развитию телесно-ориентированной технологии. Сейчас это направление развивается и приобретает популярность в профилактической и коррекционной работе всех педагогов, работающих с детьми с ОВЗ.

Ребенок по своей природе является абсолютно телесным. Малыш, если он голоден, не хочет спать или есть, устал, всегда начинает капризничать. Если ребенку плохо телесно - то плохо и эмоционально. И, наоборот, от переизбытка негативных эмоций может случиться расстройство аппетита, сна, пищеварения. С взрослением эти две сферы постепенно отделяются друг от друга. Ведь взрослые люди не плачут, когда хотят спать и устали. Однако взаимосвязь тела и эмоций остается, просто становится менее очевидной. Тело взрослого человека также реагирует на эмоциональное состояние. Эта реакция проявляется в виде соответствующих физиологических изменений.

Наше дошкольное учреждение посещают - дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) с диагнозом ОНР, дети с ЗПР, с РАС, дети с ментальными нарушениями. Такие дети обычно имеют функциональные или органические отклонения в состоянии центральной нервной системы. У многих из них выявляются различные двигательные нарушения: нарушения равновесия, координации движений. Они быстро истощаются и пресыщаются любым видом деятельности. Их поведение может характеризоваться негативизмом, повышенной возбудимостью, расторможенностью, агрессивным поведением или, напротив, повышенной застенчивостью, нерешительностью, тревожностью.

**Телесно – ориентированная практика** – это вид терапии, при котором понять свои чувства и мысли помогают движения. Основателем телесной терапии является австралийский психолог Вильгельм Райх. Он считал, что, воздействуя на тело, можно освободиться от мышечного панциря, добиться восстановления душевного равновесия и вернуть человека к гармонии с окружающим миром. «Мышечная броня», по Райху, организуется в семи основных защитных сегментах, которые располагаются в области глаз, рта шеи, груди, диафрагмы, живота и таза.

Телесно-ориентированные игры и упражнения наиболее терапевтичны для дошкольников и вот почему:

- Очевидный эффект любой активной игры — укрепление физического здоровья.
- Занимаясь в паре со сверстником, ребенок учится чувствовать себя по отношению к другому человеку, понимать свои потребности на более глубоком уровне.
- Такие упражнения тренируют способность выражать чувства через движения, а движения — через чувства, что помогает ребенку учиться общаться, проявлять себя и понимать других.
- Играя с родителями, дети получают чувственный опыт общения с близким человеком, воспринимают родительскую любовь на языке тела.
- Важнейшая задача телесно-ориентированного подхода — “исцеление души через работу с телом”. Такие игры помогают поддерживать и настраивать гармонию телесных ощущений и разума.
- Умение снимать “мышечные зажимы”, расслабляться, способность двигаться и чувствовать наиболее естественно, не ограничивая себя — такие полезные привычки с

детства обеспечат более гармоничное развитие и станут хорошей профилактикой психосоматических заболеваний.

Таким образом, телесно-ориентированные игры и упражнения решают следующие задачи:

1. Снятие психомоторного напряжения;
2. Развитие координации и равновесия;
3. Повышение сенсорной чувствительности;
4. Развитие мелкой моторики;
5. Развитие зрительного анализатора;
6. Обучение основам саморегуляции;
7. Развитие эмоциональной сферы, навыков общения и моделирование эмоций.

### **Глаза.**

Эффект защитного сегмента в области глаз проявляется в неподвижности лба и отсутствии выражения в глазах. Отсутствие выразительности взгляда у ребенка может указывать на чувство неуверенности и отсутствие ощущения реальности. Для расслабления мышц глаз можно выполнять упражнения, такие как расширение зрачков, повороты глаз и активация мышц век и лба.

Цель терапевтических занятий - вернуть чувствительность глазам. Предложенные упражнения помогут работать над данным сегментом тела, вернуть глазам яркость и энергию, улучшить зрение и ощущение реальности.

#### **Упражнение «Глазки бегают по кругу»**

Широко раскрыть глаза и максимально перевести взгляд влево -вправо, вверх - вниз, по диагонали. Затем сильно зажмурить глаза. После чего раскрыть их как можно шире (большим и указательным пальцами, оттягивая верхнее веко вверх, а нижнее вниз) и снова вращать глазами.

Глазки бегают по кругу: влево, вправо, вверх и вниз,  
А затем еще по кругу пробежались друг за другом.  
Не догнали - спрятались (зажмурить глаза).  
Посидели, посидели, распахнулись, осмелели,  
Стали круглыми, большими (максимально раскрыть глаза),  
Снова бегают по кругу, друг за другом, друг за другом.

#### **Упражнение «Гляделки»**

Сидя напротив друг друга, смотреть в глаза друг другу, стараясь запомнить цвет глаз, угадать настроение (грустные они или веселые и т.д.). В группе можно устроить групповые гляделки». Дети садятся на стулья, расставленные в две шеренги друг против друга.

#### **Упражнение «Недовольный»**

Наморщить лоб, поднять брови вверх, затем опустить вниз. Сдвинуть брови, максимально напрягая их. Затем расслабить мышцы.

Я сегодня недоволен,  
Я сегодня недоспал.  
Сильно я нахмурил брови,  
Подержал так (удерживать 4-5 секунд) и устал.  
Не могу я долго злиться,  
Я играть давно хочу.  
Лучше я расслаблю лобик  
И к ребятам подойду.

#### **Упражнение «Пчела на носу»**

Сморщить нос, стараясь двигать им в разные стороны.

Села на нос мне пчела,  
Не легка, не тяжела.  
Я руками не машу,

Носом я ее толкну.  
Я наморщил сильно нос,  
А когда его расслабил,  
То пчелы и след растаял.

### **Рот.**

Мышцы подбородка, горла и затылка составляют оральный сегмент, который отвечает за выполнение разнообразных функций, таких как говорение, еда, дыхание. Защитный сегмент рта контролирует процессы выражения эмоций, такие как гнев, крик, плач, гримасы. Развитие этих областей происходит через специальные упражнения, нацеленные на работу с мышцами щек, губ и челюсти.

#### **Упражнение «Надуваем и втягиваем щеки»**

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы «задувая» свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

#### **Упражнение «Рот на замочке»**

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот «на замочек», сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их.

У меня есть свой секрет,  
Не скажу его вам, нет (поджать губы).  
Ох, как сложно удержаться,  
Ничего не рассказав (4-5 секунд).  
Губы все же я расслаблю,  
А секрет себе оставлю.

#### **Упражнение «Хоботок»**

Вытянуть губы «хоботком», напрячь их и произнести звук «у». Затем слегка приоткрыть рот, расслабить губы.

Подражаю я слону,  
Губы хоботком тяну (вытянуть губы, произнести «у»),  
Славный слоник получился –  
Я немножко удивился (приоткрыть рот).

#### **Упражнение «Лягушки»**

Растянуть губы, как произнесении звука «и». Затем расслабить мышцы.

Тяну губы прямо к ушкам!  
Вот понравится лягушкам (растянуть губы)!  
Как устану-перестану (расслабить мышцы)!

#### **Упражнение «Молчаливая злюка»**

Встать на четвереньки. Слегка открыв рот, расслабить мышцы челюсти. Выдвинуть челюсть вперед, напрячь мышцы. Затем расслабить мышцы.

#### **Упражнение «Злюка успокоилась»**

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать, что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть.

А когда я сильно злюсь,  
Напрягаюсь, но держусь.  
Челюсть сильно я сжимаю  
И рычаньем всех пугаю (рычать).  
Чтобы злоба улетела,  
И расслабилось все тело,  
Надо глубоко вздохнуть  
Потянуться, улыбнуться,  
Может даже, и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

## **Шея.**

Сегмент включает глубокие мышцы шеи, язык. Удерживает крик, плач. Распускание происходит посредством криков, плача и путем воздействия на мышцы языка и шеи. Ощущение свободы в шее сопровождается ощущением свободы во всем позвоночнике.

### **Упражнение «Горка»**

Удерживая кончик языка за нижними зубами, выгнуть его горкой. Затем расслабить мышцы.

### **Упражнение «Сердитый язык»**

Упереть переднюю часть языка в верхние зубы. Затем расслабить мышцы.

С языком случилось что-то:

Он толкает зубы!

Будто хочет их за что-то

Вытолкнуть за губы.

### **Упражнение «Любопытная Варвара»**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо.

Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы.

Любопытная Варвара

Смотрит влево,

Смотрит вправо.

А потом опять вперед

Тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дальше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы.

А Варвара смотрит вверх

Дольше всех и дальше всех!

Возвращаемся обратно

Расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы.

А теперь посмотрим вниз

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно

Расслабление приятно!

### **Парная игра «Два барана»**

Стоя на коленях, упереться лбом в лоб партнера и попытаться сдвинуть его с места. Затем расслабить мышцы шеи.

## **Грудь.**

Грудной сегмент включает широкие мышцы груди, мышцы плеч, лопаток, всю грудную клетку и руки с кистями. Сдерживает смех, гнев, печаль, страстность. Сдерживанием дыхания подавляется любая эмоция. Распускание достигается через полный выдох и путем воздействия на мышцы рук.

### **Упражнение «Надоело мне бояться»**

Поднять плечи, втягивая голову. Держать плечи напряженными, задержать дыхание. Затем опустить плечи. Вдох выдох. Развернуть плечи, расширяя грудную клетку, глубоко вдохнуть. Выдохнуть, свести плечи. Повторить 2 раза.

Дома я один остался,

Поначалу испугался.

Чуть раздастся где-то шорох,

Я мгновенно замирал,

Плечи быстро поднимал  
И дыханье прерывал.  
Прятался, как черепаха,  
Напрягал и сопел...  
Надоело мне бояться!  
Лучше песню я спою.  
Плечи тут же опущу,  
Глубоко вздохну, плечи разверну!  
Я такой большой и сильный,  
Не боюсь я никого!

#### **Упражнение «Ленивая кошечка»**

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнеся звук «а».

#### **Упражнение «Лимон»**

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем «бросить» лимон и расслабить руку. Выполнить то же упражнение левой рукой.

Я возьму в ладонь лимон.  
Чувствую, что круглый он.  
Я его слегка сжимаю  
Сок лимонный выжимаю.  
И всю руку напрягаю  
Сок до капли выжимаю.  
Все в порядке, сок готов.  
Я лимон бросаю,  
А руку расслабляю.

**Парное упражнение** (попеременные движения с напряжением и расслаблением рук)

Стоя друг против друга, и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

#### **Диафрагма.**

Диафрагма – это структура, которая включает солнечное сплетение, внутренние органы, а также мышцы нижней части позвоночника. Когда человек находится в положении лежа, выгнутость вперед в области позвоночника создает промежуток между нижней частью спины и поверхностью, на которой он лежит. Это ограничивает возможность полного выдоха. Возникает ощущение "панциря" или сдерживания, которое может быть связано с гневом или другими эмоциональными состояниями.

Предлагаемые упражнения позволяют активизировать работу диафрагмы и живота, нормализовать дыхание, повысить уровень энергии и восстановить свободу движений и грацию, которые характерны для ребенка с самого рождения.

#### **Упражнение на расширение грудной клетки**

Встать прямо. Вдохнуть полной грудью. Задержать воздух. Вытянуть обе руки вперед, сжать кулаки на уровне плеч. Затем одним движением отвести руки назад. Перевести их вперед. Затем быстро снова отвести назад. Повторить эти движения несколько раз во время задержки дыхания, все время, держа кулаки сжатыми и напрягая мускулы рук. Затем сильно выдохнуть через рот.

#### **Упражнение на расширение грудной клетки «Катание на валике»**

Лечь спиной на валик, опираясь при этом на ноги. Поднять руки вверх за голову, потягиваясь всем телом. Опираясь на ноги выпрямить колени, при этом валик несколько

прокатывается вперед. Затем согнуть колени и валик вернется в первоначальное положение. Во время растягивания грудной клетки сделать глубокий вдох, а при возвращении на место – длительный выдох.

#### **Упражнение «Полное дыхание»**

Встать прямо или лечь на пол. Положить руки на верхнюю часть живота. Представить, что под ладонями - воздушный шарик. Вдох - шарик надувается, живот округляется. Продолжается вдох - воздух перемещается в грудь, и шарик надувается там, а в это время шарик на животе сдувается, так как живот втягивается. Задержать дыхание на несколько секунд. Затем медленно выдыхать, «выпуская воздух» сначала из верхнего «шарика», потом - из нижнего «шарика».

#### **Живот.**

Сегмент включает широкие мышцы живота и мышцы спины. Напряжение поясничных мышц связано со страхом нападения. Защитный панцирь на боках создает боязнь щекотки и связан с подавлением злости, неприязни. Когда верхние сегменты проработаны, сегмент живота распускается легко.

#### **Массаж живота мячом**

Лечь на пол. Положить мяч себе на живот и катать его по животу, слегка нажимая, чтобы почувствовать его прикосновение.

#### **Дыхание животом**

Закрывать глаза. Вдохнуть воздух. Вообразить, какого цвета воздух проходит через нос, легкие и попадает в живот. Когда воздух попадает в живот, то живот становится круглым. Задержать дыхание и, выдыхая, представить, что воздух уходит вниз через ноги в землю.

#### **Упражнение «Прячем шарик»**

Вдохнуть воздух и «опустить» его в живот - «надуть шарик». Представить, что кто-то хочет потрогать шарик, а вы не даёте ему сделать это. Втянуть живот в себя, задержав дыхание, затем выдохнуть.

#### **Таз.**

Сегмент включает мышцы таза и нижних конечностей. Чем сильнее панцирь, тем более таз отведен назад, а ягодичные мышцы напряжены и болезненны. Тазовый панцирь служит для подавления возбуждения, гнева, удовольствия. Распускание идет за счет мобилизации мышц таза и ног. Существуют такие выражения, как «крепко стоять на земле», «витать в облаках». С землей мы связаны стопами ног, которые косвенно подтверждают прочность связи с землей, реальностью или указывают на отрыв от реального мира, бегство в мир иллюзий. Быть заземленным - значит иметь связь с основными реалиями жизни: с телом, с окружающими людьми. Это зависит не от силы ног, а лишь от того, насколько хорошо мы ощущаем их. Одним из проявлений недостаточного заземления является позиция с заблокированными коленями. Если колени заблокированы, «выключены» из движения, то это делает ноги жесткими и снижает в них чувствительность. Колени, призванные выполнять амортизирующую функцию, не могут справиться с ней. Колени подгибаются, когда тело перегружено, что позволяет «проводить» стресс по ногам в землю. Заблокированные же коленные суставы переносят тяжесть стресса на нижнюю часть спины. Поэтому, блокируя колени, мы наносим серьезный вред нижней части позвоночника.

#### **Упражнение «Хула-хуп»**

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Руки положить сбоку на таз, чтобы чувствовать его движение. Движение тазом вперед-назад, затем влево-вправо. Следить, чтобы ноги не отрывались от пола, верхняя часть туловища оставалась, по возможности, на месте, а двигался только таз.

Я вращаю хула-хуп.

Корпус движется вокруг

#### **Упражнение «Толкание»**

Встать боком к партнеру на расстоянии 10 см. Начать движение тазом вбок, как бы

подталкивая партнера. Не сходя с места, постараться дотронуться до партнера.

#### **Упражнение «Палуба»**

Представить себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. руки сцепить за спиной. Качнуло палубу - перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола), выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох - выдох!

Стало палубу качать!

ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем.

#### **Упражнение на заземление «Слон»**

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с «грохотом» опустить на пол. Двигаться по команде, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе «Ух!».

#### **Упражнение «Наш веселый, звонкий мяч»**

Присесть и прыгать вперед на полусогнутых в коленях ногах, как мячик.

#### **Парное упражнение «Сильные колени»**

Сесть на стулья друг против друга так, чтобы колени партнера оказались между вашими коленями. Раздвигать колени партнера своими, и не давать ему раздвинуть ваши колени. Затем поменяться ролями и повторить упражнение.

#### **Упражнение «Пружинки»**

Представить, что ноги стоят на пружинках, которые отталкивают носки ног от пола так, что они поднимаются вверх, а пятки продолжают упираться в пол. Сильно «нажать на пружинки». Напрячь ноги. Удерживать позу как можно дольше. Затем расслабить ноги.

Что за странные пружинки

Упираются в ботинки?

Ты носочки опускай,

На пружинки нажимай,

Крепче, крепче нажимай...

Постарался? Отдыхай!

Для реализации телесно-ориентированных технологий в своей работе мы используем следующее коррекционное **оборудование и инвентарь**, помогающий оптимизировать работу в данном направлении: сибирские борды, массажные балансировочные подушки, координационные лестницы, координационные кольца разного диаметра, нейроковрики, массажные валики, диски «Здоровье», балансировочные напольные качели «Черепашка», мячи для тенниса, сенсорные мешочки, балансировочные дорожки и мостики, валики.

**Сибирский борд** – это тренажёр в виде изогнутой доски, который применяется для стимуляции мозжечка, отвечающего за координацию движений, равновесие и мышечный тонус. Сибирский борд - отличный помощник для развития координации движений, опорно-двигательного аппарата и фантазии. Сибирский борд изготовлен из экологически чистого материала – алтайской березы.

**Массажная балансировочная подушка** - это резиновый диск, наполненный воздухом, который дает уникальную нагрузку организму за счет того, что любое действие на нем (стояние, сидение и т. д.) необходимо сочетать с удержанием равновесия и тем самым заставляя работать мелкие мышцы. Тренировки на неустойчивой поверхности воздействуют на проприоцептивные рецепторы в глубине мышц, которые сообщают

головному мозгу информацию о положении тела в пространстве, что способствует развитию хорошей реакции и улучшению координации в повседневной жизни.

Баланс-тренинги очень хорошо укрепляют мышцы-стабилизаторы, слабо задействованные в обычных тренировках, эффективно укрепляют опорно-двигательный аппарат, при этом нагрузка на суставы оказывается минимальной.

**Нейроковрик** – нестандартное пособие для развития высших психических функций, развития речи, ориентировки в пространстве, мелкой и крупной моторики, координации движений. «Нейроковрик» может использоваться как в совместной деятельности с детьми, так и для организации самостоятельной деятельности. Играть может одновременно разное количество детей любого возраста как самостоятельно, так и под руководством педагога, выполняя различные задания. Инновационный характер пособия заключается в целесообразном слиянии наглядности и практических действий. Действуя с ним, дети получают возможность использовать три сенсорных канала (кинестический, визуальный, аудиальный).

**Координационная лестница** – является ценным тренажером для физического воспитания дошкольников. При использовании лестницы у детей наблюдается улучшение координационных способностей и общего функционального состояния организма, развивается скорость, сила, ловкость, ориентация в пространстве. Игры на координационной лестнице по типу «классики» – это тренировка нейродинамики и чёткости моторики. Самые первые упражнения - перешагивание линий. В начале - приставной шаг-вперёд нога к ноге, потом приставной хороводный шаг. С детьми, которые освоили простые шаги, усложняем комбинации с шагами и переходим к простым прыжкам, а потом усложняем прыжки. С детьми, которые освоили базовые шаги, можно отрабатывать пространство, давая голосовые команды, в каком направлении делать шаг - влево, вправо, вперёд, назад. При этом задействовано и аудиальное внимание.

**Балансировочные напольные качели «Черепашка»** – это уникальные, компактные, легкие в использовании качели, развивающие вестибулярную систему дошкольников. Качели просты в использовании и очень эффективны, развивают вестибулярную систему ребенка, благодаря стимуляции отолитовых органов и полукружных каналов. Ребенок свободно двигается на качелях в разных направлениях: как вперед-назад, так и по кругу в обе стороны.

Данные тренажеры очень нравятся дошкольникам. Они изготовлены из экологичных и прочных материалов, которые обеспечивают безопасность во время игры на любых поверхностях. Специально разработанный дизайн, яркие цвета, современный дизайн привлекают внимание ребенка, стимулируют его воображение, любознательность, фантазию и креативность.

Творческий подход к проведению занятий способствует усвоению материала и своевременному формированию навыков речи и физической активности дошкольников. Целенаправленное и эффективное воздействие на совершенствование физических качеств в дошкольном возрасте является средством качественной и целостной подготовки дошкольника к школе.