Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №11 г.Нижний Ломов

**Семинар-практикум для педагогов**

**«Использование телесно-ориентированных игр и упражнений в коррекционно-развивающей работе с детьми 5-7 лет с ОВЗ»**

Подготовила: педагог-психолог

МБДОУ детского сада №11

Жаркова О.А.

Нижний Ломов, 2017г

**Слайд 2.**

Дети с ОВЗ - это дети с ограниченными возможностями здоровья.Дети с ОВЗ – это дети, у которых наблюдается нарушение психофизического развития (речи, зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, интеллекта и др.), и им чаще всего требуется специальное корректирующее обучение и воспитание.

60% детей посещающих наше дошкольное учреждение - это дети с ОВЗ с диагнозом ОНР (общее недоразвитие речи)I-III уровня. Из них 16 детей-инвалидов. Дети с речевыми нарушениями обычно имеют функциональные или органические отклонения в состоянии центральной нервной системы. У многих из них выявляются различные двигательные нарушения: нарушения равновесия, координации движений, недифференцированность движений пальцев рук и артикуляционных движений. 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 с речевыми расстройствами.

**Слайд 3.**

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 с ОНР 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-ориентированныхупражнений дают возможность ребенку почувствоватьсебя, понять свои настоящие ощущения, распознать и выразить полноту своих чувств. Этопомогает ребенку не только развить свою эмоционально-волевую сферу, а так жеотреагировать негативные эмоции и переживания, научится справляться со стрессовымисостояниями. 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-временныеотношения. Телесные взаимодействия являются способом поддержания контакта и выходаиз него, учит ребенка понимать другого человека, то есть развивать чувство эмпатии ипринятия, а значит, повышает уровень развития коммуникативных навыков ребенка.

Таким образом, с помощью телесно-ориентированного подхода можно решитьзадачи развития психических функций, коммуникативных навыков и эмоционально-волевойсферы детей с ОНР.

Нами были изучены и систематизированы методики многих авторов (Алябьевой У.А., Ганичевой И.В., Зуевой Т.Л., Касицыной М.А., Панфиловой М.А., Сиротюк А.Л. , Н.М. Погосовойи др.). На их основе составлены комплексы игр, занятий по сказкам и упражнений в русле единого тематического планирования ДОУ.

**Слайд 4.**

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 с ОНР.

**Слайд 5**.

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

Цель релаксационных игр и упражнений с детьми:

- снятие психоэмоционального напряжения;

- создание положительного эмоционального фона.

**Слайд 6.**

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.

**Слайд 7**

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.

**Слайд 8.**

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.

**Слайд 9.**

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 представить 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.   
**Слайд 10.**

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

**Слайд 11.**

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»

**Слайд 12.**Упражнение «Травинка на ветру» направлено на расслабление рук, плечевого пояса, спины.

**Слайд 13 .**

Предлагаю вашему вниманию релаксацию **по представлению**.Дети ложатся на спину на ковер, руки вытягивают вдоль туловища, ноги выпрямляют, слегка раздвигают. Педагог включает [музыку](http://pandia.ru/text/categ/nauka/205.php) 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](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/261.php) 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](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/212.php) медленно садятся, затем встают и выполняют 3 – 4 упражнения с соблюдением ритма дыхания. Продолжительность полной релаксации – от 2 до 7 минут.

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.

**Слайд 14. Видеосюжет**

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.

**Слайд 15.**

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.

**Слайд 16.**

Более подробно познакомимся с техникой проведения телесно-ориентированных игр и упражнений с детьми в процессе проведения практикума.

Практикум для педагогов-психологов «Использование телесно-ориентированных игр и упражнений

в работе с детьми 5-7 лет с ОВЗ»

Занятие п**о мотивам русской народной сказки** «Снегурочка»

Вхождение в сказку

***Психолог:*** «Сегодня я приглашаю Вас в сказку «Снегурочка». Только тот попадет в сказку, кто сможет выполнить фигуры и постоять неподвижно, будто это фигуры из снега»

***Упражнение «Крюки Деннисона»***

Упражнение состоит из двух частей.

Часть 1. Встать, скрестив ноги. Ступни должны опираться на пол. Вес тела распределен на обе ступни.

Вытянуть руки вперед на уровне груди ладонями наружу. Скрестить их, образуя замок ладонями.

Сгибая локти, вывернуть этот «замок» вовнутрь и прижать к груди.

Язык должен быть прижат к твердому нёбу сразу за верхними зубами. Взгляд направлен вверх, но голова при этом не поднимается. При желании глаза можно закрыть. Дыхание и тело расслаблены.

Часть 2. Поставить ноги параллельно на небольшом расстоянии друг от друга.

Разомкнуть замок из ладошек и соединить кончики пальцев одной руки с кончиками пальцев другой. Пальцы смотрят вниз чуть ниже пупка. Взгляд направлен вниз, язык остается по-прежнему на нёбе. Постоять.

***Психолог:***«Вы все замечательно выполнили задание. Раз, два повернись в сказке окажись. Займите удобную для вас позу, сказка начинается.

*Жили-были* старик *со* старухой. Жили *ладно, дружно. Все бы хорошо, да одно горе — детей у них не было. Вот пришла* зима*снежная, намело сугробов до* пояса.

* *А что, старуха, —* говорит *старик, — давай мы себе из снега дочку сделаем.*
* *Давай, — говорит* старуха.

*Вышли они на улицу и* принялись *дочку из снега* лепить»

Упражнение «Снежные комочки»

Участники «загребают снег и лепят комочки».

***Психолог:***«Посильнее нажимайте, чтобы комочки стали тугими, упругими. Наблюдайте, в каком месте руки устают больше всего. А теперь отложите «комочек», потрясите кистями... Хорошо... Вылепим следующий комочек.. А теперь из маленьких комочков надо скатать большие. Катим комочки по снегу, напрягается спина. Остановились, отдохнули стоя, расслабили все тело. Ох, какие большие комки получились! Покачаем комки, чтобы они стали крепкими».

Упражнение «Катание комочков» Участники разбиваются на пары. Один в паре — «снежный ком», другой — «дед» или «баба». «Ком» садится так, чтобы опорой были седалищное бугры, подтягивает ноги к животу, а голову к груди. «Дед» качает «ком». Затем участники меняются ролями.

***Психолог:****«Скатали* снежный*ком,* ручки, *ножки* приладили, *сверху снежную голову приставили.* Вылепил старик носик, рот, подбородок. Глядь, а у Снегуроч­ки губы порозовели, глаза открылись; смотрит она на стариков и улыбается. Потом закивала головой, зашевелила ручками, нож­ками, стряхнула с себя снег — и вышла из сугроба.

Упражнение «Снегурочка»

Участники превращаются в Снегурочку, стоят не двигаясь с закры­тыми глазами, слушают ощущения в теле. По сигналу ведущего сначала чуть-чуть моргают ресничка­ми, затем открывают глаза, медленно поводят глазами вправо, влево (только глазами!). Делают глубокий вдох носом, ощущая, как входит в ноздри воздух, наблюдают за своим дыханием, за тем, как воздух мягко входит и выходит... входит и выходит...

Затем «Снегурочка» гримасничает, улыбается, медленно поворачивают го­лову в одну сторону, в другую; плавно и медленно разводят в сто­роны руки и делают шаг вперед.

***Психолог:***«Обрадовались старики, привели Снегурочку в избу. Глядят на нее, не налюбуются.

И стала расти у стариков дочка не по дням, а по часам: что ни день, то все краше становится. Кончилась зима. Начало пригревать весеннее солнышко. А Снегурочка вдруг запечалилась. От солнца прячется. Все бы ей тень да холодок, а еще лучше — дождик»

Упражнение «Солнце и дождик»

На слово «солнышко» участники приседают и сжимаются в комо­чек, накрыв голову руками. На слово «дождик» все встают, улы­баются, прыгают по «лужам», танцуют, выражают радость.

***Психолог:*** «Так проходили день за днем. Однажды Снегурочке приснился сказочный сон»

Упражнение. Релаксация «Сказочный сон Снегурочки»

Участники ложатся на ковер на спину.

***Психолог:*** Руки положите вдоль туловища, расслабьтесь. Снится Снегурочке сон, что она путешествует по небу на легком белом облаке, а вокруг в вальсе кружатся разноцветные снежинки. Она чувствует как это пушистое и нежное облаконежно её обнимает… Снегурочка легкая, воздушная… Ей хорошо и приятно… Снегурочка расслаблена и спокойна… Но вот облачко опустило ее на землю. Снегурочка улыбнулась облачку, потянулась и открыла глаза»

Участники встают и занимают свое место в кругу

***Психолог:****«Как то весною надвинулась черная туча, с неба посыпался град.»*

Упражнение «Град»

Участники барабанят пальцами по жесткой поверхности до устало­сти в пальцах рук. Затем потряхивают кистями, расслабляют руки и слушают ощущения в кончиках пальцев. Ведущий спра­шивает, на что похожи эти ощущения. Какие они?

Ведущий рассыпает по полу «град» (бусины белого цвета). Участники собирают бусины в ладонь, рассматривают их, любуются, пересыпают из одной ладони в другую.

***Психолог:****«Об­радовалась Снегурочка граду, точно жемчугу перекатному.*

*За весной и лето пришло. Собрались девушки на гулянье в рощу и Снегурочку с собой позвали. Стали в лесу цветы соби­рать, песни петь да хороводы водить.*

Упражнение «Хоровод»

Участники вместе с ведущим водят хоровод, выполняют движения в соответствии со словами. В хоровод включены движения телесно-ориентированного упражнения «Рулет».

***Психолог:****«Поводили хороводы и стали в игры играть»*

***Игра «Куча мала»***

Участники по очереди укладываются сверху друг на друга. Участнику, который находится внизу необходимо выбраться (освободится). Игра продолжается пока внизу не побудет каждый участник.

Психолог: «*А как свечерело, набрали девушки хворосту, разложили кос­тер и давай все друг за дружкой через огонь прыгать»*

Упражнение «Костер»

Ведущий кладет на пол красный шарф, и участники прыгают через «костер».

***Психолог:****«Позади всех и Снегурочка встала.* А теперь через костер будет прыгать Снегурочка. Как вы ду­маете, страшно ей было? Почувствуйте ее состояние, ее страх, печаль... Покажите ее печаль, ее страх. Справилась Снегурочка со страхом?

*Побежала она в свой черед за подружка­ми. Прыгнула над огнем и вдруг растаяла, обратилась в облачко. Поднялось облачко высоко-высоко и поплыло по небу.*

Упражнение «Облачко»

Участники по одному прыгают через «костер». Сразу после прыжка ведущий набрасывает на участника газовый платок, и «Снегурочка» превращается в «облачко». «Облачка» мягко, плавно плывет по небу.

**Заключение**

***Психолог:***«Закончилось наше путешествие по сказке «Снегурочка». Пора нам возвращаться»

Участники снимают платки.

***Психолог:***«Раз, два повернись в зале окажись»

***Психолог:*** «Ка­ким показался вам конец сказки: грустным, радостным или спо­койным? Вы порадовались за Снегурочку или пожалели ее? Почему по­радовались? Почему пожалели? Хорошо или плохо превратиться в облачко? Почему хорошо? Почему плохо? Что интересного может увидеть облачко? Что хорошего может сделать облачко? Вам понравилось путешествовать по сказке Снегурочка?» (участники отвечают на вопросы ведущего)

***Психолог:***«А теперь давайте встанем в круг, возьмемся за руки, сделаем глубокий вдох и на выдохе скажем до свидание»