Использование телесно-ориентированных техник

в коррекционно-развивающей работе с дошкольниками

Манылова Екатерина Александровна

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 201» города Кирова (МКДОУ № 201)**

Педагог-психолог

В апреле 2021 г. на итоговой коллегии Минпросвещения уполномоченный при президенте России по правам ребенка Анна Кузнецова подчеркнула, что в настоящее время отмечается рост числа детей с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ).

Уровень моторной зрелости ребенка является важным показателем его развития, однако у большинства детей с ОВЗ наблюдается моторная недостаточность. Также следует отметить, что способность дошкольника контролировать свои телесные проявления, во-первых, связана с формированием основных черт его психики, во-вторых, является важным моментом его социализации - телесное взаимодействие учит понимать другого человека.

Наиболее естественными для дошкольников являются развитие и обучение, основанные на включении в работу двигательной сферы, что делает актуальным применение телесно-ориентированных техник в работе с детьми дошкольного возраста в контексте развивающих и коррекционных занятий. Включение телесно-ориентированных техник позволяет осуществлять диагностику и коррекцию психомоторной функции, эмоционального состояния детей, предотвращать различные поведенческие нарушения у детей.

Телесно-ориентированные технологии – это технологии, рассматривающие телесные (физиологические) функции как неотделимую часть целостной личности наравне с психическими и энергетическими феноменами, и осуществляющие психокоррекцию имеющихся физиологических, энергетических и психических нарушений с помощью процедур телесного контакта и/или использования телесных функций (дыхание, движение, статическое напряжение тела и др.).

Применение телесно-ориентированных техник эффективно при:

* тревожности, возбудимости, плаксивости;
* страхах и фобиях;
* закрытости, стеснительности, трудностях в общении;
* агрессивности;
* навязчивостях и стереотипии.

Коррекционно-развивающая работа с дошкольниками с применением телесно-ориентированных техник позволяет решать следующие задачи:

* развивать координацию и равновесие;
* развивать мелкую моторику;
* повышать сенсорную чувствительность;
* развивать эмоциональную сферу;
* обучать основам саморегуляции;
* создавать положительный эмоциональный настрой и снимать психомоторное напряжение.

Система коррекционно-развивающей работы с дошкольниками с применением телесно-ориентированных техник предполагает вступительные занятия с детьми по ознакомлению с органами чувств, эмоциональными состояниями, ориентированию в схеме тела.

На занятиях дети слушают и беседуют по сказкам об органах чувств и эмоциях, учатся передавать мимикой и жестами различные эмоции, ощупывают и узнают предметы разной формы и текстуры, различают неречевые звуки, узнают фрукты и овощи по запаху и вкусу и т.д.

Непосредственное знакомство детей с телесно-ориентированными упражнениями начинается с включения в коррекционно-развивающую работу упражнений, направленных на установление контакта с телом. Например, выполняя упражнение «Лепим лицо», детям необходимо *представить, что их лицо сделано из пластилина, а затем, ощупывая и массируя части лица, как бы вылепить их одна за другой*.

Также на занятиях дети знакомятся с упражнениями, направленными на развитие крупной моторики (макроуровень) и отдельных групп мышц (средний уровень). Например, достаточно простое упражнение «Устойчивый» *(ноги расславлены, на выдохе одна нога сгибается в колене и выворачивается носком вправо, на вдохе колено выпрямляется)* позволяет не только развивать равновесие, но и способствует улучшению концентрации внимания. Интересны упражнения на рассогласование. Например, *детям необходимо одновременно погладить себя по голове левой рукой, а правой рукой похлопать себя по груди*.

Следующий этап работы - развитие мелкой моторики (микроуровень). В работе с дошкольниками эффективны как всем известные упражнения пальчиковой гимнастики, упражнения с массажными мячиками, ковриками, так и упражнения, заимствованные из йоги – мудры. Выполнение мудр представляет собой *замыкание пальцев рук в той или иной комбинации*, что обладает определенным оздоровительным эффектом, не имеет противопоказаний и вполне доступно для ребенка. Положительный эффект также дает массаж. Например, такое простое упражнение, как *растирание ладоней, межпальцевых промежутков и пальцев рук*, активизирует биологически активные точки, что благоприятно сказывается не только на моторном развитии ребенка, но и укреплении его здоровья.

Важным этапом работы с дошкольниками является проработка сегментов тела, направленная на профилактику образования у детей мышечных зажимов. Основным способом распускания мышечного напряжения на определенном уровне является предварительное максимальное напряжение мышц данного сегмента. В работе с детьми используются упражнения с чередованием напряжения и расслабления мышц: глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота и таза. Снижение хронического напряжения мышц способствует высвобождению эмоций, которые этим напряжением сдерживались.

Двигательные упражнения на всех уровнях сочетаются с упражнениями на дыхание, элементами массажа, растяжками, благодаря чему дети обучаются основам саморегуляции.

Следует отметить, добиться эффективности коррекционно-развивающей работы возможно только при включении в этот процесс всех участников образовательных отношений. Исходя из этого, важной задачей работы педагога-психолога является ознакомление с элементами телесно-ориентированных техник педагогов и родителей.

Наблюдение за дошкольниками позволяет сделать следующий вывод: вследствие занятий дети становятся моторно спокойнее, их движения более координированы, снижается тревожность и агрессивность, воспитанники понимают границы дозволенного при физическом контакте со сверстниками. Результаты исследования сформированности мелкой моторики у дошкольников с ОВЗ (методика Н.О. Озерецкого, Н.И. Гуревич, методика «Дорожки» по Л.А. Венгеру) позволяют говорить о положительных результатах коррекционно-развивающей работы с применением телесно-ориентированных техник. Положительная динамика развития мелкой моторики отмечается у 79% детей (11 из 14 воспитанников с ОВЗ).

Таким образом, применение телесно-ориентированных упражнений в работе с детьми способствует их гармоничному психомоторному развитию, профилактике эмоциональных проблем, пониманию и принятию себя и окружающих людей.

Методическая литература:

* Ганичева И. В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми: М., 2004.
* Лоуэн А. Психология тела: Телесно-ориентированный биоэнергетический психоанализ: М., 1997.
* Любимова В. «Кинезиология, или природная мудрость тела», «Невский проспект». - Санкт-Петербург, 2005.