

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №5 «Брусничка»**

«Согласован»
На Педагогическом Совете
МКДОУ д/с №5
Протокол №4 от 23.05.2018

«Утверждаю»
Заведующий МКДОУ д/с №5
_____ О.А. Проценко
Приказ №142 от 25.05.2018

**Методические рекомендации
по использованию
телесно-ориентированных игр и упражнений с детьми
дошкольного возраста**

**Подготовила Антипова Е.А.,
педагог-психолог**

2018 г.

Содержание

	стр.
Пояснительная записка	3
Телесно-ориентированные игры и упражнений для детей старшего дошкольного возраст	4
Упражнения на расслабление всего организма	10
Телесно-ориентированные игры и упражнений для детей младшего дошкольного возраста	17
Телесно – ориентированные игры и упражнения для использования в организации деятельности по художественно-эстетическому направлению	26
Список литературы	30

Пояснительная записка

«В здоровом теле - здоровый дух» - это выражение известно многим. Тело является продолжением нашей психики. Обычно проблемы, связанные с психическим здоровьем, начинаются с физического или эмоционального стресса. Все наши мысли и действия запечатлеваются в теле. Постепенно накапливается усталость и стрессы, из-за чего происходит блокировка энергии, возникают телесные зажимы, что неизбежно приводит к болезни.

Телесно-ориентированная практика - прогрессивное направление в современной психологии и приобретает все большую популярность при работе со взрослыми и детьми. В основе работы - принцип единства телесных и психических проявлений. Нет таких эмоций, которые не отражались бы в теле. Телесно-ориентированная практика - это вид терапии, при котором понять свои чувства и мысли помогают движения и физические упражнения. Мозг человека устроен таким образом, что он сам от себя скрывает мысли и чувства, но тело человека не умеет лгать. А это значит, что миновав психологическую защиту мозга, тело может дать ответ на многие вопросы.

Способность ребенка контролировать телесные проявления является важным моментом его социализации и телесно связана с формированием основных черт его психики. У ребенка возникает ощущение возможности использовать свое тело как инструмент взаимодействия с окружающим миром. Он учится доверять своему телу, собственным впечатлениям, различать эмоции, усваивает приемы самоконтроля.

Включение упражнений телесно – ориентированной терапии на ранних этапах развития детей позволяет осуществлять раннюю диагностику и коррекцию психомоторных функций, эмоционального состояния и различных поведенческих нарушений у ребенка, а значит и оказывать ему своевременную психологическую и педагогическую помощь.

Игры и упражнения телесно-ориентированной терапии применяются в коррекционной и развивающей работе с детьми средней, старшей и подготовительной группы.

Игры и упражнения телесно – ориентированной терапии направлены на достижение определенных целей: снятие стресса; снятие усталости; избавление от страхов; повышение самооценки. Также телесно-ориентированный подход может быть очень эффективен при работе с застенчивыми, неуверенными, агрессивными, капризными детьми. Ведь в основе всех этих детских проявлений лежат эмоциональные трудности.

Игры и упражнения телесно – ориентированной терапии возможны при проведении различных режимных моментов оздоровительного характера, а именно:

1. Утренняя гимнастика.
2. Подвижные игры.
3. Динамические паузы.
4. Гимнастика после сна.

Таким образом, игры и упражнения можно реализовывать ежедневно в течение дня.

Цель методической разработки: укрепление психофизического здоровья ребенка.

Задачи:

1. Формировать двигательный опыт ребенка.
2. Развивать координацию, равновесие, мелкую моторику, саморегуляцию.
3. Способствовать снятию эмоционального и психомоторного напряжения.

Телесно-ориентированные игры и упражнений для детей старшего дошкольного возраста

Цель: способствовать быстрому снятию заблокированных эмоций (радости, хорошего настроения, удовольствия).

Упражнение «Перекрестное марширование»

Любим мы маршировать, Руки, ноги поднимать.

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

Упражнение «Мельница»

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

Упражнение «Робот»

Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

Упражнение «Маршировка»

Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

Упражнение «Яйцо»

Спрячемся от всех забот, только мама нас найдет.

Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

Упражнение «Дерево»

Мы растем, растем, растем. И до неба достаем.

Сидя на корточках, стряпать голову в колени, колени обхватить руками. Это - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер - раскачивать тело, имитируя дерево. (10 раз)

Упражнение «Домик»

Мы построим крепкий дом, Жить все вместе будем в нем.

Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев. (10 раз)

...

Список литературы

1. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы в психокоррекционной и развивающей работе с детьми (5-7 лет). – М.: Национальный книжный центр, 2014. – 136 с.
2. Катаева Л.И. Работа психолога с застенчивыми детьми. – М.: Книголюб, 2004. – 56 с.
3. Лютова К.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: Издательство «Речь», 2005. – 190 с., ил.