**Использование телесно-ориентированных**

**игр и упражнений   
в коррекционно-развивающей работе   
с детьми дошкольного возраста.**

 Развивая двигательную сферу ребёнка, мы идём по естественному пути, опосредованно влияя на развитие психических свойств и процессов.

– так звучит один из законов телесно-ориентированной психотерапии. Телом сохраняются все воспоминания и пережитые нами эмоции. Чувства и страхи, которые человек игнорирует, выливаются в проблемы со здоровьем и если продолжать не обращать на них внимания – таких проблем будет прибавляться все больше.

Телесно-ориентированная психокоррекция – это одно из самых современных и эффективных направлений в психологической практике.

 Его отличие от всех других заключается в том, что привычная психологическая работа дополняется работой с телом человека. А это дополнение является особенно важным, когда речь идет о детях.

Ребенок по своей природе является абсолютно телесным. Если малыш голоден или хочет спать, всегда начинает капризничать и плакать.

Все теоретические концепции телесно – ориентированной терапии имеют практические формы применения, которые состоят из ряда упражнений, направленных на достижение определенных **целей:**

* снятие стресса;
* снятие хронической усталости;
* лечение неврозов, депрессий;
* избавление от страхов;
* избавление от чувства неудовлетворенности;
* повышение самооценки.  
  Условно работу в рамках данного направления можно разделить на активную и пассивную:

**Пассивная:** взрослый создает для тела ребенка такие условия, чтобы мышцы, которые были напряжены – смогли расслабиться, чтобы дыхание стало более равномерным и глубоким, чтобы он смог снять напряжение.

Пассивная работа представляет собой определенную технику воздействия, которая аккуратно, мягко и заботливо дает детскому телу понять: все хорошо, все в порядке. Применение этой техники позволяет создать условия для того, чтобы его тело расслабилось, и напряжение, которое его сковывало, ушло.

**Активная:** связано с телесным моделированием и выражением негативных эмоций. Для этого используются специальные активные мероприятия, в которых «отыгрываются» гнев, страх, обида и пр.

**Методы телесно-ориентированной психотерапии применяются при таких проявлениях, как:**

* Тревожность, возбудимость, плаксивость
* Агрессивность
* Страхи и фобии
* Навязчивости и стереотипии
* Трудности с общением, стеснительность, зажатость
* Замкнутость, закрытость
* Психосоматические проблемы: тики, энурез, заикание и пр.

**Телесно-ориентированная коррекция дает детям информацию об окружающем через телесные ощущения и направлена на решение многих задач развития детей, это:**

* Развитие координации равновесия
* Развитие эмоциональной сферы
* Развитие навыков общения
* Развитие мелкой моторики
* Обучение основам саморегуляции
* Моделирование эмоций
* Снятие психомоторного напряжения
* Развитие зрительного анализатора

**Элементы телесно-ориентированной терапии:**

* Физические упражнения и игры
* Дыхательные упражнения
* Глазодвигательные упражнения
* Пантомимика
* Самомассаж

**Эффективность методов:**

* контакт с ребенком
* снятие эмоционального и психомоторного напряжения
* ****развитие координации и равновесия, крупной и мелкой моторики
* повышения сенсорной чувствительности, развитие зрительных, тактильных, слуховых анализаторов
* коррекция эмоционально-волевой сферы, навыков общения
* уменьшение нежелательных проявлений у гиперактивных, тревожных, агрессивных, у детей со страхами, с трудностями в общении, с психосоматическими проблемами: тики, нарушение осанки и др.

Весь детский опыт, приобретаемый в процессе социализации, связан с развитием и совершенствованием произвольных движений. Развивая двигательную сферу ребенка, мы  
идем по естественному пути, опосредованно влияя на развитие психических свойств и процессов.

А у ребенка «живой язык» спонтанных движений и жестов гораздо в большей степени отражает характер его коммуникации и появляется задолго до отчетливых речевых навыков. Поэтому включение телесно-ориентированных психотехник и приемов в психокоррекционные программы существенно расширяет их возможности

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.