

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 3 р.п. Семибратово»

**Конспект открытого занятия
с детьми подготовительной группы**

Тема открытого занятия: «Применение техник телесно-ориентированной терапии в профилактике эмоционального напряжения детей старшего дошкольного возраста»

Подготовила и провела:
педагог - психолог С.Ю. Громова

Техники телесно-ориентированной терапии в профилактике эмоционального напряжения детей старшего дошкольного возраста

Цель: снятие мышечного напряжения детей дошкольного возраста.

Педагог – психолог: Проблема психомоторного развития ребенка принадлежит к числу наиболее значимых в современной общей и специальной детской психологии. Это закономерно, поскольку на первых этапах онтогенеза характерной чертой развития является его синкретичность, когда психика и моторика находятся в неразрывном единстве.

Телесно-ориентированная терапия – это одно из самых современных и эффективных направлений в психологической практике при работе с детьми дошкольного возраста. Его отличие от всех других заключается в том, что привычная психологическая работа дополняется работой с телом человека. Это позволяет ребенку снять накопленное напряжение, восстановить эмоциональный фон, настроить его позитивно воспринимать окружающий мир и людей, быть открытым к освоению новых навыков и знаний.

Основателем телесно-ориентированной терапии является Вильгельм Райх (1930-е годы). Райх утверждал, что человек - это его тело. Энергия, свободно циркулируя по телу, иногда оказывается «закованной в мышечной броне». Райх назвал данную замкнутость «мышечным панцирем». Броня (хронические мускульные зажимы) сдерживает энергию и эмоции. Мышечная броня организуется в семи основных защитных сегментах - в области глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота, таза. И в каждом из этих семи сегментов образуются мышечные блоки.

Мышечный блок — это комбинация зажимов на мышцах, препятствующая протеканию свободной энергии по телу.

Блоки бывают двух видов.

Первый. Когда мышцы сильно напряжены, сжаты.

Второй. Когда мышцы чрезмерно расслаблены.

Телесно-ориентированная терапия направлена на решение многих задач развития детей, это:

1. Развитие координации равновесия;
2. Повышение сенсорной чувствительности;
3. Развитие мелкой моторики пальцев рук;
4. Развитие зрительного анализатора;
5. Снятие психомоторного напряжения;
6. Обучение основам саморегуляции;

7. Развитие эмоциональной сферы, навыков общения и моделирование эмоций.

Телесную терапию включают в комплекс при лечении следующих заболеваний:

- аутизм
- расстройство личности
- детские неврозы
- нервный тик
- ДЦП
- алалия, заикание и др. речевые нарушения
- гиперактивность
- энурез и т.д.

Элементы телесно-ориентированной терапии разнообразны:

1. пальчиковая гимнастика, самомассаж;
2. подвижные игры различной интенсивности;
3. ритмические и танцевальные упражнения;
4. дыхательная гимнастика;
5. йога;
6. коммуникативные игры;
7. игры и упражнения на знакомство и закрепление эмоциональных состояний;
8. релаксационные упражнения;
9. игры и упражнения валеологической направленности.

Телесно-ориентированная терапия способствует развитию личности и у вполне здоровых детей. Метод используют для устранения психо-эмоциональных проблем таких как:

- плаксивость, тревожность
- чрезмерная возбудимость, агрессия
- страхи, в том числе ночные
- замкнутость, застенчивость
- обидчивость
- сложности в общении.

А теперь хотелось бы представить на ваше внимание краткое описание некоторых техник телесно-ориентированной терапии, используемых в работе с детьми. А затем показать применение упражнений данных техник в работе с детьми подготовительной группы.

Ребефинг

История появления ребефинга очень интересна. Все началось в 1962 году, когда Леонард Орт, принимая ванную с температурой 36 градусов, почувствовал побуждение тела дышать в связном ритме. После этого он начал экспериментировать со своим открытием. Связной ритм дыхания появился от того, что когда возникло желание Орта выйти из ванной, он решил остаться в ней ещё на 40 минут и заметил, что его дыхание постепенно меняет свою интенсивность. Ощущение, что мы должны выйти из ванной — это т.н. барьер «побуждения». Каждый раз, когда мы проходим через этот барьер мы получаем очень интересную информацию о себе, интенсивность нашего дыхания меняется, что мы практически сами не замечаем.

Данные эксперименты Орт стал проводить на людях. Это стало началом движения Ребефинга. Это была первая техника Ребефинга: сидеть в ванной и медитировать, проходя через барьер «побуждения».

Леонард Орт продолжил эксперименты в воде, используя в сеансах трубку и носовые клипсы. Через технику ребефинга его клиенты выходили из состояния боли и напряжения в состояние расслабленности и умиротворения. Ребефинг (от англ. rebirthing – второе рождение) — методика, ориентированная на использование специальных дыхательных упражнений: дыхания без пауз между вдохом и выдохом, когда вдох осуществляется с мышечным усилием, а выдох является расслабленным.

Любое упражнение телесно-ориентированной терапии начинается с правильного дыхания.

Релаксация

Релаксация (от лат. relaxatio — ослабление, расслабление) — снижение мышечного и нервного напряжения. Релаксация широко применяется в телесно-ориентированном подходе, так как способствует снятию психического напряжения, является средством борьбы со стрессом и психосоматическими заболеваниями.

Локомоторная техника

Локомоторная техника является двигательной, она предполагает перемещение человека в пространстве или водной среде в соответствующих направлениях с различной двигательной активностью. Диапазон интенсивности - от предельно медленных до максимально быстрых, форма движений - от простых, линейных и единичных до сложных пластических и разнонаправленных.

Музыкотерапия

Музыкотерапия — это целенаправленное применение музыки или музыкальных элементов для достижения терапевтических целей, а именно, восстановления, поддержания и содействия психическому и физическому здоровью.

Музыкотерапия как метод психотерапии использует музыку в качестве средства коррекции психического состояния человека, при работе со страхами, эмоциональными отклонениями. Может быть активной и рецептивной.

Активная музыкотерапия – это воспроизведение музыки с помощью музыкальных инструментов или собственного голоса.

Рецептивная музыкотерапия – это процесс слушания, восприятия музыки с психотерапевтической целью.

При этом методики музыкотерапии могут использоваться и как основной способ воздействия, и как дополнительный – музыкальное сопровождение других приемов коррекции с целью повышения их эффективности.

Практические упражнения с детьми:

Упражнение "Нос не дышит" (Ребёфинг)

Дети совместно с педагогом-психологом размещаются на стульях по кругу. Двумя пальцами руки каждый из них закрывает себе нос и начинает медленно дышать с нарастанием интенсивности. Затем нос освобождает от пальцев и пытается повторить упражнение, представив, что нос у него по-прежнему защемлен.

Упражнение «Торт» (Ребёфинг)

Педагог-психолог: Ребята, скажите, пожалуйста, вы знаете, что такое торт? А вы пробовали торт? (Дети отвечают) А видели ли вы когда-нибудь, как готовится торт? Сейчас мы с вами будем готовить торт. Каждый из вас будет представлять собой одну из составных частей торта: муку, сахар, молоко, масло, яйца. Я буду поваром на нашей кухне.

Каждому ребенку на голову надевается табличка с названием ингредиентов торта.

- Итак, приступаем с вами к выпечке торта. Для начала нам понадобится мука.

Ребенок с табличкой «мука» подходит к педагогу-психологу, который держит обруч, берется за обруч обеими руками. Затем поочередно подходят остальные дети: яйца, молоко, сахар и масло. В итоге все дети держатся за обруч обеими руками по кругу.

- Все наши ингредиенты готовы, теперь нам их необходимо перемешать. Сейчас мы с вами медленными шагами пойдём по кругу друг за другом, не отпуская из рук обруч. Таким образом, продукты у нас будут перемешиваться. Во время перемешивания каждому из вас необходимо будет делать глубокие вдохи и выдохи. Дети выполняют задание. Очень хорошо, тесто у нас получилось хорошее. Теперь из него мы испечём торт. Педагог-психолог предлагает детям встать внутрь обруча, также держа его обеими руками, со словами: А теперь представьте, что тесто у нас попало в печь. Оно начинает медленно дышать. Дети совместно с педагогом-психологом делают глубокие вдохи и выдохи. Печь наша разогревается и тесту становится жарко, бока его начинают припекать, оно начинает дышать усиленно. Дети делают вдохи и выдохи короче и чаще предыдущих. Торт наш почти готов, печь раскалилась и тарту очень-очень жарко, он начинает дышать ещё сильнее. Вдохи и выдохи детей становятся ещё короче и ещё чаще. Все наш торт готов. Сейчас он сделает заключительный глубокий вдох и глубокий выдох. Упражнение закончено.

Упражнение «А мы загораем» (Релаксация)

- Представьте себе, что вы сидите на берегу реки. Наберите в руки песок. Сильно сожмите пальцы в кулак, удержите песок в руках. Посыпьте колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Прилягте на коврики. Поднимите руки и уроните их бессильно вдоль тела, вам не хочется двигаться. Вы спокойно лежите и ровно дышите. Вдруг из-за тучи выходит солнышко, оно слепит вам глаза, и вы вынуждены поднять руки и заслонить его. Появилась тучка и заслонила солнышко. Вы снова в тени, вам ничего не мешает, поэтому руки можно опустить и расслабиться. Внезапно вы почувствовали, что по вашей правой ноге кто-то ползет. Вы немножко приподнялись и увидели, что это муравей. Напрягите правую ногу, потрясите ногой и стряхните муравья с ноги. Не получается, попробуем еще разок. Теперь муравей упал с ноги и вы спокойно можете глубоко вздохнуть и прилечь на коврик загорать. Вы лежите, глазки ваши закрыты, тело расслаблено, ваше личико загорает, носик тоже загорает – подставьте его к солнышку. К вам подлетает бабочка и садится на носик. Сморщите носик, поднимите губки к носу, энергично двигайте ими и выпускайте воздух через нос, прогоните таким образом бабочку. Бабочка улетела, а вы расслабили носики и губки, а затем все тело и снова легли загорать.

А сейчас медленно откройте глазки. Вы чувствуете себя отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день. А теперь улыбнитесь друг другу.

Упражнение «Ах, какой я молодец!» (Локомоторика)

Участникам предлагается разместиться вокруг стульев. Количество стульев на один меньше, чем участников. Дети двигаются по кругу. Педагог-психолог называет любые числа. Когда произносится число 5 дети останавливаются, хлопают в ладоши и произносят: «Ах, какой я молодец». Кто ошибается, присаживается на стул. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один победитель.

Упражнение «Поём и передаём» (Музыкотерапия)

Дети совместно с педагогом-психологом размещаются на стульчиках по кругу, спинами внутрь. У каждого в руках имеется плюшевая игрушка. Участники исполняют любую песню, при этом во время куплетов передавая по кругу друг другу игрушки. Во время припевов участники оставляют у себя игрушку, которая им досталась, выпрямляют спину и держа игрушку в руках исполняют припев. На начало куплета передача игрушек по кругу продолжается.