

## УПРАЖНЕНИЯ С ПЕДАГОГАМИ (РОДИТЕЛЯМИ)

для быстрого снятия эмоционального  
и физического напряжения

### Муха

*Цель:* снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

### Сосулька

*Цель:* управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, руки поднимите вверх и закройте глаза. Представьте, что вы сосулька или мороженное. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ягодичы, ноги. Запомните эти ощущения. Замерите в этой позе, заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнца вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

### Звуковая гимнастика

*Цель:* укрепление духа и тела.

Выполняется сидя с прямой спиной. Сначала делается глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносится звук. Пропевать нужно в течении 30сек.

А – воздействует благотворно на весь организм

Е – на щитовидную железу

И – на мозг, глаза, нос, уши

О – на сердце, лёгкие

У – на органы, расположенные в области живота

Я – на работу всего организма

М – на работу всего организма

Х – помогает очищению организма

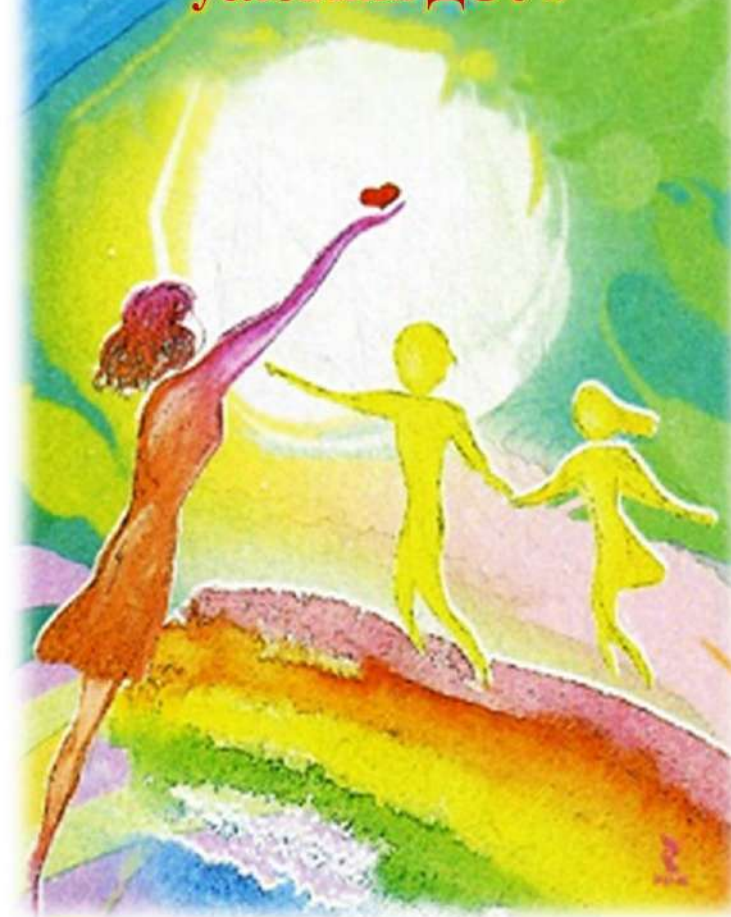
ХА – помогает повысить настроение

Районное методическое объединение  
педагогов-психологов Крымского района

## «Использование телесно-ориентированных практик в коррекционной работе психолога в условиях ДОУ»

*Кто крепок телом, может  
терпеть и жару, и холод.  
Так и тот, кто здоров  
душевно, в состоянии  
перенести и гнев, и горе, и  
радость, и остальные  
чувства.*

Эпиктет



станция Варениковская, 2020 г.

## План:

1. «Теория развития телесно-ориентированного подхода» - Брустило М.В. (педагог-психолог МБДОУ детского сада № 22)
2. «Телесно-ориентированные практики в работе с дошкольниками» - Пономарева О.И. (педагог-психолог МБДОУ детского сада № 26)
3. «Телесно-ориентированные практики в работе с педагогами (родителями)» - Плахотник А.Н. (педагог-психолог МБДОУ детского сада № 20, 9)

*Тело – зеркало психологических проблем...*

## **ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ**

**ТЕРАПИЯ** — это направление в психологии и психотерапии, которое позволяет решать психологические проблемы достаточно объёмного спектра: тревожность, возбудимость, плаксивость, агрессивность, страхи и фобии, трудности с общением, стеснительность, зажатость, замкнутость и многое другое. Всё это преодолевается через различные техники телесного контакта.

Основоположителем данного направления является Вильгельм Райх. Он назвал защитные силы организма, физически подавляющие страхи, внутреннее беспокойство, комплексы и др., *телесным панцирем* и выделил его виды.

### **Виды телесного панциря:**

- *Глазной* (глаза, брови, лоб, скальпы);
- *Челюстной* (затылок, подбородок, горло);
- *Горловой* (язык, шея);
- *Грудной* (грудь, плечи, лопатки, руки);
- *Диафрагмальный* (диафрагма, солнечное сплетение, нижние позвонки);
- *Брюшной* (живот, спина);
- *Тазовый* (таз, нижние конечности).

### **Техники снятия зажимов**

- ✓ различные виды массажа;
- ✓ мануальная терапия;
- ✓ дыхательные гимнастики;
- ✓ обычные комплексы упражнений из спортивных программ;
- ✓ танцы;
- ✓ гимнастики для лица;
- ✓ актёрское мастерство.

## **УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТЬМИ**

### **Каратист**

*Цель:* снятие физической агрессии.

Дети образуют круг, в центре которого лежит обруч – «волшебный круг». В «волшебном круге» происходит «превращение» ребенка в каратиста (движения ногами). Дети, стоящие вокруг обруча, вместе с ведущим хором произносят: «Сильнее, сильнее, сильнее...», – помогая игроку выплеснуть агрессивную энергию максимально интенсивными действиями.

### **Колка дров**

*Цель:* помочь детям переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» ее во время игры.

Детям предлагают «порубить дрова». – поднять «топор» над головой и с силой опустить его с криком: «Ха!» Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.

### **Торнадо**

*Цель:* снятие стресса, выплеск эмоций.

Кто-то из детей – торнадо – стоит в центре комнаты и двигается как вихрь (выполняет резкие движения во всех направлениях). Другие дети перемещаются вокруг него и стараются подойти как можно ближе к вихрю, но не касаясь его. Если торнадо дотронулось до кого-то, то этот ребёнок становится торнадо.

### **Зарядка для черепахи**

*Цель:* для расслабления мышц плеч и затылка.

Дети сидят на полу. Они – «черепахи». Ребята медленно поднимают голову вверх, вытягивают шею, опускают плечи и поворачивают голову в разные стороны, осматриваясь. При резком хлопке дети быстро прячутся в «панцирь» (поднимают плечи и прижимают подбородок к груди). Затем снова медленно выглядывают из укрытия.