

Телесно-ориентированные игры «Тело помнит всё»

Составитель: Медведева М.В.

Воспитатель ГБДОУ №74 Кировского района Санкт-Петербурга.



Так звучит один из законов телесно-ориентированной психотерапии. Телом сохраняются все воспоминания и пережитые эмоции. Чувства и страхи, которые человек игнорирует, выливаются в проблемы со здоровьем. Вопросы сохранения и укрепления здоровья ребёнка никогда не теряют своей актуальности. Психологи отмечают увеличение количества детей с различными отклонениями в психосоматическом развитии. А как известно тело и психика человека тесно взаимосвязаны. Детство - пора удивительных открытий. Дети по природе своей очень спонтанны в любых проявлениях. Движение помогает детям чувствовать и понимать себя, окружающий мир. Однако в последнее время дети испытывают трудности в общении со сверстниками. Часто ребёнок не умеет адекватно сопереживать и проявлять симпатию, а вместо компании сверстников предпочитают одиночество.

Телесно-ориентированные игры и упражнения способствуют укреплению физического здоровья, тренировке способности выражать чувства через движения, а движения через чувства. Так же появляется возможность снять

мышечный спазм, расслабиться, двигаться и чувствовать себя наиболее естественно, не ограничивая себя.

Игра «Зеркало».

Участники разбиваются на пары. Один игрок в паре выполняет роль зеркала, другой-героя в вымышленной ситуации. Участник - «герой» выполняет различные движения, участник – «зеркало» должен как можно точнее и быстрее копировать эти движения. В результате всё должно выглядеть так, будто оба партнёра по игре просто делают что-то синхронно.

Игра "Рисуем музыку".

Эта игра напоминает “Зеркало”, но несет чуть больше полезных функций: помимо вышеперечисленных, она помогает расслабиться, выразить актуальное эмоциональное состояние и обрести спокойствие. Необходимо выбрать несколько разных музыкальных композиций, а затем предложить ребенку нарисовать музыку движениями. Второй участник становится напротив “художника” и должен повторить все его действия, при этом руки партнеров не соприкасаются. Через оговоренный промежуток времени участники меняются ролями.

Массаж лица «Солнышко проснулось».

Солнышко проснулось,
Лобика коснулось,
Солнышко проснулось,
Щёчек коснулось,
Солнце личико согрело,
Потеплело, потеплело,

Наши губки улыбнулись,
Наши ручки потянулись!
Касаются руками лба, щёк. Обеими ладонями проводят от бровей до подбородка.

Упражнение «Рот на замочке»

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот «на замочек», сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их.

У меня есть свой секрет,
Не скажу его вам, нет (поджать губы).
Ох, как сложно удержаться,
Ничего не рассказав (4-5 секунд).
Губы все же я расслаблю,
А секрет себе оставлю.

Игра «Посудомоечная машина».

Дети встают в две шеренги, напротив друг друга – это посудомоечная машина. Ребенок называет кто он - предмет какой посуды и встает в начало мойки, между парой моющих. Каждая моющих пара выполняет определенную задачу – моют посуду с разной степенью интенсивности и силы нажимов, прикосновений и т. д. 1- сильная мойка; 2- средняя мойка; 3- слабая мойка; 4 –полоскание; 5 – сушка. После мойки у ребенка спрашивают о его ощущениях.

Упражнение «Пчела на носу»

Сморщить нос, стараясь двигать им в разные стороны.

Села на нос мне пчела,
Не легка, не тяжела.
Я руками не машу,
Носом я ее толкну.
Я наморщил сильно нос,
А когда его расслабил,
То пчелы и след растаял.

При выполнении упражнения в работу включаются
многие мышцы лица.

В заключение хочется отметить, что телесно-ориентированные игры и упражнения просты, интересны, подходят для любого возраста. Помогают восстановить эмоциональный фон детей, снять эмоциональное напряжение, повысить сенсорную чувствительность, способствуют развитию зрительных, тактильных, слуховых анализаторов.