**Телесно-ориентированные подходы как способ оптимизации обучения детей, имеющих нарушения опорно- двигательного аппарата**

*Дюкова Фарида Рафаиловна, МАДОУ «Д/С №474 г. Челябинска», воспитатель высшей категории*

*Личная электронная почта Farida7467@mail.ru*

С целью оптимизации образовательного процесса в контексте требований ФГОС в МАДОУ «Д/С №474 г. Челябинска» внедряются телесно-ориентированные техники для детей с нарушением опорно- двигательного аппарата (НОДА). Оптимизация образовательного процесса вводит в практику работы с детьми с особыми возможностями здоровья такую взаимосвязанную деятельность педагогов и детей, которая ориентирована на получение максимально возможной в данной ситуации эффективности обучения, когда педагог овладевает всей совокупностью способов оптимального построения учебно-воспитательного процесса и достигает значительно больших результатов в работе.

В роли способа оптимизации обучения детей с НОДА выступают телесно-ориентированные подходы, позволяющие выявить типично сильные и слабые стороны реальных интеллектуальных возможностей данной категории детей и наметить меры по их эффективному развитию.

Определение такого подхода в работе с детьми с НОДА, а также глубокое и всестороннее рассмотрение различных аспектов теории и практики в области психоанализа Вильгельма Райха, Александра Лоуэна, Александра Янова и др. позволил приступить к решению поставленной проблемы следующим образом: были выбраны направление и содержание телесно- ориентированных подходов. Рациональное структурирование учебного материала повысило уровень его доступности. После отбора содержания был осуществлен выбор методов и средств обучения. Это являлось следующим способом оптимизации обучения, который позволил наиболее успешно решить поставленные задачи за отведенное время. Осуществлялся такой метод путем ознакомления с возможными вариантами методических рекомендаций по этой теме. При этом было необходимо соотнести специфику задач, содержания материала, возможности детей и свои собственные методические стороны, уровень профессиональной подготовленности.

Опираясь на утверждения основоположников теории и практики по использованию психотехник, можно полагать, что телесно- ориентированная терапия создает фундамент для увеличения и расширения возможностей для самовыражения, самосознания, самообладания, запуская внутренние резервы личности каждого ребенка, которые начинают работать на сознательном и бессознательном уровне. Важная особенность телесно-ориентированной психотерапии – работа с физическим телом, которая позволяет найти подлинные истоки проблем, приобрести доступ к глубоким уровням бессознательного. Телесно-ориентированная психотерапия направлена на то, чтобы соотнести чувства и поведение человека с его жизненными представлениями и ценностями. Приемы, которые используются в этом виде терапии, помогут найти связь между состояниями разума, души и тела - то есть между эмоциями, ощущениями и убеждениями.

Телесно-ориентированная терапия помогает: - рассмотреть механизмы, вызывающие блокировку подавления эмоций, таких как раздражение, обида, гнев, страх; -негативные последствия этих эмоций, которые накапливаются в подсознании и в теле человека, а потом проявляются в хроническом мышечном напряжении; -разблокировать подавленные эмоции, преодолеть стрессовое состояние; -сформировать новые способы и сценарии поведения, которые помогут избежать негативного воздействия стрессов, а в последствии не попадать в стрессовые ситуации; -научить приобретать физический и душевный комфорт в разных сферах своей деятельности; -активизировать творческий потенциал, результатом которого станет повышение качества жизни.

Очень важно было выбрать оптимальный метод оптимизирования и мотивации развития ребенка. Методами стимулирования положительного отношения детей к образовательной деятельности стали: телесно-ориентированные игры, эмоциональные переживания при создании различных ситуаций и т.д..

Следующим способом оптимизации обучения стал выбор таких организационных форм, которые позволили успешно решить поставленные задачи. Этот способ предполагает необходимость осуществления не только общегруппового, но и дифференцированного подходов к детям с НОДА. Основное внимание уделяется уменьшению сложности заданий, дифференциации помощи детям при выполнении одинаковых для всей группы различных упражнений. Это позволило добиться максимально возможных результатов в типичных для детского сада условиях при применении методов, ориентированных на изучение собственного тела, осознание ребенком телесных ощущений в различных состояниях.

Как известно, у детей с НОДА часто нарушения в двигательном развитии могут сочетаться с проблемами в эмоционально-волевой и психической сфере. Возможно, что двигательные нарушения и вместе с ними неудовлетворенные потребности в развитии могут привести к различным невротическим состояниям. Известный американский психотерапевт А.Янов называл эти нарушения первичными. Они могут сохраняться у ребенка в виде напряжения и препятствовать естественному продвижению через все стадии развития, которые должен пройти каждый ребенок. Это может привести к психосоматическим проблемам. Часто различные невротические реакции ребенка с НОДА затрудняют возможность воспринимать мир в полном объеме. Слова и действия обусловлены с неспособностью справиться со своим эмоциональным состоянием в различных жизненных ситуациях, не дают стать «настоящим». Быть «настоящим», по мнению Янова, означает быть свободным от тревоги, фобий, быть способным жить настоящим без навязчивого стремления удовлетворять свои потребности.

Телесно-ориентированные подходы призваны помочь бороться с внутренним напряжением. Игры и упражнения помогают ребенку понять свои чувства и ощущения. Большое значение придается сосредоточению на чувствах и переживаниях целостности своего «Я».

Классические телесно- ориентированные подходы включают в себя двигательные упражнения, которые способствуют положительному эмоциональному состоянию и позитивным личностным изменениям.

Таким образом, использование телесно-ориентированных подходов в коррекционно- развивающей работе с детьми с НОДА отвечает современным требованиям ФГОС. Выбор оптимального варианта содержания обучения с помощью ТОП, интегративной координации и построения рациональной структуры учебного материала, выступает в роли важной группы способов оптимизации обучения, позволяющей успешно решать задачи воспитания и развития без перегрузки детей.

**Примеры подвижных игр и игровых упражнений в психокоррекционной работе с дошкольниками с НОДА**

**«Высвобождение двигательной активности».** Постоять с закрытыми глазами, как бы прислушиваясь к своему телу. Открыть глаза, осторожно подвигать руками и ногами, потрясти всем телом, особенно в местах наибольшего напряжения, пока оно не расслабится. Повторить упражнение 2-3 раза.

**«Напряжение и расслабление рук».** Согнуть руки, держа их перед грудью параллельно полу. Закрыть глаза, дышать легко и равномерно, крепко сжать кулаки. Затем резко напрячь все мышцы рук от плеча до кисти. Продолжать дышать легко и равномерно. Расслабиться. Упражнение помогает достичь быстрого физического расслабления, снять раздражение и беспокойство.

**«Напряжение и расслабление тела».** Лечь на спину. Полностью вытянуть ноги, положить руки вдоль тела. Дышать легко и свободно. Напрячь все тело, одновременно делать равномерные вдохи и выдохи. Стараться не выгибаться вверх, чтобы не получился «мостик», ягодицы должны касаться пола. Затем взяться руками за колени и покачаться так несколько раз, чтобы расслабить мышцы позвоночника. Упражнение дает почувствовать тепло во всем теле, помогает быстро освободиться от анпряжения, расслабить мышцы позвоночника, уменьшить боли в спине.

**«Мычание».** Расслабиться и мычать нравящуюся мелодию, любые естественные гневные звуки, при этом прикладывать руки к разным частям тела, чтобы ощутить, как они вибрируют во время мычания. Это упражнение освобождает от напряжение вокруг голосовых связок и горла. Работа с вибрацией позволяет сбрасывать болезненные ощущения в разных частях тела.

**«Высвобождение шума».** Издавать любые странные, необычные звуки, которые просятся наружу.

**«Крик».** Набрать полную грудь воздуха, закрыть рот ладонями и закричать изо всех сил. Повторить крик несколько раз до ощущения опустошения.

**«Взрыв эмоций».** Лечь на спину, колотить руками и ногами по полу и издавать любые звуки, которые просятся наружу, пока не наступит желание спокойно полежать и отдохнуть.

**«Вжиться в образ».** Пройти по болоту, по кочкам, перешагивать через препятствия. Представить себя раскрывающимся цветком. Можно устроить «модный показ»- пройтись в красивой шляпе, наряде.

**«Стеклянная кобра».** Участники становятся в затылок, закрывают глаза и ощупывают спину впереди стоящего, стараясь запомнить его. Ведущий произносит «Дзинь!», «кобра» разбивается и в течение минуты «осколки» бродят по комнате, защищая себя выставленными ладонями.По сигналу ведущего «кобра» начинает срастаться.

**«Живое зеркало».** Участники поочередно зеркально повторяют движения друг друга: причесываются, одеваются, копируют мимику и движения, весело гримасничают перед зеркалом.

**Литература:**

 1.Беспалько В.П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения.-М., 1995. 2.Еньшина Н.Н. Инновационные процессы в образовании.-Барнаул,2002. 3.Лоуэн А. «Физическая динамика структуры характера», М., 1996.