**МДОУ «Детский сад № 3 р.п. Семибратово»**

**Сборник упражнений**

**по телесно-ориентированной терапии**

**в профилактике эмоционального напряжения**

**детей старшего дошкольного возраста**



 **Составитель: педагог-психолог С.Ю. Громова**

Одной из важнейших задач современного общества является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Педагоги и психологи отмечают увеличение количества детей с различными отклонениями в психосоматическом развитии.

Взаимосвязь тела и психики уже давно считается известным и неоспоримым. Психосоматическое развитие ребенка сквозь призму культурно-исторического подхода Л. С. Выготского можно рассматри­вать как процесс закономерного становления механизмов психологи­ческой регуляции телесных функций, действий и феноменов. Содержа­ние этого процесса является основание знаково-символических форм регуляции, трансформирующей природы заданные потребности (пить, есть и др.), телесные функции (дыхание, реакция боли) или создающей новые психосоматические феномены (образ тела, образ боли, самочувствие). Формами внедрения психологической регуляции в телесные феномены являются телесные действия, имеющие план открытого поведения и потому формирующиеся по социально заданному эталону, смысловые структуры и эмоциональные пережи­вания (отношение к телесному феномену).

Изначально психология тела возникла в русле психоанализа, в 30-х годах прошлого века. Ее основатель Вильгельм Райх был одним из учеников З. Фрейда. Он описал, как в ответ на стрессовые ситуации, возникает защитное поведение, которое выражается в хроническом напряжении отдельных групп мышц — «мышечных зажимах». «Мышечные зажимы», объединяясь, формируют «мышечный пан­цирь». Негативное воздействие этого явления проявляется как в телесной, так и в психической сферах. В телесной сфере это приводит к ограничениям подвижности, нарушениям позы, ухудшению кровообращения, болям (все это причины остеохондроза, артрозов, многих соматических заболеваний). В психической сфере не дает естественно проявляться любым эмоциям, мешает личностному росту.

Популярность телесно-ориентированной психотерапии в современном мире, несомненно, растет. В самом деле, среди различных методов психокоррекции — невербальный, телесно-ориентированный подход привлекает возможностью непосредственной коммуникации с подсознанием с помощью языка тела, а также контроля эмоций. Важным достоинством телесной психотерапии является также широкое применение разнообразных техник.

Детство — пора удивительных открытий. Мир предстает притяги­вающим разнообразием форм, цветов, запахов, вкусов, звуков. Окружающее обладает множеством явных и скрытых свойств, которые ребенок учится открывать для себя. Чтобы правильно ориентироваться в окружающем мире, важно воспринимать не только каждый отдельный предмет (стол, цветок, радугу), но и ситуацию, комплекс каких-то предметов в целом (игровую комнату, картину, звучащую мелодию). Объединить отдельные свойства предметов и создать целостный образ помогает восприятие — процесс отражения человеком предметов и явлений окружающего мира при их непосредственном воздействии на органы чувств. Восприятие даже какого-нибудь простого предмета - очень сложный процесс, который включает работу сенсорных (чувстви­тельных), двигательных и речевых механизмов. В дошкольном детстве совершенствуется восприятие пространства. Точкой отсчета является восприятие своего тела, далее дети научаются ориентироваться в прост­ранстве независимо от собственной позиции, менять точки отсчета.

Эмоциональный компонент социальных представлений выражает эмоциональное отношение ребенка к тем или иным явлениям социальной действительности, к людям или к самому себе как члену социума. Именно с развития эмоционального реагирования начинают­ся социализация, интеллектуализация эмоций, становление эмоцио­нально-чувственного опыта, разворачивается динамика сложного процесса в целом. Хотя эмоциональные реакции заданы самой приро­дой (с первых дней жизни ребенок бурно реагирует на дискомфорт в физиологическом состоянии, проявляя так называемые «натуральные» эмоции), только в процессе общения, целенаправленных педагогических влияний возможно становление социально значимых форм эмоциональной жизни, разнообразных, ярких, адекватных социальному стимулу эмоциональных реакций.

Работа с сегментами тела — телесно-ориентированная терапия, направленная на последовательную проработку сегментов тела. «Задавленные с детства эмоции требуют выхода и вызывают тики, заикания, все виды неврозов, приводят к появлению вредных привычек. **Задача телесно-ориентированного подхода — распускание мышечных зажимов.**

Мышечные зажимы организуются в семи основных защитных сегментах, которые располагаются **в области глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота, таза**. Основным способом распускания мышечных зажимов на соответствующем уровне является предварительное максимальное напряжение мышц основных сегментов тела.

Когда человек переутомлён, уровень его энергии слишком низок и человек легко впадает в состояние перевозбуждения. Классический пример — возбуждённый и беспокойный ребёнок, который, несмотря на усталость, никак не может успокоиться. Нередко приходится видеть, как пытаясь успокоить расшалившегося ребёнка, родители или педагог усаживают его на стул, ограничивая тем самым его двигательную активность. Ребёнок в этом случае не может усидеть на месте. Взрослый может наказать малыша, накричать на него. Тогда ребёнок взрывается плачем, что заставляет его дышать глубже и даёт ему энергию для расслабления. Поэтому для достижения расслабления необходимо уделять внимание технике дыхания.

За последние несколько сотен лет образ жизни человека значи­тельно изменился. Чем более развито общество, тем больше в нём выработано правил и обычаев, и человеку приходится считаться с ними, сдерживая свои эмоциональные реакции и физиологические процессы. Вот уже миллионы лет старые физиологические механизмы работают впустую, и адреналин чуть ли не выплёскивается из нас наружу. Можно помочь себе, прибегая к физической активности, но всегда ли можно реализовать эту потребность? А напряжение накапливается. Нервное напряжение влечёт за собой напряжение мускулатуры. Для преодоления внутреннего напряжения надо учиться релаксации. Расслабились мышцы — отдыхают нервы, исчезают отрицательные эмоции, быстро улучшается самочувствие. С этой целью проводится постизометрическая релаксация, которая вызывает естественное расслабление мышц за счёт их предварительного напряжения в течение определённого времени.

Известно, что более 80 % информации в процессе общения передаётся невербальным способом. У ребёнка в гораздо большей степени, чем у взрослого, спонтанные движения и жесты отражают характер его коммуникации.

На уровне тела можно смоделировать практически любые отношения к людям, явлениям, событиям окружающего мира, а также пространственно-временные отношения. Телесное взаимодействие является способом поддержания контакта и выхода из него, учит понимать другого человека, таким образом, развивая чувство эмпатии и приятия, что является особенно ценным в детской среде.

Важным моментом социализации ребёнка является его способность контролировать телесные проявления и тесно связана с формированием основных черт психики. У ребёнка возникает ощущение возможности использовать своё тело как инструмент взаимодействия с окружающим миром. Он учится доверять своему телу, собственным впечатлениям, различать эмоции, усваивает приёмы самоконтроля.

**Последовательная проработка сегментов тела**

Основным способом распускания мышечных зажимов на соответствующем уровне является предварительное максимальное напряжение мышц данного сегмента. При этом психолог сам демонстрирует напряжение мышц, сопровождая демонстрацию имитацией эмоций, имеющих отношение к прорабатываемому сегменту. На начальных этапах ребенок обучается дифференцировать состояние напряжения/расслабления отдельных мышечных групп. Психолог помогает ребенку, обозначая прикосновением соответствующую мышечную группу и сочетая состояние «как будто» с эмоциональным выражением в свободной форме или в виде стихотворения. Необходимо помнить, что при чрезмерно длительном напряжении могут возникать болевые ощущения, что является нормальным явлением. Об этом необходимо спокойно сказать ребенку. Допускается также более интенсивный контакт в области сегмента, чтобы дать ребенку возможность его почувствовать. Важно не торопить его, так как ребенок может в любой момент столкнуться с неприятным ощущением или переживанием.

Возможна ситуация, когда ребенок не захочет выполнять необходимые действия, поскольку они у него не получаются. Чем больше настаивать на выполнении задания, тем сильнее будет зажим, так как возникает конфликт-незнание. Не нужно бороться с ребенком. Если у него действительно не получается, лучше поискать приемлемый для него способ. Часто дети сами подсказывают нужные варианты, надо только внимательно отнестись к этому.

Нельзя делать движения через силу и спешить. Чем спокойнее мы выполняем движения, тем больше вслушиваемся в свое тело и тем больше информации получаем. Важно оттачивать сенсорную чувствительность, пробуждая пpи этом естественную чувственность. Тело необходимо слушать, мягко следуя за ним.

Следует помнить, что в отличие от взрослых (у которых все движения совершаются с периферии, с мелких движений) у детей все начинается с большого движения. Лишь когда усвоено большое движение, можно переходить к более мелким.

**ГЛАЗА**

Эффект защитного сегмента в области глаз проявляется в неподвижности лба и «пустом» выражении глаз. Распускание мышц происходит посредством возможно большего раскрывания глаз, выполнения вращательных движений глазами, мобилизации мышц век и лба.

Пустые глаза ребенка могут свидетельствовать о нарушении чувства безопасности и чувства реальности. Хроническое неосознанное нежелание видеть болезненные, неприятные сцены может привести к нарушению функционирования глаз. Миопия, или близорукость, - это нежелание видеть дальше собственного носа (А. Лоуэн). Близорукий глаз испуган, но человек не ощущает этого. Его страх часто родом из детства. Пугаясь враждебного взгляда родителей, ребенок сжимается, зажмуривает глаза. Зажмуривание - это попытка игнорировать реальную ситуацию опасности.

Ребенок сужает поле зрения, как бы отодвигая опасность.

**Терапевтическая цель занятий - возвращение глазам чувствительности**.

Во время занятий дети, которые носят очки, должны их снять.

Сосредоточение взгляда на лице другого человека (для таких детей необходимо, чтобы партнер находился как можно ближе к нему) улучшает зрение. Обычно дети не жалуются на то, что они плохо видят другого. Очки же не только делают невозможным поддержание зрительного контакта, но также блокируют доступ света. Методика Бейтса (улучшение зрения у близоруких) построена на принципе открытия глаз свету через чувство расслабления и воображения места, залитого солнечным светом (это может быть пляж или другое безопасное место, с которым у ребенка связаны приятные воспоминания). Увидев мир ярким и безопасным, мышцы глаз расслабляются, и поле зрения расширяется. При работе с сегментом «глаза» ребенок иногда начинает смеяться, отворачивается или отказывается от дальнейшей работы, что может свидетельствовать о наличии у него психологической проблемы. Здесь важно не форсировать упражнение, а попытаться выясните что мешает ему, что он чувствует, т.е. оказать ребенку поддержку.

Предлагаемые упражнения помогают проработать данный сегмент тела, вернуть глазам блеск и живость, четкое зрение и чувство реальности.

**Упражнение «Глазки бегают по кругу»**

Широко раскрыть глаза и максимально перевести взгляд влево-вправо, вверх - вниз, по диагонали. Затем сильно зажмурить глаза. После чего раскрыть их как можно шире (большим и указательным пальцами, оттягивая верхнее веко вверх, а нижнее вниз) и снова вращать глазами.

Глазки бегают по кругу: влево, вправо, вверх и вниз,

А затем еще по кругу пробежались друг за другом.

Не догнали - спрятались (зажмурить глаза).

Посидели, посидели, распахнулись, осмелели,

Стали круглыми, большими (максимально раскрыть глаза),

Снова бегают по кругу, друг за другом, друг за другом.

**Упражнение «Гляделки»**

Сидя напротив друг друга, смотреть в глаза друг другу, стараясь запомнить цвет глаз, угадать настроение (грустные они или веселые и т.д.).

Примечание. В группе можно устроить групповые гляделки». Дети садятся на стулья, расставленные в две шеренги друг против друга.

**Упражнение «Недовольный»**

Наморщить лоб, поднять брови вверх, затем опустить вниз. Сдвинуть брови, максимально напрягая их. Затем расслабить мышцы.

Я сегодня недоволен,

Я сегодня недоспал.

Сильно я нахмурил брови,

Подержал так (удерживать 4-5 секунд) и устал.

Не могу я долго злиться,

Я играть давно хочу.

Лучше я расслаблю лобик

И к ребятам подойду.

**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.

Примечание. При выполнении упражнения в работу включаются многие мышцы лица.

 **РОТ**

Оральный сегмент включает мышцы подбородка, горла, затылка. Защитный сегмент удерживает гнев, крик, плач, кусание, сосание, гримасничанье. Распускание происходит за счет имитации плача, произнесения звуков, мобилизующих губы, кусания, сосания и путем прямого воздействия на эти мышцы.

Челюсть соединена с глазами энергетической линией. Длительное напряжение челюсти уменьшает приток энергии к глазам и снижает зрительные возможности. Хроническое напряжение челюсти свидетельствует о решительности личности. Бывают ситуации, когда нельзя поддаться панике, когда решительность просто необходима. Напряжение снижается, когда опасность уходит. Но бывает, что нет необходимости проявлять решительность, волю, а человек находится в состоянии напряжения. Его подбородок постоянно зажат, чтобы человек не мог осознавать страх. Это напряжение не позволяет человеку расслабить подбородок, чтобы он задрожал и заплакать. У маленьких детей при плаче дрожит подбородок. Большинство родителей не переносят плач детей. Не умея успокоить ребенка, многие начинают кричать на него, ругать и даже бить. Ребенок учится подавлять плач, и у него появляются задатки хронической решительности. Такой ребенок, вырастая, выглядит несчастным. Ведь на самом деле решительность не способна победить страх. Кроме того, подавляя плач, человек подавляет свою способность к любви.

Зажатый подбородок немного выдвинут вперед, либо втянут.

Сильно выдвинутый вперед подбородок может указывать на решительность, агрессивность, непослушание. Втянутый - указывает на торможение агрессивных импульсов. Человек может не осознавать своей агрессивности. Таких людей легко напугать. Их часто называют слабохарактерными.

Если предложить человеку, стоя на четвереньках (оптимальная поза для расслабления челюсти), выдвинуть челюсть максимально вперед, затем подвигать ею вправо и влево, то, возможно, он почувствует подавленный гнев. Дети в таких случаях сразу начинают рычать, растягивая мышцы рта, напрягая челюсть, имитируя собаку.

Комплекс упражнений на проработку сегмента рта включают упражнения на мобилизацию мышц щек, губ, челюсти.

**Упражнение «Надуваем и втягиваем щеки»**

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы «задувая» свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

**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.

**Упражнение «Хоботок»**

Вытянуть губы «хоботком», напрячь их и произнести звук «у». Затем слегка приоткрыть рот, расслабить губы.

Подражаю я слону,

Губы хоботком тяну (вытянуть губы, произнести «у»),

Славный слоник получился –

Я немножко удивился (приоткрыть рот).

**Упражнение «Конфета»**

Представить, что во рту вкусная конфета. С большим удовольствием, не спеша «сосать» ее.

**Упражнение «Лягушки»**

Растянуть губы, как произнесении звука «и». Затем расслабить мышцы.

Тяну губы прямо к ушкам!

Вот понравится лягушкам (растянуть губы)!

Как устану-перестану (расслабить мышцы)!

**Упражнение «Орешек»**

Представить, что нужно разгрызть твердый орешек. Крепко сжать зубы. (Челюсти напряжены, стали как каменные. Это неприятно.) Затем разжать челюсти.

**Упражнение «Молчаливая злюка»**

Встать на четвереньки. Слегка открыв рот, расслабить мышцы челюсти. Выдвинуть челюсть вперед, напрячь мышцы. Затем расслабить мышцы.

**Упражнение «Злюка успокоилась»**

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать, что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть.

А когда я сильно злюсь,

Напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю

И рычаньем всех пугаю (рычать).

Чтобы злоба улетела,

И расслабилось все тело,

Надо глубоко вздохнуть

Потянуться, улыбнуться,

Может даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

Примечание. Для выражения чувства гнева, злости включается все тело, и руками дети могут задеть друг друга. Поэтому надо предложить детям сжать кулаки и стучать ими по полу или по мягкому модулю.

**Упражнение «Попробуй отними»**

Используется резиновое (аптечное) кольцо. Один конец кольца ребенок захватывает коренными зубами, а другой держит взрослый. Ребенок кусает кольцо и пытается вырвать его из рук взрослого.

Примечание. Вместо кольца можно использовать чистое полотенце. –

**Упражнение «Обезьяньи рожицы»**

Изобразить обезьянок, которые гримасничают.

Кто же лучше обезьян

Скорчит рожицу всем нам?

Я ведь тоже так могу

И сейчас вам покажу.

 **ШЕЯ**

Сегмент включает глубокие мышцы шеи, язык. Удерживает крик, плач. Распускание происходит посредством криков, плача и путем воздействия на мышцы языка и шеи.

Ощущение свободы в шее сопровождается ощущением свободы во всем позвоночнике. Поднимите голову - почувствуйте, как напрягаются мышцы передней части шеи; опустите голову, дотроньтесь подбородком до груди - почувствуйте, как натягиваются задние мышцы шеи и мышцы спины.

**Упражнение «Горошина»**

Прижать кончик языка к правой щеке и надавливать на нее. Пауза. Затем прижать кончик языка к левой щеке и надавливать на нее. Расслабить мышцы.

**Упражнение «Горка»**

Удерживая кончик языка за нижними зубами, выгнуть его горкой. Затем расслабить мышцы.

**Упражнение «Сердитый язык»**

Упереть переднюю часть языка в верхние зубы. Затем расслабить мышцы.

С языком случилось что-то:

Он толкает зубы!

Будто хочет их за что-то

Вытолкнуть за губы.

**Упражнение «Любопытная Варвара»**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо.

Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы.

Любопытная Варвара

Смотрит влево,

Смотрит вправо.

А потом опять вперед

Тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дальше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы.

А Варвара смотрит вверх

Дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно

Расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы.

А теперь посмотрим вниз

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно

Расслабление приятно!

**Парная игра «Два барана»**

Стоя на коленях, упереться лбом в лоб партнера и попытаться сдвинуть его с места. Затем расслабить мышцы шеи.

Примечание. Следите, чтобы дети не помогали себе руками и не увлекались игрой ввиду сильного напряжения в шее.

**ГРУДЬ**

Грудной сегмент включает широкие мышцы груди, мышцы плеч, лопаток, всю грудную клетку и руки с кистями. Сдерживает смех, гнев, печаль, страстность. Сдерживанием дыхания подавляется любая эмоция. Распускание достигается через полный выдох и путем воздействия на мышцы рук.

**Упражнение «Надоело мне бояться»**

Поднять плечи, втягивая голову. Держать плечи напряженными, задержать дыхание. Затем опустить плечи. Вдох выдох. Развернуть плечи, расширяя грудную клетку, глубоко вдохнуть. Выдохнуть, свести плечи. Повторить 2 раза.

Дома я один остался,

Поначалу испугался.

Чуть раздастся где-то шорох,

Я мгновенно замирал,

Плечи быстро поднимал

И дыханье прерывал.

Прятался, как черепаха,

Напрягал и сопел…

Надоело мне бояться!

Лучше песню я спою.

Плечи тут же опущу,

Глубоко вздохну, плечи разверну!

Я такой большой и сильный,

Не боюсь я никого!

**Упражнение «Ленивая кошечка»**

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнеся звук «а».

**Упражнение «Лимон»**

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем «бросить» лимон и расслабить руку.

Выполнить то же упражнение левой рукой.

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю

Сок лимонный выжимаю.

И всю руку напрягаю

 Сок до капли выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю,

А руку расслабляю.

**Парное упражнение**(попеременные движения с напряжением и расслаблением рук)

Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

**Упражнения с бумагой**

Взять газету в правую руку и скомкать ее, не прибегая к помощи левой руки. Проделать то же левой рукой. Порвать газету на мелкие клочки.

Примечание. Позволяйте детям, нуждающимся в освобождении от гнева, агрессии, делать это с чувством. Пусть они рвут бумагу, топчут ее, прыгают на ней. Это позволит ребенку "освободиться от неприятных ощущений наиболее приемлемым способом.

**ДИАФРАГМА**

Сегмент включает диафрагму, солнечное сплетение, внутренние органы, мышцы нижних позвонков. Скованность выражается в выгнутом вперед позвоночнике, когда человек лежит, между нижней частью спины и плоскостью остается значительный промежуток. Выдох у него труднее вдоха. «Панцирь» удерживает сильный гнев. Освобождение от «панциря» идет через работу с дыханием и рвотный рефлекс (для детей используется имитация подобных движений).

**Глубоко дышать - значит глубоко чувствовать.** Сдерживая глубокое дыхание, мы тормозим некоторые чувства, связанные с животом. Живот принимает участие в плаче, поэтому заторможенным сказывается чувство грусти. Дети, рано понявшие, что посредством втягивания и напряжения живота можно избежать проявления чувств грусти и печали, обычно редко плачут. Грудная клетка такого ребенка слишком раздута и похожа на бочку. Дыхание поверхностное, частое, уровень энергии снижен. Такой ребенок быстро устает и с трудом расслабляется, но если ему удается, то его тело оживает. Ничто так не улучшает дыхание как хороший плач. Плач - механизм, освобождающий от напряжения, - доступен маленькому ребенку. Подавленный плач уничтожающая сила, которая травмирует внутренние органы, особенно кишечник. А. Лоуэн, делая вывод из своих наблюдений, называет болезни, связанные с воспалением кишечника, «плачем изнутри». Позволяйте своему ребенку плакать, это снимет напряжение и вернет его телу свободу.

Предлагаемые упражнения помогают проработать сегмент диафрагмы и живота, нормализовать дыхание, повысить уровень энергии и вернуть свободу движений, грацию, которая с рождения присуща ребенку.

**Имитация рвотных движений**

Широко раскрыть рот, вытянуть язык и сделать движение с помощью мышц горла, рта и диафрагмы, будто что-то необходимо вытолкнуть изнутри, из горла.

Примечание. Упражнение проводится индивидуально или в малых подгруппах (2-3 человека).

**Упражнение на расширение грудной клетки**

Встать прямо. Вдохнуть полной грудью. Задержать воздух. Вытянуть обе руки вперед, сжать кулаки на уровне плеч. Затем одним движением отвести руки назад. Перевести их вперед. Затем быстро снова отвести назад. Повторить эти движения несколько раз во время задержки дыхания, все время держа кулаки сжатыми и напрягая мускулы рук. Затем сильно выдохнуть через открытый рот.

Упражнение повторяется не более трех раз.

**Упражнение на расширение грудной клетки «Катание на валике»**

Лечь спиной на валик (или специальный мяч с небольшим углублением в середине), опираясь при этом на ноги. Поднять руки вверх за голову, потягиваясь всем телом. Опираясь на ноги выпрямить колени, при этом валик несколько прокатится вперед. Затем согнуть колени и валик вернется в первоначальное положение. Во время растягивания грудной клетки сделать глубокий вдох, а при возвращении на место – длительный выдох.

Примечание. Чтобы психолог мог фиксировать длину выдоха, а ребенок - активизировать свободу движений мышц горла, работу диафрагмы и легких, рекомендуется предложить сопровождать выдох произнесением звука «а».

**Упражнение «Полное дыхание»**

Встать прямо или лечь на пол. Положить руки на верхнюю часть живота. Представить, что под ладонями - воздушный шарик. Вдох - шарик надувается, живот округляется. Продолжается вдох - воздух перемещается в грудь, и шарик надувается там, а в это время шарик на животе сдувается, так как живот втягивается. Задержать дыхание на несколько секунд. Затем медленно выдыхать, «выпуская воздух» сначала из верхнего «шарика», потом - из нижнего «шарика».

Упражнение повторяется не более трех раз.

Примечание. Полное дыхание является могучим естественным средством обновления и оживления организма. При полном дыхании во время вдоха диафрагма сокращается и производит легкое давление на печень, желудок и другие внутренние органы. Это размеренное нажатие вместе с ритмическим движением легких действует на внутренние органы как массаж. Упражнение сложное, поэтому вначале рекомендуется освоить дыхание животом, затем дыхание верхней частью груди и потом соединить обе части.

**ЖИВОТ**

Сегмент включает широкие мышцы живота и мышцы спины. Напряжение поясничных мышц связано со страхом нападения. Защитный панцирь на боках создает боязнь щекотки и связан с подавлением злости, неприязни. Когда верхние сегменты проработаны, сегмент живота распускается легко.

**Массаж живота мячом**

Лечь на пол. Положить мяч себе на живот и катать его по животу, слегка нажимая, чтобы почувствовать его прикосновение.

**Дыхание животом**

Закрыть глаза. Вдохнуть воздух. Вообразить, какого цвета воздух проходит через нос, легкие и попадает в живот. Когда воздух попадает в живот, то живот становится круглым.

Задержать дыхание и, выдыхая, представить, что воздух уходит вниз через ноги в землю.

Примечание. После упражнения можно обсудить с детьми. цвета воздух они видели, удалось ли им почувствовать движение воздуха сверху вниз при вдохе и от живота к ногам при выдохе.

**Упражнение «Прячем шарик»**

Вдохнуть воздух и «опустить» его в живот - «надуть шарик». Представить, что кто-то хочет потрогать шарик, а вы не даете ему сделать это. Втянуть живот в себя, задержав дыхание, затем выдохнуть.

***Примечание.*** На начальных этапах обучения полезно помогать себе руками, делая как бы массаж живота. На выдохе слегка надавить руками на живот с приседанием.

**ТАЗ**

Сегмент включает мышцы таза и нижних конечностей. Чем сильнее панцирь, тем более таз отведен назад, а ягодичные мышцы напряжены и болезненны. Тазовый панцирь служит для подавления возбуждения, гнева, удовольствия. Распускание идет за счет мобилизации мышц таза и ног.

В современном культурном обществе принято сдерживать свои эмоции, контролировать свои чувства, и это отчасти верно. Самоконтроль необходим, но когда контроль становится подсознательным, он проявляется хроническим напряжением мышц.

Хроническое напряжение мышц, соединяющих таз с ногами, обездвиживает таз настолько, что он не может двигаться спонтанно. Обездвиженный таз «застывает» отведенным назад или выдвинутым вперед. В нормальном же состоянии он движется вместе с естественными движениями тела и дыханием. При вдохе таз движется назад, при выдохе - вперед. Удерживание таза в положении отведенным назад указывает на тенденцию к ограничению движений. Таз, выдвинутый вперед, возможен у человека, к которому плохо относились в детстве. А. Лоуэн сравнивает такую позу (спина округленная, таз выдвинут вперед, плечи сутулые) с позой пса, у которого поджат хвост. Ребенок, получающий шлепок по ягодицам, инстинктивно втягивает таз и напрягает мышцы ягодиц. Если это происходит часто, то подобное напряженное состояние ягодичных мышц становится хроническим. Лоуэн утверждает, что тем, кого наказывали ударами по ягодицам, трудно принять гордую позу или ходить с расслабленным, свободно двигающимся тазом. Часто люди не осознают, что их таз застыл в одной из крайних позиций. В работе с детьми мы сталкивались с тем, что ребенок не может сознательно двигать тазом. У него двигается при этом либо все тело- либо верхняя его часть, либо движение осуществляется за счет мобилизации ног.

Чувствительность человека зависит от грации, позволяющей энергетическому заряду свободно перемещаться в теле. А мощность этого заряда в свою очередь зависит от того, насколько хорошо человек заземлен, т.е. энергетически соединен с почвой под ногами, с землей. Человеческие существа похожи на деревья, один конец которых укоренен в земле, а другой устремлен в небо.

Существуют такие выражения, как «крепко стоять на земле», «витать в облаках». С землей мы связаны стопами ног, которые косвенно подтверждают прочность связи с землей, реальностью или указывают на отрыв от реального мира, бегство в мир иллюзий.

Быть заземленным - значит иметь связь с основными реалиями жизни: с телом, с окружающими людьми и т.д.

его внутреннее чувство безопасности. Если человек хорошо заземлен, он чувствует себя уверенно, про него говорят, что он твердо стоит на ногах. Это зависит не от силы ног, а лишь от того, насколько хорошо мы ощущаем их.

Дети с плохим зрением ходят, буквально опираясь на другого. К этому их принуждает страх, неуверенность в собственных силах, тревога, а иногда излишние опасения родителей. Работая с одним из таких детей, педагоги жаловались, что он будто висит у них на руках. По мере работы, направленной на повышение уверенности ребенка в себе, осознание им своих двигательных способностей, развитие кинестетических возможностей, ребенок буквально на глазах ослаблял степень опоры на взрослого, все больше опираясь на свои собственные ноги.

Дети, у которых слабо развиты ноги, но чрезмерно развиты мышцы плеч, груди, они будто поддерживают себя руками, вместо того чтобы искать опору на земле. В основе такой осанки лежит чувство неуверенности в себе, постоянный страх упасть. Эти дети находятся в состоянии повышенной опасности и часто агрессивны по отношению к другим.

Одним из проявлений недостаточного заземления является позиция с заблокированными коленями. Если колени заблокированы, «выключены» из движения, то это делает ноги жесткими и снижает в них чувствительность. Колени, призванные выполнять амортизирующую функцию, не могут справиться с ней. Колени подгибаются, когда тело перегружено, что позволяет «проводить» стресс по ногам в землю. Заблокированные же коленные суставы переносят тяжесть стресса на нижнюю часть спины. Поэтому, блокируя колени, мы наносим серьезный вред нижней части позвоночника.

**Упражнение «Хула-хуп»**

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Руки положить сбоку на таз, чтобы чувствовать его движение. Движение тазом вперед-назад, затем влево-вправо. Следить, чтобы ноги не отрывались от пола, верхняя часть туловища оставалась, по возможности, на месте, а двигался только таз.

Я вращаю хула-хуп.

Корпус движется вокруг

Примечание. Ребенку с проблемами непросто выполнить это упражнение так, как в движение включается все тело. Помогите ему, придерживая своими руками его плечи и побуждая двигать тазом в разных направлениях.

**Упражнение «Толкание»**

Встать боком к партнеру на расстоянии 10 см. Начать движение тазом вбок, как бы подталкивая партнера. Не сходя с места, постараться дотронуться до партнера.

**Упражнение «Палуба»**

Представить себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. руки сцепить за спиной. Качнуло палубу - перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола),

Выпрямиться! Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох - выдох!

Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем.

**Упражнение на заземление «Слон»**

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с «грохотом» опустить на пол. Двигаться по команде, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стоп.

**Упражнения по телесно-ориентированной терапии**

**на снятие мышечного напряжения**

**в различных сегментах тела**

**(примечание: упражнения для педагогов, детей, детей совместно с родителями)**

 «Арка»

Встаньте, расставив ноги на ширину плеч и слегка повернув носки внутрь. Максимально согните колени, не отрывая пятки от пола. Уприте кулаки в поясницу и прогнитесь назад. Дышите животом и удерживайте эту позу около минуты. Обратите внимание на то, какие участки вашего тела напряжены. Если вы достаточно гибки и расслаблены, ваши ноги начнут дрожать. Это естественная реакция тела на напряжение.

«Заземление»

Расставьте ноги на четверть метра, слегка поверните носки внутрь и согнитесь в пояснице вперед. Согните колени и коснитесь пальцами пола. Перенесите весь свой вес на пальцы ног. Глубоко дышите через рот. Медленно распрямите ноги, но не до конца. Глубоко дыша, удерживайте эту позу, пока ваши ноги не начнут дрожать. Прочувствуйте контакт с почвой под ногами. Распрямляйтесь очень медленно, позвонок за позвонком.

«Свободная поза»

Участники молча сидят в кругу, одного из них просят «устроить поудобнее» остальных. Он разнимает перекрещенные руки и ноги, опускает плечи, поворачивает головы участников.

«Снятие зажима»

Сядьте в неудобную позу: оглянитесь, не поворачивая плеч и туловища; прижмите подбородок к ключице; поднимите вверх или подайте вперед плечи; коснитесь пальцами руки задней ножки стула. Сосредоточьте внимание на возникшем мышечном зажиме и снимите его усилием воли.

«Высвобождение двигательной активности»

Встаньте и закройте глаза, мысленно исследуйте свое тело с головы до пят, зафиксировав особенно напряженные участки. Откройте глаза, осторожно подвигайте и потрясите своим телом, особенно в местах наибольшего напряжения, пока оно не расслабится. Проверьте тело еще раз и при необходимости повторите упражнение.

«Напряжение и расслабление рук»

Согните руки, держа их перед грудью параллельно полу. Закройте глаза, дышите легко т равномерно, крепок сожмите кулаки. Затем резко напрягите все мышцы рук от плеча до кисти. Кулаки надо сжать так, чтобы мышцы начали вибрировать. Продолжайте дышать легко и равномерно. Напрягайте мышцы до такой степени, чтобы появилось легкое ощущение боли.

Опустите руки так, чтобы они свободно повисли вдоль тела. Расслабьте мышцы рук. Полностью расслабьтесь. Медленно вдыхайте и выдыхайте. Сосредоточьтесь на ощущениях тяжести и тепла в ваших руках, затем откройте глаза. Если ваши руки не стали теплыми, повторите упражнение. Оно поможет вам достичь быстрого физического расслабления, снять раздражение и беспокойство.

«Напряжение и расслабление тела»

Лягте на спину. Полностью вытяните ноги, положите руки вдоль тела. Дышите легко и свободно. Крепко сожмите ягодицы. Затем напрягите икры и бедра. Напрягите все ваше тело, одновременно делайте равномерные вдохи выдохи – удерживайте напряжение примерно минуту. Старайтесь не выгибаться вверх, чтобы не получился «мостик». Даже когда вы достигли уровня максимального напряжения, ягодицы должны касаться пола.

Позвольте напряжению полностью уйти. Возьмитесь руками за колени и покачайтесь так несколько раз, чтобы расслабить мышцы позвоночника. Если упражнение удалось, вы почувствуете расслабление и тепло во всем теле. Если вы слишком сильно вытягивали ноги, у вас может появиться ощущение покалывания в стопах и икрах. Упражнение помогает быстро освободиться от напряжения, расслабить мышцы позвоночника, уменьшить боли в спине.

«Тревожность и затрудненное дыхание»

Тревожность и затрудненное дыхание часто взаимосвязаны. Когда вы начинаете тревожиться, обратите внимание на ваше дыхание. Медленно выдохните весь воздух, повторите это четыре или пять раз. Затем спокойно вдохните, готовясь выдохнуть без усилий. Вы можете почувствовать поток воздуха в горле, во рту, в голове? Дайте воздуху выйти изо рта и почувствуйте его поток руками.

Вы держите грудную клетку расширенной, даже когда не вдыхаете воздух? Вы втягиваете свой живот, когда вдыхаете? Вы можете чувствовать, как спокойно вдыхаемый Вами воздух идет через нос, по трахее вниз, к тазу? Вы можете почувствовать, как заполняется воздухом и расширяется нижняя часть области ребер и грудная клетка?

Обратите внимание, не напряжено ли ваше горло, лицевые мышцы, свободно ли дышит ваш нос. Особое внимание уделите тому, не зажата ли ваша диафрагма. Сосредоточьтесь на этих напряженных участках тела и предоставьте себе возможность их освобождения.

«На четвереньках»

Один встает на четвереньки, а другой, располагаясь сзади, обхватывает его таз и при вдохе партнера отводит его таз назад, при выдохе – вперед, тем самым помогая ему интегрировать дыхание и движение. Поменяйтесь ролями и затем поделитесь впечатлениями.

«Мычание»

Расслабьтесь и мычите нравящуюся мелодию, любые естественные
гневные звуки, при этом прикладывайте руки к разным частям тела, чтобы ощутить, как они вибрируют во время мычания. Это упражнение освобождает напряжение вокруг голосовых связок и горла, возникающее у тех, кому приходится много говорить, а также у тех. кто испытывает ощущение сдавленности в горле. Работа с вибрацией позволяет, кроме того, сбрасывать болезненные ощущения в разных частях тела.

«Высвобождение шума»

 Издавайте любые странные или детские звуки, которые просятся наружу, особенно те, которые запрещались в детстве.

«Крик»

Наберите полную грудь воздуха, закройте рот ладонями и закричите изо всех сил. Повторите крик несколько раз до ощущения опустошения.

«Истерика»

Лягте на спину, колотите руками и ногами по полу и издавайте любые звуки, которые просятся наружу, пока не наступит желание спокойно полежать и отдохнуть.

«Брыкание»

Бейте руками и ногами по полу и вертите головой, гневно кричите. Другие участники активно стимулируют этот процесс, например утверждением «Да!», если участник кричит «Нет!», или «Ты будешь!», когда он выкрикивает «Я не буду!».

«Разрядка гнева и агрессии»

Составьте список ситуаций и людей (включая себя самого), которые вызывают или вызывали гнев. Выберите объект агрессии, сядьте на стул с наклоном вперед, положите руки на колени и закройте глаза. Похлопывайте себя по коленям руками, и когда это станет полуавтоматическим действием, начните издавать рычащий или утробный звук. Позвольте звукам становиться все громче, а похлопываниям все тверже, пока не выплеснется вся накопившаяся ярость. Можно притоптывать ногами, выкрикивать бранные слова и проклятья. Это упражнение полезно не только для сбрасывания избыточного напряжения, но и при спазмах мышц, тиках, подергиваниях конечностей во время сна, общего двигательного беспокойства, а также при отсутствии адекватной сексуальной разрядки.

«Плач»

Вообразите себя на сцене, услышавшим скорбную весть, порыдайте от всей души, стараясь включить все мышцы лица, шеи, плеч, предплечий и груди. Это упражнение эффективно при депрессии, нарушениях сна, головной боли, болях в мышцах и суставах, тиках, приступах кашля, частом и болезненном глотании, нарушениях менструального цикла.

«Вжиться в образ»

Раскрепощенного человека с распрямленными плечами, высоко поднятой головой и свободной походкой; побыть играющим ребенком, кошкой и т.п. Пройдитесь «по зыбучим пескам», по болоту, по натертому скользкому паркету, по грязной дороге в туфлях на высоких каблуках. Представьте себя вырастающим из саженца кустом, раскрывающимся цветком. Пройдитесь в костюме полярника, в рабочем комбинезоне, в норковом манто, в вечернем платье со шлейфом, в купальнике.

«Мотивированный бег или ходьба»

Против ветра, по росе, по болоту, над пропастью, по ущелью; спешка на работу, с работы, на свидание, в бассейн. Движение против толпы, если не хотим кого-то возбудить, разбудить, если мы злы и сердиты, если идем делать что-то для себя неприятное.

«Диалог телодвижений»

По две минуты общайтесь с партнером с помощью пантомимы в ролях: учитель и ученик, родитель и ребенок, колдун и зомби, вор и полицейский, мужчина и женщина, сила и слабость, активность и пассивность, грубость и мягкость, любовь и ненависть, принятие и отклонение, огорчение и удовлетворение, скука и интерес и т.д.

«Змейка»

Группа выстраивается за водящим в затылок и двигается за ним, повторяя все его движения; затем водящий переходит в конец шеренги, и водящим становится следующий за ним участник.

«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.

«Путаница»

Участники берутся за руки, образуя цепочку, водящий ведет ее, переступая через руки других и запутывая. Участник, ожидавший все это время за дверью, входит и пытается распутать цепочку. Когда это ему удается, он меняется с водящим ролями.

«Хаотическое движение»

Участники свободно располагаются в пространстве, по команде начинают быстро беспорядочно перемещаться, сталкиваясь друг с другом.

«Ноев ковчег»

Отправляется в плавание через пять минут. Каждый получает карточку, на которой написано название животного, которого надо будет молча изображать. У кого-то есть карточка с таким же названием. Надо найти свою пару.

«Зоопарк»

Каждый член группы изображает какое-нибудь выбранное им животное в тесном вольере.

«Пингвины»

Во время мороза пингвины, чтобы согреться, сбиваются в кучу; те, кто оказывается с краю, пытаются протиснуться вглубь стаи.

«Против движения»

Участники становятся в круг, закрывают глаза, выставляют руки перед грудью ладонями наружу. По сигналу ведущего каждый переходит на другую сторону круга.

«Встреча на узком мостике»

Протиснуться навстречу друг другу через узкий проход, образованный участниками, и при этом разминуться с партнером: в узкую дверь, между двумя лужами, на узком мостике.

«Пеньки и бульдозеры»

Пеньки, укоренившись, стоят намертво. Бульдозеры пытаются столкнуть их с места или стащить с него, хватая за руки.

«Передача по кругу»

Передача по кругу ритма, движения или воображаемого предмета: чаши с вином, трубки мира, котенка, ежика.

«Оригинал»

Каждый проходит перед группой в манере, непохожей на других.

«Этюды с воображаемыми предметами»

Играйте с воображаемым мячом, ощупывайте невидимую стену, откройте форточку, найдите нужную книгу в книжном шкафу, уроните любимую чашку, пожарьте яичницу.

«Разожми кулак»

Один сжимает кулак, другой без слов должен добиться того, чтобы кулак разжался.

«Сиамские близнецы»

Партнеры изображают близнецов, сросшихся одним боком. Они обнимают друг друга за талию, и теперь у них две руки и две ноги на двоих.

«Близнецы»

Вариант: участники «срослись» лбами, между которыми они зажимают лист бумаги. Они должны постоянно передвигаться, а если уронят листок, застыть, когда он коснется пола. Другой вариант: партнеры срослись спинами, руки у них переплетены в локтевых сгибах; они вместе садятся на пол и затем встают.

«Все выше!»

Участники садятся на полу друг перед другом так, чтобы пальцы их ног соприкасались. Затем оба вытягивают руки, захватывают кисти партнера и начинают сильно и синхронно тянуть друг друга, поднимаясь при этом вверх, пока не встанут на ноги.

«Живое Зеркало»

Участники поочередно зеркально повторяют движения друг друга. Женщина накладывает макияж, причесывается, одевается; мужчина копирует ее мимику и движения. Партнеры умываются утром перед зеркалом, чистят зубы, ищут в глазу соринку, осматривают язык или воспаленное горло, весело гримасничают перед зеркалом.

«Разговор через стекло»

Разговор через витрину магазина; в пробке стоят два автобуса, надо через закрытые окна передать знакомому в другом автобусе срочную информацию; разговор через стекло вагона (прощание на вокзале).

«Дружные немые»

Молча повесьте вдвоем картину, сверните ковер, стряхните скатерть, сматывайте пряжу, пилите дрова двуручной пилой, гребите в одной байдарке, перетягивайте канат.

«Сурдоперевод»

«Немой» садится вместе с переводчиком перед группой «глухих» и шепотом рассказывает какой-то интересный случай, переводчик передает его рассказ жестами и мимикой, затем выясняется, кто что понял.

«Слепой и Поводырь»

Слепой с закрытыми глазами ощупывает окружающее, Поводырь знакомит его с объектами.

«Робот и Оператор»

Соревнование пар, в которых один играет роль робота, другой – оператора. Задача: кто быстрее соберет спички, разложенные на столе перед каждой парой. Спички берутся «клешней» - указательным и большим пальцем и затем зажимаются остальными пальцами. Каждый выбирает партнера, с которым удобно. Робот становится перед столом, протягивает над спичками свою руку и закрывает глаза. Оператор располагается за его спиной. Чтобы руководить движениями руки Робота, Оператор пользуется лишь шестью словами: «вперед, назад, влево, вправо, вниз, взять». После того, как все спички оказываются в кулаке, Робот открывает глаза, раскладывает спички вновь на столе и становится Оператором, а его партнер – Роботом. Когда какая-то пара завершает второй тур игры, она подсчитывает, сколько спичек на этот момент осталось несобранными у других пар. Затем проводится обсуждение, кто как чувствовал себя в роли Робота и Оператора.

«Стражники и Заключенные»

Заключенные сидят в кругу на стульях, за их спинами стоят Стражники, у одного из которых стул пустой. Он взглядом приглашает к себе «чужого» Заключенного, а его стражник должен вовремя заметить это и не дать своему подопечному «сбежать».

«Тигры, мыши и слоны»

Участники делятся на две равные команды, каждая выбирает, каких животных будет изображать. Тигры – руки вытянуты вперед, угрожающе рычат; Мыши – движутся присев, руки на голове подрагивают, как ушки, негромко попискивают; Слоны – наклонены вперед, сложенные руки раскачиваются, словно хобот, иногда трубят. Выигрывает та команда, чей зверь может прогнать другого: тигр прогоняет мышь, слон – тигра, мышь – слона. Чтобы определиться, каждая команда собирается у противоположной стены, в течение минуты договаривается и начинает громко считать до трех. На счет «три» все принимают образ выбранного животного, и тогда становится ясно, кто победил. Если выборы команд совпали, приходится переигрывать.

«Бабушкины ключи»

Бабушка становится лицом к стене. За ней, прямо у ее ног, кладется маленькая связка ключей, которую можно спрятать в кулаке. На расстоянии 5–6 м сзади нее обозначается линия старта, на ней шеренгой выстраивается группа. Воришка должен схватить ключи, дотронуться до каждого игрока, и принести ключи на линию старта. Воришка и другие игроки начинают перемещаться. Бабушка без предупреждения оглядывается, в этот момент все замирают. Кто не успел остановиться – возвращается на старт, а если Бабушка «вычислит» Воришку, они меняются ролями.

«Омоложение»

Участники изображают 80-летних стариков и старушек, при встрече они кивают друг другу. По хлопку ведущего они сбрасывают десяток лет и при встрече машут друг другу рукой. Затем участникам становится по 60 лет, они обмениваются рукопожатиями. В 50 лет каждый дружески кладет проходящему руку на плечо, в 40 – похлопывает по спине, в 30 – быстро касается другого, стараясь не дать ему коснуться себя. 20-летние весело гоняются друг за другом, прыгают и хватают приятелей за левое ухо, не давая схватить себя. 10-летние носятся туда-сюда, пытаясь избежать столкновений. Обсуждается, кому в каком возрасте было лучше и хуже всего.

«Марионетки»

Психолог просит детей представить, что они — мягкие тряпичные игрушки, которые висят на ниточках. Дети встают в круг и поднимают руки. По команде психолога последовательно выполняют следующие движения: опускают вниз кисти рук; сгибают руки в локтях; расслабляют руки и те падают вниз; сгибают туловище и опускают голову; сгибают колени и приседают на корточки (снятие напряжения мышц тела, получать положительные эмоции).

«Лежачая восьмерка»

Дети соединяют ладони и вытягивают руки вперед. Психолог встает напротив детей, выполняет те же движения и говорит:

- Представьте, что кончики ваших пальцев соединены с моими невидимыми нитями. Куда будут двигаться мои руки, туда и ваши. Психолог начинает медленно «рисовать» соединенными ладонями знак бесконечности: 

В ходе выполнения упражнения рекомендуется «нарисовать» пять таких восьмерок.

По окончании дети встряхивают кистями рук.

.

"Поза Аиста"

Ребенок стоит прямо, ноги вместе. Поднимая руки вверх ладонями вперед, надо прогнуться и вдыхая медленно наклониться. При этом руками необходимо захватить

голени ног. Надо постараться не сгибать ноги в коленях, хорошо бы достать лбом колени. Дышать можно произвольно. Держать позу 10-15 секунд, а затем медленно выпрямиться.

"Возьми себя в руки"

Как только вы почувствовали, что ребенок беспокойный. хочет кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень хороший способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди - это поза выдержанного человека.

"Снеговик"

 Взрослый предлагает детям превратиться в снеговика. Дети разводят напряженные руки в стороны, надувают щеки, делают грустное лицо и неподвижно стоят на месте. Педагог говорит: "Так простоял наш снеговик всю зиму, но вот пришла весна,

пригрело солнышко, и снег начал таять". Дети постепенно расслабляются, опускают руки, "обмякают", подставляют лицо солнцу и приседают на корточки.

"Карандаши"

Взрослый: Пальчики - это карандаши и их надо убрать в коробку - сжать кулачок. Сжимать надо сильно. а то карандаши упадут. Через несколько секунд педагог предлагает достать карандаши - разжать кулачок. Дети шевелят пальчиками: "Вот какие карандаши!" Ребенок встает на колени, руки и бедра надо поставить перпендикулярно полу и перпендикулярно друг другу. Плавно поднять голову, максимально прогнуться в

пояснице. Необходимо удерживать позу 10-15 секунд. Дыхание ровное, спокойное.

Попросите ребенка подумать о чем-то добром и радостном.

"Поза сердитой кошки"

Полезно чередовать с позой доброй кошки. Исходное положение тоже. Далее ребенок опускает голову, а спину плавно выгибает вверх. Дыхание произвольное. Ребенка просят подумать о том, что его сердит и злит. Удерживать позу 10-15 секунд.

«Вжиться в образ»

Раскрепощенного человека с распрямленными плечами, высоко поднятой головой и свободной походкой; побыть играющим ребенком, кошкой и т.п. Пройдитесь «по зыбучим пескам», по болоту, по натертому скользкому паркету, по грязной дороге в туфлях на высоких каблуках. Представьте себя вырастающим из саженца кустом, раскрывающимся цветком. Пройдитесь в костюме полярника, в рабочем комбинезоне, в норковом манто, в вечернем платье со шлейфом, в купальнике.

«Диалог телодвижений»

По две минуты общайтесь с партнером с помощью пантомимы в ролях: учитель и ученик, родитель и ребенок, колдун и зомби, вор и полицейский, мужчина и женщина, сила и слабость, активность и пассивность, грубость и мягкость, любовь и ненависть, принятие и отклонение, огорчение и удовлетворение, скука и интерес и т.д.

«Змейка»

Группа выстраивается за водящим в затылок и двигается за ним, повторяя все его движения; затем водящий переходит в конец шеренги, и водящим становится следующий за ним участник.

«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.

«Путаница»

Участники берутся за руки, образуя цепочку, водящий ведет ее, переступая через руки других и запутывая. Участник, ожидавший все это время за дверью, входит и пытается распутать цепочку. Когда это ему удается, он меняется с водящим ролями.

«Хаотическое движение»

Участники свободно располагаются в пространстве, по команде начинают быстро беспорядочно перемещаться, сталкиваясь друг с другом.

«Ноев ковчег»

«Ноев ковчег» отправляется в плавание через пять минут. Каждый получает карточку, на которой написано название животного, которого надо будет молча изображать. У кого-то есть карточка с таким же названием. Надо найти свою пару.

**ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ**

А. Лоуэн. Психология тела III. Дыхание [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psychosomatica.ru>

Бережем здоровье детей (методы телесно-ориентированной терапии) — очень много интересных упражнений [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vk.com>

Культурно-историческая концепция Л.С. Выготского и ее возможности как теоретико-методологической основы нового подхода к психосоматической проблеме: проблема «культурного тела» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://infopedia.su>

Особенности восприятия детьми раннего возраста картинок [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://pedgorizont.ru>

Применение телесно-ориентированных методик в дошкольной среде [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sibac.info>

Телесно-ориентированная терапия: принципы, основные понятия, техники [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://infourok.ru>

Упражнения по телесно-ориентированной терапии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://schoolpsiholog.ru>

Упражнения релаксации для дошкольников [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://moi-detsad.ru>