

Серия «Психологическая служба»

И.В. Ганичева

**ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ  
ПОДХОДЫ  
К ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ  
И РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЕ  
С ДЕТЬМИ (5–7 лет)**



Москва  
2014

ББК 74.3

Г19

**Ганичева И.В.**

Г19 Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми (5–7 лет). – М.: Национальный книжный центр, 2014. – 136 с. – (Психологическая служба.)

ISBN 978–5–904827–33–5

Представленная программа построена на основе целостного подхода к личности ребенка с учетом естественной динамики его развития. Основной акцент при этом направлен на совершенствование психомоторной функции.

Занятия способствуют формированию положительной самооценки и эмоциональной устойчивости у детей 5–7 лет.

Игры и упражнения программы помогут развитию координации и равновесию, повышению сенсорной чувствительности, развитию мелкой моторики, зрительного анализатора, снятию психомоторного напряжения, обучению основам саморегуляции, развитию эмоциональной сферы.

Адресована психологам и педагогам образовательных учреждений и коррекционно-развивающих центров, а также родителям детей дошкольного и младшего школьного возраста.

К книге прилагается CD-диск с изображением реальных лиц и сказочных персонажей в разных эмоциональных состояниях, частей тела, демонстрационным материалом к упражнениям.

ББК 74.3

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ . . . . .	4
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ . . . . .	6
КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ПОДХОДЫ В ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ И РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ» . . . . .	8
Вводное занятие . . . . .	8
Я и мои помощники . . . . .	10
Эмоциональная сфера . . . . .	29
Развитие крупной моторики (макроуровень). . . . .	50
Развитие мелкой моторики (микроуровень). . . . .	65
Развитие моторики (средний уровень). . . . .	86
Развитие зрительного анализатора . . . . .	94
Работа с сегментами тела . . . . .	98
Основы саморегуляции . . . . .	114
Итоговая диагностика. . . . .	130
Индивидуальная работа с детьми . . . . .	131
Работа с родителями. . . . .	131
ЛИТЕРАТУРА. . . . .	132

*Светлой памяти друга и учителя  
Мазалова Андрея Ивановича  
с чувством глубокой благодарности*

## **ВВЕДЕНИЕ**

Весь детский опыт, приобретаемый в процессе социализации, связан с развитием и совершенствованием произвольных движений. Развивая двигательную сферу ребенка, мы идем по естественному пути, опосредованно влияя на развитие психических свойств и процессов.

Как известно, более 80% информации в процессе общения передается невербальным способом. А у ребенка «живой язык» спонтанных движений и жестов гораздо в большей степени отражает характер его коммуникации и появляется задолго до отчетливых речевых навыков. Поэтому включение телесно-ориентированных психотехник и приемов в психокоррекционные программы существенно расширяет их возможности.

Способность ребенка контролировать телесные проявления является важным моментом его социализации и тесно связана с формированием основных черт его психики. У ребенка возникает ощущение возможности использовать свое тело как инструмент взаимодействия с окружающим миром. Он учится доверять своему телу, собственным впечатлениям, различать эмоции, усваивает приемы самоконтроля.

У человека есть врожденная потребность в гармонии, балансе, поэтому его нервная система всегда зависит от состояния тела в целом. Если тело находится в напряжении, нервная система работает с перегрузками. И чем больше у человека расстройств, тем меньше он хочет чувствовать свое тело, тем больше он с ним расходится. Так как человек может ощущать жизнь только через физическое существование, то отчуждение от своего тела ведет к межличностной отчужденности.

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, т.е. развивает чувство эмпатии и притяжения. Особенно важно формировать позитивные чувства в детской среде.

Большое значение имеют техники непосредственного телесного контакта, потребность в котором у детей очень велика. Техники регрессии помогают создать у ребенка ощущение защищенности, безопасности. Проживая это состояние, ребенок учится строить свои отношения с миром.

Включение телесно-ориентированных психотехник на ранних этапах развития детей позволяет осуществлять раннюю диагностику и коррекцию психомоторной функции, эмоционального состояния и различных поведенческих нарушений у ребенка, а значит и оказывать ему своевременную психологическую и педагогическую помощь.

Программа имеет как профилактически-развивающую направленность в работе с детьми, так и коррекционно-компенсаторную.

Программа построена на основе целостного подхода к личности ребенка, принципа единства и гармоничного развития всех сфер его жизнедеятельности, с учетом естественной динамики развития ребенка с основным акцентом на развитие его психомоторной функции.

***Основные задачи программы:***

развитие координации, равновесия;

повышение сенсорной чувствительности;

развитие мелкой моторики;

развитие зрительного анализатора;

снятие психомоторного напряжения;

обучение основам саморегуляции;

развитие эмоциональной сферы, навыков общения посредством использования образов, моделирования эмоций, создание положительного эмоционального настроения.

Проводить занятия можно в помещении или на прогулке как в утреннее, так и в послеобеденное время.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

Тема	Кол-во за- нятий	Кол-во часов
<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Я и мои помощники</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
Органы чувств	1	1
Ориентирование в схеме тела	2	2
Контакт с телом	4	4
Тело в контакте	4	4
Развитие невербальной коммуникации	4	4
<b>Эмоциональная сфера</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
Ознакомление с эмоциями	1	1
Радость, грусть	4	4
Обида	2	2
Злость, гнев	4	4
Страх	5	5
<b>Развитие крупной моторики (макроуровень)</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
Развитие координации, равновесия	10	10
Парные упражнения	5	5
Хатха-йога	5	5
<b>Развитие мелкой моторики (микроуровень)</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
Пальчиковая гимнастика и массаж. Ра- бота с мелкими предметами. Мудры	10	10
Штриховка	5	5
<b>Развитие моторики (средний уровень)</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
Упражнения с палочками, с мячами, с мелкими предметами	15	15
<b>Развитие зрительного анализатора</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
Профилактика и коррекция зрительных нарушений	6	6
<b>Работа с сегментами тела</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
Последовательная проработка сегментов тела	10	10

<b>Основы саморегуляции</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
Дыхание	6	6
Массаж	2	2
Растяжки	2	2
Постизометрическая релаксация (ПИРС)	4	4
<b>Итоговая диагностика</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Индивидуальная работа с детьми</b>	<b>4 ч. 40 мин в неделю</b>	<b>176</b>
<b>Работа с родителями</b>	<b>2 ч. 30 мин в неделю</b>	<b>92</b>
<b>Итого в год</b>		<b>382</b>

Развивающие занятия проводятся с подгруппой из 6–8 человек. Большие группы нецелесообразны, так как снижается возможность ведущего контролировать всех детей.

Коррекционные занятия проводятся с подгруппой из 3–4 человек или индивидуально два раза в неделю.

Время занятия 30–40 минут.

Все занятия распределены по тематическим блокам.

Согласно учебно-тематическому плану, первые занятия посвящены знакомству с органами чувств; ориентированию в схеме тела; контакту с собственным телом и другими людьми; невербальной коммуникации; ознакомлению с эмоциональными состояниями (радость, горе, обида, злость, гнев, страх).

Далее следуют отдельные блоки занятий:

макроуровень (упражнения на равновесие и баланс);

микроуровень (диагностика и упражнения на развитие мелкой моторики);

средний уровень (упражнения с различными предметами на развитие отдельных групп мышц);

упражнения на развитие зрительного анализатора;

работа с сегментами тела (упражнения на проработку сегментов: глаза, рот, шея, грудь, диафрагма, живот, таз);

основы саморегуляции (упражнения на дыхание, массаж, растяжки, постизометрическая релаксация);

Упражнения любого из блоков могут быть использованы как самостоятельно, так и в качестве составной части других занятий.

# **КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ПОДХОДЫ В ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ И РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ»**

## **ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ**

**Цель:**

знакомство с группой;  
зучение психомоторного развития детей, диагностика дыхания;  
снятие эмоционального напряжения, создание позитивного настроения.

**Оборудование:**

мяч.

### **Ход занятия**

#### **> Приветствие**

#### **> Игра «Я и мое имя»**

Психолог бросает мяч ребенку, а тот, поймав мяч, называет себя именем, которым хочет, чтобы его называли.

После того как все дети назвали свои имена, мяч бросает кто-либо из детей, стараясь придумать вариант имени ребенка, которому бросили мяч (уменьшительно-ласкательное и т.д.).

#### **> Упражнение «Черепаша»**

**А.** «Черепаша сидит в домике». Психолог говорит:

– Сядьте на колени, голову прижмите к ногам. Закройте глаза. Представьте себе уединенное место, где вы чувствуете себя в безопасности. Вам тепло и уютно в своем домике. Сделайте вдох, затем выдох. Представьте себе, какие звуки вас окружают. Почувствуйте запахи, окружающие вас. Вдруг вы услышали звуки, которые пугают вас. Поднимите выше плечи, обхватите себя руками, напрягите руки, ноги, все тело. А теперь расслабьте все тело – вы в безопасности.



**Б.** «Черепаша вылезает наружу». Психолог говорит:

– Черепаше надоело сидеть в своем домике. Хотя там тепло и безопасно, но так хочется посмотреть, что же делается снаружи, и она начинает медленно выползать из домика. Вначале она вытягивает левую переднюю лапу. Вытяните и вы левую руку, напрягите ее, а затем расслабьте. Потом она вытягивает правую лапу. И вы проделайте то же самое с правой рукой. Затем черепаха медленно вытягивает шею, высовывая наружу голову. Поверните голову вправо, затем влево. Что вы там видите? Хорошо, светло и совсем не страшно! Тогда черепаха решает вытянуть и заднюю левую лапу. Вытяните левую ногу, напрягите ее, а затем расслабьте. Чувствуете, как приятно расслабление?! Вытяните правую ногу. Напрягите ее и затем расслабьте. Вот и вся черепашка оказалась снаружи. Здравствуй, мир! Ты так хорош и интересен.

**Примечание.** Если ребенок не может расслабить мышцы тела, то обратите внимание на темп его движений, проверьте, слушает ли и понимает ли он инструкцию.

### ➤ **Игра «Хлопки»**

Дети идут по кругу. На один хлопок психолога они изображают аиста (стойка на одной ноге); на два хлопка – лягушку (сидя на корточках с упором рук о пол, продвигаются вперед прыжками); на три хлопка – рака (повернувшись спиной, продолжают движение спиной вперед).

### **Упражнение «Задувание свечи»**

Психолог говорит:

– Представьте себе, что перед вами стоит свеча. А теперь наберите как можно больше воздуха, т.е. вдохните глубоко, а затем медленно выдохните так, чтобы выдох был очень длинным, будто вы тянете изо рта длинную-длинную веревочку.

**Примечание.** Для того чтобы выявить детей с поверхностным дыханием и очень коротким выдохом, рекомендуется повторить упражнение несколько раз. При возникновении затруднений можно действительно зажечь свечу.

### **Игра «Поменяйтесь местами все те, кто...»**

Дети сидят на стульях по кругу, ведущий находится в центре круга. Он предлагает поменяться местами тем, у кого день рождения зимой. Дети встают со своих мест и бегут на любое

свободное место. Ведущий вправе занять свободное место. Тот, кому не хватило места, становится ведущим. Игра продолжается.

**Примечание.** В начале в роли ведущего выступает психолог.

### ➤ Прощание

Все встают в круг, берутся за руки, делают глубокий вдох, а затем на выдохе медленно опускают голову и произносят: «До свидания».

## **Я И МОИ ПОМОЩНИКИ**

### **Цель:**

ознакомление детей со строением тела, его основными частями и функциями.

### **Задачи:**

познакомить детей с понятием «органы чувств» и их ролью в познании окружающего мира;

создать позитивное отношение к собственному телу и развить способность осознанно управлять им.

### **Методы:**

дидактические игры и упражнения на активизацию сенсорного аппарата и повышение сенсорной чувствительности; игры-упражнения, направленные на контакт с телом; различные способы коммуникации с окружающим миром и выбор адекватного способа взаимодействия.

### ***Занятие 1. Органы чувств***

### **Цель:**

ознакомление детей с понятием «органы чувств», с их ролью в познании окружающего мира.

### **Оборудование:**

коробка (с прорезью для руки), в которой находятся мелкие предметы;

магнитофон, аудиозапись звуков природы;

небольшие кусочки овощей и фруктов, сахар, соль, мед и т.п.;

«необычные дощечки» – десять пронумерованных дощечек (10х5 см):

на дощечке № 1 наклеен кусочек меха;

на дощечке № 2 – кусочек наждачной бумаги;

на дощечке № 3 – лоскутик байки или фланели;

на дощечке № 4 накапан воск со свечи;

на дощечке № 5 наклеен змейкой кусок веревки или толстый шнурок;

на дощечке № 6 наклеены плотно одна к другой спички или какие-нибудь маленькие и тонкие палочки;

на дощечке № 7 наклеены в беспорядке разломанные пополам спички;

на дощечке № 8 наклеена фольга или клеенка;

на дощечке № 9 наклеен кусочек бархата или замши;

на дощечке № 10 – кусочек вельвета.

## Ход занятия

### ➤ Приветствие

### ➤ Чтение и обсуждение рассказа Е. Пермяка «Про нос и язык»

У Кати было два глаза, два уха, две руки, две ноги, а язык – один и нос тоже один.

– Скажи, бабушка, – просит Катя, – почему это у меня всего по два, а язык один и нос один?

– А потому, милая внучка, – отвечает бабушка, – чтобы ты больше видела, больше слышала, больше делала, больше ходила и меньше болтала и нос свой курносый куда не надо не совала.

Вот, оказывается, почему языков и носов бывает только по одному, ясно?

### ➤ Игра «Посылка от Каркуши»

Психолог говорит:

– Каркуша прислала нам посылку. Давайте попробуем, не заглядывая в коробку, определить, что в ней находится. Ощупайте предметы, а затем поделитесь своими впечатлениями.

Дети определяют предметы на ощупь, психолог привлекает их внимание к роли руки в узнавании предметов методом ощупывания.

➤ **Игра «Послушай и угадай»**

Психолог включает аудиозапись природных звуков.

Дети, закрыв глаза, слушают ее. Затем определяют, на что похожи звуки.

Тот из детей, кто назвал больше природных звуков, побеждает.

Все аплодируют победителю.

➤ **Игра «Угадай, кто позвал»**

Дети встают в круг.

В середине круга водящий с закрытыми глазами. Кто-либо из детей называет его по имени, и водящий пытается узнать, кто это был.

Затем водящий меняется, игра продолжается.

➤ **Игра «Определи на вкус»**

Дети закрывают глаза и пытаются определить на вкус, что им положили в рот.

**Примечание.** Используются небольшие кусочки различных овощей и фруктов, сахар, соль, мед и т.п.

➤ **Игра «Необычные дощечки»**

Дети разделяются на пары. Один из пары садится на стул, а другой стоит за его спиной. Сидящий закрывает глаза и ощупывает дощечку, которую ему предлагает стоящий за его спиной партнер. Ощупывая дощечку, ребенок старается за счет мышечной памяти припомнить похожее ощущение, понять, на что похожа дощечка. Стоящий сзади запоминает эту дощечку и предлагает своему партнеру, уже открывшему глаза, найти среди нескольких предложенных ту дощечку, которую он только что ощупывал. Ребенок должен сказать, что напоминала ему дощечка, и попытаться найти ее. Можно ощупать все предложенные дощечки.

**Примечание.** Затем игра усложняется: сразу предлагаются две дощечки, потом три и т.д.

➤ **Беседа «Какой из органов чувств нам помогал?»**

Детям предлагается назвать орган чувств, который помог в ходе предыдущих игр узнать говорящего, определить предмет на ощупь и т.д.

### ➤ Прощание

Дети встают в круг в затылок друг другу и кладут свои руки на плечи впереди стоящего, прощаясь с ним.

## **Занятия 2–3. Ориентирование в схеме тела**

### Цель:

ознакомление детей со строением и основными частями тела с использованием собственного тактильного контакта, прикосновения к частям тела.

### Оборудование:

иллюстрации «Части тела».

## **Ход занятий**

### ➤ Приветствие

### ➤ Упражнение «Росток»

Психолог говорит:

– Однажды в теплое летнее утро, когда яркое солнце нежно обогрело землю, с дерева упало маленькое семечко. Земля мягко и нежно обняла его. Семечко чувствовало, как погружается в землю, которая окутала его своей заботой и теплом. И ему стало так спокойно и комфортно, что оно расслабилось и позволило земле заботиться о себе. Земля, как родная мать, убаюкала семечко, и оно заснуло.

А тем временем выпал снег и накрыл всю землю мягким пушистым белоснежным одеялом. Нашему семечку стало уютно, и оно сладко потянулось во сне.

Вскоре снег растаял. Солнышко стало припекать, птицы запели звонкие песни, и наше семечко проснулось. И тут оно услышало голоса птиц, зверей, почувствовало движение насекомых. Ой! Как стало интересно нашему семечку. Что же происходит наверху? Не опасно ли там, на земле? Но земля только мягко подтолкнула семечко к поверхности, и ему вновь стало спокойно. Семечко уцепилось за землю своими корешками и потянулось вверх, к солнышку. Вначале на поверхности показался его стебелек. Он был еще очень робкий, крохотный, слабенький, но день ото дня набирал силу, пита-

ясь соками матери-земли и теплом отца-неба. И вскоре на стебельке появились листья. А сам стебелек продолжал тянуться вверх, к небу.

Скоро сказка сказывается, да не скоро дело делается, но наш стебелек вырос и превратился в большое сильное дерево, которое укрывает путников от знойного солнца или спасает от дождя под кроной своих листьев. На нем нашли пристанище птицы. Они свили на его ветках гнезда и обзавелись птенцами. К нему приходят и звери, чтобы насытиться его плодами.

Вот так и человек растет. Медленно... Но пройдет некоторое время, и вы станете взрослыми, прекрасными юношами и девушками. А пока вы еще дети. Надо радоваться детству, этой прекрасной поре.

Давайте поиграем. Представьте, что вы превратились в росток. Сядьте на корточки, опустите голову и руки вниз. Теперь постепенно, очень медленно выпрямляйтесь, будто стебелек тянется вверх. Я буду считать до 10:

- 1 – ощутите свои ноги, медленно поднимаясь и выпрямляя их;
  - 2 – выпрямляйте колени;
  - 3–4 – медленно распрямляйте спину, голова и руки расслаблены, по-прежнему опущены вниз;
  - 5–6 – спина становится прямее;
  - 7–8 – руки поднимаются вверх, будто листья на нашем стебельке;
  - 9 – голова поднимается вверх;
  - 10 – потянитесь всем телом вверх и улыбнитесь солнышку.
- Вот вы и выросли!

### ➤ Знакомство с телом

Психолог предлагает детям рассмотреть иллюстрации, назвать и показать основные части тела – голову (глаза, нос, рот, уши и пр.), шею, туловище, плечи, грудную клетку, руки (локти, запястья, кисти, пальцы), спину, позвоночник, живот, ягодицы, ноги (колени, стопы, пятки, пальцы) и т.д.

## ➤ Игра «Слушай и выполняй»

Психолог говорит:

– Сядьте, закройте глаза. Почувствуйте пальцы ног.

Напрягите пальцы правой ноги, потяните их на себя, а теперь расслабьте. Напрягите правую ногу и держите так, а теперь расслабьте.

Напрягите пальцы левой ноги, потяните их на себя, а теперь расслабьте. Напрягите левую ногу и держите так, а теперь расслабьте ее.

Сделайте вдох и напрягите мышцы живота, выдохните и расслабьте мышцы.

Напрягите ягодичные мышцы. Почувствуйте, как они напряглись. Расслабьте мышцы, дайте им возможность отдохнуть, ведь ягодичные мышцы поддерживают нас во время сидения и ходьбы.

Теперь напрягите мышцы спины. Почувствуйте, как они напряглись. Расслабьте их.

Поднимите плечи к голове, почувствуйте, как они напряглись. Когда нам страшно, мы так и делаем – прячем голову, напрягая мышцы плеч. Но когда страх проходит, мышцы необходимо расслабить, дать им возможность отдохнуть. Опустите плечи, расслабьте их.

Руками мы всегда что-нибудь делаем: иногда дерем, рвем что-либо, ломаем, когда сердимся. Но наши руки – это еще и творцы прекрасных дел. Руками мы можем вырезать, наклеивать, лепить, шить, вязать, готовить пищу, обнимать дорогих людей... Вот сколько назначений у наших рук. Давайте попробуем ощутить их.

Сожмите пальцы правой руки в кулак, будто вы сжимаете лимон. Сильнее. Еще сильнее, чтобы весь сок выжать. Хорошо! Расслабьте пальцы правой руки.

Теперь сожмите пальцы левой руки. Представьте, что вы сжимаете сок из лимона. Расслабьте пальцы левой руки.

Напрягите правую руку. Полностью – от плеча до пальцев. Расслабьте ее.

Напрягите левую руку. Расслабьте ее. Молодцы!

Положите руки на грудь и вздохните так глубоко, как только сможете. Почувствуйте, как расширяется ваша грудная клетка. А теперь выдохните. Грудная клетка будто становится меньше. Люди, которые могут дышать глубоко, имеют красивую грудную клетку и редко болеют.

Шея! На ней держится голова. Поворачивая шею, мы можем видеть даже то, что находится почти за спиной. Наклоните голову вниз и почувствуйте, как тянутся мышцы шеи. Поднимите голову. Расслабьте мышцы шеи. Теперь поднимите голову вверх как можно выше. Чувствуете, как напрягаются передние мышцы шеи. А теперь опустите голову, расслабьте мышцы шеи.

На голове находятся очень важные органы, которые помогают нам познавать окружающий мир.

Глазами мы видим различные предметы, людей, животных. Закройте глаза, зажмурьте их сильно-сильно, а теперь расслабьте мышцы глаз. Чувствуете, как приятно расслабление. От постоянного напряжения глаз портится зрение, поэтому мы будем учиться расслаблять мышцы глаз, чтобы наши глаза хорошо видели.

Ушами мы слышим всевозможные звуки, человеческую речь, что позволяет нам общаться, понимать друг друга. Потрогайте свои ушки. Какие они мягкие. Нежно потяните мочки ушей вниз. А теперь потяните себя за уши вверх, слегка оттяните уши в стороны. Представьте себе, что вы лепите свои ушки из пластилина, пожмите их, но делайте это нежно, с любовью к себе, к своему телу.

С помощью рта мы можем издавать звуки, говорить, общаться, есть. Когда мы сердимся, наши челюсти сжимаются, рот напрягается. Давайте напряжем рот, челюсть, показывая зубы. Порычите, будто рассердились на что-нибудь. Вот мы с вами и порычали, но при этом никого не обидели, никому не сделали больно. Расслабьте мышцы рта, опустите челюсть, спрячьте зубы. Опасности нет. Все хорошо! Широко улыбнитесь, растягивая мышцы рта. Вот здорово! Как приятно на вас смотреть. Когда человек улыбается, рядом с ним всем становится хорошо.

### ➤ Упражнение «Потянулись – сломались»

Психолог говорит:

– Встаньте прямо. Вдохните. На вдохе сильно тянитесь вверх, вытягивая руки, напрягая тело.

А теперь постепенно начинаем выдыхать воздух и расслаблять тело. Расслабляем кисти рук, кисти стали мягкими и упали вниз.

Дышим спокойно и расслабляем руки в локтях. Теперь полностью расслабили руки, и они упали вниз.



Расслабили шею, и голова упала на грудь.

Расслабили мышцы спины и согнулись пополам. Туловище расслабилось и обвисло.

Теперь расслабляем колени и мягко падаем на пол. Полежите так. Постарайтесь почувствовать пол. Как ваше тело соприкасается с полом? Удобно вам лежать или нет?

**Примечание.** Можно выполнять это упражнение на счет от 1 до 10.

### > Прощание

Дети становятся в круг так, чтобы можно было руками дотянуться друг до друга.

Психолог говорит:

– Закрыв глаза на вдохе, протяните руки в стороны и коснитесь ими рук партнера, попрощайтесь с ним руками. До свидания!

## ***Занятия 4–7. Контакт с телом***

**Цель:**

развитие сенсорной чувствительности, слуховой и зрительной памяти, дифференциация ощущений.

**Оборудование:**

листы бумаги, простые и цветные карандаши;  
магнитофон, аудиозапись музыки для релаксации.

### **Ход занятий**

#### > Приветствие

Дети стоят по кругу, психолог подходит к каждому ребенку и здоровается с ним за руку (контакт ладонями).

#### > Игра «Диктор радио»

Один из детей – водящий – изображает диктора радио. Он сообщает, что потерялся ребенок, называет приметы его внешности, особенности поведения, голоса, походки и т.д.

Остальные дети должны догадаться, о ком из них идет речь.

Затем водящий меняется, игра продолжается.

➤ **Игра «Угадай по голосу»**

Водящий отворачивается, а кто-либо из детей называет его по имени. Водящему надо угадать, чей голос он слышал.

**Примечание.** В роли водящего должен побывать каждый ребенок.

➤ **Игра «Угадай на ощупь»**

Водящий закрывает глаза, к нему подходит кто-либо из детей, и он должен на ощупь определить, кто подошел.

➤ **Игра «Художник»**

Психолог делит детей на пары.

Один из детей, входящих в пару, изображает художника, другой – натуру.

«Художник» запоминает внешний вид «натуры», затем, отвернувшись, рассказывает, как она выглядит, вспоминая ее внешние признаки.

Затем дети меняются ролями, игра продолжается.

➤ **Рисунок своего тела**

Детям предлагается нарисовать свое тело так, как они его представляют.

Дети выполняют задание.

Затем все рисунки по очереди выкладываются без указания автора. Выслушивается мнение детей по поводу каждого нарисованного тела: как ему живется, все ли части тела прорисованы, что упущено.

**Примечание.** Психолог получает информацию о восприятии тела самим ребенком. Важно за художественными способностями, проявившимися при прорисовке тела, понять отношение ребенка к нему.

➤ **Упражнение «Сожми кулак»**

Звучит аудиозапись музыки для релаксации.

Дети садятся в круг, руки кладут на колени.

В течение 3 минут надо медленно сжимать ладонь в кулак (контакт со своим телом). После выполнения идет обсуждение упражнения: кому удалось это сделать и уложиться во времени; кому это упражнение показалось слишком сложным, кому простым; понравилось упражнение или нет и почему?

**Примечание.** Необходимо учитывать, что у детей темп деятельности более быстрый, чем у взрослых.

### ➤ **Игра «Заяц и волки»**

Один из детей становится водящим – «зайцем», остальные изображают волков.

«Заяц» закрывает глаза и начинает медленно и осторожно двигаться по комнате. «Волки» стоят на месте. Задача «зайца» – не столкнуться с «волком».

Через несколько минут водящий меняется, игра продолжается.

**Примечание.** Психолог фиксирует характер перемещения ребенка: каким образом он ориентируется в пространстве? подглядывает или нет? ищет контакты или он достаточно осторожен? Отказ от игры может свидетельствовать о наличии страхов у ребенка.

### ➤ **Упражнение «Животные»**

Дети выбирают, какое животное они будут представлять, но не сообщают об этом другим.

Каждый ребенок имитирует повадки выбранного животного. «Животные» могут контактировать между собой так, как хотят.

Затем идет обсуждение упражнения. Дети стараются угадать, кто кого изображал. А сам ребенок рассказывает, понравилось ли ему имитировать данное животное, с кем хотелось играть и почему (на данный вопрос не все дети могут найти ответ, поэтому следует помогать им рассказывать о своих чувствах во время контакта с другими), какой контакт понравился, а какой был неприятен и почему.

**Примечание.** Психолог фиксирует, кого изображает ребенок, какой способ контакта выбирает, как себя ведет в контакте с другими.

### ➤ **Упражнение «Болванчик»**

Выбирается водящий – «болванчик».

Остальные дети окружают его, плотно вставая друг к другу (плечом к плечу).

Водящий закрывает глаза. Вытянув руки вперед, дети аккуратно перемещают «болванчика» по кругу, бережно передавая его с рук на руки.

По команде психолога водящий встает и открывает глаза. Затем он рассказывает, понравилось ли ему упражнение (если нет, то почему), удалось ли ему расслабиться или нет (если нет, то почему).

Водящий меняется, игра повторяется.

**Примечание.** В роли водящего должен побывать каждый ребенок. Психолог фиксирует, насколько водящий доверяет окружающим. Данное упражнение можно использовать, если в группе детей создан положительный настрой, в противном случае от упражнения следует отказаться.

### ➤ **Игра «Замри»**

Дети перемещаются по комнате.

По команде психолога «Замри» все должны остановиться в той позе, в которой их застала команда, и не шевелиться.

Игра повторяется несколько раз.

**Примечание.** Психолог выявляет детей, которые с трудом справляются с данным заданием. Как правило, это гиперактивные, расторможенные дети.

### ➤ **Упражнение «Контакт с полом»**

Звучит аудиозапись тихой спокойной музыки. Дети лежат на полу, на спине.

Психолог говорит:

– Почувствуйте, в каком месте ваше тело соприкасается с полом и удобно или нет вам так лежать. Лягте так, чтобы было очень удобно. Раскиньте руки и ноги в стороны, расслабьте тело и почувствуйте теперь, как ваше тело соприкасается с полом.

**Примечание.** Время выполнения 5 минут.

### ➤ **Игра «Путаница»**

Ведущий берет за руку одного из детей, тот в свою очередь берет за руку другого ребенка, этот следующего и т.д., пока все участники не будут держаться за руки.

Ведущий постоянно движется вместе с детьми, как бы заматывая клубок, пока не возникнет путаница. Так создается тесный телесный контакт между участниками игры.

По команде ведущего (взмах руки и т.д.) «клубок» распадается, т.е. дети расцепляют руки.

**Примечание.** Вначале в роли ведущего выступает психолог.

### ➤ Упражнение «Лепим лицо»

Психолог говорит:

– Представьте себе, что наше лицо сделано из пластилина или из глины. Прикоснитесь руками к своей голове. Ощупайте пальцами голову: какой формы она у вас? Почувствуйте свои волосы: какие они на ощупь – мягкие или жесткие? Расслабьте кисти рук и пальцами слегка постучите по голове, будто идет дождик. Делайте это мягко, не причиняйте боль вашей голове.

Теперь коснитесь пальцами своих ушей. Представьте себе, что вы лепите себе ушки из глины. Нажимайте слегка пальчиками на мочки ушей, передвигайте пальцы выше, слегка оттяните ушки в стороны, теперь вверх, вниз. Скорчите рожицу, как обезьянки, оттягивая при этом ушки в стороны.

Теперь лепим лоб. Коснитесь своего лба пальцами. Ощутите, какой он твердый. Почувствуйте, какая гладкая у вас кожа. Разминайте пальчиками свой лоб, слегка надавливая на кожу и ослабляя давление.

Теперь пальчиками коснитесь своих бровей. Брови необходимы человеку, они оберегают глаза от пыли, которая падает на лоб. Разминайте брови.

Теперь прикройте глаза и слегка коснитесь век пальцами. Чуть-чуть надавите на веки и ослабьте давление. Слегка разомните мышцы около глаз. Это необходимо для того, чтобы мышцы глаз стали сильнее, чтобы глаза были зоркими.

Теперь лепим себе щеки. Надуйте щеки и разминайте их пальчиками.

Теперь переходим к подбородку. Разминаем подбородок. Выдвиньте нижнюю челюсть и потрогайте ее пальцами, осторожно сместите челюсть в сторону, теперь – в другую. Верните челюсть на место.

### ➤ Упражнение «Почувствуйте тело»

Психолог говорит:

– Разделитесь на пары. В каждой паре один из вас поворачивается спиной к партнеру. Тот, к кому повернулись спиной,