

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ
ИГР И УПРАЖНЕНИЙ
В КОРРЕКЦИОННО-
РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЕ
С ДЕТЬМИ 5-7 ЛЕТ С ОВЗ**

Дети с ОВЗ - это дети с ограниченными возможностями здоровья.

Дети с ОВЗ – это дети, у которых наблюдается нарушение психофизического развития (речи, зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, интеллекта и др.), и им чаще всего требуется специальное корректирующее обучение и воспитание.

В основе телесно-ориентированного подхода в коррекционно-развивающей работе с детьми с ОНР лежит принцип психофизического сопряжения, суть которого заключается в том, что применяемые средства двигательной активности позволяют добиваться конкретных изменений в физической сфере, которые, в свою очередь, способствуют изменениям в психической сфере.

В рамках телесно-ориентированного подхода в коррекционно-развивающей работе детьми с ОНР активно используются подвижные и малоподвижные игры, элементы психогимнастики, приёмы массажа и самомассажа, дыхательные упражнения, растяжки, релаксационные упражнения

Релаксация-

*глубокое мышечное расслабление,
сопровождающееся снятием психического
напряжения*

Цель релаксационных игр и упражнений:

*устранение психоэмоционального
напряжения;*

*создание положительного эмоционального
фона*

релаксационная техника «напряжение-расслабление»

- ❖ *Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании*
- ❖ *Упражнение на расслабление мышц лица*
- ❖ *Упражнения на расслабление мышц шеи*
- ❖ *Упражнения на расслабление мышц рук*
- ❖ *Упражнения на расслабление мышц ног*
- ❖ *Упражнения на расслабление всех мышц организма*

Правила проведения релаксационных игр и упражнений с дошкольниками:

1. Необходимо первоначально объяснить и продемонстрировать упражнение.
2. Очень важны комментарии психолога во время выполнения упражнений с детьми.
3. Напряжение мышц дети должны удерживать в течение минимум двух и максимум пяти секунд .
4. Желательно закрыть глаза во время выполнения упражнений.
5. Фаза покоя длится минимум 30 секунд.
6. Все упражнения с напряжением выполняются на вдохе, а все упражнения на расслабление выполняются на выдохе.
7. Повторяйте каждое упражнения не более 2 - 3 раз.
8. Разучивать с детьми новые релаксационные упражнения следует планомерно

Релаксационные игры и упражнения

Упражнение «Драгоценность»



Упражнение « Снежные комочки »



Упражнение «Штанга»



Релаксационная игра «На лесной полянке»



Упражнение «Травинка на ветру»



Релаксация



Упражнение «Куча-мала»



Упражнение «Куча-мала»



Спасибо за внимание!