



Упражнения на взаимодействие, как средство физического совершенствования ребёнка

Тело человека и его сознание тесно связаны между собой. Организм ребёнка — это целостная система, в которой все функции оказывают влияние друг на друга. Так, с помощью дыхания можно за короткий срок наладить психоэмоциональное состояние, а расслабляющие физические упражнения помогают избавиться от эмоционального возбуждения, успокоиться, повысить внутреннюю объективность. Занятия на взаимодействие друг с другом, или телесно-ориентированная терапия, повышают уровень осознанности, снимают симптомы психологических травм, помогают пережить и проработать негативный жизненный опыт.

Поэтому такие упражнения полезны детям, которые столкнулись со стрессом, отличаются тревожностью, застенчивостью, не умеют контролировать себя. Занятия и упражнения телесно-ориентированной терапией помогают научиться осознавать себя «здесь и теперь», ценить свои лучшие качества, стабилизировать уровень тревожности, развиваться в соответствии с возрастом.

Если ребёнка с раннего возраста приобщать к таким занятиям, то он научится хорошо чувствовать свое тело и, благодаря этому, контролировать эмоции. Такое развитие приводит к тому, что дети лучше осознают причины возникшего напряжения в теле, чувствуют связь эмоциональной реакции с телесной, овладевают простыми способами самоконтроля и успокоения.

Приемы и методы упражнений на взаимодействие работы с детьми дают следующие результаты:

- познание собственных внутренних ресурсов;
- осознание своих скрытых природных способностей;
- доверие к собственному телу;



МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад №115»

- принятие себя как личности — уникальной и неповторимой;
- освобождение от отрицательных эмоций;
- прощение обид и обидчиков;
- уверенность в себе;
- повышение работоспособности;
- рост энергетического уровня;
- снижение общей тревожности;
- проживание неудач раз и навсегда;
- нацеленность на успех.

Упражнения на взаимодействие полезны и результативны. Во время занятий можно использовать игры и упражнения, которые очень интересны ребёнку, адаптированы для его возраста, характера, уровня развития. В комплексе с телесными упражнениями, специалистами используются музыкальная терапия, арт-терапия, сказкотерапия. Существуют простые упражнения, ориентированные на развитие связи тела и эмоций, которые родители могут выполнять с ребёнком дома. В каких случаях они полезны? Когда ребёнок:

- пережил стресс, психологическую травму;
- не выспался, устал, перевозбудился;
- расстроился, огорчился;
- настроен агрессивно;
- напряжен, испуган;
- плачет, грустит;
- переживает истерику, не может справиться со своими чувствами;
- страдает от гиперактивности;
- имеет проблемы со сном.
- Приведем упражнения, которые родители могут проводить дома.

Упражнения на взаимодействие, которые можно выполнять вместе с ребёнком дома:



МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад №115»

1.«Завязочки» И. п. Взрослый стоит напротив ребёнка, на высоких коленях, положив руки на плечи, ребёнок на предплечья взрослого. Меняем положение рук, то сверху, то снизу. Повторить 6-8 раз.

2.«Крючочки» И. п. Стоя спиной друг к другу, сцеплением за локти. Менять положение рук, выполняя круг руками. Повторить 6-8 раз.

3. «Часики» И. п. Стоя напротив друг друга, и положив руки на плечи, выполнять наклоны в стороны. Повторить 8-10 раз.

4. «Качели» И. п. то же, на расстоянии вытянутых рук, сцеплением за кисти.

Поочерёдное приседание одного, и, в это же время, вставание другого. Повторить 8-10 раз.

5. «Лодочка» И. п. Сидя напротив друг друга, ноги прямые, врозь, опираются о стопы напарника. Поочерёдные наклоны вперёд, животом стараться коснуться пола, слегка потягивая руки. Повторить 8-10 раз.

6. «Велосипед» И. п. то же, ноги подняты под углом 45 градусов, имитация езды на велосипеде, не отрывая стоп. Повторить 10-12 раз.

7. «Цапля» И. п. Стоя напротив друг друга, держась за одну руку напарника, подтянуть ногу к груди, подтягивая её свободной рукой. Повторить 6-8 раз.

8. «Уголок» И. п. Стоя напротив друг друга, держась за руки. Выполнять махи в стороны, поочерёдно. По 4-6 раз каждой ногой.

9. «Упражнение на дыхание» И. п. то же. Руки через стороны, вверх- вдох, опустить вниз, выдох. Повторить 4-5 раз.

10.«Гиря» Это упражнение могут выполнять папы, в хорошей физической форме, взяв ребёнка на руки и приседая вместе с ним. Количество раз не ограничено.

Детям с 5-ти лет можно предложить следующие упражнения, на чередование напряжения и расслабления:

«Солдат-тряпичная кукла»

Игровое упражнение, позволяющее регулировать эмоциональные и телесные проявления. Ребёнку предлагается поиграть. Когда родитель говорит «Солдат», ему нужно вытянуться в «тугую струну», встать «по стойке «Смирно», «приклеить» ноги к полу, почувствовать связь с землей, так, словно он ее продолжение.



МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад №115»

В таком положении ребёнок стоит несколько минут. Взрослый, в это время, подбадривает его, хвалит, говорит о том, что он — настоящий оловянный солдатик — крепкий, стальной, его не сломать (дотрагивается, контактирует с ребёнком)

После этого родитель произносит фразу «Тряпичная кукла» и ребёнок принимает форму тканевой игрушки: он также стоит на месте, однако, его ноги и руки выглядят слабыми, они безвольно «висят», в них нет «стержня».

Во время проигрывания этой роли ребёнок должен четко ощутить расслабление каждой части тела — головы, шеи, плеч, рук, корпуса, ног. В таком положении ему нужно «провисеть» несколько минут так, словно он вот-вот упадет. Команды взрослого чередуются: «Солдат-тряпичная кукла» он должен сказать несколько раз. Упражнение расслабляет, способствует повышению самоконтроля, вызывает положительные эмоции, развивает телесную и эмоциональную осознанность.

«Ребёнок-цветок»

Ребёнка просят сесть на пол, закрывшись, свернувшись калачиком. Он — «семечко», которое посадили в землю. Родители играют с ребёнком — «поливают» его, ходят вокруг, любуются, приговаривают, что, когда он «вырастет», то станет красивым, сильным, могучим деревом или цветком.

Повинуясь командам взрослого, ребёнок постепенно «растет» — поднимается, распрямляются его части тела, он вытягивает руки вверх, над головой, расправляет пальцы, корпус, выпрямляет спину, высоко поднимает голову, «тянется к солнцу». Взрослый говорит о том, что, теперь он вырос и набрался сил, любит себя им, гладит, какими «крепкими» и «твердыми» стали его руки-ветви, спина, голова, шея, «ноги-корни».

Данное упражнение отлично повышает самооценку, развивает близость с родителями, улучшает семейные отношения.

Занимайтесь на здоровье!