**Тема доклада:**

**«Телесно-ориентированный подход как здоровьесберегающий компонент коррекционно-образовательного процесса».**

**Докладчики:** Колдунова Кристина Павловна.

**Место работы :** ГБОУ школа № 439 Петродворцового района, г. Санкт- Петербурга.

Находясь на границе соприкосновения педагогики, психологии и медицины, логопедия использует в своей практике, адаптируя к своим потребностям, наиболее эффективные, нетрадиционные для неё методы и приёмы смежных наук, помогающие оптимизировать работуучителя - логопеда.

Основателем телесной терапии является Вильгельм Райх – австрийский и американский психолог, один из основоположников европейской школы психоанализа, единственный из учеников Фрейдa.

В основу своей методики он положил убеждение, что функционирование всякого организма, в том числе и относительно здорового, и движения тела необходимо время от времени налаживать и совершенствовать с помощью прямого телесного воздействия.

Из его методики пришли к нам **Телесно-ориентированные техники,** которые сейчас с успехом используют в логопедической работе.

Неоднозначно понимаемое направление психотерапии, целью которого является изменение психического функционирования человека с помощью ориентированных на тело методических приемов.

**Телесно-ориентированные техники** связывают воедино понятие тела и сознания. Рассматривают тело как продолжение нашей психики.

Основная идея заключается в том, что механизмы, участвующие в координации речевых мышц и движений речевых органов, во многом совпадают с теми, которые обеспечивают координацию мышц и движений тела.

Способность ребёнка контролировать свои телесные проявления влияет на развитие его характера, способностей и конечно же речи.

Обращая внимание на развитие двигательной сферы ребёнка, мы опосредованно влияем на развитие психических свойств. Биоэнергопластика, растяжки, упражнения для релаксации, дыхательные упражнения, кинезиологические упражнения.

* Поддерживает положительный эмоциональный настрой
* Помогает длительно удерживать интерес ребёнка
* Помогает повысить мотивационную готовность детей к занятию

**6.**

• **Биоэнергопластика** в логопедии – это соединение движений артикуляционного аппарата с движением рук. Выполняя артикуляционное упражнение, ребёнок сопровождает его движением одной или обеих рук. биоэнергопластика

Биоэнергопластика включает в себя три базовых понятия.

Био – человек как биологический объект;

Энергия – сила, необходимая для выполнения определенных действий;

Пластика – связанное пластичностью движение, которое характеризуется непрерывностью, энергетической наполненностью, эмоциональной выразительностью.

* оптимизирует психологическую базу речи,
* улучшает моторные возможности ребенка по всем параметрам,
* способствует коррекции звукопроизношения, фонематических процессов.
* Синхронизирует работу над речевой и мелкой моторикой, сокращает время занятий (в 2 раза т.к. работающая рука многократно усиливает импульсы, идущие к коре головного мозга от языка.), усиливает их результативность.

Биоэнергопластика позволяет быстро убрать зрительную опору – зеркало и перейти к выполнению упражнений по ощущениям. Это особенно важно, тат как в жизни дети не видят свою артикуляцию.

Биоэнергопластика должна являться неотъемлемой частью логопедической работы.

Растяжки – чередование напряжения и расслабления в различных частях тела, нормализуют гипертонус и гипотонус мышц.

Оптимизация тонуса является одной из самых важных задач нейропсихо-логической коррекции.

*Растяжка «Струночка» (СИРОТЮК Алла Леонидовна)*

*Упражнение выполняется лежа на спине. Ребенку нужно почувствовать пол головой, шеей, спиной, плечами, руками, ягодицами и ногами, а затем описать свои ощущения. Пол может быть твердым, жестким, мягким, холодным или теплым, гладким или шершавым, ровным или бугристым и т.д. Затем инструктор берет одну руку ребенка и немного растягивает (другая рука лежит расслабленно), затем другую руку. После этого ребенок выполняет растяжки рук самостоятельно. Аналогично поочередно растягиваются ноги.*

Растяжка «Кобра» *ИП — лежа на животе. Руки согнуть в локтях, ладонями упереться в пол на уровне плеч. Детям предлагается представить себя в виде кобры:медленно поднять голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот;*

*приподнять верхнюю часть туловища, прогнуть спину, ягодицы и ноги при этом должны быть расслаблены; вернуться в исходное положение и расслабиться, не задерживая дыхания.*

Растяжка «Снеговик», «Травинка на ветру», «Дерево», «Тянемся к солнышку»

**Релаксация (от лат. relaxation – ослабление, расслабление)** – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения

**Упражнения для релаксации** – способствуют расслаблению, самонаблюдению, воспоминаниям событий и ощущений.

Релаксация может быть как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник.

Релаксационные упражнения можно применять на любом этапе логопедического занятия.

Такая здоровьесберегающая технология предполагает использование релаксационной музыки, записей звуков природы - пение птиц, шум моря, водопада и т. д. Формулы внушения чувства покоя, безопасности, расслабления подаются в стихотворной форме.

Психический и физический покой, достигаемый в результате **релаксации**, восстанавливает силы детей, у них возникает приятное расслабление.

Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

**Дыхательные упражнения** – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

Дыхательная система - это база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса.

Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

Рекомендации по выполнению дыхательной гимнастики:

- Проводить упражнения в хорошо проветренном помещении или открытой форточке.

- Занятия проводить до еды.

- Заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде.

- Воздух необходимо набирать через нос, плечи не поднимать.

- Выдох должен быть длительным, плавным.

- Необходимо следить, чтобы не надувались щеки (на начальном этапе можно прижимать их ладонями).

- В процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, груди, живота.

- Упражнения можно выполнять как в положении сидя так и стоя.

- Достаточно трёх-пяти повторений. Многократное выполнение дыхательных упражнений может привести к гипервентиляции!(Наступление гипервинтиляции можно определить по следующим признакам: побледнение лица, жалобы на головокружение, отказ от занятий).

- Дозировать количество и темп проведения упражнений.

- После выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3 секунды.

**Кинезиологические упражнения**

– это комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие.

* Позволяет улучшить речь, внимание
* Снижает утомляемость
* Развивает моторику
* Повышает интеллектуальные и познавательные способности

Кинезиологические упражнения проводятся по специально разработанным комплексам

Сначала необходимо отработать отдельныеупражнения комплекса, а потом даются упражнения на переключение от одного упражнения - движения к другому движению. Принцип подбора упражнений - от простых к сложным

Кинезиологические приёмы в логопедической практике это:

* Артикуляционные упражнения
* Упражнения, направленные на развитие пальчиковой моторики
* Упражнения на развитие общей двигательной активности
* Звукоразличение (восприятие и дифференциация шумов).
* Межполушарное взаимодействие: упражнения для развития скоординированных движений правой и левой рук, языка, глаз.
* Энергетическое обеспечение: дыхательные упражнения.
* Пространственные представления: упражнения, направленные на отработку понятий справа; слева; правее, чем; левее, чем; вверху; внизу и т.д.

Такие упражнения как: «Уши», «Лезгинка», «Кулак –ребро –ладошка», «Лягушка», «Колечко» и т.д.

Находясь на границе соприкосновения педагогики, психологии и медицины, логопедия использует в своей практике, адаптируя к своим потребностям, наиболее эффективные, нетрадиционные для неё методы и приёмы смежных наук, помогающие оптимизировать работу учителя - логопеда.