**Телесно-ориентированные практики:**

Сегодня, в век прогресса и технологий, появления новомодных приспособлений, призванных облегчить участь родителей, дети в 3 месяца высаживаются на музыкальные горшочки, сидят между подушками, в полгода бегают по квартире в ходунках, а мамы с ноткой хвастовства рассказывают своим подругам, что их чадо не ползало на четвереньках, а сразу пошло на своих двух. Но так ли это хорошо, когда ребенок пропускает какой-либо этап развития, заложенный природой?

   И ведь действительно, из беседы с родителями, чей ребенок имеет тяжелые речевые нарушения, выясняется, что ребенок пропустил этап ползания на четвереньках, либо ребенка рано начали присаживать между подушками, либо ребёнок много находился в ходунках… Получается, что мышцы ребенка, костная система и мозг не дозрели, не окрепли онтогенетическим путём, как это заложено природой. Плюсом к этому, детям с ранних лет, даётся в руки телефон с играми, его усаживают перед телевизором с мультиками, дети много сидят и мало двигаются. А, как известно, движение – это жизнь. У детей начинаются проблемы с вниманием, мышлением, памятью и, конечно, с речью, как с наивысшей психической функцией человека.

   У дошкольников с нарушениями речи можно наблюдать как общую моторную неловкость, так и мелкую, дети не любят рисовать, лепить, собирать конструктор, выкладывать мозаику, застегивать и расстегивать пуговицы и даже одеваться и раздеваться. У них нарушена координация движений, дети не могут стоять на одной ноге, часто спотыкаются на ровном месте, «собирают» углы.

   Помочь восполнить пробелы в развитии нервной системы и психических процессов как раз-таки и поможет телесно-ориентированная практика. Комплекс упражнений на баланс, на получение ощущений от своего тела, на их координацию и согласованность действий применяется как на коррекционно-развивающих занятиях в детском саду, так и даётся родителям для отработки упражнений дома. С помощью этих упражнений мы как бы возвращаем ребенка на ту ступень развития, которую он не прошёл в определенном возрасте.

   Простота упражнений, отсутствие необходимости в дорогостоящем оборудовании, игровая форма их проведения дают возможность с интересом заниматься с ребенком практически в любом месте, без особых требований к пространству. А единственным требованием к выполнению телесно-ориентированных практик является систематичность.

1. **«Здороваемся».**Учим ребёнка управлять своим телом; вытягивать ладонь из ладони взрослого или пары; руку нужно вытягивать параллельно полу; рука согнута в локте; нельзя её тянуть, выкручивать, дёргать.
2. **«Почувствуй своё тело»**. Проверяем мышечный тонус; работают подушечки ладоней; движение идёт сверху вниз, руками прижимаем плечи, двигаемся как будто снимаем невидимую плёнку с тела, протягиваем до пальчиков рук; аналогично выполняем движение проводя по бокам туловища протягивая руки до кончиков пальцев ног; тело интенсивно обжимаем ладонями.
3. **«Кнопочки» («Толкашки»)**. Два человека прижимают свои ладони попарно и поочередёно меняют силу давления на ладони; учимся контролировать мышечное напряжение и расслабление). Усложнение: «Толкашки ногами» Контроль – отталкивать напарника согнутыми ногами, лёжа на спине.
4. **«Месим тесто».**Ребёнок лежит на животе, подушечками ладоней прижимаем несимметрично тело ребёнка; двигаемся от плеч вниз к стопам.
5. **«Тряска» («Прокачка»).**Ребёнок лежит на животе, одной рукой фиксируем верхнюю часть тела, второй рукой фиксируем поясничный отдел позвоночника; выполняем раскачивающие движения вправо-влево (длительность упражнения от 5 до 30 минут)
6. **«Парашютисты».** Прыжки с жесткой поверхности на мягкие маты, матрасы. Задача: приземляться на полусогнутые ноги.
7. **«Цапля».** Стояние на одной ноге, вторая стопой прижата к бедру первой. Под счёт от 20-30 до 90. Если не нравится, как стоит (кривая спина, плечи и др.), поправить и поставить, чтобы понравилось.
8. **«Бревнышко».**Ребенок лежит на спине, руки кладутся над головой, кисти соединены, пальцы «смотрят» вверх. Его просят перекатываться по полу направо, а потом налево. Обращается внимание на то, что «бревнышко» должно катиться ровно. Если ребенка все время «сносит», его просят закрыть глаза и внимательно последить, «что с чем соревнуется и что у него что обгоняет – ноги, руки, голова с плечами и т.д.» и скорректировать движения. Если ребенок не замечает, что его «сносит» в сторону, или не может самостоятельно исправить этот крен, ему дают внешние ориентиры – рисунок на ковре, линия стены и т.п. Полезно периодически останавливать ребенка и просить, закрыв глаза, «подровнять» свое тело. Помогите ему стабилизировать свои ощущения, фиксируя его тело.
9. **«Струночка»**. Ребенок лежит на полу на животе (вытянувшись струночкой, руки вместе над головой, ноги вместе), расслабившись. Один взрослый берет ребенка за руки, другой за ноги. По команде они одновременно, очень медленно и осторожно начинают растягивать ребенка в противоположные стороны. Заканчивают растягивать также одновременно, постепенно возвращая ребенка в исходное положение. Подается команда расслабиться. Обязательно обратите внимание на то, чтобы в этой «растяжке», равно как и во всех последующих, соблюдалось непременное условие: напряжение и расслабление должны занимать равные промежутки времени.
10. **«Внимательные глазки».**Исходное положение (И.п.) – лежа на спине, голова фиксирована (лежит неподвижно). Ноги у ребенка выпрямлены, а руки лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются. Пальцы рук не подвижны. Нужно учиться следить глазами за яркой точкой на конце ручки, так, чтобы не двигать при этом головой. Взрослый берет ручку (ярким концом вниз) и плавно перемещает ее над глазами ребенка. Глаза ребенка следят за яркой точкой на конце ручки. Необходимо на 1-2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ), ребенок должен удерживать взгляд в этих крайних точках. Это упражнение выполняется на трех уровнях: сначала на расстоянии вытянутой руки ребенка, затем на расстоянии руки, согнутой в локте, и, наконец, около переносицы. Сначала взрослый держит ручку на расстоянии вытянутой руки ребенка напротив его переносицы. Затем он медленно перемещает ручку влево, задерживаясь на 1-2 секунды. Возвращается на середину, задерживается на 1-2 секунды и перемещает ручку вправо, задерживая ее в крайней точке на 1-2 секунды. Возвращается на середину, опять держит ее неподвижно в течение 1-2 секунд. Перемещает ручку вверх, задерживаясь на 1-2 секунды, затем – на середину (остановка 1-2 секунды); так же вниз – на середину («крест»).
11. **«Партизан».**Ползание на животе. Ребенок ложится на живот и ползет по-пластунски так, как сможет. Взрослый следит за правильностью выполнения упражнения, фиксирует внимание на проблемных зонах ребенка и помогает ему. Если ребенок при ползании игнорирует ноги, то ему надо больше ползать без рук. Если игнорируется одна из ног, рекомендуется надеть ему утяжелитель (бутылка с водой или мешочек с крупой), и таким образом «включить» ее в выполнение задания. На ползание не следует жалеть времени!
12. **«Ходилки».** Дети «ходят» пальчиками (указательным и средним, указательным и безымянным, указательным и мизинцем) сначала правой рукой, затем левой, затем одновременно двумя руками.

   Также очень полезны игры с мячом (от груди, из-за головы, с отскоком от пола) и перекрёстные движения руками, ногами.

   Научите ребёнка двигаться, играйте, и результат не заставит вас ждать!

Учитель- логопед:

Ильяшевич И.В.