

Всероссийская конференция
"МЕТОДИКА И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА"
октябрь, 2018 год

Королёва Марина Игоревна

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Лучик» комбинированного вида

Город Болхов, Орловская область

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ И TOUCH-ТЕРАПИИ
В РАБОТЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ С ОВЗ**

То, что дошкольники нуждаются в психологической помощи, доказывать не надо. Одним из важных направлений в работе педагога-психолога, является использование психологической коррекции в повседневной жизни ребенка, учитывая его проблемы и индивидуальные особенности.

Проблема детей с ОВЗ особенно актуальна в современном обществе.

В последнее время в нашей стране значительно возросло количество детей с ОВЗ. Причинами являются как социальные, экологические, так и психологические факторы. Дети с ОВЗ сталкиваются с серьезными трудностями, которые трудноопределимы и вовсе неопределимы. Дети испытывают психологический дискомфорт, вследствие чего отдаляются от общества. В дальнейшем они испытывают трудности в обучении, в трудоустройстве. Поэтому вопросы психологического сопровождения и психологической коррекции детей с речевыми нарушениями очень актуальны.

В нашем дошкольном учреждении находятся детки с речевыми нарушениями.

Мне интересна работа с такими детьми. Значительную часть своей работы я посвящаю развивающей и коррекционной работе.

С огромным интересом я постоянно изучаю новые технологии в сфере образования, современные приемы и нетрадиционные техники, все новое интересно для меня.



Всероссийская конференция
"МЕТОДИКА И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА"

октябрь, 2018 год

Свою работу строю следующим образом. В начале учебного года провожу диагностику. При взаимодействии с учителями – логопедами, определяем детей с проблемами в речевом развитии. Далее составляю перспективный план по работе с детьми на год, при взаимодействии с другими специалистами.

В работе с детьми с ОВЗ я использую дыхательную гимнастику, которая способствует сохранению и укреплению здоровья.

Дыхательная гимнастика — это система упражнений направленная на оздоровление организма.

Дыхательная гимнастика решает следующие задачи:

— насыщение организма кислородом, улучшение обменных процессов в организме;

— повышение общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости и устойчивости к заболеваниям дыхательной системы;

— нормализация и улучшение психоэмоционального состояния организма;

— развитие силы, плавности и длительности выдоха.

Наш детский сад принимает участие в региональной площадке «Реализация Концепции развития ранней помощи детям-инвалидам, детям с ограниченными возможностями здоровья».

Опыт работы на данной площадке помог мне лучше понять детей с ОВЗ, найти к ним подходы, способы помощи.

Цель моей работы – формирование правильной подачи воздушной струи, гармонизация, психологическая саморегуляция.

Недавно я разработала систему упражнений для детей с речевыми нарушениями (с тяжелыми нарушениями речи).

Упражнения начинаются постепенно, каждое упражнение отрабатывается отдельно в течение нескольких занятий.



Всероссийская конференция
"МЕТОДИКА И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА"

октябрь, 2018 год

Как показывает практика, у детей с тяжелыми нарушениями речи присутствует корреляция с поведенческими особенностями.

Мне нравятся упражнения на дыхание, на работу с мышцами, которые являются средствами психофизиологической регуляции.

Цель дыхательных упражнений – активизация работы мозга, формирование правильной подачи воздушной струи.

Для начала я беру упражнения на дыхание, которые помогают мобилизовать, активизировать силы ребенка и высвободить излишнюю энергию. Это, как правило, быстрое верхнее грудное дыхание. Его называют стрессовым дыханием. Далее дыхательные упражнения, ориентированные на гармонизацию психофизиологического состояния. Это, как правило, на дыхание животом.

Я пользуюсь комплексом из 5 дыхательных упражнений. Два упражнения быстрые, шумные. Три упражнения расслабляющие. Хочу обратить внимание, что каждое упражнение отрабатывается отдельно, по мере того как быстро ребенок усвоил правильность его выполнения.

Далее в этот комплекс я включаю телесные упражнения. Это работа с телом, а именно напряжение и расслабление мышц, что является мощным средством регуляции психофизиологического состояния ребенка. Я использую серию упражнений с визуализацией, с использованием релаксационной музыки. В игровой форме ребенок учится напрягать мышцы, сбрасывать излишнюю энергию, а потом максимально расслаблять мышцы. Когда головной мозг ребенка находится в постоянном возбуждении, это очень четко прослеживается на его мышечном тоне. Это имеет и обратный эффект, так как тело является продолжением нашей психики. Расслабленные мышцы заставляют головной мозг успокоиться и отдать приказ каждой клеточке нашего тела успокоению.

Меня очень заинтересовала работа с дыхательными упражнениями и телесной терапией, которые являются средствами психофизиологической



Всероссийская конференция
"МЕТОДИКА И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА"

октябрь, 2018 год

регуляции, гармонизации, формированием воздушной струи. Я разработала комплекс упражнений, по которому работаю с детьми.

Детям очень нравится этот комплекс упражнений. Упражнения гармонизируют, успокаивают. Также идет тренировка психофизиологического состояния, саморегуляция и гармонизация. По этому комплексу упражнений я работаю 6 месяцев. И, конечно же, работа приносит свои результаты.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, индивидуально с каждым ребенком.

Литература

Психолого-педагогическое консультирование и сопровождение развития ребенка / Под. ред. Л.М. Шипициной М., 2003.

Микляева Н.В., Микляева Ю.В. Работа педагога-психолога в ДОУ: Метод. Пособие. М., 2005.

