

Бамбуковые этюды

Использование телесно-ориентированных упражнений в работе педагога-психолога ДОУ

Педагог-психолог ГБДОУ детский сад №65
Красносельского района
Вербовая Наталья Валерьевна

Живой язык тела

Дети по природе своей очень спонтанны в любых проявлениях. “Живой язык тела” у них появляется гораздо раньше, чем речь. Движение помогает детям чувствовать и понимать себя, познавать окружающий мир, общаться.



Телесно-ориентированные упражнения

1. Развивают творческий потенциал.
2. Развивают эмпатию и рефлексия.
3. Такие упражнения тренируют способность выражать чувства через движения, а движения — через чувства, что помогает ребенку учиться общаться, проявлять себя.
4. Развивают умение снимать “мышечные зажимы”, расслабляться, способность двигаться наиболее естественно, следуя за импульсами, возникающими в теле.
5. Снимают тревожность.

Варианты проведения

Индивидуальные — все движения направлены на овладение экспрессией собственного тела, невербальное выражение различных состояний;

Диадные (парные) — формируют отношение к партнеру, способность воспринимать, чувствовать и принимать его;

Упражнения в малых группах — служат развитию предпосылок умения взаимодействовать в коллективе, чувствовать, воспринимать общность движений;

Групповые — отрабатываются навыки взаимодействия в коллективе, совместной деятельности.

Варианты телесно-ориентированных игр

“Зеркало”

«Упражнение с воображаемыми предметами»

“Рисуем музыку”

“Танец вслепую”

“Поиграем в куклы”

“Танец чувств”

Упражнение с бамбуковыми палочками

«Бамбуковые этюды»

Упражнение с бамбуковыми палочками «Бамбуковые этюды»

Первый этап — необходимо установить контакт, почувствовать друг друга.



Упражнение с бамбуковыми палочками «Бамбуковые этюды»

Второй этап — увеличиваем амплитуду движений, вносим разнообразие.



Упражнение с бамбуковыми палочками «Бамбуковые этюды»

Третий этап — работа в малых группах.



**Телесно-ориентированные игры
благоотворно влияют не только на детей,
но и на взрослых.**

**Играйте вместе с детьми с
удовольствием и пользой для всех!**