Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 29»

**МАСТЕР – КЛАСС:**

**«Телесно-ориентированный подход в формировании интегративных качеств дошкольников в психологическом сопровождении**

**при подготовки к школьному обучению».**

Подготовила и провела:

Кузьмина Л.В.

г. Стерлитамак, 2016 г.

***Теоретическое обоснование выбора темы.***

Развиваясь, ребёнок, не пассивно воспринимая от взрослых информацию о себе, а главным образом в процессе деятельности и общении. Поведение дошкольника, так или иначе, соотносится с его представлением о самом себе и о том, каким он должен или хотел бы быть.

Целостное представление о себе может сформироваться у ребёнка лишь в том случае, если он научится «прислушиваться» к собственным ощущениям, рассказывать о своих чувствах и переживаниях.

Учитывая, что ведущей системой восприятия ребенка-дошкольника является кинестетическая, формирование интегративных качеств у детей по ФГОС целесообразно развивать с использованием телесно-ориентированного подхода путем экспериментирования с собственными телесными ощущениями и возникающими в ответ на это чувствами в безопасной обстановке.

Таким образом, дети привыкают к тому, что ценность имеет каждый человек и его уникальный опыт. Опыт, полученный в ситуации отсутствия оценки повышает уверенность в себе. Научившись познавать себя и окружающий мир конструктивно в безопасной обстановке, дети переносят этот навык на все остальные ситуации, что является одним из главных ориентиров и критерием успешности педагогической работы с ребёнком в современном обществе.

**Занятие с элементами тренинга**

**«То, что меня окружает».**

**Содержание**

**Правила группы.**

- говорить по одному;

- никого не обижать, никого не унижать;

- если не знаешь, что делать, спросить у ведущего.

Здесь ведущий поясняет: «Если вам нужна будет помощь или вы хотите задать вопрос, что-то мне сказать, вытяните руку вперед ладошкой кверху. Это будет означать, что вы обращаетесь ко мне».

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Сегодня нашу встречу начнем с приветствия.

***Ритуал приветствия.***

Участники становятся в круг, берутся за руки, после чего хором припевают имена всех участников « Эллина здесь, Ангелина здесь…». И так по кругу.

***Телесно-ориентированное упражнение «Марионетки»***  
*Методика и техника:* групповая игра.

*Цель:* снятие мышечных зажимов.

Давайте выполним такое упражнение. Ведущий просит детей представить, что они — мягкие тря­пичные игрушки, которые висят на ниточках.  
Дети встают в круг и поднимают руки. По команде ведущего последовательно выполняют следующие движения: опускают вниз кисти рук; сгибают руки в локтях; расслаб­ляют руки и те падают вниз; сгибают туловище и опускают го­лову; сгибают колени и приседают на корточки. Молодцы! С заданием справились.  
 ***Упражнение «Дотронься до…»***

*Метод и техника:* групповая игра.

*Цель:* развитие внимания, развитие координации движений.

Все встают в круг. Ведущий говорит: - Слушайте меня внимательно. Я буду называть части тела, а вы - быстро дотрагиваетесь до названной части своего тела. Готовы? Начинаем! Нос, лоб, макушка, щека, коленка, спина, рука, шея, подбородок, ухо, запястье, пятка и так далее.

***Упражнение «Моё тело – это Я».***

***Метод и техника:* групповая беседа.**

***Цель:* закрепление понятия о теле человека.**

  Ведущий: и**з каких частей состоит тело человека? (Ответы детей).**

**Могут ли отдельные части нашего тела жить отдельной жизнью, например, ноги сами по себе гуляют, руки в это время рисуют, тело спит? Что тогда может произойти с человеком?**

**-** Покажите, как гуляют ваши ноги; рисуют руки; спит тело. (Ведущий обращает

внимание на то, что при показе отдельных движений остальные части тела участия в них не принимают). Как вы себя при этом ощущаете? (Ответы детей).

Что вы поняли? («Моё тело – это Я сам»).

**Сенсомоторное упражнение «Лежачая восьмерка»**

*Методы и техника:*развивающая игра.

*Цель*: развитие внимания и зрительно-моторной координации;

выполняет те же движения и говорит: - Представьте, что кончики ваших пальцев соединены с моими невидимыми нитями. Куда будут двигаться мои руки, туда и ваши.

Ведущий начинает медленно «рисовать» соединенными ладонями знак бесконечности: http://www.studmed.ru/docs/static/1/d/a/f/3/1daf3c7d405.jpg . В ходе выполнения упражнения рекомендуется «нарисовать» пять таких восьмерок. По окончании для снятия напряжения дети встряхивают кистями рук.

***Упражнение «Хорошо или плохо»***

*Метод и техника:* развивающая игра.

*Цель:* развитие речи, воображения и мышления.

Ведущий говорит:

- Давайте все вместе подумаем вот над чем. Сейчас у нас зима и часто идет снег. А хорошо это или плохо, когда идет снег?

Дети дают свои варианты, например: снег – это хорошо, потому, что можно кататься на санках, играть в снежки и т.д.

Если никто из участников не дает отрицательную оценку снегопаду, ведущий соглашается с детьми, все же напоминает о том, что зимой птицам и зверям в лесу голодно и холодно, а людям трудно передвигаться и т.д.

Молодцы! Все правильно сказали!

***Упражнение «Сложим по образцу»***

Метод и техника: групповое занятие.

Цель: тренировка умения работать по образцу; развитие внимания и зрительно-моторной координации.

На экране КИТ детям показываются плакаты «Сложим по образцу», картинки с образцами «Елочка», «Санки».

Детям предлагается выложить рисунки по образцам, учитывая форму.

После этого ведущий просит детей сложить из геометрических фигур любые картинки и зарисовать их на листке.

Молодцы! Вы справились с заданием.

***Динамическая пауза.***

*Метод и техника:* подвижная игра.

*Цель:* снижение эмоционального и физического напряжения.

**«Ветер»**

 Ветер дует нам в лицо (дети ладошками машут себе в лицо)

 Закачалось деревцо (дети качают туловище то в одну, то в другую сторону).

 Ветер тише, тише, тише (приседают),

 Деревцо всё выше, выше (дети встают и тянутся руками к «солнышку»).

***Упражнение «Лесная школа».***

*Методика и техника:* групповая игра

*Цель:* развитие коммуникативных навыков, снятие напряжения, способствовать расслаблению.

*Выполняется под тихую спокойную музыку.*

Ведущий. Мы хорошо с вами поработали сегодня. Предлагаю всем перейти на ковер, расположиться удобно, закрыть глаза. Давайте на секунду представим, что мы перенеслись в необычную лесную школу, где вместо класса – большое дерево, а вместо парт – веточки дерева. А мы с вами превратимся в лесных учеников – разных птичек. И вот мы все вместе очень удобно и комфортно расположились на ветках деревьев. Светит теплое солнышко, шелестят ветки деревьев – нам хорошо и спокойно. Мы успокаиваемся, дыхание ровное, тепло легко-легко, как пушинка, настроение очень дружелюбное и хорошее. Делаем глубокий вдох и открываем глаза.

*Завершение.*Ведущий: «Понравилось вам путешествие? Если занятие понравилось, поаплодируйте, если нет – потопайте ногами. Можно уточнить, что понравилось больше всего, что не понравилось и почему?» Спасибо!

*Ритуал прощания.* Все встают в круг, берутся за руки и говорят хором: «До свидания!»

Используемая литература:

1. Земцова Е. А. “ Способы преодоления психоэмоционального напряжения педагогов” – Минск: Красико – Принт, 2012.

2. И. В. Ганичева “Телесно – ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми” – Москва, 2004.