1. Автор статьи – Андросова Юлия Олеговна.
2. Должность – учитель физической культуры.
3. Образовательное учреждение – Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №3 городского округа Стрежевой».
4. Республика/край- Томская область.
5. Город/поселение - Стрежевой.

6. Краткая аннотация статьи:

Разработанный метод является готовым инструментом совместной практической работы для учителей физической культуры и психолога. Соединив методы телесно-двигательной терапии, визуализации, дыхательных упражнений, релаксации, арт-терапии с физической культурой можно достичь таких результатов, как: снятие телесных, мышечных зажимов, гармонизации личностно-эмоционального состояния человека, умения контролировать свои эмоции, осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме, выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.

1. Ссылка на дополнительный материал к статье: <https://yadi.sk/d/fliACSwMjkKX6>

**Статья: Движение и работа с телом как метод коррекции психоэмоциональных и двигательных зажимов.**

Я хочу представить вам одну из форм своей работы, которую использую не только на урочных занятиях, но и на индивидуальных занятиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Вырастая, мы несем с собой из младенчества во взрослую жизнь способы функционирования, основанные на нашем жизненном опыте. Наш пережитый опыт и эмоциональные реакции на него приводят к формированию привычных физических действий, которые в дальнейшем "зажимают" нас. Это формы привычного сдерживания. Чтобы избавиться от таких форм, я использую различные виды стретчинга. Представляю вам самый простой стретчинг, то есть упражнения релаксации, которые вы можете применять как на своих рабочих местах, так и на физкультминутках с детьми.

Для того, чтобы выполнять первый блок упражнений, необходимо использовать стул.

1. Встав позади стула, нужно опереться руками на его спинку, наклониться вперед и выпрямить руки.

Опуская голову вниз, расслабить мышцы шеи, сделать глубокий вдох и выдох. Из этого положения выгнуть спинку, как кошечки, лопатками тянуться вверх. Мышцы шеи и плечевого сустава максимально расслабить.

Затем прогнуться, сделать вдох и выдох. Это упражнение поможет немного расслабиться во время трудового дня, а также поможет расслабить мышцы шеи и верхнюю часть спины, так как длительное сидение заставляет мышцы быть напряженными для поддержания вертикального положения.

2. Сидя на стуле, сесть поудобнее, закрыть глаза. Сделать глубокий вдох и выдох. ***(можно использовать помощника для приема словесной поддержки упражнений)***

Словесная поддержка: «Руки не напряжены, А расслаблены. Наши руки так стараются, Пусть и ноги расслабляются! Поверните голову влево как можно дальше. Сейчас мышцы шеи напряжены! Потрогайте шею справа, мышцы стали твердые, как каменные. Вернитесь в исходное положение. А теперь в другую сторону. Поверните голову как можно дальше. Сейчас мышцы шеи напряжены! Потрогайте шею слева, мышцы стали твердые, как каменные. Вернитесь в исходное положение. Вдох через нос, выдох через рот! Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Больше откиньте голову назад! Вы чувствуете, как на­пряглась шея! Неприятно!· Дышать трудно. Ввернитесь в исходное положение. Легко стало, свободно дышать. Вдох через нос, выдох через рот. Поднимите правую руку верх и посмотрите на кончики пальцев, сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Сделайте медленный выдох через рот и плавно опустите руку. Повторите все тоже в другую сторону. Поднимите левую руку верх и посмотрите на кончики пальцев, сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Медленный выдох через рот и плавно опустите руку.

***Обязательно необходимо для себя отметить: Какие ваши ощущения? Отдохнули ли вы?***

**Следующий прием**, который я хочу вам представить – Движение и работа с телом. В первую очередь - это способ обращения к чувствам и опыту через тело. Через дыхание и мускулатуру тело показывает наши действительные чувства.

Наиболее ярко эмоциональное состояние выражается у детей в момент выполнения определенных движений и упражнений.

Хочу рассказать Вам ситуацию, которая произошла у меня на уроке: **Дети впервые учились выполнять кувырок вперед. Один ребенок сел в уголке спортивного зала, дрожал и плакал. Когда я его спросила, что случилось, он ответил, что боится сломать шею.**

**На все мои просьбы выполнить упражнение, ребенок не реагировал. Тогда я решила провести релаксацию под музыкальное сопровождение. Посадила всех детей на коврики, включила мелодичную музыку. Все детки, успокоились, расслабились. После этого упражнения мальчику я вновь предложила кувыркаться. Мальчик в этот раз не отказался. Тревога перед упражнением исчезла.**

Можно сказать, что движение и работа с телом бывает двух видов: первый – где тело используется как объект терапии, и второй – где тело используется как инструмент диагностики.

Состояние тела в тот или иной момент порой намного ближе к бессознательному, чем произносимая в это время вербальная информация (здесь можно вспомнить, что "человек придумал слова, чтобы скрывать свои мысли"). Устранить бессознательный зажим можно комбинацией визуализации, релаксации, музыкотерапии, физических упражнений и техник арт-терапии.

Используя текст визуализации, который представлен ниже, включив слайдовую презентацию, дав возможность людям расслабиться при выполнении упражнений, мы достигнем устранения двигательного зажима.

Предложите взять занимающимся в руки 2 мелка (восковых) любого цвета, которые им нравятся. Занимающимся нужно будет лечь на листы бумаги (ширина 2 м на 2 м). Задача занимающихся, слушая текст, который читаете вы, выполнять движения: **можно садиться, выполнять движения ногами, руками, то есть любые действия по желанию, которое ассоциируется с текстом**. Если у занимающихся появится желание выполнить произвольное движение, они могут выполнить его самостоятельно. **При этом руки с мелками все время должны находиться на бумаге!!!! Руки отрывать от бумаги нельзя. Все движения необходимо прорисовывать.**

Можно выполнять эту технику и без мелков. Задача занимающихся уловить свои чувства и мысли во время упражнений. Нужно смотреть слайдовую презентацию

**Текст. Презентация. Визуализация**.

Закрываем глаза, Примите позу поудобнее. Сделайте глубокий вдох, плавный выдох. Вы чувствуете себя легко и свободно.

Представьте, что вы лежите на теплом желтом песке, над вами чистое, синее небо. Над вами пролетает белая птица. Поднимите руки вверх, сделайте глубокий вдох, потянитесь, опустите руки вниз, сделайте через рот медленный выдох. Взмахивая руками, будто крыльями, сделайте глубокий вдох через нос, опустите руки вниз и сделайте выдох.

Вы летите вместе с птицей, повторяя за ней движения. Под вами спокойное синее моpе. Вокруг – его яркая бескрайняя синева, отдающее прохладой. Вы касаетесь воды пальцами ног и окунаетесь в море. Вода такая приятная, теплая и освежающая, она забирает у вас все негативное и неприятное, вы чувствуете себя легко и свободно. Проведите руками вдоль тела, потянитесь к носочкам. Вернитесь в исходное положение. Еще раз проведите руками вдоль тела и потянитесь к носочкам. Вернитесь в исходное положение. Повторите движение несколько раз. Проведите руками вдоль тела до уровня груди. Снова опустите руки вниз, поднимите вверх, как будто взмахивая крыльями, и повторите движение еще раз. А на берегу такие же бескрайние земные просторы! Земля завораживает Вас красотой своих красок - Вам так хочется дотронуться до нее, одарить своей любовью и лаской земные сокровища! Все это богатство – оно Ваше. И Вы – часть этого прекрасного мира. Вы ясно осознаете это.

#### Вы выходите из воды на берег, чтобы соприкоснуться с ее поверхностью, сядьте на песок, и, рисуя руками по песку, потянитесь к пяточкам. Одновременно правой рукой и правой ногой нарисуйте круг на песке. Затем вернитесь в исходное положение, снова сядьде и нарисуйте круг левой рукой и ногой. Вернитесь в исходное положение. Не отрывая рук от песка, лягте на спину, сделайте глубокий вдох, и, рисуя на песке полукруг, поднимите руки. Сделайте выдох. Вы чувствуете себя легко и свободно.

Вы лежите на теплом желтом песке, над вами спокойное синее небо, вы чувствуете себя счастливыми и отдохнувшими, ваше тело полно сил. Поблагодарите место, где Вы отдыхали. Пора возвращаться. Делаем глубокий вдох, медленный выдох и на счет три открываем глаза. Раз, два, три.

После визуализации нужно проанализировать. Что же получилось у занимающихся на рисунке. Нужно спросить их, как они считают, что изображено на рисунке, что они чувствовали, выполняя упражнения, и т.д. Если занимающиеся не рисовали, то их также можно спросить, что почувствовали они, какие эмоции вызвало упражнение, понравилось ли им это упражнение, что именно понравилось, что нет.

Такой прием позволит выявить бессознательный дисбаланс. Стрессовое состояние занимающихся. При совместной работе с психологом в дальнейшем можно человеку помочь избавиться от внутренних дискомфортных ощущений.

Выполняя такие упражнения, можно развивать универсальные учебные действия: регулятивные - способность контролировать и оценивать себя, свою работу; коммуникативные – умение с достаточной полнотой выражать свои мысли, а также использовать разные способы коммуникации: жесты, мимику и др.; научиться чувствовать себя, свои мысли, должна сформироваться внутренняя мотивация к выполнению заданий. Соединив методы телесно-двигательной терапии, визуализации, дыхательных упражнений, релаксации, арт-терапии с физической культурой можно достичь таких результатов, как: снятие телесных, мышечных зажимов, гармонизации личностно-эмоционального состояния человека, умения контролировать свои эмоции, осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме, выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;

Я часто использую такие приемы на своих занятиях. Особенно хорошо виден результат при занятиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Кроме всех перечисленных универсальных учебных действий, которые развиваются в процессе уроков, у детей повышается мотивация к занятиям. Дети сами ощущают результат, видят динамику своих способностей и в силу этого желают увеличивать количество занятий, в том числе и самостоятельных.

До недавнего времени, с некоторыми детьми у меня не было возможности проводить арт-терапию. Проблема заключалась в неспособности таких детей держать мел в руках. Но благодаря достигнутым результатам с помощью других методов, в ближайшее время я планирую такие занятия.

Подводя итог всему сказанному, хочу отметить, что физическая культура – это не только динамичные, активные двигательные действия, но и работа, направленная на снятие зажимов тела, а так же на улучшение психо-эмоционального состояния. Почему я решила представить вам метод движения работы с телом?

По информации на 2015 г. в городе Стрежевой, с каждым годом количество детей с ограниченными возможностями здоровья растет, в том числе увеличивается процент детей с гиперактивностью и агрессивностью. Данные можно увидеть в презентации.

Разрабатывая адаптированную программу по физической культуре для детей с ограниченными возможностями, в том числе и индивидуальные программы, у меня возникла идея объединить в одну несколько техник оздоровительной и адаптивной физической культуры, с психотехниками, что привело к возможности разработки новой методики. В дальнейшем, совместно с психологом нашей школы, мы планируем реализацию данной методики в работе с детьми.

**Спасибо за внимание.**