**Телесно-ориентированные технологии в психокоррекции дошкольников с ТНР**

 В последнее десятилетие резко увеличилось количество детей с тяжелыми нарушениями речи. В связи с этим, специалисты ищут всё новые методы коррекции для дальнейшего полноценного развития детей. На сегодняшний день всё больше психологов используют в своей работе различные телесно-ориентированные технологии, которые позволяют через различные двигательные техники достигнуть коррекционно-развивающих целей.

Телесно-ориентированные техники, согласно полученным данным, способствуют психомоторному развитию, формированию мимической и речевой моторики, развитию соматогнозиса, психоэмоциональному развитию и обеспечивают согласование у детей речи с движением.

Телесно-ориентированные технологии - это технологии, рассматривающие телесные (физиологические) функции как неотделимую часть целостной личности наравне с психическими и энергетическими феноменами и осуществляющая психокоррекцию имеющихся психических, физиологических или энергетических нарушений с помощью процедур телесного контакта и/или использования телесных функций (дыхание, движение, статическое напряжение тела и др.)

 Как правило, у детей с ТНР наблюдаются сопутсвующие трудностив общении,установлении контакта.На уровне тела получается сделать модель практически любых отношений с окружающими людьми Поэтому большое значение для установления контакта и осознания себя имеют техники непосредственного телесного контакта, потребность в котором у детей очень велика. Эти техники – основа телесно-ориентированного подхода, задача которых, распускание мышечных зажимов в области глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота, таза. Основным способом распускания мышечных зажимов является правильно организованная коррекционно-развивающая работа.

Телесно-ориентированная техника включает в себя:

• биоэнергопластика – соединение движений артикуляционного аппарата с движениями кисти руки;

• растяжки – чередование напряжения и расслабления в различных частях тела, нормализуют гипертонус и гипотонус мышц;

• упражнения для релаксации – способствуют расслаблению, самонаблюдению, воспоминаниям событий и ощущений и являются единым процессом;

• миофункциональная гимнастика;

• дыхательные упражнения – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

 Примеры упражнений телесно-ориентированных техник

Упражнение *«Пчела на носу»*

Сморщить нос, стараясь двигать им в разные стороны.

Села на нос мне пчела,
Не легка, не тяжела.
Я руками не машу,
Носом я ее толкну.

Я наморщил сильно нос,
А когда его расслабил,
То пчелы и след растаял.

Примечание. При выполнении упражнения в работу включаются многие мышцы лица.

Упражнение *«Рот на замочке»*

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот *«на замочек»*, сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их.

У меня есть свой секрет,
Не скажу его вам, нет *(поджать губы)*.
Ох, как сложно удержаться,
Ничего не рассказав *(4-5 секунд)*.

Губы все же я расслаблю,
А секрет себе оставлю.

Упражнение *«Лимон»*

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем *«бросить»* лимон и расслабить руку.

Выполнить то же упражнение левой рукой.
Я возьму в ладонь лимон.
Чувствую, что круглый он.
Я его слегка сжимаю Сок лимонный выжимаю.

И всю руку напрягаю Сок до капли выжимаю.
Все в порядке, сок готов.
Я лимон бросаю,
А руку расслабляю.

Упражнение *«Палуба»*

Представить себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. руки сцепить за спиной. Качнуло палубу — перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу *(правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола)*,

Выпрямиться! Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох — выдох!

Стало палубу качать!
Ногу к палубе прижать!
Крепче ногу прижимаем,
А другую расслабляем.

Итак, включение телесно-ориентированных психотехник в коррекционно-развивающую работу с детьми с ТНР облегчают все виды обучения. Упражнения помогают снять мышечные зажимы, улучшают межполушарное взаимодействие, способствуют развитию внимания и мышления. Помогают восстановлению речевых функций, облегчают процессы чтения и письма.

Список литературы:

1. Ганичева И. В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми : М., 2004.
2. Лоуэн А. Психология тела: Телесно-ориентированный биоэнергетический психоанализ : М., 1997.
3. Николаева В. В., Арина А. Г. Клинико-психологические проблемы психологии телесности.// Психологический журнал, 2003, том 24, № 1, С 119—126.
4. Сандомирский М. Е. Психокоррекция и личностный рост: телесно-интегративный подход // Институт Психотерапии и Клинической Психологии