

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Воронежский государственный институт физической культуры»

**И.Н. Маслова, С.А. Пушкин**

**КРЕАТИВНЫЕ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ПРАКТИКИ**  
**Учебное пособие**

Воронеж 2019

УДК ББК

Креативные телесно-ориентированные практики: Учебное пособие / Авт.-сост. : И.Н. Маслова, С.А. Пушкин. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2019. – 208 с.

Учебное пособие служит источником дополнительного теоретического материала по дисциплине «Креативные телесно-ориентированные практики» для обучающихся по направлению 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата).

В пособии даются представления о биоэнергии, заземлении, мышечном зажиме, мышечных блоках, «мышечном» панцире, телесно-ориентированной терапии.

Учебное пособие раскрывает понятия и содержание методик психогимнастики, ментального тренинга, формокоррекционной ритмопластики, пластической гимнастики, игротерапии, сказкотерапии, метода Фельденкрайза, содержит комплексы упражнений фонопедической терапии, розготерапии, волновой гимнастики, музыкально-подвижных игр.

Пособие предназначено для студентов дневной и заочной форм обучения в качестве дополнительного источника информации, формирования профессионального мировоззрения, взглядов и убеждений будущих выпускников в сфере адаптивной физической культуры, системы профессионально-педагогических знаний, умений и навыков.

Рецензенты: Т.П. Бегидова, канд. пед. н., профессор ФГБОУ ВО «ВГИФК»

Г.В. Бармин, канд. пед. н., доцент ФГБОУ ВО «ВГИФК»

Учебное пособие рекомендовано решением ученого Совета ФГБОУ ВО «ВГИФК» 29 октября 2019 года, протокол № 3.

© Маслова И.Н., С.А. Пушкин, 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Энергетическая структура человека	4
Ментальный тренинг	38
Психогимнастика	45
Метод Фельденкрайза	53
Антистрессовая пластическая гимнастика	57
Волновая гимнастика	93
Ритмопластика	103
Формокоррекционная ритмопластика	116
Игротерапия	134
Сказкотерапия	159
Танцевальная терапия	174
Музыкально-подвижная игра	186
Литература	195

## ВВЕДЕНИЕ

В последние годы в теории и методике адаптивной физической культуры выделилось такое направление как креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики. Под ними понимаются виды адаптивной физической культуры, способные удовлетворять потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства за счёт освоения ими телесно-ориентированных техник сказкотерапии, игротерапии, формокоррекционной ритмопластики и других направлений. Таким образом, привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом детей, подростков и молодежи, является жизненно необходимой задачей современного государства.

Решение этой задачи на практике определило поиск авторами новых возможностей дополнительной методической помощи студентам, обучающимся по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонением в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), и специалистам, работающим в вышеуказанной сфере.

Анализ методической литературы и многолетний опыт авторов позволил создать учебно-методическое пособие для студентов дневной и заочной форм обучения в качестве дополнительного источника информации при формировании и получении специальных знаний в сфере адаптивной физической культуры. Данное пособие также может использоваться специалистами адаптивной физической культуры в процессе их профессиональной деятельности.

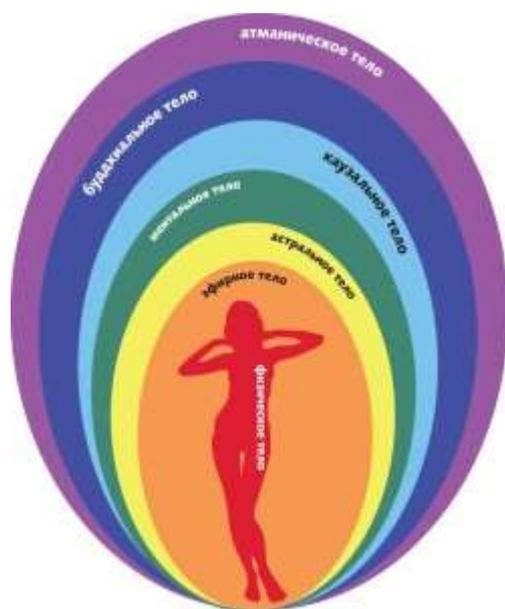
## ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ЧЕЛОВЕКА

Энергетическая структура (тонкие тела и чакры) человека

Практически все эзотерические системы считают, что человек, кроме физического тела, имеет так называемые «тонкие» тела: семь тел, из которых наиболее ярко проявленными являются четыре, проявления же остальных настолько тонки, что их трудно заметить в нашей повседневной жизни.

Эфирное тело (санскр. «прана коша» — оболочка праны) или, как его называют в других школах, витальное тело — это тело энергии, которое определяет структуру человеческого здоровья. Если человек порезался или поцарапался, спустя некоторое время кожа зарастает определенным образом — это эфирное тело определяет программу регенерации физического тела. Чем сильнее у человека эфирное тело, тем он здоровее, чем слабее у человека эфирное тело, тем он больнее. Эфирное тело повторяет контуры тела физического. Кроме эфирного тела, существует эфирное поле. Это эфирная энергия человека, которая не структурирована в эфирном теле и является неким «мешком» размером от 40 см до 1 м (у здорового человека), который окружает человека. Эфирное поле находится в динамическом равновесии с эфирным телом человека. Эфирное тело редко меняет свои размеры и форму и происходит это, как правило, в случае тяжелых болезней. Если у человека по каким-то причинам много энергии: он плотно поел, кого-то энергетически «объел» (бывает и такое), побывал в местах, где много эфирной энергии, то эта избыточная эфирная энергия излучается в эфирное поле, которое увеличивает свои размеры. В особых случаях размеры эфирика могут увеличиваться до 1,5–2 метров, оно может быть очень большим, но не надолго. Если у человека очень большое количество энергии эфирного поля, его все равно быстро «объедят», т. к. много энергии носить нельзя. Когда мы говорим об ауре человека или о размерах его поля, мы говорим об эфирном поле.

Эфирное поле присуще только живым объектам. Эфирное поле, как и эфирное тело, можно увидеть на однородном фоне, но оно более разрежено.



Астральное тело (санскр. «кама коша» — оболочка желаний) — это тело определяет структуру эфирного тела. Если у человека искажается эфирное тело, то астральное тело задает программу его восстановления. Астральное тело повторяет контуры физического и эфирного тел и находится за пределами эфирного тела. Его также возможно наблюдать на однородном фоне. Астральное тело определяет эмоциональную составляющую человека. Астральное поле — это объем астральной энергии, который находится в динамическом равновесии с астральным телом. Если мы говорим: «яркая личность», — это наша реакция на его астральное поле. Человек с сильным астральным полем обладает способностью влиять на эмоции других людей. В социологии и психологии это называется харизмой. Вблизи такого человека легко вовлечься в его эмоциональные состояния.

Астральные энергии можно почувствовать, даже не обладая специальными умениями. Так, попав в какое-то общество, вы чувствуете, что там тягостная атмосфера, в этот момент вы подключились к ощущению астральных энергий этого коллектива. Или вы чувствуете, что атмосфера радостная, вам стало весело, вы почувствовали соответствующие энергии. Способность к подключению к окружающим астральным энергиям и

выведение таких состояний на осознанный уровень — это и есть «выход в астрал».

Ментальное тело (санскр. «манна коша» — оболочка разума, манаса) — это мысли, идеи, знания, смыслы человека. Обсуждение более высоких тел и полей лежит за пределами данной книги.

Основным элементом энергетической структуры человека является чакральная система. Чакры (санскр. «колеса», «круги») упоминаются в большинстве йогических и тантрических первоисточников, например «Гхеранда самхите», «Хатха йога прадипике», «Шива самхите», «Шат чакра нирупане», «Йога таттва упанишаде», «Амритабинду упанишаде» и во многих других источниках.

Тема чакр затрагивается и в тибетских источниках, например, в знаменитом Атласе тибетской медицины, китайских трактатах по «нейдан» (санскр. — внутреннему эликсиру). Некоторые элементы чакральной системы упоминаются в японских боевых системах (хара, тен-шо), воззрениях мезоамериканских шаманов. Встречаются аналогичные представления и в менее развитых системах (разумеется, в упрощенном виде).

На Западе узнали о существовании чакр благодаря трудам Артура Авалона, европейца, попавшего в закрытую индийскую тантрическую Школу и опубликовавшего часть полученных им знаний. Именно он первый опубликовал классические индийские рисунки чакр, которые со всевозможными искажениями и ошибками перерисовывались другими авторами в течение последних 100 лет, а также привел мантры чакр и их лепестков, соотнес лепестки чакры и качества характера человека. На основании приведенной им схемы чакральной системы родилось бесчисленное множество школ и интерпретаций, различных техник работы с чакрами. Однако являясь последователем эзотерической, то есть закрытой традиции, А. Авалон внес и некоторую путаницу в понимание чакральной

системы, утверждая, что открытие чакр является следствием «поднятия кундалини», а следовательно, у обычного человека все чакры закрыты.



Следующий шаг в понимании чакральной системы в современной оккультной традиции был сделан Рудольфом Штайнером, основателем антропософского общества. Он заметил, что чакры открываются не при поднятии кундалини, а скорее, наоборот: чакры открываются у человека при наработке каких-то новых способностей и качеств, что является предпосылкой для поднятия кундалини. Благодаря этому замечанию Р. Штайнера, понимание чакральной системы в современном эзотеризме расширилось. В трудах Штайнера утверждается, что чакры есть у всех людей, но степень их развитости может быть различной. Причем именно характеристика чакры определяет внешние проявления человека, его способности и свойства личности.

Параллельно со Штайнером и, что также интересно, примерно в то же время к проблеме чакральной системы подошла психология.

Вильгельм Райх, признанный в дальнейшем основателем телесно-ориентированной психотерапии, обнаружил, что психологические проблемы человека приводят к появлению мышечных зажимов, которые локализуются в виде семи «мышечных поясов», каждый из которых связан со специфической и четко определенной группой проблем. (Полагаю, даже незнакомый с трудами Райха читатель догадался, что положение и характеристики этих «поясов» поразительно напоминали чакральную

систему Штайнера). Данная теория была существенно развита учениками и последователями Райха (А. Лоуэн, Фельденкрайз), а телесно-ориентированная психотерапия заняла достойное место среди других терапевтических систем. Западный человек начал находить первые ключи.

Определенный вклад в понимание чакральной системы и ее роли в изучении организма человека был сделан экстрасенсами в период всплеска интереса к экстрасенсорике в конце 70-х годов XX века. Практически независимо от уже упомянутых источников, на основании преимущественно собственного опыта, ими было замечено, что в теле человека существуют энергетические центры, от состояния которых зависит физическое здоровье человека. И локализуются эти центры примерно в тех же местах, где находились нарисованные Авалоном лотосы.

Впрочем, неудивительно, что все системы, независимо друг от друга приходили к похожим выводам. Чакры существуют объективно и любое исследование человека рано или поздно приведет к подобным представлениям. Связь эмоциональных состояний с определенными участками тела отражена даже в языковых оборотах, таких как: «голова пухнет», «твердолобый человек», «ком в горле», «сердце сжимается», «в печенках сидит», «гора с плеч упала», «сосет под ложечкой», «стало жарко в паху», «очко выиграло».

Сначала остановимся на кратком описании и перечислении чакр и энергетических каналов (нади) тонкого тела, а затем рассмотрим их более подробно.

Попытаемся разобраться в вопросах: Что же такое чакра? Откуда появилось понятие чакр и энергетических каналов, как они расположены? Что засоряет чакры и энергоканалы? Для чего и как очищать чакры и нади? Что говорят первоисточники?

В процессе своего развития практик должен не только очистить энергетические каналы (нади), но и увеличить количество и качество энергии. Но прежде он столкнется с тем, что процесс

самосовершенствования будет усиливать и вытаскивать на поверхность не только позитивные качества, но и негативные, о которых человек возможно не подозревал, т.к. они находились в спящем состоянии. Почему это происходит? Ведь, казалось бы, мы стремимся к духовности и развитию, а на поверхность всплывают порой не самые лучшие проявления нашей личности. Этот процесс можно объяснить на таком примере.

Представьте, что вы весной посеяли семена полезных питательных растений, ухаживаете за почвой, удобряете и поливаете. Затем видите, что из земли начинает расти не только то, что вы посадили, но и разные сорняки.

Также и с духовным развитием, начиная поливать почву своего внутреннего мира практикой йоги, накапливая энергию, из нее, как и из обычной почвы, начинают появляться не только наши хорошие качества, но и негативные. Такие негативные проявления или качества нашего сознания называются омрачениями или клешами. Основные из них таковы:

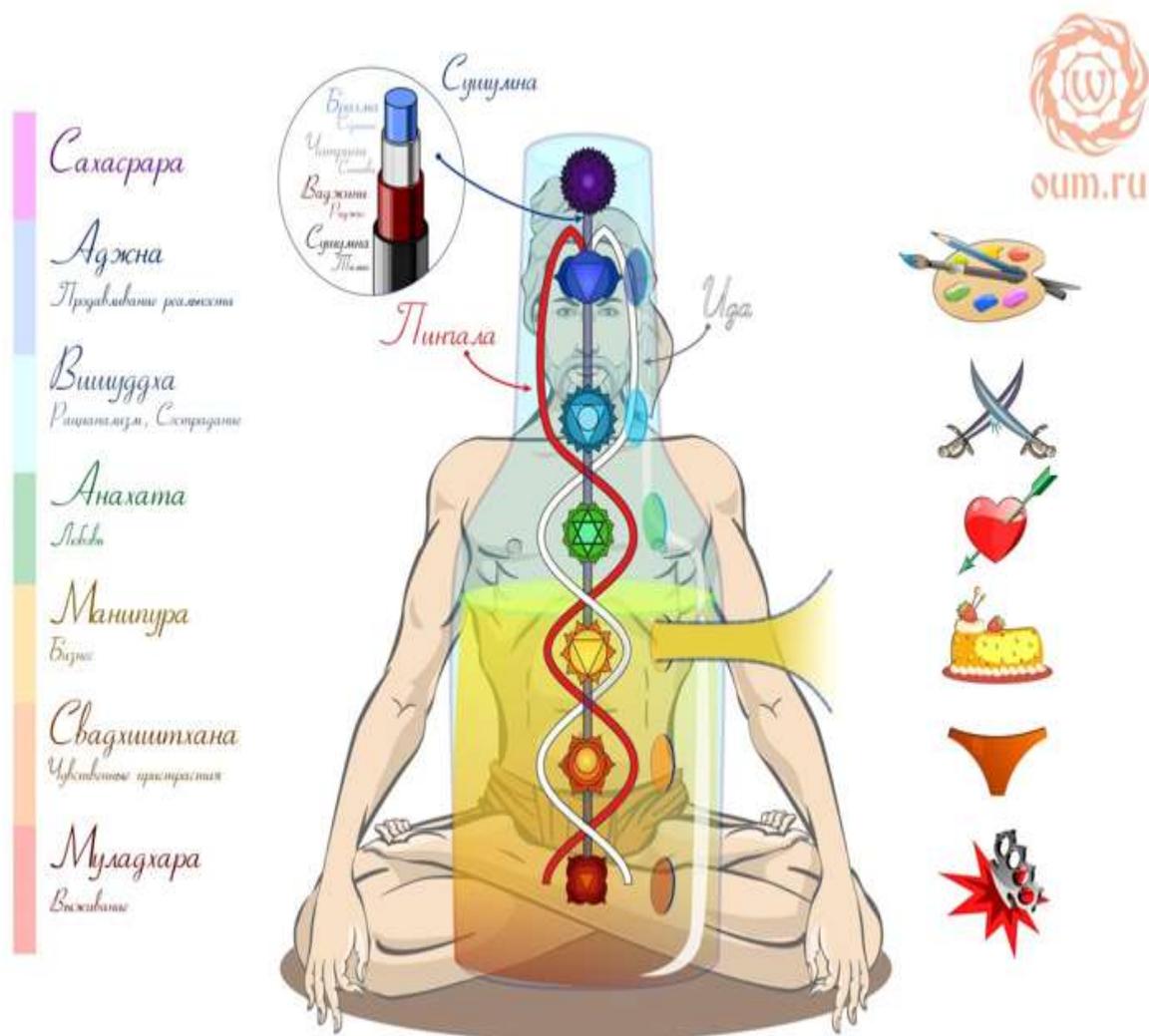
- чувственное желание (кама)
- гнев (кродха),
- слепая привязанность (моха),
- гордыня (мада),
- зависть (матсарья).

Поэтому нам терпеливо следует продолжать возвращать хорошие ростки нашей личности и заниматься тщательной прополкой негативных качеств. Продолжая познания себя и своего внутреннего мира, своих тел и оболочек.

Итак, энергия накапливается в шести основных центрах, расположенных вдоль позвоночного столба. Считается, что эти центры расположены в тонком теле и соответствуют группам нервных сплетений в физическом теле. В тонком теле они известны как чакры. Слово чакра означает «круговое движение или колесо». Энергия собирается в чакрах и образует энергетические массы, вращающиеся в виде водоворотов. Каждая чакра является точкой, связывающей между собой многие нади. В теле

имеется бесчисленное множество чакр, но семь основных чакр, расположенных вдоль сушумна нади (центрального энергетического канала), особым образом связаны с эволюцией человека.

Как утверждают первоисточники и компетентные люди, энергия первична, материя вторична. Исходя из этого, становится понятно, что на всю жизнедеятельность в этом мире нам нужна энергия. Как говорится, за все нужно платить. То есть на ощущения вкуса, запаха, цвета, осязание нужна энергия. Без нее эти ощущения и процессы были бы невозможны. Так же как нужна энергия для переваривания пищи, физического труда и т.д. И если не понимать процесс траты энергии, то накопить ее будет невозможно. Она, как через отверстие в сосуде, будет вытекать на те или иные ощущения и процессы, поэтому энергия не сможет подняться на более высокие чакры, и на духовное развитие ее просто не останется.



Считается, что о чакрах их строении стало известно после того, как в глубокой медитации йоги увидели эти чакры и описали их, как цветки лотоса. Хотя чакры расположены в тонком теле, их влияние распространяется и на грубое, и на каузальное тела. Каждая чакра вибрирует с определенной частотой и амплитудой. Чакры, расположенные в нижней части энергетической цепи, работают на более низкой частоте; они считаются более грубыми и порождают более грубые состояния сознания. Чакры, расположенные в верхней части цепи, работают на высокой частоте и ответственны за более тонкие состояния сознания и за более высокий интеллект, развитие духовности и альтруизма, сострадания.

Некоторые йогические тексты описывают только пять или шесть чакр, некоторые — семь. В славянской традиции их девять. Поскольку в

большинстве источников встречается семь чакр, то мы рассмотрим их. Также будем рассматривать как позитивные так и негативные аспекты в работе чакр в трех гунах или состояниях: Тамас (невежества), Раджас (страсти) и Саттва (Благости).

Нужно упомянуть, что работа чакр очень зависит от состояния энергетических каналов (нади). Об одном из них уже говорилось выше – это центральный канал или сушумна. Он проходит внутри позвоночного столба. Есть еще два основных канала - это ида (лунный) и пингала (солнечный). Эти каналы, как по объемной спирали, пронизывают чакры, также принося туда энергии с определенными свойствами. Засорения в них будут накладывать свой отпечаток на работу чакр, так как канал ида отвечает за невежество, а пингала – за страсть.

Наши энергоканалы описываются как аналог нашей нервной системы, только в тонком теле. Они по объемной спирали, напоминающей резьбу, пронизывают чакры, выходя из одной чакры и входя в другую.

Чем же будут мешать йогину загрязнения нади? Если нади засорены, человек подвергается мирским желаниям, энергия не может свободно циркулировать по забитым нади и скапливается в какой-либо части тела. Когда энергия собирается в какой-то части тела, нечистые колебания (вритти), присущие чакре, оказывают влияние на ум, пробуждая в нем впечатления прошлой кармы (самскар) и вызывая различные ощущения-импульсы (васаны). Ощущения-импульсы побуждают человека совершать действия ради удовлетворения мирских желаний. В процессе действий накапливаются новые самскар и создаются новые кармы. Из описанного становится очевидным связь работы чакр и закона кармы. Именно поэтому для духовной эволюции человека необходимо очищение нади и чакр.

Когда нади очищаются, мирские желания оставляют человека. С очищением муладхара-чакры гнев оставляет йогина. С очищением свадхистана-чакры вождление оставляет йогина. С очищением манипура-чакры йогин освобождается от жадности и материальных привязанностей.

Очистив анахата-чакру, йогин освобождается от привязанностей к родственникам и друзьями, распространяет свою любовь на весь мир. Очистив вишуддха-чакру, йогин освобождается от зависти, нечистой речи и злословия. Очистив аджна-чакру, йогин освобождается от скованности застывшими представлениями, догмами и теориями и может мыслить нестандартно, на интуитивном уровне.

Как связаны загрязнения в нади и желания?

Пока нади засорены, праны не могут циркулировать свободно, йогин подвергается воздействию нечистых состояний праны и энергий нечистых вритти, которые присущи нижним чакрам.

Когда нади в области ног засорены, йогин подвержен состояниям страха, гнева, мнительности, сомнения и тупости. Если нади свадхистана-чакры засорены, йогин испытывает половое желание и желание есть острую пищу. Чтобы избавиться от нечистых нади в свадхистана-чакре, следует избегать употребления острой, соленой, горькой и кислой пищи.

Если нади узкие или засорены в пупочной чакре, йогин испытывает жадность, привязанность к концептуальному мышлению. Засоры нади анахата-чакры ведут к тому, что йогин подвергается гордости, эгоизму, самомнению, легко впадает в привязанность к другим людям, у него сильно развито представление о себе как об индивидуальной личности.

Если йогин испытывает засоры в области горла, у него есть склонность разговаривать грубо, лгать, ссориться, подвергаться влиянию демона гордыни. Если засорены нади ида и пингала в районе аджна-чакры, у йогина есть стойкая привязанность к концептуальному мышлению и нет способности к всеохватывающему видению проблемы.

Если говорить кратко, все мирские желания вызываются движением нечистых пран по засоренным нади, при этом, если праны двигаются по каналу пингала, эти желания проявляются вовне, если они двигаются по каналу ида, желания оказывают влияние на сознание и мышление.

Засоренность определенных каналов в чакрах означает действие нечистых энергий (вритти), присущих элементам, которые в своей тонкой форме находятся в каждой из чакр.

В буддийской традиции три основных энергетических канала, загрязнения в них, и связь с желаниями и краткие способы их очищения таковы:

Ида начинается с левой стороны копчика, проходит через все чакры, пересекаясь в каждой из них с двумя другими каналами, достигает левой стороны Аджна-чакры. Переносит энергию невежества (Тамас). Если этот канал активен, человек становится медлительным, неопределённым, «опущенным в воду» под воздействием энергии Тамас.

Ида связана с обретением мудрости и абсолютного спокойствия. Очищается практикой накопления заслуг. При очищении канала вследствие правильной духовной практики, человек чувствует сильный озноб, холод, однако, его сознание при этом ясное.

Пингала начинается с правой стороны копчика, проходит через все чакры, пересекаясь в каждой из них с двумя другими каналами, достигает правой стороны Аджна-чакры. Переносит энергию гнева (Раджас). Если этот канал активен, человек становится вспыльчивым, активным, «горячей головой» под воздействием энергии Раджас.

Связан с обретением сверхъестественных сил и абсолютного счастья. Очищается технической практикой (преобразование энергии тепла) и медитацией, успокаивающей сознание (устранение гнева). При очищении канала вследствие правильной духовной практики человек чувствует сильный жар, может подняться температура тела однако его сознание при этом ясное.

Сушумна – центральный канал, проходит вдоль позвоночника от Муладхары Чакры до Сахасрары Чакры. Переносит энергию привязанности (Саттва). Связан с обретением абсолютной свободы. Очищается изучением Дхармы.

Еще раз сделаем акцент на том, что для духовного развития чакры нужно очищать, а не раскрывать или, как сейчас модно говорить, прокачивать энергией. Ведь у большинства из нас они и без того открыты больше, чем нужно, что и обуславливает наши пристрастия. Йоги древности старались именно очистить чакры, дабы максимально поднять энергию на более высокие из них, перекрыв утечки, тем самым очистив работу сознания, преодолев пристрастия и омрачения, сделать свое восприятие реальности более совершенным..

Из вышеописанного можно сделать вывод: на какой чакре находится внимание человека, там же находится и энергия являющаяся доминирующей в его сознании на данном этапе. Эта доминирующая энергия и будет определять все поведение и поступки, мотивации и принципы в жизни, в общем - являться призмой через которую человек смотрит на окружающий мир, в каком цвете его видит, какие действия и поступки совершает. Соответственно, чем на более высокой чакре находится внимание, тем шире человек смотрит на окружающий мир, в его мировоззрении преобладают такие качества как альтруизм, сострадание, любовь и самоотдача.

В зависимости от того через какую чакру в момент смерти человек уходит из этого мира, он перевоплощается в соответствующий данной чакре мир. Более того, считается, что чакры – это энергетический накопитель и хранитель информации о том, что мы делали в прошлом, как и с какой целью, какие желания у нас были? Т.е. со смертью физического тела чакры переходят в новое тело, перенося всю информацию из прошлой жизни и всех предыдущих жизней о наших действиях. Таким образом, через чакры реализуются все кармические последствия, которые мы накопили, действуя или не зная о законе кармы или вопреки ему. Поэтому все засорения в чакрах и энергетических каналах в основном и есть то воздаяние, которое все мы должны пережить. Пример: если человек убивал в этой жизни других живых существ или был причиной их убийства, спаивал или развращал кого-то, то все это будет отражено в его чакрах. И ему придется или выпить весь тот

алкоголь, которым он спаивал других, либо быть таким же животным, и его также будут поедать, как это делал он, либо быть тем, кого будут развращать, заставляя сливать всю жизненную энергию через секс.

Хотя необходимо учитывать частичное энергетическое влияние извне на работу наших чакр через энергетических паразитов (лярв), постоянный энергообмен с другими людьми, и, опять-таки, с тем нюансом, что вряд ли они смогут повлиять на нас через чакры и внедрение в них больше, чем мы того заслуживаем по карме, которую сами и создали.

Рассматривая далее работу чакр, нельзя сказать, что какие-то чакры плохие, какие-то хорошие однозначно. Есть положительные и отрицательные аспекты. Следовательно, если мы стремимся к духовному развитию и помощи другим, нам необходимо максимально развивать положительные аспекты и очищать отрицательные, которые будут мешать нам, создавая препятствия и усиливая омрачения.

Нужно понять, что поскольку современное общество очень не здорово, то отрицательных аспектов сейчас гораздо больше и они принимают порой очень изощренные формы, маскируясь под все что угодно, стягивая человека к низменным интересам и поступкам. Поэтому важно максимально трезво подойти вопросу, не боясь узнать о себе что-то, что нам может не понравиться. Это очень важно, т.к. для развития необходимо понять в каком положении мы сейчас находимся, чтобы мы понимали, куда нам двигаться и что делать дальше.

Мула переводится как корень. То есть, корневая чакра. Считается источником жизненной силы, выживаемости.



Биджа мантра – Лам. Планета покровитель Марс. Элемент земли.

Самая нижняя чакра находится в области промежности у мужчин и в области шейки матки у женщин. Это красный лотос с четырьмя лепестками, называемый му-ладхарой; он влияет на органы выделения и воспроизведения, на железы органов воспроизведения и на гормональные выделения. Муладхара напрямую связана с носом и с чувством обоняния, а также с нашими животными инстинктами. В области муладхары начинается эволюция человека; из нее исходит кундалини.

Люди у которых сильная муладхара чакра, обычно очень сильны физически, выносливы, но если не развиваются дальше, то, как правило, на этом уровне их способности и качества так и остаются.

Рассмотрим работу чакры в трех состояниях.

Проявляется как инстинкт размножения, выживаемость, максимальная пассивность, бездействие, апатия. Состояние типа есть-спать

Когда внимание человека находится в этой чакре, то его интересами будет обеспечения себя пищей и местом для ночлега. Внимание полностью

находится в материальном мире. Если человек развивается дальше, тогда энергия очищается и поднимается выше, меня интересы и приоритеты.

Проявление активной агрессии.

Терпение возникающих чувств, проявление аскетизма, устойчивости и стабильности в духовной практике. Это проявление благостного аспекта земли, ее незыблемость и основательность.

Также в ведической традиции считается, что те люди, у которых чистая муладхара чакра, прибывают в гармонии с Матерью Землей, связанной с богиней плодородия и достатка Лакшми.

Описание свойств Муладхары чакры в буддийской традиции, зависимость ее работы от засорения энергетических каналов:

Элемент / Дхьяни-Будда (Будды Высшей мудрости):

Мир в Сансаре: *Ад*

Мир во Вселенной: *Мир Страстей (Мир Явлений) – Ад и Мир Голодных Духов*

При забитости в канале Ида: *друга человек считает врагом, врага – другом, вследствие невежества*

При забитости в канале Пингала: *ненависть и убийство*

При забитости в канале Сушумна: *радость, когда плохо другим, фиксация на ненависти*

Физические и / или духовные проблемы: *вялость, апатия, физическая усталость*

После активизации: *человек обретает здоровье*

Сверхъестественные Силы:

Ступень духовной практики, согласно Закону Возникновения Условий: *Радость (ратојја)*

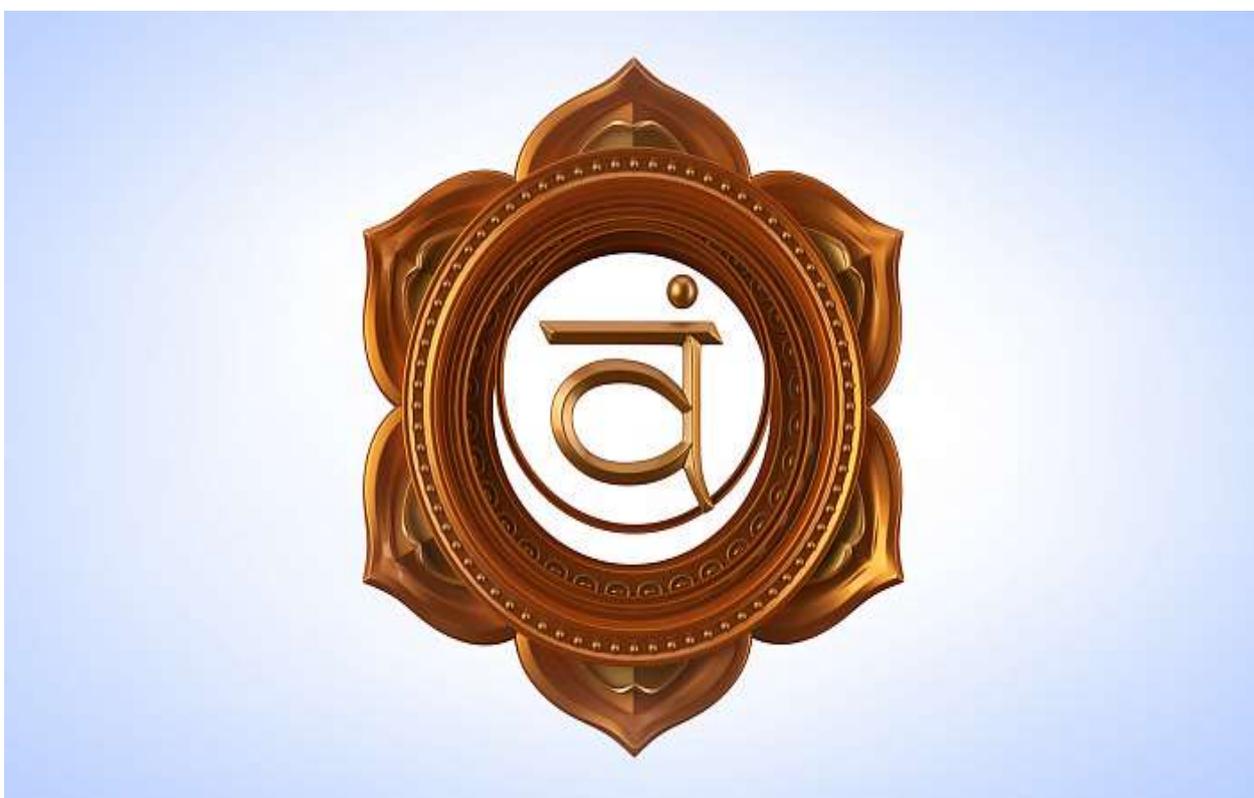
Считается, что если в момент смерти человек покидает тело через муладхара чакру, он перевоплощается в адский мир. Муладхара накапливает именно энергию убийства, если человек убивает или участвует в процессе

убийства животных или людей. Например, охотники, рыболовы, те, кто потребляет в пищу животных, те, кто развязывают войны.

На физическом уровне это обычно проявляется в виде очень больших проблем с ногами, т.е. ноги сильно закрепощаются и практически не гнутся, возможно даже не на одну жизнь. Такой человек будет на долгое время лишен возможности изменить свою карму, а как следствие и жизнь, не говорят уже о возможности самосовершенствования.

Свадхистана представляет элемент воды. Планета покровительница – Венера.

Биджа мантра – Вам.



Выше муладхары, на расстоянии ширины двух пальцев, расположена чакра свадхистхана, тесно связанная с муладхарой. Она представляет собой лотос оранжевого цвета с шестью лепестками. Она связана с крестцовым сплетением и с органами и железами мочеполовой системы и системы воспроизведения. Свадхистхана связана с языком и с чувством вкуса. Ее

воздействие на глубинные слои личности вызывает эгоистичное чувство, чувство «я».

Если мы проанализируем и посмотрим, что сейчас продвигают в социуме, на что подсаживают население – развращение нравственности, пропаганда секса, внедрение ювенальных и гендерных технологий, использование усилителей вкуса в пище, пропаганда наркотиков в том числе алкоголя и табака, становится понятным почему сейчас в обществе так преобладает эгоизм и невежество. Когда каждый озабочен своими делами, удовлетворением своих чувств и желаний, своим успехом, как нам кажется не связанным с успехом и благополучием окружающих, хотя это не так.

Хотя на уровне этой чакры могут проявляться творческие способности, граничащие с крайней эмоциональностью. Яркий тому пример – творческая интеллигенция.

Рассмотрим работу чакры в трех состояниях.

Безудержная тяга к удовольствиям и их удовлетворение, сиюминутная радость, крайне сильное стремление к наслаждению даже через убийство себя (наркоманы, потребление алкоголя и табака). Похоть и желание чувственных наслаждений, отчаяние, самокопание и страхи, различные фобии.

В человеке на этом уровне проявляются инстинкты выживания и размножения. Очень важным становится выстраивание взаимоотношений с другими людьми, даже озабоченность этим, так как очень важна оценка со стороны, сильное желание нравиться. Озабоченность своим внешним видом. Проявляется романтичность и влюбчивость основанные на чувственной привязанности. Жизнь такого человека заключена между удовольствиями и развлечениями, для него это самое важное в жизни.

Еще большая безудержность в желаниях, в основном похотливых, привязанность к вкусу.

Проявляется гибкость в общении. Способность делать, то, что нужно, независимо от того, что хочется. Выражение элемента воды, мягкость и

текучность - происходит здесь в том, что человек, может отстраивать свою практику, в зависимости от обстоятельств и потребностей, не впадая в фанатизм.

Описание свойств Свадхистана чакры в буддийской традиции, зависимость ее работы от засорения энергетических каналов:

*Месторасположение:* чуть выше половых органов

*Вид:* шесть лепестков, в центре цветка виден полумесяц. Имеет оранжевый цвет и постоянно вибрирует.

*Ощущение:* вкус

*Элемент / Дхьяни-Будда:* Элемент Воды / Акшобхья

Зерцалоподобная мудрость

Скандха ощущения

*Мир в Сансаре:* Мир Животных

*Мир во Вселенной:* Мир Страстей (Мир Явлений) – Мир Животных и Мир Людей

*При забитости в канале Ида:* неспособность отличать истинное от неистинного, о полезном человек думает, как о вредном и наоборот.

*При забитости в канале Пингала:* ревность, злость, возникающие вследствие сексуальной неудовлетворённости.

*При забитости в канале Сушумна:* жадность к сексуальным удовольствиям.

*Физические и / или духовные проблемы:* связь с нижним астральным миром; медлительность

*При активизации:* вдохновение, поэтический талант, контроль полового влечения, любовь окружающих, особенно лиц противоположного пола.

1. Привлекать лиц противоположного пола;
2. Быть вечно юным и жить долго;
3. Ясновидение и яснослышание невысокого уровня.

*Ступень духовной практики, согласно Закону Возникновения*  
*Условий: Удовольствие (piti)*

Есть мнение, что проблемы с поясницей очень связаны с тем, что большинство людей сливает огромное количество энергии через свадхистана чакру, через секс и различные чувственные удовольствия.

Если человек эмоционально и сексуально не воздержан, то засоряет свадхистана чакру, формируя таким образом привычки или пристрастия для следующей жизни, которые опять же вынужден будет пережить в будущем.

Уходя из этого мира через свадхистана чакру, человек воплощается в мире животных, где собственно и господствуют те интересы, которые им руководили в течении жизни.

Стоит обратить внимание на то, что рассмотрев пока всего две чакры, практически полностью охватили все те интересы и мотивации, которыми живет современный мир, где человеку стараются навязать мотивации мира животных. Основной инстинкт мира животных – бери от жизни все, т.е. по сути удовлетворение животных желаний – есть, спать, обороняться и совокупляться. И как следствие в погоне за удовлетворением этих желаний, забыть о том, что мир гораздо шире и цель жизни совсем не в этом, чтобы удовлетворять желания.

В индии существует поговорка: Исполнение одного желания – приносит еще два. Нужно понимать, что желания и страсти никогда не возможно удовлетворить. Поэтому идем дальше

Манипура представляет элемент огня. Планета покровительница – Солнце.

Биджа мантра – Рам.



Манипура чакра находится позади пупка в пределах позвоночного столба. Это желтый лотос из десяти лепестков, называемый манипурой и связанный с солнечным сплетением. Манипура влияет на процесс пищеварения и на усвоение пищи и праны. Она соединена также с глазами и со зрением. На уровне манипуры сознание все еще ограничено более грубыми уровнями существования — чувственностью, амбициями, алчностью.

В своем развитии человек, сознание которого уже поднялось на уровень манипура чакры, решил проблемы с едой и жильем, удовлетворен своими взаимоотношениями с окружающими, преодолел свои комплексы. Его начинает уже интересовать возможность манипуляции, власть над другими. Интересовать социальная деятельность. Считается, что манипура как раз и отвечает за всю нашу внешнюю социальную деятельность. Также манипура является центром, где смешивается два вида энергии прана (более возвышенная и тонкая энергия) и апана (более грубая и низкая энергия).

Тем не менее, нахождение человека на этих трех чакрах относится к материальному уровню бытия, где практически нет духовных запросов и духовной зрелости.

Современный мир и тут не обходит стороной внимание современного человека, стараясь привязать его к манипуле через зрительное восприятие. Думаю именно поэтому, так активно увеличивают количество кинотеатров, телевизоров и других визуальных вещей, которые нас окружают. Стараясь при этом вытеснить другие способы познания и восприятия.

Браки, заключенные по расчету, в основном создаются именно на уровне манипура чакры.

Работа чакры может так проявляться в зависимости от качества энергии в чакре:

Алчность, жадность в квадрате, безмысленное накопительство, как у известного литературного героя Плюшкина. Развитие эгоизма, гордыни, удовлетворение амбиций, не только в материальном мире, но и в духовной практике. На этом уровне проявляется духовный материализм, привязанность к результату. Восприятие себя отдельным от всех и стремление это проявить. Например, через свой статус, т.к. он становится очень важным критерием оценки себя и других людей.

Работа чакры в страсти имеет такие проявления: переедание, изошренная жадность, интеллектуальная жадность. Человек, например, может придумывать многоходовки, чтобы накопить больше. Или накопительство знаний, без способности к развитию и передаче – прочитывание большого количества книг, собирание огромного количества посвящений и т.д.

Это даже может быть агрессивное накопительство, например, обмануть кого-то, чтобы накопить больше самому. В речи это может проявляться в постоянном употреблении сленга.

В благости качество манипура чакры проявляется, как способность пожертвовать всем ради развития других.

Происходит увеличение качеств огня, которые постоянно заставляют двигаться вперед, развивается сила воли. Приходит возможность понимать других людей.

В связи с тем, что человек, на этом уровне начинает активно действовать в социуме, у него появляется чувство ответственности за свои действия, ответственности перед другим. Он понимает, что если он хочет быть лидером в какой-то области, то без ответственности это невозможно.

Описание свойств Манипура чакры в буддийской традиции, зависимость ее работы от засорения энергетических каналов:

*Месторасположение:* в области пупка

*Вид:* имеет форму квадрата яркого цвета индиго.

*Ощущение:* зрение

*Элемент / Дхьяни-Будда:* Элемент Огня / Амитабха

Различающая мудрость

*Скандха различения и опыта*

*Мир в Сансаре:* Мир Голодных Духов

*Мир во Вселенной:* Мир Страстей (Мир Явлений) – Мир Асуров и Мир Небес

*При забитости в канале Ида:* неспособность отличать полезную пищу от вредной, не понимать, какая наука и научные знания приносят пользу, а какие – вред.

*При забитости в канале Пингала:* стремление к единоличному обладанию, устраняя других. Использование науки со злым умыслом.

*При забитости в канале Сушумна:* жадность к еде, материальным вещам и науке.

*Физические и / или духовные проблемы:* удовлетворенность человека своим собственным миром.

*При активизации:* человек обретает подлинные способности к наукам, раскрываются различные таланты

1. Достичь в этом мире всего, чего хочется;

2. Жить, "обводя вокруг пальца" богов смерти
  3. Входить в чужие тела;
  4. Отыскивать с помощью ясновидения, спрятанные в земле сокровища;
  5. Создавать драгоценные металлы, например золото;
  6. Видеть фигуры людей прошлого, достигших Освобождения;
- Ступень духовной практики, согласно Закону Возникновения*  
*Условий: Тишина (passaddhi)*

Анахата представляет элемент воздуха. Планета покровительница – Юпитер.

Биджа мантра – Ям.



Над манипулой, поблизости от сердца, находится чакра анахата, изображаемая в виде лотоса с двенадцатью зелёными лепестками. Она соединена с солнечным сплетением, сердцем, органами дыхания и с тимусом и ответственна за качества абсолютной любви без разделения и различий,

ненависти, сострадания и жестокости, умиротворения и т.д. Анахата соединена также с руками и с чувством осязания.

Когда сознание человека поднимается до уровня анахата чакры, он уже задумывается о духовном, ему может в той или иной степени стать понятным его предназначение, проявляется сострадание к другим.

Работа чакры может так проявляться в зависимости от качества энергии в чакре:

Желание чего либо, монополия на обладания чувствами другого человека. Страдание от неразделенной любви.

Работа чакры в страсти имеют такие проявления: ревность, обратная сторона любви, страсть. Активное желание полностью контролировать чувства другого человека, привязать его к себе вплоть до того, что поводом для раздора может послужить то, что человек не в четко определенное время ответил на смс или телефонный звонок.

Возможность тонкого ощущения реальности. Желание счастья другому, безкорыстное и безусловное, проявление сострадания, умиротворения. Непредвзятое, безпристрастное отношение ко всем. Приходит истинное понимание счастья, не связанное с обладанием чем либо.

Описание свойств Анахата чакры в буддийской традиции, зависимость ее работы от засорения энергетических каналов:

*Месторасположение:* существуют три Анахата Чакры – центральная находится в середине груди. Правая Анахата Чакра находится в правой груди, левая Анахата Чакра – в левой.

*Вид:* Центральная Анахата Чакра - пятиугольник небесно-голубого цвета с десятью лепестками. Правая Анахата Чакра - круг глубокого красного цвета. Левая Анахата Чакра - золотой шестиугольник с двенадцатью лепестками.

*Ощущение:* осязание

*Элемент / Дхьяни-Будда:* Элемент Ветра / Амогхасиддхи

Всесовершенная мудрость

Скандха воли

*Мир в Сансаре:* Мир Людей

*Мир во Вселенной:* Мир Форм (Астральный Мир)

*При забитости в канале Ида (центральная чакра):* привязанность к тому, что ещё больше вводит в заблуждение и отсутствие влечения к тому, что от заблуждений освобождает.

*При забитости в канале Пингала (центральная чакра):* привязанность со злым (корыстным, тайным) умыслом.

*При забитости в канале Сушумна (центральная чакра):* привязанность (любовное чувство)

*Физические и / или духовные проблемы:* погружение в свой собственный замкнутый мир из-за гордости

*При активизации:* благородство, уважение окружающих

1. Левитация
2. Передвижение по воздуху:
3. Видеть удаленные предметы и слышать звуки на большом расстоянии.

*Правая Анахата Чакра:* помогает очищать сознание и, следовательно, нужна для достижения Освобождения.

1. Читать с помощью ясновидения мысли других людей (чтение чужих мыслей);
2. Контролировать умы других людей.

Ступень духовной практики, согласно Закону Возникновения Условий:  
Лёгкость (sukha)

Когда человек уходит из этого мира через анахата чакру, считается, что он снова перевоплотится в мире людей.

Вишудха представляет элемент эфира (энергоинформационное поле наших мыслей и мыслей других людей). Планета покровительница – Меркурий.

Биджа мантра – Хам.



В середине горла расположена пятая чakra вишуддхи с шестнадцатью голубыми лепестками. Она связана с шейным сплетением нервных волокон и со щитовидной железой и поддерживает чистоту тела и ума. Вишуддхи соединена с ушами и чувством слуха, с горлом и речью. Она пробуждает приятие превратностей жизни, ментальную уравновешенность и чувствительность к нуждам других людей.

Вишуддха считается уже достаточно мощной чакрой, такой, что может переварить любой яд, все негативное.

Работа чакры может так проявляться в зависимости от качества энергии в чакре:

Противоборство и борьба по энергии.

Работа чакры в страсти может проявлять в том, что человек идет «по головам», поставив перед собой какую-то цель, реализуя принцип – цель оправдывает средства, жесткий расчет и рационализм.

Проявление более чистого, близкого к абсолютному состраданию, чем на анахата чакре. Общение с окружающими строится на принципе служения высшему принципу. Образование семейных союзов происходит на принципе служения. Возникает стремление к совершенству.

Может проявляться в виде высокого искусства, т.е. когда обычное ремесло пения или игры на музыкальном инструменте, поднимается на уровень мистерии, и человек способен проецировать высокие духовные вибрации на уровень восприятия других людей. Люди, чье внимание находится на вишудха чакре как правило становятся профессионалами в своем деле, и имеют очень рациональный и продуманный подход.

Сострадание деятельное, которое пытается найти причины страдания и устранить их. Например, человек понимая всю сложившуюся ситуацию в обществе, не просто сострадает или жалеет кого-то, рассуждая, как было бы хорошо что-то изменить или как все плохо. Он реально начинает прикладывать усилия к себе, к тому, чтобы делиться своей энергией и знаниями, распространять здравомыслие, чтобы изменить ситуацию к лучшему.

Описание свойств Вишуддха чакры в буддийской традиции, зависимость ее работы от засорения энергетических каналов:

*Месторасположение:* горло

*Вид:* круг с шестнадцатью лепестками серого цвета.

*Ощущение:* слух

*Элемент / Дхьяни-Будда:* Элемент Пространства / Вайрочана

Мудрость постижения пустоты

*Скандха сознания*

*Мир в Сансаре:* Мир Асуров

*Мир во Вселенной:* Мир Форм (Астральный Мир)

*При забитости в канале Ида:* ложь и пустословие

*При забитости в канале Пингала:* сквернословие и клевета

*При забитости в канале Сушумна:* лезть и тому подобные слова, чтобы о человеке хорошо думали. Асуристические черты: зависть, заносчивость и другое.

*Физические и / или духовные проблемы:* человек упивается славой и высоким положением, удовлетворяя свой эгоизм

*При активизации:* слава, высокое социальное положение, власть, величие.

1. Оставаться вечно молодым и обрести бессмертие;
2. Править миром по своему желанию;
3. Чувствовать экстаз во всем теле.
4. Мумифицировать после смерти свое физическое тело и тысячелетиями в этом мире сохранять его без признаков разложения;
5. Разговаривать с животными и растениями.

Степень духовной практики согласно Закону Возникновения Условий:  
Самадхи (samadhi)

Если человек покидает это тело через вишудха чакру, считается, что он перевоплотится в мир асуров или полубогов. В нем господствуют противоборство, поскольку его обитатели, хоть и вышли на очень высокий эволюционный уровень, но не изжили в себе эго, тщеславие и корысть.

Элемент: - пространство

Планета покровительница – Сатурн.

Биджа мантра – Шам или Ом.



На вершине позвоночного столба около продолговатого мозга расположена одна из наиболее важных чакр, аджна, которая имеет два серебристо-серых или просто бесцветных лепестка. Чакры, расположенные выше вишуддхи, связаны в основном с высшим интеллектом. Некоторые источники даже не считают их чакрами, поскольку по мере того, как затуманивающая сила прана-шакти убывает, манас-шакти становится все более доминирующей, т.е. когда омрачения ума и сознания постепенно уходят, работа аджна чакры становится все более явной. Аджна чakra является командным центром. Она действует совместно с системой активирования сетчатки, продолговатым мозгом и железой. Аджна чakra представляет собой третий глаз, через который может восприниматься весь тонкий мир. Она известна как «ворота к освобождению».

Когда энергия кундалини проходит через аджну, двойственность и эго исчезают т.к. аджна чakra считается уже уровнем мудрости, где встречаются ида, пингала и сушумна, приходит понимание полной взаимосвязи и неразличения всего сущего по каким либо признакам. Т.е. человек понимает,

скорее даже получает переживание того, что, делая что-либо для других, он на самом деле делает это для себя, принося пользу другим – приносит ее и себе, нанося вред другим – вредит себе.

Могут открыться сиддхи (сверхъестественные способности) – ясновиденье и яснослышанье. Человек обнаруживает связь со своим внутренним учителем, со своим высшим, истинным «Я», может легко переходить в самадхи. Хотя на этом этапе возможно появление сильного эгоизма.

Обычно мощной аджна чакрой обладают люди, которые реализуют масштабные проекты, например архитекторы крупных зданий и сооружений, скульпторы, работающие со сложными и большими композициями. Считается, что в начале, они формируют модель этого проекта во внутреннем мире, а затем через аджна чакру реализуют его в материальном мире.

Работа чакры может так проявляться в зависимости от качества энергии в чакре:

Человек использует свои тонко-материальные ресурсы, свой духовный потенциал, не задумываясь о кармических последствиях и воздаянии (например изобретение ядерной бомбы и т.п. вещей). Грубо говоря, такой человек за счет энергии продавливает реальность под себя.

Реализация проектов для своего эго. Например, человек захотел построить ночной клуб, опять-таки не задумываясь, что там будет происходить, т.е. не задумываясь, какая карма ему вернется.

Человек начинает творить то, что принесет максимальное благо другим, для помощи. Благо и помощь с точки зрения духовного развития и познания себя.

Описание свойств Аджна чакры в буддийской традиции, зависимость ее работы от засорения энергетических каналов:

*Месторасположение:* межбровье

*Вид:* два больших лепестка, каждый из которых разделён на сорок восемь маленьких. Серебристо-белого цвета и имеет форму эллипса.

*Ощущение:* сознание – восприятие идей и понятий

Элемент / Дхьяни-Будда: -

*Мир в Сансаре:* Мир Небес

*Мир во Вселенной:* Мир Без-Форм (Каузальный Мир)

*При забитости в канале Ида:* заблуждение о том, что возможно удовлетворять желания, используя информацию этого мира – неясную и неопределённую.

*При забитости в канале Пингала:* желание приносить вред живым существам, а не пользу. Гнев, направленный против всего общества.

*При забитости в канале Сушумна:* намеренное невежество.

*Физические и / или духовные проблемы:* поглощённость мечтами и желаниями этого мира, захваченность идеями

*При активизации:* полное исполнение желаний, контроль и управление людьми и окружающим миром.

1. Видеть богов-хранителей внутри и вокруг себя;
2. Видеть мельчайшие частицы (атомы и т. п.);
3. Дальше развивать обретенные сверхспособности.

Ступень духовной практики, согласно Закону Возникновения Условий:

Доскональное Знание (Vijja)

Элемент: -

Планета покровительница: -

Биджа мантра: Ом.



Когда энергия и сознание достигают наивысшего центра, который называется сахасрарой и имеет вид тысяче лепесткового лотоса. Сахасрара расположена в области макушки головы и связана с гипофизом. Когда кундалини полностью активизирует эту чакру, это является наивысшим переживанием в эволюции человека, происходит полное преодоление не двойственности, т.е. непосредственное переживание этого на тонком плане, состояние «не ума». Когда внимание человека может находиться и в материальном мире, совершая какие-то действия, и при этом одновременно быть в духовном мире, поддерживая связь с истинным «Я», Всевышним или Атманом.

Вообще же во многих источниках сахасрара считается не отдельной чакрой, а результатом одновременной гармоничной работы всех чакр, когда все чакры превращаются в одну колонну света.

У этой чакры отсутствует деление на невежество, страсть и благость, поскольку активизация этой чакры подразумевает выход за пределы традиционного понимания реальности.

Описание свойств Сахасрара чакры в буддийской традиции, зависимость ее работы от засорения энергетических каналов:

*Месторасположение:* макушка головы

*Вид:* имеет форму сферы серебристо-белого цвета со светло-синим оттенком.

*При активизации:* Освобождение

1. Уменьшать (увеличивать) размеры тела;
2. Уменьшать (увеличивать) вес тела;
3. Отправляться куда захочется;
4. Исполнять любое желание;
5. Создавать все, что угодно;
6. Контролировать все, что угодно.
7. Перекрытие Утечек

*Степень духовной практики, согласно Закону Возникновения*

*Условий:* Освобождение (мока)

## МЕНТАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ

Прежде чем приступить к описанию упражнений ментального тренинга, нужно остановиться подробнее на его взаимодействии с телесным тренингом. Телесный тренинг направлен на овладение телом, что следует из его названия, на такое его развитие, которое не препятствует психическому импульсу, а безусловно ему подчиняется. В результате развивается, если можно так выразиться, практика, или техника реагирования. Но на что реагирует тело? Плоская однозначная логика мышления диктует однозначные реакции и линейное поведение. Поэтому ментальный тренинг является важнейшей составляющей любой школы воспитания актера.

Всякое поведение определено логикой. Логика в данном случае есть серия мотиваций и последовательность переходов от одного звена логической цепи к другому. Обыденная логика, «логика здравого смысла», работает по принципу наименьшего действия, имеющего физический смысл. Этот принцип ведет к затуханию колебаний, устранению или уравниванию внешнего воздействия в физической системе, каковой является и человек. В этом выражается стремление системы сохранить саму себя, но это же препятствует обмену с внешней средой (энергией, информацией и т. д.).

Другой принцип — принцип экстремального действия — связан с выплеском энергии вовне. То есть за пределы человека выходит только парадоксальная логика, она результативна и заражает своей энергией окружающее.

«Думать мысль» (так определил этот способ Э. Барба) значит искать парадоксальные связи не в логической цепи, а в логическом пространстве. Целью телесного тренинга является живое тело — «тело жизни» (по Э. Барбе), целью ментального — «разум в жизни». Когда отбрасывается все очевидное, связанное с темой, но она удерживается на «внутреннем экране» внимания, тогда возникает состояние творческого предусловия,

сопровождающегося открытием нового (парадоксальная логика). Эйзенштейн называл это состояние и способ думать «экстазом монтажа». На этом же основаны известные ментальные упражнения «Мозговой штурм», «Рэнга» (коллективное поэтическое сотворчество).

#### «ДУМАТЬ О КАРАНДАШЕ»

Цель: тренировка концентрации внимания.

Участникам дается задание — думать о карандаше, глядя на него в течение 3 мин. После этого участники восстанавливают вслух цепочку размышлений: кто-то увидел лицо человека в чернильном пятнышке на карандаше, у кого-то возникло море от переливов граней, кто-то изучал количество крапинок и дату выпуска. Все стараются изложить подробности, выученные и вызывающие ассоциации, думая, что количество подробностей подтверждает непрерывность размышлений. Но подробности — только первый этап сосредоточения внимания, вы думали не о карандаше, а о подробностях. Теперь попробуйте не изучать карандаш, а думать о карандаше 3 мин. Ничего не получается. Попробуйте для начала более простой вариант: выберите на потолке точку, реальную, видимую, смотрите на нее, держите внимание только на ней, не пускайте ассоциации! Вместо реального объекта можно вообразить голубое небо, чистый голубой цвет.

Систематическое выполнение упражнения поможет удерживать внимание на воображаемом объекте столько времени, сколько необходимо, оно является подготовительным для освоения техники медитации.

#### «НЕОТСТУПНАЯ ТЕМА»

Цель: тренировка управляемого внимания.

Упражнение выполняется после освоения упражнений, предложенных С. В. Гиппиусом (Гиппиус, 2001), — «Кинолента видений», «Ассоциация на привязи» и т. п. Предлагается общая тема размышлений, достаточно узкая, от которой запрещено отступать, например «любить мать». Важно, чтобы внутренние видения, «кадры», были связаны не вообще с матерью, а с темой. Необходимо, чтобы участник сам себя контролировал и не отходил от темы.

Время от времени можно просить озвучить ход размышлений и проконтролировать выполнение со стороны.

Вариант: предложенная тема носит более общий характер, например «жизнь», «движение», «развитие», любая из заповедей, изречение (к примеру фраза Н. Рериха «Благословенны препятствия — ими растем»),

«СОИДЕНЕНИЕ НЕСОЕДИНИМОГО» («ДУМАТЬ МЫСЛИТЬ»)

Цель: та же, что и в предыдущем упражнении; обогащение ассоциативного ряда, тренировка парадоксального мышления.

В качестве темы может быть предложено любое высказывание, странное с точки зрения обыденной логики, например: «мертвая жизнь», «видеть звук», «чувствовать пустоту» (поэтические метафоры должны быть отброшены в первую очередь).

«МОЛЧАНИЕ»

Цель: тренировка концентрации внимания на внутренних объектах и обретение независимости от внешних раздражителей.

Речь в повседневной жизни — не только средство общения, но и — в значительной степени — психологическая защита для ухода от переживаемого момента, средство избавиться от переживания, скрыть его от других, средство сброса энергии, снятия беспокойства. Известно, что если не о чем говорить с человеком, то вы уклоняетесь от общения с ним. Когда мы молчим, начинают действовать другие механизмы общения: телесные, взгляд, выражение лица, подсознательные невербальные сообщения, передаваемые от одного человека к другому.

В качестве тренинга удержания внимания в течение дня необходимо поставить задачу молчания на весь день. Это заставит, во-первых, наблюдать за собой, во-вторых, практика молчания сохраняет энергию и расширяет осознание повседневности, ставшее автоматическим. Чем меньше самовыражения, тем шире восприятие и осознание. Если практиковать молчание хотя бы раз в неделю, то обнаружится осознание остроты непосредственных впечатлений как наедине, так и в общении с другими.

## «ТЕХНИКА КОНЦЕТРАЦИИ»

Цель: тренировка концентрации внимания и сосредоточенности как условий входа в медитационное состояние.

Медитация — это способ тренировки неразвитого, неупорядоченного сознания, способ актуализации творческого потенциала. Основатель йоги Патанджали определяет медитацию как управление волнами мысли, рождаемыми сознанием. Это путь от мысли к действию через эмоцию, путь произвольного изменения умственных и психических состояний при помощи концентрации внимания особого рода и силы.

Медитация как универсальный практический метод для развития сознания (расширения сознания) практикуется многими религиозными конфессиями. Ее форма зависит от духовных традиций времени и места применения, от степени «готовности» индивидуума.

Процесс медитации выводит содержание бессознательного в сознание, где оно может быть проконтролировано и исследовано, где могут быть осознаны причинно-следственные связи потока ассоциаций. Медитация — не уход от внешних реалий, от активной деятельности, а способ ее активизации, способ расширения возможностей сознания. Равновесие ума есть не отказ от действия, а достижение состояния «готовности к действию», освобождение ума оттого, что мешает действию. Это иллюстрирует древняя восточная притча: молодая женщина попросила встретившихся монахов помочь ей перейти речку, один не ответил, а второй перенес ее. Когда они пошли дальше, первый упрекнул второго: «Мы не должны общаться с женщинами». На что второй ответил: «Я оставил ее на том берегу, а ты ее еще несешь!»

Существует множество видов медитации. Здесь мы приводим технику входа в состояние, которую можно применять начинающим.

Помещение должно быть привычным, хорошо проветренным и слабо освещенным, а также максимально тихим. Поза удобная, ненапряженная.

Условие — абсолютно прямая спина. Представьте, что ваш позвоночник состоит из монеток, положенных друг на друга; если столбик не абсолютно вертикален, то он развалится. Дыхание глубокое, ровное.

Перед медитацией необходимо выполнить любой вид релаксации типа «напряжение—расслабление». Темой медитации для начинающих может быть нечто реальное, например звуки, доносящиеся извне в помещение. Нужно осознавать не только звуки, но и пространство между ними, пустое, беззвучное пространство между источниками звука. Необходимо отмечать интервалы времени между звуками, в течение которых сохраняется тишина.

Минимальное время концентрации — 20 мин. Работа по этому методу продолжается от нескольких дней до нескольких недель без перерывов, пока не удастся сохранять внимание на звуках в течение не менее 20 мин. «Медитировать» время от времени — пустая трата сил. Более сложной темой может стать концентрация на дыхании, на движении диафрагмы. Процесс медитации может сопровождаться традиционной йоговской мантрой «Сохум» (как уже говорилось, в переводе с санскрита означающей «Это — я»). Во время вдоха впускается в сознание «Со» («Это»), во время выдоха произносится «Хум». Это естественные звуки, сопровождающие вдох и выдох, поэтому, произнося их, не следует напрягать связки.

Правильное медитационное отношение состоит в наблюдении избранного объекта, при этом в уме могут проноситься другие ассоциативные мысли; не поощряя их и не вытесняя, нужно установить к ним нейтральное отношение. Возмущающие мысли постепенно уйдут. Психология йоги и других духовных традиций подчеркивает важность слова «препятствие», ибо все есть препятствие. Процесс медитации приводит рассеянный ум к освобождению от препятствий, это состояние контролируемого, направленного внимания. Находиться в медитативном состоянии можно постоянно и в повседневной жизни, то есть приучить свой ум к контролируемому вниманию. Для этого уже не потребуются специальных условий.

Известно много медитативных методов. Это и наблюдение за дыханием (дзен), и наблюдение за движением диафрагмы (буддистский), и наблюдение за звуками и пространством вокруг (тибетский), и наблюдение за волнами мыслей, цепочек ассоциаций.

Более сложным видом является медитация «на тему». Молитва — вид медитации на тему. В восточной ортодоксальной церкви молитва — мантра, «молитва сердца» — используется как техника сосредоточения. Темой может быть любой объект, мысль, живой человек или воображаемый персонаж. Традиционная тема — «Я — Будда». Один из главных принципов медитации — возвращение ума к текущему проживаемому моменту «здесь и сейчас».

#### «РЭНГА»

Цель: тренировка воображения, фантазии на заданную тему. «Рэнга» в переводе с японского означает «сплетенные строфы».

Упражнение относится к типу коллективной медитации и требует определенной подготовки от участников и руководителя.

Опишем технологию выполнения. Коллективное поэтическое сотворчество — ритуал, требующий личного настроя и создания внешней атмосферы, способствующей погружению. Для начинающих последнее особенно важно. В помещении необходимо оставить минимальный свет, максимально изолировать его от внешних звуков. Темой коллективной медитации может быть любая словесная формула или слово (любовь, жизнь, творчество) либо музыка или один звук (звук капающей воды, «жужжание мухи», «рычание тигра»).

Перед выполнением в первый раз необходимо рассказать весь порядок проведения упражнения, представить его как важные и строгие условия игры. Приготовление должно проводиться в другом помещении,

Еще одно условие — свободная одежда, лучше специальная «ритуальная», обувь отсутствует.

Комната, в которой будем творить, — храм, где вести себя нужно соответствующим образом: войти, совершив установленный поклон, не

говорить ни одного лишнего слова, внимание — на черном круге или квадрате в центре любой стены (больше на стене ничего не должно быть), сесть на пол лицом к черному кругу, расслабиться.

Руководитель, участвующий в процессе, называет тему или включает фонограмму звука. Некоторое время (5—20 мин.) все слушают звуки, глядя на черный круг и «думают мысль» (упражнение «Неотступная тема»). Это задание выполняется до тех пор, пока не возникает первая строка; если этого не происходит, начинает руководитель. Затем по порядку каждый участник проговаривает свою строку, она не должна привязываться к предыдущей, а должна соответствовать мыслям этого участника. Но законом становится общий ритм (общий ритм может быть задан постоянно звучащей фонограммой). Если тема медитации словесная, а не музыкальная, ритм задается при входе в помещение руководителем или помощником. До тех пор пока не объявлена тема, участники должны удерживать этот ритм внутренне. Слушая ассоциации товарищей, нельзя бросать свою ассоциативную цепочку, она, конечно, будет несколько изменяться, но нужно стремиться сохранить свою логику, «сочинять свою мысль», а не продолжать чужую. Через некоторое время общий ритм, общая тема и воздействие друг на друга сотворят некую общую логику возникающего здесь и сейчас стихотворения.

## ПСИХОГИМНАСТИКА

Психогимнастика — это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).

Если сказать в общем, то психогимнастика для детей детских садов дает возможность решать следующие задачи:

- малыши обретают умения ауторелаксации;
- обучаются технике живых движений;
- развивают психомоторные функции;
- улучшают в себе возвышенные чувства и эмоции;
- корректируют собственные поступки при содействии ролевых игр;
- избавляются от психологического напряжения;
- учатся различать чувства и управлять ими.

Уникальные упражнения психогимнастики в детском саду применяются, как правило, в случаях, если у детей выявлены патологии психомоторики либо психологической сферы, если ребенок страдает от определенной боязни, имеет тяжелый характер. В ряде ситуаций технология применяется для освобождения от недержания кала и мочи. Технология психогимнастики - это совокупность действий, позволяющих малышу понять, что его поступки, мысли и эмоции взаимосвязаны, а все трудности возникают не из-за определенных условий, а из-за конкретного отношения к ним. Дошкольник исследует чувства и осваивает науку овладения ими. Достоинства Главные плюсы психогимнастики в саду:

- игровой вид упражнений (упор на основную деятельность ребенка дошкольного возраста);
- сохранение психологического благополучия ребенка; упор на фантазию;
- возможность применять коллективные формы деятельности.

Цели психогимнастики для дошкольников:

- преодоление ребенком преград в выражении своих мыслей, понимании себя и других;
- устранение психологического напряжения и поддержка психологического благополучия детей;
- формирование способности для самовыражения;
- формирование вербального языка чувств (называние эмоций приводит к эмоциональному осознанию ребятами своего "Я").

В методике Г. Юновой каждое занятие включает ритмику, пантомиму, коллективные игры и танцы. Оно состоит из трех фаз:

I фаза - снятие напряжения, что достигается с помощью различных вариантов бега и ходьбы, имеющих и социометрическое значение (кого выбрать в напарники и т. п.);

II фаза - пантомима (поведение в ситуации, когда в окно . влезает вор; боязнь запачкаться и т. п.);

III фаза - заключительная, закрепляющая чувство принадлежности к группе (используются различного рода коллективные игры и танцы).

Развитие эмоциональной сферы.

Задачи по формированию психологической сферы:

- произвольно обращать интерес ребенка на переживаемые эмоциональные ощущения;
- отличать и сопоставлять эмоциональные ощущения, устанавливать их вид (хорошо, досадно, тревожно, странно, жутко и т. п.);
- свободно и подражательно «воссоздавать» либо показывать чувства по установленному примеру;
- понимать, осознавать и отличать лучшие эмоциональные состояния;
- сопереживать;
- соответствовать адекватными эмоциями.

Проявление эмоций.

Вследствие развития человека за некоторыми чувствами и эмоциями закрепились свойственные им моторные «формулировки». Моторный компонент неизбежен при каждой психологической реакции, при каждом эмоциональном состоянии. Определить характерные черты внешнего проявления психологических состояний возможно по мимике, пантомимике всего тела, по вокальной мимике (выразительным свойствам речи). В более широком представлении к выразительным процессам принадлежат и физические взаимодействия, сопутствующие эмоции. Понимание внешнего проявления чувств вызывает встречные чувственные волнение и взаимодействия у людей и занимает заметное место в человеческом общении.

### **Мимика**

Мимика используется метод психогимнастики. Она свидетельствует о тех либо иных эмоциях и настроениях человека. В случае если индивид улыбается, это означает, что он ликует; сдвинутые брови и вертикальные складки на лбу свидетельствуют о недовольстве, бешенстве. О многом может сказать взгляд человека. Он может быть непосредственным, открытым, устремленным вниз, наивным, добродушным, мрачным, вопросительным, испуганным, безжизненным, неподвижным, блуждающим. В целом выражение лица может быть осознанным, печальным, мрачным, гадливым, самодовольным, апатичным. Большое количество определений возможно выбрать и к смеху, и к рыданиям. Мимика бывает активной, вялой, бедной, богатой, маловыразительной, напряженной, безмятежной. В некоторых случаях прослеживается амимия.

Выражение лица играет немаловажную роль в общении. Исследователи подмечали, что чувства, отражающиеся на лице, «слышны правильнее, чем разговор», по этой причине для развития обоюдной привязанности между матерью и ребенком, для полного его формирования, следует, чтобы мама осознавала, что ей «говорит» малыш, а тот, в свою очередь, обязан «заметить» и ощутить психологический ответ мамы. Умственно неразвитые

ребята (как и интеллектуально неразвитые взрослые) значительно хуже, чем люди со средним и высоким интеллектом, распознают эмоции на лице другого человека. Как далеко заходит о такого рода отличиях, все зависит от уровня отсталости. Достаточно часто бедность мимики и недифференцированность чувств прослеживаются у ребенка с задержкой в развитии.

### **Жесты**

Жесты разделяются на выразительные, указующие, выделяющие, описательные. Жестикулирование может быть активным, апатичным, бедным, богатым, безмятежным, быстрым, инициативным, жестикуляция может и отсутствовать. Даже маленькие ребята понимают жестикуляцию и могут ее использовать. Когда им называют слова «большой», «небольшой», «далее», «я» и т. д. и просят продемонстрировать сказанное жестом, они запросто справляются с данной задачей. Исключение составляют только те дети, которые отстают в развитии. Им и в возрасте 6 лет сложно, к примеру, продемонстрировать размер небольшого комарика (муравьишки, малюсенькой сахаринки и т. п.). Детки, больные шизофренией, по сравнению со здоровыми ребятами с меньшей правильностью распознают эмоционально-выразительные движения рук.

### **Пантомимика**

Лачинов писал, что выразительные движения иногда слагаются из жестов, зачастую из мимики, из поз же постоянно. Все негативные чувства «съеживают» фигуру человека, а все позитивные — ее «развертывают». «Расцвел, как цветочек», — говорят про счастливого человека.

Осанка и поза обладают огромной ролью в создании общего облика человека:

-Осанка складывается из положения головы и тела. Голова может быть поставлена прямо, склонена в сторону, втянута в плечи, закинута взад.

-Изменение поз может быть постепенным, стремительным, замедленным, быстрым, плавным. Единый вид характеризуется как

интенсивный, расслабленный, подобранный, зажатый, величавый, приниженный, удрученный, грубый, неустойчивый, выпрямленный, сутулый, сгорбленный, стройный, без резких особенностей. Могут ли дети средней и старшей группы свободно принимать условленную позу? Для того чтобы выяснить это, предложим ребенку в отсутствие иных детей продемонстрировать, как он смотрелся бы в случае, если бы ему было прохладно либо у него болел животик. При нормальном развитии значительная часть детей смещает плечи, сжимается, сгибается, а меньшая сохраняет корпус ровным, т. е. такие дети не справляются с поставленными задачами.

При регулярных упражнениях возможно усовершенствовать пантомимику.

Нарушения выразительной моторики заслуживают пристального интереса вследствие того, что неспособность грамотно показать собственные эмоции, зажатость, смущение либо несоответствие мимико-жестовой речи усложняют взаимодействие ребенка с ровесниками и со старшими. В особенности в данном случае страдают ребята с неврозами, органическими болезнями головного мозга и иными нервно-психологическими заболеваниями. Ребята с бедной экспрессией, вероятно, и сами целиком не воспринимают, что им рассказывается бессловесным способом другими, неверно расценивают и их подход к себе, что, в свою очередь, может быть фактором углубления у них астенических качеств характера и возникновения второстепенных невротических наслоений.

### **Развитие внимания**

Ниже представлены упражнения, которые подойдут малышам, страдающим психомоторной гиперактивностью, плохим настроением, патологическими боязнями, ранним аутизмом, задержкой психологического развития и иными болезнями, при которых проявляется незрелость внимания. При проведении психогимнастики по Чистяковой можно обратить внимание на следующие игры:

1. Водящий дает детворе послушать и зафиксировать в памяти то, что происходит за дверью. Далее он просит изложить, что они слышали. Применяется психогимнастика для 5-летних и старше.

2. По сигналу водящего интерес ребенка перенаправляется с двери на окошко, с окошка на дверь. Далее каждый дошкольник обязан изложить, что где происходило.

3. Малыши маршируют под любую ритмическую музыку. Далее на слово «кролики», сказанное водящим, ребята должны начать скакать, на термин «лошадки» — как бы бить «копытом» об пол, «раки» — отступать, «птицы» - бежать, раскинув ручки в стороны, «аист» — находиться на одной ноге.

4. Ведущий договаривается с ребенком о том, что, если он включит низкий звук, он обязан принять позу «плакучей ивы», если высокий звук — позу «тополя». Далее начинают игру — ребята идут по кругу. Звучит низкий звук — дети принимают позу «плакучей ивы». На звучание, взятое в верхнем регистре, встают в позу «тополя».

5. Играющие проходят по кругу. Если водящий хлопнет в ладонь раз, ребята должны приостановиться и принять позу аиста. В случае если водящий хлопнет 2 раза, играющие принимают позу лягушки. На 3 хлопка играющие начинают ходьбу.

#### Кривое зеркало

Можно использовать такое упражнение психогимнастики: взрослый призывает детей показать себя утром в ванной комнате, где висит искривленное зеркало — оно повторяет все движения противоположно. В том случае, если играющий поднимает руку, зеркало, в свою очередь, опускает ее и т. д. Сражаться допускается попарно, меняясь ролями, либо целой командой, исполняя фигуры-перевертыши, причем каждый сам выдумывает собственное движение.

#### Войди в круг

Задача состоит в том, чтобы помочь малышу проверить себя, преодолеть застенчивость, войти в коллектив. Ребенка, ощущающего трудности в общении, отводят в сторонку. Другие ребята встают в круг, прочно взявшись за руки. Застенчивый малыш должен разбежаться, прорвать круг и пробраться в него.

#### Проводник

Задача описываемого упражнения: обучить ребенка соболезновать и оказывать помощь. Взрослый разъясняет, что все люди разные и определенным из них нужна поддержка равнодушных людей. Один малыш показывает слепого, кладет руку на плечо приятеля-проводника и закрывает глаза. «Проводник» в неспешном темпе делает разнообразные перемещения, движется по комнатке, одолевая преграды. Малыш с закрытыми глазами обязан следовать рядом с ним. Далее ребята меняются местами.

#### Прояви нежность

Задача заключается в том, чтобы удовлетворить потребность ребенка в эмоциональном тепле и близости. Ведущий приносит в комнатку мягкие игрушки (одну или две), к примеру, куклу, собаку, медведя, зайца, кошку и т. д. Ребята гуляют по комнатке. По сигналу они разбиваются на группы и идут к той игрушке, какую желали бы утешить. Первый малыш забирает игрушку, заключает в объятия ее и говорит ей то что-нибудь нежное и приятное. Далее он подает игрушку своему другу. Тот, в свой черед, также обязан обнять игрушечное животное и сказать нежные фразы. Игра может повторяться несколько раз.

#### Кто говорит

Задача: формировать у ребят умение к отождествлению себя с кем-то либо с чем-то, обучать ребенка сопереживать. В процессе игры ребята берут на себя различные роли и описывают собственное состояние, причины поступков, систему взаимоотношений с действительностью. Начинает первый малыш: «Я не Игорь, я ручка. Мне бы понравилось, если бы я был не однотонным, а раскрашенным веселым рисунком. Мне бы хотелось, чтобы

меня не удерживали в пенале, а положили на стол». Продолжает следующий малыш: «Я не Артем, я мячик. Я сделан из резины и хорошо надут. Ребята веселятся, если перебрасывают меня друг другу!» Взрослый дает названия последующих объектов: плащ; микроавтобус; мыло и т.п.

## МЕТОД ФЕЛЬДЕНКРАЙЗА

Метод Фельденкрайза - двигательная практика, разработанная Моше Фельденкрайзом и ставящая целью развитие человека через осознание себя в процессе работы над движением собственного тела. Метод Фельденкрайза называют также методом соматического обучения (somatic education).

Особенностью метода Фельденкрайза как двигательной практики является акцент на осознании изменений, происходящих в человеке в процессе работы над движением, в противоположность освоению и совершенствованию каких-либо определённых форм движения. Занятия по методу Фельденкрайза чрезвычайно разнообразны в отношении форм движения, динамики, основного исходного положения, акцента на движении различных частей тела и взаимосвязях в теле.

Существуют две формы практики метода Фельденкрайза:

- Сознание через движение (Awareness Through Movement, АТМ) — групповые занятия, в которых ведущий, не демонстрируя движений, направляет действия занимающихся вербальными инструкциями. Ими также можно заниматься индивидуально, слушая записи уроков и самостоятельно выполняя описываемые действия.

- Функциональная интеграция (Functional Integration, FI) — индивидуальные невербальные сеансы, в которых движение занимающегося направляется движением практика. Сеансы функциональной интеграции проводятся, как правило, на специальной кушетке (вариант массажного стола) с применением особых подушек, валиков и других материалов, которые используются для поддержки положения тела и организации движения, а также как средство обратной связи для занимающегося.

В рекомендуемых стандартах практики Международной федерации метода Фельденкрайза утверждается, что метод не является медицинской, массажной или какой-либо другой терапевтической техникой, ни

техники bodywork<sup>[1]</sup>. Однако в России и в некоторых других странах его иногда относят к методам телесно-ориентированной психотерапии, а также к методам альтернативной и комплементарной медицины.

Метод Фельденкрайза — это «умный» подход к человеческому движению, цель которого — общее улучшение функционирования человека и развитие его способностей.

Люди обращаются к методу по разным причинам: для того, чтобы решить проблемы со здоровьем (боли в шее, спине, коленях, последствия перенесенных травм, операций, заболеваний опорно-двигательного аппарата, мышечная скованность, последствия инсульта, рассеянного склероза и другие случаи, в первую очередь те, где проблема связана с моторными и рядом неврологических нарушений, а также использованием своего тела), чтобы улучшить результаты в танцах, различных видах спорта, улучшить выполнение каждодневных действий для лучшего самочувствия.

Метод применяется для детей и взрослых с особыми потребностями (ДЦП, задержки развития различного характера, аутизм, последствия повреждений головного мозга и генетических нарушений).

Метод Фельденкрайза не является разновидностью лечебной физкультуры или массажной техникой, работа по методу — это процесс обучения, который имеет в том числе терапевтический эффект. В его основе лежит научный подход и комплексное понимание функционирования и развития нервной системы человека.

Работа по методу осуществляется в двух формах:

1) индивидуальная (функциональная интеграция) — в процессе которой практик производит мануальную работу с клиентом, благодаря развитому пониманию и чувствительности помогая ему по-новому почувствовать свое тело, способствуя нахождению более оптимальных способов движения и проявлению комплексных функциональных изменений на уровне нервной системы (движение используется как «язык мозга»). Сессии работы по методу разнообразны в отношении используемых

положений и рассматриваемых нюансов, помимо мануального воздействия могут использоваться дополнительные приспособления (валики и др.). Мягкость используемых техник обеспечивает широкие возможности применения.

2) групповая (уроки осознания через движение или «трансформирующие уроки движения») — во время которых инструктор голосом направляет занимающихся через специально разработанные серии движений на различные темы с теми же целями, что и при индивидуальной работе. Движения при этом мягкие, медленные, носят характер исследования того, что обычно делается автоматически. Данные занятия доступны в аудиозаписи для самостоятельного выполнения.

Индивидуальные занятия могут принести большую пользу в сложных ситуациях, самостоятельные занятия делают метод более доступным.

Метод Фельденкрайза — это «умный» подход к человеческому движению, цель которого — общее улучшение функционирования человека и развитие его способностей. Применяемые в методе упражнения содержат комбинации движений, созданные для улучшения понимания того, как мы действуем и используем свое тело.

Метод Фельденкрайза подойдет для тех людей, кто стремится:

- решить проблемы со здоровьем (нарушения осанки, проблемы со спиной, последствия перенесенных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата и нервной системы, мышечная скованность, последствия ДЦП, рассеянного склероза и другие случаи, в первую очередь те, где проблема связана с моторными нарушениями и использованием своего тела);
- улучшить результаты в танцах, боевых искусствах, хатха-йоге, различных видах спорта или творчества;
- улучшить выполнение каждодневных действий для большего комфорта (к примеру, устранить боли и напряжения при работе за компьютером,

сделать подъем по лестнице не требующим усилий) или для более точного понимания возможностей своего тела.

Выполнение этих уроков позволяет найти и освоить альтернативный способ выполнения действий, более легкий и эффективный. Результатом такого обучения становится устранение лишних напряжений и связанных с ними симптомов, более эффективный расход сил, общее ощущение легкости, повышение спортивных результатов и улучшение качества жизни.

В результате применения метода происходит следующее:

- Человек начинает глубже узнавать собственное тело и раскрывает для себя то, как легко и естественно он может двигаться, независимо от начальной физической подготовки и возраста.

- За счет улучшения осознания тела появляется легкость в обучении различным движениям и их пониманию (относится к спорту, боевым искусствам, танцам, другой активности, задействующей движение). Результаты достигаются быстрее за счет убирания всех лишних усилий и более точного восприятия своего тела. Метод помогает новичкам в различных областях почувствовать, как они могут выполнять необходимые им действия лучше, чем они могли прежде. Расширяются границы потенциальных возможностей в этих сферах.

- Многие симптомы преждевременного старения, вызванные ограничением мобильности либо неправильно сложившимся стереотипом движений, уходят за счет практики метода.

- В процессе исследования движения, его переосмысления и нахождения путей делать вещи, ранее для него невозможные, человек часто расширяет представление о своих функциональных возможностях и себе в целом.

## АНТИСТРЕССОВАЯ ПЛАСТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Антистрессовая пластическая гимнастика как новое перспективное направление массовой оздоровительной физкультуры разработано А.В. Попковым и Е.Н. Литвиновым.

Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ) основана на фундаментальных отечественных научно-практических разработках, новое направление оздоровительной работы с населением, имеющее государственное утверждение и признанное новым методом нравственного и физического воспитания. Метод прошел масштабную медицинскую и педагогическую апробацию, выявившую принципиально новый механизм адаптации организма к воздействию стресс факторов различной природы и, соответственно, новые возможности его реабилитации.

Это направление массовой оздоровительной работы создано для помощи тем, кто по каким-либо причинам лишен возможности полноценного отдыха, а значит для всех, и в особенности - детям. Проведенные фундаментальные исследования показали принципиально новые возможности ликвидации стрессов и их последствий с помощью стрессормозящего механизма, действующего как автоматическая защита от нервно-психических перегрузок.

Возможность его задействования при простейших движениях и ненасильственном подходе позволяет добиться сразу нескольких целей:

1. Сделать обычный урок по физической культуре источником прогрессирующей нервно-психической устойчивости для последующей защиты психики учащихся от накопления информационных перегрузок.

2. Обеспечить заинтересованность в таком уроке преподавателя, так как формируемое этим подходом комфортное состояние само по себе действует как лечебный фактор и потому обладает притягательной силой.

3. Гарантирует исключительно высокую эффективность (до 90% улучшений) решительно по всем системам жизнеобеспечения, так как постоянно повышает общий тонус организма.

4. Обеспечивает прогрессирующую мотивацию заниматься собой и своим здоровьем, так как неуклонно уменьшает зависимость от лекарств, поскольку ставка делается на внутренние резервы.

5. Избавляет от социального иждивенчества и, практически, обосновывает необходимость и единственность личной ответственности за свое состояние здоровья, поскольку такой инструмент самозащиты - стрессоростормозящий механизм - есть у каждого.

6. Показывает неоспоримое преимущество коллективного подхода к здоровью, так как эффект зависит от координированного действия и числа участвующих в одновременном обучении.

7. Делает упор на моральный фактор и качество мышления, так как достижение результата напрямую зависит от прочности комфортного состояния, несовместимого с психологией изолированности и недоброжелательства. Тем самым ликвидируется разрыв между образованием и воспитанием.

8. Напрямую доказывает, что мораль и физиология неотделимы друг от друга, так как связаны общим понятием стабильности процесса, а в итоге - повышением общей жизнеспособности

Антистрессовая пластическая гимнастика особенно рекомендуется при хронических стрессовых состояниях, неврозах (в том числе климактерических), эмоциональной нестабильности, неврастении, вегето-сосудистой дистонии (по гипертоническому и гипотоническому типу), остеохондрозах (при отсутствии корешковых явлений), костно-суставной патологии, миопии средней степени.

Временные противопоказания к занятиям пластической гимнастикой:

- все болезни в остром периоде или в стадии обострения;
- инфекционные болезни;

- воспалительные заболевания любой локализации;
- сердечная недостаточность выше I степени;
- стенокардия напряжения;
- сложные нарушения ритма сердца (мерцательная аритмия);
- состояние после перенесенного инфаркта миокарда (с разрешения постоянно наблюдающего врача);
- легочная и сердечно-легочная недостаточность;
- тромбоз, выраженное расширение вен нижних конечностей с нарушением местного кровообращения

Благоприятное влияние пластической гимнастики обеспечивается следующими факторами:

- а) снижением до минимума повреждающего воздействия хронического стресса, достигаемым с помощью саморегуляции;
- б) релаксирующим влиянием специфических упражнений пластической гимнастики, способствующих повышению чувствительности стрессоростойких и снижению чувствительности стрессореализующих механизмов;
- в) замедлением прохождения сигналов, исходящих от гормонов.

### **Предупреждение**

В силу релаксирующего характера АПГ и структуры самого метода, значительно усилено воздействие на костно-суставную систему и особенно позвоночник, поэтому использование особенно нагрузочных позиций – «березка» и перенос ног за голову, статические позы, тем более, требующие прогиба позвоночника – может быть лишь в проходном варианте, исключая задержки. АПГ как метод базируется на непрерывном движении и динамической нагрузке, что соответствует безопасному перераспределению напряжений, потому фиксация позиций меняет режим, характер напряжений, и как следствие чревато травмой.

Внимание: Кроме того, существующая связь ритма дыхания, напряжения нервной и сердечно-сосудистой систем, а также высокая

нагрузка на нервно-психическую сферу исключает всякое дополнительное воздействие на ритм дыхания, - оно должно оставаться в режиме самонастраивания на физические и нервно-психические напряжения.

Временные противопоказания к занятиям АПГ:

- § все болезни в остром периоде или в стадии обострения;
- § инфекционные болезни;
- § воспалительные заболевания любой локализации;
- § сердечная недостаточность выше I степени;
- § сложные нарушения ритма сердца (мерцательная аритмия);
- § состояние после перенесенного инфаркта миокарда (с разрешения постоянно наблюдающего врача);
- § легочная и сердечно-легочная недостаточность;
- § тромбоз, выраженное расширение вен нижних конечностей с нарушением местного кровообращения.

### **АПГ на уроке**

Доброжелательный настрой учителя не должен исключать решительности в действиях по поддержанию дисциплины. Только сочетание этих качеств позволит создать необходимую атмосферу на занятиях АПГ.

Используя комплекс АПГ на уроке, учитель исполняет роль координатора общих усилий учащихся, направленных на создание атмосферы доброжелательности, спокойствия и одновременно строгой дисциплины, в рамках которой обеспечивается согласованность, синхронность коллективного движения.

На занятиях целесообразно использовать музыку. Для разминки, перемещений и суставного массажа лучше использовать фоновую музыку, не привлекающую внимания, учитывая ее влияние на психо-эмоциональную сферу. Для медленных танцевальных шагов лучше подбирать спокойную ритмизованную музыку, способствующую более глубокому расслаблению. Ускоренные танцевальные шаги и бег проводятся под музыку с четким определенным ритмом.

Упражнениями АПГ рекомендуется заниматься без обуви, в носках, если нет медицинских противопоказаний. Помещение, где проводится урок с использованием элементов АПГ, должно быть проветриваемым и изолированным от внешнего шума. В теплое время года желательно проводить занятия на улице.

Комплекс АПГ состоит из четырех разделов: вводный раздел (разминка), техника перемещений, суставный массаж и упражнения на растягивание, заключительный раздел.

Вводный раздел направлен на ознакомление и овладение режимом релаксации и навыками плавного слитного движения, выполняемого в замедленном темпе, развитие умения представлять и удерживать в воображении картины природы, формирование и закрепление ощущения комфорта, использование воздействия синхронного коллективного движения и утренних «потягушек» (потягивание в плечевом поясе, которое используется как эталон комфортности восприятия физического напряжения).

Упражнения разминки выполняются так, чтобы между ними не было пауз, остановок, одно упражнение «переливалось» в другое. Используется замедленный темп, который позволяет почувствовать и постепенно сгладить все шероховатости и рывковый характер процесса движения. Дыхание произвольное. Используется построение лицом в круг (хоровод). Учитель выполняет упражнения одновременно с учащимися, находясь в центре круга.

При выполнении комплекса упражнений АПГ используются две основные позиции:

§ Позиция 1. Ноги на ширине плеч. Носки слегка повернуты внутрь. Колени чуть согнуты. Вес переместить на носки, подав бедра вперед. Стопы не отрывать от пола. Спина прямая. Руки и плечи опущены.

§ Позиция 2. Из позиции 1 вес переместить на чуть согнутую в колене левую ногу. Корпус повернуть вправо. Одновременно повернуть правую ногу

на пятке, выпрямив ее в колене. Левая стопа остается неподвижной. Руки и плечи опущены.

На основе достигнутой релаксации осуществляется выполнение безболевого суставного массажа и упражнений на растягивание. Там, где возможно, массирующему движению предшествует предварительное напряжение в плечевом поясе с последующим расслаблением (утренние «потягушки»), что вызывает ощущение отдыха и удовольствия.

Упражнения суставного массажа выполняются в медленном темпе. Каждый учащийся внимательно прислушивается к своим ощущениям и выполняет упражнения ровно настолько, насколько позволяют суставы и возможности организма, ни в коем случае не допуская проявления, а тем более усиления болевых ощущений. Движения должны быть мягкими, нежными, осторожными, «как бы поглаживающими суставы изнутри». Дыхание произвольное. Во время максимальной нагрузки делается удлиненный выдох, цель которого - более глубокое расслабление. Упражнения этого раздела выполняются сидя на полу.

Заключительный раздел (бег и танцевальные шаги) направлен на освоение и закрепление навыков релаксации, плавности, равновесия и достижение на этой основе устойчивости в различных режимах движения и естественного роста скорости движения (как следствие повышения экономичности процесса движения и тонуса нервной системы)

### **Этапы формирования комплекса пластической гимнастики**

В процессе создания пластической гимнастики можно выделить следующие этапы:

1. Разработка системы защиты от возможных психических и физических перегрузок, связанных с практикой применения в условиях нашей страны классической (боевой) системы ушу, характеризующейся сильным стрессорным воздействием.

2. Деструкция системы ушу и вычленение:

- а) комплекса ударных движений (боевая часть ушу);

- б) элементов имитации техники нападения и защиты;
- в) компонентов подводящих к реализации боевой техники движений.

В итоге — формирование сбалансированного комплекса защиты от психических и физических перегрузок.

3. Апробация сбалансированного психофизического комплекса в реальных условиях повседневной жизни нашего общества. Формирование основ релаксирующей пластической (антистрессовой) гимнастики. Совершенствование точности контроля воздействия предлагаемого комплекса в практике оздоровительной физкультуры.

4. Увеличение диапазона применяемых форм упражнений и вариантов скоростных упражнений сбалансированного двигательного режима, использование накопленного опыта сбалансированного психофизического комплекса в практике оздоровительной физкультуры.

5. Уточнение показаний к использованию разработанной методики пластической гимнастики как одной из форм массовой оздоровительной физкультуры для контингентов различного возраста и профессиональной принадлежности.

Упражнения пластической гимнастики отличаются выразительностью, гармоничностью, плавностью и слитностью движений, чему способствует поточный метод их выполнения без рывков в более или менее замедленном темпе в зависимости от конкретной структуры упражнений и от контингента.

Отдельные элементы упражнений в виде геометрических схем просты, естественны и встречаются в повседневной жизни человека. Но сцепление отдельных элементов в единый двигательный акт в определенной последовательности представляет собой иногда значительную координационную сложность и зависит от степени слитности выполнения движения. Обучение комбинированию элементов на основе импровизации и фантазирования является одной из целей пластической гимнастики.

Успешное освоение предлагаемых упражнений с целью достижения максимального тонизирующего эффекта неразрывно связано с применением

основных мыслеобразов — картин, способствующих расслаблению, возникновению ощущения комфорта и внутреннего равновесия, ликвидации излишних напряжений и скованности. В этой связи нужно отметить, что использование картин воображения совершенно необходимо для привнесения элемента игры, без которого освоение столь сложного метода, каковым является метод плавных движений, или пластическая гимнастика, просто невыполнимо.

В качестве основных используются два наиболее привычных мыслеобраза, символизирующих устойчивость в ее статическом и динамическом выражениях. Первый — воображаемая опора в виде стула или кресла, дающая ощущение отдыха, удобства и расслабления. Все упражнения, выполняемые стоя, связаны с использованием этого более простого мыслеобраза.

Второй — символизирующий устойчивость в движении — мыслеобраз водной стихии. Он менее привычен в сравнении с картиной устойчивой посадки, вместе с тем содержит в себе ее элементы.

Таким образом, с одной стороны, последовательное применение в процессе обучения принципов «двигайся, будто сидишь» и «двигайся, будто плывешь» является необходимым, с другой стороны, успешное овладение навыками пластичности неизбежно требует одновременного использования обоих принципов и подобное взаимное усиление и дополнение мыслеобразов с сохранением последовательности при их освоении — «устойчивости в статике» — «устойчивости в движении» — отличительная черта подхода к самому процессу движения в пластической гимнастике. Предлагаемые мыслеобразы могут быть развиты и дополнены самостоятельными усилиями самих занимающихся сообразно личному опыту и навыкам их воображения. При выполнении упражнений основное внимание акцентируется не на форме, а на качестве движения.

С биомеханических позиций на первом этапе обучения режим движения характеризуется медленным темпом, отсутствием рывков, пластичностью, плавностью.

В традиционных гимнастических упражнениях силы инерции и силы упругости обычно значительны и резко возрастают по ходу движения, создавая большую нагрузку.

В релаксационной гимнастике отсутствуют значительные ускорения и торможения частей тела, поэтому силы инерции этих масс незначительны, отсутствует упругая отдача мышц. Отсутствуют строго фиксированные статические позы типа асан из хатха-йоги, которые требуют наличия высокой подвижности в суставах и значительной силы мышц.

В релаксационной гимнастике на первом этапе обучения непрерывность движений при малой их скорости лишь приближает их к статическим напряжениям, при достаточной продолжительности дает положительный эффект в плане полезной нагрузки и подготовки к более сложному управлению движениями на втором и последующих этапах использования этой гимнастики.

Своеобразие исходных положений, постоянное изменение пространственных характеристик и взаимосвязи элементов движений развивают навыки оптимального управления устойчивым равновесием, улучшая гибкость, ловкость.

Работа мышц в слабом изометрическом режиме и сопутствующее расслабление на всем протяжении занятия создают оптимальные соотношения между центральным и периферическим звеньями кровообращения.

На фоне достигнутой релаксации мышц и связочного аппарата суставов удается осуществлять безболезненный массаж и использовать набор упражнений, направленных на увеличение амплитуды и устранение ограничений движений, связанных с деформацией суставов разного происхождения.

Аутотренинг, общая релаксация в процессе выполнения упражнений способствуют устранению утомления, что особенно положительно оценивается работниками умственного труда. Целесообразно использование метода пластической гимнастики в общем комплексе мероприятий по производственной физкультуре.

Упражнения пластической гимнастики развивают навыки культуры движения, что имеет немаловажное значение для эстетического воспитания и является указанием на целесообразность использования элементов пластической гимнастики в физическом воспитании детей школьного возраста.

### **Описание упражнений**

#### 1. Вводный раздел

1. Исходное положение. Ноги на ширине плеч, носки повернуты слегка внутрь, колени прямые.

Представить. Легкое покачивание на волнах.

Выполнение. Колени слегка согнуть, подав бедра вперед, вес тела при этом перемещается к носкам. Возвратиться в исходное положение. Так покачаться 5-6 раз.

2. И.п. Ноги на ширине плеч и чуть согнуты в коленях. Носки повернуты слегка внутрь. Вес перемещен к носкам. Бедра подать вперед. Осанка прямая. Руки свободно опущены вдоль тела. Взгляд «вперед смотрящий».

П. Легкие, как пушинка, руки всплывают и тонут в воде.

В. Расслабленные кисти рук поднять до уровня лица за счет преимущественного сгибания в локтях и опустить вниз

Повторить до 3 раз.

3. И.п. Из и.п. упр. 2 вес «перелить» на левую ногу и слегка согнуть ее в колене. Корпус повернуть вправо, поворачивая правую стопу на пятке также вправо, а левую стопу оставляя неподвижной. Правую ногу выпрямить

в колене. Руки свободно опущены вдоль тела. Смотреть в направлении правой ноги.

П. Руки вращают ручку колодезного ворота.

В. Расслабленные руки поднимаются до уровня лица (как в упр. 2), при этом вес «переливается» на согнутую в колене правую ногу. Затем ладони скрещиваются на уровне груди (не касаясь друг друга) и руки опускаются вдоль тела вниз. Вес тела при этом «переливается» назад, на согнутую в колене левую ногу.

Выполнить то же самое, повернувшись в левую сторону.

Повторить до 3 раз в каждую сторону

П. Руки всплывают, принимая округлое положение, и остаются на поверхности воды.

В. а) Расслабленные руки в форме кольца поднять до уровня груди, развернув ладони к себе. Локти согнуты и приподняты, кисти расслаблены, пальцы «смотрят» друг на друга, плечи опущены. Сохраняя руки в таком положении, поворачивать их вместе с корпусом вправо и влево. Стопы неподвижны.

б) Когда руки «плывут» вправо, вес «переливается» на согнутую в колене левую ногу, а правая нога выпрямляется в колене и поворачивается на пятке вправо. Левая стопа остается неподвижной. То же самое выполнить при повороте влево.

Повторить а) и б) 2—3 раза в каждую сторону.

5. И.п. То же, что в упр. 2. Пальцы рук слегка согнуты.

П. На плечи наматываете паутинку.

В. Вращение плеч в обе стороны. Особенно внимательно следить за отсутствием «заеданий» и рывков.

Повторить до 3 раз в каждую сторону.

6. Ип. То же, что в упр. 2.

П. Представить себя на месте ребенка, впервые осматривающего незнакомое помещение.

В. Медленное вращение глаз по и против часовой стрелки. Вслед за глазами поворачивается голова. Следить, чтобы взгляд скользил плавно, без рывков.

Выполнить до 3 вращений в каждую сторону.

7. И.п. То же, что в упр. 2.

П. Представить себя лежащим плашмя на поверхность воды.

В. а) Наклониться вперед, сохраняя спину прямой. Голову не опускать. Во время наклона ноги выпрямляются в коленях. Руки свободно опущены вниз. Не задерживаясь внизу, подняться в и. п.

б) Принять и.п. как в упр. 3 и наклониться к правой ноге. Затем, повернувшись влево, наклониться к левой ноге.

в) Принять и. п. как в упр. 2 и наклониться вперед (так же, как в упр. 7а).

8. И.п. То же, что в упр. 2.

П. Представить себя сидящим на вращающемся стуле.

В. Вращение корпуса с сохранением его фронтального положения по и против часовой стрелки. (При коллективных занятиях лицом в круг.)

Выполнить до 3 раз в каждую сторону.

9. И.п. То же, что в упр. 3. Руки отвести за спину и скрестить ладони на уровне копчика. Ладони развернуты наружу и не касаются друг друга и тела. Спина прямая. Смотреть вдоль правой ноги.

П. Большая волна толкает в спину, а затем в грудь.

В. Мягко оттолкнуться левой ногой и «перелить» вес вперед на правую ногу. При этом правая нога сгибается в колене, а левая освобождается от веса и выпрямляется. Затем «перелить» вес назад, на левую ногу.

Выполнить то же самое, повернувшись в левую сторону.

Следить за прямым положением корпуса.

Повторить до 3 раз в каждую сторону.

10. И.п. То же, что в упр. 2. Вес «перелить» на левую ногу, слегка согнутую в колене. Руки, сгибая в локтях, поднять до уровня лица, ладони развернуть от себя, плечи опустить.

П. Сидите на стуле, а свободная от веса нога слегка покачивается, притормаживаемая водой. Руки ладонями упираются в невидимую стену перед собой.

В. Поднять слегка правую ногу. Покачивать правой стопой вперед и назад. Движение от кончиков пальцев последовательно передается в голеностопный и коленный сустав.

Так же покачать левой стопой, «перелив» вес на правую ногу. (Положение опоры для рук выбирать произвольно.)

Выполнить 1—3 покачивания каждой ногой.

11. И.п. То же, что в упр. 10. (Положение опоры для рук выбрать произвольно.)

П. Слегка разминаете затекшую стопу.

В. То же, что в упр. 10, только правая, а затем левая стопа выполняет вращение по и против часовой стрелки. Выполнить 1—3 вращения в каждую сторону для каждой стопы.

2-й, 3-й разделы — основные.

## 2. Техника перемещений

*Фронтальное перемещение (при пассивном положении рук)*

Выполняется лицом (или спиной) по направлению движения.

12. И.п. То же, что в упр. 3. Руки, сгибая в локтях, поднять до уровня лица, ладони развернуть от себя, плечи опустить.

П. Руки ладонями упираются в стену перед собой.

В. а) Разминка. Вес «перелить» вперед на правую ногу, которая при этом сгибается в колене. Наклониться к правой ноге, опустив руки вниз. Не разгибаясь «перелить» вес назад, на согнутую в колене левую ногу и, удерживая вес на левой ноге, выпрямиться, приняв и.п. После этого вес снова «переливается» на согнутую в колене правую ногу, левая нога мягко

перемещается вперед с постепенным касанием пола всей подошвой, начиная с кончиков пальцев. Положение корпуса прямое, руки неподвижны. Затем вес «переливается» на согнутую в колене опорную левую ногу и выполняется аналогичный наклон с «переливанием» веса назад, на согнутую в колене правую ногу. После этого корпус выпрямляется.

б) Перемещение. Фронтальное движение вперед с поочередным «переливанием» веса на правую и левую ногу. Ненагруженная нога плавно перемещается вперед и слегка вбок наружу (перемещение, напоминающее шаг конькобежца). Касание стопой пола осуществляется мягко и постепенно, начиная с кончиков пальцев.

Выполнить 3—5 шагов. (Количество шагов зависит от темпа и степени подготовленности занимающихся.)

13. И.п. То же. Руки опущены вдоль тела вниз.

П. Мыслеобраз опоры под руками заменяется мыслеобразом отяжелевших рук.

В. То же (без разминки). Руки остаются внизу.

Выполнить 3—5 шагов.

*Боковое перемещение (при пассивном положении рук)*

Выполняется сначала правым боком по направлению движения, затем левым (лицом в круг при коллективных занятиях).

14. И п. То же, что в упр. 2. Руки как в упр. 12.

П. Руки ладонями упираются в стену перед собой.

В. а) Разминка. Вес «переливается» на согнутую в колене правую ногу. Ненагруженная левая нога делает заступ спереди, касается пола, при этом стопы параллельны. Вес «переливается» на согнутую в колене левую ногу и обратно на согнутую в колене правую ногу.

Такое «переливание» веса выполняется до 3 раз.

б) Перемещение. Из положения заступа левой ногой спереди, вес «переливается» на левую ногу, при этом свободная от веса правая нога мягко скользит вправо (на начальном этапе обучения стопа при движении может

слегка касаться пола). При перемещении заступ спереди чередуется с заступом сзади.

В зависимости от темпа выполняется от 3 до 5 шагов.

*Круговое движение (повороты на 180°)*

Выполняется из положения лицом в круг (при коллективных занятиях).

15. И.п. То же, что в упр. 2. Руки как в упр. 12.

П. То же, что в упр. 14

Ввиду координационной сложности круговых перемещений особое внимание следует направить на мыслеобраз, способствующий устойчивости.

В. Вес «перелить» на согнутую в колене левую ногу. Правая нога делает заступ влево спереди так, что пятка правой ноги оказывается рядом с мизинцем левой ноги, а стопы - под углом 90° относительно друг друга. Правая стопа кончиками пальцев, а затем всей подошвой касается пола. Одновременно с этим вес «переливается» на правую ногу и продолжается поворот влево. Левая нога, освободившаяся от веса, ставится на пятку так, что стопы оказываются примерно, под углом 90°. При этом занимающийся оказывается спиной в круг, выполнив поворот на 180. Далее вес «переливается» на согнутую в колене левую ногу, правая нога делает заступ спереди, и дальше движение поворота продолжается в той же последовательности до тех пор, пока занимающийся вновь не окажется лицом в круг. Таким образом, все упражнение состоит из двух поворотов на 180° против часовой стрелки. Затем вес «переливается» на согнутую в колене правую ногу и выполняются два аналогичных поворота на 180° по часовой стрелке. Руки в течение всего движения остаются пассивными (ладонями упираются в невидимую стену перед собой).

*Фронтальное перемещение (при активной работе рук)*

Основное внимание фиксируется на движении рук. Следить за тем, чтобы ноги вовлекались в движение как продолжение движения рук.

16. И.п. То же, что в упр. 12.

П. Отталкиваете руками опору от себя, а затем, когда руки через стороны опускаются вниз, как бы опираетесь ладонями на воду.

В. Ладони, оставаясь на уровне груди, перемещаются вперед до тех пор, пока руки не окажутся прямыми в локтях, при этом вес «переливается» вперед на согнутую в колене опорную ногу. Затем руки слегка разводятся в стороны и опускаются ладонями вниз, при этом ненагруженная нога плавно перемещается вперед и слегка вбок наружу (см. технику перемещений упр. 12). Руки возвращаются в и. п.

В зависимости от темпа выполнить от 3 до 5 шагов.

*Боковое перемещение (при активной работе рук)*

17. И.п. То же, что в упр. 2. Руки как в упр. 12.

П. То же, что в упр. 16.

В. Руки выполняют то же движение, что в упр. 16 («отодвигание опоры»), при этом вес «переливается» на согнутую в колене опорную ногу. При опускании рук ладонями вниз (см. упр. 16) и возвращении их в и. п., свободная от веса нога делает заступ спереди (сзади) (см. технику перемещений упр. 14). В зависимости от темпа выполнить от 3 до 5 шагов.

*Круговое движение (при активной работе рук)*

18. И. п. То же, что в упр. 2. Руки как в упр. 12.

П. То же, что в упр. 16.

В. Руки выполняют то же движение, что в упр. 16 («отодвигание опоры»), при этом вес «переливается» на согнутую в колене опорную ногу. При опускании рук ладонями вниз (см. упр. 16) и возвращении их в и. п. ненагруженная нога делает заступ (см. технику кругового движения упр. 15), а свободная от веса нога становится спереди пяткой на пол. Из и. п. руки вновь выполняют движение «отодвигание опоры», при этом вес «переливается» на стоящую впереди ногу и далее круговое движение повторяется.

Помимо движения рук «отодвигание опоры» существует еще несколько вариантов движения. Так, например, вместо движения «от себя», когда

ладони находятся на уровне груди, руки могут сделать движение снизу вверх, при этом ладони повернуты вверх, вторая фаза движения — руки опускаются ладонями вниз с «опорой на воду».

Есть более сложные варианты — «отодвигание опоры» поочередно правой и левой рукой и др.

Все возможные (и описанные) варианты движения рук применяются для всех видов перемещений (фронтальное, боковое, круговое).

В течение одного занятия используются от одного до пяти вариантов движения рук в зависимости от степени подготовленности занимающихся.

### 3. Суставный массаж и упражнения на растяжку (в положении сидя)

#### *Массаж суставов ног*

Подготовительное упражнение. И. п. Сидя на полу. Ноги в стороны, выпрямлены в коленях, стопы — вертикально.

В. Потянуться и на выдохе сделать наклон к правой ноге. Повторить наклон к левой ноге и вперед

19. И.п. Сидя на полу. Левая нога вытянута вперед, выпрямлена в колене, стопа вертикально. Правая нога согнута в колене, стопа лежит на левом бедре (или возле левого бедра на полу), левая рука держит пятку правой ноги, правая рука обхватом держит правую стопу за пальцы.

В. Вращать стопу, помогая себе левой рукой и одновременно массировать суставы пальцев ног, сгибая и разгибая их правой рукой. Корпус покачивается в такт вращению стопы так, чтобы момент сгибания пальцев совпадал с наклоном корпуса. Вращать стопу по и против часовой стрелки от 3 до 5 раз в каждую сторону.

20. И.п. То же, что в упр. 19. Большие пальцы рук упираются в середину верхней части подошвы (между подушечками пальцев ног), остальные пальцы обхватывают стопу с внешней стороны.

В. а) Скрутка стопы подошвой вверх с одновременным наклоном и выдохом. Наклон корпуса совпадает с моментом максимальной скрутки стопы (подошвой вверх) и сопровождается выдохом.

Повторить скрутку 2—3 раза.

б) Аналогично выполняется скрутка стопы подошвой вниз.

Повторить скрутку 2—3 раза.

21. И.п. То же, что в упр. 19. Кисть правой руки лежит на левом бедре ладонью вверх, кисть левой руки — тыльной стороной на правой ладони. Пятка правой ноги — на левой ладони. Таким образом, обе руки подхватом держат стопу правой ноги так, что локти прижаты к бокам.

В. а) На выдохе наклониться, как бы желая лечь на вытянутую ногу. Выпрямиться, отвести плечи назад, как бы желая потянуться, при этом пятка правой ноги подтягивается к животу.

б) То же, что в а), но на выдохе стопа движется вдоль тела вверх, от себя и вниз, в и. п., описывая окружность.

Повторить 1—3 раза с постепенным увеличением радиуса описываемой стопой окружности.

22. И.п. То же, что в упр. 19. Пятка правой ноги упирается в локтевой сгиб левой руки, ладонь и предплечье которой поддерживают голень. Правая рука обхватывает правую ногу снаружи так, чтобы стопа поддерживалась ладонью.

В. На выдохе наклониться, желая лечь на вытянутую ногу. Выпрямиться, не разгибая рук в локтях, и на выдохе мягко подтягивать пятку к левому плечу. Затем руки начинают распрямляться в локтях, при этом принимается и. п.

Повторить упражнение 1—3 раза в зависимости от общей подготовленности занимающихся,

23. И.п. То же, что в упр. 19, Обеими руками оттянуть правую стопу не себя, пытаясь по возможности выпрямить ногу в колене.

В. Стараясь не сгибать в колене, поднимать и опускать ее с одновременным покачиванием корпуса вверх и вниз.

Выполнить покачивание 2—3 раза.

24. И.п. То же, что в упр. 19. Согнутую в колене правую ногу подтянуть к груди, обеими руками оттягивая стопу на себя так, чтобы колено оказалось между предплечьями обеих рук

В. Стараясь не отрывать правую ногу от груди, разгибать и сгибать ее в колене.

Повторить упражнение 2—3 раза.

25. И.п. То же, что в упр. 19. Правая нога согнута в колене. Правая рука держит стопу за пятку изнутри так, чтобы колено было расположено справа от локтя.

В. Потянуться левой рукой и на выдохе стараться выпрямить ногу в колене, одновременно отводя стопу вправо.

Выполнить упражнение 2—3 раза.

26. И.п. Положение ног как в упр. 19 (если трудно, можно стопу правой ноги опустить на пол). Руки — произвольно.

В. а) Потянуться и, упираясь локтем правой руки в правое колено, прижимать его к полу.

б) Опуститься дальше вниз, как бы пытаясь лечь грудью на согнутую в колене ногу, прижимая колено к полу.

27. И.п. То же, что в упр. 19

В. Потянуться и на выдохе лечь грудью на вытянутую ногу, обеими руками оттянув стопу на себя.

28. И.п. То же, что в упр. 19.

В. Потянуться, откинуться назад, опираясь на руки, выпрямленные в локтях. Снять правую стопу с бедра и, стараясь расслабить ее, несколько раз согнуть и разогнуть ногу в колене.

Упражнения 19—28 симметрично проделать для левой ноги.

*Массаж суставов рук*

29. И.п. Сесть как удобно. Правая рука, согнутая в локте, на уровне головы ладонью к лицу на расстоянии 25—30 см. Пальцы выпрямлены и

«смотрят» вверх. Большой палец левой руки опирается в нижнеперстный сустав мизинца правой кисти, остальные пальцы охватывают запястье.

В. Надавливая большим пальцем на нижнеперстный сустав мизинца, скручивать кисть правой руки по часовой стрелке, помогая пальцами, охватывающими запястье. При скручивании кисть скользит вдоль тела вниз (вплотную к нему), сохраняя вертикальное положение. Пальцы не сгибать. Скольжение кисти вдоль тела вниз сопровождается выдохом и максимальным расслаблением. Возвратившись в и. п., повторить скрутку 2—3 раза.

30. И.п. Сидеть как удобно. Скрещенные руки вытянуты, ладони прижаты друг к другу, пальцы сплетены в замок, правая рука сверху.

В. Сгибая руки в локтях, подтянуть кисти к себе и выворачивающим движением стараться выпрямить их, не расплетая пальцев. Затем вернуть руки в и. п., также, не расплетая пальцев.

31. И.п. Сидеть как удобно. Правая рука вытянута вперед ладонью вправо, пальцы выпрямлены и прижаты друг к другу.

В. Правую руку согнуть в запястье, не сгибая пальцев. Не разгибая руки в запястье, согнуть ее так, чтобы запястье приблизилось к правому плечу. Теперь ладонь левой руки положить на тыльную сторону правой кисти так, чтобы пальцы «смотрели» в одну сторону. Надавливая ладонью левой руки на кисть правой, пытаюсь сильнее согнуть ее (кисть правой руки) в запястье, прижимать поочередно к правому плечу, к середине груди, к левому плечу.

32. И.п. Сидеть как удобно. Правая рука произвольно вытянута вперед.

В. Расслабить правую руку и сначала тыльной стороной, а затем ладонью уронить вниз до контакта с полом.

33. И.п. Сесть ноги в стороны. Локоть правой руки поместить в локтевой сгиб левой руки, ладонь правой руки «смотрит» вверх. Пальцами левой руки обхватить большой палец правой руки.

В. Потянуть себя за большой палец в сторону вытянутой правой ноги, при этом корпус также наклоняется в ту же сторону. Аналогично выполнить наклоны к левой ноге и вперед, поочередно меняя пальцы правой руки.

Упражнения 29-33 аналогично выполнить для левой руки.

Массаж суставов рук можно выполнять сидя на стуле.

*Суставный массаж в сочетании с упражнениями на растяжку*

34. И.п. Сесть, скрестив ноги.

В. а) Выпрямить руки, взяв с пола за концы воображаемую палку. Медленно, стараясь не сгибать руки в локтях, перенести ее за спину и обратно вперед, не прерывая движения.

б) Выполнить то же самое, что в а), но с силой сжимая палку, одновременно стараясь потянуться с максимальным удовольствием (утренние «потягушки»).

35. И.п. Сесть скрестив ноги. Руки вытянуть перед собой, ладони — от себя пальцами вверх.

В. Сжав пальцы в кулаки, как бы взяться за поручень перед собой и, начиная подтягиваться на нем, перекатиться и сесть ягодицами на пятки.

36. И.п. Сидя ягодицами на пятках, откинуться назад на руки, прямые в локтях.

В. Оторвать правую руку от пола и потянуться ею, перенести руку влево, поставив ладонь на пол рядом с ладонью левой руки. Не отрывая ладоней от пола, стараться выпрямить обе руки в локтях. Возвратиться в и. п. и аналогично выполнить все для левой руки.

37. И.п. Сидя ягодицами на пятках, положить руки ладонями на пол перед собой.

В. Перенести вес на руки, развести колени в стороны.

а) Слегка подавать бедра вперед и назад.

б) Бедрами выполнять движение по кругу (по и против часовой стрелки).

Все движения бедрами выполнять очень мягко, начиная с минимальной амплитуды, лишь постепенно увеличивая ее по мере закрепления ощущения удовольствия.

в) Поставить ладони пальцами внутрь. Стараться левым (затем правым) плечом на выдохе коснуться пола, глядя при этом через правое (левое) плечо вверх.

38. И.п. Сидя на корточках, перенести вес на левую ногу, правую отставить в сторону и поставить на пятку. Руки ладонями на полу перед собой.

В. а) Расслабить правую ногу, покачивая стопой из стороны в сторону. Затем, перенося вес на руки, «перелить» вес на правую ногу и аналогично расслабить левую ногу.

б) Сидя на правой ноге, перенести руки вправо по обе стороны от правого колена. При этом корпус также разворачивается вправо. В таком положении, не касаясь коленом пола, посмотреть вверх, запрокинув голову. Прodelать аналогично, перенеся вес на левую ногу.

39. И.п. Сидя на корточках. Руки - ладонями на полу перед собой.

В. Покачиваться, перенося вес на руки и вставая на кончики пальцев ног, а затем обратно садясь на корточки. По возможности стараться перекатиться на внешнюю сторону пальцев ног.

Так покачаться 2—3 раза.

#### 4. Заключительный раздел

##### *Танцевальные шаги*

Медленные танцевальные шаги используются как способ снятия напряжения. Выполняются под медленную, спокойную музыку.

И.п. То же, что в упр. 12 техники перемещений.

В. Когда руки партнеров «плывут» влево, вес «переливается» на согнутую в колене правую ногу, а левая нога выпрямляется в колене и поворачивается на пятке влево. Правая стопа остается неподвижной. То же выполняется при повороте вправо.

Допускается выполнение из и.п., когда партнеры начинают движение с разноименных ног, т. е. один партнер «переливает» вес на левую ногу, поворачиваясь вправо, а другой «переливает» вес на правую ногу, поворачиваясь влево.

Необходимо сделать, чтобы вес полностью находился на опорной ноге, контролируя ощущение устойчивой посадки, отдыха, пытаясь вспомнить ощущение «как будто качаешься на качелях»: прикрыть глаза, и движение головы слегка отстает от движения всего тела.

Ускоренные танцевальные шаги можно квалифицировать как бег на месте или как переходный этап к бегу. Выполняются под музыку с четким определенным ритмом.

И.п. То же, что в упр. 12 техники перемещений.

В. То же, что в медленных танцевальных шагах.

Очень важно направить внимание на то, чтобы не сбиваться с заданного музыкального ритма, сохраняя ощущение устойчивой посадки и отдыха.

От полноты «переливания» веса в танце на одну ногу зависит степень расслабления другой ноги.

Общая продолжительность — 7—8 мин.

*Бег*

Бег является естественным продолжением техники перемещений, выполняемым в другом скоростном режиме — среднем между ходьбой и обычным бегом трусцой. Все принципы и требования, предъявляемые к технике перемещений, сохраняются и для бега.

Подготовительное упражнение. И.п. То же, что в упр. 1, т. е. положение устойчивой посадки.

В. Слегка наклонить корпус вперед, чтобы начать двигаться, спина при этом остается прямая.

Во время бега постоянно контролируются два противоположных ощущения: положение устойчивой посадки и желания опереться на опору. Руки опущены вниз, плечевой пояс расслаблен.

Скорость бега можно регулировать углом наклона корпуса: слегка, увеличиваем угол наклона — скорость увеличивается.

Как тренировочный момент при занятиях на улице используется подъем в гору, а при занятиях в зале — бег в изменяющемся ритме.

Для неподготовленных занимающихся бег может чередоваться с ходьбой.

Критерием правильности выполнения техники бега является спокойное, равномерное дыхание (т. е. во время бега дыхание не должно сбиваться). Отрезок непрерывного бега длится не более 3 мин. К концу первого года обучения отрезок непрерывного бега повторяется 2—3 раза на одном занятии. Бег может проводиться под ритмичную музыку. После бега перейти на ходьбу, построить занимающихся в круг, выполнить упр. 1.

На основании обобщения проведенных исследований обнаружилась целесообразность комплексирования пластической гимнастики с циклическими упражнениями (ускоренная ходьба, медленный бег, плавание) с постепенным увеличением их удельного веса в занятии.

Предлагаемый комплекс упражнений допускает видоизменение некоторых упражнений в зависимости от контингента занимающихся при условии сохранения основных принципов обучения и характеристик пластической гимнастики.

Обучение пластической гимнастике — это прежде всего педагогический процесс. Он требует планомерной и методически правильной организации действий инструктора и занимающихся.

Обучение строится на основе дидактических принципов:

- сознательности и активности;
- наглядности и доступности;
- систематичности.

Последовательное решение задач пластической гимнастики на каждом этапе обучения связано с использованием конкретных методов и приемов.

К словесному методу относятся рассказ, беседа, объяснение, словесное сопровождение выполнения упражнений. Каждое слово должно быть точным и образным, а выражение — кратким и понятным.

Метод целостного разучивания упражнений подразумевает выполнение изучаемого движения в целом. Одним из вариантов этого метода является метод подводящих упражнений, который заключается в целостном выполнении ранее изученных элементов упражнений.

Метод показа заключается в демонстрации целостного и совершенного исполнения движений. Возможен показ акцентированный — отдельных фаз или элементов движения.

Метод изменения условий обучения предполагает изменение структуры занятия, структуры частей занятия, окружающей обстановки, а также дополняется игровыми методами (для детских групп)

Перед началом каждого занятия с занимающимися проводится беседа об основах пластической гимнастики, в ходе которой они получают возможность настроиться на восприятие движения как источника отдыха, успокоения, психической разгрузки, внутреннего комфорта. Инструктор подготавливает занимающихся к тому, что все движения будут носить неторопливый, спокойный характер при отсутствии специальных физических напряжений. Спокойный ровный голос инструктора подчеркивает неторопливый характер выполнения упражнений, успокаивает и помогает снять внутреннее напряжение, неизбежное на первых этапах освоения непривычного режима движения. Вместе с тем условия синхронности при общей слитности выполнения упражнений всеми занимающимися в процессе тренировки одновременно с необходимостью следить за качеством своих движений предъявляют особые требования к дисциплине на занятиях, такие как недопустимость резких движений, сохранение принятого построения на занятиях и т. д. Инструктор объясняет занимающимся естественность

подобных самоограничений как единственного способа добиться общей слаженности совместной работы, облегчающей каждому занимающемуся освоение навыков культуры движения. (Такой настрой является пусковым механизмом для достижения полезного результата в пластической гимнастике.)

Занимающиеся в группах пластической гимнастики должны сознательно и творчески относиться к занятиям, стремиться обеспечить качество выполнения упражнений, регулярно посещать занятия и заниматься самостоятельно, заботиться о сохранении здорового климата в группе, доброжелательности в общении.

Не допускаются пропуски занятий без уважительной причины, опоздания на занятия, разговоры во время занятий, несоблюдение общепринятых норм поведения.

Для проведения занятий используется построение в круг (хоровод). В зависимости от помещения допускается построение в два, три круга. Расстояние между кругами два-три шага, между занимающимися в группе — не менее вытянутой руки. Количество занимающихся в группе - в среднем 30—50 человек. Групповые занятия проводятся в утренние или вечерние часы, в зависимости от режима работы занимающихся. Самостоятельные занятия рекомендуется проводить утром, до завтрака, ежедневно от 10 до 20 мин, или через 1 – 1,5 ч после еды, по комплексу, рекомендованному инструктором.

Администрация и руководство предприятий, учреждений, организаций, где проходят занятия, обязаны создавать условия для качественного проведения занятий: чистоту помещения, изолированность его от внешнего шума; недопустимо присутствие на занятиях посторонних.

Занятия пластической гимнастикой должны проводиться в проветриваемом помещении с деревянным покрытием пола, площадью из расчета 2 м<sup>2</sup> на человека. Высота потолков не менее 5 м. Запрещается проводить занятия в подвальных и полуподвальных помещениях. В теплое

время года желательно проводить занятия на открытых спортплощадках и стадионах; для проведения суставного массажа используются коврики.

Спортивная форма должна быть удобной и не стеснять движений. При отсутствии медицинских противопоказаний занятия проводятся без обуви, в хлопчатобумажных или шерстяных носках. На открытом воздухе, при наличии достаточной закалки, рекомендуются занятия босиком.

Всем занимающимся необходимо предварительное медицинское обследование по месту жительства. Контроль прохождения медицинского обследования ведет инструктор. Медицинские справки действительны 3 месяца. Дальнейшее обследование занимающиеся проходят в районном врачебно-физкультурном диспансере.

Целесообразно организовывать и проводить занятия с участием медицинских работников. Обязательно наличие аптечки первой помощи.

Предусматривается периодическая организация санитарно-просветительских лекций среди занимающихся по теоретическим и практическим основам пластической гимнастики (1 раз в месяц).

Последовательное решение конкретных задач в процессе обучения пластической гимнастике обуславливает возможность выделения отдельных этапов.

Первый год обучения состоит из трех этапов.

I этап — 2 месяца (16 занятий).

Задачи этапа:

- освоение геометрии и последовательности движений;
- освоение режима движения, навыков дисциплины, связанных с особенностями занятий;
- освоение навыков использования воображаемых образов;
- освоение техники расслабления при одновременном напряжении ног.

II этап — 4 месяца (32 занятия).

Задачи этапа:

- закрепление задач и навыков I этапа;

- овладение элементами координационных движений (базовыми движениями);

- освоение пространственных характеристик движения;

- освоение координационных связей рук и ног;

- освоение занятий под музыку;

- освоение чередований темпа;

- освоение импровизации («свободное плавание»).

III этап — 6 месяцев (48 занятий).

Задачи этапа:

- закрепление задач и навыков I и II-го этапов;

- освоение парных упражнений под музыку.

В зависимости от контингента занимающихся программа и организация занятий могут и должны претерпеть изменения. При этом учитывается возраст занимающихся, физическая подготовка, состояние здоровья. В соответствии с этим занимающиеся распределяются на группы.

По возрасту:

· молодой;

· средний и старший;

· пожилой;

· дети.

По физической подготовленности:

· удовлетворительная;

· слабая.

По состоянию здоровья:

· практически здоровые;

· имеющие отклонения в состоянии здоровья.

Целесообразно распределение занимающихся по полу.

Для детей (от 7 до 17 лет)

Количество занимающихся детей (оптимальное) — 20—30 человек.

Групповые занятия проводятся с детьми после уроков — для учащихся первой смены; до уроков — для учащихся второй смены.

#### Этапы обучения.

Один этап (16 занятий) соответствует одной учебной четверти.

#### *Дети с 1-го по 4-й класс*

Для того чтобы детям легче было войти в режим занятий, им предлагается подвижная игра, построенная на совместных действиях, помогающая сконцентрировать внимание. Разъяснительная часть носит характер короткой беседы о принципах пластической гимнастики. Упражнения разминки чередуются с упражнениями суставного массажа. Количество повторений от 1 до 3 раз при быстром темпе. К перемещениям дети приступают спустя 3—4 занятия. Перед тем как начать перемещения, даются отдельные элементы техники перемещений. Перемещения кольцевые с использованием активных движений рук вводятся через 8—10 занятий. Импровизация начинает использоваться в начале III этапа. Темп занятий быстрый, к концу II этапа обучения дается в чередовании со средним. Продолжительность занятий от 30 до 60 мин. Элементы и отдельные упражнения разминки используются в физкультурных паузах на уроках и между ними.

#### *Дети с 5-го по 8-й класс*

Занятия начинаются с бега. Разминка предлагается полностью, но в зависимости от возможностей детей, используется чередование разминки и суставного массажа. Количество повторений от 1 до 2 раз при быстром темпе на I этапе обучения, до 3 раз при среднем темпе на последующих этапах. Перед тем как начать перемещения, используются отдельные элементы перемещений. Перемещения чередуются с упражнениями суставного массажа и упражнениями на растяжку. Перемещения кольцевые и с активными движениями рук вводятся через 6—8 занятий. К началу II этапа обучения вводится импровизация. Темп занятий быстрый, чередующийся со средним. Продолжительность занятий от 40 до 80 мин.

### *Дети с 9-го по 10-й класс*

Занятия начинаются с бега. Разминка предлагается полностью. Количество повторений до 3 раз при среднем темпе. К перемещениям дети приступают с первых занятий. Исключения составляют кольцевые перемещения, перемещения с активным движением рук и импровизация, которые вводятся через 6—8 занятий. Перемещения даются в чередовании с упражнениями суставного массажа и упражнениями на растяжку. Темп занятий средний, чередующийся с быстрым. Продолжительность занятий 60—90 мин.

### *Для лиц пожилого возраста и страдающих различными заболеваниями*

Комплектование групп приемлемо по возрасту и по функциональному признаку, а не по нозологическому, если количество занимающихся не превышает 20 человек. Руководствуясь медицинскими показаниями, можно проводить занятия на свежем воздухе. Рекомендуется мягкая обувь, тапочки с супинаторами. Инструктор не имеет права принимать в группу лиц без медицинской справки. Для страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями и гипертонией рекомендуется медицинский контроль во время занятий. Необходимо иметь аптечку первой помощи. Желательно присутствие на занятиях медицинского работника. Целесообразно в помощь основному руководителю в проведении занятий участвовать одному из занимающихся, достаточно овладевшему основными приемами гимнастики.

Так как с возрастом подвижность нервной системы падает, то для людей старше 50 лет и страдающих заболеваниями допустимы паузы между упражнениями, которые необходимо постепенно уменьшать, добиваясь, чтобы переход от одного упражнения к другому осуществлялся без интервала.

При выполнении всех упражнений разминочной части используется «мягкая подвеска» (см. выполнение упр. 1). При выполнении упр. 10—11 стопа может слегка скользить по полу кончиками пальцев. При выполнении упр. 7, если возникают неприятные ощущения при наклонах, движение лишь

слегка обозначить корпусом. При появлении признаков усталости предлагается выйти из круга или пропустить упражнение (несколько упражнений), отдохнуть, а затем включиться в занятие.

В упр. 12а техники перемещений разминка предлагается в следующем виде: вес «переливать» вперед на правую ногу, которая при этом сгибается в колене. Затем «переливать» вес на согнутую в колене левую ногу (правая при этом выпрямляется в колене). После этого вес снова «переливается» на согнутую в колене правую ногу, левая нога мягко перемещается вперед с постепенным касанием пола всей поверхностью подошвы начиная с кончиков пальцев. Положение корпуса прямое, руки неподвижны. Аналогично выполнить для левой ноги.

Разминка и перемещения выполняются в среднем темпе. К перемещениям приступают с первого занятия. Кольцевые перемещения и перемещения с активным движением рук вводятся через 8—10 занятий. Импровизация начинает использоваться на 6—8-м занятии.

Упражнения суставного массажа выполняются в медленном темпе. Каждый занимающийся должен внимательно прислушиваться к своим ощущениям и выполнять упражнения ровно настолько, насколько позволяют суставы и возможности организма, ни в коем случае не допуская проявления или усиления болевых ощущений. Трудные для выполнения упражнения нужно выполнять не в полном объеме или пропускать. Движения должны быть мягкими, нежными, осторожными, «как бы поглаживающими суставы изнутри». Критерием возможности увеличения нагрузки является желание занимающихся ее увеличить. При этом не должно возникать внешних признаков утомления. Особое внимание следует обратить на постепенность увеличения нагрузки. Необходимо искать наиболее удобное исходное положение для выполнения упражнений. Суставный массаж можно проводить сидя на стуле. Исключается выполнение упражнений 21б, 22, 23, 25, 26б, 27, 35, 37в суставного массажа. Продолжительность занятий 45—75 минут.

*Для лиц среднего и старшего возраста (от 30 до 55 лет)*

Упражнения разминки даются полностью. Количество повторений до 3 раз при среднем темпе. К началу III этапа возможно использование медленного темпа.

Кольцевые перемещения, перемещения с использованием активных движений рук и импровизация вводятся через 4—6 занятий, в зависимости от подготовленности занимающихся.

Упражнения суставного массажа вводятся последовательно. На I этапе исключаются упр. 22-27 суставного массажа. Продолжительность занятий 75-105 минут.

Отличительной особенностью пластической гимнастики как средства массовой оздоровительной физкультуры является возможность ее использования для проведения занятий в широком диапазоне численности и возраста занимающихся.

Как показал опыт, использование пластической гимнастики, при условии коллективного синхронного движения, обеспечивает необходимые качества проведения занятий. Этот эффект достигается вовлекающим, настраивающим воздействием коллективного движения, причем главным фактором его эффективности является именно степень его синхронности, которая достигается главным образом благодаря личному опыту и уровню подготовки ведущего.

Вместе с тем следует отметить, что число занимающихся определяется различными факторами. Так, имеет значение уровень подготовленности и контингент обучаемых, возрастной состав группы, характеристики помещения, в котором проводятся занятия (кубатура, площадь и т.д.), время года и климатические условия и т.д.

Как показал опыт, количество занимающихся может достигать 100 и более человек.

Предполагается использование музыки, начиная со II этапа обучения, когда занимающиеся усвоили геометрию движений. Сначала музыка дается для разминки и импровизации, а затем все занятие проводится под музыку.

Для разминки и перемещений предлагается использовать фоновую музыку, не привлекающую внимания (классическая, сонорная, синтезатор), например, Л. Бетховен, П. И. Чайковский, Ж. М. Жарре, Ф. Гойя и т. д. Для суставного массажа и упражнений на растяжку желательно подбирать музыку для каждой возрастной группы, учитывая влияние музыки на психоэмоциональную сферу. Например, различные эстрадные мелодии, романсы, записи ансамблей и т. д. Для медленного танца используется спокойная ритмичная музыка, способствующая более глубокому расслаблению.

Для быстрого танца используется музыка с четким определенным ритмом.

Бег проводится под ритмичную музыку.

Терминологические особенности языка в пластической гимнастике связаны с необходимостью развивать навыки образного мышления. В качестве инструмента для достижения этой цели используется метод сравнений, или аналогий. Образность мышления базируется на умении сравнивать свое движение с тем движением, которое является наиболее естественным и часто встречается в природе. Например, для достижения пластичности движение сравнивается с соответствующим эталоном («облака летят по небу», «лодка плывет по воде» и т. д.).

После того как занимающийся представил тот или иной образ, ему предлагается добиться соответствующих ощущений: плавания в воде, отодвигания массы воды, движения в толще воды и т. д.

Необходимым элементом освоения техники пластической гимнастики является выработка навыков ощущения опоры в ее статическом и динамическом вариантах. В соответствии с мыслеобразами, символизирующими устойчивость в статическом варианте, используется

термин «опора», при этом руки принимают положение, как если бы ладони опирались на невидимую стену, корпус — как если бы занимающийся сидел на стуле. Терминологически поиск устойчивости в статическом варианте связан с выражениями «руки на опоре», «сидя на стуле».

Опора в движении, связанная с поддерживающим воздействием воды и с мыслеобразом движения в толще воды, находит свое выражение в терминах «лечь на опору» (наклон), «отодвигание опоры» (движение рук в технике перемещений). Выражение «переливание веса» терминологически эквивалентно перемещению центра тяжести; «руки всплывают» или «тонут» - соответственно подъему и опусканию рук. «Погружение в воду» и «всплывание на поверхность» — наклон корпуса и его выпрямление — предполагает наличие ощущения сопротивления водной среды как податливой опоры.

Эффективность занятий пластической гимнастикой в значительной мере зависит от мастерства, личных качеств и уровня специальной подготовленности руководителя группы.

Инструктор пластической гимнастики выполняет роль координатора общих усилий занимающихся, направленных на создание атмосферы доброжелательности, спокойствия и одновременно строгой дисциплины, в рамках которой обеспечивается согласованность и слаженность единого ритма коллективного движения.

Специфика проведения занятий пластической гимнастикой, связанная с использованием аутотренинга для совершенствования навыков движения и, как следствие этого, повышения восприимчивости занимающихся, требует от инструктора ряда качеств: доброжелательности, выдержки, чувства такта, искреннего желания помочь занимающимся, постоянного и неуклонного совершенствования своей работы, что определяет в совокупности его этическую состоятельность как основу профессиональной пригодности к руководству в этой форме массовой оздоровительной физкультуры.

Вместе с тем нагрузки, связанные с необходимостью координации усилий всей группы, непрерывность контроля качества выполнения и степени согласованности движения предусматривают активное участие тренера в проведении занятия с одновременной реализацией метода показа и объяснения. Это требует от руководителя не столько физического, сколько нервного напряжения, увеличивающегося пропорционально росту числа занимающихся. Этим определяется необходимость строгого нормирования режима работы инструктора в зависимости от конкретных условий занятий, контингента занимающихся и подготовленности инструктора (как правило, три занятия в неделю при продолжительности одного занятия 1,5 - 2 ч). Необходима длительная и постепенная подготовка самого инструктора после прохождения общего курса обучения в составе действующих групп пластической гимнастики (не менее 1 года) под контролем опытного инструктора. Для прохождения стажировки начинающим инструкторам подбираются группы с постепенным ростом числа занимающихся. Окончательно пригодность инструктора как специалиста пластической гимнастики выявляется в ходе ведения самостоятельных занятий.

Релаксирующий, антистрессорный характер пластической гимнастики выявляется из анализа клинических данных контингентов, охваченных пластической гимнастикой. В 79% случаев основной фактор, обусловивший возникновение нарушений в организме, был связан с хронической эмоционально-психической напряженностью и эмоциональной неустойчивостью в результате воздействия стрессорных ситуаций служебного или бытового характера. Релаксирующее влияние пластической гимнастики подтверждается исследованиями психоэмоционального состояния, проведенными непосредственно в процессе занятий: положительные сдвиги были зарегистрированы по субъективной оценке занимающихся и по объективным показателям, характеризующим их нервно-психический статус.

Релаксирующий, антистрессовый характер воздействия четко проявляется в показателях физиологических изменений по данным врачебно-педагогических наблюдений, а также при анализе положительного кумулятивного влияния на состояние здоровья этого контингента уже после шестимесячного периода регулярных занятий.

## ВОЛНОВАЯ ГИМНАСТИКА

Волновая гимнастика — это оздоровительная практика. Сложно сказать о времени появления данного вида гимнастики. В её основе лежит плавно-перетекающие волновые движения, которые позволяют работать с мышцей по всей их длине, способствуя, таким образом, хорошей проработке связок, мышц и суставов, задействуя их большее количество. Волновая гимнастика это не просто комплекс упражнений, а движение, которое выполняется с определенным темпом, в определенной амплитуде и является точным отражением психико-физического состояния человека. Все движения подбираются индивидуально. Человек буквально "следует" за своим телом, прислушиваясь к внутренним ощущениям. В результате человек начинает лучше понимать себя, свою неразрывную связь с окружающим миром, где энергии волнами передаются от окружающего мира человеку и обратно.

Как работает волновая гимнастика:

1. Метод признан специалистами безопасным методом для новичков, которые только входят в телесную практику.
2. Упражнения быстро и легко разучиваются.
3. Возможность самостоятельных занятий после разучивания движений.
4. Заметно повышается тонус.
5. Помогает переключать привычный темп жизни на желаемый режим более активного образа жизни.
6. Яркость психосоматических переживаний несомненна.
7. Психотерапевтический эффект.
8. Всегда отлично привносится в ряд других телесных практик как одна из полезных техник, легко совмещаемых с другими видами гимнастик.
9. Повышается стрессоустойчивость.
10. Нормализуются все внутренние органы организма.

11. Пробуждается динамичность, спонтанность и естественность движений, реакций, оживляя человека как после пробуждения.

12. Яркие эстетические переживания от занятий.

13. Высокая осознанность тела.

Все упражнения в этой гимнастике построены на мягких и текучих движениях, напоминающих собой волны, будь то упражнение на руки, плечи, ноги или торс. Упражнения на различные участки тела выполняются волнообразно, описывают волну. Потому и называется она волновая. А за счет тщательной проработки суставов, её иногда называют суставной волновой гимнастикой.

Упражнения состоят из комплексов или первоэлементов, которые запоминаются и разучиваются. Затем первоэлементы собираются в фигуры, составляющие целостные волновые упражнения, которые придают всему организму общее оживление, удовольствие, ярко выраженный тонус и приподнятое настроение. При помощи ощущений натяжения и расслабления отлично прорабатываются не только мышцы, но попутно также и связки, суставы и целые опорно-двигательные аппараты.

Суть практики заключается в том, чтобы отработать упражнение по длине всей мышцы, а не только лишь замыкаться на одной какой-то группе или участке мышц. Определенный темп и амплитуда самих движений всегда плавными, успокаивающими и очень походят на йогу. Однако чтобы человек научился следовать своему телу и доставить максимальное удовольствие себе от гимнастики, необходимо, чтобы при помощи тренера были грамотно подобраны индивидуальные движения. В данной гимнастике есть и силовой комплекс, но даже при его выполнении движения построены так, что телом описывается волна. Именно вибрационное воздействие отличает её от других видов гимнастики.

Волновая гимнастика это больше, чем гимнастика. Она способствует гармоничному развитию личности, так как в процессе занятия идёт не только физическая нагрузка, но и происходит работа с эмоциональным и душевным

состоянием человека, происходит работа человека со своим сознанием. Он начинает ощущать единство, целостность, лучше понимает людей, что способствует установлению хороших отношений, так как снимается эмоциональное напряжение. Выполняя волновые движения телом, он сам становится этой волной текучей, плавной, спокойной, непрерывной. Он соединяется сначала с волной, а через волну со всем миром.

Волновые движения помогают избежать перенапряжений и чрезмерных нагрузок.

Перед началом упражнений проводится разминка, помогающие разогреть тело и убрать зажимы в теле. Затем начинается работа с энергиями и внутренними ощущениями. После нескольких минут покоя и тишины следуют прочувствованные и осознанные движения. И заканчивается данный комплекс опять несколькими минутами покоя.

Волновая гимнастика помогает также добраться до более мелких мышц, суставов и связок, располагающихся глубоко в теле, а потому остающиеся в неподвижности. Убираются застойные процессы в сосудах, прилегающих к работающим мышцам, что способствует улучшению крово- и лимфотока. Тем самым повышается общая выносливость организма.

В результате улучшается самочувствие, жизненный тонус, в теле появляется легкость, подвижность, оказывается в целом благотворное воздействие на организм. Волновая гимнастика способствует профилактике и мягкой коррекции позвоночника и суставов. Она выводит из тканей накопившиеся за долгие годы токсины и шлаки, которые скапливаются на периферии мышц, ближе к суставам.

В гимнастику можно включать различные дыхательные техники, поработать с дыханием на разных уровнях сложности.

Волновая гимнастика не предусматривает возрастных ограничений и подходит всем мужчинам, женщинам и детям. Ею можно заниматься везде: на работе, дома, в спортивном зале, на улице. Она быстро наполнит человека жизненными силами.

Чтобы не путались понятия, следует также несколько слов сказать о другом виде телесной практики, которую также называют волновой гимнастикой. Только подразумевают при этом не самостоятельные упражнения, а специальные тренажеры, которые при помощи вибраций повышают мышечный тонус, активность обмена веществ и отладка циркуляции крови. Возникающие чувства усталости в теле во время тренировок – это, единственный побочный эффект от пассивных вибрационных волн на тело.

Каковы бы ни были новые технологии в виде различных подспорьев для спорта, специалистами и тренерами всегда приветствуются такие направления, которые подразумевают старание самого человека. Организм таким образом привыкает самостоятельно работать и реагировать в правильном и нужном направлении без помощи каких-либо устройств, тренажеров или снарядов. Знать и чувствовать свое тело – это значит дать вашему мозгу с легкостью управлять им.

#### Упражнения по принципу волновой гимнастики

Всего три простых упражнения, которые следует выполнять каждый день, помогут вам чувствовать себя значительно бодрее и здоровее.

1. Встаньте ровно, спины выпрямите, ноги ставим на ширину плеч, ступни располагаем параллельно к друг другу, колени расслабляем и слегка подгибаем. Теперь психологический и очень важный момент: нужно представить как от вас и прямо в потолок растет такая, почти невидимая нить. Таким образом, мы плавно поднимаем голову вверх, повторяем данное упражнение 10 раз. Регулярное исполнение поможет создать идеальную осанку, и вы забудете о болях в спине.

2. Второе упражнение по описанию покажется сложным, если не разберетесь – смотрите видео. Ноги ставим на ширину плеч, на вдохе разводим руки в стороны (все это делаем медленно). При этом грудную клетку подаем вперед, спину выгибаем, руки вниз, грудную клетку выгибаем

внутри, спину округляем, плечи вытягиваем вперед, руки нужно сомкнуть перед собой. Повторяем упражнение 10 раз.

3. Прижимаем ноги к полу (настолько сильно, как можете), делая волнообразные движения, передвигаемся вперед, назад, в сторону. И так десять раз.

Перед тем, как начать работать с Волнаром, рекомендуется проделать следующие упражнения:

1. «Пружина» (короткая волна).

Ощутите в себе «внутреннюю пружину», действующую вдоль оси позвоночника, натяните макушку вверх, а подбородок слегка опустите вниз к яремной (горловой) впадине.

Как бы зацепитесь макушкой за крючок в небе. Далее расслабляем тело, подаем слегка вперед таз, ноги слегка сгибаем в коленях, в целом ощущение грузика на пружинке. В роли грузика ощущаем копчик, макушка — крючок. Теперь в этом положении начинаем встряхивать кистями рук, почувствуйте онемение сначала пальцев рук, затем кистей и так до плеч.

Далее стараемся передать ритм встряхивания руками — всему телу, слегка приседая и привставая, трясемся, делая акценты вниз, двигайтесь вниз, как бы сбрасывая с себя что-то, и тут же привставайте. Далее ускоряйте потряхивания, делайте их быстрее и как можно мельче. Вес тела перенесите на середину стоп. Вот и получается что-то вроде пружинки. Трясется все: ягодицы, живот, грудь и даже щеки и подбородок.

Меняйте амплитуды, переносите вес тела с ноги на ногу. Кисти рук все время трясутся.

2. Ломание Ваньки (длинная волна).

И.п. Стоя, руки вдоль корпуса, плотно прижаты к внешней стороне бедер. Начинаем вращение плечами вперед, руки от корпуса не отрываем.

Продолжая вращать плечами, одновременно с этим отпускаем таз, начинаем подавать его вперед-назад, далее не прекращая движений плечами и тазом, отпускаем голеностопы, то приподнимаясь, то опускаясь на мысках. В

конце, не прекращая комплексных движений, отпускаем голову, которая от волнового движения начинает то опускаться, то подниматься. Почувствуйте волну от ног до головы, поработайте так 3 мин.

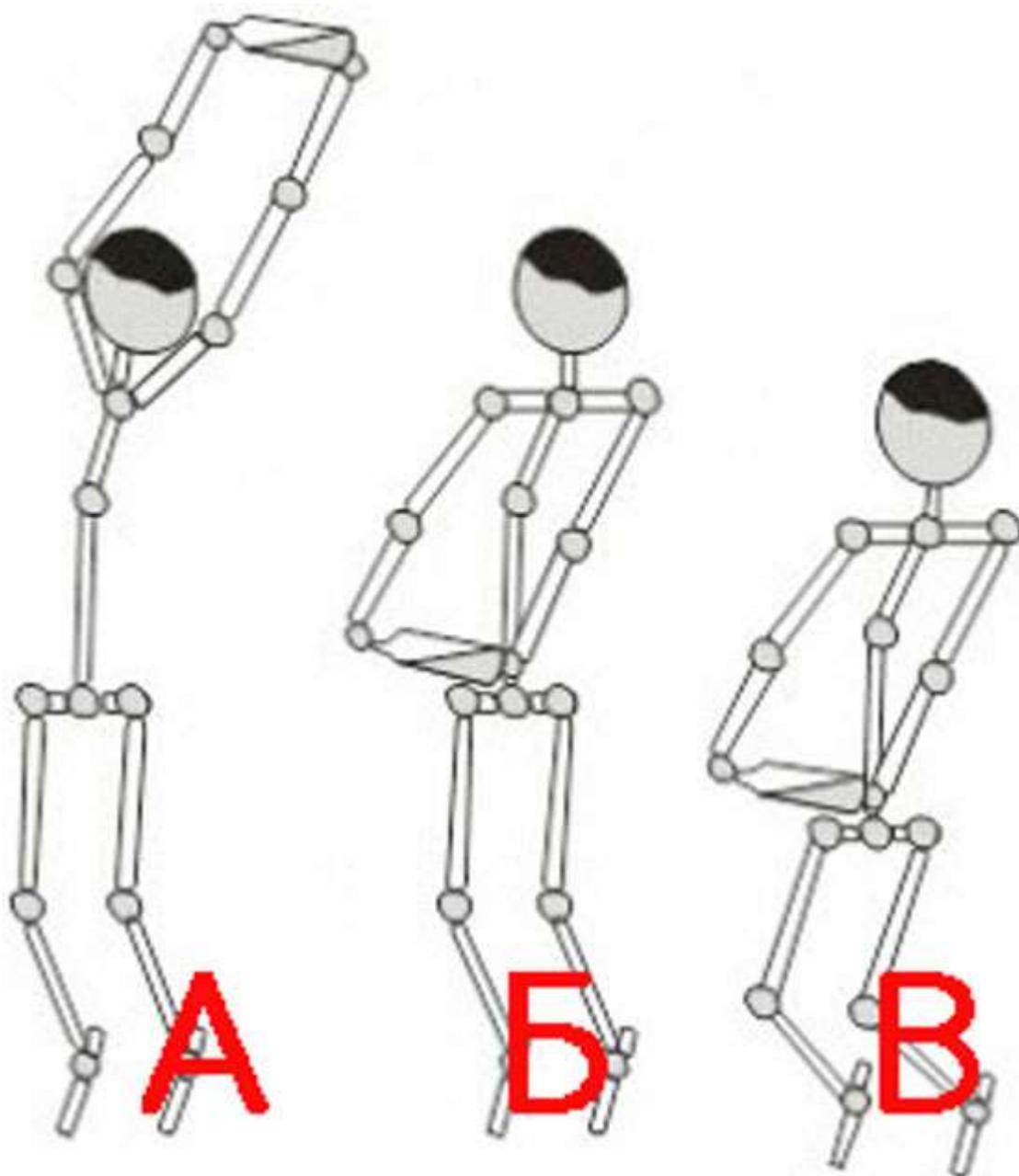
Затем поменяйте направление движения плеч, начните вращать их назад, затем отпускайте таз, голеностопы и голову.

Изготовление Волнара:

Возьмите пустую пластиковую бутылку емкостью 1,5 или 2 литра. Наполовину залейте ее водой и закройте крышкой. Вот и все, тренажер готов к применению.

Упражнение «Поперечная волна»:

Поднимите Волнар над головой на вытянутых руках.



Начните поперечные колебания его над головой вправо-влево, почувствуйте поперечные колебания своего позвоночника (рис. а).  
Проделайте 1 мин.

Далее, не прекращая колебаний, начните медленно опускать прямые руки с волнаром перед собой. Когда руки с волнаром опустятся к тазу (рис. б), начните медленно приседать как можно глубже (рис. в).

После полного присяда начните движение в обратную сторону.

Проделайте так 5 – 7 раз.

В изометрической гимнастике существует целый ряд упражнений для расслабления глубоких мышц спины и позвоночника. Их выполнение создает волну микродвижений, которые передаются от позвонка к позвонку, расслабляя именно глубокие мышцы позвоночника. Колебания позвоночника во время выполнения волновой гимнастики можно сравнить со звуковыми колебаниями дрожащей гитарной струны, где каждое микродвижение создает некую общую гармонию и способствует восстановлению здоровья позвоночника.

#### Упражнение «Волны ступнями лежа на спине»

Исходное положение – лежа на спине. Одна кисть подложена под поясницу, вторая – под шею для поддержания естественных изгибов позвоночника. Вместо рук вы можете подложить небольшие валики из полотенца, в таком случае руки вытянуты вдоль туловища. Стопы соединены вместе.

Делаете качательные движения обеими ступнями из стороны в сторону. Во время этого волна передается на все тело. Постарайтесь полностью расслабиться и почувствовать волну движения и качания всего позвоночника. Выполнять упражнение в течение 30–60 секунд.

#### Упражнение «Волны руками, сжатыми в кулаки»

Исходное положение – лежа на спине. Под поясницу и шею подложить небольшие валики из полотенец для поддержания естественных изгибов позвоночника. Обе руки сжаты в кулаки и согнуты под прямым углом в локтевых суставах.

Выполняйте качательные синхронные движения двумя кулаками из стороны в сторону. В этот момент возникают колебательные движения преимущественно в шейном и грудном отделах позвоночника. Выполняйте упражнение 30–60 секунд.

#### Упражнение «Волны одной ногой»

Исходное положение – на спине с подложенными под поясницу и шею кистями или валиками. Одна нога согнута в коленном суставе, другая вытянута.

Делаете качательное движение согнутой ногой из стороны в сторону, вызывая раскачивание всего позвоночника. Выполнять 30–60 секунд. Не рекомендуется выполнять качательные движения обеими ногами, поскольку это вызывает слишком интенсивные вращательные движения в позвоночнике.

#### Упражнение «Волны ступнями и головой»

Исходное положение – лежа на спине. Под поясницу и шею подложить небольшие валики из полотенец для поддержания естественных изгибов позвоночника.

Делайте одновременные колебательные движения из стороны в сторону обеими ступнями и головой. Эти движения могут быть направлены в одну сторону или в разные. Это упражнение вызывает волну колебания, протекающую через весь позвоночник – через его шейный, грудной, поясничный отдел – и возвращается обратно. Выполняйте упражнение в течение 30–60 секунд.

#### Упражнение «Волны руками, сомкнутыми в замок»

Исходное положение – лежа на спине с небольшими валиками, подложенными под шейный и поясничный отделы позвоночника. Обе руки сцеплены в замок перед грудью. Для того чтобы сцепить руки в замок, поверните руки ладонями друг к другу и сцепите их пальцами, как крючками.

Начинайте выполнять колебательные движения замком из кистей из стороны в сторону. В этот момент возникают самые сильные волнообразные колебания позвоночника. Одновременно с колебаниями рук начинают колебаться в такт стопы и голова, то есть в волнообразном движении участвует весь позвоночник, а также тазобедренные и плечевые суставы. Выполняйте это упражнение в течение 30–60 секунд.

#### Упражнение «Волны ступнями лежа на животе»

Исходное положение – на животе, руки вытянуты вдоль туловища, стопы соединены вместе и упираются пальцами о кушетку.

Делаете качательные движения обеими ступнями из стороны в сторону. Во время этого волна передается на все тело. Постарайтесь полностью расслабиться и почувствовать волну движения и качания всего позвоночника. Выполнять упражнение в течение 30–60 секунд.

Волновая гимнастика, в отличие от остальных упражнений, не сопровождается напряжением мышц. Напротив, целью этих упражнений является достижение максимального расслабления глубоких мышц спины. Во время выполнения упражнений волновой гимнастики каждый позвонок в отдельности совершает минимальные колебательные движения, вместе которые составляют волну, перемещающуюся от одного позвонка к другому.

Такое движение в течение 30–60 секунд приводит к расслаблению мелких, но очень важных глубоких мышц спины. Эти мышцы спазмируются при любом патологическом процессе в позвоночнике – грыжа диска, перелом позвонка или банальное обострение остеохондроза позвоночника. Во всех этих случаях спазм глубоких мышц спины является дополнительной причиной болей. Поэтому волновая гимнастика может служить настоящим лечебным средством снятия хронических и острых спазмов мышц спины.

Чтобы достичь полного расслабления, необходимо занять анатомически правильное положение – то есть поддерживать естественные изгибы позвоночника. Для этого подкладывайте небольшие валики под поясничный и шейный отделы позвоночника. Если их нет под рукой, можно подложить кисти рук под шею и поясницу. Во время выполнения упражнения полностью расслабляйте мышцы брюшного пресса. Закройте глаза – это усилит релаксацию.

## РИТМОПЛАСТИКА

Ритмопластика – это оздоровительный вид гимнастики, в ходе которой задействуются различные группы мышц, развивается чувство ритма, тренируется память и внимательность. Она содержит в себе элементы гимнастики и хореографии. Программа по ритмопластике в детском саду подразумевает всё те же физические нагрузки под музыку, но в небольших группах. Именно такие занятия помогают ребенку раскрепоститься, в том числе и психологически.

Ранее ритмической пластикой можно было заниматься лишь в специализированных клубах. Сейчас занятия стали более доступными. Теперь достаточно часто преподается ритмопластика в детском саду.

Описание остается всё тем же, как, впрочем, и сам комплекс занятий по развитию ребенка. Каким детям подойдет ритмопластика? Занятия по ритмопластике в детском саду подойдут абсолютно любому ребенку. Деткам, не имеющим проблем с опорно-двигательным аппаратом, занятия помогут развить пластичность тела, научат чувствовать музыку, попадать в такт. Легкая и незамысловатая гимнастика нравится детям тем, что не вызывает затруднений во время выполнения движений. Деткам, у которых есть некоторые нарушения в опорно-двигательном аппарате, ритмопластика в детском саду поможет устранить дефекты, освоиться в новом коллективе, догнать своих сверстников в развитии. Дошколята занимаются исключительно под музыку, что положительно сказывается на восприятии детьми новой информации. Ритмопластика не имеет возрастного ограничения, однако рекомендуется данный оздоровительный комплекс детям от двух до семи лет. Так, совсем крошечным малышам (в возрасте до двух лет) будет затруднительно воспринять информацию, которую преподносит на ежедневных занятиях педагог. Также двухгодовалым ребятам будет несколько трудно повторять слова и заучивать сценки.

К семилетнему возрасту занятия по ритмопластике становятся неинтересными. В семь лет ребята отлично владеют своим телом и не имеют проблем с координацией движений. Какие задачи выполняет ритмическая пластика Ритмопластика поможет родителям раскрепостить своего малыша с психической стороны. Малыш начнет себя чувствовать более уверенно в любом коллективе, научится расслабляться, сможет без стеснения проявлять свои эмоции. По сути, занятия ритмической пластикой преследуют определенные цели, такие как: улучшение коммуникативных способностей (ребенок научится общаться со своими сверстниками и иными лицами, сможет побороть боязнь взаимодействия с другими людьми); повышение физических данных (детки научатся управлять своим телом, смогут прыгать дальше и выше, будут контролировать свои движения); формирование прямой осанки (малыш научится правильно держать спину); исправление походки (дошколята исправят шаг, смогут избавиться от такой проблемы, как косолапость); повышение выносливости и силы воли (малыши научатся добиваться своих целей, упорно будут идти по намеченному пути); раскрепощение дошколят в психологическом и эмоциональном плане; развитие дыхательного аппарата. Программа по ритмопластике в детском саду составляется профессионалами, охватывая все стороны развития малышей. Более того, занятия проходят в игровом режиме и имеют множество различных форм. Так, помимо привычной программы, также встречается нейродинамическая и театрализованная ритмопластика в детском саду.

#### Нейродинамическая ритмопластика

Нейродинамическая ритмическая пластика – это комплексные упражнения, которые носят исключительно творческий характер. Такая ритмопластика особенно необходима тем деткам, чья центральная нервная система поражена. Органический генез (нарушение психического развития) требует вмешательства со стороны профессионалов. Задержку речевого, двигательного и эмоционального развития необходимо корректировать.

Занятия ритмопластикой в данном случае проходят в динамичном ритме, под музыку. Упор делается на координацию речи и движений. Зачастую при нейродинамической тренировке детям предлагается сыграть эмоциональный этюд, где требуется осмысление. Нейродинамическая ритмическая пластика включает в себя: постановку театральных сценок (по мотивам любимых произведений); составление этюдов (под руководством специалиста); работу с поэзией (эмоциональное чтение стихотворений по памяти, сопровождающееся мимикой и жестами); танцевальные постановки (индивидуальные и групповые); психологическую гимнастику (для раскрепощения дошколят); хореографию. Нейродинамическая гимнастика подразумевает совокупность всех вышеуказанных составляющих. Во время занятия ребенку необходимо следить за своими движениями, речью, эмоциями, мимикой, жестами. Также при выполнении комплекса нейродинамической пластики детям необходимо соблюдать одинаковый темп повествования, договаривать каждое слово и фразу, следить за правильностью дыхания. Ребенку предстоит научиться выстраивать логические цепочки и последовательно выполнять все этапы программы.

#### Театрализованная ритмопластика

Театрализованная ритмическая пластика подразумевает чтение сказок по ролям. Сказки подбираются индивидуально, основываясь на возрасте детей. Так, самая младшая группа детского сада будет заниматься чтением сказки «Колобок». После чтения сказки группе детей необходимо сыграть театрализованную постановку, где они изображают своих любимых сказочных героев. Театральной постановкой занимается педагог, каждому ребенку отводится определенная роль. Весь спектакль проходит под музыкальное сопровождение. За счет театрализованной ритмопластики детям удастся усовершенствовать свою речь и улучшить координацию движений, а также развить фантазию. Цель театрализованной ритмопластики - освоить навыки артиста, где немаловажную роль играет мимика, жесты, речь, движения. Для усовершенствования актерских навыков может быть

создан артистический кружок. Ритмопластика в детском саду в таком случае будет проходить с ещё большим удовольствием, ведь при наличии кружка вся группа детей становится единым целым. Воспитателем или приглашенным специалистом составляется план кружка. Ритмопластика в детском саду будет проводиться согласно данному плану. Для театрализованной ритмопластики было создано множество упражнений, выполнение которых теперь рекомендуется в каждом детском учреждении.

На музыкальных занятиях

Ритмопластика на музыкальных занятиях в детском саду подразумевает объединение (или чередование) нейродинамической и театрализованной гимнастики. Так, детям предлагают петь песни, которые будут сопровождаться не просто танцем, а поясняющим движением (жестом, мимикой). Например, когда воспитатель будет исполнять композицию В. Шаинского, детям предлагается петь песню «В траве сидел кузнечик» Н. Носова. Причём группа дошколят, помимо слов, будет играть небольшую сценку, изображая кузнечика. Такой род занятий особенно нравится детям, потому что они могут проявлять себя творчески. И хотя обычно ритмопластика в детском саду проводится дважды в неделю, возможность совмещать театральные кружки и музыкальные уроки с пластикой дарят воспитателям ещё немного дополнительного времени для работы над психическим и физическим развитием дошколят.

Одним из основных правил при занятиях пластикой является атмосфера, в которой занятия проводятся. Воспитатель, который ведёт ритмическую группу, в первую очередь должен быть дошколятам товарищем, а лишь потом – педагогом. Запрещается любое насилие. Детей нельзя заставлять выполнять упражнения или настаивать на выполнении определенного вида действий. У детей должна быть полная свобода. Дошколята должны почувствовать, что на них не оказывают никакого давления.

Занятия ритмопластикой должны приносить удовольствие, только в этом случае от них будет польза. Также у каждого занятия есть определенные временные рамки. Продолжительность занятия не может занимать более получаса, ведь маленьким детям тяжело длительное время фокусировать внимание на одном и том же упражнении (деле). График занятия простой: семь минут разминки (простые упражнения на общее развитие); двадцать минут на основное занятие (ритмопластика); три минуты на расслабление (завершающие упражнения, растяжка, релаксация). Занятия танцами, сценки, постановки – это также ритмопластика в детском саду. Методика обучения состоит в правильном выборе преподнесения информации. Так, деткам предлагается освоить информацию одним из нескольких методов, таких как: пример (малышу требуется повторить упражнение за педагогом); фантазия (задание выполняется со слов воспитателя); импровизация (ребенку нужно самому придумать, что делать, в зависимости от полученного задания); иллюстрация (ребенку необходимо воспроизвести сказку по картинкам из книги); игра (весь процесс проходит в дружеской обстановке). Занятие необходимо проводить в творческой атмосфере, чтобы дошколята чувствовали себя раскованно и уютно.

У любого воспитателя возникают вопросы о том, как проводить занятие, когда он слышит впервые такое понятие, как ритмопластика. В детском саду упражнения при этом достаточно простые, и их довольно просто найти и взять себе за основу готовые.

Для выполнения упражнений ритмичного характера деткам предлагается: изображать различных животных; повторять физические упражнения за педагогом; выполнять движения с атрибутикой (кругами, лентами, мячами).

Для занятий по гимнастике деткам необходимо выполнять упражнения с использованием логоритмики (стихов): разминка стоп; растяжка тела (в том числе позвоночника); развитие гибкости («мостик», «лодочка», «березка»). Танцевальные упражнения: точный шаг по кругу; выбрасывание ног вперед

перед собой на носок и пяточку; хоровод по кругу; «волна» руками; различные прыжки; танцы в парах.

Танцевальные постановки с сюжетом: «кузнечик»; «Антошка». Музыкальные занятия: «ручеек»; «горелки». Упражнения также могут выполняться под стихотворения, которые будет зачитывать воспитатель. Так, например, каждое короткое слово произведения может сопровождаться хлопком или шагом. Такие занятия помогают детям познакомиться с понятием чувства ритма.

Ритмопластика в детском саду выполняется в игровой форме и без принуждения.

Музыка для ритмопластики в детском саду подбирается с учетом возрастной категории группы. Наиболее популярными являются такие произведения, как: «Щелкунчик», «Времена года» (Чайковский П.). «Маленькая ночная серенада» (Моцарт В.). «Картинки с выставки» (Мусоргский М.). «Вальс» (Брамс И.). «Времена года» (Вивальди А.). Музыка, которая способствует релаксации дошколят: «Аве Мария» (Шуберт Ф.). «Лунный свет» (Дебюсси К.). «Сентиментальный вальс» (Чайковский П. И.). «Лунная соната» (Бетховен Л.). Музыка также может подбираться, исходя из движений, которые необходимо сделать. Так, например, для выполнения хлопков в ладоши прекрасно подойдет песня «Ладушки». Почему ритмопластика важна Достаточно большая аудитория людей заинтересовалась учреждениями, в которых ребенок может заниматься оздоровительной гимнастикой. Зачастую встречается ритмопластика в детском саду. Отзывы о данной программе в большинстве своём положительные, потому что занятия способны не только усовершенствовать двигательные функции ребенка, но и улучшить его здоровье в целом. Ритмопластика важна, потому что она влияет на общее развитие ребенка. Эмоциональное состояние детей существенно улучшается после посещения оздоровительной гимнастики. С каждым днем программу совершенствуют, вносят в неё все новые методики, предлагают различные

игры. На самом деле заниматься преподаванием ритмопластики своему ребенку может каждый родитель в отдельности. Однако наибольших результатов удастся достигнуть лишь тогда, когда упражнения выполняются в группе детей под присмотром опытного профессионала. Положительным моментом преподавания ритмопластики педагогом, а не самим родителем, также является то, что у родителя появляется свободное время для выполнения домашних дел, в то время как ребенок обучается у специалиста.

Рекомендации для педагогов дополнительного образования при проведении занятий для детей дошкольного возраста. Для реализации эффективных способов достижения результатов по занятиям ритмопластикой рекомендуем следующие условия:

1. Обеспечение психологического комфорта детей педагогом в процессе выполнения движений под музыку, умение наладить взаимодействие со сверстниками, помощь детям в коммуникации друг с другом в танцах.

2. Использование интенсивных методов обучения – выполнение большого объема двигательных упражнений на занятиях, а также подбор материала, позволяющего решать большой круг разнообразных задач развития ребенка.

3. Выбор оптимальной системы занятий.

Говоря об использовании интенсивных методов, имеется в виду постепенное увеличение времени занятий движениями и увеличение объема разнообразных движений в упражнениях. Но если процесс не сделать радостным, привлекательным для детей, то он превратится в муштру. Кроме того, важно подбирать ритмические композиции с яркой, художественной музыкой, которая развивает вкус, музыкальные способности, воспитывает эстетические потребности; быстрая смена разнообразных двигательных упражнений тренирует произвольное внимание, подвижность нервных процессов, координацию движений. Музыкальный образ и характер исполнения движений развивают фантазию и творческое воображение.

Композиционные перестроения развивают умение ориентироваться в пространстве. Включение в упражнения задания на импровизацию стимулирует творческие способности детей. Таким образом, исполнение танцевальных композиций развивают разнообразные умения и способности, а также формируются важнейшие качества личности.

Для успешной реализации такого комплекса задач необходимо обеспечивать психологический комфорт, чувство защищенности каждому ребенку на занятиях, симулировать, подбадривать их. Педагог должен стремиться вызвать у детей эмоциональный отклик, варьировать игровыми ситуациями, сюрпризными моментами.

Главное - дать детям возможность приобрести собственный целостный чувственный опыт движения под музыку, обогатить их запас разнообразных двигательных упражнений, облегчить и ускорить процесс формирования музыкально-ритмических навыков.

Рассмотрим содержание обучения на занятиях поэтапно. В основе 1-го этапа обучения – подражание детей образцу исполнения движения педагогом в процессе совместной деятельности. «Вовлекающий показ» (выражение С.Д. Рудневой) помогает детям освоить достаточно сложные двигательные упражнения. Совместное исполнение движений способствует созданию общего приподнятого настроения, единое ритмичное дыхание под музыку регулирует психофизические процессы, максимально концентрирует внимание. Показ должен быть «опережающим», то есть на доли секунды движения опережают музыку. Это необходимо для того, чтобы дети успели «перевести» зрительное восприятие в двигательную реакцию. Еще одна особенность такого показа – он должен быть в «зеркальном» отражении, поскольку дети повторяют все движения автоматически. В процессе подражания у детей легче формируются разнообразные двигательные навыки и умения. В совместном исполнении важно дать детям почувствовать свои возможности и закрепить их в сознании. При последующих повторениях движения уточняются, запоминаются и

автоматизируются. Также важно, чтобы педагог не делал никаких замечаний, не фиксировал внимание детей на том, что у них не получается, и тогда постепенно сложные элементы упражнений повторяющие в различных композициях, будут освоены.

Следующий, 2-ой этап занятий – это развитие самостоятельности детей в исполнении композиций и других упражнений. На этом этапе используются следующие приемы:

Показ упражнений условными жестами, мимикой;

Словесные указания;

«Провокации», то есть специальные ошибки педагога при показе с целью активизации внимания детей.

Самостоятельное исполнение упражнений говорит о сформированности двигательных навыков, является показателем обученности и показывает уровень развития важнейших психических процессов – воли, произвольного внимания. Музыкальной и двигательной памяти.

3-ий этап – творческое самовыражение в движении под музыку. Происходит постепенно. Детям даются задания на импровизацию на определенный музыкальный фрагмент, затем переходим к несложным творческим заданиям, к которым относится инсценирование песен. Роль педагога – наблюдать за проявлениями детей, поддерживать их. Организуя занятия по ритмопластике важно само содержание занятий, которое основано на сюжете сказок, сказочных событий, жизненных ситуаций, быта и явлений окружающей действительности. Взяв за основу какой-нибудь сказочный или другой сюжет и выдержав структуру занятий при добавлении игровых форм важно не отклоняться от реализации задач занятий по ритмопластике и не подменять основные задачи второстепенными.

Занятия ритмопластикой нужны всем детям – и способным, и не очень ловким и изящным, и особенно тем, у кого есть какие-либо проблемы в

развитии, поскольку музыкально-ритмические упражнения целостно воздействуют на все сферы личности.

### Игры и упражнения по ритмопластике

*Цели:* развивать двигательные способности детей (ловкость, подвижность, гибкость, выносливость); пластическую выразительность (ритмичность, музыкальность, быстроту реакции, координацию движений); воображение (способность к пластической импровизации).

Музыка на таких занятиях имеет большое значение, так как помогает представить образы, стимулирует фантазию, помогает творчески использовать пластическую выразительность.

#### *«Мороженое»*

*Цели:* развивать умение владеть мышечным напряжением-расслаблением; ориентироваться в пространстве; координировать движения.

Дети «превращаются в мороженое»: руки подняты вверх, все мышцы напряжены. Педагог: «Мороженое достали из холодильника. В тепле оно начинает таять». Дети постепенно расслабляют мышцы.

#### *«Кактус и ива»*

*Цель:* та же, что и в игре «Мороженое».

По команде педагога «Кактус» дети «превращаются в кактус» (напрягают мышцы), по команде «Ива» - «превращаются в иву» (расслабляют мышцы).

#### *«Мокрые котята»*

*Цель:* та же, что и в игре «Мороженое».

Дети изображают котят. По команде «Дождь» дети садятся на корточки и сжимаются в комочек, напрягая все мышцы; по команде «Солнышко» медленно встают и стряхивают «капельки дождя с лапок».

#### *«Конкурс лентяев»*

*Цель:* обучать полному расслаблению мышц всего тела. Педагог читает:

*Хоть и жарко, хоть и зной,*

*Занят весь народ лесной.*

*Лишь барсук — лентяй изрядный.*

*Сладко спит в норе прохладной.*

Дети изображают ленивого барсука: ложатся на ковер и стараются, как можно больше расслабиться.

*«Заяц-барабанищик»*

*Цели:* развивать чувство ритма; согласованность действий с партнером; слуховое внимание.

Ведущий - заяц отстукивает ритмический рисунок на барабанах, дети - зайчата повторяют ритмический рисунок.

*«Не ошибись»*

*Цель:* развивать чувство ритма, произвольное внимание, координацию.

Педагог в разных сочетаниях и ритмах чередует хлопки в ладоши, притопы ногой и хлопки, притопы ногой и хлопки по коленям. Дети повторяют вслед за ним. Постепенно ритмические рисунки усложняются, а темп убыстряется.

*Этюд «Осенние листья»*

*Цель:* передавать в пластических свободных образах характер и настроение музыкальных произведений (та же для последующих игр).

Каждый ребенок импровизирует предлагаемую ситуацию: «Ветер играет осенними листьями, они кружатся в причудливом танце, постепенно опускаясь на землю» (М. Глинка «Вальс-фантазия»).

*«Новая кукла»*

Каждый ребенок импровизирует предлагаемую ситуацию: «Девочке подарили новую куклу. Она рада, весело скачет, кружится, играет с куклой» (П. Чайковский «Новая кукла»).

*«Вальс снежинок»*

Предлагаемая ситуация: «То медленно, то быстро опускаются на землю снежинки, кружась и искрясь в своем волшебном танце».

*«Заколдованный лес»*

Страшно и таинственно в заколдованном лесу; ветви деревьев шевелятся, медленно извиваясь, заманивая путников в самую чашу (М. Мусоргский «Гном», «Картинки с выставки»).

*«Утро»*

Дети лежат на ковре, «спят», ощущают, как солнечный луч скользнул по лицу, медленно открывают глаза, потягиваются, поднимаются, любуются ранним утром (Э. Григ «Утро», М. Мусоргский «Рассвет на Москве-реке»).

*«В царстве золотой рыбки»*

В морском царстве золотой рыбки покой и тишина. Его обитатели занимаются своими делами: плавают рыбки, извиваются водоросли, раскрывается и закрывается раковина, быстро перемещается по дну краб... (К. Сен-Санс «Аквариум» («Карнавал животных»)).

*«В Стране цветов»*

В Стране цветов праздничный бал. Каждый цветок импровизирует свои движения, выражая общее и радостное настроение (П. Чайковский «Подснежник» («Времена года»), «Вальс цветов» из балета «Щелкунчик»).

*«Танец огня»*

Огонь то разгорается, то затухает, языки пламени то рвутся вверх, то наклоняются под порывами ветра, в разные стороны разлетаются маленькие искры (Де Фалла «Ритуальный танец огня» из балета «Любовь-волшебница»).

*«В стране гномов»*

Гномы отправляются проверить, все ли их клады на месте, не появился ли кто-нибудь чужой в их землях. Они приходят к лесному озеру, отдыхают на мягкой траве и вновь, полные сил, отправляются дальше (Э. Григ «Шествие гномов»).

*«Игра с камушками»*

Дети гуляют по берегу моря. Они то останавливаются, нагибаясь за приглянувшимся камушком, то входят в воду и брызгаются, зачерпывая воду

руками. Затем садятся на песок и начинают играть с камушками: подбрасывают их вверх и ловят или кидают вдаль (Т. Ломов «На берегу»).

*«Снегурочка»*

Наступила весна. Все оживает и расцветает. Грустно лишь одной Снегурочке: солнечные теплые лучи несут ей гибель; она прощается со всем, что ей дорого, и медленно тает (романс Г. Свиридова из кинофильма «Метель»).

*«Факир и змеи»*

Факир играет на дудочке, спокойно лежащие на полу змеи начинают свой танец, плавно покачиваясь и извиваясь (П. Чайковский «Арабский танец» из балета «Щелкунчик»).

*«Времена года»*

Феи весны, лета, осени и зимы импровизируют свои волшебные танцы (отрывки из балета С. Прокофьева «Золушка»).

## ФОРМОКОРРЕКЦИОННАЯ РИТМОПЛАСТИКА

Формокоррекционная ритмопластика — это метод формирования у человека целостного самоощущения и представления о мире путем создания гармоничных форм, как внутренних, так и внешних. Название метода состоит из двух слов. Первое слово, «формокоррекционная», определяет процесс создания гармоничных форм. Формы создаются с помощью гимнастики, с одной стороны, и с помощью лепки, с другой. Символически человек «лепит сам себя» и лепит предметы окружающего его мира. Второе слово, «ритмопластика», подразумевает нахождение внутреннего ритма, сообразного природе человека. У каждого человека есть свой ритм: ритм дыхания, сердцебиения, циркуляции крови, бодрствования и сна. Внутренний ритм предопределяет темп жизни, стремления, мотивацию, влияет на характер. Человек, который живет в соответствии со своим внутренним ритмом, счастлив и продуктивен. Однако среди нас есть немало людей, вынужденных жить в несвойственном им ритме. И это рождает множество болезней, приводит человека в дисгармоничное состояние.

Программа формокоррекционной ритмопластики - это метод активного проживания действия, совершаемого в данный момент. Метод сочетает в себе адаптивную гимнастику и лепку из глины.

Цель программы - бессознательные движения тела и мысли сделать сознательными и целенаправленными для достижения гармонии и равновесия. В этом помогает глина как однородный материал, позволяющий при постоянной работе достичь совершенства, следовательно, увеличить концентрацию внимания на выполняемом действии. Все движения зарождаются внутри, передаются позвоночнику, находят выход в руках и завершаются в глине. Глина очень хорошо передает и запечатлевает возникшие в данный момент состояния.

Глина - это продолжение тела, с ней играют, и она подсказывает маршруты гармонизации движений. Когда долго удерживается внимание на

взаимодействии с глиной, то ощущается свой собственный ритм и источник внутреннего движения. Если гармонично движется одна часть тела, значит, гармонично движется все тело, т.к. организм человека - это единое целое, и соответствие внутреннему ритму приводит его к равновесию. Поэтому на занятиях форма (шар) рождается в руках естественным образом, повторяя округлые внутренние орбиты движения, а не просто лепится.

Следование внутреннему ритму приводит к гармоничному равновесию систему «тело - разум», в результате которого можно достигнуть состояния Творца. Человек становится Творцом своих движений, мыслей, тела и окружающего мира. Такие моменты становятся ключевыми в адаптации к окружающему миру ребенка с особенностями в развитии, его социализации, трудовой адаптации и формировании творческого подхода к жизни.

Творческий выход воображения - это естественное (игровое) разрешение задачи в случае, когда традиционные методы (лечебный и учебный) не находят отклика. Обучение, приходящее изнутри, через творческий процесс, органично и качественно иное, чем обучение, идущее извне, как что-то отдельное и чуждое.

Программа позволяет подготовить плодотворную среду для восприятия нового учебного материала, и когда человек готов, то материал усваивается, органично вплетаясь в общую систему знаний.

Для того чтобы ребенок не терялся во множестве своих мыслей, он должен научиться выстраивать из них воображаемый художественный образ и воплощать его в творчестве, в гармоничных движениях и в лепке гармоничных форм.

Всем известно, что занятия физкультурой повышают тонус, делают человека более здоровым. Однако для того чтобы жизненная энергия текла свободно и естественно, просто гимнастических упражнений недостаточно. Необходимы движения осмысленные и прочувствованные.

Осмысленными движения становятся тогда, когда человек понимает, зачем он совершает то или иное движение. Подобные движения не бывают

резкими или торопливыми, с их помощью не «наращивают мышцы», а приводят организм к балансу. Осмысленное движение всегда сопровождается образом. Например, при круговых движениях руками используют образ шара; при исполнении других двигательных упражнений применяют образы пяти стихий (земля, вода, воздух, огонь, эфир); также используют образы растительного и животного мира. Гимнастика идет в неторопливом темпе, выполнение упражнений связано с оживотворением создающего образа - этот процесс больше похож на медитацию, чем на физкультуру.

В гимнастике используют следующие техники и приемы:

- - релаксация;
- - дыхательные техники;
- - растягивание;
- - гимнастика для суставов;
- - вибрационно-звуковые упражнения;
- - «напряженные» энергетические позы;
- - массаж и самомассаж;
- - спонтанный танец;
- - визуализация;
- - упражнения из восточных систем самосовершенствования.

В результате гимнастики возникает особое состояние, отличительными чертами которого становятся:

- - ощущение внутреннего покоя;
- - ощущение концентрации;
- - ощущение внутренней уверенности;
- - желание творческих проявлений;
- - ощущение физической легкости и комфорта.

Такую прочувствованную гимнастику используют в начале и конце занятия. В первой части занятия она позволяет:

- - снять психологическое и мышечное напряжение, тормозящее творческие процессы;

- - сформировать внутри себя некоторую созидательную идею, то есть подготавливает человека к творческой деятельности, а именно к лепке.

Лепка в данной программе - продолжение физических упражнений. В ней находит свое проявление образ движения, проживаемого во время медитативной гимнастики, одним из главных условий которой становится принцип зарождения движения, его внутренний импульс, находящийся в центре тела человека. Достаточно простые, но гармоничные, прочувствованные движения заменяют стереотипные и спонтанно-хаотические взмахи, качания, вскрики. Для этого на каждом занятии (и групповом, и индивидуальном) внимание ребят еще и еще раз обращается на то, что любое движение человека зарождается у него внутри, передается по позвоночнику и находит выход в руках, в каждом пальчике. В гимнастике такие представления рожают гармоничные телодвижения, а в лепке, которой ученики занимаются сразу после физических упражнений, - это рождение формы (ведь от хаотичных движений глина разлетается по сторонам, а в лучшем случае стекает или отваливается с рук).

Наблюдение за собой содержит элементы самовоспитания, самоконтроля: ребенок становится ответственным за свои действия, так как физически чувствует, что все его движения имеют внутренний характер. Понимание этого создает предпосылки нравственного поведения и означает, что учащийся начинает сознавать себя как социальное существо.

Опыт Романа и Тамилы Чураевых доказывает, что осознание человеком своего ритма пробуждает у него творческие способности. На занятиях формокоррекционной ритмопластикой и дети, и взрослые вдруг открывают в себе скульптора и лепят из глины удивительные произведения. Таким образом, мы можем говорить о развитии способности слышать свой внутренний изначальный ритм путем выполнения гармоничных движений. Занятие, проводимое по методу формокоррекционной ритмопластики, состоит из трех взаимосвязанных частей:



Авторы метода говорят об этом так: «Любое движение начинается внутри, передается позвоночнику и кончается в руках. Это позволяет человеку создавать новую форму из глины, корректируя то, что не нравится, находя истинную гармонию. Далее внешнее действие переходит во внутренний план, положительно изменяя состояние человека и его взгляды». Метод формокоррекционной ритмопластики позволяет гармонизировать состояние человека, нейтрализовать последствия стресса; развивает творческие способности и оздоравливает организм.

Метод формокоррекционной ритмопластики объединяет медитативную гимнастику и лепку.

#### Медитативная гимнастика

Это синтез восточной гимнастики и телесно-ориентированной терапии. В основе гимнастики лежит идея гармоничного движения, которая рождается внутри человека и спонтанно проявляется в телодвижениях. Телодвижения обычного человека часто угловаты и скованны. Это обусловлено как мышечным, так и психологическим напряжением. Такое напряжение, в свою очередь, затрудняет естественную циркуляцию жизненной энергии в теле человека.

Итак, напряжение блокирует естественное течение энергии и способствует формированию разрушительных телесных привычек: неправильной осанки, тяжелой походки, стереотипных движений. Обычно человек даже не замечает, что эти привычки мешают ему в жизни. Всем известно, что занятия физкультурой повышают тонус человека, делают его более здоровым. Однако для того чтобы жизненная энергия текла свободно и естественно, просто гимнастических упражнений недостаточно. Необходимо выполнение телодвижений осмысленных и прочувствованных.

Осмысленным телодвижение становится тогда, когда человек понимает, зачем он его совершает. Подобные движения не бывают резкими или торопливыми, с их помощью не «наращивают мышцы», а приводят организм к балансу. Осмысленное движение всегда сопровождается образом. Например, при круговых движениях руками используется образ шара. При выполнении других двигательных упражнений применяются образы пяти стихий (земли, воды, воздуха, огня, эфира) или образы растительного и животного мира. Так как выполнение гимнастических упражнений проходит в неторопливом темпе и связано с «оживотворением» образа, этот процесс больше похож на медитацию, чем на физкультуру. Поэтому данный авторский вид гимнастики получил название медитативная гимнастика.

В медитативной гимнастике используются следующие техники и приемы:

- релаксация;
- дыхательные техники;
- растягивание;
- гимнастика для суставов;
- вибрационно-звуковые упражнения;
- «напряженные» энергетические позы;
- массаж и самомассаж;
- спонтанный танец;
- визуализация;
- упражнения из восточных систем самосовершенствования.

В результате медитативной гимнастики возникает особое состояние, отличительными чертами которого являются:

- ощущение внутреннего покоя;
- ощущение концентрации;
- ощущение внутренней уверенности;
- желание творческих проявлений;
- ощущение физической легкости и комфорта.

Медитативная гимнастика используется в начале и конце занятия. В первой части занятия она позволяет, во-первых, снять психологическое и мышечное напряжение, тормозящее творческие процессы; во-вторых, сформировать внутри себя некоторую созидательную идею, относящуюся либо к собственной жизни, либо к жизни своих близких, либо к окружающему миру.

Медитативная гимнастика в первой части занятия подготавливает человека к творческой деятельности, а именно — к лепке. Многие сразу бы хотели перейти к этому чудесному занятию, не обременяя себя упражнениями. Однако опыт Романа Чураева показывает, что «лепка лепке рознь». Можно, разминая в руках глину, лепить по образцу или «отыграть напряжение» в глине. Но для этого не обязательно заниматься медитативной гимнастикой. Если же есть желание познавать, созидать, корректировать проблемные ситуации, находить из них выход, «строить» свое тело и образ мыслей, — в этом случае без медитативной гимнастики не обойтись. В заключительной части занятия медитативная гимнастика несет идею «закрепления в теле» созидательной формы и мыслеобраза.

### Лепка

Для того чтобы внутреннее состояние и самоощущение человека, а также ситуация вокруг него начали положительно изменяться, необходимо совершить некоторое действие. Естественно, что без понимания, в каком направлении должно идти изменение, и без соответствующей энергии никакие изменения невозможны. Если мысль не будет воплощена в форму и не будет выполнено созидательное реальное действие, положительные изменения надолго отодвинутся во времени. Таким реальным созидательным действием становится лепка из глины.

Авторский метод лепки предполагает осмысленность действий и содержит несколько глубинных аспектов.

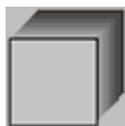
### *Энергетический аспект*

Чему же необходимо научиться нам, чтобы стать активными творческими созидающими личностями? Роман и Тамила Чураевы, основываясь на философии самосовершенствования Востока и собственных наблюдениях, отвечают на этот вопрос так: «Для того чтобы прийти к гармоничному, а следовательно, успешному состоянию, нам необходимо освоить три процесса: собирание, удержание, расслабление. Все три процесса связаны с определенным качеством энергии и активности». Попробуем разобраться подробнее в этих процессах. Собирание связано с нашей способностью накапливать жизненные силы, энергию. Откуда мы берем силы? Кто-то говорит, что из космоса, кто-то — от природы, а кто-то — и от других людей. Позитивное собирание подразумевает аккумуляцию энергии творческой и природной. Эта энергия является нашим стартовым капиталом для положительных изменений.

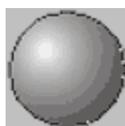
Но мало накопить энергию. Необходимо уметь ее удержать, не растратить на мелочи, не дать ей уйти сквозь пальцы.

Собирание и удержание связаны с активным действием, а значит, с определенным напряжением. Однако невозможно находиться в постоянном состоянии напряжения. Необходимо научиться расслаблению. Метод Чураевых показывает, как можно научиться этим основополагающим процессам на символическо-действенном уровне. Оказывается, образы этих процессов и состояний можно создать из глины.

Куб символизирует собирание.



Шар символизирует удержание.



Плоскость символизирует расслабление.



Таким образом, лепка куба на бессознательно-символическом уровне формирует энергию собирания; лепка шара формирует энергию удержания; лепка плоскости позволяет расслабиться. Подобный эффект достигается благодаря движениям рук и пальцев, с помощью которых создаются эти формы. Когда мы лепим куб, пальцы делают собирающие движения; когда катаем шар — сжимающие и удерживающие; когда лепим плоскость, мы растираем глину расправленными ладонями.

Формирование энергии собирания, удержания и расслабления — это один из глубинных смыслов авторского метода лепки из глины.

#### *Аспект экстерииоризации*

Этот аспект подразумевает вынесение вовне внутренних процессов: происходит как бы «материализация» состояний, наблюдений, идей. Вы можете подумать: «Почти как у графа Калиостро!» Однако здесь нет никакой мистики. Вылепить из глины свое состояние или проблему, идею или движение, а потом созерцать продукт своего творчества, — все это реально. И когда мы внимательно изучаем свое творение, внутреннее чувство гармонии подсказывает нам, какие изменения необходимы нашей скульптуре. И здесь, действительно, начинается волшебство! Мы в реальности осуществляем самую настоящую метаморфозу, когда изменяем нашу скульптуру, делаем ее гармоничной.

Есть немало детей и взрослых, которым сложно контролировать свои эмоции. Благодаря лепке человек может научиться управлять собой. Вот что пишут об этом Роман и Тамила Чураевы: «Приобретая глиняную форму, эмоция попадает в ловушку. Мы от нее не убегаем. Наоборот, она остается у нас в форме сжатой отвердевшей информации. «Вот он, твой страх», — скажем мы малышу. И в другой раз, если вновь возникнет страх, можно взглянуть на глиняное выражение эмоции, взять фигурку в руки.

Фактически мы взяли свою эмоцию в руки. Это и есть самоуправление. В другой раз, осознав свою власть над эмоцией, можно изменить скульптуру, вылепить из этого кусочка глины что-то иное. Это и есть метаморфоза, сотворенная своими руками!» Так осмысленная лепка может научить человека регулировать свои эмоции.

#### *Аспект самоутверждения*

Из глины может лепить каждый. Каждый может скатать шарик или колбаску, расплющить их пальцами, а потом соединить все это, создав скульптуру. В формокоррекционной ритмопластике нет образцов, которым нужно следовать. Единственный проводник — внутреннее ощущение гармонии, творец, живущий внутри человека. И когда этот творец просыпается, и ребенок и взрослый уверенно говорят: «Я могу!» Так лепка становится конструктивной формой проявления могущества, методом преодоления комплекса неполноценности. Она дает нам возможность увидеть, почувствовать и осознать взаимовлияние пластики движений наших пальцев и создаваемой глиняной формы. Мы убеждаемся в том, как много зависит от наших действий. И это, с одной стороны, накладывает на нас ответственность, с другой стороны, открывает фантастические возможности позитивных изменений.

#### *Аспект самосовершенствования*

Как свидетельствует известная исследовательница мифов Виолетта Минина, в сказочных историях нередко создают людей из глины. Так, титан Прометей создал первых людей из глины. В мифологии Месопотамии также есть свидетельство о том, что первые люди были вылеплены из глины. Причем глина понимается как плоть главной богини-матери. В египетской мифологии мы также встречаем аналогичный факт сотворения людей из глины.

В китайской мифологии женщина-змея Нюй-ва сидела на берегу озера и лепила фигурки людей из желтой глины. Через некоторое время она устала. И, по-видимому, чтобы отдохнуть, опустила свой хвост в озеро. А берег у

того озера был илистым. И когда Нью-ва вынимала свой хвост, капли ила попали в глину. Так женщина-змея создала людей неоднородными: те, что получились из хорошей глины, занимают высокое социальное положение, а те, что получились из смеси глины с илом, вынуждены заниматься тяжелым трудом.

Помня о китайском мифе, мы лепим из хорошей голубой глины, без всяких примесей. Только из качественного материала можно лепить себя. Вот что об этом говорит Роман Чураев: «Мы лепим сами себя. Сначала фигуру, потом портрет. Потом, если необходимо, отдельные части тела, требующие коррекции. Мы лепим себя в движении, за работой, на отдыхе. Лепим себя, достигшего цель. Лепим себя в радости и в медитации. Чтобы вылепить себя, нужно пройти три этапа. Сначала нужно создать модель, максимально похожую на нас. Потом нужно усилить наши недостатки до карикатурной формы и посмеяться над собой. Гротесковая лепка позволяет нам вылепить свою «тень», познать и принять ее.

Теперь своими руками нужно создать эталонный образ себя. Человеку нужно вылепить себя таким, каким он хотел бы себя видеть. Лепка себя энергоемка, но она формирует устойчивый мыслеобраз «себя более совершенного». Благодаря этому, появляется устойчивое стремление к форме, которую определили мы сами. Далее этот образ и стремление закрепляются с помощью медитативной гимнастики. И постепенно изменяется наша фигура, эмоциональное самочувствие, образ мыслей. Все приходит в гармонию».

Технология лепки включает в себя несколько подготовительных актов, выполняемых до тематических заданий:

- вымешивание глины (разминание ее до однородного, приятного телу состояния);
- катание шара;
- трансформация шара в куб;

- вылепливание дырок в кубе;
- созерцание.

Если занятие проводится в группе, ее участники имеют возможность созерцать работы друг друга. Таким образом, раскрываются новые грани взаимопонимания и взаимодействия участников группы. Если человек осваивает эти пять действий, ему даются тематические задания по лепке: вылепить «Ветер», «Чувства», «Мою идею» и другие. Многие темы, которые обычно дают арт-терапевты для рисования, могут быть исполнены и в глине.

Занятие формокоррекционной ритмопластикой состоит, как уже известно, из трех частей: медитативной гимнастики, лепки, медитативной гимнастики. Каждая часть имеет внутреннюю динамику, единство которых составляет динамику внутренних процессов на занятии. В динамической основе занятия лежит спираль из трех витков. Чем больше занятий проходит человек, тем больше витков образуется в спирали. Каждая часть занятия содержит шесть последовательных стадий. Они плавно переходят одна в другую. Поэтому процесс внутренней динамики не виден участникам. Но они его воспринимают.

Внутренняя динамика занятия состоит, таким образом, из 18 частей. Метод формокоррекционной ритмопластики можно практиковать в индивидуальной и групповой форме, использовать как материал для единичного коррекционно-развивающего занятия, применять элементы в структуре других курсов.

Романом и Тамилей Чураевыми на основе метода формокоррекционной ритмопластики создана программа «Отражения».

В основе этой программы лежит принцип эволюции: от мира минералов — к миру растений — к животному миру — к миру людей. Каждому миру посвящен отдельный модуль. Образы и символы каждого мира используются в медитативной гимнастике и лепке. Таким образом

осуществляется познание этих миров. Что это дает нам? Каждый исследуемый мир открывает неведомые нам доселе стороны нашей души.

Приобретая знания, мы постепенно справляемся с дисгармоничным состоянием. В программу заложен также подготовительный модуль. Таким образом, программа «Отражения» состоит из пяти модулей, объединенных идеями познания и эволюции. Каждый модуль состоит из 10 занятий.

Частота занятий внутри модуля зависит от организационных возможностей ведущего. Занятия в рамках одного модуля можно проводить один раз в неделю, два раза в неделю или каждый день. Продолжительность одного занятия, как мы уже говорили, примерно 2 часа. Занятия сопровождаются специально подобранной гармонизирующей музыкой.

#### Структура программы

- Подготовительный модуль (10 занятий)
- Геологический модуль (10 занятий)
- Ботанический модуль (10 занятий)
- Зоологический модуль (10 занятий)
- Заключительный модуль: человек (10 занятий)

Перерыв между модулями — 15 дней. Эти дни посвящены индивидуальной работе: массажу, лепке, гимнастике. Каждый модуль завершается спонтанным танцем, символизирующим триумф познания определенного мира и переход на следующий виток эволюционной спирали.

<b>Части занятия</b>	<b>Медитативная гимнастика</b>	<b>Лепка</b>	<b>Медитативная гимнастика</b>
<b>Стадии</b>			
1. Вход. Снятие напряжения	Релаксация	Знакомство с глиной: прикосновение, надавливание	Медитация со сказкой
2. Подготовка, разогрев	Разогревающие упражнения	Вымешивание, разминание глины	Ощущение тела как глины. «Вылепливание» движения тела, как внутреннего, так и внешнего
3. Фиксация изменений	Осознание телесных ощущений и изменений	Осознание изменившихся ощущений	Осознание изменившихся ощущений в теле
4. Коммуникация. Поиск резонанса	Коррекция и развитие представления о «схеме тела». Работа с позвоночником	Лепка шара	Упражнения на взаимодействие
5. Нахождение резонанса	Эвритмическая настройка. Ощущение своего внутреннего ритма, своей «орбиты»	Лепка по теме или спонтанная лепка	Ощущение ритма группы в общем дыхании, движении
6. Выход	Фиксация созданного состояния. Переход к «материализации» своего ритма в глиняной форме	Созерцание своей работы. Обмен работами в группе. Созерцание других скульптур	Ритуал выхода. Выход из общей «орбиты» на свою

### *Первый модуль ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ*

Идея - преобразование внешних форм дает возможность преобразования внутренних процессов. Подготовка к саморегуляции.

Цель - Сформировать представление о мире, научить творческому взаимодействию с глиной, объемом и плоскостью.

Задачи занятий:

1. Показать взаимосвязь физических упражнений и творческой работы.
2. Показать, что в основе любого движения лежит шар.
3. Научить ощущать, видеть и лепить плоский предмет как объемный.
4. Научить отличать объем от плоскости, трансформировать объем в плоскость и плоскость в объем.
5. Научить творчески преобразовывать форму.
6. Научить видеть общее в различных формах.
7. Учить различать модальности ощущений через привлечение знакомых образов.

8. Научить создавать образ.

9. Закрепить скоординированность и согласованность микродвижений и крупных движений.

10. Научить визуализировать мысли в художественный образ и творчески его проживать.

### *Второй модуль ГЕОЛОГИЧЕСКИЙ*

Идея - Показать, как природные стихии отображаются в организме человека, в его ощущениях, чувствах, мыслях и желаниях.

Цель - Сформировать ощущения устойчивости и равновесия, внутренней уверенности.

Задачи занятий:

1 и 2. стихия земли и качества, формируемые благодаря проявлению этой стихии: прочность, твердость, тяжесть, шероховатость, грубость, устойчивость. На этих ощущениях делается акцент в медитативной гимнастике (например, ощутить свои кости как кристаллическую решетку, почувствовать их прочность). В лепке обращается внимание на то, как эти качества проявляются через ощущение глины. Лепятся скульптуры «земляных» образов: скалы, земля, а также духи земли: гномы, леший, домовые и пр.

3 и 4. водная стихия и качества, формируемые на ее основе: текучесть, плавность, равномерность. На занятии 3 исследуются свойства активной подвижной воды, а на занятии 4 — свойства неподвижной воды. В процессе лепки используются многочисленные образы воды и духов воды: образ и дух источника, образ капли, водопада и пр.

5 и 6. воздушная стихия, качества и возможности, формируемые на основе этой стихии. Основные акценты в медитативной гимнастике: ощущение дыхания, свободные телодвижения с широкой амплитудой, слушание внутренних и внешних звуков. В лепке: создание образа ветра и духов ветра, музыкальных образов, сновидений, грез и пр.

7 и 8. стихия огня и качества, порождаемые огненной стихией. Основные акценты в медитативной гимнастике: температурные ощущения, ощущения энергии, быстрота, резкость, активность. В лепке: создание образа огня и духов огня: саламандры, птицы Феникс, Огневушки-поскакушки и пр.

9 и 10. закрепляющие и обобщающие, посвящены самой глине. Задача: показать, как в глине преломляются свойства всех стихий. В медитативной гимнастике: ощущение тела как глины, создание спонтанного танца. В лепке: спонтанная лепка, лепка движения.

### *Третий модуль БОТАНИЧЕСКИЙ*

Идея - Показать взаимосвязь строения и роста растений с организмом человека и его психическими процессами.

Цель - Проследить зарождение, развитие и совершенствование движений.

Задачи занятий:

1. Семя как хранилище энергии роста. В медитативной гимнастике: упражнения, связанные с накоплением энергии. В лепке: создание образа семени.

2. Корень как опора для движения. Трансформация и «укоренение» движения. В медитативной гимнастике: упражнения на «заземление», ощущение корней, внимание на «корень» развития движения, осознание его источника. В лепке: создание образа корня.

3. Стебель (ствол), как проводник энергии роста, движения. В медитативной гимнастике: упражнения с акцентом на позвоночник, чувство равновесия. В лепке: создание образа ствола, позвоночника, равновесия.

4. Лист как отражение целого дерева. Осознание того, что часть целого несет информацию о целом: лист — о дереве, кисть руки — о человеке. В медитативной гимнастике: упражнения, связанные с осознанием и ощущением соотношения части и целого. В лепке: создание образа листа на основе понимания символического значения всех его элементов.

5. Кисть руки человека как отражение целого человека. На занятии изучаются основные элементы су-джок. В лепке символизируются основные элементы су-джок.

6. Цветок как символ расцвета, творчества, красоты и гармонии, как символ некоторого результата развития растения. В медитативной гимнастике: упражнения на основе визуализации образа цветка, проживание ощущений любви и гармонии. В лепке: создание образа цветения, расцвета, гармонии.

7. Плод как результат процесса развития растения. В медитативной гимнастике и лепке основной акцент — на результат движений, действий, творческого процесса.

8. Образ плода как символа результативности творческого процесса человека. Акцент на воображение: что воображаем, то воплощаем.

9. Стремление к свету как движущая сила развития растений. В упражнениях и лепке эта идея является доминирующей.

10. Стремление к свету как внутренняя потребность человека. Движение в танце и скульптуре.

#### *Четвертый модуль ЗООЛОГИЧЕСКИЙ*

Идея - Показать как свойства и умения животных могут быть использованы человеком.

Цель - Развить пластичность, гибкость, естественность и экономичность движений.

Задачи занятий:

1. Работа с образом змеи в гимнастике и лепке.
2. Работа с образом рыбы в гимнастике и лепке.
3. Работа с образом орла в гимнастике и лепке.
4. Работа с образом льва в гимнастике и лепке.
5. Работа с образом слона в гимнастике и лепке.

6. Обобщение работы с образами конкретных животных. Соотнесение стиля реагирования животного с конкретной ситуацией реальной жизни. Оценка естественности реакции и экономичности ее проявления.

7. Продолжение работы, начатой на занятии.

8. Соотнесение особенностей животных с качествами характера человека. Развитие соответствующих качеств. В лепке: создание скульптуры качества, которое необходимо развить в первую очередь.

9. Работа по разделению животного и человека. Поиск движений, черт, которые выгодно отличают человека от животного. В лепке: создание скульптуры одного качества.

10. Единство человека и природы. Создание спонтанных танцев, в которых проявляются движения растительного и животного мира. Спонтанная лепка.

#### *Пятый модуль ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ*

Идея - Осознание себя, построение своего «более совершенного» образа.

Цель - Сформировать ощущение уверенности в процессе самосовершенствования.

Задачи занятий:

1 и 2. осознание себя как целого через комплекс упражнений и лепку человека.

3 и 4. работа с собственными недостатками через гротесковые движения (спонтанный танец) и гротесковые скульптуры человека.

5 и 6. работа с чувствами и мыслями через отражение их в движениях танца и лепку масок.

7 и 8. работа с гармоничными чувствами и мыслями через отражение их в движениях танца и вылепливание масок позитивных чувств и состояний.

9 и 10. осознание себя как гармоничного целого через создание гармоничных спонтанных танцев и вылепливание «себя идеального» (скульптуры гармоничного человека).

## ИГРОТЕРАПИЯ

Игротерапия – это одна из разновидностей арт-терапии, являющаяся психотерапевтическим методом, который базируется на применении ролевой игры в качестве одной из наиболее интенсивных методик воздействия на личностное развитие. Суть данной методики лежит в использовании терапевтического воздействия игры для содействия клиенту в преодолении социальных или психологических трудностей, которые создают преграды личностному росту и психоэмоциональному развитию. Методика игротерапии охватывает выполнение группой лиц или отдельным индивидом специальных упражнений, которые предполагают и стимулируют вербальное и неречевое общение, проживание через игру ситуационных задач.

Основная игротерапевтическая функция игры — в непринуждённых условиях выявить и откорректировать отклонения в поведении и психике. Для её реализации в зависимости от конкретной проблемы специалисты решают сразу несколько задач:

- восстановление доверия к окружающим, помощь в социальной адаптации, развитие коммуникативной сферы, оптимизация отношений в системах «ребёнок — родители», «ребёнок — взрослые», «ребёнок — другие дети» (подобные схемы прорабатываются и для взрослых);
- дезактуализация фобических проявлений;
- демонстрация различных способов решения трудных жизненных ситуаций;
- исправление деформаций в формировании «Я-концепции»;
- коррекция отрицательных черт характера и поведенческих отклонений;
- лечение пограничных расстройств личности и поведения;
- облегчение психологических страданий;
- повышение самооценки, избавление от внутренних комплексов;

- создание благоприятных условий для развития речи, мышления, памяти и других когнитивных способностей.

Если обобщить все эти задачи, специалисты с помощью игротерапии диагностируют проблему и либо её корректируют (в психологии), либо лечат (в психотерапии), а также обучают.

Игротерапия как диагностический инструмент:

- уточняет особенности личности;
- выясняет взаимоотношения с окружающим миром в целом и конкретными людьми в частности;
- вскрывает детские психотравмы на сенсомоторном уровне;
- демонстрирует произвольное выражение самого себя.

Игротерапия как средство развития познавательных процессов:

- совершенствует навыки речи;
- развивает память (нужно запоминать правила игры, свою цель в ней, имена остальных персонажей);
- демонстрирует, как решать сложные жизненные ситуации;
- улучшает мыслительные процессы;
- расширяет кругозор об окружающем мире;
- обучает навыкам социальной адаптации;
- формирует адекватное психическое реагирование на события;
- вырабатывает способность к произвольному регулированию деятельности на фоне необходимости подчиняться общей системе правил.

Игротерапия как метод психологической коррекции:

- корректирует систему общественных взаимоотношений;
- помогает преодолеть личностный и когнитивный эгоцентризм и децентрацию в сторону постижения в игре собственного «Я»;
- способствует пониманию таких понятий, как равноправие и партнёрство, сотрудничество и кооперация,
- обеспечивает возможность личностного развития;

- организует новые приёмы ориентирования в конфликтных ситуациях;
- корректирует систему жизненных ценностей и расстановку приоритетов;
- исправляет негативные черты характера и девиантное поведение;
- устраняет психологические и поведенческие барьеры.

Игротерапия как метод психокоррекции и как средство развития когнитивных способностей — инструмент психологии. В психотерапии она используется как один из вспомогательных методов лечения:

- избавляет от вредных привычек;
- помогает преодолеть переживания и страхи;
- снимает внутреннюю напряжённость;
- решает тяжёлые психоэмоциональные проблемы;
- эффективна при лечении аутизма;
- повышает фрустрационную толерантность;
- постепенно развивает и укрепляет нарушенные психические процессы.

В зависимости от степени вмешательства в игру специалиста:

- Директивная

Игротерапевт — организатор и руководитель всего игрового процесса. Он принимает в нём живое участие, задаёт вопросы, направляет, сам играет какого-то персонажа. Он берёт на себя ответственность за достижение поставленных целей.

- Недирективная

Игротерапевт — наблюдатель со стороны. Лишь в самом начале он определяет правила игры, а далее не вмешивается в процесс и смотрит, как ведут себя участники. Цели ставятся только самые обобщённые (помочь восстановить душевное равновесие, преодолеть страх, научиться навыкам социализации), но не конкретные. Это объясняется тем, что неизвестно, как поведёт себя тот или иной персонаж и к чему он придёт к концу игры.

В зависимости от теоретической модели:

- Психодинамическая (психоаналитическая)

Основоположники: А. Фрейд, Д. В. Винникотт, М. Кляйн. В психоанализе спонтанная игровая деятельность — прямой и самый верный путь к бессознательному, способ переработки опыта ранних психотравм и конфликтов. В последнее время в рамках Юнгианской школы психоанализа большую популярность набрала песочная игротерапия.

Согласно исследованиям, песочная игротерапия стабилизирует эмоциональное состояние, помогает выразить душевные переживания, освобождает от страхов, снимает психологическое напряжение. На песке можно рисовать что угодно и не бояться ошибиться, потому что всё легко и многократно исправляется одним движением руки.

- Гуманистическая / центрированная

Основоположники: В. Экслейн, К. Р. Роджерс, Г. Л. Лэндрет. Относится к недирективной игротерапии. Главное условие — спонтанность.

- Поведенческая

Основоположники: Б. Ф. Скиннер, А. Бандура. Главную функцию выполняет игротерапевт — обучает тому, как правильно играть социальные роли.

- Освобождающая

Основоположник: Д. М. Леви. Создание игровых условий, предоставляющих возможность заново пережить конфликтную, травмирующую ситуацию, но уже в более спокойной и безопасной обстановке. Это позволяет освободиться от напряжения и страхов.

- Структурированная

Основоположник: Г. Хембриджем. Создание чётко структурированной игровой ситуации, позволяющей разрешить конкретные проблемы.

- Построение отношений

Основоположники: О. Ранк, Тафт, Ф. Оллен. Отношения между игротерапевтом и клиентом выстраиваются по принципу «здесь и теперь», без отсылок к прошлому опыту и возврата к детству.

- **Примитивная**

Способствует интеллектуальному, эмоциональному, физическому и социальному развитию детей посредством соответствующих возможностей обучения.

- **Интегративно-эклектическая**

Гармонично включает в себя элементы все предыдущих направлений.

В зависимости от используемого материала

- **Неструктурированная**

Предполагает использование на занятиях подвижных игр (прыганье, лазание), упражнений и заданий с водой, глиной, пластилином, песком, арт-терапии. С помощью всего этого неструктурированного материала можно выразить свои скрытые желания. Он развивает сублимацию.

- **Структурированная**

Предполагает использование игр в семью, с марионетками, куклами, строительных, агрессивных (с применением игрушечного оружия). Помогает увидеть конструктивные и деструктивные намерения человека.

В зависимости от длительности курса:

- Краткосрочная — от 2-3 занятий до 1 месяца;
- долгосрочная — от 1 месяца до 1,5 лет.

В зависимости от количества человек:

- Индивидуальная — работа с одним клиентом;
- групповая — для детей 4-5 лет создаётся группа из не более 4 человек; для 5-11 лет — 6, для 11-14 — 8, начиная с 15 — 10.

Специалисты должны чётко осознавать, что для индивидуальной игротерапии существует лишь одно противопоказание — глубокая степень УО. Для групповой же их достаточно много:

- патологическая ревность;

- конкуренция с сиблингами;
- асоциальное поведение, когда человек (ребёнок) может представлять угрозу для других участников группы;
- раннее или ускоренное половое развитие;
- чрезмерная агрессивность;
- обострённое стрессовое состояние.

Что не является противопоказанием для групповой игротерапии:

- потребность в общении;
- желание заслужить одобрение у окружающих;
- стремление к высокому социальному статусу;
- незначительные отклонения в поведении, обусловленные отсутствием элементарных социальных навыков;
- нехватка любви;
- внутренние комплексы, низкая самооценка.

Групповая игротерапия организовывается только при условии сформированности у ребёнка системы базовых социальных навыков и коммуникативной направленности.

Основные принципы игротерапии:

- игровая деятельность — не развлекательное мероприятие, а средство диагностики, коррекции, обучения и вспомогательного лечения;
- тема игры значима для игротерапевта и интересна для клиента;
- активизация самостоятельной инициативы участников;
- директивные и недирективные игровые компоненты взаимодополняют друг друга;
- соотношение спонтанности и конкретной направленности определяется не возрастом участников, а особенностями их психики;
- игровой процесс может направляться, но не комментироваться взрослым;
- психологическое и психотерапевтическое воздействие осуществляется через характеры персонажей.

#### Основные методы:

- внушение наяву;
- аутотренинг;
- имаготерапия;
- самостоятельные и ролевые игры;
- импровизации.

#### Основные направления:

- песочная игротерапия;
- сказкотерапия;
- куклотерапия;
- шахматная;
- музыкальная;
- двигательная;
- ролевая;
- драматическая.

#### В зависимости от направлений определяются используемые приёмы:

- рисование на песке;
- сочинение и проигрывание сказок;
- скульптура и конструирование с привлечением глины, алебастра, воска, мыла, дерева, проволоки, металла, бумаги, коробок и даже мусора;
- игры с куклами;
- шахматы помогают осознать и выполнить жизненные задачи (согласно гештальт-терапии, каждая шахматная фигура, создание собственной тактики и каждый ход демонстрирует какой-то новый аспект личности);
- игры, в которые привлекаются музыка и танцы, — новый приём адаптивного воспитания дошкольников с ЗПР;
- сценические постановки, когда в характере героя проявляется сам актёр, его страхи, переживания, комплексы.

В зависимости от имеющейся проблемы игротерапевт может выбрать для работы с человеком какую-то одну технику. Например, для деток с ЗПР наиболее эффективным вариантом станут музыкально-танцевальные игры. Но чаще всего специалисты комбинируют методики, направлениями и приёмы, чтобы добиться более всеохватывающего результата.

Игротерапия направлена на оказание целительного воздействия на лиц разных возрастных категорий, которые страдают эмоциональными расстройствами, страхами, неврозами различной этиологии и др. В основе методики лежит признание важным фактором личностное развитие игры.

При этом специалисты чётко разграничивают два понятия:

1. Игровая терапия — инструмент психологии, имеющий право лишь корректировать эмоциональные и поведенческие нарушения.
2. Игровая психотерапия — инструмент психотерапии, занимающийся лечением пограничных расстройств личности и поведения.

Игровой терапией называют все психотерапевтические направления, использующие игру и игрушки. Она чаще практикуется при работе с детьми. Так как все остальные методы терапии могут просто не подходить для работы с малышами. Ведь даже обнаружить проблему у малышек, а тем более ее причину, бывает довольно непросто, поскольку чаще всего она не лежит на поверхности. Многие специалисты рекомендуют для работы с детьми именно игротерапию, вследствие того, что игра отображает образ мышления малышек, то, как они взаимодействуют с окружением и справляются с эмоциями. Психотерапевт, контролируя игровой процесс ребенка, обучает его, как справляться со сложными чувствами или ситуациями.

Методы игротерапии позволяют мягко и осторожно провести диагностику эмоционального и психического состояния малыша, обнаружить причину возникшей проблемы, скорректировать ее, предоставить ребенку возможные пути ее преодоления.

Отметим, что сегодня существует множество методов психотерапии, к которой относят сказкотерапию, песочную терапию и др.

Сегодня игротерапию можно классифицировать в качестве: эго-аналитической терапии, ориентирующейся на концепции социального научения, недирективной терапии.

Эго-аналитическая игротерапия как метод коррекции заключается в помощи индивиду постигнуть и принять конфликты эмоционального характера, которые ранее им были вытеснены или отвергались. Психотерапия, базирующаяся на теории социального научения заключается в обучении коллективному взаимодействию в процессе игры, а не на эмоциональной составляющей игр. Недирективная психотерапия представляет собой помощь клиенту в проявлении его личностных конфликтов, при этом терапевт его поддерживает через рефлекссию.

Среди методов игровой терапии различают активный, пассивный, освобождающий, структурированный метод и терапию отношениями.

Активная игротерапия как метод коррекции заключается в работе с символическим воображением клиента. Пациенту предлагают несколько преднамеренно отобранных игрушек, которые можно символически связать с проблемной ситуацией. Терапевт в ходе сеанса участвует в обыгрывании возникающих игровых ситуаций. В ходе такой игротерапии происходит быстрое понижение уровня тревожности. Своеобразным маркером в понимании отношений клиента с другими людьми является то, как он выстраивает свои взаимоотношения с терапевтом.

Пассивный метод представляет собой игру, ничем не ограниченную и не направляемую терапевтом, он просто при ней присутствует. Специалист постепенно включается в игротерапию. При данном методе роль терапевта больше наблюдательная. Он лишь изредка интерпретирует действия пациента. Ведущая роль в данном методе принадлежит клиенту, который получает возможность проработать в игровой форме собственную

тревожность, агрессивность или чувство незащищенности. Позиция терапевта в данном методе должна быть принимающей.

«Освобождающая» терапия, разработана Д. Леви и создана на основе убеждения, что игра предоставляет клиентам возможности эмоционального реагирования. Терапевт в процессе сеанса реконструирует травмирующее событие при этом, помогая клиенту победить негативные эмоции, которые возникли в момент травматической ситуации, освободиться от страха, выразить гнев или другие чувства, порожденные этим событием. Именно в игре индивид управляет ситуацией, вследствие чего трансформируется из жертвы в деятеля, из пассивной в активную роль.

Структурированная терапия является ответвлением освобождающей терапии и направлена на решение конкретных задач.

Психотерапия отношениями представляет собой направление недалекое от пассивной психотерапии, однако акцент в ней ставится на происходящем в кабинете консультанта, а не на предшествующем опыте клиента. При этом пациенту предоставляется в присутствии терапевта полная свобода действий.

Специфической особенностью игротерапии считается ее двусторонность, элементы которой сберегаются в любой игре коллективного характера. Первая сторона выражается в выполнении играющим реальной деятельности, для реализации которой необходимы действия, связанные с разрешением конкретных, нередко нестандартных задач. Вторая сторона связана с тем, что некоторые моменты такой деятельности носят условный характер, что способствует абстрагированию от ситуации в реальности с бесчисленными привходящими обстоятельствами и ответственностью.

Двусторонность игры предопределяет ее развивающий эффект. Психокоррекционное воздействие игровых занятий достигается путем установления положительного эмоционального отношения с другими. Игра вносит коррективы в подавляемые отрицательные эмоции, страхи,

нерешительность, неуверенность, расширяет способности к коммуникационному взаимодействию.

Отличительными признаками развертывания игротерапии являются быстро трансформирующиеся ситуации, в которых объект оказывается после манипуляций с ним, и такая же стремительная адаптация действий к новым обстоятельствам.

Игротерапия как метод коррекции обладает следующими специфическими механизмами:

— моделирование системы общественных взаимоотношений в наглядно-действенной модели в специфических игровых обстоятельствах, следования им клиентом и ориентация в таких отношениях;

— трансформация позиции индивида в сторону преодоления личностного и когнитивного эгоцентризма и логичной децентрации, вследствие чего происходит постижение в игре собственного «Я» и растет мера общественной компетентности и склонности к решению проблемных ситуаций;

— выработка одновременно с игровыми реальными взаимоотношений на основе равноправия и партнерства, сотрудничества и кооперации, обеспечивающих возможность личностного развития;

— организация постепенной проработки в игровом процессе новых, более соответственных приемов ориентирования индивида в конфликтных ситуациях, их формирование и усвоение;

— организация ориентирования индивида на выделение ощущаемых им эмоциональных настроев и обеспечение их понимания при помощи вербализации, вследствие чего происходит осознание смысла конфликтной ситуации, выработка ее новых значений;

— выработка способности к произвольному регулированию деятельности на основе подчинения действий системе правил, регламентирующих исполнение роли и поведение в процессе сеансов игротерапии.

Игра является не только одним из самых любимых занятий малышей, но и ведущей деятельностью детей, начиная с самых ранних лет и до школьного возраста. А способность играть сохраняется у индивида на протяжении жизни. С помощью игры происходит развитие моторных функций и когнитивных способностей у ребенка. Также она является главным методом обучения для ребенка. Для детей игра представляет собой основную возможность взаимодействия с окружением, вследствие чего она выполняет и функцию социализации. Кроме этого в игровом процессе ребенок естественно отыгрывает зарождающиеся в нем негативные эмоции.

Игротерапия является ответвлением арт-терапии, оказание помощи и достижение психологического комфорта индивидом посредством игровой деятельности. Она представляет собой довольно эффективный коррекционный метод для работы с малышами, имеющими абсолютно разные психические особенности. Данный метод не рекомендуется практиковать в работе с индивидами, страдающими полным аутизмом или неконтактной шизофренией. Игровую терапию применяют:

- при травмах психологического характера, связанных с разводом родителей;
- для улучшения успеваемости детей при трудностях в учебе;
- для коррекции агрессивного и тревожного поведения;
- для профилактики и лечения различных фобий, детских страхов;
- при умственной отсталости и задержках в психическом развитии для ускорения развития;
- при заикании и многих других проблемах.

При выборе методов игротерапии нужно исходить из требований конкретных целей коррекционного воздействия и из того, насколько устойчивы показатели результативности воздействия на индивида именно игровой терапией.

В качестве параметра эффективности игротерапии учитывается устремленность детей к поддержанию коммуникаций и взаимодействию с

окружением в коллективе. Это проявляется в позитивных личностных трансформациях, сдвигах, проистекающих в самосознании, улучшении психоэмоционального самочувствия, положительной динамике интеллектуального развития вследствие снятия эмоциональной тревожности и напряжения. Так, например, игротерапия общения заключается в занятиях подвижного характера, которые помогают выстраивать положительные, эмоционально теплые взаимоотношения с детьми. Занятия игротерапией не требуют специфического оборудования, а ее техники носят больше интуитивный характер.

М. Панфилова, разработчик методов игротерапии, доказала, что посредством игр малыша можно обучить правильному построению диалога, снизить его гиперактивность. Игротерапия Панфилова представляет собой комплекс современных психотерапевтических методик, состоящий из игровой терапии, сказкотерапии, метода беседы, арт-терапии, телесной терапии, элементов психодрамы, жетонной терапии и др.

Основные виды игротерапии можно классифицировать в зависимости от теоретического подхода к психологии. Игровую терапию применяют в психоанализе и в отечественной психологической науке. Также различают игротерапию отреагирования и построения отношений, примитивную игровую терапию. В соответствии с формой организации деятельности игротерапия бывает индивидуальной и групповой. По структуре применяемого в ней материала выделяют игротерапию и с неструктурированным материалом.

В едином смысле задачи игротерапии, центрированной на личности, соотносятся с внутренней устремленностью индивида к самоактуализации. Непременным условием, нередко полностью выпускаемым из вида, является обеспечение позитивного опыта роста малышу в присутствии взрослого, понимающего и поддерживающего его, вследствие чего у ребенка зародится возможность обнаружения в собственной персоне внутренних сил. Наряду с этим задачей коррекции, ни при каких условиях не должна быть

непосредственная трансформация личности индивида, так как постановка такой цели будет означать отвержение личности индивида такой, какой она является, и противоречить исходному утверждению клиент-центрированной психотерапии – безусловного принятия субъекта. Коррекционная работа, должна быть целенаправлена на утверждение индивидуального «Я» личности, ее самооценности.

Роль игротерапии для маленького индивида громадна. Она способствует развитию способностей малыша, преодолению конфликтов и достижению психологического баланса. Игровой процесс помогает ребенку легче и быстрее обучаться, приобретать навыки, которые ему пригодятся в дальнейшей жизни.

Игротерапия для дошкольников в качестве методики коррекционного воздействия на их психику может применяться для работы, начиная с двухлетнего возраста. Ребенку предлагают ролевую игру для выяснения его эмоционального состояния, страхов и возможных психотравм, о которых ребенок не в состоянии рассказать. Специалисты в игровой терапии утверждают, что при помощи игрового процесса можно научить детей более свободно взаимодействовать с окружением, повысить школьную успеваемость, уменьшить их гиперактивность, агрессивность и другие расстройства поведения.

Игротерапия в детском саду сегодня считается одной из тенденций современного времени. Сегодня практически все детские сады имеют в штате психолога, развивающего детей при помощи метода игротерапии. Обычно в детских садах элементы игровой терапии присутствуют в ежедневном распорядке дня.

Ведущим лицом в ходе использования игротерапии всегда будет ребенок. Задачей психолога является поддержание дружеских отношений с детьми и между ними, помощь в утверждении «Я» ребенка для него самого и среди окружающих. Игровые занятия в детском саду рекомендуется начинать с игр, которые направлены на улучшение психологического самочувствия.

Игротерапия для дошкольников обеспечивает эмоциональную разрядку, снимает нервную напряженность, уменьшает боязнь темноты, наказаний, замкнутых пространств, оптимизирует гибкость в действиях, способствует освоению групповых норм поведения, налаживанию контакта между малышами и их родителями, развивает координацию движений и ловкость. Важным в игротерапии является уважение желаний ребенка, его активная позиция в игре. Перед психологом ставится задача сделать так, чтобы игровой процесс приносил радость малышу. В ходе игры следует обращать внимание на самочувствие ребенка.

Игротерапия примеры игр, ориентированных на коррекцию различных страхов, представляют собой ролевое проигрывание ситуаций. Так, например, игра «Смелые мыши», в которой выбирается кошка и мышки. Мышки бегают и пищат, в то время как кошка спит в своем домике. Затем кошка просыпается и пытается догнать мышек, которые могут скрыться в домике. Потом дети меняются ролями.

Игра в «дочки-матери» с куклами также имеет терапевтическое воздействие, обнаруживает потенциал и раскрывает внутренний мир малышей. В игровых процессах ребенок моделирует ситуацию в соответствии с обстановкой у себя дома. То есть, ребенок будет проецировать отношения в семье на игру.

Поэтому самой главной задачей психотерапевта в игровой терапии является внимательное наблюдение за поведением. Не рекомендуется регламентировать правила игры, форсировать или замедлять игровой процесс. В процессе игротерапии психотерапевту необходимо понять чувства малыша, стать для него своеобразным зеркалом, помогающим ему увидеть себя. А коррекционный процесс в игре должен происходить автоматически. От психолога требуется выражение искренней веры в то, что ребенок может самостоятельно справиться с возникшими проблемами.

Занятия игровой терапией с малышами позволяет сблизить ребенка с взрослыми и оказывает благоприятное воздействие на личностное развитие

малыша, помогает ему в процессе социализации и освоении социальными нормами. Игротерапия избавляет детей от влияния стрессовых факторов и травмирующих жизненных ситуаций.

Игровой процесс активизирует ресурсы, раскрывает личностный потенциал и способствует росту. Самовыражение посредством игры непосредственно связано с упрочением психического здоровья индивида и может рассматриваться в качестве значимого фактора психокоррекционного воздействия. Однако наряду с этим психокоррекционный потенциал игрового процесса сегодня при всей его бесспорности применяется в практической психологии недостаточно.

Игровая психотерапия представляет собой редкостный опыт для социального развития и психического здоровья малыша при этом, открывая ему возможность вступить в индивидуальную взаимосвязь с взрослым. Это может быть психотерапевт, педагог, психолог, родители и др. Игровые действия активизируют образование произвольных психических процессов, способствуют развитию интеллектуальной деятельности и воображения, ведут к совершенствованию опорно-двигательного аппарата и волевой активности, к переходу малыша к мышлению представлениями, развитию речи.

В ходе определения функций игровой деятельности нужно выходить из ее важности для коррекционного и развивающего взаимодействия наставника с детьми и способствования развитию доверительных взаимоотношений наставника с родителями. Вследствие чего и происходит разработка и выбор средств, специфических приемов игровой терапии, сосредоточенных на установлении позитивного эмоционального отношения малышей к взрослому наставнику, образование контактов и взаимоотношений между ними для преодоления необщительности, низкого уровня самооценки, замкнутости и фобий

Игротерапия позволяет установить тесный терапевтический контакт психотерапевта с родителями детей в самых разнообразных видах и

конфигурациях, начиная с консультирования и заканчивая тренингами родительских групп. В качестве средств игровой терапии можно выделить разнообразные подвижные игры, лепку и рисование, игры с песком или куклами, игротерапию общения и др.

Игротерапия общения отлично зарекомендовала себя при коррекции коммуникативной сферы дошкольников. В ней могут применяться различные игровые средства и неигровые приемы, обучающие предупреждению конфликтных ситуаций, направленные на улучшение взаимопонимания и контроль собственного поведения.

Средства игротерапии призваны моделировать действительность, что предоставляет малышу переживать ощущение счастья, успеха, удачи, позволяет раскрыть собственные физические и интеллектуальные способности. В условиях игры выражается личность детей.

Среди наиболее успешных видов игротерапии можно выделить куклотерапию за счет ее образности, наглядности и материальности, вследствие чего происходит более глубокое вхождение ребенка в игровую реальность, и игру в дочки-матери. Излюбленное занятие абсолютно всех малышей – присваивать куклам имена реальных людей, окружающих их, или героев сказок, мультиков и др. Наблюдая за игрой ребенка, родители могут понять, что его беспокоит, что ему нравится, что вызывает злость.

Сегодня с успешностью также применяется шахматная и музыкальная игровая терапия. Эти средства терапии были разработаны для решения нескольких задач одновременно: для понимания малыша, воздействия на детский разум, на его эмоции и чувства. Еще в арабских племенах шахматы считались наилучшим методом лечения нервных болезней. Сегодня вряд ли найдутся желающие оспорить благотворное влияние классической музыки на человеческий организм.

Игра в наше время стала лучшей практикой, способствующей развитию ребенка вне зависимости от его интеллектуальных и физических

возможностей. Ведь при помощи игры ребенок обучается правильной речи, учится размышлять и самостоятельно принимать некоторые решения.

Сегодня в процессе применения традиционных и нетрадиционных способов коррекции все большей популярностью пользуются специальные методики, одной из которых является песочная игротерапия. Ее принципы довольно просты и незамысловаты. Ведь игры на песке представляют собой один из видов естественной деятельности малыша. Воздействия их носят обучающий, познавательный и проективный характер.

Принцип песочной терапии впервые был предложен К. Юнгом. По его мнению, игры с песком направлены на высвобождение заблокированной энергии и активизацию способности к самоисцелению, которые изначально заложены в индивиде. Фундаментальность постулата песочной игротерапии лежит в переносе на область песочницы фантазий и переживаний индивида, в самостоятельном контроле собственных импульсов и их выражении в символической форме.

Задача песочной психотерапии, как и любого другого средства игротерапии, лежит не в трансформации личности индивида, а в его обучении специальным навыкам поведения и предоставлении возможности ему быть таким, каким он себя видит.

Песочная игротерапия – наиболее плодотворный и результативный метод в работе с детьми, страдающими задержкой психического развития. У таких детей часто вырабатывается множество комплексов (например, комплекс неполноценности или неуверенности в себе), вследствие наличия психических проблем. Именно поэтому следует уделять больше внимания психоэмоциональной сфере детей.

Метод песочной психотерапии направлен на развитие эмоций, фантазии, тактильных ощущений, мелкой моторики, связной речи. Данный метод игровой терапии показал себя наиболее действенным при коррекционной работе со страхами, тревожностью, замкнутостью, агрессивностью, гиперактивностью.

Малыш в процессе игры с песком проявляет самые глубокие эмоции, переживания, тревоги, освобождается от фобий, вследствие чего пережитое не преобразуется в психическую травму. Песочные игры предоставляют детям опыт самостоятельного разрешения конфликтных ситуаций, совместного преодоления трудностей, способствуют к сплочению, учат слушать окружающих и слышать их. Такие игры помогают поглубже познать окружающий мир, вырабатывают первые математические представления, учат гармоничной работе рук и глаз.

Основополагающий принцип игрового процесса на песке заключается в создании специфических стимулирующих условий, при которых ребенок будет чувствовать себя комфортно, безопасно и сможет выразить свою творческую активность. Еще одним не менее значимым принципом терапии является «проживание» в реальности, т.е. проигрывание различных ситуаций совместно с героями сказок. Так, например, ребенок, играя роль спасителя принцессы, будет не просто предлагать различные выходы из нелегкой ситуации, но и будет реально разыгрывать ситуацию при помощи фигурок на песке.

Необходимо соблюдать несколько условий, чтобы игра стала успешной. Такое времяпрепровождение должно быть интересно не только ребёнку, но и взрослому. Дети всегда чувствуют неискренность. И если они будут знать, что родители играют с ним потому что надо, а не потому что хочется, то весь терапевтический эффект может сойти на нет. Искреннее удовольствие всех участников – залог успеха. Игра должна быть спонтанной. Для малышей это имеет особое значение. Если ребёнок будет играть по какому-то расписанию, то для него это станет не развлечением, а работой. Игра должна быть добровольной.

#### Игры для улучшения психологического самочувствия

Дети чувствуют себя спокойно, когда знают, что они кому-то нужны и интересны. Легче всего это показать через следующие общеизвестные игры: жмурки; пятнашки; прятки; полоса препятствий. Во всех играх важно

немного поддаваться, если видно, что малыш не справляется, подбадривать и хвалить за успехи.

### Игры, помогающие в коррекции агрессии

Детям, которые проявляют агрессию важно показать на контрасте, что существует и другая модель поведения, а также, что любой спор должен закончиться на позитивной ноте. В такие игры можно играть с двух лет.

*Войнушка.* Ребёнок и взрослый бросают друг в друга различными безопасными предметами: подушками, комками бумаги, плюшевыми игрушками, пользуясь щитами и укрытиями. И заканчивают борьбу ничьей и объятиями.

*Кошки.* Малыш и взрослый по очереди превращаются вместе, то в добрых, мурлыкающих и ласкающихся кошек, то в злых и шипящих. Вместо кошек могут быть собаки, ёжики и любые другие животные.

### Игры, направленные на снятие напряжения и расслабление

Главной целью устранения этих параметров является смена мозговой деятельности и физическое успокоение.

*Море волнуется раз.* Всеми известная игра отлично работает на отвлечение и расслабление. Взрослый произносит: море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская (земная, овощная, любая другая) фигура замри! Во время озвучивания фразы ребёнок раскачивается, как будто на волнах и замирает на последнем слове в какой-то позе до тех пор, пока ведущий не отгадывает, что это за фигура. Затем играющие меняются ролями, или проделывают то же самое ещё раз. Такое развлечение подходит для детей от трёх лет.

*Кукла.* Ведущий говорит малышу, чтобы тот представил, что он превращается в куклу. Перечисляет все части тела, которые должны задеревенеть, при этом нажимая на них. Ребёнок замирает в одной позе, стараясь напрячь все мышцы до тех пор, пока взрослый не говорит, что малыш снова стал человеком. Он расслабляется и размякает. В эту игру можно играть с четырёх лет.

### Игры, помогающие в коррекции страхов

Если ребёнку беспокоят внутренние переживания и страхи, важно показать ему, что в любой ситуации можно найти выход и спастись.

*Кошки-мышки.* Взрослый и ребенок примеряют на себя по очереди роль кошки или мышки. Кот спит, а мышь бегает вокруг него и пищит. Он просыпается, начинает охотиться за мышкой, она убегает и спасается в своей норке. В эту игру можно играть с двух лет.

*Приведение.* Один из игроков надевает на себя простынь и становится приведением. Он с пугающим звуком «УУУ» начинает бегать за другим участником и если ловит, то они меняются ролями. Такое развлечение можно использовать с трёх лет.

### Для дошкольников

Для детей раннего возраста игровая деятельность является ведущей. Поэтому большинство занятий в детском саду строится именно на ней.

Какие именно игры и упражнения можно использовать для детей дошкольного возраста 3-4 лет:

Название игры	Цель
Карусели	Развивать двигательную активность, учить выполнять действия по тексту
Игры с песком	Развивать мелкую моторику
Воробушки и кот	Учить детей действовать по сигналу, играть, соблюдая правила
У медведя во бору	
Воздушные шарики	Упражнение для релаксации, успокоения
Ладонь — кулак	Развивать у детей мелкую моторику, речь
Чудесный мешочек	Развивать тактильные навыки
Найди свой домик	Учить детей действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве
Подарок под ёлкой	Релаксационное упражнение на расслабление мышц лица
Апельсин	Развивать мелкую моторику, выполнять движения по тексту
Самолёты	Формировать речевые навыки
Громко — тихо	Учить детей менять силу голоса
Солнышко и дождик	Учить детей играть в соответствии с правилами, совершенствовать умение выполнять действия по сигналу
Матушка-весна	
Подбери по цвету	Учить детей слитно произносить фразу из двух-трех слов; вырабатывать плавный речевой выдох; закреплять знание цветов
Когда это бывает?	Повторить времена года и их основные признаки
Горелки с платочками	Развивать ловкость, внимание, формировать навыки двигательной активности
Живое домино	Закреплять знание цветов

Если в 3-4 года основной задачей игротерапии является обучение и развитие (тех же когнитивных способностей), то в 6-7 лет она приобретает уже более диагностический и коррекционный характер, позволяя исправлять психологические проблемы.

Для детей 6-7 лет

Игра	Цель
Конспиратор	Создание благоприятных условий для сплоченной работы в группе, поднятие эмоционального тонуса, формирование желания общаться, быть активными
Слепой танец	Повышение самооценки, развитие доверительного отношения
Похвалилки	
Сказка о мальчике, который не умел играть	Снижение тревожности и напряжения, развитие воображения
Связывающая нить	Укрепление эмоциональных контактов, способствующих доверительному отношению
Этюд «Чунга-чанга»	
Щепки на реке	
Танцевальный этюд «Подари движение»	
Колдун	Развивать умения действовать в сложных ситуациях
Смелый разведчик	Развивать способности понимать чувства другого, создание условий для снижения уровня застенчивости
Этюды «Ёжики» и «Ёжики смеются»	

### Для проблемных детей

Игротерапия в детском возрасте позволяет эффективно лечить всевозможные расстройства личности и поведения.

### Для детей с ОВЗ

Игра для детей с ограниченными возможностями часто остаётся единственным способом выразить себя в силу своих специфических особенностей. Попутно она позволяет специалистам помочь в терапии основного заболевания и максимально развить ребёнка, насколько это возможно.

Рекомендуемые: пальчиковые (Птичка, Коза рогатая, Колокольчик), с бросовым материалом (шнуровок, прищепок, бусинок, пуговиц), развивающие (конструктор, мозаика, пазлы).

### С тревожными детьми

Как показывают исследования, игротерапия оказывает гармонизирующее и коррекционное влияние на уровень тревожности детей и на их психическое состояние в целом.

Упражнения на релаксацию и дыхание: Драка, Воздушный шарик, Подарок под ёлкой, Дудочка, Штанга. На расслабление: Танцующие руки, Водопад. На формирование чувства доверия и уверенности в себе: Зайки и слоники, Смена ритмов и многие другие.

#### Для дошкольников с агрессией

Дети становятся агрессивными потому, что им некуда выплеснуть скопившуюся в результате психотравмы негативную энергию. Игротерапия помогает им в этом.

На снятие мышечного напряжения: Мячик, Цирк, Прогони Бабу-Ягу, Карикатура, Лепим сказку, Клеевой дождик. Для таких детей полезной будет и подвижная игровая деятельность: Два барана, Тух-тиби-дух, Попроси игрушку (в вербальном и невербальном варианте).

#### Для взрослых

Ошибочно думать, что игротерапия используется специалистами только в работе с детьми. Не менее полезной она оказывается и для взрослых. Здесь применяются более специфические методы:

- настольные игры;
- компьютерные;
- ролевые;
- направления арт-терапии (сказкотерапия, скульптурирование и конструирование, рисование);
- спортивные.

Во-первых, они помогают снять напряжение и справиться с депрессией, избавляют от навязчивых мыслей, позволяют открыто выразить свои эмоции, снимают мышечные зажимы. Во-вторых, специалист посредством наблюдения за участниками игры может увидеть истинную психологическую проблему и работать с ней более целенаправленно.

Психологи и психотерапевты настоятельно рекомендуют игры для пожилых людей. Они поднимают настроение, восстанавливают когнитивные способности (память, речь, мышление, внимание), способствуют активизации работы мозга. Какие именно можно использовать:

- настольные: лото, домино, шашки, шахматы;
- интеллектуальные: кроссворды, sudoku, пазлы;
- разноплановые конкурсы и викторины.

Игротерапия — современное эффективное направление, нашедшее применение в педагогике, психологии и психотерапии. Особенно неоценимую пользу она оказывает для развития и психокоррекции детей раннего возраста, которые раскрываются именно в игровой деятельности.

## СКАЗКОТЕРАПИЯ

Сказкотерапия — один из приемов в арт-терапии, разделе психологии — психологическое воздействие на личность через сказки, способствующее коррекции проблем и развитию личности.

Ее цель — помочь ребенку или взрослому решать внутренние психологические проблемы. Основная особенность — мягкость воздействия и эффективность.

Выделяют четыре базовых направления в данной методике:

### *Диагностическое.*

Помогает определить сценарии, которыми пользуется человек при решении жизненных ситуаций. С помощью диагностики он определяет черты характера, сильные и слабые стороны личности, таланты, жизненные позиции и т.д. Проводя диагностику, специалист определяет корень проблем у клиента.

### *Коррекционное.*

Помогает человеку создать гармоничный образ себя, настроиться на здоровую модель поведения, скорректировать негативные модели восприятия мира.

### *Прогностическое.*

Помогает человеку определить, к каким результатам приведет его поведение и жизненная позиция, имеющаяся на данный момент.

### *Развивающее.*

Помогает снять эмоциональное и мышечное напряжение, снижает тревожность, развивает воображение, облегчает адаптацию к новым условиям.

В зависимости от того, в какой именно науке применяется сказкотерапия и для человека какого возраста, она может преследовать разные цели.

В психологии:

- искоренение страхов;
- воздействие на личность посредством неосознанных ассоциаций;
- активация защитных механизмов психики;
- помощь в выборе правильного решения;
- программирование жизненного плана человека на будущее;
- борьба с комплексами и расстройствами личности, причём даже такими серьёзными, как анорексия, булимия и склонность к суициду.

В педагогике:

- как метод психологической коррекции девиантного поведения у подростков для формирования правильных ценностей;
- устранение таких детских проблем, как фобии и неуверенность в себе;
- коррекция характера;
- улучшение внутреннего состояния;
- внушение правильных общественных стереотипов на примере положительных сказочных героев;
- выстраивание «морально правильного» поведения;
- развитие творческих способностей;
- повышение заниженной самооценки;
- формирование веры в позитивное разрешение проблем.

Вся технология сказкотерапии базируется на 4 основных принципах.

#### Принцип 1. Ценности

Главное — донести до сознания человека информацию о правильных жизненных ценностях, которыми он должен руководствоваться в любой ситуации при принятии решений. После прочтения сказки обязательно нужно обсудить такие из них, как взаимопомощь, любовь, дружба, сострадание, истина, вера, достоинство, гуманность, доброта.

#### Принцип 2. Жизненная сила

После того, как человек усвоил базовые ценности, проводится работа по осознанию того, что для любого поступка необходима внутренняя сила.

Она есть у каждого, но у большинства словно дверь, заваленная камнями (проблемами, сомнениями, разочарованиями, психологическими травмами). Можно понимать, что любовь, вера, надежда — оплот существования, но при этом ничего не предпринимать для того, чтобы они вошли в жизнь. Сказкотерапевт помогает пациенту осознать собственную внутреннюю силу и освободиться от подобных завалов.

### Принцип 3. Многогранность

Каждую сказку психолог раскладывает по полочкам, освещая сюжет и героев с разных позиций. Это делается для того, чтобы человек понял, что нельзя видеть в мире только плохое. Любое событие можно рассмотреть с разных сторон и найти в нём положительные моменты.

### Принцип 4. Две реальности

Сказкотерапия создаёт в сознании человека две реальности: сказочную (психическую) и бытовую (социальную). Задача специалиста — посредством ассоциаций вплести ресурсы первой в жизненную практику пациента.

Для реализации этих принципов используются следующие методы.

- **Рассказ**

Сначала сказку рассказывает психолог. Спустя какое-то время он просит своего собеседника пересказать ему то, что тот запомнил. Те моменты, которые он будет более ярко и подробно описывать, позволят понять, какие наболевшие акцентуации и паттерны у него существуют.

- **Иллюстрация**

Обычно используется в работе с детьми, хотя порой и для взрослых. После прочтения сказки психолог просит нарисовать иллюстрацию к ней. Либо произвольно, либо какого-то конкретного события (которое было вплетено специально для раскрытия внутренних проблем пациента), либо персонажа. Здесь оценивается выбор сюжета, героя, оттенков, динамики изображённого. Если добрый принц будет нарисован схематически и совершенно не ярко, а Кощей — в мельчайших подробностях и по центру картины, смещение ценностных ориентиров будет налицо.

- Сказкотерапевтическая диагностика

Один из самых сложных методов, чаще всего используемых в работе со взрослыми. Психолог предлагает неожиданные вопросы по, казалось бы, совершенно простым сюжетам. Если брать известные русские народные сказки, можно привести следующий пример.

Если к психологу обратился человек, у которого рушится семья из-за жилищных проблем (молодые супруги вынуждены жить с родителями и постоянно конфликтуют с ними). Читается «Теремок». Проговариваются положительные моменты (как в большом лесу в маленьком теремке нашли кров и ужились совершенно разные звери). Во время анализа проводится аналогия с общежитием. Почему животные смогли в сказке найти общий язык друг с другом, а люди подчас не могут этого сделать?

Есть и другие методы — сочинение собственной сказки (учитываются те моменты, на которых ставится акцент, а также концовка), мастерская кукол (похоже на рисование), театральная постановка или хотя бы чтение по ролям (здесь психолог смотрит, какого персонажа примерил на себя человек, как обосновал свой выбор, как отыграл).

Основа методики – реакция пациента. Именно благодаря ей терапевт делает выводы о состоянии человека, его проблемах и жизненной ситуации. Для этого требуется соблюсти несколько условий: Создать доверительную атмосферу во время сеанса. Выказать пациенту искреннюю заинтересованность его проблемами. Искренность и открытость самого терапевта.

Формы с работы со сказкой:

1. Рассказывание сказки. Суть в том, чтобы именно рассказывать историю, а не читать. Здесь очень важны настоящие чувства и переживания. Во время сеанса психолог наблюдает за реакцией и комментариями ребенка. Иногда ребенок перебивает, задает вопросы, сочиняет другую сюжетную линию и т. д. Это важнейшие моменты в работе, именно они характеризуют психо-эмоциональное состояние пациента.

2. Сочинение сказки. Здесь терапевт и ребенок вместе сочиняют историю, вкладывают туда свои чувства, драматизируют, меняют сюжет. Здесь можно все: переделать старую сказку на новый лад, поменять местами добрых и злых героев, поставить себя на место одного из них. Методика помогает ребенку раскрыться, выявляет скрытые эмоциональные состояния, которые не отражаются в поведении.

3. Рисование сказки. Как правило, эта методика используется как второй этап работы со сказкой. Пациенту предлагают нарисовать, слепить или сделать аппликацию на тему услышанной истории. Здесь он может выплеснуть свои чувства и тревоги, освободится психологически. При плохом состоянии пациент рисует чудовищ мрачные картины, в рисунке преобладают темные цвета. Но при систематическом прохождении сеансов, каждый следующий рисунок становится ярче и позитивнее. Для рисования можно использовать любые подходящие материалы: гуашь, акварель, карандаши, фломастеры и т.д.

4. Изготовление кукол. Основа метода – включение механизма самоисцеления, заложенного в психике каждого человека. Изготавливая куклу, пациент расслабляется, уходит стресс, тревога, страх. Человек входит в легкое медитативное состояние. Он как бы ассоциирует куклу с одним из аспектов своей личности. В сказкотерапии психолог предлагает пациенту создать куклу по мотивам сказки. Это может быть любой герой понравившийся пациенту. Методика может использоваться и как диагностика и как терапия. Результат — осознание проблемы пациентом и поиск решения через расслабление.

5. Постановка сказки. Обычно проходит в несколько этапов: прочтение или рассказ, изготовление кукол-персонажей, придумывание сюжета, постановка. Каждый участник может выбрать себе роль и наделить своего персонажа такими качествами, какими он захочет. Это может быть и положительный и отрицательный герой. Он может быть похож на участника, а может быть его полной противоположностью. Здесь очень важен экспромт

и творческая атмосфера. Метод призван снимать напряжение и помогать раскрываться. Участники должны иметь возможность выражать свои чувства и ощущения. Результат – раскрытие потенциала каждого ребенка. Дети становятся более общительными, более приспособленными к жизни, выходят из своей «скорлупы».

Практическое использование метода сказкотерапии в работе с детьми  
Сочинение сказки, практическая методика Сеанс строится по следующему образцу: Терапевт вместе с ребенком описывает главного героя похожего на ребенка по внешности, характеру и возрасту. Ведущий рассказывает о жизни героя так, чтобы ребенок увидел сходство между собой и им. Герой сталкивается с проблемой похожей на реальную ситуацию ребенка, у него возникают такие же переживания и чувства. На заключительном этапе сказочный герой ищет выход и ситуацию и с успехом находит его. В данной практике ведущий обязательно вовлекает ребенка в творческий процесс, интересуется его мнением, задает вопросы, предлагает варианты развития сюжета. но не настаивает на них.

#### *Медитативная сказкотерапия для детей 5-7 лет.*

Цель практики — сформировать у ребенка энергетический фундамент личности, компенсировать отсутствие родительского тепла. Построение занятия: Ведущий включает легкую медитативную музыку и предлагает ребенку расслабиться и закрыть глаза. Терапевт обращают внимание ребенка на дыхание, дышать нужно глубоко и медленно. Вдох – через нос, выдох – через рот. Психолог неторопливо начинать рассказывать сказку. Его задача — включить у ребенка все органы чувств. Через сказку он должен почувствовать образы: с как выглядит голубое небо, как журчит ручей, как пахнет земляника и т.д. Здесь важно включить все виды ощущений (зрительные, слуховые, тактильные, обонятельные, вкусовые). На заключительном этапе терапевт постепенно выводит ребенка из медитации с такими словами: «Все что ты для себя нашел в этом прекрасном мире остаётся с тобой, постепенно открываем глаза и возвращаемся». На этом

этапе важно чтобы ребенок подольше сохранил ощущения из медитации, запомнил их и научился входить в это состояние самостоятельно.

*Постановка сказки для детей 4-5 лет.*

Цель техники – раскрытие внутреннего «Я» через образ игрушки. Практику проводят как с одним пациентом, так и с группой. Как проходит сеанс: Терапевт показывает детям в шкатулку с игрушками и предлагает выбрать главного героя. Ведущий рассказывает детям о герое: как его зовут, какой у него характер. Так же он предлагает детям описать героя, выразить свое отношение к нему. Психолог описывает ситуацию, в которую попадает герой и предлагает детям построить сюжетную линию, поиграть за героя, пофантазировать. Ведущий произносит следующие слова: «Представьте, что вы оказались на острове попали в сказочную страну или улетели на другую планету. Что вы будете делать?» В спектакле может участвовать и больше одного героя. По желанию дети могут выбрать из шкатулки еще несколько игрушек и расширить сюжетную линию. По окончании спектакля ведущий задает детям вопросы: Как вы себя чувствовали в роли? Почему вы вели себя именно так? Какие выводы можно сделать? Главная задача практики — помочь детям проявить себя в творчестве, показать себя настоящего, научиться гармонично общаться. Ни в коем случае здесь не должно быть формальности и лицемерия.

Для коррекции используются разные виды сказок.

- Художественные

Фольклорные, национальные, чаще всего всем известные. Универсальны. При правильном обыгрывании могут быть адаптированы специалистом буквально под любого человека. Например, «Сказка о рыбаке и рыбке» используется для коррекции ненормального поведения избалованного ребёнка, который ещё не понимает, к чему могут привести необузданные желания. Это же произведение применяется в сказкотерапии для тех взрослых, у кого материальные проблемы рушат семейную жизнь, для подкаблучников и жён, которые не могут остановиться в своих

требованиях. Однако для решения глубоких проблем такие сказки неприменимы.

- Психокоррекционные

Используются в педагогике для коррекции определённой черты характера: трусости, лени, капризности, агрессивности. Отличаются от художественных тем, что разрабатываются и подбираются под конкретного человека.

- Психотерапевтические

Основной инструмент сказкотерапии для дошкольников. Используются для многостороннего воздействия на личность проблемного ребёнка, чтобы устранить фобии и сгладить последствия психотравмирующих факторов. Они могут быть универсальными (например, для борьбы с боязнью темноты или грозы) и индивидуальными, разработанными для отдельного случая.

- Медитативные

Иногда у человека отсутствуют ярко выраженные отрицательные черты характера, комплексы или фобии. При этом ценности и приоритеты сформированы правильно. Однако постоянно возникают проблемы с социальной адаптацией, он не может преодолеть депрессивное состояние. Такое бывает и у детей, и у взрослых. Чтобы понять причину происходящего, психолог подбирает такой вид сказок. В них нет конфликтов и зла. Они философские, направлены на расслабление, в рамках которого получается раскрыть, что гнетёт пациента.

- Дидактические

Являются частью учебно-воспитательной программы в детских садах и школах. Помимо выявления и решения психологических проблем, направлены на всестороннее развитие ребёнка. Могут выполнять сразу несколько задач.

Работа ведётся в нескольких направлениях:

Развивается мышление. Наиболее подходящий возраст — 3–12 лет.

Можно просить ребенка анализировать поступки героев, принимая сказанное

им всерьез, поскольку его точка зрения — отображение внутреннего мира. Предлагается закончить рассказ самостоятельно, объяснив, почему сказка должна закончиться именно так.

Происходит передача опыта старшим поколением младшему. Приходит первый моральный опыт, ребенок учится различать добро и зло.

Обучение жизненным ситуациям, с которыми малышу придется столкнуться. Главное, чтобы он представлял, как ему выйти из сложившейся ситуации.

Решение психологических задач. Сочинение собственного рассказа дает возможность специалисту определить возможные проблемы, с которыми необходимо будет работать в будущем.

В процессе работы происходит налаживание контакта, устраняются барьеры. Ребенок неосознанно демонстрирует скрытые мотивы собственного поведения, недовольства ситуацией, людьми. Негативные эмоции проявляются, когда ребенок сочиняет сказки сам, даже если эмоциональная травма спрятана глубоко в подсознании. Внутренний конфликт выходит на поверхность, заставляет задуматься.

Основная работа происходит на уровне подсознания, не вызывая у ребенка протеста. Самое интересное, что подобное воздействие сказкотерапия оказывает и на взрослых.

Для детей детсадовского возраста подбирают сказки, где персонажами выступают животные. Младшие дошкольники сопоставляют себя с домашними питомцами, подражают им.

Дети, которые недооценивают себя как личность, с большим интересом будут слушать рассказы о волшебных превращениях. Им важно знать, как правильно перевоплотиться, чтобы принять себя в данный момент и знать дальнейшие шаги. Сформулировать проблему они не могут, поскольку не подозревают о ее существовании. Сказка о превращении лягушки в принца поможет справиться с ситуацией, когда ребенок попал в приемную семью.

Вместо чтения можно смотреть мультфильмы, созданные по литературным произведениям.

Волшебные сказки помогают обрести уверенность, что в жизни могут происходить чудеса. Такой жанр подходит детям 6–7 лет.

*Страшные рассказы.* Воспитывают стрессоустойчивость, желание справиться с проблемой. Здесь важен контраст, выразительное чтение. Если используются народные сказки, то окончание обычно меняют на более веселое, чтобы дети от души посмеялись. Таким образом устанавливается уверенность, что все страшное заканчивается хорошо. Жанр страшилок подходит детям старше 7 лет.

*Бытовые рассказы.* Стимулируют мышление и смекалку, чтобы выйти из ситуации победителем. Больше подходят подросткам.

*Психокоррекционные сказки.* Суть их в том, чтобы проблема ребенка совпала с проблемой персонажа. Должен быть выбор вариантов, как герой решает поступить. Ребенок бессознательно выбирает свою модель поведения.

*Медитативные сказки.* Это расслабляющие рассказы, которые обычно читают детям на ночь. Сюжет должен быть спокойным, бесконфликтным. Важно правильно подобрать цвета в описании, чтобы малыш представил их и спокойно уснул. Зеленый, синий, голубой цвета помогут расслабиться, снизить частоту сердечного ритма, расширить капилляры.

Медитативные сказки по своему воздействию близки к гипнозу, что вводит человека в состояние альфа, в котором решаются самые сложные задачи, устраняются противоречия, происходит скачок в умственном развитии. В состоянии альфа и тета-ритмов сознание работает, а тело полностью расслаблено. В будущем ребенок будет искать это волшебное состояние, чтобы снять стресс после рабочего дня, разрешить семейные конфликты.

Используя данный метод, психолог воздействует на глубинные процессы мышления и эмоциональные проявления. Ребенок развивает словарный запас, учится формулировать собственную точку зрения.

Применение разных литературных жанров способствует устранению детских страхов, приобретению элементарных навыков общения, культуры поведения в социуме. Одновременная работа с родителями малыша дает подсказки, как правильно общаться с ним в будущем. Согласно результатам исследований, психологические сказки для детей помогли избежать проблем в школьном подростковом возрасте.

Слушание сказок о животных учит ребенка проявлять заботу о домашних питомцах, веря, что они герои его истории.

Сказочная терапия имеет определенные правила, закономерности, которые соблюдаются при работе. Сюжет должен соответствовать возрасту и навыкам детей, содержать контрастные образы, иметь несколько вариантов решения проблемы. Иногда применяются авторские сказки, специально подобранные для решения определенных дидактических задач.

Чтец должен иметь навыки выразительного воспроизведения текста, поставленный голос, мимику, жестикуляцию. Только таким театральным набором можно вовлечь малышей в обсуждение, спровоцировать эмоциональный ответ. Важно избегать учительского строгого тона — психолог тем и отличается, что не учит, при этом дети меняются в лучшую сторону. Иногда приходится исправлять последствия школьного «обучения», когда подросток теряет веру в себя, собственные силы, взрослых людей. Задача психолога дать понять, что люди есть разные. Чужая безграмотность не повод обесценивать себя.

Правила построения структуры сказки:

Сюжет начинается со знакомства детей с персонажами истории.

Далее следует озвучить проблему — общую или индивидуальную, в зависимости от того, работает психолог с группой или одним ребенком.

Поиск вариантов решения проблемы героями рассказа.

Преодоление трудностей — главная цель сказки. Герой получает признание, вознаграждение.

Обсуждение выводов.

Далее занятие предусматривает время для арт-терапии — рисования, лепки. Можно отобразить целую сцену с несколькими персонажами. В конце занятия важно закрепить полученные навыки обсуждением выводов.

Если малыш грустит, нервничает, не может углубиться в процесс, занятие лучше отложить, дав ребенку возможность спокойно рисовать.

Воздействие на волю человека, неуверенного в себе, обычно вызывает противодействие. Сказка дает несколько вариантов решения проблемной ситуации, поэтому дети выбирают сами, что им больше нравится, запоминают алгоритм действий.

Литературные произведения способны показать, как нужно работать в команде. Это влияет на руководящие способности человека в будущем. Бизнес тренеры часто используют выдуманные истории при проведении семинаров для торговых представителей, менеджеров, агентов. Заложенные в детском возрасте основы способствуют становлению лидерских качеств человека.

Способность развиваться, учиться, меняться — основная цель сказкотерапии, как метода коррекции. На смену злости, капризам приходит конструктивный подход, желание выйти победителем, испытать при этом радость.

Сказкотерапия для детей дошкольного возраста — обязательная часть воспитательного процесса в детском саду. Она учит разграничивать добро и зло, формирует правильные ценностные установки.

#### Для детей 2-3 лет

Сказки для сказкотерапии помогают им адаптироваться к детскому саду, отвыкнуть от постоянного присутствия родителей, снять эмоциональное и мышечное напряжение, снизить чувство страха и тревожности. Попутно они направлены на развитие речи, внимания, воображения и восприятия. Пример сказки — «Как слонёнок Стёпка пошел в детский сад».

#### Для детей 3-4 лет

Цель сказкотерапии в этом возрасте — развитие навыков полноценного общения с окружающими через совершенствование речи и умение договариваться со сверстниками и взрослыми. Детки учатся слушать, пересказывать, а самое главное — сопереживать героям, отличать плохих от хороших. Здесь можно использовать знаменитые сказки «Гуси-лебеди», «Колобок», «Репка».

#### Для детей 5-6 лет

В этом возрасте начинают формироваться первые комплексы и страхи. Задача сказкотерапии — справиться с ними. Попутно сказки расслабляют, позволяют ребёнку осознать, что он не один испытывает подобные проблемы, а самое главное — все они преодолимы. Пример сказки: «О Темноте-Темноте».

#### Для младших школьников

Сказкотерапия для детей 6-7 лет решает уже более глобальные задачи. Во-первых, нужно помочь адаптироваться к новым условиям существования в стенах школы. Во-вторых, в более игровой и близкой детям форме продолжить развивать память, речь, внимание, воображение. В-третьих, научить целеполаганию. На начальной ступени обучения всё это ещё актуально: ребята с интересом вслушиваются в авторские, незнакомые сказки и открыты для их восприятия.

Школьные психологи обязательно должны включать в работу с учениками начальных классов сказкотерапию. Причём работа может быть как коллективной (дать всем задание сочинить сказку), так и индивидуальной (с трудными детками, отличающимися девиантным поведением или плохо адаптирующимися к новым условиям).

В дальнейшем для школьников среднего звена сказкотерапия всё реже используется в качестве коллективной работы. Там психологи начинают подбирать тексты в соответствии с проблемой и личностью каждого отдельного ребёнка.

### Для подростков

Подростковый возраст — это один из самых сложных и непредсказуемых периодов, когда дети пытаются найти и обрести самого себя. Суициды, анорексия, неформальные группировки, запрещённые вещества, девиантное поведение — со всем этим поможет справиться сказкотерапия. На данном этапе она способствует развитию самоинтереса, стимулированию творческого самовыражения, рефлексии.

Если подростки не захотят слушать сказку, не обязательно настаивать на этом термине. Назовите текст притчей или интересной историей. Примеры: «Фламинго, или Скала Желаний» (преодоление неуверенности), «Повесть о настоящем цвете» (избавление от суицидальных мыслей), «Щёчка» (борьба с низкой самооценкой).

Что касается сказкотерапии для взрослых, в данном направлении ведётся исключительно индивидуальная работа с узко направленным специалистом.

Сказкотерапия - это не просто направление, а синтез многих достижений психологии, педагогики, психотерапии и философии разных культур. Сказкотерапия - это живой, творческий процесс, который обогащается детскими находками и озарениями. Слово сказки живет в детском сознании. Сердце замирает у ребенка, когда он слушает или произносит слова, создающие фантастическую картину. В процессе разнообразных сказкотерапевтических занятий воспитанники черпают множество познаний: первые представления о времени и пространстве, о связи человека с природой, с предметным миром; благодаря сказке ребенок познает мир не только умом, но и сердцем. И не только познает, но откликается на события и явления окружающего мира, выражает свое отношение к добру и злу, таким образом происходит коррекция личности, расширение эмоционально - поведенческих реакций. В сказке черпаются первые представления о справедливости и несправедливости. Сказки позволяют малышу впервые испытать храбрость и стойкость. Процесс

сказкотерапии даёт ребёнку альтернативную концепцию, которую он может либо принять, либо отвергнуть.

Сказка - благодатный и ничем не заменимый источник воспитания любви к Родине. Сказка - серьезнейшее средство нравственного воспитания. Она делает души ребят мягче, отзывчивее, добрее. Сказка - это в некотором роде поэзия жизни и фантастика будущего. Это духовные богатства народной культуры, познавая которые ребенок познает сердцем родной народ. Это метод интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания и совершенствования взаимодействия с окружающим миром.

## ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

Танцевальная терапия – это вид психотерапии, при котором во время процесса движения (танца) происходит интеграция социального, когнитивного, эмоционального и физического аспектов жизни человека.

Основная цель танцевально-двигательной терапии — раскрыть не только творческий потенциал человека, но и внутренние помыслы, побуждения, страхи. Избавляет от скованности, комплексов, фобий, неуверенности в себе, низкой самооценки и множества других, более серьёзных расстройств. Для реализации всех этих планов на разных этапах работы с пациентом последовательно выполняется ряд задач:

- осознать способности и возможности собственного тела;
- совершенствовать социальные навыки;
- почувствовать, выразить языком танца собственное «я»;
- научиться устанавливать связь между движениями, чувствами и мыслями.

Есть несколько базовых принципов, на которые опирается танцевально-двигательная психотерапия (ТДТ).

### Принцип взаимосвязи

Нельзя вылечить тело, если болеет душа, — и наоборот. ТДТ направлена на их одновременное выздоровление.

### Принцип социализации

С помощью танца можно наладить общение: с собой, окружающим миром и другими людьми.

### Принцип целостности

ТДТ работает сразу со всеми компонентами знаменитой в психотерапии триады «мысли-чувства-поведение».

### Принцип развития

Тело — живой, постоянно меняющийся и совершенствующийся организм, а не статичный предмет.

## Принцип творчества и самореализации

Внутренние ресурсы человека должны использоваться как мотиватор и источник жизненной силы.

На занятиях пациенты раскрепощаются. Привлекая невербальные способы самовыражения, извлекают из подсознания проблемы, о которых иногда не могут сообщить в силу каких-либо обстоятельств, а порой и сами не догадываются об их существовании. Психотерапевтам это помогает правильно поставить диагноз и подобрать оптимальные методы лечения.

### Показания:

- астенический синдром;
- вегетососудистая дистония;
- нарушенный метаболизм;
- лишний вес, ожирение, психогенное переедание;
- заболевания опорно-двигательной и дыхательной систем на начальном этапе;
- апатия, неврозы, повышенная конфликтность, негативизм;
- эмоциональные, поведенческие расстройства;
- фобии, комплексы, низкая самооценка;
- стрессы, депрессия;
- наличие мышечного панциря;
- аутизм;
- ОВЗ, ЗПР, нарушения слуха и речи у детей.

Особенно часто применяется при неврозах и депрессивных состояниях, так как способствует общему психологическому благополучию личности, повышает самопринятие, автономию, снимает напряжение, проясняет жизненные ценности, настраивает на позитивное изменение межличностных отношений.

### Противопоказания:

- нарушения мозгового кровообращения;

- продуктивные психопатологические симптомы: бред, галлюцинации, кататонические расстройства;
- склонность к суициду;
- грубые поведенческие нарушения;
- заболевания, сопровождающиеся приобретёнными деменциями: Альцгеймера, Галлервордена-Шпатца, Паркинсона, Пика, аноксия, хорея Хантингтона, спиноцеребеллярная атаксия;
- стенокардия, кардиосклероз, гипертония;
- одышка, бронхиальная астма;
- серьёзные заболевания и травмы позвоночника.

### Виды

#### *Клиническая ТДТ*

Используется не только для устранения психических проблем, но и лечения физиологических заболеваний. Выступает вспомогательным методом терапии. Чаще всего назначается для детей с нарушением слуха или речи, с ОВЗ и ЗПР, для взрослых — при диагностировании астено-невротического состояния, вегетососудистой дистонии, болезней опорно-двигательного аппарата и органов дыхания.

#### *Психотерапевтическая ТДТ*

Решает конкретные проблемы, устраняя неврозы, повышенную конфликтность, негативизм, стрессовые состояния, навязчивые мысли, фобии и зависимости. Предполагает разнообразные формы работы: групповую, индивидуальную, семейную. Часто использует методы психоанализа. Требуется достаточно длительный период для достижения устойчивого результата.

#### *Психологическая ТДТ*

На эти занятия могут ходить абсолютно все, кто хочет раскрепоститься, выплеснуть негативную энергию, усовершенствовать свои социальные навыки. При этом не обязательно страдать от каких-то конкретных проблем. Проводится обычно в группах. Используется педагогами-психологами как

метод психокоррекции незначительных личностных и поведенческих отклонений у детей и подростков.

Каждый из видов может использовать техники и методы, заимствованные из других течений и направлений:

- психоанализ;
- психодрама;
- экзистенциально-гуманистическая психотерапия;
- трансперсональная терапия.

Внутри танцевально-двигательной терапии тоже выделяются свои течения:

- интегративное (А. Гиршон);
- «5 ритмов» — сочетание с медитативными техниками (Г. Рот);
- контактная импровизация (С. Пэкстон).

Чаще всего она используется в тесном сотрудничестве с другими направлениями психологии и психотерапии.

#### Этапы лечения:

##### 1. Осознание

Главная задача — пациент через танец должен осознать, кто он на самом деле, чего хочет, свои желания и ценности, чувства, потребности, страхи. Параллельно такая же работа ведётся с телом: отслеживание дыхания, оттачивание движений, контроль пульса и давления.

##### 2. Выражение

После осознания пациент учится выражать в танце свои эмоции, чувства и желания. Он может изложить с помощью тела то, что не способен высказать словами. Это избавляет от психологической и мышечной зажатости.

##### 3. Аутентизм

С помощью спонтанных импровизаций психотерапевт способен проникнуть в самые глубинные и потаённые уголки подсознания пациента. Иногда данный этап сравнивают по эффективности с гипнозом.

Вид танцевально-двигательной терапии определяет набор методик, с помощью которых специалист будет помогать пациенту избавиться от проблем. Наиболее распространённые и эффективные техники:

- эмоциональное отреагирование;
- ролевые игры;
- музыкальное движение — метод воспитания, способствующий личностному развитию, рассчитан на здоровых людей, но успешно используется в работе с проблемными детьми;

- свободный танец;
- дыхательные гимнастики;
- кинестетическая эмпатия;
- парная импровизация;
- структурированный танец;
- совместный подбор музыки.

Успешность лечения определяют именно правильно подобранные методы. Поэтому здесь так важен профессиональный подход к решению проблемы. Если нужно избавиться только от негативной энергии — можно просто включить музыку дома и, не стесняясь, выплеснуть из себя всё плохое. Это тоже будет вписываться в рамки данного направления. С более серьёзными расстройствами должны работать подготовленные специалисты.

Главным образом к танцетерапии обращаются люди, познающие окружающий мир и определяющие в нем свое место посредством движения, через свое тело.

Движение в их случае рассматривается как способ выразить и понять себя, поскольку на каком-то этапе они потеряли связь с собой, гармонию и ощущение целостности.

Не ощущая контакта со своим телом, люди теряют связь со своим глубоким, живым и творческим началом, связь с собственной природой. Принципы и цели танцевально-двигательной терапии, на основе которых строится методика лечения, заключаются в следующем:

1. Происходит интеграция телесного и психического опыта. Возникает целостность мыслительных, поведенческих процессов и эмоциональной вовлеченности личности. Изменения в одном аспекте влекут за собой изменения в других.

2. С помощью танца можно осуществлять коммуникацию на трех уровнях: с миром как таковым, с другими участниками группы, с самим собой. При этом создается единая и собственная система общения.

3. Движение позволяет раскрыть творческий потенциал, которое есть суть и первопричина энергии человека.

Важно помнить, что танцевальная терапия — это прежде всего направление психологии, а не искусства. Красота танцевальных жестов и движений, пластичность, техника исполнения и направление танца не являются ключевыми аспектами терапии.

Благодаря вовлеченности в творческий процесс, способный открыть человеку путь к изучению и осознанию себя, своих возможностей и пределов, пациент получает возможность проработать и другие задачи. Что дает танец:

1. Улучшается физическое и эмоциональное состояние.

2. Повышается самооценка и чувство собственного достоинства, человек учится по-новому доверять себе и выстраивает собственный благоприятный образ.

3. Важным для взаимоотношений с собой и с другими становится опыт интеграции чувств, мышления и движения.

Кроме этого, в случаях групповой терапии у пациентов с психологическими проблемами налаживается процесс взаимодействия с людьми, происходит обучение новым навыкам в общении.

Рассматривая танцевальную терапию с разных точек зрения, можно выделить, как минимум, две классификации, отображающие подход к методологии лечения и требованиям к образованию танцевального терапевта, к сложности и уникальности комплекса мер по оказанию помощи пациентам.

Первая классификация базируется на количестве участников. Выделяют следующие виды танцтерапии:

- индивидуальная;
- парная;
- групповая.

Самым востребованным и проработанным на сегодняшний день является последний, поскольку он позволяет эффективно и качественно проводить лечение сразу многих людей. Обычно в процесс вовлечены сразу все участники, но возможны и разные форматы (например, когда кто-то двигается, а кто-то – наблюдает).

Соответственно, вторая классификация основана на требованиях к специфике образования, опыта и навыков танцтерапевта, который проводит лечение.

Виды танцтерапии по этой классификации:

1. Клиническая танцевальная терапия для пациентов с психическими расстройствами применяется как дополнительный метод лечения наравне с медикаментозным. Считается самым сложным видом танцтерапии. Имеет широкое применение в случаях, когда у пациентов наблюдаются нарушения речи, и они с трудом контактируют с другими людьми. Для появления и закрепления улучшений требуется длительное терапевтическое воздействие.

2. Танцевальная психотерапия для психически и физически здоровых людей с конкретными запросами. Либо для соматических пациентов, испытывающих трудности на физиологическом уровне и рассматривают танцтерапию, прежде всего, как дополнительный способ лечения нарушений, связанных с движением и координацией.

3. Танцевальная арт-терапия для людей, не страдающих психическими заболеваниями, а имеющих желание развиваться, свои навыки и по-новому взглянуть на мир. В данном случае терапия служит способом самовыражения, расширения представления о себе, своем теле.

И работа в группе, и индивидуальные занятия могут быть действительно полезными и приносить новый, вдохновляющий опыт.

В танцевально-двигательной терапии существует несколько возможных видов танца, которые применяются в зависимости от сохранности физических возможностей.

1. Неструктурированный танец, состоящих из спонтанных и разнообразных движений. Этот вариант часто выбирают для терапии неврозов. Спонтанные движения воспринимаются как элемент игры, с помощью которых можно выразить эмоции и ощущения.

2. Структурированный танец, к которому можно отнести, например, хоровод. Круговой танец обладает особыми терапевтическими свойствами, дает чувство сопричастности, общности и близости.

Кроме кругового танца к упражнениям, характеризующимся четкой и грамотной структурой, можно отнести методики, направленные на расслабление и концентрацию или на движение в окружающей среде.

Пациентам с психотическими нарушениями зеркальные ответы могут восприниматься как агрессия, что неблагоприятно сказывается на эффективности терапии. Чтобы члены группы комфортно и безопасно себя чувствовали, терапевт должен быть эмпатичным и достаточно квалифицированным.

Сегодня танцевальная терапия для детей — это один из самых популярных способов лечения маленьких пациентов с нарушениями коммуникативных навыков. Обучение детей танцу в общеобразовательных, развивающих и досуговых центрах проходит на занятиях ритмикой с профессиональным педагогом. С ритмика положительно влияет на развитие пластики и грации у ребенка. Он учится слышать ритм и понимать музыку, согласовывать услышанное с движениями тела.

Сначала педагог обучает детей элементам танца, помогает формировать и развивать новые двигательные навыки, но само по себе подражание — только половина работы. В работе с детьми для развития

творческого начала присутствуют элементы постановок и игр, когда дети могут использовать выдуманные образы, включать фантазию, апеллировать к собственным душевным переживаниям и раскрывать эмоции.

Чаще всего танцевально-двигательная терапия использует групповую форму занятий. Обычно они выстраиваются по определённой схеме.

Разогрев

Время: 3 минуты.

Цель: подготовить тело к работе, снять мышечные зажимы.

Упражнение — «Танец по частям». Участники становятся в круг. Включается ритмичная музыка. Специалист называет части тела, которые нужно задействовать: голову, руки, плечи, бёдра, живот, корпус. Далее идёт обсуждение, кому что далось легко, а что — трудно. Там, где возникли сложности, скорее всего, имеется мышечный панцирь.

Танцевально-двигательная экспрессия

Время: 30-45 минут.

Цели:

- осознание собственного тела;
- развитие его возможностей и способностей;
- выражение чувств и эмоций;
- оттачивание социальных навыков при работе в группе.

*«Веду за собой»*

Участники становятся в колонну. Включается музыка. Тот, кто стоит во главе, начинает двигаться, показывая различные па. Остальные повторяют его движения. Через 30 секунд, по хлопку специалиста, ведущий уходит в конец колонны. Тот, кто оказался первым, берёт на себя его обязанности. Каждый должен отыграть обе роли. Во время обсуждения все высказываются, в какой позиции (ведомого или ведущего) они чувствовали себя более комфортно.

*«Фауна»*

Каждый участник выбирает любое животное или птицу и начинает под музыку изображать его, не сообщая другим, кого именно копирует. Перед выполнением упражнения специалист ставит три задачи:

1. Постараться, чтобы животного узнали другие, то есть изображать максимально реалистично.
2. Узнать как можно больше других зверей и птиц.
3. Вступать в контакт с другими во время танца.

Во время выполнения упражнения танцевальный психотерапевт делает наблюдения и записывает результаты. Почему участник выбрал именно этого животного? В психологическом плане разница между волком и кроликом, например, существенна. Насколько тесно он взаимодействует с другими? Сразу можно выделить социально активных и изгоев. Как именно проходят эти контакты? Кто-то выражает танцем агрессию, кто-то — дружелюбие и мягкость.

#### *«Отзеркаливание»*

Участники произвольно делятся на пары, становятся друг напротив друга. Один — показывает движения, второй — выполняет, отзеркаливая их. Главное — не касаться партнёра и смотреть глаза в глаза. Через минуту роли меняются. В течение нескольких минут можно создавать новые танделы. В итоге обсуждается, что понравилось, а что нет.

#### *«Танцевальный хоровод»*

Участники берутся за руки и становятся в круг. Включается достаточно ритмичная музыка, под которую нужно спонтанно двигаться, выражая собственное «я», привнося в коллективный танец что-то индивидуальное. Единственное правило — не размыкать рук. Здесь специалисту важно увидеть навыки социализации. Кто-то слишком увлечён только собой, не обращая внимания на то, что доставляет неудобство окружающим (это свидетельствует о наличии расстройств). Другие стесняются. Третьи механически копируют движения соседа.

Заминка

Время: 5 минут.

Цели:

- восстановить дыхание;
- снять напряжение и эмоциональное возбуждение;
- закрепить результаты.

Медитация. Включается медленная, спокойная музыка. На экране проектора — иллюстрация красивого восхода солнца. Участники произвольно рассаживаются (лучше прямо на пол), принимая удобную позу. Танцевально-двигательный терапевт произносит аффирмации о том, как хорошо и спокойно у всех на душе. Может быть использована аудиозапись. При этом пациенты могут двигаться в такт мелодии, закрыть глаза, даже лечь — никаких запретов нет.

Анализ

На этом основная часть сеанса закончена. Но не для психотерапевта, который анализирует поведение каждого участника во время занятия со следующих позиций:

- как он использует пространство и время;
- в каком ритме он чувствует себя более комфортно;
- как взаимодействует с остальными участниками;
- смог ли выразить себя, выполняя упражнения;
- чего больше в движениях — хаоса, спонтанности или подчинения каким-то правилам;
- насколько точны и целенаправленны движения;
- какие части тела выпадают из танца (скорее всего, они являются заложниками мышечного панциря) и т. д.

После всестороннего анализа поведения каждого участника психотерапевт может переформировать группы и назначить индивидуальные сеансы.

### Для детей дошкольного возраста

Танцевально-двигательная терапия часто используется для коррекции эмоциональных и поведенческих расстройств у детей дошкольного возраста.

Основные задачи:

- устранение эмоционального дискомфорта;
- повышение активности и самостоятельности;
- реализация творческой составляющей;
- ликвидация вторичных личностных реакций: агрессивности, гиперактивности, мнительности, тревожности;
- коррекция уровня самосознания и самооценки;
- формирование чувства ритма;
- совершенствование навыков социализации.

Эффективность терапии в работе с проблемными детьми дошкольного возраста обусловлена её способностями:

- выявлять ритмические рефлексии;
- приспособлять организм к слуховым раздражителям;
- нормализовать деятельность ЦНС (гиперактивные успокаиваются, замедленные становятся более активными);
- помогать в устранении дефектов речи через связь двигательных и речевых анализаторов;
- развивать произвольную лицевую моторику.

Рекомендуемые упражнения: «Джаз тела» (есть индивидуальный и парный варианты), «Танец-вибрация», «Огонь-лёд», «Росток», «Насос и надувная кукла», «Улыбающееся солнышко», «Джангл».

### Для детей с нарушениями речи

Тесная связь двигательных и речевых анализаторов позволяет использовать танцевальную терапию как вспомогательный метод в работе логопедов. Цели:

- овладеть «языком движений»;
- научиться выражать с помощью танца эмоции;

- развить перцептивные и мнемические возможности;
- снять мышечное напряжение;
- расширить навыки в коммуникативной сфере.

Рекомендуемые упражнения: «Ритмическое эхо», «Мягкие руки», «Скользящее движение», «Ритмический диктант», «Канон», «Театральная азбука».

### При нарушениях слуха

Исследования показали положительное влияние танцевально-двигательной терапии на слуховой анализатор. У детей с нарушениями слуха обычно затруднена вербальная сторона общения. Танец минимизирует дискомфорт, снимает психологические барьеры, устраняет чувство скованности и неловкости. Через движение активируются ресурсные возможности организма: помимо работы с психикой, идёт развитие органов слуха при постоянном контакте с музыкальным материалом.

Как показала практика, за 12 занятий длительностью по 1 часу дети с нарушениями слуха смогли избавиться не только от зажатости и комплексов, но и совершенствовали свои физические возможности — стали лучше слышать.

### Для детей с ЗПР

Танцевально-двигательная терапия помогает детям с ЗПР:

- самовыражаться;
- раскрывать внутренний мир;
- налаживать эмоциональные контакты;
- рефлексировать;
- удовлетворять естественную потребность в движении.

В результате занятий дети становятся уверенными в себе, снижается уровень тревожности, уходят страхи, улучшается сон, устанавливается позитивный настрой.

Танцевально-двигательная терапия — одно из самых перспективных направлений в лечении большого количества заболеваний различного генеза.

Уникальность в том, что она работает и с телом, и с психикой, и именно это позволяет добиваться потрясающих результатов там, где остальные течения и школы терпят неудачу.

## МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНАЯ ИГРА

Подвижные игры – это один из любимых видов двигательной деятельности дошкольников, особенно, подвижные игры с музыкальным сопровождением.

Музыка и движения занимают особое, уникальное место в воспитании детей дошкольного возраста. Это объясняется психологическими особенностями дошкольников. Музыкально - ритмическое развитие оказывает ничем не заменимое воздействие на общее развитие: формируется эмоциональная сфера, совершенствуется мышление, двигательная активность полезна для здоровья, а также ребёнок становится чутким к красоте движений в искусстве и жизни.

Большая роль в воспитании здорового ребёнка принадлежит организации его двигательной деятельности, обеспечению возможности реализовать его естественную потребность в движении. Подвижные игры – это один из любимых видов двигательной деятельности дошкольников. Включая в подвижную игру соответствующую музыку – интересный приём, обеспечивающий образность, эмоциональность, формирование умения координировать и согласовывать движения с темпом и ритмом музыки, чёткий сигнал к началу действия.

При организации музыкально - подвижных игр:

- Педагог должен знать наизусть ход и правила игры.
- В играх с соревновательными элементами мелодия одна сменяет другую.
- Необходимо правильно подбирать темп музыки.
- Игры должны быть доступны детям, подбираться в соответствии с программными требованиями.
- Вовлекать детей в игру следует яркими атрибутами, игрушками, зазывалками, считалками, стихами, эмоциональной музыкой и т.д.

- Обучение подвижным играм должно представлять организованную систему.

- Переходить от простых игр к сложным следует постепенно, не дожидаясь пока дети потеряют интерес к уже знакомым играм.

- Важно следить за дозировкой физической нагрузки..

- Игры должны быть направлены на развитие творческих способностей детей.

- Заканчивать игру нужно своевременно, т.к. её затягивание может привести к утомлению играющих.

- Сигнал об окончании игры подаётся, когда дети получили от неё удовольствие.

- Не стоит забывать о подведении итогов игры.

Данные игры могут использоваться как утренней гимнастике, на физкультурных занятиях, , так и спортивных праздниках и развлечениях.

Задачи:

- учить детей действовать по музыкальному сигналу;
- учить различать музыку разную по характеру;
- выполнять действия в соответствии с музыкой;
- развивать внимание и умение ориентироваться в пространстве;
- развивать ловкость и быстроту движений;
- выполнять действия в соответствии с правилами;
- формировать умения действовать сообща.

Музыкально – подвижные игры:

*«Прятки с платочком» (средний дошкольный возраст)*

Дети встают в круг, взявшись за руки. Один ребенок стоит внутри круга (водящий)

Очень мы любим в прятки играть,

Дети идут по кругу по часовой стрелке, взявшись за руки.

Очень мы любим в прятки играть.

Водящий идет против часовой стрелки.

Скорей приседайте,

Все приседают, кладут руки на колени и

Глаза закрывают: закрывают глаза.

(Воспитатель проходит сзади детей и накрывает кого-нибудь из них платком так, чтобы спрятать ребёнка полностью.

К платочку (имя водящего) сейчас подойдёт.

Ребенок на носочках обходит,

Того, кто там спрятался нам назовёт?

стараясь угадать, кто спрятан

Водящий угадывает спрятанного и убегает от него, второй должен успеть его догнать, пока водящий не успеет сесть на его место.

*Игра «Электричка»*

По принципу «Игра со стульями», только стулья стоят в ряд, изображая поезд. Дети садятся на стулья и имитируют под музыку «Опять от меня сбежала последняя электричка» движение. Один пассажир лишний (опоздавший) – подбегает на «перрон» позже других и изображает отчаяние, смотрит на часы и т. п. Затем дети встают с мест, кладут руки на плечи впереди стоящего, последним цепляется опоздавший. «Едут» вокруг стульев под слова «Пара-ру-ра-ру-ра-ру-ра-ру-рам». И как музыка прерывается, (перед следующим куплетом) нужно успеть занять места, ребенок, кому не хватило места, становится «опоздавшим» пассажиром. Игра повторяется.

*«Где-то на белом свете»*

Выбираются водящие – «белые медведи», они собираются на «льдинах» (в обручах стоят). Другие дети – рыбки. Под одну музыку дети – рыбки «плавают» между льдинами. Музыка меняется, «рыбки уплывают» за отчерченное место (либо отделенное канатом), а «белые медведи» «ныряют» в воду, чтобы поймать рыбу.

*«Автомобили»*

Дети сидят на стульях, под музыку («Би-би-ка») изображая водителя за рулем, когда музыка сменяется (гр. «Веселые ребята» песня

«Автомобили»), дети встают и свободно передвигаются бегом по залу. Кто во время игры сталкивается – «попадает в аварию», тот выбывает, «отправляясь на СТО на ремонт». Можно добавить в игру светофор, т. е. передвигаться будут в соответствии сигналом светофора.

*«Боевая тревога»*

Под марш дети маршируют по кругу по залу, под горн («Боевая тревога») – выстраиваются в шеренгу, а под песню «Граница» дети бегут врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. В строю нельзя разговаривать, шевелиться, размахивать руками, выходить из строя и т.д..

*«Домики и кролики»*

Дети парами стоят, взявшись за руки (это «домики»), внутри стоят «кролики». Один кролик – без домика. Под музыку пританцовывают. Музыка меняется, кролики выбегают и, пока не сменилась музыка, должны занять другой домик. Второй вариант, когда «кролики» остаются, а «домики» ищут других «кроликов»

*«Медведь и грибники»*

Звучит весёлая музыка, все дети свободно двигаются по залу, «собирая грибы». Как только музыка прекращается, дети замирают. Из берлоги выходит на охоту медведь – водящий. Всех, кто шевелится, медведь забирает с собой. Звучит музыка – медведь уходит, а дети прыгают, бегают под музыку. Через некоторое время водящий меняется.

*«Равновесие»*

Под музыку польки дети идут по залу сначала подскоками, затем приставным шагом, музыка меняется – дети должны встать на одну ногу, вторую поднять в колене под прямым углом (сделать «стульчик») и удержать равновесие, пока звучит эта музыка. Варианты могут быть разными, т. е. и на закрепление правой, левой ноги, руки и т.п..

*«Шапочка» или «На высоком не ловить»*

Дети стоят в кругу и под музыку передают шапочку. После слов в песне «...нужно шапочку надеть», ребенок, у которого осталась шапочка,

одевает ее и догоняет всех детей, которые стараются запрыгнуть или залезть, или встать на какой-нибудь предмет: кубик, доску и др. ...

*«Снежинки и ветер»*

Ребенок – ветер сидит внутри круга с легким шарфиком в руках. Звучит легкая вальсовая музыка, дети кружатся как снежинки вокруг. Музыка меняется на звуки метели, ребенок – ветер встает и говорит:

А я ветер озорной,  
Не шутите так со мной.  
Как завьюжу – закружу,  
Всех в ледышки превращу.  
Дети разбегаются врассыпную.

«Ветер» их старается догнать и на плечи накинуть шарф – заморозить.

До кого дотронулся ребенок-ветер, останавливаются неподвижной-замороженной фигурой снежинки.

*Игра "Дирижер" (замри)*

Задачи: Учить детей ритмично двигаться, ритмично аккомпанируя себе на шумовых музыкальных инструментах. Закреплять умение чётко реагировать на смену музыкальных фрагментов. Развивать двигательную координацию, согласовывая свои движения с движениями ведущего. Атрибуты: дирижерская палочка. Ход игры: Дети слушают диктора и выполняют предложенные действия. «Мы в «замри» играть все любим, будем прыгать и скакать Дирижер сегодня будет всем нам палочкой махать. На него мы поглядим и движенья повторим 1-2-3 – замри!» Дирижер – ребенок с дирижерской палочкой в сторонке дирижирует. Дети двигаются произвольно, стучат в такт музыке шумовыми муз. инструментами. На слово «замри» Дирижер сам замирает, показывая позу детям. Дети повторяют позу Дирижера. Далее Дирижер выбирает понравившегося ребенка, передает дирижерскую палочку. Игра повторяется.

*Игра "Принцессы и драконы"*

Задачи: Развивать выразительность музыкально-игровых образов. Согласовывать движения с характером музыкального фрагмента. Атрибуты: Ленточки  
Ход игры: Дети слушают диктора и выполняют предложенные действия. «Драконы большими шагами шагают Огромные крылья свои распускают Принцессы драконов совсем не боятся Заставят Драконов себе подчиняться! Принцесса ленточкой взмахнет – Дракон, как каменный, замрет!» Девочки – Принцессы с ленточками в руках стоят в четырех углах зала. Мальчики – Драконы шагают высоким шагом, машут руками. До какого Дракона принцесса ленточкой дотронется, тот замирает. Далее Принцессы считают пойманных драконов.

#### *Игра «Колпачок и палочка»*

Задачи: Совершенствовать лёгкий танцевальный бег по кругу. Развивать слуховое внимание и чувство ритма. Атрибуты: Колпачок, палочка.  
Ход игры: Дети слушают диктора и выполняют предложенные действия: "На носочках друг за другом мы бежим веселым кругом Будет палочка стучать, а ладошки повторять И обратно друг за другом мы бежим веселым кругом, Палочка, ты не молчи! Ритмы четко простучи!" Дети стоят в кругу. В центре круга Водящий с палочкой, достающей до пола и в ярком колпачке, закрывающем глаза ребенка.  
1. Дети легко на носочках бегут по кругу в одну и другую сторону. Водящий стоит. 2. Водящий отстукивает ритм палочкой по полу, дети одновременно хлопают в ладоши. 3. Дети два раза хлопают и говорят «Повернись!» Водящий прыжком, опираясь на палочку, поворачивается на 180 %, и так 3 раза, когда дети говорят «Покажи!», водящий поднимает двумя руками перпендикулярно палочку, указывая на какого – либо ребенка. Поскольку колпачок закрывает глазки, водящий не видит на кого показывает, игра приобретает достаточный интерес у детей. Ребенок, на которого указала палочка выходит. Сам, или с помощью педагога снимает колпачок, затем берет палочку, становится Водящим. Игра повторяется.

*«Летчики, на аэродром!»*

Задачи: учить ориентироваться в пространстве, используя различные виды имитационных движений; развивать знания о странах и континентах, совершенствовать коммуникативные навыки; способствовать созданию положительного эмоционального фона в детском коллективе

Ход игры: Дети слушают диктора и выполняют предложенные действия: 1. «Летчики, на аэродром!» Дети присаживаются. 2. «Заводим моторы!» Дети сидя (обязательное условие, чтобы было чередование двигательной активности и отдыха) делают «моталочку» согнутыми руками. 3. «В полет!» Дети изображают полет самолета (летают). 4. «Внимание, посадка!» Дети присаживаются на корточки. 5. Далее выполняются подражательные движения животных тех стран и континентов, в которые прилетают самолеты.

*Игра "Маленькая Фея"*

Задачи: Выразительно передавать характер музыки. Учить творчески использовать знакомые танцевальные движения. Атрибуты: Цветок, шапочка Феи

Ход игры: Дети слушают диктора и выполняют предложенные действия: «Маленькая Фея кружится, танцует! Веточкой чудесной волшебство рисует! Кому на плечо цветок упадет, Тот с Феей в кружок танцевать пойдет! Что же, Феечка, давай! Ребятишек выбирай!» Девочка - «Фея» с цветком импровизирует под музыку, на окончание дотрагивается цветком до сидящих или стоящих в кругу детей, выбранные дети танцуют вместе с Феей. Далее выбирается новая Фея.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова, Г.С. Практическая психология \ Г.С. Абрамова.- М.: Академический проект, 2003. – 496 с.
2. Авдеева, Н.Н. Становление образа себя у детей первых трех лет жизни / Н.Н. Авдеева // Вопросы психологии, 1996. - № 4. - С. 24-28.
3. Аишева, В.П. Сказкотерапия как метод коррекции / В.П. Аишева // Казахстан 2030.- 2004.- № 3.- С. 114.
4. Акимова, М.К. Психометрическая квалификация проективной методики «Несуществующее животное» / М.К. Акимова, Т.Н. Алехина, Ж.В. Таратута - 2004. - № 4 - С. 47-58.
5. Акимова, М.К. Коррекционно-развивающие упражнения для учащихся 3-5 классов: Пособие для учителей и школьных психологов / М.К. Акимова, В.Т. Козлова.- Обнинск, 1993. - С. 36-41.
6. Алексеев, К.И. Метафора как объект исследования в философии и психологии / К.И. Алексеев // Вопросы психологии. - 1996. - № 2. – С. 73-85.
7. Алессандрини К. Рисуночный тест сильвер: результаты стандартизации в Бразилии / К. Алессандрини и др. // Исцеляющее искусство.- 2001.- Т. 4 - № 1.- С. 22-43.
8. Алябьева, Е.А. Психогимнастика в начальной школе: Методические материалы в помощь психологам и педагогам / Е.А. Алябьева. - М.: ТЦ Сфера, 2004. - 88 с.
9. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. - М.: Просвещение, 1969.
10. Анастаси, А.И. Психологическое тестирование / А.И. Анастаси, С. Урбина. - СПб.: Питер, 2001 - 324с.
11. Андреева, Ю. Танцотерапия / Ю. Андреева. – М.: Диля, 2005. – 256 с.

12. Бардиер, Г. Я хочу! Психологическое сопровождение естественного развития маленьких детей. Кишенев («Вирт») / Г. Бардиер, И. Ромазин, Т. Чередников.- Санкт-Петербург («Дорваль»).- 1993.- 96 с.
13. Беляускайте, Р.Ф. Рисуночные пробы как средство диагностики развития личности ребенка / Р.Ф. Беляускайте // Психологическая диагностика.- 2004.- № 4.- С. 58-73.
14. Березкина-Орлова, И. Креативно-ориентированная психотехника актера: методические рекомендации к проведению тренинга / И. Березкина-Орлова. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 1993. – 224 с.
15. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движения и физиологии активности / Н.А. Бернштейн.- М., 1966.- 534 с.
16. Бирюкова, А.В. Двигательная терапия: тело как зеркало души / А.В. Бирюкова // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2001. - № 1-2. – С. 3-9.
17. Бодалев, А.А. Личность и общение / А.А. Бодалев.- М.: Международная академия, 1995.- 145 с.
18. Бодалев, А.А. Общая психодиагностика / А.А. Бодалев, В.В. Столин, В.С. Аванесов.- СПб.: Речь, 2000.– 440 с.
19. Бодалев, А.А. Формирование понятия о другом человеке как личности / А.А. Бодалев.- Л, 1970.- 172 с.
20. Бойко, Е.А. Лучшие подвижные и логические игры для детей от 5 до 10 лет / Е.А. Бойко. - М.: Книга по Требованию, 2008. - 256 с.
21. Борисова, Е.М. Коррекционно-развивающие упражнения для учащихся 6-8 классов: Пособие для учителей и школьных психологов / Е.М. Борисова, Г.П. Логинова.- Обнинск, 1993.- 196 с.
22. Бремс, К. Полное руководство по детской психотерапии / Пер. с англ. Ю. Брянцевой.- М.: ЭКСМО-Пресс, 2002.- 640 с.
23. Булашевич, Т.С. Через дремучий лес к душевной гармонии и к гармонии с внешним миром / Т.С. Булашевич // Журнал практического психолога.- 1997. - № 6.- С. 123-126.

24. Буренина, А.И. Мир увлекательных занятий / А.И. Буренина. - СПб., 1999.- 320 с.
25. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста) / А.И. Буренина. - СПб.: ЛОИРО, 2000.- 220 с.
26. Буренина, А.И. Ритмическая пластика для дошкольников / А.И. Буренина. - СПб.: Педагогика, 1974.- 164 с.
27. Васильева, Т.Г. Биоэнергетические системы саморегуляции человека; Уровни здоровья и энергетический потенциал человек / Т.Г. Васильева. - Москва: Огни, 1999. - 176 с.
28. Вачков, И.В. Групповые методы в работе школьного психолога: Учебно-методическое пособие / И.В. Вачков. - М., 2002. - 325 с.
29. Вачков, И.В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку / И.В. Вачков.- М.: Ось-89, 2001.- 369 с.
30. Власенко, Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников / Н.Э. Власенко. - М.: Айрис-пресс, 2011. - 160 с.
31. Гельниц, Г. Ритмика-музыкальная двигательная терапия, как основа психогигиенического подхода к ребенку / Г. Гельниц, Г. Шульц-Вульф. - М.: Медицина, 1985.- С. 186-208.
32. Гнездилов, А.В. Авторская сказкотерапия. Дым старинного камина (сказки доктора Балубу) / А.В. Гнездилов. - СПб.: Речь, 2002. - С. 36-42.
33. Гнездилов, А.В. Авторская сказкотерапия. Мелодии дождя на Петербургских крышах. Психотерапевтические сказки / А.В. Гнездилов.- СПб.: «Речь», 2006. - 162 с.
34. Гоникман, Э. И. Даосская парадигма цвета. Книга 1. Основы цветодиагностики. Теория и практика / Э.И. Гоникман. - М.: Велигор, 2010. - 240 с.
35. Гордон, Д. Терапевтические метафоры: оказание помощи другим посредством зеркала / Д. Гордон. - СПб.: «Белый кролик», 1995. - 465 с.

36. Горячев, В.В. Биолокация и биоэнергетика — спасение от болезней века! / В.В. Горячев. - М.: Питер, 2012. - 246 с.
37. Горячев, Василий. Маятник. Биолокационная диагностика и лечение / Василий Горячев, Максим Горячев. - М.: Питер, 2011. - 128 с.
38. Гусева, Т.А. Карточка сюжетных картинок. Выпуск 14. Подвижные игры / Т.А. Гусева, Т.О. Иванова. - М.: Детство-Пресс, 2011. - 466 с.
39. Детские подвижные игры народов России, стран СНГ и Балтии. - М.: Диалог культур, 2013. - 240 с.
40. Долбилова, Ю.В. Игры в сапогах-сорокоходах. Подвижные игры / Ю.В. Долбилова. - М.: Феникс, 2008. - 256 с.
41. Дубровина, И.В. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми / И.В. Дубровина.- М., 2001. - 160 с.
42. Дубровина, И.В. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / И.В. Дубровина.- М., 1995.- 232 с.
43. Захарова, А.В. Как формировать самооценку школьника / А.В. Захарова, М.Э. Боцманова.- М., 1992. - № 3. - С. 58-65.
44. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Игры в сказкотерапии / Т. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Грабенко.- СПб.: «Речь», 2006.- С. 6-208.
45. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Основы сказкотерапии / Т. Зинкевич-Евстигнеева.- М.: 2005. - 80 с.
46. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Практикум по песочной терапии. Чудеса на песке / Т. Зинкевич-Евстигнеева.- СПб.: «Речь», 2003.- 89 с.
47. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Путешествие в страну сказок, практическое пособие / Т. Зинкевич-Евстигнеева.- М., 2004. – С. 12-59.
48. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Путь к волшебству Теория и практика сказкотерапии / Т. Зинкевич-Евстигнеева. - СПб.: «Златоуст», 1998. - 352 с.
49. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Развивающая сказкотерапия / Т. Зинкевич-Евстигнеева.- СПб., 2006. - 125 с.

50. Игра в тренинге. Возможность игрового взаимопонимания / Под ред. Е.А. Левановой.- СПб.: Питер, 2006. - 208 с.
51. Игры для дома и детского сада на снижение психоэмоционального и скелетно-мышечного напряжения.- Феникс: Москва, 2013.- 831 с.
52. Иден, Донна. Энергетическая медицина / Донна Иден, Дэвид Фейнштейн. - М.: Попурри, 2015. - 416 с.
53. Ильина, Г.А. Особенности развития музыкального ритма у детей. Вопросы психологии.- 1961. - №1 - С. 119-132.
54. Исаева, С.А. Физкультурные минутки в начальной школе: Практическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2004. - 48 с.
55. Каймер, Мартин. Биоэнергетика. Коды здоровья / Мартин Каймер, Норберт Шмедтман, Райнхольд Вилль. - М.: Попурри, 2015.- 240 с.
56. Карабанова, О.А. Игра в коррекции психического развития ребенка: Учебное пособие / О.А. Карабанова.- М. Российское педагогическое агентство, 1997.- 191 с.
57. Кащенко, В.П. Педагогическая коррекция / В.П. Кащенко.- М.: 2000.- 304 с.
58. Кибардин, Г.М. Маятники и рамки. Практическое руководство / Г.М. Кибардин. - М.: Амрита-Русь, 2014. - 112 с.
59. Кипнис, М. 128 лучших игр и упражнений для любого тренинга / Кипнис Михаил. - М.: АСТ, 2018. - 668 с.
60. Кириллова, Ю. А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет. Младшая и средняя группы / Ю.А. Кириллова. - М.: Детство-Пресс, 2008. - 320 с.
61. Кириллова, Ю.А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет / Ю.А. Кириллова. - М.: СПб: Детство-пресс, 2008. - 432 с.
62. Ключева, М. А. Народные подвижные детские игры. Современный фольклорный сборник / М.А. Ключева. - М.: Форум, Неолит, 2014. - 400 с.

63. Козлов, В.В. Интегративная танцевально-двигательная терапия / В.В. Козлов, А.Е. Гиршон, Н.И. Веремеенко.- СПб.: Речь, 2006.- 286 с.
64. Комплексное сопровождение детей дошкольного возраста / Под ред. Л.М. Шипицыной.- СПб.: Речь, 2003.- 240 с.
65. Леви, Владимир. Приручение страха / Владимир Леви. - Москва: РГГУ, 2015. - 192 с.
66. Леушкин, Д. Турбо-Суслик. Заря Айваза. Путь к осознанности. Невидимые влияния. Исцеление души. Шуньята. Божественная Пустота и Мистическая Физика. ПЭАТ. Решаем психологические проблемы самостоятельно. И-Цзин. Философская машина (комплект из 6 книг) / Д. Леушкин, Ж. Славинский. - М.: ИГ "Весь", 2015. - 209 с.
67. Ливанов, Владимир. Секреты личной безопасности и жизнедеятельности (биотренинг) / Владимир Ливанов. - Москва: ИЛ, 1998. - 160 с.
68. Лидерс, А.Г. Психологический тренинг с подростками / А.Г. Лидерс. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 256 с.
69. Лисицкая, Т. Пластика, ритм / Т. Лисицкая.- М.: Физкультура и спорт, 1985.- 236 с.
70. Литвинова, Т.В. Развития рефлексии и формирование образа «Я» у детей в период их подготовки к обучению в школе / Т.В. Литвинова, А.В. Менщикова // Психолог в детском саду.- 2005.- № 2.- С. 35-70.
71. Лифид, И.В. Ритмика / И.В. Лифид. - М.: Академия, 1999.- 136 с.
72. Лучшие подвижные и логические игры для детей от 5 до 10 лет. - М.: Рипол Классик, 2008. - 688 с.
73. Лучшие подвижные и логические игры для малышей от 3 до 6 лет. - М.: Книга по Требованию, 2008. - 256 с.
74. Лэндрет, Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений: Пер. с англ. / Предисл. А.Я. Варга. – М.: Международная педагогическая академия, 1994.- 172 с.

75. Малкина-Пых, И.Г. Телесная терапия. Справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых.- М.:ЭКСМО, 2007.- 752 с.
76. Мартынов, Андрей. Стратегии успешных продаж. Великолепный нетворкинг. Великолепная презентация. Великолепный коучинг (комплект из 4 книг) / Андрей Мартынов и др. - М.: ИГ "Весь", 2016. - 736 с.
77. Матвеева О.А. Развивающая и коррекционная работа с детьми 6-12 лет. - М.: Педагогическое общество России, 2001. - С. 32-47
78. Математика в движении. Планирование, оздоровительно-развивающие занятия, подвижно-дидактические игры. Вторая младшая группа. - М.: Учитель, 2011. - 112 с.
79. Матюхина, Ю. А. 365 лучших подвижных игр для детей 6-9 лет на каждый день / Ю.А. Матюхина. - М.: Академия развития, 2008. - 320 с.
80. Медведев, В.А. Осторожно сказка / В.А. Медведев.- СПб.: Речь, 1993.- 232 с.
81. Методы эффективной психокоррекции: Хрестоматия / Сост. К.В. Сельченко. - Мн.: Харвест, 2003. - 816 с.
82. Мизун, Ю. Г. Опасность в вашем доме / Ю.Г. Мизун. - М.: Наше Наследие, 1992. - 120 с.
83. Милис, Дж. Терапевтические метафоры для детей и «внутреннего ребенка» / Дж. Милис, Р. Кроули. - М.: «Киасс», 1996. - 320 с.
84. Морозовская, Ева. Мир проективных карт. Обзор колод, упражнения, тренинги / Ева Морозовская. - М.: Генезис, 2015. - 168 с.
85. Мудрик, А.В. Социальная педагогика / Под. ред. В.А. Сластёнина. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 200 с.
86. Нищева, Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики / Н.В. Нищева. - М.: Детство-Пресс, 2011. - 80 с.
87. Нищева, Н.В. Новые логопедические распевки, музыкальная пальчиковая гимнастика, подвижные игры (+ CD) / Н.В. Нищева, Л.Б. Гавришева. - М.: Детство-Пресс, 2012. - 176 с.

88. Новиков Л.А. Искусство слова / Л.А. Новиков. - М., 1991.- 154 с.
89. Новлянская З.Н. Почему дети фантазируют? / З.Н. Новлянская. - М.: «Знание», 1987. - С. 156-200.
90. Ньюкомб Н. Развитие личности ребенка / Н. Ньюкомб. - СПб. : Питер, 2002. - 640 с.
91. Гренлюнд, Э. Оганесян-терапия: теория, методика, практика / Э. Гренлюнд.- СПб.: Речь, 2007. – 190 с.
92. Оливьеро, Франческо Руководство по здоровью и благополучию / Франческо Оливьеро. - М.: Велигор, 2015. - 160 с.
93. Осипова, А.А. Общая психокоррекция / А.А. Осипова.- М.: ТЦ «Сфера», 2001. - 512 с.
94. Основы коррекционной педагогики / Сост. Л.Д. Гонеев, Л.И. Лифинцева, Н.В. Ялпаева. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 272 с.
95. Офиель. Искусство креативной визуализации. Креатив. Самое полное руководство по креативности и созданию новых идей. Земля и небо. Когда внизу не так, как наверху. Креативная астрология в практике консультирования (комплект из 3 книг) / Офиель, Виктор Лопатин, Маркус Йеле. - М.: ИГ "Весь", 2016. - 576 с.
96. Панфилова, М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекция игры / М.А. Панфилова.- М.: Владос, 2000. - С. 315.
97. Пасынкова, А.С. Влияние музыкального движения на эмоциональную сферу личности / А.С. Пасынкова // Психологический журнал.- 1993.- № 4.- С. 142-146.
98. Патрикеев, А.Ю. Гимнастика и подвижные игры в начальной школе / А.Ю. Патрикеев. - М.: Феникс, 2014. - 95 с.
99. Патрикеев, А.Ю. Летние подвижные игры для детей / А.Ю. Патрикеев. - М.: Феникс, 2014. - 224 с.

100. Петренко, В. Загадка нашего здоровья. Биоэнергетика человека - космическая и земная. Книга 2. Физиология от Гиппократов до наших дней / В. Петренко, Е. Дерюгин. - М.: Амрита, 2013. - 272 с.

101. Петренко, В. Загадка нашего здоровья. Биоэнергетика человека - космическая и земная. Книга 6. Практические советы целителя / В. Петренко, Е. Дерюгин. - М.: Амрита, 2012. - 128 с.

102. Петренко, В. Загадка нашего здоровья. Биоэнергетика человека - космическая и земная. Книга третья. Физиология от Гиппократов до наших дней / В. Петренко, Е. Дерюгин. - М.: Свет, 2015. - 176 с.

103. Петровский, А.В. Возрастная и педагогическая психология / А.В. Петровский. - М., 1973. - 396 с.

104. Попкова, А.В. Антистрессовая пластическая гимнастика: Методические рекомендации / А.В. Попкова // Российский республиканский совет ВДФСО профсоюзов; Республиканский лечебно-физкультурный диспансер МЗ РСФСР. – М., 1989.- 121 с.

105. Попова, Н.В. Психология растущего человека: краткий курс возрастной психологии / Н.В. Попова. - М.: ТЦ Сфера, 2002. - 128 с.

106. Правильное питание здоровых людей.- Москва: Огни, 2016. - 705 с.

107. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Сост. Т.В. Азарова, О.И. Барчук, Т.В. Беглова: Под.ред. М.Р. Битяновой. - СПб.: Питер, 2006. - 304 с.

108. Программа по физической культуре для учащихся I-XI классов. Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ) // Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов / Министерство образования Российской Федерации [рекомендовано Главным управлением развития общего среднего образования Министерства образования Российской Федерации]. – М.: Просвещение, 1996.- 232 с.

109. Пробуждение энергии жизни. К новой жизни через лечение энергией. - Москва: Огни, 2016. - 636 с.

110. Пропп, В.Я. Исторические корни волшебной сказки / В.Я. Пропп .- Л.: ЛГУ, 1986. - С. 53-58.
111. Проценко, Т.А. Как сохранить энергетический иммунитет / Т.А. Проценко. - М.: Беловодье, 2007. - 224 с.
112. Процесс конструирования метафоры как объект психологического исследования // Психологический журнал. - 1997. - № 6. – С. 121-128.
113. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста.- СПб: Издательство «Питер», 2000. - 624 с.
114. Ратнер, Сергей. Секреты биоэнергетики. Указатель к богатству и успеху в жизни / Сергей Ратнер. - М.: Велигор, 2014. - 330 с.
115. Реан, А.А. Социальная педагогическая психология / А.А. Реан, Я.Л. Коломинский - СПб.: Прайм-Еврознак, 2008. - 584 с.
116. Родари, Д. Грамматика фантазии. Введение в искусство придумывания историй / Родари Д.- М.: Прогресс; М.; 1990. - 235 с.
117. Роджерс, Н. Творчество как усиление себя / Н. Роджерс // Вопросы психологии.- 1990.- № 1.- С. 164-168.
118. Розов, С.П. Учебник по биоэнергии / С.П. Розов. - М.: Прайм-Еврознак, 2002. - 160 с.
119. Ротэрс, Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика / Т.Т. Ротэрс.- М.: Просвещение, 1989.- 320 с.
120. Рудестам, К. Групповая психотерапия / К. Рудестам.- М.: Прогресс, 1990.- 368 с.
121. Руднева, И.В. Практика работы по развитию эстетической активности методом музыкального движения / И.В. Руднева // Психологический журнал.- 1982.- № 3.- С. 84-92.
122. Рязанова, Д.В. Тренинг с подростками: С чего начать? Пособие для педагогов и психологов / Д.В. Рязанова . - М.: Генезис, 2003. - 250 с.
123. Сагоян, О. Панацея. Практика лечения солнечной энергией / О. Сагоян. - М.: Амрита-Русь, 2011. - 112 с.

124. Сакович, Н.А. Практика сказкотерапии / Н.А. Сакович.- Санкт-Петербург: «Речь», 2007.- 214 с.
125. Самоукина, Н. Психологический тренинг для учителя / Самоукина Наталья.- М.: Институт психотерапии и клинической психологии (ИПикП), 2014. - 511 с.
126. Сандомирский, М.Е. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство / М.Е. Сандомирский.- М: Независимая фирма «Класс», 2005. - 592 с.
127. Семенов, Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости / Е.М. Семенов. - М.: Психотерапия, 2014. - 256 с.
128. Ситник, Б. А. Летние забавы. Энциклопедия подвижных игр / Б.А. Ситник. - М.: Суфлер Феникс, 2013. - 567 с.
129. Скулачев, В.П. Мембранная биоэнергетика / В.П. Скулачев. - М.: Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова (МГУ), 2012. - 219 с.
130. Славина, Л.С. Знать ребенка, чтобы воспитывать / Л.С. Славина. - М.: Педагогика, 2002. - С. 184.
131. Слугина, Л.Б. Динамика временной перспективы как психологическая характеристика перехода от младшего школьного к подростковому возрасту: дис. ... канд. психол. наук / Л.Б. Слугина .- М.:РГБ, 2003.- 123 с.
132. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. - М.: АРКТИ, 2005. - 320 с.
133. Соколов, Д. Сказки и сказкотерапия / Д. Соколов.- М., 2001.- С. 12-35.
134. Соколова, Е.Т. Проективные методы исследования личности: Учебное пособие / Е.Т. Соколова . - М., 1980. - 153 с.
135. Сомова, Н.Л. В пятый класс - в первый раз: Пособие для родителей, специальной службы сопровождения, психологов школ и гимназий / Н.Л. Сомова . - СПб.: КАРО, 2001. - С. 13-42.

136. Спичак, Игорь. Жизнь в потоке энергии Ки. Энерготерапия позвоночника и других систем организма / Игорь Спичак. - М.: Вектор, 2013. - 160 с.

137. Спичак, Игорь. Энерготерапия. Восточные методы саморегуляции организма / Игорь Спичак. - М.: Крылов, 2010. - 345 с.

138. Степаненкова, Э.А. Воспитание ловкости у детей шестого года жизни в подвижных играх / Э.А. Степаненкова, Т.А. Семенова. - М.: Компания Спутник +, 2013. - 200 с.

139. Степаненкова, Э.Я. Методика проведения подвижных игр / Э.Я. Степаненкова. - М.: Мозаика-Синтез, 2009. - 859 с.

140. Стильман, Ван-Несс. Целебный магнетизм / Ван-Несс Стильман. - М.: Общество "Книга", 1992. - 680 с.

141. Стрелкова, Л.П. Уроки сказки / Л.П. Стрелкова.- М.: 1989.- 162 с.

142. Суховершина, Ю.В. Тренинг коммуникативной компетенции / Ю.В. Суховершина. - М.: Академический проект, 2013. - 492 с.

143. Тайны сакрального мира. От отчаяния к просветлению (комплект из 2 книг). - М.: ИГ "Весь", 2013. - 960 с.

144. Тренинг по сказкотерапии/ Под ред. Т.Д. Зинкевич-Евтисгнеевой. - СПб.: Речь, 2006. – 176 с.

154. Уманец, Л.И. Роль самооценки в игровых отношениях дошкольников / Л.И. Уманец // Вопросы психологии.- 1987.- № 4.- С. 61-67.

155. Урунтаева, Г.А. Дошкольная психология / Г.А. Урунтаева. - М. Академия, 2001. - 336 с.

156. Устинова, Елена. Биоэнергетика комнатных растений / Елена Устинова. - М.: Кладезь-Букс, 2015. - 313 с.

157. Фельденкрайз, М. Сознание через движение: двенадцать практических уроков /Пер. с англ. М. Папуш.- М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001.- 160 с.

158. Финогенова, Н.В. Математика в движении. Планирование, оздоровительно-развивающие занятия, подвижно-дидактические игры.

Подготовительная группа / Н.В. Финогенова, М.Ю. Рыбина, Е.В. Ремизенко. - М.: Учитель, 2014. - 168 с.

159. Финогенова, Н.В. Математика в движении. Планирование, оздоровительно-развивающие занятия, подвижно-дидактические игры. Средняя группа / Н.В. Финогенова, М.Ю. Рыбина, Е.В. Ремизенко. - М.: Учитель, 2014. - 156 с.

160. Финогенова, Н.В. Математика в движении. Планирование, оздоровительно-развивающие занятия, подвижно-дидактические игры. Старшая группа / Н.В. Финогенова, М.Ю. Рыбина, Е.В. Ремизенко. - М.: Учитель, ИП Гринин Л. Е., 2014. - 184 с.

161. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем. Т. 1-4. - М.: Генезис, 2001.

162. Францис, Брюс. Пробуждение энергии жизни. Освобождение пойманной в ловушку Ци / Брюс Францис. - М.: ИГ "Весь", 2013. - 208 с.

163. Чистяков, М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова.- М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 160 с.

164. Черемнова, И.Н. Танцевально-оздоровительные методики / И.Н. Черемнова. – М.: Феникс, 2008. – 121 с.

165. Черная, Е.И. Воспитание фонационного дыхания с использованием принципов дыхательной гимнастики "йоги" / Е.И. Черная. - М.: Граница, 2009. - 146 с.

166. Чжичжун, Бянь. Даосская оздоровительная гимнастика / Бянь Чжичжун. - М.: С. Подгорнов, 2000. - 160 с.

167. Чистякова, М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. - М.: Просвещение, 1990. - С. 65-79.

168. Чудновский, В.Э. Воспитание способностей и формирование личности / В.Э. Чудновский . - М.: Знание, 1986. - 80 с.

169. Чустова, Л.И. Гимнастика музыкального слуха / Л.И. Чустова. - М.: Книга по Требованию, 2003. - 164 с.

170. Шибутани, Т. Социальная психология / Т. Шибутани.- Ростов н/Д.: Издательство «Феникс», 1999. - 544 с.

171. Шкурко, Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг / Т.А. Шкурко. СПб.: Речь, 2003.- 192 с.

172. Эльконин, Б.Д. Кризис детства и основания проектирования форм детского развития / Б.Д. Эльконин // Вопросы психологии.- 1992.- № 3-4.- С. 7-13.