



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ

НОВОУРАЛЬСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

– детский сад «Росток»

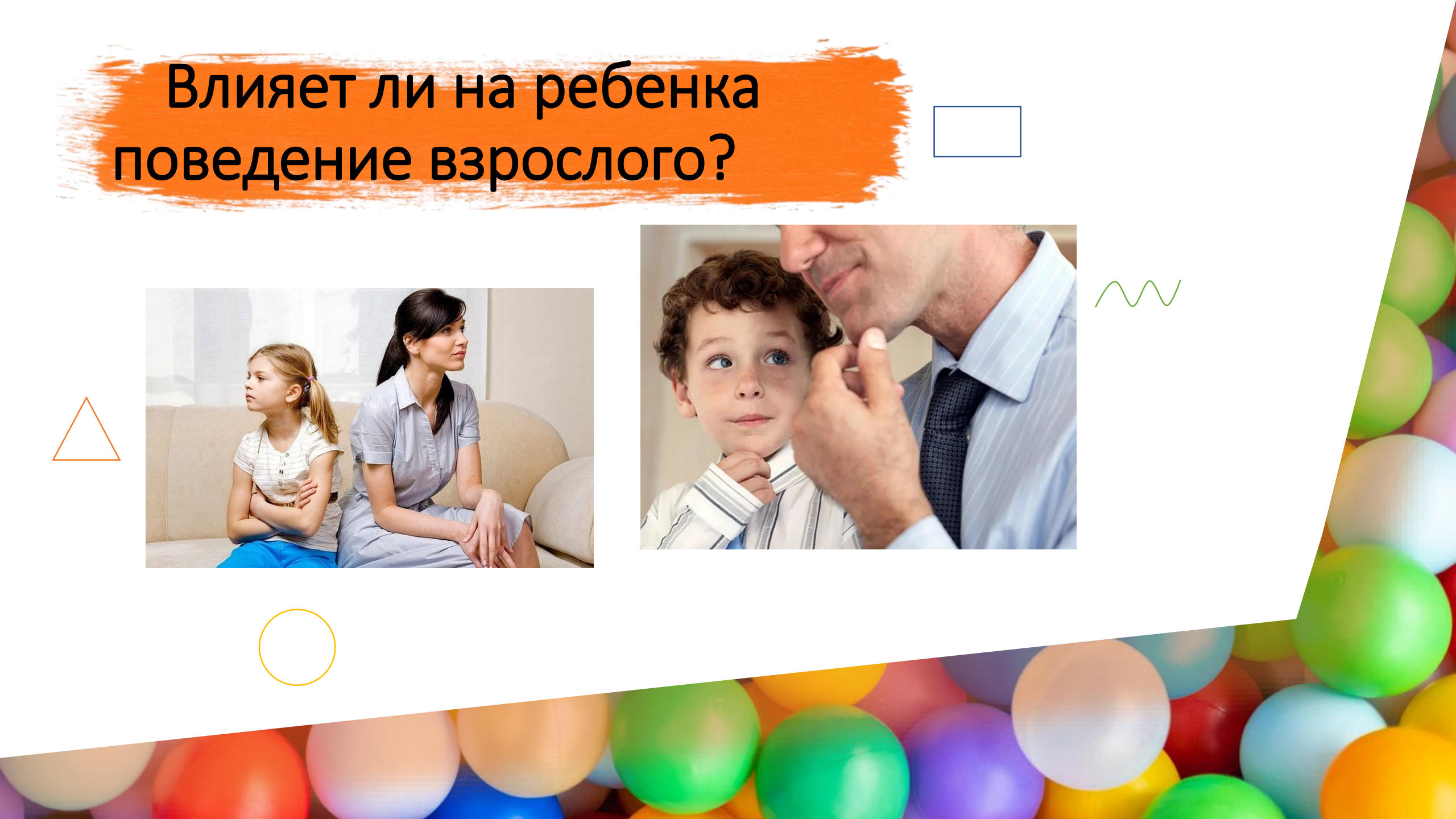
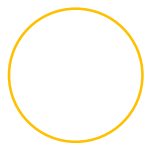
обособленное структурное подразделение детский сад № 48 «Радуга»

**Технология «Телесная карта ребенка»,
как один из путей стабилизации физиологического
и психоэмоционального состояния дошкольников с
особыми образовательными потребностями**

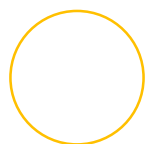
**Чупрына Наталья Валерьевна,
инструктор по физической культуре**

**Мезенина Оксана Юрьевна,
педагог-психолог**

Влияет ли на ребенка поведение взрослого?



Современный ребенок



Телесное + Эмоциональное?

1



ТЕЛЕСНОЕ СОСТОЯНИЕ



2



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ



3



ПОВЕДЕНИЕ



Цель и задачи технологи «Телесная карта ребенка»

Повышение компетентности родителей в вопросах физического и телесного развития детей через использование модели «Телесной карты дня» и освоение микро-двигательных практик для регуляции эмоционального и физиологического состояния ребёнка

01. Познакомить родителей с типичными телесными и психолого-эмоциональными состояниями ребёнка в течение дня

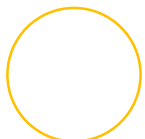
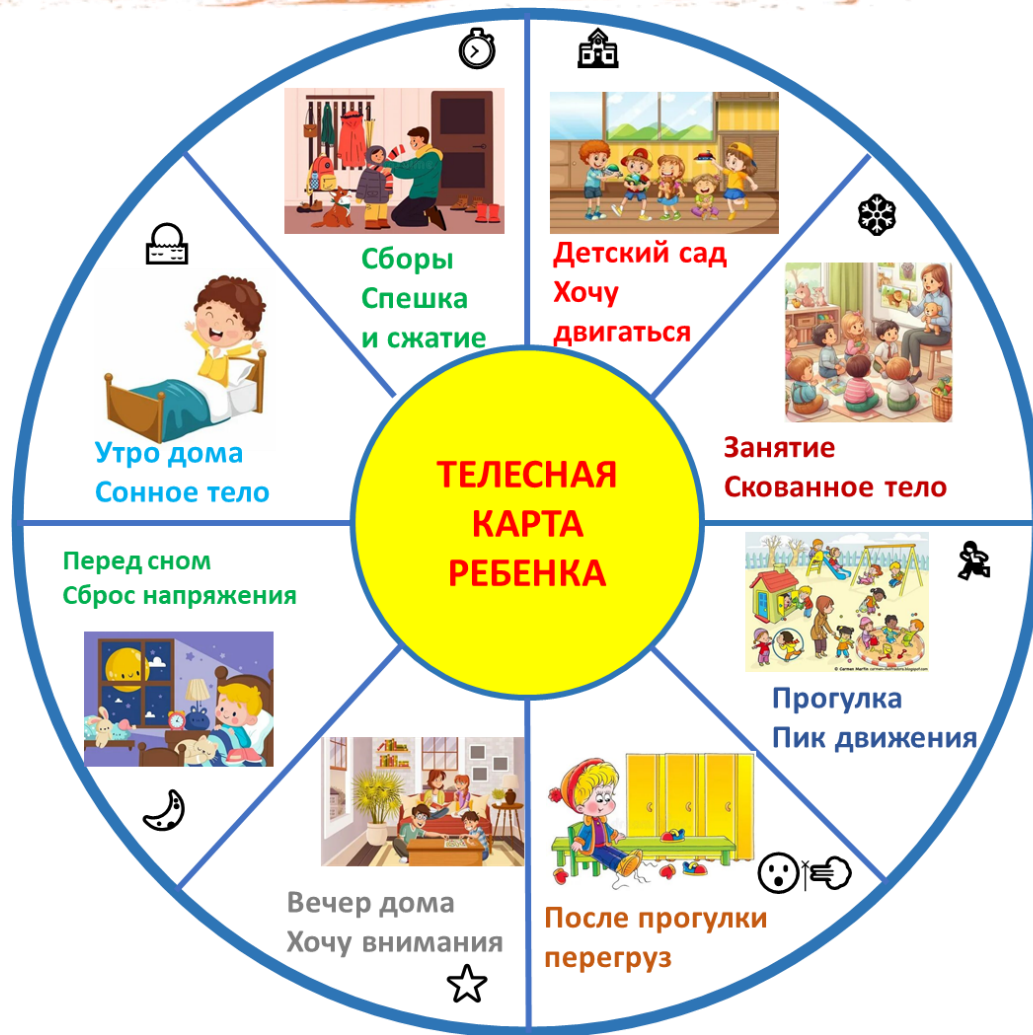
02. Научить видеть поведение ребёнка через призму его телесных ощущений

03. Оказать помощь родителям в освоении микроинтервенций — коротких двигательных упражнений, регулирующих эмоциональное и физиологическое состояние ребенка


04. Повысить родительскую осознанность в вопросах моторной и психологической поддержки ребёнка

05. Создать единую систему взаимодействия «педагог — ребёнок — родитель» через совместную двигательную и коммуникативную деятельность



«Колесо телесных состояний»



Этапы «Телесной карты дня» и мини-практики

Этапы дня	Характерные физические состояния	Наблюдение «Что чувствует тело ребёнка?»	Микро-интервенции	Рекомендации для родителей с использованием пиктограмм
Утро дома «Сонное тело»	<p>- сниженный мышечный тонус</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>Типичные реакции ребёнка: не хочет вставать, медлит, «плавёт»</p>	<p>Эмоциональное состояние:</p> <p>- вялость</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>Рефрейминг «Тело еще в режиме сна, оно просит бережного сопровождения, а не приказов. Это его способ попросить о помощи с переключением»</p>	<p>«Разбуди тело» - 20 секунд встряхиваний</p> <p>-</p> <p>-</p>	<p>Создавайте телесный ритм</p> <p></p> <p>Утро — растяжение, пробуждение тела</p> <p>Двигайтесь вместе</p> <p>Совместная активность снижает тревожность и укрепляет доверие</p> <p>Следите за сигналами тела</p> <p>Предлагайте движение как выбор, а не обязанность</p>

Этапы «Телесной карты дня» и мини-практики

Этапы дня	Характерные физические состояния	Наблюдение «Что чувствует тело ребёнка?»	Микро-интервенции	Рекомендации для родителей с использованием пиктограмм
Сборы — «Спешка и Сжатие»	<ul style="list-style-type: none"> - напрягаются плечи, шея - - <p>Реакции ребёнка: каприз, упрямство, потеря координации</p>	<p>Эмоциональное состояние:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Тревога - - <p>Рефрейминг: «Напряжение — это сигнал, что мы движемся слишком быстро. Мы не ссоримся, мы боремся с ощущением спешки. Наша задача — замедлить темп»</p>	<p>«Дыхание как лифт» — вдох на 3 шага, выдох на 4 (регуляция ритма)</p>	<p>Создавайте телесный ритм дня</p> <p> Утро — растяжение, пробуждение тела</p> <p> Двигайтесь вместе</p> <p>Совместная активность снижает тревожность и укрепляет доверие. Следите за сигналами тела. Предлагайте движение как выбор, а не обязанность</p>

Памятка для родителей



«Телесная поддержка ребёнка в повседневной жизни»

Правила телесной поддержки ребёнка с использованием пиктограмм



1. Контакт только через согласие

«Можно я положу руку тебе на плечо?» — важная фраза, формирующая уважение к личным границам.



2. Движение — это эмоции

Если ребёнок перевозбуждён — замедленные, мягкие движения.

Если устал — более активные.



3. Опора — основа всего

Любое движение начинается с устойчивых стоп. Помните об этом в играх.



4. Не сравнивайте ребёнка с другими

У каждого свой темп созревания моторики.



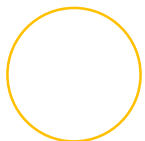
5. Хвалите за процесс, а не за результат

«Ты старался», «Ты хорошо чувствовал своё тело», «Отлично слушал сигналы тела».



6. Уважайте «стоп»

Если ребёнок устал или не хочет — прекращаем упражнение.



Памятка для родителей



«Телесная поддержка ребёнка в повседневной жизни»

Мини-упражнения на каждый день (1–2 минуты) с использованием пиктограмм

«Будильник»

Погладьте ребёнка спину ладонями сверху вниз — как будто мягко «включаете» тело.

Помогает проснуться, настроиться на день.

«Корни дерева»

Ребёнок стоит, вы мягко нажимаете на его плечи сверху вниз. Он «пускает корни» — ощущает опору в стопах.

«Лопатки включились»

Проводите пальцами от плеч к лопаткам. Ребёнок слегка отводит плечи назад. Формирует красивую осанку.

«Губка»

Ребёнок сжимает кулачки и напрягает тело на вдохе, на выдохе — «расслабляется и становится мягкой губкой».

«Звёздочка»

Потянуться руками вверх, в стороны, вниз — почувствовать тело по всем направлениям.



**С какими
сложностями может
встретиться родитель
при использовании
Технологии «Телесная
карта дня»?**

**Какую пользу детям
принесет
использование
Технологии «Телесная
карта дня»?**

