

**Артамонова Мария Владимировна**

магистр, блогер, медиапродюсер

Государство Израиль

**Шавель Елена Николаевна**

учитель

DOI 10.21661/r-587991

## **ЙОГА-РЕТРИТЫ И ЗВУКОВАЯ ТЕРАПИЯ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ РАЗВИТИЯ И РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ**

***Аннотация:** в статье рассматривается актуальная проблема развития и реабилитации детей с задержкой психического развития посредством инновационных методов лечебной физической культуры. Авторы обосновывают необходимость поиска новых социальных практик, направленных на компенсацию нарушений двигательной-моторной координации, эмоционально-волевой сферы, познавательной и речевой деятельности у детей с особыми образовательными потребностями.*

***Ключевые слова:** лечебная физическая культура, задержка психического развития, дети с особыми образовательными потребностями, сап-серфинг, йога-терапия, психомоторное развитие, двигательная-моторная координация, эмоционально-волевая сфера, музыкотерапия, арт-терапия, виброакустический массаж.*

Артамонова Мария Владимировна – магистр психологии, автор международных статей по психологии, участница международных форумов и конференций: «Трешниковские чтения», «Иволга», «Международный форум России и Казахстана», «Твой ход», вошла в топ 100 молодых ученых России и СНГ. Блогер сообщества «Прекрасное далеко», коуч-психолог спортивного бренда «Ева фитнес», игро-практик, арт-терапевт. Начинающий медиа продюсер экспертов.

*Шавель Елена Николаевна* – чемпионка спортивного туризма по сапбордингу. Учитель лечебной физической культуры и гидрореабилитации. Лидер

проекта «Женщины в спорте». Основатель собственного спортивного бренда и фитнес клуба «Ева фитнес», блогер, эксперт по йога-медитациям, спортивный коуч-психолог, арт-терапевт, диетолог.

*«Еве фитнес» и «Руне звука посвящается».*

*Актуальность.*

Развитие лечебной физической культуры в обществе, науке, образовании, обусловлено сменой парадигмы развития социума. С возникновением большого количества взрослых и детей с ограниченными возможностями в здоровье, психическими отклонениями и нарушениями в развитии речи. Возникает потребность в современном мире, в области лечебной физической культуры искать и развивать новые социальные практики и способы обучения и развития детей и взрослых физической культуре. Удовлетворения потребностей в двигательной активности, и художественно-эстетического воспитания. Использование йога-терапии в работе с детьми и взрослыми людьми с особыми образовательными потребностями предполагает комплексное развитие физических и нервно-психических процессов в организме человека и ребенка. Йога для детей – один из эффективных способов гармоничного развития личности, и укрепления здоровья ребенка. Занятия йогой на сапах для детей с отставанием в психическом и речевом развитии позволяет развивать уважительное отношение к телу, укрепить сердечно-сосудистую систему. Успешная коррекционно-развивающая работа в области лечебной физической культуры и сапсерфинга с детьми, которые имеют особые образовательные потребности, будет результативна при грамотном подборе специальных методов, средств и инструментов, направленных на развитие двигательно-моторной координации, снятия эмоционального и мышечного напряжения.

John J. Ratey, профессоры психиатрии Гарвардской медицинской школы, утверждают, что занятия йогой на природе, на водоемах позволяют успокоить центральную нервную систему, снять тревогу. У детей с повышенной возбудимостью происходит стабилизация эмоционального состояния. Занятия йогой на сапах, по мнению Доктора и профессора Гарвардской школы здоровья

Michael Craig Miller улучшают связи с нервными клетками, позволяют снять тревогу у детей. Занятия йогой на сапах позволяют детям с ограниченными возможностями в здоровье расширить представления об окружающем мире. сапсёрфинг для детей с ограниченными возможностями в здоровье позволяют увидеть окружающие явления в природе. Дети, занимаясь на открытом водоеме йогой на сап серфинге, начинают замечать, как под водой плавают рыба. В камышах лениво плавают утки с утятами.

Вопрос о взаимосвязи психических процессов и организма человека интересовал ученых с глубокой древности. Но в современной психологии этот вопрос был поднят, начиная с 20 века.

В работах Д. Эберта, В. Райха, А. Сафронова, Р. Минвалеева, было доказано влияние йоги на развитие на дыхательной и сенсомоторной системы в организме человека.

Ю.Ю. Палайме описывал исследования мотивации людей во время занятий йогой-терапии. По мнению чешского ученого, занятия йогой позволили удовлетворить потребность у детей подросткового возраста в мотивах самоутверждения, лучше подобрать способы самовыражения себя, как личности, достичь умиротворения во всем мире.

Т.А. Власова и М.С. Певзнер под задержкой психического развития понимают общее, комплексное недоразвитие интеллектуальной и речевой сферы, а также нарушения двигательной и эмоционально-волевой сферы.

И.И. Мамайчук, проводя исследования особенностей психических процессов у детей дошкольного и младшего школьного возраста с задержкой психического развития, пришел к выводу: у детей с задержкой психического развития наблюдаются трудности в ориентации в пространстве, анализе, синтезе и классификации предметов и их свойств. В работах О.В. Заширинской были замечены особенность длительного запоминания информации и низкой концентрации внимания. Е.А. Георгица и Л.В. Шипова в своих исследованиях показывают низкую познавательную деятельность у детей с задержкой психического развития. Серьезные трудности у детей с задержкой психического развития вызваны

с умением развивать связную речь, что вызывает трудности в социализации таких детей в обществе.

Ю.В. Бадалян в исследованиях эмоционально-волевой сферы детей с задержкой психического развития отмечает общую эмоциональную незрелость, неустойчивость эмоционально – волевой сферы.

В своих исследованиях Baker B.L. и Blacher J. показывают, что нарушения двигательной-моторной координации у детей с задержкой психического развития не являются ярко выраженными, и не носят значительный характер в нарушении развития опорно-двигательного аппарата, но в значительной мере являются причиной их отставания в познавательном, речевом, социальном развитии.

Таким образом, при задержке психического развития у ребенка младшего школьного и дошкольного возраста характерны снижения познавательной и речевой деятельности. Неустойчивости эмоционально-волевой сферы.

Неустойчивость внимания, нарушение сенсомоторной сферы требует подбора способов реабилитации детей.

Термин задержка психического развития у ребенка младшего школьного и дошкольного возраста является психолого-педагогическим, и отличается в отставании общего и интеллектуального и психического развития. Нарушение мелкой моторики рук и двигательной-моторной координации. Сопровождается задержкой речевого развития. Недостатки развития сенсорных, речевых и двигательной-моторной координации имеют разную степень выраженности. По этой же причине, диагностика и дифференциация выявленных нарушений происходит через коррекцию методов реабилитации в области лечебной физической культуры. И одним из важнейших методов всестороннего развития ребенка является применение игровых технологий. Использование игровых технологий в области лечебной физической культуры с детьми с задержкой психического развития позволяет развивать двигательные функции организма, устанавливать логические связи между движениями рук и речью. Йога, как система умственного, духовного и физического развития включает в себя упражнения на дыхание и лечебной физической культуры. Упражнения йога-практик улучшают

психическое и физическое развитие детей. Занятия йогой улучшают баланс, развивают концентрацию внимания, память. Улучшают выносливость организма. Снимают тревогу и стресс у детей. Также в реабилитации детей с ограниченными возможностями в здоровье большое значение имеет применение музыкальной терапии.

Пифагор отмечал силу музыки на влияние психических процессов человека, указывая как разрушительный, так и созидательно-терапевтический потенциал. С древности музыкальные инструменты применялись повсеместно, как в повседневно-развлекательных, так и в ритуальных целях. В религиозных ритуалах барабаны, гонги, чаши и другие инструменты позволяли усиливать желаемый психологический эффект от совершения обряда – вводить в транс, получать удовольствие, достигать процесса освобождения от негативных мыслей, эмоций.

Карл Густав Юнг считал музыку воротами, через которые можно проникнуть в коллективное бессознательное, которое представляет собой «психические осадки» бесчисленных переживаний архетипов-образов. Все самые мощные идеи и представления человечества сводимы к архетипам. Юнг говорил о том, что музыка имеет дело с такими глубокими архетипами что даже те, кто исполняет ее, не до конца понимают этого.

Г. Декер-Фойгт выделяет четыре основных направления лечебного действия музыкотерапии:

- 1) эмоциональное активирование в ходе вербальной психотерапии;
- 2) развитие навыков межличностного общения (коммуникативных функций и способностей);
- 3) регулирующее влияние на психовегетативные процессы;
- 4) повышение эстетических потребностей.

В качестве механизмов лечебного действия музыкотерапии указывают:

- эмоциональную разрядку;
- регулирование эмоционального состояния;
- облегчение осознания собственных переживаний;

- конфронтацию с жизненными проблемами;
- повышение социальной активности;
- приобретение новых средств эмоциональной экспрессии;
- облегчение формирования новых отношений и установок.

Виброакустический массаж «поющими чашами» как оздоровительная арт-терапевтическая технология является формой терапевтической практики, позволяющей благотворно воздействовать как на психоэмоциональное состояние, так и отдельные физические показатели здоровья, прежде всего на артериальное давление и частоту сердечных сокращений.

#### *Игра «Музыкальные каракули».*

Игру можно использовать как способ развития социальных качеств – терпения, внимательности, а также для повышения самооценки, развития уверенности в себе и спонтанности во взаимодействии. Игра подходит как взрослым, так и детям. Участникам игры можно обладать минимальными умениями игры на музыкальных инструментах и звучащих предметах, или впервые обратиться к этому виду деятельности.

Психолог, или арт терапевт предлагает ребенку, клиенту, человеку поиграть с любым понравившимся ему музыкальным инструментом. Затем предлагается поиграть вместе со специалистом, помогая друг другу создавать какое-либо сочетание звуков, музыкальную фразу или просто продолжать начатый специалистом фрагмент.

Важно, чтобы музыкальная импровизация проходила спонтанно. В пространстве должно быть достаточное количество предметов, из которых можно извлекать звуки, при этом они должны быть доступны и интересны. Ребенок свободно импровизирует, от него не требуется наличия определенных способностей и навыков.

#### *Совместное исполнение песен.*

Данная игра подходит для проведения групповых занятий, музыка используется также в качестве средства для самовыражения. Народная культура пред-

ставляет собой сокровищницу чудесных песен, многие из них подходят для любого возраста, в сюжетах часто отражаются детские эмоции.

Специалист предлагает песни. Затем специалист предлагает сочинить или свою песню или музыку.

Когда участники группы познакомятся с разными инструментами, попробуют извлекать из них звуки и выберут понравившиеся, они смогут играть и петь. Затем можно добавить к пению движения – хлопки в ладоши, притопы, шаги в такт музыке, кружение в хороводе

Обязательной частью упражнения является обсуждение в кругу чувств и мыслей участников.

*Таким образом,* состояние психических процессов человека и физического состояния человека неразрывно связаны. В основе состояния стресса лежат как психические проявления у человека – тревога, стресс, так и физические – мышечные зажимы в теле. Человек закрывается, мышцы сжимаются.

В основе обоих состояний лежит действие симптоматического отдела центральной нервной системы. Симпатический отдел запускает процессы в теле, связанные с ответом на опасность – напряжение мышц, выработка адреналина, отток крови от второстепенных органов, учащаются позывы в туалет.

Парасимпатический отдел нервной системы связан с получением чувства расслабления, удовольствия. Именно поэтому, в состоянии тревоги, может возникнуть желание съесть что-то, заесть тревогу, чтобы активировать парасимпатический отдел и расслабиться.

При страхе и тревоге происходит напряжение во всем теле. Поэтому, через упражнения йога-медитаций расслабляем тело, а через дыхание получаем мышечное расслабление.

Во время тревоги мышление нарушается, внимание рассеивается, мысли одни и те же крутятся по кругу. Через медитативные практики происходит переключение внимания, перенаправление мыслей на положительные моменты.

### ***Список литературы***

1. Актуальные проблемы диагностики задержки психического развития детей / под ред. К.С. Лебединской. – М.: Гном-Пресс, 1982. – 194 с.
2. Амплеева В.В. Диагностика психомоторного развития детей дошкольного возраста с задержкой психического развития / В.В. Амплеева // Аллея науки. – 2017. – Т. 1. №15. – С. 713–716. EDN YMDNOY
3. Борякова Н.Ю. Клиническая и психолого-педагогическая характеристика детей с задержкой психического развития / Н.Ю. Борякова. – М.: Просвещение, 2006. – 12 с.
4. Бутко Г.А. Физическое развитие детей с задержкой психического развития / Г.А. Бутко. – М.: Книголюб, 2006. – 144 с.
5. Бутко Г.А. Изучение двигательной сферы дошкольников с задержкой психического развития / Г.А. Бутко, О.В. Суворова, С.Н. Сорокоумова // Вестник Мининского университета. – 2019. – Т. 7. №3 (28). – С. 6. DOI 10.26795/2307-1281-2019-7-3-6. EDN OJPAYS
6. Власова Т.А. Задержка психического развития детей и пути ее преодоления / Т.А. Власова. – М.: Просвещение, 1990. – 128 с.
7. Власова Т.А. Учителю о детях с отклонениями в развитии / Т.А. Власова, М.С. Певзнер. – М.: Просвещение, 2013. – 175 с.
8. Власова Т.А. Актуальные проблемы клинического изучения ЗПР у детей // Дефектология. – 2012. – №6. – С. 8–17.
9. Вопросы специальной психологии: учеб. пособие / сост. Л.В. Шипова, Е.А. Георгица, Н.В. Георгица [и др.]. – Саратов, 2009. – 272 с.
10. Коррекционная педагогика с основами нейро- и патопсихологии: учеб. пособие для вузов / сост. В.М. Астапов. – М.: Юрайт, 2019. – 161 с.