



# Сенсорная интеграция и телесно-ориентированная терапия

Проект «Дети Дождя. Сенсорная интеграция — метод социально-психологической реабилитации и адаптации»

АНО «Центр социально-психологической реабилитации и адаптации детей с особенностями развития и ограниченными возможностями "Солнечный город с любовью к детям"»

При финансовой поддержке грантов губернатора Кубани

ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ СЕРГЕЙ АНАТОЛЬЕВИЧ СКОКОВ



# Телесно-ориентированная терапия для детей с ОВЗ

Телесно-ориентированная терапия полезна детям с ограниченными возможностями здоровья. Она способствует развитию двигательных навыков, улучшению координации движений, снятию мышечного напряжения и повышению общей активности. Основные направления — сенсорная интеграция, элементы физкультуры, прикосновения и объятия, игровая терапия с элементами движения — работают не сами по себе, а выстраиваются в чёткую последовательность.

## Двигательные навыки

Развитие координации движений, улучшение моторики и повышение общей физической активности ребёнка

## Снятие напряжения

Работа с мышечным тонусом, расслабление, снижение тревожности и телесных зажимов

## Сенсорная интеграция

Системная работа с восприятием, тактильными ощущениями и телесным опытом ребёнка

## Игровая терапия

Движение через радость, смех и совместное действие — без принуждения и давления

# Последовательность работы с детьми с ОВЗ

Эти направления работают не сами по себе, а выстраиваются в чёткую последовательность. Каждый этап создаёт фундамент для следующего — от безопасного посредника до укрепления тела и воли.

01

## Посредник

Безопасный предмет как мост между миром ребёнка и специалистом

02

## Контакт

Медленное, бережное телесное взаимодействие без давления

03

## Объятия

Переход к близкому тактильному контакту через доверие

04

## Игровой процесс

Движение через радость, смех, совместное действие

05

## Общая физическая подготовка (ОФП)

Целенаправленная работа над телом и волей

06

## Результат

Укрепление тела, спокойствие, доверие, безопасность

# Посредник

## Зачем это нужно

Ребёнок приходит из своего мира — закрытого, напряжённого, испуганного. Каждое новое действие для него — стресс. Прямой контакт со специалистом часто невозможен.

Посредник даёт ребёнку время. Он позволяет войти в контакт не напрямую, а через привычное, безопасное, понятное. Ребёнок не чувствует давления — он может наблюдать, привыкать, постепенно включаться.

## Что может быть посредником

- Мяч, который специалист передаёт ребёнку
- Носок, который снимают с ноги ребёнка, устанавливая первый тактильный контакт
- Любой предмет, который становится мостом между «своим» и «чужим»

 **Важно:** Посредники подбираются индивидуально. Кто-то откликается на мяч, кто-то — на игру с носком, кто-то — на движение. Главное — не торопить. Посредник работает тогда, когда ребёнок сам начинает проявлять интерес.



# Контакт

После того как посредник выполнил свою роль — создал безопасный мост, — можно переходить к прямому контакту. Но не к активной работе. Пока — только к телесному присутствию. Это медленный, бережный этап. Специалист не требует, не давит, не торопит. Он просто рядом.

## Формы контакта:

- Ребёнок прикладывает свои руки к лицу специалиста
- Специалист мягко касается носа ребёнка или накладывает свою руку на его лицо
- Соприкосновение лбами
- Совместное изучение рук, глаз, ушей — через игру, через интерес, без принуждения

«Меня видят, ко мне прикасаются, и это безопасно»

 **Важно:** Это не манипуляция, а взаимное движение. Ребёнок не объект воздействия, а участник контакта. Он может отстраниться, и это будет принято. Тогда шаг повторяется позже.





# Объятия

Когда контакт состоялся, ребёнок начинает изучать взрослого, который находится рядом. Он чувствует: здесь безопасно. Это следующий уровень — тактильный. Ребёнок переходит к объятиям не потому, что его заставляют, а потому, что он уже в состоянии спокойствия, радости, безопасности. И в этом состоянии он сам идёт на контакт.

## Что дают объятия

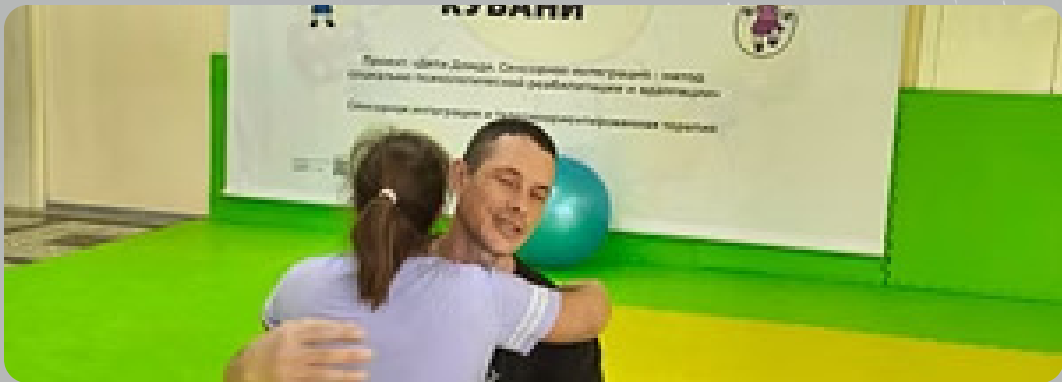
- Опыт принятия
- Телесную опору
- Разрешение быть близко — уже по обоюдному желанию

Через объятия ребёнок учится доверять, расслабляться, чувствовать себя защищённым. Объятия становятся мостом к новому этапу — игре.

## Важно

Объятия не навязываются. Взрослый предлагает пространство для контакта, но первый шаг — за ребёнком, когда он готов. Это естественное, взаимное движение.

После объятий ребёнок готов двигаться дальше — уже не в напряжении, а с интересом. В игровой процесс, где начинается настоящее развитие.



# Игровой процесс

После того как пройдены этапы посредника, контакта и объятий, ребёнок оказывается в состоянии спокойствия, радости, доверия. В этом состоянии он готов к игре. Не к заданию. Не к упражнению. А к игре. Игра — это про радость, про смех, про движение без страха.

## Что мы используем

- Мячи — те самые, которые были первыми посредниками. Теперь они не просто мост, а инструмент игры
- Бег, догонялки, прыжки — через тело, через радость
- Простые игровые истории, где ребёнок может быть ведущим или ведомым

## Что даёт игра

- Ребёнок учится быть в паре
- Проует новое без страха ошибиться
- Получает опыт совместного действия
- Закрепляет доверие к специалисту через удовольствие

☐ **Важно:** Игра не ради результата. Игра ради «мы вместе». Ребёнок перестаёт защищаться. Он начинает действовать. И в этом действии — его рост.





## Общая физическая подготовка (ОФП)

К этому моменту ребёнок уже прошёл путь: посредник → контакт → объятия → игра. Его мышцы, его нейронные связи, его доверие к тренеру — всё это готово для более серьёзной работы. Теперь можно включать упражнения, которые требуют концентрации, силы и выдержки.

### Примеры упражнений

- Мабу (стойка всадника) — для тех, кто уже может удерживать позу
- Планка — на статику и волю
- Работа с прессом, подъёмы корпуса
- Осознанный бег — не просто движение, а контроль тела и дыхания

### Что меняется

Ребёнок начинает работать не через страх, не через «надо», а через желание. Он идёт к результату вместе с тренером — целеустремлённо, по-настоящему.

На этом этапе закрепляются мышечный корсет, устойчивость внимания, способность выдерживать нагрузку — на фундаменте доверия, которое было выстроено на предыдущих этапах.



# ОФП: инструменты и подход

## Инструменты работы

- **Гимнастический мяч.** Ребёнок доверяет, расслабляется, лежит на мяче. Это мягкое включение тела, снятие напряжения, подготовка к нагрузке.
- **Координационная лестница.** Через ритм и движение налаживаются нейронные связи.
- **Утяжелители (палка, шесты).** Сначала тренер управляет руками ребёнка через шесты, задавая движение. Ребёнок подключается постепенно. Шесты дают ещё и дополнительный вес — мягкую нагрузку.

## Важный принцип

Мы не делим детей на «сильных» и «слабых». Мы подбираем инструмент под каждого. Один растёт через статику и силу. Другой — через расслабление и мягкое ведение. Но оба идут вперёд. На своём уровне. С опорой на доверие.





# Лучик добра

Вся эта последовательность — посредник, контакт, объятия, игра, ОФП — не просто набор упражнений. Это фундамент, на котором строится доверие. И он работает везде — в том числе в нашей благотворительной группе «Лучик добра». Здесь собираются дети с разными возможностями. И здесь видно, как работает то, что мы выстраивали на предыдущих этапах.

## Что мы видим в «Лучике добра»

- Дети держатся за руки — сами, без принуждения
- Бегают, смеются, играют — в общем движении, в общей радости
- Родители выдыхают, волонтеры рядом
- Дети чувствуют: их мир един, в нём можно опереться на каждого

## Почему это важно

Последовательность, которую мы описали, — не про изолированные упражнения. Это про то, как ребёнок учится быть в контакте: с собой, с другим, с миром.

И когда этот фундамент заложен, он работает не только в кабинете или в зале. Он работает в жизни. В группе. В семье. В улыбке. В доверии.

«**Лучик добра**» — это не отдельный проект. Это живое доказательство: метод работает. Дети растут. Родители обретают опору. И все мы — вместе.



## Сергей Анатольевич Скоков

### Роль в проекте

Педагог-психолог, телесно-ориентированный терапевт. Автор метода «Через радость». Президент Федерации Вин Чун Краснодарского края. Тренер-наставник.

### Мои задачи

- Нахожу подход к детям, от которых отказались другие
- Помогаю родителям вернуть авторитет и спокойствие в семье

### Контакты

+7 927 492 98 40  
@Skokov\_SA  
Онлайн-консультация