БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – МОЕ ПРАВО

"Лучший подарок, который

мы можем сделать ребенку,

- это не столько любить его,

сколько научить его

любить самого себя".

Жак Саломе.

Каждый ребенок - это драгоценная жемчужина, и от нас, педагогов зависит, сможем ли мы помочь детям высвободить скрытые возможности организма и сохранить совершенство и неповторимость каждого из них.

Неповторимость каждого человека не вызывает сомнений, но умение предъявить свою уникальность, не сформирована еще у детей. И чаще всего раскрыться ребенку мешают застенчивость, неконтактность, детская агрессивность, конфликтность, тревожность. Это состояние возникает от внутренних переживаний ребенка.

Набрав новую группу разновозрастных детей (3, 4, 5лет), начала свою работу с диагностики межличностных отношений в группе, чтобы определить, какое положение в ней занимает каждый ребенок, насколько ему комфортно в группе, удовлетворена ли его потребность в общении со сверстниками.

При анализе выявила присутствие тревожности у детей. Повышенная тревожность может дезорганизовать любую деятельность и нанести вред здоровью детей.

Актуальность проблемы обусловлена необходимостью развития эмоциональной сферы детей и улучшения психического развития как одной из составляющих здоровья ребенка.

По определению " Международной ассоциации здравоохранения", Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Я думаю, никто не будет оспаривать утверждение, что основным критерием здоровья является гармония человека с самим собой и окружающей средой, а так же способность понимать не только чужие чувства, но и свои.

Если проанализировать то, что происходит в современном обществе, то увидим, что резко повысился социальный престиж интеллекта и научного знания. С этим связанно стремление родителей, и дошкольных учреждений, выполняя заказ родителей, дать детям больше знаний. Но чрезмерное увлечение интеллектуальным развитием связано с большой нагрузкой на ребенка и является одной из причин ухудшения состояния физического и психического здоровья детей. К тому же часто педагогическая установка на развитие мышления превращает эмоциональную, духовно-нравственную сущность ребенка во вторичную ценность. В результате, современные дети гораздо больше знают, чем их сверстники 10-15 лет назад, но реже восхищаются и удивляются, сопереживают, стремятся помочь немощным и больным.

Столкнувшись с этой проблемой в своей практике, у меня, как у педагога, возникли вопросы, связанные с развитием эмоциональной сферы ребенка, с поиском новых эффективных методов и приемов, способствующих улучшению психического здоровья дошкольников.

Поиски меня привели к волшебному, здоровье сберегающему методу педагогической арт-терапии.

Так что же такое педагогическая арт-терапия? В буквальном переводе это понятие означает терапия искусством. Это развитие креативности, развитие и гармонизация личности, помогающие при решении любых проблем.

Суть его состоит в том, что через рисунок, игру, сказку, музыку арт-терапия дает выход внутренней не комфортности и сильным эмоциям, помогает понять собственные чувства и переживания. Это метод, связанный с раскрытием творческого потенциала человека и познанием своего внутреннего мира.

Изучая этот вопрос, я обратила внимание на то, что использование методов педагогической арт-терапии позволит мне решить сразу несколько задач:

* Диагностические (позволяет получить сведения о развитии и индивидуальных особенностях ребенка, выявить проблемы),
* Коррекционные (успешно корректируется образ “Я”, улучшается самооценка, налаживаются способы взаимодействия с другими людьми)
* Психотерапевтические (возникают ощущения психологического комфорта, защищенности, радости, успеха)
* Развивающие (происходит личностный рост человека, развиваются способности к творчеству, само регуляции чувств и поведения)
* Воспитательные (способствует сопереживанию, бережным взаимоотношениям со сверстниками и взрослыми)

Нашу совместно образовательную деятельность я дополнила арт-терапевтическими элементами, т.е., упражнениями, играми, сказками, позволяющими, создать атмосферу психологического комфорта и эмоционально-чувственного отношения ребенка к окружающему миру. В своей работе использовала несколько направлений арт-терапии:

* Цветотерапия;
* Изотерапия;
* Сказкотерапия;
* Музыкотерапия;
* Куклотерапия ;
* Драмотерапия;
* Маскотерапия;
* Танце-двигательная терапия.

Педагогическая арт-терапия - это волшебная страна. Там ребенок научится быть самим собой, станет понимать чувства других, и использовать эмоции в качестве средства общения.

Помогут нам справиться с трудностями волшебство, юмор и справедливое отношение к добру и злу, живущих в сказках, завораживающие и удивительные звуки музыки, а так же богатство образов и красок произведений великих художников и самих малышей. К душе каждого ребенка важно найти особый ключик. Наполняя внутренний мир малыша яркими впечатлениями, помогая ему овладевать разнообразием техники и приемами рисования, радуюсь каждой новой удаче вместе с ним.

Цветотерапия – метод психологической коррекции при помощи цвета. Цвет нас лечит – это бесспорно.

В нашей группе мы тоже использовали цветотерапию. Выбрали мягкие зеленые и голубые тона (для создания спокойной атмосферы, идеальной для отдыха). А красные (божьи коровки) и желтые (столы, стулья и цветы) пробуждают к активным действиям и хорошо влияют на аппетит.

Изотерапия – одно из направлений арт-терапии; метод коррекционного воздействия на ребенка с использованием разнообразных изобразительных средств, где дети имеют возможность отразить свое настроение и реализовать свои возможности. Рисование само по себе несет множество развивающих функций: совершенствует чувственно – двигательную координацию, образное мышление, выступает способом постижения и преобразования своих возможностей и окружающего мира, является способом выражения различного рода эмоций.

Цель изотерапии-повышать эмоционально-положительный фон, создавать благоприятные условия для успешного развития ребёнка.

Немного фантазии, которой у ребенка не занимать, и на бумаге расцветут цветы, в воздух взлетят фонтан из мелких бумажек, кляксы превратятся в бабочек, пятна краски – в невиданных животных. Дети почувствуют свой успех – ведь на бумаге они смогут победить злых чудовищ, сжечь страхи, помирить игрушки.

Детям нравится все нетрадиционное. Они любят рисовать необычно, по-новому. Нетрадиционное рисование снимает нервное напряжение, страх, отвлекает от грустных мыслей, обеспечивает эмоционально- положительное состояние, вызывает радость. Так, при рисовании пальчиками или ладошкой дети преодолевают чувство неуверенности, боязни, неприятные ощущения (не каждый ребенок может сразу решить обмакнуть палец в краску или раскрасить свою ладошку).

Сказкотерапия - психологическое консультирование с использованием сказок, метод практической психологии. Сказкотерапия разнопланово использует потенциал сказок, открывающий воображение, позволяющий метафорически выражать те или иные жизненные сценарии. Сказки для сказкотерапии подбираются разные: народные, авторские, а также специально-разработанные, коррекционные и многие другие. Сочинение сказок ребёнком и для ребёнка - основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.

Музыкотерапия – одно из направлений арт-терапии, реализует психотерапию при помощи музыки. Использование музыки может быть активным и пассивным. При активной музыкотерапии ребёнок получает возможность поиграть на музыкальных инструментах. При пассивной – при помощи прослушивания специально подобранной музыки достигается необходимый психотерапевтический эффект. Музыкотерапия помогает преодолеть внутренние конфликты и достичь внутренней гармонии.

Игротерапия — в которой используется терапевтическое воздействие игры, чтобы помочь ребенку преодолеть психологические и социальные проблемы, затрудняющие личностное и эмоциональное развитие.

Я хочу поделиться с вами некоторыми своими арт-терапевтическими находками:

Это создание «Уголка настроения» для отслеживания причин плохого настроения у детей и его дальнейшей коррекции. Приходя утром в детский сад, дети отмечают свое настроение. В течение дня, если настроение у ребенка меняется, то и картинка тоже меняется. Символом настроения мы взяли -«кошечек»

«Кошечки настроения» - это тест диагностика эмоционального состояния, настроения ребенка, исследование глубинных проблем, чувств, переживаний личности. Коррекция коммуникативных проблем, страхов.

Задачи теста:

* Выявить эмоциональное настроение детей;
* Развивать воображение и абстрактное мышление;
* Коррекция эмоционального настроения.

С помощью переноса образа на «кошечку» дети определяют свое внутреннее состояние. Включаются в игру. Играя с «кошечкой» (считают полоски и кружочки; сочиняют рассказ про свою «кошечку» и т.д.). Дети развивают умение правильно выражать свои эмоции и чувства, происходит обогащение словарного запаса .

С помощью этого теста, я могу быстро диагностировать позитивное или негативное эмоциональное самочувствие ребенка.

Давайте посмотрим, о чем говорят цвета наших «кошечек».

Розовый - доброта, нежность, любовь, романтичность. Но и – легкомысленность.

Фиолетовый - интуиция, духовность, тайна, самопознание. Но и скрытое напряжение.

Оранжевый - энергия, жизнерадостность, сила, терпимость. Также оранжевый цвет говорит о неадекватной самооценке.

Зеленый - уравновешенность, спокойствие, обязательность, обновление, надежда. В то же время - занудство, ревность и эгоизм.

Желтый - радость жизни, уверенность в себе, восприимчивость к новому, свободное выражение мыслей и чувств. Но присутствие желтого цвета может указывать и на рассеянность, легкомыслие и язвительность.

Голубой - творчество, свобода. Также голубой цвет говорит о вашей холодности, рациональности

Синий - миролюбие, сила духа, организованность, умение строить отношения. Но также - страх, нерешительность, склонность к депрессии и унынию.

Красный - активность, упорство, настойчивость, энергия, радость, любовь, страсть, физическая сила. Но в то же время этот цвет может указывать на разрушение, упрямство, агрессию и нетерпимость.

Черный - сила воли. Но черный цвет может указывать и на присутствие страха, депрессивности, пустоты, протеста, подавления чувств и разрушения.

Серый - скука, равнодушие, ограниченность и не контактность.

В начале этой работы дети видели только картинки. Но при проведении систематических бесед, анализа настроения детей, при изучении мимических проявлений, оказании поддержки и сочувствия со стороны воспитателя и детей друг к другу воспитанники сами стали обращать внимание на настроение других детей («Ты чего такой грустный?», «У тебя плохое настроение?») и пытались помочь своему товарищу. («Почему у тебя плохое настроение?», «Что случилось?», «Давай поиграем вместе»).

Еще одна удачная находка - это «Камни желаний». У каждого ребенка есть свои тайные желания. Прикладывая ладошки к волшебным камням, дети загадывали свои желания.

Очень важно в группе иметь традицию. Каждое утро я с ребятами провожу беседы. Это стало нашей доброй традицией. «Добрые встречи» собирают всех детей вместе, где мы беседуем и рассказываем, где были, что запомнили, и что снова рады видеть друг друга.

Очень нравится детям то, что любая сказкотерапевтическая деятельность начинается и заканчивается определенным ритуалом. Они с удовольствием выполняют в начале каждого занятия упражнения на единение. Такие, как передача по кругу “волшебного” клубочка с добрыми пожеланиями друг к другу. Дети знают, что войти в сказку можно лишь человеку с открытым сердцем и добрыми намерениями, и только тогда он познает все мудрые уроки сказки. Заканчивается обязательным построением башенки из кулачков и произнесением слов: “Всем-всем - до свидания и спасибо за внимание!”

Кроме того, в своей работе я применяю еще один прием, вывешиваю в группе «Мешочек добрых дел». Обыкновенный, яркий, с аппликацией. И рядом на полку ставлю сундучок с наличием мелких игрушек. За каждое сделанное доброе дело в мешочек надо поместить мелкую игрушку.

Итоги подводятся каждый день. Добрых дел ребенок может совершить целое множество: поделиться конфетой, помочь своему другу, защитить , пожалеть, когда плохо, оказать помощь и т.д. Главное, надо заметить, оценить, поддержать, похвалить, можно даже погладить или просто пожать ему руку.

Очень важно составить вместе с детьми правила группы «Что можно делать, а что нельзя»:

* Не ябедничай, а старайся самостоятельно решить проблему с товарищем.
* Не смейся над товарищем, если он попал в беду.
* Принимай советы и замечания от товарищей спокойно.
* Если поступил плохо, признай свою ошибку и попроси прощение
* Если умеешь что-то делать сам - помоги и научи своего товарища
* Если товарищ делает плохо, останови и скажи ему
* Не ссорься, а играй дружно
* Умей делиться с товарищем

Ещё несколько прием изотерапии использую в своей работе – это рисование пальцами и ладошками; рисование брызгалками .

Задачи изотерапии:

* Снятие эмоционального и мышечного напряжения;
* Снижение импульсивности, тревоги, агрессии;

Развитие сенсорного опыта; Музыкотерапия – одно из направлений арт-терапии, реализует психотерапию при помощи музыки. Использование музыки может быть активным и пассивным. При активной музыкотерапии ребёнок получает возможность поиграть на музыкальных инструментах. При пассивной – при помощи прослушивания специально подобранной музыки достигается необходимый психотерапевтический эффект. Музыкотерапия помогает преодолеть внутренние конфликты и достичь внутренней гармонии.

Игротерапия — в которой используется терапевтическое воздействие игры, чтобы помочь ребенку преодолеть психологические и социальные проблемы, затрудняющие личностное и эмоциональное развитие.

* Обучение новым приемам рисования

Дети делали «Божьих коровок» . Старшие дети сделали из цветной бумаги «божьих коровок». А младшие дети пальчиками рисовали точки на божьей коровки.

Выполняя коллективную рабату «Аквариум с рыбками» дети рисовали ладошками рыбок.

Рисунки на снегу (окрашенной водой). Дети с помощью брызгалки с окрашенной водой рисовали на снегу «снежинки».

Детям нравится все нетрадиционное. Они любят рисовать необычно, по-новому. Нетрадиционное рисование снимает нервное напряжение, страх, отвлекает от грустных мыслей, обеспечивает эмоционально - положительное состояние, вызывает радость. Так, при рисовании пальчиками или ладошкой дети преодолевают чувство неуверенности, боязни, неприятные ощущения (не каждый ребенок может сразу решить обмакнуть палец в краску или раскрасить свою ладошку).

Автопортрет (в натуральную величину).

Дети очень любят рисовать человечков, но самый эмоциональный отклик вызывает автопортрет.

Для того чтобы создать собственный портрет, необходим помощник, который обведет контур. Желательно, чтобы дети самостоятельно обводили друг друга. Это доставляет им много удовольствия, так как приобретается необычный ранее неизвестный опыт рисования.

На стене крепится большой лист бумаги, на котором обводится силуэт ребенка. Затем лист бумаги снимают со стены, и ребенок раскрашивает получившийся силуэт. Желательно, чтобы лицо дети прорисовали сами. По окончании готовые работы снова вывешиваются на стену.

Рефлексию можно провести в разных вариантах: ребенок рассказывает о себе, читает стихотворение, разговаривает от лица изображения или просто делиться своими впечатлениями о работе.

В зависимости от того, как будет рисоваться портрет, можно сделать выводы, что беспокоит ребенка, какой он, с какими из его проблем стоит работать в первую очередь. Если ребенок отказывается прорисовывать лицо, значит у него низкая самооценка; рисует лицо, но не рисует рот – проблемы с общением, это могут быть дефекты речи. В каждом индивидуальном случае необходимо разбираться отдельно, но уже сам процесс рисования дает сильный арт-терапевтический эффект.

Обычно детям нравятся их портреты и если они были сделаны на обоях, малыши их с удовольствием забирают домой, неоднократно возвращаются к ним: подрисовывают, дополняют и уточняют.

В своей работе использовала игры: «Радуга моего настроения», «Игра с пуговицами», «Игра с прищепками», и др. Эти игры направленны на:

* Снятие напряжения;
* Тактильная стимуляция;
* Развитие воображения;
* Гармонизация эмоционального состояния.
* Снимают эмоциональное и мышечное напряжения;
* Развивают мелкую моторику,

Игра с цветом «Радуга моего настроения».

Детям предлагалось создать «радугу своего настроения». Они с помощью разноцветных мелков окрашивали соль. Засыпали её в баночку разноцветными слоями и получали «радугу своего настроения».

Игры с пуговицами

Нужно взять пуговицы разного размера и цвета. Нарисовать схему и выложить на ней рисунок. Сначала малышу будет трудно, пуговицы будут разъезжаться в разные стороны. Поэтому, первое время, пуговицы для игры нужно брать большие, бумагу для схемы с шероховатой поверхностью, а схемы рисовать толстым фломастером, чтобы контур был ярким и широким.

Сначала взрослый сам выкладывает рисунок, показывая малышу, как это делается. Затем, двигая пуговицы пальчиком ребенка, заполните схему. Постепенно малыш справится с задачей, и будет выполнять задания самостоятельно.

Игры с пуговицами необходимо проводить под присмотром взрослых.

Игры с прищепками.

Игры с прищепками — сложное занятие и остается таким для малыша очень долго.

Сложность вызывает, в первую очередь, такое свойство прищепки, как неадекватное, с точки зрения ребенка, ее поведение. Нажать надо в одну сторону, а открывается она в другую. Часто дети, уже достаточно освоившись с прищепкой, все равно пытаются ее разорвать, чтобы она открылась.

Вторым препятствием является необходимость сильно сжимать прищепку, a для этого нужна концентрация внимания и расчет прикладываемой силы.

И, самое главное, не прищемить пальчики! Обиды, недоверия и страха к этой злополучной прищепке будет много.

Когда этап знакомства пройден, можно приступать к игре.

Для игры необходимо сделать трафареты из цветной бумаги или картона, на которые будем прицеплять прищепки. Это может быть солнышко (желтый или красный круг, с лучиками-прищепками), елка (будем вешать новогодние игрушки), фигурку животного (сделаем лапки, ушки, хвостик). Желательно трафареты обклеить скотчем.

Игры с прищепками требуют внимания и от ребенка, и от взрослого.

Всего 1-1,5 часа занятий арт-терапией в неделю достаточно, чтобы ребенок снял накопившееся напряжения, выплеснул негативные эмоции и приобрел новые знания об окружающем мире. В процессе арт-терапии снимаются детские глубинные страхи: страх темноты, боязнь собак, отвращение к паукам и другим насекомым. Дети учатся искать компромиссы между своим внутренним миром и требованиями общества, приобретает веру в свои силы, ощущает свою значимость.

Но и самое главное это доброжелательная улыбка воспитателя, добрый взгляд, сочувствие, поддержка и создание доброго микроклимата в группе - все это оказывает огромное влияние на улучшения психического здоровья дошкольников.

Презентация на тему:

**«Быть здоровым – моё право»**

на методическом объединении воспитателей

Тайшетского района



Воспитатель МКДОУ

Детский сад № 12 «Солнышко»

р.п. Юрты

СтавцеваЕ.В.

2013 г.