«СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ».

Воспитатель 1 квалификационной категории - Орлова И.А.

МБДОУ д/с №2 «Искорка», г. Протвино

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – это здоровье. Какой бы совершенной не была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек сам творец своего здоровья! А для этого надо с раннего возраста вести активный и здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом – словом, добиваться разными путями подлинной гармонии здоровья.

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие, привитие здорового образа жизни являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольном учреждении. Проблема воспитания здоровых детей, остается приоритетной на сегодняшний день в практике общественного и семейного воспитания и диктует необходимость поисков эффективных средств ее решений. Существует множество нетрадиционных методик, позволяющих решить комплекс задач и проблем, стоящих перед педагогами.

Для осуществления лечебно-оздоровительных и коррекционных мероприятий, я использую в практике несколько современных методик в оздоровлении детей. Одной из них является сказкотерапия.

Сказкотерапия - метод, использующий сказочную форму для интеграции личности детей, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром.

В современной сказкотерапии выделяют пять видов сказок:

* Художественные сказки. К ним относятся народные сказки и авторские истории.
* Дидактические сказки. К ним относятся сказки, созданные педагогами с целью увлекательной подачи учебного материала.
* Психокоррекционные сказки создаются для мягкого влияния на поведение ребенка.
* Психотерапевтические сказки создаются в процессе поиска смысла происходящих событий и проблемных ситуаций.
* Медитативные сказки создаются для накопления положительного образного опыта, снятия психоэмоционального напряжения.

С помощью сказочных историй я решаю ряд проблем, вы­явленных у детей, например: трудности, связанные с общением (кон­фликты, противоречия, обиды), страхи и тревоги по различным поводам (бо­язнь темноты, животных, чужих людей). Сначала я провожу настрой на совместную работу - ритуал «вход в сказку». Для этого использую любой «волшебный» предмет (клубочек, или сказочного героя). Дети с удовольствием выполняют упражнения на единение и эмпатию, передавая по кругу «волшебный» клубок 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. Очутившись в «волшебной стране», я рассказываю детям сказку по определенной проблеме. Рассказывая сказку, важно перед своим мысленным взором выстроить образный ряд повествования, «вжиться» в героев сказки и передать их интонации, смысловые акценты.

По окончании сказки вместе с детьми приступаем к обсуждению сказочных героев, например: кого называют добрым, злым, жадным, завистливым, чем отличаются герои друг от друга. Сравниваем положительные и отрицательные черты характера, размышляем, над тем, что ощущаем, находясь в состоянии доброты, злобы. Все свои размышления о добре и зле, дети отражают в рисунках. Для большей наглядности, выразительности чувств и эмоций мы проигрываем сказку с использованием кукол, одновременно анализируя, что ожидает человека, который не хочет исправляться. Работая с куклой, ребенок видит, что каждое его действие немедленно отражается на поведении куклы. Это помогает ему самостоятельно корректировать свои движения и делать поведение куклы максимально выразительным. Работа с куклами позволяет совершенствовать и проявлять через куклу те эмоции, которые обычно ребенок по каким-то причинам не может себе позволить проявить.

В конце занятия совершаем ритуал - «выход из сказки» проговаривая слова: «Всем-всем до свидания – спасибо за внимание». В результате, дети приобретают опыт эмоциональных переживаний (доброту, злость, зависть, чуткость), учатся понимать, что к человеку, отдающему свою любовь и доброту людям, будут относиться также. Анализ сказок позволяет понять, что стоит за каждой сказочной ситуацией, конструкцией сюжета, поведением героев.

Мудрость, поданная в простой и ясной сказочной форме, учит детей думать, находить решения проблем, развивает воображение и интуицию, позволяет накапливать опыт.

Кроме того, рассказы и сказки вселяют в ребенка надежду, что чрезвычайно важно. Ребенок, лишенный надежды или утративший её, отказывается от борьбы и никогда не добьется успеха.

Сказкотерапия несет в себе огромное потенциальное значение. Сказочная форма общения с детьми поможет:

* в воспитании, развитии и обучении детей;
* в развитии мышления, памяти, фантазии, воображения, творчества;
* в самопознании детей;
* во взаимопонимании с окружающим миром;
* в психоречевом развитии;
* в борьбе со страхами, агрессией, гиперактивностью и другими детскими проблемами.

В чем сила терапевтических сказок? Объяснение данного феномена заключается в том, что смысл сказки воспринимается сразу на двух уровнях, сознательном и подсознательном. Сознание ребенка принимает буквальное содержание сказки как вымышленное: ребенок сочувствует сказочному герою, отождествляет себя с ним и даже, когда узнает свою проблему, он все равно думает: «Это не про меня, это понарошку». Подсознание же «верит» услышанному и задает нужную программу изменений в поведении, пересматривании ценностей, взглядов и позиций. Независимо от особенностей содержания терапевтическая сказка всегда направлена на то, чтобы помочь ребенку упорядочить его внутренний мир, узнать нечто новое и осуществить желаемые изменения, т.е. является мощным профилактическим и развивающим средством.

Следующая методика, которую я использую в работе это игротерапия. Игра имеет исключительное значение для психического развития ребёнка. Она позволяет ему сохранять и приобретать психическое здоровье, определяет его отношения с окружающими, готовит к взрослой жизни. Игра помогает ребёнку приобрести определённые навыки в той или иной деятельности, в том числе и в общении, усвоить социальные нормы поведения, повышает жизненный тонус, улучшает эмоциональное и физическое состояние. Игра обладает лечебным действием, избавляет от психотравмы, позволяя пережить травмирующие жизненные обстоятельства в облегчённой форме. Сегодняшние дети заметно отличаются от своих сверстников предыдущих лет: они раскованнее, инициативнее, сообразительнее. Но все больше встречается детей с отклонениями в поведении: одним совершенно незнакомо состояние покоя, сосредоточенности, другие, напротив, могут часами играть в одиночестве,  говорить тихо,  избегать контактов со сверстниками  и взрослыми.   В таких случаях   поведение характеризуется как отклоняющееся, неконструктивное.  Нарушения поведения являются причиной многих трудностей в развитии ребенка. Они существенно сдерживают приобретение  навыков общения, служат источником непонимания, неприятия со стороны окружающих, оказывают разрушающее воздействие на  здоровье, и, в конечном счете, могут привести к искаженному развитию личности. Отклоняющееся, неконструктивное поведение проявляется в агрессивности, капризах, несдержанности, гиперактивности и т. п.

В своей работе по данной теме, я использую с детьми различные игровые ситуации: во время утреннего приёма, между занятиями, в индивидуальной работе, после сна, на прогулке. Они помогают мне определить причины и проблемы поведенческих нарушений, подсказывают пути их решения. Форма организации коррекционных игр может быть как индивидуальной, так групповой и фронтальной.  Начинать игровые занятия с ребёнком можно с игр, направленных на улучшение общего психологического самочувствия. Например, игра «Солнечные зайчики» - «Представьте, что солнечный зайчик заглянул вам в глазки, закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за воротник – погладьте его и там. Он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним».

В игре «Снеговик» дети превращаются в снеговиков: встают, разводят руки в стороны, надувают щеки и в течение 10 секунд удерживают заданную позу, на слова: «А теперь выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговика, и он начал таять». Играющие постепенно расслабляются, опускают руки, приседают на корточки и ложатся на пол.

Дети с удовольствием играют в прятки, жмурки, пятнашки, в добрых и злых героев. Для чего? Во-первых, физическое движение, а во-вторых, избавление от страхов. Дети по очереди оказываются «пойманными» своими страхами, а потом «ловящими» свой страх. Если «зайчик» убегает от кровожадной «совы», он выплескивает свою боязнь в игре, а потом, становясь «совой», побеждает ее окончательно. В науке роль зайчика называется снятием эмоционального накала, а роль совы - коррекцией внутренних страхов. В то же время в таких занятиях игротерапии происходит выход накопившейся агрессии, которую ребенок постепенно учится контролировать.

Самый главный принцип игровой терапии – не управлять, а понимать. Цель игротерапии состоит в том, чтобы научить ребенка увидеть себя и свое «Я» с другой стороны, оценить объективно свои поступки и желания. Если вдруг малыш неадекватно ведет себя, не так как обычно, неуверен в своих силах, враждебно настроен по отношению к другим, нужно обратить на это внимание. Таким детям обязательно необходима игротерапия, чтобы ребенок имел возможность через игру выплеснуть накопленное напряжение, агрессию, тревогу.

Одним из направлений игротерапии является песочная терапия.

Игры на песке – одна из форм естественной деятельности ребенка. Именно, поэтому, я использую песочницу в развивающих и обучающих занятиях. На первый взгляд песок кажется очень понятным и простым, но на самом деле это таинственный и удивительный  материал. Дети могут возиться в песке часами,  пересыпать его, строить домики и фигурки или даже  просто ходить по нему. Песок бывает  разный: легкий  и сухой, влажный и тяжелый, он способен с легкостью  принимать  любую форму. Все эти  свойства песка,  можно успешно использовать и  в терапевтических целях. Песочная терапия для ребенка – возможность его  самовыражения. Вода, песок, фигурки  животных и людей,  предметы способны помочь малышу  раскрыться, выразить эмоции и чувства, которые иногда   трудно передать словами. Песочная терапия  способна помочь ребенку разобраться в себе, избавиться от внутренних комплексов,  дает ощущение полной свободы и защищенности. Песочная терапия - это игра, которая помогает ребенку научиться строить отношения со  сверстниками и с внешним миром, выражать свои  эмоции и чувства, является прекрасным средством для развития и саморазвития ребенка. Игры с песком стабилизируют эмоциональное состояние ребенка, развивают тактильную чувствительность и мелкую моторику, способствуют развитию речи, внимания, памяти.

Таким образом, используемые методы работы с детьми, способствуют коррекции поведения, гармонизации личности детей с проблемами через развитие способностей самовыражения и самопознания.

Литература:

1. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. СПб 2006.

2. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Основы сказкотерапии. СПб 2007.

3. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по песочной терапии

4. Белинская Е.В. Сказочные тренинги для дошкольников. - СПб.: Речь, 2008.

5. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми. - СПб. Речь. - 2008 г.

6. Колос Г.Г. Сенсорная комната в дошкольном учреждении: Практические рекомендации. – 2-е изд. – М.: АРКТИ, 2011.