**«Современные образовательные здоровьесберегающие технологии: «сказкотерапия», «арт-терапия», «Су-Джок- терапия», «биоэнергопластика», дыхательная гимнастика.»**

Педагог-психолог: Курбанова Камила Р.

«Здоровьесберегающие технологии» – это комплекс разнообразных форм и видов деятельности, направлены на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

Технологии сохранения и стимулирования здоровья (ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, игровая оздоровительная гимнастика);

Технологии обучения здорового образа жизни (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, самомассаж, активный отдых – день здоровья, физкультурный праздник, точечный массаж);

Технологии коррекционные (артикуляционная гимнастика, психогимнастика, цветотерапия, фонетическая ритмика, сказкотерапия).

Один из видов здоровьесберегающих коррекционных технологий является сказкотерапия, которая является инновационным методом в работе с детьми, который, позволяет мягко и ненавязчиво воздействовать на ребёнка при помощи сказки, решая при этом самые разные задачи: воспитательные, образовательные и развивающиеся. Сказкотерапия нацелена на развитие самосознания ребёнка и обеспечивает контакт как с самим собой, так и с другими, способствуя построению взаимопонимания между людьми и усвоению необходимых моделей поведения и реагирования, новых знаний о себе и мире. Принципы сказкотерапии заключаются в знакомстве ребёнка со своими сильными сторонами, в «расширении» его поля сознания и поведения, в поиске нестандартных, оптимальных выводов из различных ситуаций, обмене жизненном опытом. Этот метод развивает умение слушать себя и других, учить принимать и создавать новое. В процессе каждого занятия по сказкотерапии можно дополнительно решать определенные задачи. Например, отработка произвольного внимания или сплочение группы, развитие чувства взаимопомощи и поддержки, или развитие памяти, расширение эмоционально-поведенческих реакций, где на примерах сказочных героев дети учатся разбираться в людских характерах.

Выделяют несколько функций сказок:

1.Тексты сказок вызывают эмоциональный резонанс как у детей, так и у взрослых. Образы сказок обращаются одновременно к двум психическим уровням: к уровню сознания и подсознания.

2.Концепция сказкотерапии основана на идеи ценности метофоры как носителя информации: – о жизненно важных явлениях; о жизненных ценностях; о постановке целей; о внутреннем мире автора.

3. В сказке в символической форме содержится информация о том: как устроен этот мир, кто его создал; что происходит с человеком в разные периоды его жизни; какие трудности препятствия можно встретить в жизни и как с ним справляться; как приобретать и ценить дружбу и любовь; как прощать.

Для того чтобы сказка или история обрела силу или оказала помощь, необходимо придерживаться определенных правил её создания:

1.Сказка должна быть в чем-то идентичной проблеме ребенка, но не в коем случае не иметь с ней прямого сходства.

2.Сказка должна предлагать замещающий опыт, используя который ребёнок может сделать новый выбор при решении своей проблемы.

3. Сказочный сюжет должен разворачиваться в определенной последовательности: Жили-были. Начало сказки, встреча с её героями. Для детей 3-4 лет рекомендуют делать главными героями сказок игрушки, маленьких человечков и животных. Примерно с 5-6 лет ребёнок предпочитает волшебные сказки.

В своей работе с детьми мы используем элементы сказкотерапии, учитывая их возрастные особенности. В атмосфере сказки дети раскрепощаются, становятся более открытыми к восприятию действительности, проявляют большую заинтересованность в выполнении различных заданий. Через использование сказки, её сюжетных линий мы можем решать многие коррекционные задачи, такие как: снижение чрезмерной двигательной активности, нормализация эмоционального и речевого состояния ребенка, избавление от собственных страхов. Педагогам в своей работе с дошкольниками необходимо использовать сказкотерапию, потому что даже те дети которые вначале не включаются в игру, не принимают сказку, все равно испытывают на себе её благоприятное влияние на подсознательном уровне. Ребёнок почерпнет из сказки намного больше , если будет путешествовать по сказочным дорогам, переживать удивительные приключения и превращения, встречаться со сказочными существами. Попадая в сказку, дети легко воспринимают «сказочные законы» – нормы и правила поведения

Таким образом, можно сделать вывод, что каждый из нас может научиться сочинять сказку для детей дошкольного возраста, которая поможет раннему развитию ребёнка, снимет стресс у малыша, а также поможет наладить контакт: мостик понимания и дружбы между обыденным миром взрослых и волшебным миром детей.

Арттерапия

Арттерапия (лат. ars — искусство, греч. therapeia — лечение), т.е. буквально означает «лечение искусством». Представляет собой методику лечения и развития при помощи художественного искусства и творчества. Считается одним из наиболее мягких, но эффективных методов, используемых в работе психологами, психотерапевтами и педагогами.

Словосочетание «арттерапия» в научно-педагогической интерпретации понимается как забота об эмоциональном самочувствии и психологическом здоровье личности, группы, коллектива, средствами художественной деятельности.

В отличие от занятий, направленных на систематическое обучение какому-либо искусству, занятия арттерапией носят скорее спонтанный характер и направлены не на результат, а на сам творческий процесс. Состояние свободного творчества даёт эмоциональную разрядку, возможность самовыражения, и просто доставляет огромное удовольствие всем участникам процесса.

В художественном творчестве человек воплощает свои эмоции, чувства, надежды, страхи, сомнения и конфликты. Арттерапия развивает творческие возможности и является хорошим способом социальной адаптации, т. к. она в основном использует средства невербального общения. Это очень важно для людей, которым сложно выразить свои мысли в словах.

Методы арттерапии:

Существует множество разновидностей арттерапии, основанных на работе с разными видами искусства:

• изотерапия (все, что связано с изобразительным искусством: рисование, живопись, лепка и т.д.),

• цветотерапия,

• песочная терапия,

• музыкотерапия,

• библиотерапия (работа со словом – сочинение сказок, стихов и т.д.),

• данс - терапия, драматерапия.

Каждый из видов арттерапии имеет свои методики, которые базируются на «переключении» активности полушарий головного мозга.

Арттерапия для детей – упражнения

1.Песочная арттерапия – самое распространенное и любимое младшими дошкольниками упражнение, отвечающее всем вышеперечисленным требованиям.

Все, что нужно для песочной арттерапии – это обыкновенный ящик с песком, или песочница. Рисуя сухим или мокрым песком, строя из него замки, создавая песочные фигуры, ребёнок развивает тактильные ощущения, раскрепощается, самовыражается.

2.Каракули – самое доступное упражнение, для которого нужны только бумага и карандаш (ручка, фломастер). Ребёнок свободно, не задумываясь

о результате, рисует на листе бумаги клубок линий, затем пробует разглядеть в нем и описать какой-то образ. В процессе описания можно уже осознанно

дорисовывать его, выделять контуры, заштриховывать отдельные участки и т.д.

3.Монотипия (дословно «один отпечаток») – еще одна очень интересная разновидность изотерапии. Чернилами, тушью, акварелью или жидко разведенной гуашью на гладкой, не впитывающей краску поверхности (пластик, линолеум, глянцевая плотная бумага и т.д.) делается рисунок: пятна, линии и прочее.

К этой поверхности прикладывается лист бумаги, на нём в зеркальном отражении отпечатывается нанесенный рисунок. Ребёнок разглядывает то, что получилось, описывает возникший образ, дорисовывает его.

Условия подбора техник и приёмов создания изображений

Условие 1. Техники и приёмы должны подбираться по принципу простоты и эффектности. Ребёнок не должен испытывать затруднения при создании изображения с помощью предлагаемой техники. Любые усилия в ходе работы должны быть интересны, оригинальны и приятны ребёнку.

Условие 2. Интересными и привлекательными должны быть: процесс создания изображения; результат. Обе составляющие в равной мере ценны для ребёнка, и это отвечает природе детского рисования, является его особенностью.

Условие 3. Изобразительные техники и способы должны быть нетрадиционными. Во-первых, новые изобразительные способы мотивируют деятельность, направляют и удерживают внимание. Во-вторых, имеет значение получение ребёнком необычного опыта. Раз опыт необычен, то при его приобретении снижается контроль сознания, ослабевают механизмы защиты. В таком изображении присутствует больше свободы самовыражения, а значит, неосознанной информации. Маленькие дети с удовольствием включаются в создание изображений необычным способом, например, с помощью сухих листьев или ниток.

Арсенал способов создания изображений широк: акватушь, рисование сыпучими продуктами или засушенными листьями, рисование пальцами, ладонями и т. д. Немного фантазии, и на песке, приклеенном к бумаге, расцветут цветы, в воздух взлетит фейерверк из мелких бумажек, кляксы превратятся в бабочек, пятна краски — в невиданных животных. Ребята почувствуют свой успех, ведь они смогут победить злых чудовищ, сжечь свои страхи, помирить игрушки.

Техника «рисование пальцами» служит профилактикой и коррекцией тревожности, социальных страхов, подавленности.

Рисование сухими листьями (сыпучими материалами и продуктами) подходит детям с выраженной моторной неловкостью, негативизмом, зажатостью, способствует процессу адаптации в новом пространстве, дарит чувство успешности.

Рисование предметами окружающего пространства: (мятой бумагой, резиновым игрушками, кубиками, губками, зубными щетками, палочками, нитками, листьями, коктейльными соломинками, ластиками) служит для ребёнка залогом успешности адаптационного процесса, возрастания самооценки, появления сил для выдвижения и отстаивания собственных идей.

Су-джок-терапия

В последнее время возрос всеобщий интерес к нетрадиционным формам и средствам работы с детьми.

Чтобы идти в ногу со временем, на своих занятиях мы применяем один из видов Су Джок терапии — Су-Джок массажер, как одно из средств здоровьесбережения дошкольников. Что же такое Су-Джок терапия?

С древнейших времён как на востоке, так и на западе, особым вниманием людей пользуются кисти рук и стопы. По канонам восточной медицины на кистях, стопах и пальцах находятся точки, соответствующие внутренним органам и частям тела. Так в переводе с китайского Су-Джок переводиться как Су – кисть, Джок – стопа.

Кисть и стопа – это уменьшенные проекции тела человека (голографические отражения в так называемой — системе соответствия).

Система соответствия – это своеобразная информационно-энергетическая копия тела, в которой отражается не только анатомическое строение организма, но и его функциональное состояние.

Рис. 1. Внутренние органы в системе соответствия кисти.

Рис. 2. Внутренние органы в системе соответствия стопы.

Напомню, что мелкая моторика – это совокупность скоординированных действий нервной, мышечной и костной системы при выполнении мелких и точных движений кистями и пальчиками рук. Именно поэтому тренажер имеет другое распространенное название – кистевой массажер.

Все мы знаем, что развитие мелкой моторики рук непосредственно связано с совершенствованием координации движений, тренировкой зрения, памяти и что самое важное развитием речи.

Противопоказаний к самолечению Су Джок — стимуляторами не существует, тем более и навредить себе человек таким образом не может. Худший вариант из возможных — отсутствие нужного эффекта из-за неправильного выбора зоны воздействия. Проще говоря, если у вас насморк, а вы массируете зону рта, насморк от этого не пройдет. Но состояние десен улучшится.

Сопровождая все движения стихотворным текстом, занятия с массажером становятся интересными и увлекательными.

Автоматизация звуков. Дети катают массажные шарики между ладонями, проговаривая стихотворение на автоматизацию звука [c]: «На сосне сидит сова, говорит она слова...». С этой же целью можно предложить ребёнку поочерёдно надевать массажные кольца на каждый палец, произнося стихотворный текст пальчиковой гимнастики: «Этот пальчик гриб нашёл (на большой палец), этот пальчик чистить стал (указательный), этот резал (средний), этот ел (безымянный), ну этот всё глядел (мизинец)».

Совершенствование навыков пространственной ориентации, развитие внимания, памяти. Дети выполняют инструкцию взрослого: надеть колечко на мизинец правой (левой) руки и т.д. Ребёнок закрывает глаза, взрослый надевает колечко на любой его палец, он должен назвать, на какой палец одето колечко.

Звуковой анализ слов. Для характеристики звуков используются массажные шарики трёх цветов: красный, синий, зелёный. По заданию педагога ребёнок показывает соответствующий обозначению звука шарик.

Совершенствование навыков употребления предлогов. По инструкции педагога ребёнок кладёт разноцветные шарики соответственно в коробку, под коробку, около коробки. Затем наоборот — ребёнок должен описать действие взрослого.

Слоговая структура слова. Упражнение «Раздели слова на слоги». Ребёнок называет слог и берёт по одному шарику из коробки, затем считает число шариков.

Ежик»

Катится колючий ёжик, нет ни головы, ни ножек,

По ладошке бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.

(Катаем шарик между ладошками)

Мне по пальчикам бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Бегает туда-сюда, мне щекотно, да, да, да.

(движения шариком по пальцам)

Уходи колючий ёж в тёмный лес, где ты живёшь!

(пускаем по столу и ловим подушечками пальцев)

«Ёжик в лесу»

Жил — да был ежик в лесу, в своем домике-норке (зажать шарик в ладошке). Выглянул ежик из своей норки (раскрыть ладошки и показать шарик) и увидел солнышко. Улыбнулся ежик солнышку (улыбнуться, раскрыть одну ладошку веером) и решил прогуляться по лесу.

Покатился ежик по прямой дорожке (прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик), катился-катился и прибежал на красивую, круглую полянку (ладошки соединить в форме круга). Обрадовался ежик и стал бегать и прыгать по полянке (зажимать шарик между ладошками). Стал цветочки нюхать (прикасаться колючками шарика к кончику пальца и делать глубокий вдох). Вдруг набежали тучки (зажать шарик в одном кулачке, в другом, нахмуриться), и закапал дождик: кап-кап-кап (кончиками пальцев в щепотке стучать по колючкам шарика). Спрятался ежик под большой грибок (ладошкой левой руки сделать шляпку и спрятать шарик под ним) и укрылся от дождя, а когда закончился дождь, то на полянке выросли разные грибы: подосиновики, подберезовики, опята, лисички и даже белый гриб (показать пальчики). Захотелось ежику обрадовать маму, собрать грибы и отнести их домой, а их так много…как понесет их ежик? Да, на своей спинке. Аккуратно насадил ежик грибочки на иголки (каждый кончик пальчика потыкать шипиком шарика) и довольный побежал домой (прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик).

Это лишь некоторые приёмы использования Су Джок терапии в коррекционно-педагогической работе с детьми. Творческий подход педагогов, использование альтернативных методов и приёмов способствуют более интересному, разнообразному и эффективному проведению занятий и режимных моментов в образовательном учреждении.

Биоэнергопластика.

Что такое биоэнергопластика?

Биоэнергопластика включает в себя три базовых понятия:

• «био» — человек как биологический объект;

• «энергия» — сила, необходимая для выполнения определенных действий;

• «пластика» — плавные движения тела, рук, которые характеризуется непрерывностью, энергетической наполненностью, эмоциональной выразительностью.

Биоэнергопластика - это соединение движений артикуляционного аппарата с движениями кисти руки.

Биоэнергопластика синхронизирует работу полушарий головного мозга, улучшая внимание, память, мышление, речь.

Принцип биоэнергопластики - сопряжённая работа пальцев и кистей рук и артикуляционного аппарата, движения рук имитируют движения речевого аппарата. Комплекс упражнений, согласно принципу биоэнергопластики, способствует развитию подвижности артикуляционного аппарата, что, в свою очередь, оказывает влияние на точность в усвоении артикуляционных укладов.

Использование биоэнергопластики в ДОУ способствует повышению работоспособности воспитанников, активизации познавательного интереса, благотворно воздействует на психику дошкольника, на его состояние физического и психического здоровья, обеспечивает успешность ребенка в процессе непосредственной образовательной деятельности.

Артикуляционные упражнения с применением биоэнергопластики

Все упражнения можно делать сидя или стоя. Основное исходное

положение практически одинаково: голова в положении прямо, губы и зубы сомкнуты, руки согнуты в локтях на уровне груди.

Ручная поза: все упражнения выполняются сначала одной, затем другой рукой, а в завершение двумя вместе.

Темп выполнения – медленный. Постепенно темп выполнения увеличивается. Дети ориентируются на темп, заданный взрослым, на его счет и образец движения руки.

Упражнения

Фонарики. Расположить ладони перед собой, выпрямив и раздвинув пальцы. Сжимать и разжимать пальцы на обеих руках одновременно, сопровождая движения ртом, открывая и закрывая рот.

Лодочка. Обе ладони поставлены на ребро и соединены «ковшиком», большие пальцы прижаты к ладоням. «Лодочка плывёт», одновременно язычок скользит по губам из одного уголка губы в другой.

Речка и рыбка. Выпрямленные ладони прижаты друг к другу. Пальцы направлены в сторону «от себя». Поворачивать сомкнутые ладони вправо и влево, имитируя движение рыбки хвостом, при этом язычок упирается то в одну, то в другую щёку.

Цветок. Ладони подняты вверх, пальцы образуют «бутон», основания кистей прижаты друг к другу. Цветок распускается: разводим одновременно пальцы рук в стороны, ртом имитируя при этом звук –а-, не произнося его, потом сводим пальцы вместе, имитируя ртом при этом звук –у-, не произнося его.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н.

Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии.

Мы используем на занятиях определенные дыхательные и голосовые упражнения, которые кроме развивающих и обучающих задач, решают еще и оздоровительно-коррекционные задачи. Это могут быть, например :элементы дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.

Упражнения этой лечебной дыхательной гимнастики не только восстанавливают дыхание и голос, но и вообще чрезвычайно благотворно воздействует на организм в целом:

 восстанавливают нарушенное носовое дыхание,

 улучшают дренажную функцию бронхов,

 положительно влияют на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и лёгочной ткани,

 повышают общую сопротивляемость организма, его тонус,

 улучшают нервно- психическое состояние организма.

Упражнения выполняются количество раз, кратное 8, лучше всего “стрельниковская сотня” — 96 раз.

Упражнение «Обними плечи» (Вдох на сжатии грудной клетки).

Исходное положение: встаньте прямо. Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Важно, чтобы руки двигались параллельно друг другу, а не крест-накрест. Руки должны двигаться параллельно, их положение в течение всего упражнения менять нельзя.

Слегка наклонитесь вниз, к полу: спина круглая (а не прямая), голова опущена (смотрит вниз, в пол, шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз). Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке поклона («понюхайте пол»). Слегка приподнимитесь, но не выпрямляйтесь полностью – в этот момент абсолютно пассивно уходит через нос или рот.

Снова наклонитесь и одновременно с поклоном сделайте короткий шумный вдох. Затем, выдыхая, слегка выпрямитесь, выпуская воздух через рот или нос. «Шину накачивайте» легко и просто в ритме строевого шага.

Упражнение «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»). Исходное положение: встаньте прямо. Слегка наклонитесь к полу (руки тянутся к коленям, но не опускаются ниже них) — вдох. И сразу же без остановки слегка откиньтесь назад (чуть прогнувшись в пояснице), обнимая себя за плечи, — тоже вдох. Выдох пассивно уходит между вдохами- движениями. Итак: поклон полу, руки к коленям – вдох, затем лёгкий прогиб в пояснице – встречное движение рук со слегка откинутой головой (тоже вдох).

Тик- так, вдох с пола, вдох с потолка. Сильно в пояснице не прогибайтесь и не напрягайтесь: всё делается легко и просто, без лишних усилий.