Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение городского округа Королев Московской области

" Детский сад комбинированного вида № 46 "Солнышко"

Выступление на педагогическом совете

Использование арт-терапии в оздоровительной работе с дошкольниками

Подготовила:

педагог-психолог Гуляева М.О.

г.Королев

2019

Здоровье - состояние организма при определённом образе жизни. На улучшения здоровья детей, их благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни ребенка в детском саду, заботливое и внимательное отношение к нему взрослых, высокое чувство ответственности всего коллектива за каждого воспитанника. Ведь здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, это состояние полного душевного и социального благополучия. Здоровье - это радостное отношение к трудностям.

Педаго­гический коллектив МБДОУ «Детский сад № 46 присмотра и оздоровления» на протяжении нескольких лет углубленно занимается оздоровительной работой с детьми. Педагоги изучили и освоили ряд оздоровительных технологий и методик, создаются и совершенствуются необходимые условия укрепления здоровья воспитанников.

Одним из методов оздоровления детей, основанном на искусстве и творче­ской деятельности, является ***арт-терапия.* В** настоящее время ***арт-терапия*** *в широком понимании включает в себя:* ***игровую терапию, песочную терапию, сказкотеапию, изотерапию*** (лечебное **воз­действие** средствами изобразительного искусства: рисованием, лепкой, декора­тивно-прикладным искусством), ***цветотерапию, музыкотерапию*** (лечебное воз­действие через восприятие музыки).

«Игра» и «терапия» - казалось бы, что связывает эти два слова? Игра - это: развлечения, отдых; терапия - напротив, лечение, нагрузка. И все-таки они объединены многолетней практикой применения, дающей во многих случаях очень хорошие результаты. По мнению психологов, специально подобранные игры - наиболее эффективный, а порой и единственный метод коррекционной работы с детьми дошкольного возраста. Кроме того, взрослый в игре с ребенком может открыть для себя совершенно незнакомый мир малыша, установить с ним более доверительные отношения и понять, в какой помощи он больше всего нуждается. Именно в игре ребенок отражает то, что происходит с ним в реальной жизни. Здесь сразу становятся заметны его конфликты с окружающим миром, проблемы контактов со сверстниками, его реакции и чувства. При помощи ролевой игры, ре­бенок может выразить те страхи, эмоциональные состояния, о которых не может рассказать.

***Игровая терапия*** — метод коррекции эмоциональных и поведенческих рас­стройств у детей, в основу которого положен свойственный ребенку способ взаи­модействия с окружающим миром - игра.

Использованием приемов игровой терапии в оздоровительной работе с дошкольниками я занимаюсь несколько лет. Я использую игровые ситуации, определяю причину проблемы и пути ее решения. Мною со­ставлено ***пособие «Игротерапия в работе*** *с* ***детьми»,*** в котором подобраны игры для сохранения и укрепления нервно-психического здоровья детей. В него вошли игры:

1. *Игры с песком:* «Угадай, что спрятано в песке», «Во саду ли, во огороде» .
2. *Игры с куклами:* «Дочки-матери» и др.
3. *Игры, направленные на расслабление, снятие напряжения:* «Снеговик», «Буратино», «Преврати бумагу в снег» и др.
4. *Игры, направленные на тренировку памяти, внимания, торможения:* «Быст­рые ответы».
5. *Игры, направленные на коррекцию детских страхов:* «Жмурки», «Прятки», «Пятнашки» и др.
6. *Игры, направленные на коррекцию агрессии:* «Каратист», «Минута шалости», «Боксер» и др.

Играя с детьми, необходимо помнить, что все игры должны за­канчиваться позитивно, нужно помочь ребенку успокоиться, перейти от возбуж­денного состояния к спокойному. Например,детям очень нравиться ***игра «Превратим бумагу в снег»,***направленная на расслабление и снятие напряжения.

*Воспитатель: - Возьмите бумагу, разорвите ее на кусочки, сложите в центр круга. (Дети рвут бумагу).*

*Воспитатель: - Вот сколько раздражения и злости вышло из вас! Давайте произ­несем волшебные слова и превратим бумагу в снег.*

*Дети:* -*Крибле, крабле, бум! (Дети рвут бумагу, прыгают на ней, бросают гор­стями в воздух).*

*Воспитатель: - Приехала снегоуборочная машина.(Дети убирают бумагу в корзину).  
Воспитатель: - Как вы себя чувствуете?*

*Дети передают свое эмоциональное состояние:* -*Мы стали добрые; злость ушла, улучшилось настроение.*

В своей работе я использую методы ***песочной терапии,*** которые помогают развивать творческие способности, улучшают эмоциональное стояние детей. В песочнице малыши начинают дру­жить со сверстниками, там непоседа чувствует себя спокойно и комфортно. Песок привлекает маленьких «строителей» своей необычной структурой и новыми ощущениями, которые они испытывают при касании песка. Очень важно дать ребенку возможность пересыпать этот терапевтический стройматери­ал (успокаивает и расслабляет), лепить из него всевозможные фигуры, здания, го­рода (пробуждает, в первую очередь, фантазию, развивает мелкую моторику рук).

Для этого в группах создана специальная предметно – развивающая среда: ящик с песком - «песочница». Ящик деревянные, дно и внутренняя часть бортов выкрашены в голубой цвет, символи­зирующий воду, снаружи желтый цвет, символизирующий песок, в ящике фигурки животных, домашних и диких, деревья, фигурки людей, природный материал, шишки, ракушки, транспортные средства и др.

С детьми находим зарытые сокровища и просто сочиняем сказки и рисуем на мокром песке, находим выход из любой проблемы, что способствует развитию речи детей.

Очень плодо­творно и интересно проходит взаимодействие с детьми при помощи **сказкотерапии.** Задачей педагога в этих условиях становится максимальная разгрузка ребенка, снятие агрессивности, развитие его внутреннего потенциала, повышение уровня осознанности событий.

Основные приемы работы со сказкой, которые я используя в работе с детьми: анализ сказок; рассказывание сказок; переписывание сказок; постановку сказок; постановку сказок с помощью кукол; сочинение сказок; рисование по мотивам сказок.

Очень нравится детям то, что любой сеанс сказкотерапии начинается и за­канчивается определенным ритуалом. Они с удовольствием выполняют в начале каждого занятия упражнениями на единение, сплочение группы: такие как пере­дача по кругу «волшебного» огонька, клубочка или цветка с добрыми пожела­ниями друг другу. Дети знают, что войти в сказку можно лишь человеку открытым сердцем и добрыми намерениями, и только тогда он познает все мудрые уроки сказки.

С детьми сочиняем новые сказки, рассказываем их друг другу, рисуем по мотивам сказок, ведь в рисунке проявляются свободные ассоциации.

Заканчивается каждый сеанс релаксационной паузой, в ходе проведения которой дети переосмысли­вают и усваивают полученную информацию, снимают возбуждение от активной деятельности, готовясь к возвращению в группу.

По окончании релаксации дети выполняют символические действия, забирая с собой все важное, что было сегодня с ними, и чему они научились у сказочных героев. Сеанс можно закончить построением башенки из кулачков и произнесе­нием слов: «Всем-всем до свидания и спасибо за внимание!».

Для создания сказочной атмосферы используются: наряды, короны, маски, трон, лавочки, пуфики, музыкальный центр, цветомузыку, аромолампу.

В рамках сказкотерапии я использую **куклотерапию,** которая помогает реально воплощать выражаемые образы. Задействованы различные варианты ку­кол: куклы-марионетки, пальчиковые куклы, теневой театр и др. Детям очень нравится создавать кукол своими руками (совместно с родите­лями или воспитателями).

***Изотерапия*** - терапия изобразительным творчеством. Рисование выступает как способ достижения своих творческих возможностей. Ребенок, рисуя, дает вы­ход своим чувствам, переживаем.

Изобразительное творчество позволяет ребенку ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, быть самим собой, а также осво­бодиться от негативных переживаний. Рисование развивает чувственно-двигательную координацию.

Арт-терапевтическая работа предполагает большой набор различных изо­бразительных материалов. Например, для создания коллажей или объемных ком­позиций я использую журналы, газеты, бумажные салфетки, фольгу, открытки, веревочки, природные материалы (ракушки, кора, листья, семена растений, цветы, перья, мох). Прежде чем начать ту или иную работу, нужно представить на выбор детям разнообразные материалы: бумагу разного формата, краски, кисти толстые итон­кие, пастель, цветные карандаши. (Например, предлагаю нарисовать быстро то, что означают эти слова: любовь, красота, свобода и т.д.). В качестве тем для рисо­вания использую рассказы, звуки, движения.

Окружающий мир для дошкольника наполнен красками. Цвет помогает ре­бенку выразить свое настроение, печаль и страх, удивление и восторг. Грамотно подобранная цветовая гамма снимает у ребенка напряжение и способствует по­знавательному развитию. А еще с цветом можно играть. **Цветотерапию** яиспользую как во время непосредственно образовательной деятельности, так и в совместной деятельности педагога с детьми. Для развития зрительного восприятия, формиро­вания фиксации взора, концентрации внимания в группе используется «Аквалампа». Это поток пузырьков, рыбок, ракушек под давлением поднимающихся вверх по прозрачной пластиковой трубке, наполненной водой, цвет подсветки которой меняется (цвета - красный, синий, зеленый, желтый). Дети очень любят наблюдать за игрой цвета и света в «трубке с пузырьками».

В группе мы играем в игры: «Волшебный цветок», «Цветные пятнышки», «Разноцветные стеклышки», «Радуга из ленточек», «Радужный зонт», «Разно­цветные очки». Эти игры направлены на развитие мелкой моторики рук, на закрепление и знание цветов спектра. Дети, играя, учатся различать теплые и холодные цвета, развивают фантазию, мышление, воображение, память Игры снимают эмоцио­нальное напряжение, помогают детям открыто выражать свои мысли и чувства. Например,  ***игра «Разноцветные очки»***

*Цель: закреплять у детей знания о теплых и холодных цветах, развивать фантазию, снятие эмоционального напряжения.*

*Материал: разноцветные очки (с желтыми, зелеными, синими, красными стеклышками).*

*Описание игры: (звучит спокой­ная музыка).*

*Педагог: «Сядьте поудобнее, расслабьтесь и**закройте глаза. Представьте себе, что вы лежите на мягкой зеленой траве. Над вами голубое небо, а на небе яркая разноцветная радуга. Радуга блестит, переливается всеми цветами и передает вам свое настроение. Откройте глаза. Оденьте очки. Теперь вы видите каждый свою радугу:*

* *Красный цвет дает вам тепло и силу. Вы сановитесь сильнее, вам тепло и приятно.*
* *Желтый цвет приносит радость. Солнышко тоже желтого цвета, лучики солнца вас гладят, и вы улыбаетесь.*
* *Зеленый цвет* — *это цвет травы, листьев. Вам хорошо и спокойно.*
* *Голубой и синий* — *цвета неба и воды. Голубой — мягкий и успокаивающий,  
  освежающий, как вода в жару. Запоминайте ощущения, которые приносил вам каждый цвет радуги,* — *пусть настроение у вас сегодня будет таким, же разно­ цветным, как радуга».*

В группе у нас имеются «разноцветные бутылочки». Это бутылочки с во­дой синего, красного, желтого, зеленого, оранжевого цвета. Дети этими бутылоч­ками массажируют стопы. Они подходят, сами выбирают бутылочку по цвету, ка­кую хотят, или я сама помогаю им. Если ребенок агрессивный, предлагаю синюю или зеленую, если ребенок замкнутый, заторможенный, для проявления больших эмоций советую ему взять красную, желтую, оранжевую бутылочку.

***Музыкотерапия*** *-* это метод использования музыки в лечении и профилак­тике нарушений в развитии ребенка. С помощью музыкотерапии дети успокаива­ются, расслабляются, развиваются творческие и коммуникативные способности, формируются музыкальные навыки. В группе у нас есть музыкальный центр и уголок музыкальной терапии. В него входит картотека: звуки природы, детские песни, ритмичные и спокойные, сказки и т.д. Му­зыкотерапия используется в течение всего дня при проведении режимных моментов.

В дошкольном учреждении проводится ***работа с родителями по арт-терапии,*** ведь ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей. Родителям интересно узнать об арт-терапии, о ее влиянии на здоровье детей.

С целью повышения роли родителей в профилактической работе, привле­чения к активному участию в оздоровлении своих детей проводится цикл кон­сультаций: «Метод куклотерапии в работе с детьми старшего дошкольного воз­раста», «Знакомьтесь — игротерапия», «Что такое арт-терапия?», «Игры с песком», «Игра в системе оздоровления и воспитательной работы с детьми» и др.

Родители вместе с детьми собирают коллекции игрушек для песочной тера­пии, изготавливают кукол, декорации, костюмы. Дети показывают спектакли для родителей: «Колобок» (русская народная сказка), «Как собака друга искала» (мордовская сказка), «Теремок» (русская народная сказка) и др., организуют вы­ставки детских рисунков, коллажей.

Наша работа по арт-терапии на этом не заканчивается. В перспективе мы планируем изготовить новые игры по арт-терапии, пополнить коллекции игрушек, изготовить новых кукол, пополнить фонотеку для проведения сеансов музыкотерапии.

Опыт работы показывает, что использование приемов арт-терапии в оздоро­вительной работе с детьми очень эффективно. Ребенок не задумывается о конеч­ном результате, он получает удовольствие от самого процесса, поэтому этот про­цесс для него так терапевтичен. Сеансы арт-терапии дают возможность развивать у детей эстетические чувства, мышление, речь, творческие способности, формируют музыкальные на­выки, улучшают эмоциональное состояние детей. Дети получают хороший заряд бодрости и уверенности в себе.

**Литература:**

1. Журнал «Обруч». - 2007. - №5.
2. Журнал «Обруч». - 2008. - №2.
3. Журнал «Здоровье дошкольника». - 2009. - №2.
4. Шорохова О. А. Играем в сказку / - М., 2008.

5. Титарь А. И. «Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате» / -М., 2009.

6. Еременко Н. «Театр физического развития и оздоровления» / - М., 1999.

7. Киселева М. В. «Арт- терапия в работе с детьми» / - Санкт- Петербург, 2006.

8. Зинкевич- Евстигнеева Т. Д. «Формы и методы работы со сказками» / - Санкт-Петербург, 2008.