КОНСУЛЬТАЦІЯ ДЛЯ ВИХОВАТЕЛІВ«ЗДОРОВ'ЯТВОРЧІ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇУ ДНЗ»

Здоров'язбережувальна та здоров'яформувальна спрямованість освітнього процесу – важлива вимога Базової програми і самого сучасного життя з його згубним впливом на організм людини. Реалізовувати це завдання, зокрема, допоможе інтегрування в життєдіяльність дітей ефективних розвивально-оздоровчих технологій.Сьогодні проблеми збереження здоров'я дітей набувають особливої актуальності, оскільки дедалі помітнішою стає тенденція до погіршення його стану.

Обсяг пізнавальної інформації, яку отримують малюки в дошкільному дитинстві, постійно зростає. Відповідно зростає і розумове навантаження. А це нерідко призводить до перевтоми, що негативно позначається на стані здоров'я дітей. Одне з головних завдань дошкільного закладу – така організація освітнього процесу, за якої не лише зберігатиметься високий рівень розумової працездатності вихованців, а й зміцнюватиметься їхнє здоров'я. Базова програма приділяє особливу увагу впровадженню в освітньо-виховний процес здоров'язбережувальних технологій, що дають змогу проводити оздоровлення в цікавих різноманітних формах, забезпечують фізичне, соціально-емоційне, духовне, інтелектуальне благополуччя малюків.В умовах дитсадка вихователі можуть впроваджувати різноманітні оздоровчі та профілактичні технології інноваційного та здоров'язбережувального характеру. Важливо при цьому враховувати індивідуальні особливості вихованців. Практика показала ефективність оздоровчих технологій терапевтичного спрямування: арт-терапії, піскової терапії, ігрової та казкотерапії, сміхотерапії, музичної терапії, кольоротерапії тощо. Терапія означає „лікування". Але в умовах дитсадка впровадження таких технологій передбачає профілактику різних захворювань, поліпшення психоемоційного стану дошкільнят.Розглянемо деякі оздоровчі технології.

Кольоротерапія

Людину все життя оточують кольори. Часто вони впливають на наш настрій, самопочуття. Діти дуже чутливі до кольорів. Ще в утробі матері немовля позитивно сприймає червоно-рожеве оточення, в якому перебуває. А споглядання кольорів веселки сприяє вбиранню енергії Сонця, гармонізації почуттів та думок.Запропонуйте дітям обрати кольорову картку, яка їм подобається найбільше, а потім визначте, чи відповідають їхні почуття обраному кольору.Орієнтовні емоційні значення кольорів:

- жовтий – радість;
- червоний – щастя;
- синій – образа, зосередженість;

- зелений – спокій;
- голубий – замріяність;
- сірий – сум;
- помаранчевий – піднесення, радісне здивування;
- коричневий – утома.

Діти віком від 1 року незалежно від національності і місця проживання надають перевагу однаковим кольорам – червоному, жовтому, помаранчевому. Менш популярні у них синій, зелений, фіолетовий.

Ставлення до кольорів проявляється в малюнках малят. Дослідження В.Мухіної показали, що діти найчастіше обирають кольори з характеристикою „яскравий", „чистий", „світлий". До похмурих, холодних, темних відтінків дошкільнята вдаються тоді, коли дорослі пропонують їм намалювати щось неприємне. „Чорне, брудне, негарне", – кажуть вони. Тож, як бачимо, при виборі кольорів діти більше спираються не на предметні асоціації, а на враження.

Яскраві кольори радують, приваблюють дошкільнят. Вони не дратують, а навпаки, заспокоюють їх, дають можливість почуватися комфортно. Здавна відомо, що колір може навіть лікувати. На цьому явищі базується такий оздоровчий напрямок, як **кольоротерапія.**

Розглянемо, як різні кольори впливають на організм.

Зелений колір– помічний при перевтомі та головному болі, заспокоює нервову систему.

Червоний колір– ніби випромінює тепло, активізує сили організму та навіть лікує застуду. Цей колір стимулює серцеву діяльність, активізує обмін речовин. Але з ним треба бути обережним: тривала його дія може призвести до перевтоми та роздратування.

Жовтий –колір радості та оптимізму. Сприяє зміцненню нервової системи та зору. Якщо довго дивитися на жовтий колір, то швидше відійдуть погані думки, поліпшиться настрій.

Оранжевий колір –корисний при порушеннях шлунково-кишкового тракту, стимулює роботу щитовидної залози, підвищує апетит.

Голубий колір– знімає стрес і нервове напруження, заспокійливо діє на організм, знижує артеріальний тиск.

Синій колір– ефективний у боротьбі зі стресом. Кажуть: якщо довго дивитися на синє, минає біль. Цей колір також заспокійливо діє на очі.

Фіолетовий і бузковий– за характером впливу подібні до синього та голубого. Це кольори благородства. Нестача цього кольору може спричинити депресію, тож коли інколи дитина віддає перевагу фіолетовому і бузковому, це може бути сигналом про душевний дискомфорт.

Те, які кольори ми обираємо, а яких уникаємо, з якими асоціюємо певні почуття, емоції, характеризує нас самих. Колір має хвильову енергетичну природу, а отже, ми його відчуваємо найчастіше навіть несвідомо. Нерідко сліпі люди, відчуття яких більш загострені, здатні розрізняти кольори на дотик. На наш мозок щоденно впливають енергії різних кольорів. Від кольору стін кімнати, наприклад, може залежати настрій, апетит, зосередженість, натхнення чи небажання перебувати в цьому приміщенні. Те саме можна сказати і про колірну гаму нашого одягу та одягу людей, які нас оточують.

У „Вченні про колір" Й.Гете писав: „Колір – це продукт світла, що викликає емоції". Коли ми кажемо „почорнів від горя", „почервонів від гніву", „позеленів від злості", „посірів від страху", то не сприймаємо ці вислови буквально, а інтуїтивно пов'язуємо емоційні переживання людини зі здатністю виразити їх кольором.

Нервова система здорової дитини потребує позитивного енергетичного впливу, яскравих кольорів і світлих їх відтінків навколо себе.

Учені також встановили взаємозв'язок між кольором та групою крові. Людям з 1 групою найбільше підходять червоні та оранжеві відтінки. Для нормалізації життєвих процесів тих, у кого 2 група крові, рекомендуються голубий і зелений тони, які особливо добре впливають на тіло та розумові здібності. Люди з 3 групою мають ширший вибір: червоний, оранжевий кольори стимулюють процеси їхньої життєдіяльності, підвищують розумову активність: голубий і зелений – заспокоюють нервову систему, а фіолетовий сприяє підняттю настрою. Людям з 4 групою крові (що схожі за своїми енергетичними характеристиками з 2 групою) треба якомога частіше споглядати голубе і зелене.

У практичній роботі з дошкільниками умовно можна виділити три рівні використання кольоротерапії:

1) організаційні можливості кольору (система освітлення та колірне оформлення інтер'єрів приміщень дитсадка);

2) педагогічні можливості кольору (навчання, розвиток, виховання);

3) реабілітаційні можливості кольору (оздоровлення, лікування, психологічний колорит).

Виходячи зі сказаного, рекомендується проводити з дошкільниками таку роботу з кольоротерапії:

1. Вправи на релаксацію („Зелений ліс", „Зоряне дихання" тощо).
2. Графічні вправи „Хвилинки-кольоринки" з метою заспокоєння дітей. Протягом 4-5 хвилин діти роблять кольоровими олівцями, фломастерами довільні малюнки. Це можуть бути просто лінії, круги, сніжинки, квіти тощо.

Такі вправи заспокоюють дитину, дають їй змогу відпочити, отримати позитивні емоції.

3. Міні-заняття з кольоротерапії рекомендовано проводити вже з раннього віку.

Арт-терапія

Арт-терапія – лікування мистецтвом. Відносно новий метод психотерапії, який досить широко використовується і в роботі з дошкільниками.

Ще древні мудреці вважали, що мистецтво і творчість лікують душу і тіло.

Запропонуйте вихованцеві виразити свої емоції, почуття, проблеми за допомогою ліплення, малювання. Можна залучити й інші види мистецтва: театральні вистави, літературну творчість. Такі заняття допомагають зняти психічне напруження як у дітей, так і в дорослих.

Арт-терапія поєднує використання різних видів образотворчості: малюнка, живопису, монотипії, мозаїки, колажу. Перевага цього методу – відносна простота в застосуванні, багатство матеріалів, можливість поєднувати його з будь-якими іншими психотерапевтичними методами, серед яких: музико терапія, танцювальна терапія, казкотерапія, кольоротерапія, пісочна терапія.

Усі види мистецтва мають оздоровчий вплив на здоров’я дітей. Так, усім дітям необхідне щодня малювання, особливо з елементами фантазування. Небажання малюка малювати має насторожити дорослого, замислитися про причину відмови.

Дуже важливим є читання як пасивний варіант арт-терапії та придумування різних оповідок, казок як її активний варіант. Фантазуючи, малюки часто створюють собі нову, яскраву реальність і розв’язують таким чином власні проблеми.

Переваги арт-терапії:

1. Арт-терапія не має обмежень у використанні, оскільки не вимагає наявності особливих здібностей до образотворчої діяльності чи художніх навичок, тож підходить кожному.
2. Як засіб невербального спілкування вона особливо цінна для тих, кому важко передати свої переживання словами.
3. Арт-терапія як засіб вільного самовираження та самопізнання передбачає атмосферу довіри, високої толерантності, уваги до внутрішнього світу людини.
4. Дає значний позитивний емоційний заряд, формує активну життєву позицію, впевненість у своїх силах.

Пісочна терапія

Пісок і вода – найулюбленіші матеріали для ігор і занять дітей. Пісок „поглинає” негативну енергію, „очищає” енергетику людини, стабілізує її емоційний стан.

Перші знайомства малюків відбуваються у пісочниці. Заняття та ігри з піском підносять настрій, викликають емоції радості, спонукають до діяльності. У процесі ігор з піском діти стають більш упевненими та здатними долати труднощі; у них розвиваються тактильно-кінестетична чутливість і дрібна моторика рук.

Роботу з піском доцільно починати з ігор на розвиток тактильно-кінестетичної чутливості та дрібної моторики рук. Тактильно-кінестетичні відчуття – це відчуття, які ми отримуємо через рецептори на шкірі. Вони тісно пов’язані з розумовими операціями, з їх допомогою ми пізнаємо світ.

Запропонуймо малюкам зробити на піску відбитки кисті руки внутрішнім і зовнішнім боком. Нехай діти затримають руки на піску, злегка притиснувши їх і прислухаються до своїх відчуттів. Дорослий розпочинає цю гру, розповідаючи про свої відчуття: „Мені приємно. Я відчуваю прохолоду піску. Коли я ворушу руками, мої пальці й долоні відчувають кожну піщинку. А що відчуваєте ви?”. Діти по черзі діляться своїми відчуттями та враженнями.

Можна запропонувати дошкільнятам:

- „походити” долоньками по піску, залишаючи свої сліди;
- виконати долоньками і ребром долоньок зигзагоподібні та колові рухи;
- складеними пальцями зобразити на піску сліди загадкових, казкових птахів, тварин;
- створити відбитками долонь, кулачків різноманітні малюнки (квіти, дерева, травичка, сонечко, дощ).

Танцювально-рухова терапія

Танець – один з видів рухової терапії, який, зокрема, дає дитині також можливість самовиражатися, само реалізовуватися, передавати свої емоції та почуття.

Використання музичних творів поглиблює емоційне сприйняття, вивільнює почуття, що дістає своє вираження в русі, а це в свою чергу, сприяє особистісному розвитку та самореалізації, кращому розумінню власного „Я”.

Виразні рухи людини – обов’язковий компонент емоцій. Немає такої емоції або переживання, які б не передавалися в рухах, і не лише в міміці, а й у жестах рук, рухах ніг, голови, тулуба, напруженні або розслабленні мускулатури, характері й темпі дихання тощо. Через виразні рухи людина може усвідомити свій внутрішній стан, а також повідомити іншого про свої переживання, наміри, сподівання.

Через танець можна виразити все, навіть те, що неможливо висловити словами. Він дає дитині змогу краще усвідомити можливості власного тіла, не лише поліпшує фізичне та емоційне здоров'я, а є ще й улюбленою розвагою. Педагог, спостерігаючи за групою під час танцю, оцінює сильні і слабкі сторони репертуару рухів учасників, після чого визначає, які з них змінити або вдосконалити.

Сміхотерапія

У народі кажуть: „Сміх – це здоров'я". Справді, він допомагає зняти стрес, підняти настрій, сприяє виділенню потрібних гормонів в організм, задіює м'язи обличчя та тіла людини.

Наука про сміх – гіотологія – стверджує, що сміх позитивно впливає на фізичний розвиток дітей. Дві тисячі років тому Гіппократ в одному з творів акцентував увагу на користі сміху, розглядаючи його як лікувальний засіб. Лев Толстой зазначав, що сміх породжує бадьорість, а Максим Горький вважав, що „розумний сміх – чудовий збудник енергії". Сьогодні сміхотерапія практикується в усьому світі.

Виявляється сміх буває різним: веселим і отруйним, радісним і сумним, розумними і недоречним, іронічним і щирим, цинічним і сором'язливим. І не кожен сміх позитивно впливає на наше здоров'я.

Окрім того, сміх як важливий спосіб дихання, за якого вдих подовжується, а видих навпаки, скорочується, дає легеням можливість повністю звільнитися від повітря. Він також знижує частоту ритму серця, нормалізує артеріальний тиск, сприяє виробленню життєво необхідних гормонів радості. Реакція імунної системи на сміх прямо протилежна реакції на стрес. Навіть саме промовляння „хі-хі", „хо-хо", „ха-ха" дає клітинам імунної системи команду атакувати чужорідні для них тіла – віруси, злоякісні клітини тощо. Тому сміх рівнозначний прогулянці по лісу чи кисневому коктейлю. Але цим позитивна дія сміху не вичерпується.

Якщо вам бракує часу на повноцінний відпочинок, застосуйте сміхотерапію. Адже сміх знімає напруження з 80 груп м'язів, задіює практично всі м'язи обличчя, при цьому підвищується їхній тонус, а це поліпшує зовнішній вигляд.

Щоб діти росли здоровими, веселими, слід впроваджувати в освітньо-виховний процес „хвилинки-смішинки", розваги, гумористичні, що викликають позитивні емоції. Елементи сміхотерапії корисно використовувати під час проведення фізкультхвилинок, фізкультпауз чи на перервах між заняттями тощо.

Казкотерапія

Казкові фольклорні сюжети – своєрідні матриці, що відображають головні душевні та суспільні конфлікти людей. Споконвіку старші покоління передавали в казках своїм нащадкам мрії про нездоланність Добра і Правди, про щасливе життя. У них гармонійно поєднуються реальне і фантастичне. У процесі роботи над казкою у дітей розвивається творчість, уява, позитивні емоції, що має величезний вплив на формування духовно здорової, компетентної особистості.

„Цілющі" властивості казки покладено в основу цілого напряму сучасної психотерапії – казкотерапії.

Казкотерапія спонукає шукати відображення казкових подій у поведінці людей, проблемах і способах їх розв'язання у реальному житті.

Діти дуже люблять казки. У казковій формі легше побачити та зрозуміти свої вади й проблеми. Казковому персонажеві простіше придумати вихід із складної ситуації, адже в казці все можливо! До того ж, як відомо, казки завжди добре закінчуються.

Мета казкотерапії – допомогти людині побачити не так реальний світ, як враження, яке він на них справляє, тобто свій внутрішній стан. Щоб описати його, вони шукають у реальному світі аналогії і, оперуючи ними, створюють образи, що відповідають їхнім почуттям. Це називається метафорою.