**Использование сказкотерапии в сочетании с фитбол – гимнастикой с**

**детьми дошкольного возраста**

Спустился вечер за окном,

Затушевал дневные краски,

Окутал город нежным сном,

Вновь наступило царство Сказки...

И мама, отложив заботы,

За сказкой время забывает,

И для нее, как в детства годы,

Волшебный мир вдруг оживает.

Сон убаюкал малыша,

Его отважная душа

Слилась с героем в славном царстве,

Волшебном, чудном государстве.

Уснул малыш. Но и во сне

Он примеряет на себе

Роль Золушки, Кота, Руслана,

Жизнь эльфов и царя Салтана.

Он в Сказке вырастет мудрей

И духом тверже и добрей.

Ведь тот, кто с детства Сказку любит,

Тот в жизни злым уже не будет!

Сказка в определенной степени удовлетворяет три есте­ственные психологические потребности ребенка дошкольного и младшего школьного возраста:

1. *Потребность в автономности.* В каждой сказке герой действует самостоятельно на протяжении всего пути, делает выбор, принимает решения, полагаясь только на самого себя, на свои собственные силы.

2. *Потребность в компетентности.* Герой оказывается спо­собным преодолеть самые невероятные препятствия и, как правило, становится победителем, достигает успеха, хотя мо­жет терпеть временные неудачи.

3. *Потребность в активности.* Герой всегда активен, нахо­дится в действии: куда-то идет, кого-то встречает, кому-то помогает, что-то добывает, с кем-то борется, от кого-то убе­гает и т. д. Иногда вначале поведение героя не является ак­тивным: толчок к активности провоцируется извне другими персонажами.

Результатом удовлетворения этих потребностей является формирование целого ряда качеств личности:

*1) автономность,* которая выражается в стремлении проявить свое личное мнение, позицию или взгляды;

*2) активность,* которая предполагает способность владеть инициативой в общении, умение организовать внимание парт­неров, стимулировать их коммуникативность, управлять про­цессом общения, эмоционально откликаться на состояние парт­неров;

*3) социальная компетентность,* которая состоит из несколь­ких компонентов;

а) мотивационного, включающего отношение к другому че­ловеку (проявление доброты, внимания, сочувствия, сопережи­вания и содействия);

б) когнитивного, связанного с познанием другого человека, способностью понять его особенности, интересы, потребности, заметить изменения настроения, эмоционального состояния и др.;

в) поведенческого, позволяющего выбирать адекватные си­туации способы общения и взаимодействия с другими детьми.

Сказка побуждает ребенка сопереживать персонажам, в результате чего у него появляются новые представления о людях, предметах и явлениях окружающего мира, новый эмо­циональный опыт.

Групповые и индивидуальные занятия с детьми дошколь­ного возраста проводятся два раза в неделю продолжительностью от 30 до 45 минут (в зависимости от возраста). При групповой работе число участников состав­ляет от трех до двенадцати человек.

Дети очень любят такие занятия. Они сплачивают группу, позво­ляют детям научиться способам снятия напряжения, новым эф­фективным моделям поведения и др.

Сказкотерапевтическая коррекционно-развивающая про­грамма для детей старшего дошкольного возраста либо строится на основе одной сказки, которая делится на части, либо представляет собой «путешествие в ска­зочный мир», включающее в себя любое необходимое количе­ство сказочных образов и сюжетов.

***Сказочные задачи.***

На занятиях ребята любят решать различные сказочные задачи и головоломки. Они встречаются почти в каждой сказ­ке. Как правило, это те испытания, с которыми сталкиваются сказочные герои и которые они должны преодолеть. Так наши герои приобретают новые качества, меняются, трансформиру­ются. По сути, в сказке оказываются зашифрованы алгоритмы способов преодоления жизненных проблем. Разрешая сказоч­ные задачи и разбирая их с детьми, мы обучаем их различным способам, позволяющим справляться с трудностями.

Сказочные задачи широко используют педагоги системы ТРИЗ (Теории решения изобретательских задач) при работе с детьми. По этой технологии издано достаточно большое коли­чество сборников со сказочными задачами, и их можно исполь­зовать для занятий.

По аналогии с готовыми сказочными задачами вы всегда сможете написать свои. Задачи можно выписать на отдельные карточки и сделать из них целую сказочную картотеку под раз­личную проблематику.

Педагог вместе с детьми садиться на фитбол и начинает рассказывать сказку сопровождая ее движениями, дети повторяют за педагогом.

**Двигательная сказкотерапия для дошкольников.**

В основе психологических игр, проведенных с использованием

коррекционных мячей, лежат все общеразвивающие упражнения, разученные ранее. Одним из наиболее важных принципов в работе с детьми является принцип повторности, что объясняется сниженной способностью автоматизировать выученные умения. Одни и те же упражнения, повторяющиеся из занятия в занятие, быстро надоедают ребенку, поэтому для разнообразия и заинтересованности детей все упражнения объединены в литературные сказки.

Фитбол-сказки могут быть самостоятельными занятиями с детьми младшего дошкольного возраста, когда педагог рассказывает сюжет сказки, сопровождая ее выученными ранее знакомыми движениями. Внимание детей приковано к содержанию сказки, и выполнение упражнений не становиться скучным и однообразным повторением.

Для детей старшего возраста фитбол-сказки могут использоваться в

качестве «бодрящей» гимнастики после дневного сна. В момент просыпания детей в группе, когда дети находятся еще в полусонном состоянии, педагог предлагает детям прослушать сказку с закрытыми глазами и запомнить ее.

Такое постепенное пробуждение полезно для детей, так как быстрый подъем часто может быть причиной негативного настроения. Сказка активизирует слуховое внимание, вызывает в воображении малышей ряд ассоциаций и образов, тем самым, представляя собой один из вариантов мнемотехники (эйдотехники), позволяющей с помощью образов запомнить и воспроизвести весь рассказ. В каждой сказке есть своеобразная «мнемотаблица» движений, с помощью которой дети выполняют сказку как единый двигательный комплекс. Каждое упражнение требует предварительного разучивания и многократного закрепления в

свободной деятельности.

Все сказки отобраны не случайно, психокоррекционная направленность

сказок подчеркивает значимость таких проявлений, как доброта, забота о

ближнем, взаимопомощь, дружба и доверие.

Игры, связанные со сказочными сюжетами, характеризуются не только

разнообразием движений, но и свободой их применения в разнообразных игровых ситуациях, что создаёт большие возможности для проявления инициативы и творчества. Играя, воспитанники испытывают радость от реализации физических и умственных сил.

Мы предлагаем веселые упражнения, сказки и забавные игры с использованием удивительных чудо-мячей – фитболов.  
Мяч имеет определенные свойства, используемые для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей. Это и размер, и цвет, и его особая упругость. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного аппаратов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.  
Кроме цветового влияния на организм, мячи обладают еще и вибрационным воздействием. Вибрация вместе с движением усиливает импульсацию рецепторов, возбуждая двигательную зону коры головного мозга. Упражнения верхом на мяче, по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения и т.д. Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное - формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Во время занятий у детей улучшается настроение, появляется чувство радости, удовольствия. Существенной стороной влияния физических упражнений, является повышение эмоционального тонуса.  
  
*Каждое занятие условно делится на шесть частей:*1. Упражнения на основные движения и плечевой пояс.  
2. Упражнения на пластику и гибкость.  
3. Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц.  
4. Партерные упражнения.  
5. Активная, прыжковая часть.  
6. Заключительная, импровизационная.  
Все занятия проводятся в игровой форме с использованием различных музыкальных произведений.

**Конспект занятия по сюжету русской народной сказки**

**«Колобок».**

***Вариант 1.***

**Цель**: Укреплять мышцы спины, развивать координацию.

**Материал и оборудование**: дуги, кирпичики, массажные коврики, гимнастические палки, фитболы

**Ход занятия:**

**В:** Сегодня, мы с вами отправимся в гости в сказку.

Наш герой не любит кушать,

Лихо песенку поёт,

Каждого заставит слушать,

Вокруг пальца обведет.

Покатился- нет и следа,

У него румяный бок.

Обманул он бабу, деда…

Кто же это? (Колобок)

|  |  |
| --- | --- |
| **Словесное сопровождение** | **Движения** |
| Домик старика и старухи находится далеко | Ходьба с продвижением вперед, с прокатыванием мяча |
| Пойдем между камушками | Ходьба змейкой |
| Перешагнем через кочки | Перешагивание через предметы |
| Пришли к домику | Сели на фитбол |
| Утром проснулся дед, вышел из домика, потянулся | И.п.о.с.  Поднять руки через стороны вверх, опустить |
| Говорит старухе:  - Испеки, бабка, колобок  А старуха отвечает:  - Из чего, муки-то нет  - А ты по амбарам помети, вот и наберешь | И.п.  Ноги на ширине плеч.  Наклоны вперед. |
| Стала старуха колобок лепить | Приседания с круговыми движениями рук, через стороны |
| Испекла.  Положила на окошко студиться, колобок лежал, лежал и спрыгнул.  Прыг на дорожку и покатился. | Прыжки.  Легкий бег. |
| Катится колобок.  Подлезает под низкие веточки | Подлезание под дуги. |
| Перебирается через поваленные деревья | Прыжки через гимнастические палки |
| Прокатился по узкому мостику | Ходьба оп доске |
| Встретил колобок зайчика  Зайчик говорит:  - Колобок, колобок, я тебя съем.  - Не ешь меня, лучше научи прыгать. | Прыжки с продвижением вперед. |
| Покатился колобок к речке, а там медведь.  - Колобок, колобок, я тебя съем.  - Не ешь меня, а покажи, как ходить по-медвежьи. | Ходьба по массажным коврикам |
| Поучился колобок у мишки, и покатился дальше. Встретил лису. А она ему:  - Колобок, колобок, я тебя съем!  - Не ешь меня, давай поиграем! | П/и «Догонялки» |
| Поиграл колобок с лисой и покатился к дедушке и бабушке домой. | Спокойная ходьба |

Список литературы:

1. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников». РЕЧЬ, С.-П. 2002.
2. Потапчук А.А. , Дидур М.Д. «Осанка и физическое развитие детей.            Программы диагностики и коррекции нарушений. РЕЧЬ С.-П. 2001
3. Потапчук А.А. «Лечебные игры и упражнения для детей».РЕЧЬ.С.- П. 2007.
4. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребёнка» РЕЧЬ, С.-П. 2009.
5. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол - аэробика для детей «Танцы на мячах» изд. РГПУ им. Герцена С-П.2008.