**Тема : Здоровьесберегающие технологии в оздоровлении детей.**

**Здоровье** – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов(ВОЗ).

Современные здоровьесберегающие технологии используемые в системе дошкольного образования отражают 2 линии оздоровительно-развивающей работы:

1. Приобщение детей к физической культуре:(пример)утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, физкультминутки, прогулки, занятия в бассейне.
2. Использование развивающих форм оздоровительной работы: (Пример)конструирование мира в виде рисунков, сказок, историй, различных поделок и т.д.

МЕТОДЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ОЗДОРОВЛЕНИИ ДЕТЕЙ:

1)АРТТЕРАПИЯ( архитектура, изобразительное искусство ,музыка, вокал, танцы и т.д)

2)ИМАГОТЕРАПИЯ(искусство театрального представления)

3)КИНЕЗОТЕРАПИЯ(посредством различных движений)

4)БИБЛИОТЕРАПИЯ(лечение книгой)

На основании наблюдений работы с детьми , я пришла к выводу:

1. Дети легко возбудимы
2. С трудом сосредотачиваются на выполнении какого–либо определенного вида деятельности
3. Импульсивны
4. Наличие конфликтных отношений между собой
5. Нескоординированные резкие движения.

Мною была изучена методическая литература, Т.И. Кенеман;М.А. Васильева; Е.Н. Вавилова; Н.А. Сократова и т.д, в которых авторы рекомендовали для легко возбудимых детей использовать различные виды арттерапии и одним из видов была изотерапия. **ИЗО – терапия** - это один из методов дополнительного образования т.е. оздоровление детей посредством искусства. Поскольку в возрасте 4-5 лет дети только овладевают способами изобразительного искусства и символическая деятельность только начинает развиваться, применение арттерапевтических методов может оказаться недостаточно эффективной, то в этом случае должны преобладать игровые методы коррекционной работы, а изобразительное искусство органически включается в контекст игровых занятий.

Поэтому я старалась интегрировать познавательные занятия с художественно-творческой деятельностью, для более полного усвоения детьми знаний и предупреждения разного рода эмоциональных всплесков и агрессии. Разработала несколько интегрированных занятий из области «Познание». При этом в данных занятиях лежит целая система побуждения ребенка т.е. побудить детей выразить свои чувства и переживания в действенной форме, желание вступить в контакт с другими детьми, используя продукт своей деятельности, потребность разобраться в себе, стремление к исследованию окружающего мира через конструирование в виде рисунков.

Автор предлагал множество вариантов использования изотерапиии, но работа с карандашами наиболее предпочтительный вид занятий т.к. не позволяет детям производить ненаправленную активность (разбрызгивания, размазывания), которое легко может перейти в агрессивность, а заставляет их организовывать и структурировать их деятельность.

При проведении занятий по рисованию следует учитывать, что у гиперактивных детей карандаши могут часто ломаться, а бумага рваться от сильного нажима, поэтому для детей предусмотрены специальные игры и упражнения для снятия излишнего напряжения, эмоционально реагировать.(примеры упражнений: потягивание ,массаж пальцев, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз) Но не все дети относятся к гиперактивным, поэтому я стараюсь дифференцировать детей. (Дифференциация – это вычленение, а детям не страдающим гиперактивностью можно предложить другие варианты деятельности. Например: лепку, бисероплетение, рисование красками. Путем наблюдения за детьми во время занятий и игр, как в группе так и на прогулке. Опросов и бесед с родителями о поведении детей дома. В настоящее время нет специальных тестов, но Всемирная организация здравоохранения рекомендует при диагностике использовать список из 14 симптомов:

1)беспокойные движения стоп и кистей рук

2)не может усидеть на месте , когда это требуется

3) легко отвлекается на посторонние раздражители

4) с трудом дожидается своей очереди в игре

5) отвечает на вопросы не задумываясь, даже не дослушав вопрос до конца 6) при выполнении заданий испытывает трудности т.к. ему трудно сосредоточится

7) с трудом сохраняет внимание во время выполнения задания или игры

8) часто переходит от одного незавершенного действия к другому

9) не может играть тихо, спокойно

10) болтлив

11) часто мешает и пристает к другим детям , вмешивается в их игру

12) часто складывается впечатление , что он не слушает обращенную к нему речь

13) часто теряет свои вещи

14) иногда совершает опасные действия не задумываясь о последствиях, но делает это не нарочно.

Если в поведении ребенка присутствуют 8 и более симптомов , то есть вероятность , что у ребенка присутствует - гиперактивность . На основании этих рекомендаций и наблюдений были сформированы 2 подгруппы.

Успешность занятий арттерапии определяется по применению цветовой гаммы т.к. цвет рассматривается, как психофизический фактор. Различные цвета по-разному влияет на психоэмоциональный фон ребенка, например: голубой, салатный, розовый, зеленый, желтый благоприятно влияют.

Если дети в своих рисунках отдают предпочтение им перед темными красками (черный, коричневый), то можно говорить о восстановлении психосферы и правильном выборе метода арттерапии.

Кроме того занятия прикладной деятельности способствует мелкой моторики пальцев рук, координации их и целенаправленности, а это ведет к установлению баланса в коре головного мозга между процессами возбуждения и торможения. У детей исчезает резкость и угловатость движений. Способствует развитию интеллекта и речевой активности. Поэтому очень опасно переутомление нервных клеток и детям младшего дошкольного возраста через каждые 15-20 минут занятий делаются перерывы и вводятся пальчиковая гимнастика, ( «мы писали наши пальчики устали») сохранение осанки ( наклоны, потягивания), дыхательная гимнастика( «нюхаем розу « глубоко вдыхая , а потом «дуем на розу» сильно выдыхая), гимнастика для глаз ( не двигая головой смотрим вверх , вниз, вправо ,влево).

**Цель:** арттерапии – оздоровление детей посредством искусства .

В данном случае рисование. Показание к применению данного вида оздоровления. Занятия рисованием развивают усидчивость, терпение ,внимание. Помогают ребенку познавать окружающий мир и себя через рисунок, сюжет, цвет. При организации и проведении занятий по ИЗО педагог должен избежать отрицательных факторов при данном виде деятельности в дополнительном образовании. Избежать воздействие красного, коричневого, бордового, черного цветов (перевозбуждение или торможение нервно-психической сферы) Подобрать сюжеты и рисунки с минимальным применением этих цветов.

**Главное**: систематичность

время проведения

следить за динамикой

и как меняются рисунки детей в цветовой гамме

Арттерапия ,как один из видов оздоровления детей посредством искусства, имеет большие возможности в коррекционной работе с детьми. Помогает , побуждает ребенка активно осознавать себя и окружающий мир. Развивает и укрепляет психоэмоциональную сферу ребенка.

Таким образом, здоровьесберегающая технология это система мер , включающая взаимосвязь и взаимодействие, всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение

детский сад №45 КВ

г. Бакал

**Сообщение:**

Тема : Здоровьесберегающие технологии в оздоровлении детей.

*Воспитатель Терюшкова Ольга Ивановна*

*2013*