**Водотерапия как один из методов развития тактильных ощущений и мелкой моторики детей.**

***Умейте открыть перед ребёнком в окружающем мире что-то одно, но открыть так, чтобы кусочек жизни заиграл перед детьми всеми красками радуги. Оставляйте всегда что-то недосказанное, чтобы ребёнку захотелось ещё и ещё раз возвратиться к тому, что он узнал".***

**Сухомлинский В.А.**

**Игра** для ребенка дошкольного возраста является как ведущим видом деятельности, так и одним из важнейших путей познания окружающего мира. Игры с использованием объектов неживой природы (песка, глины, снега, воды и др.) ценны для развития чувствительности пальцев рук, кинестетических ощущений, совершенствования моторных возможностей ребенка.

               Е.А. Флерина, взяв за основу игры с природным материалом как  активно-действенное стремление ребенка исследовать этот материал, в тоже время указывала на необходимость разумного развития этого стремления. Педагог, по её мнению, развивая игру, должен постоянно заботиться о «насыщенности материалов разнообразными качествами» с тем, чтобы игра ребенка не теряла познавательного смысла и не приобретала характер однообразной деятельности.

**Вода** – доступное, безопасное и приятное лечебное средство. Использование воды в целях оздоровления – метод древний, доказавший свою эффективность. Вода обладает свойством смывать не только грязь, но и отрицательные эмоции. По воздействию на организм вода может быть приравнена к физическим упражнениям, в результате которых тонизируется сердечная мышца, сосуды и капилляры, усиливается кровоток. Для расслабления  полезно просто смотреть на воду. Самое доступное упражнение – мытье рук от локтей к запястьям в прохладной воде, таким образом активизируется мозговое кровообращение, снимается  усталость.

           В состоянии стресса когда голова идет кругом, хочется тишины нужно встать под струю душа направить его прямо на голову, чтобы ничего не слышать. Через 3 минуты стрессовое состояние исчезнет. Вода способствует снижению эмоционального напряжения,  созданию для ребенка обстановки внешней безопасности,  внутренней защищенности. Хорошо использовать в период адаптации. Вода очень хороший стимулятор и помощник в снижении тревожности, агрессивности, помогает в коррекции детско-родительских отношений.

         Итак как же объяснить ребенку, что такое вода, какими свойствами она обладает, как с ней обращаться, чем она полезна. В первую очередь нужно привлечь его внимание, чтобы ему захотелось возиться с этой темой дальше.

Сделать это очень просто: наполните водой прозрачный стакан поместите чайную ложку, ребенок с удовольствием будет рассматривать, расскажите о законах отражения и искривления, связанных с водой. После этого можно предложить веселые исследовательские задания, которые для него будут в первую очередь развлечением, но при этом он многое узнает для себя. В 5-7 лет уже готов узнать много нового о том, что его окружает. Именно в этом возрасте детям уже можно и нужно объяснять элементарные физические явления.

**Как организовать игровое пространство?**

Следует помнить, что необходимо обеспечить безопасность и комфортные условия детей вовремя игр с водой.

-вода должна быть теплой

-емкость целесообразно заполнять водой до уровня не ниже 7-10 см

-нужно иметь клеенчатые передники, нарукавники

-обязательно иметь полотенца

-по окончании игр все игрушки и предметы следует просушить

**Правила для детей.**

-нельзя намеренно выливать воду на пол

-нельзя брызгать водой на других детей

-после игры надо помочь убрать игрушки на свои места.

**Оборудование для проведения игр с водой для детей.**

Вам понадобятся: бассейн, тазики, набор игрового материала (ведерки, лейки, формочки, ситечки, воронки, плавающие игрушки, соломинки и др.)

**Оптимальный возраст для проведения дидактических (обучающих) игр с водой.**

Самым благоприятным для развития ребенка в игре с объектами неживой природы является возраст от трех лет. Это обусловлено тем, что к данному возрастному периоду ребенок все понимает, может совершать сознательные и целенаправленные действия, более усидчив.

**Примеры игр с водой для детей дошкольного возраста.**

Игра «Волшебные пузыри» способствует формированию представлений у ребенка о свойствах воды (её насыщении воздухом). Обращайте внимание на то, что от силы, с которой мы выдыхаем воздух, изменяется количество пузырьков.

Игра «Движется – не движется» направлена на формировании представления о том, что жидкость может изменяться.

Игра «Где вода?» способствует формированию представления о том, что вода может впитываться и просачиваться.

Игра «Попробуй удержать» способствует формированию представлений о том, что вода может просачиваться и вытекать.

Игры «Фонтанчики», «Рыбалка», игры с корабликами, игры с губками.

«Поглаживание поверхности воды», «Пригоршня», мытье рук от локтей к запястьям в прохладной воде, просмотр видеозаписей движения воды (рек, водопад).

                   Игры с водой и песком – одна из форм естественной деятельности ребенка. Они обладают почти неограниченными возможностями и способствуют развитию ребенка во всех аспектах.

Игры с водой – это эффективный способ самотерапии. Вода способна «заземлять» отрицательную энергию. Они обладают психотерапевтическими свойствами, способствуют релаксации. Создает благоприятную почву для развития эмоциональной сферы детей. Игры способствуют развитию тактильно-кинестетической чувствительности, мелкой моторики рук, координации движений в системе «глаз-рука», позволяют успешно развивать психические познавательные процессы, формировать приемы логического мышления.

                    Игры с водой это и театр, сфера творческой деятельности ребенка, где развиваются коммуникативные и речевые способности.

                   Игры с водой полезны и для взрослых, они несут в себе некоторый терапевтический эффект. В первую очередь, важно помнить, что именно вода играет в организме ключевую роль. Водотерапия – это не только принятие ванн, но и потребление воды. Суточная норма должна составлять не менее полутора литров.  При этом жидкость лучше потреблять в первой половине дня. Как известно при использовании различных трав и веществ можно повысить эффективность любых процедур.  Например, для расслабления хорошо помогают ванны с ромашкой, для успокоения рекомендуется использовать лаванду, мелису и сандаловое дерево. При бессоннице добавьте при приеме ванны масло ели, мимозы, перечной мяты или валериану. Водотерапия в домашних условиях также способствует похудению, в этом случае рекомендуется использовать сочетание масел лимона, апельсина, мяты и можжевельника. Очень эффективны для выведения шлаков и лишней жидкости содовые ванны.

                   Мы надеемся, что наши рекомендации и советы помогут вам интересно и с пользой проводить время с детьми. В результате развивающих игр он, конечно же, узнает много замечательного об окружающем мире, а вы почувствуете себя ближе к ребенку и ребенка внутри вас самих.

                  Увлекательно познавайте с детьми окружающий мир.

***Пустая голова не рассуждает: чем больше опыта,***

***тем больше способна она рассуждать".***

**П. П. Блонский**