Живопись, которая лечит

 Здоровье детей является абсолютной ценностью и включает в себя три уровня – биологическое, социальное и психологическое. В последнее время обоснованную тревогу вызывает состояние здоровья детей дошкольного возраста.

 И родители, и воспитатели хотят видеть детей здоровыми, весёлыми, физически хорошо развиты.

 Существуют игры и творческие занятия, которые помогают сохранить здоровье наших детей. К ним относятся:

1. Живопись с помощью пальцев
2. Живопись с помощью ног
3. Игры с глиной и тестом
4. Игры с крупой
5. Игры с песком

 В своей практике работы с детьми I младшей группы я использовала занятия пальчиковым рисованием.

 Рисование – одно из излюбленных детских занятий, а пальчиковое рисование можно применять буквально с года. Дети только учатся владеть кисточкой, карандашом, а рукой управляются гораздо лучше. Картинку нарисовать не в состоянии, а вот поучаствовать в дорисовке и стать полноценным соавтором уже вполне готовы. Результат будет «железный» - надо только вовремя остановить творца.

 Техника очень проста. Можно использовать готовые рисунки из книжек, их сейчас достаточное количество. Это из серии «Семь гномов» и другие.

 Стол желательно застелить клеёнкой, рукава закатать, одеть фартуки. Можно использовать специальные краски или гуашь. Цвет краски можно предложить на выбор, а можно дать уже определённый. Ребёнок макает пальчик неглубоко в краску и рисует им там, где нужно что-то изобразить: полоску, точку и т.д.

 В процессе творчества взрослый находится рядом, направляет, спрашивает (например, о цвете или о том, что нарисовано), подбадривает.

 Такой вид живописи очень благотворно влияет на психику ребёнка, так как успокаивает и расслабляет. Рисующий может сделать пробные рисунки, от него не требуется большого мастерства. Кроме того, краски растекаются и переливаются, подобно эмоциям. С помощью красок ребенок может выплеснуть эмоциональное напряжение во вне, происходит разрыв напряжения, наступает успокоение. В какой-то степени это помогает отследить и внутреннее состояние ребёнка.

 Также у детей существует сенсорный голод, голод к прикосновениям, так как именно кинестетический опыт является ведущим в этом возрасте. Прикосновение к краскам, их размазывание по листу позволяет ребёнку более полно включиться в процесс творчества, подключает резервы организма, то есть способствует оздоровлению.