**«АРТ-ТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО, СОЦИАЛЬНОГ И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»**

Арт-терапия (дословно - лечение искусством, творчеством)  -  простой и эффективный способ психологической помощи, основанный на творчестве и игре. Этот способ нравится детям, отвлекает их от неприятных эмоций, способствует повышению самооценки. На первый взгляд арт-терапевтические методы и приемы относятся к работе педагога-психолога. Но я считаю, что мы, воспитатели, часто являемся свидетелями того, что дети испытывают  негативные эмоции и психологические проблемы. А ведь  здоровье человека - это совокупность не только физических, но и психических качеств человека. Очень часто повышенный уровень тревожности, низкая самооценка и наличие каких – либо страхов не являются аргументами для тревоги родителей по поводу здоровья ребенка. Все перечисленные показатели являются симптомами психологического нездоровья. И если у ребенка существуют проблемы с психологическим состоянием, то какая речь может идти о его физическом здоровье. В связи с этим возникает необходимость поиска инновационных эффективных методов позволяющих стабилизировать психоэмоциональное состояние и психологическое здоровье дошкольников в целом.

Для избавления от негативных состояний детей я попробовала применить техники  арт-терапии и увидела положительные результаты. Для коррекции таких состояний можно успешно применять такие виды арт-терапии, как рисование, лепка, фотография, песочная и сказкотерапия, музыкотерапия, цветотерапия, игротерапия и т.д.

Первое с чего я начинаю – это создание безопасного, доброжелательного и самое главное доверительного пространства для ребенка. Посредником в этом деле выступает игра. Благодаря играм мне удается сплотить детей в единый коллектив, в котором они учатся уважать чувства своих товарищей, сопереживать друг другу, у них формируется доброжелательное отношение между собой, дети усваивают такие понятия как взаимопомощь, взаимовыручка.

Через игры мы знакомимся с окружающим миром. Особое внимание уделяю играм на свежем воздухе. Так наши прогулки превращаются в настоящие приключения, в которых задействованы все дети.

Часто совместные игры проходят с музыкальным сопровождением. Музыка является средством влияния на психологический климат группы. ЕЕ можно использовать в качестве настроя перед какой-либо деятельностью. Музыкотерапия очень актуальна, ведь музыка – это праздник души! А маленькая светлая душа ребенка должна наполняться радостью, чтобы захотелось ему поиграть, нарисовать, рассказать. Человеческий организм устроен так, что большинство людей, сходным образом реагирует на музыку на уровне физиологии. Музыку разделяют на 2 вида : эрготропная и трофотропная. Эрготропная – динамичная , громкая, призывающая к активным действиям и бодрствованию. ЕЕ я использую для игр. А трофотропная – успокаивает, расслабляет , способствует снятию нервно-мышечного напряжения. Этот вид музыки я часто использую для создания детьми рисунков.

Рисование- один из ведущих приемов моей работы. Рисование является одним из важнейших средств познания мира и развития эстетического восприятия, так как оно связано с самостоятельной, практической и творческой деятельностью ребенка.

В.А. Сухомлинский писал: “Общение с искусством – одна из больших радостей жизни”. Дошкольный возраст – это тот период, когда изобразительная деятельность может стать и чаще всего является устойчивым увлечением всех детей.

Мои наблюдения показывают, что рисование является для ребенка средством переноса своего внутреннего состояния на лист бумаги. Рисуя свои чувства, эмоции, настроение ребенок безболезненно и неосознанно может, например, освободить себя от не нужных ему страхов, переживаний. У него появляется возможность корректировать свое состояние путем использование цвета, метода дорисовки и мн.др.

Изучив методическую литературу, я сделала вывод, что использование на занятиях по изобразительному искусству нетрадиционных техник рисования позволяют ребенку преодолеть чувство страха перед неудачей в данном виде творчества.

Можно сказать, что нетрадиционные техники позволяют, отойдя от предметного изображения, выразить в рисунке чувства и эмоции, дают ребенку свободу и вселяют уверенность в своих силах. Владея разными техниками и способами изображения предметов или окружающего мира, ребенок получает возможность выбора.

Идея моего опыта – сформировать у дошкольников способности выражать восприятие окружающего их мира, совершенствовать их интеллектуальные и творческие способности с помощью нетрадиционных техник рисования.

Рисование тесно связано с развитием наглядно-действенного и наглядно-образного мышления, также с выработкой навыков анализа, синтеза, сопоставления, сравнения, обобщения. Работая над рисунком, дошкольники учатся выделять особенности, качества, внешние свойства предметов, главные и второстепенные детали, правильно устанавливать и соотносить одну часть предмета с другой, передавать пропорции, сравнивать величину деталей, сопоставлять свой рисунок с натурой, с работами товарищей.

В процессе рисования дети учатся рассуждать, делать выводы. Происходит обогащение их словарного запаса. При рисовании с натуры у детей развивается внимание, при рисовании по представлению – память.

На занятиях, по изобразительной деятельности с использованием нетрадиционных техник, у детей развивается ориентировочно – исследовательская деятельность, фантазия, память, эстетический вкус, познавательные способности, самостоятельность. Ребенок использует цвет как средство передачи настроения, экспериментирует (смешивает краску с мыльной пеной, на изображенный предмет цветными мелками наносит гуашь). При непосредственном контакте пальцев рук с краской дети познают ее свойства: густоту, твердость, вязкость. В изображении сказочных образов появляется умение передавать признаки необычности, сказочности.

Работа с нетрадиционными техниками изображения стимулирует положительную мотивацию рисуночной деятельности, вызывает радостное настроение у детей, снимает страх перед краской, боязнь не справиться с процессом рисования. Многие виды нетрадиционного рисования способствуют повышению уровня развития зрительно – моторной координации. Например, рисование по стеклу, роспись ткани, рисование мелом по бархатной бумаге, рисование по воде.

Данные техники не утомляют дошкольников, у них сохраняется высокая активность, работоспособность на протяжении всего времени, отведенного на выполнение задания. Для будущего наших детей это очень важно, так как время не стоит на одном месте, а движется вперед и поэтому нужно использовать новые развивающие технологии.

Техники изображения могут способствовать ослаблению возбуждения слишком эмоционально расторможенных детей. Хочу отметить, что нетрадиционное рисование, например, игра в кляксы, увлекает детей, а чем сильнее ребенок увлечен, тем больше он сосредотачивается. Таким образом, использование нетрадиционных техник изображения способствует познавательной деятельности, коррекции психических процессов и личностной сферы дошкольников в целом.

Нетрадиционные техники рисования ранее использовались разрозненно, как отдельные элементы занятий по изобразительной деятельности. На мой взгляд, их использование возможно и необходимо взять за основу для организации творческой деятельности воспитанников.

Многие виды нетрадиционного рисования способствуют повышению уровня развития зрительно – моторной координации. Если чрезмерно активный ребенок нуждается в обширном пространстве для разворачивания деятельности, если его внимание рассеянно и крайне неустойчиво, то в процессе нетрадиционного рисования зона его активности сужается, уменьшается амплитуда движений. Крупные и неточные движения руками постепенно становятся более тонкими и точными. Нетрадиционные техники изображения способствуют развитию познавательной деятельности, коррекции психических процессов и личностной сферы дошкольников в целом. Занятия рисованием очень важны при подготовке ребенка к школьному обучению, благодаря рисуночной деятельности дети учатся удерживать определенное положение корпуса, рук, наклон карандаша, кисти, регулировать размах, темп, силу нажима, укладываться в определенное время, оценивать работу, доводить начатое до конца.

Все дети с успехом справляются с выполнением работ в нетрадиционной технике рисования, после чего можно приступать к изучению других техник и приемов.

Сущность опыта: процесс художественно-эстетического, экологического воспитания дошкольников строится на основе формирования у детей знаний о многообразии техник отражения реального мира на листе бумаги с использованием нетрадиционных техник рисования в сочетании с другими методами и приемами обучения и воспитания. Участвуя в творческом процессе, дети проявляют интерес к миру природы, гармонии цвета и форм. Это позволяет по особенному смотреть на все их окружение, прививать любовь ко всему живому.

В своей работе использую такие формы организации и проведения занятий, как беседы, путешествия по сказкам, наблюдения, целевые прогулки, экскурсии, фотовыставки, выставки рисунков, конкурсы, развлечения. Методы: наглядный, словесный, практический. Знания, которые приобретают дети, складываются в систему. Они учатся замечать изменения, возникающие в изобразительном искусстве от применения в процессе работы нестандартных материалов.

Каждый из этих методов – это маленькая игра, которая доставляет детям радость, положительные эмоции. Создавая изображения, передавая сюжет, ребенок отражает свои чувства, свое понимание ситуации, накладывает свою шкалу “зла” и “добра”. На занятиях нетрадиционной техникой рисования нужно научить растущего человечка думать, творить, фантазировать, мыслить смело и свободно, нестандартно, в полной мере проявлять свои способности, развивать уверенность в себе, в своих силах.

В процессе творчества маленькие дети научились создавать вещи своими руками, познали загадки, радости и разочарования созидания – все это важные составляющие процессы обучения и развития. Творческий процесс научил детей исследовать, открывать и умело обращаться со своим миром. Большинство из нас уже забыло о той радости, которую нам приносило рисование в детстве, но она была – несомненно.

Результатом своей работы я считаю не только процесс развития дошкольника во всех видах его творческой деятельности, но и сохранение навыков, которые помогут им в будущем совершенствовать их потенциальные возможности.

Таким образом, на основе проделанной работы я увидела, что у детей возрос интерес к нетрадиционным техникам рисования. Дети стали творчески всматриваться в окружающий мир, находить разные оттенки, приобрели опыт эстетического восприятия. Они создают новое, оригинальное, проявляют творчество, фантазию, реализуют свой замысел, и самостоятельно находят средства для воплощения. Рисунки детей стали интереснее, содержательнее, замысел богаче. Шедевры живут, дышат, улыбаются, а главное, каждый рисунок кажется произведением искусств. Дети обрели уверенность в себе -начали чувствовать себя маленькими художниками.

Нетрадиционная техника рисования дает ребенку возможность выразить в рисунке свои чувства и эмоции, почувствовать свободу и вселить уверенность в своих силах. Владея разными навыками и способами изображения предметов, явлений окружающего мира, ребенок получает возможность выбора, что делает для него занятия творческими.

Работая с ребенком, неизбежно сотрудничаешь с их родителями. И я использую любую возможность общения с родителями для установления доверительных отношений. Провожу для родителей консультации и беседы, занятия, развлечение, дни открытых дверей, интеллектуальные игры. Малыш всему учится в общении с взрослыми, ранний опыт ребенка создает тот фон, который ведет к развитию речи, умению слушать и думать. Я сделала вывод, что общение ребенка в семье, с близкими ему людьми - важнейшее условие его психического развития. Совместно с родителями устраиваем различные конкурсы, тренинги, коллективные игры, фотовыставки, спортивные эстафеты. Одним из важных средств поощрения и развития изобразительного творчества детей, является выставка детского рисунка. Она очень радуют детей и их родителей, ребенок становится успешнее. Я думаю, что моя совместная работа с родителями создает ребенку эмоционально- комфортное состояние, а значит здоровье!