

АДМИНИСТРАЦИЯ КСТОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 19 «СОЛНЫШКО»
(МБДОУ д/с № 19)

Консультация для педагогов
«Арт -терапия, как фактор укрепления психического здоровья дошкольников»

Подготовила:
ст.воспитатель МБДОУ дс №19
Дагаева Л.И.

Цвета действуют на душу, они могут
вызывать чувства, пробуждать
эмоции и мысль.
И. В. Гете.

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является, как никогда ранее, актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А укрепкомздоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития. На сегодняшний день все чаще встречаются тревожные и агрессивные дети. Тревожность определяется как отрицательное переживание, беспокойство и ожидание неблагоприятного исхода. Такие дети отличаются повышенным беспокойством, мнительностью, впечатлительностью.

В основе появления агрессивных реакций у дошкольников лежит целый комплекс аффективных личностно-значимых переживаний. Это могут быть переживания, связанные с неудовлетворением базовых потребностей ребенка, связанные с обидой, ущемленным самолюбием. Агрессивные, тревожные дети приносят массу проблем не только окружающим, но и самим себе. В последние годы в работу дошкольных образовательных учреждений активно внедряются инновационные формы и методы оздоровления детей. Для осуществления лечебно-оздоровительных мероприятий в детском саду педагогами наряду с другими здоровьесберегательными технологиями возможно использование метода арт -терапии.

Арт-терапия – это, буквально, лечение искусством. Ведь лечит любая творческая деятельность – и, прежде всего, собственное творчество. Арт-терапия снимает у любого ребенка самые разные проявления нестабильности настроения, тревоги.

В настоящее время арт-терапия в широком понимании этого слова включает в себя:

- *изотерапию* (лечебное воздействие средствами искусства: рисованием, лепкой, декоративно-прикладным искусством и др.)
- *музыкотерапию* (лечебное воздействие через восприятие музыки)

-цветотерапию (лечебное воздействие цвета).

Каждый из этих компонентов несет в себе огромные возможности.

Используя формы и методы арт-терапии, необходимо соблюдать следующие условия:

1. Должно быть творчество, которое несло бы для ребенка радость.
2. Не должно быть принуждения.
3. У взрослого должно быть хорошее настроение, когда предлагает ребенку вместе рисовать, лепить, читать.
4. Уметь вовремя закончить работу, если видите, что ребенку надоело.
5. Стараться поддерживать любое, даже самое слабое стремление к творчеству ребенка и если оно возникло, поддержите его как очень важное и радостное дело.
6. Надо стремиться к тому, чтобы инициатива творчества исходила от самого ребенка.

Изотерапия – это терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием.

Для работы с детьми педагоги предоставляютна выбор разнообразные материалы: бумагу разного формата, краски, цветные карандаши, мелки, тонкие и толстые кисти. Педагоги используют также различные техники рисования: техника тычка, рисование пальчиками, рисование ладошкой, оттиск смятой бумагой и других различных предметов, обрывание, скатывание бумаги, рисование свечой, нитками, с помощью мыльных пузырей, пластилином, кляксографию, набрызг. Детям нравится все нетрадиционное. Они любят рисовать необычно, по-новому.

Нетрадиционные методы рисования снимают нервное напряжение, страх, отвлекают от грустных мыслей, обеспечивают эмоционально-положительное состояние, вызывают радость. Так, при рисовании пальчиками или ладошкой дети преодолевают чувство неуверенности, боязни, неприятные ощущения (не каждый ребенок может сразу решиться обмакнуть палец в краску или раскрасить свою ладошку). При рисовании «тычком» можно проявить свои эмоции на бумаге силой «тычка», его ритмом. Хорошо расслабляют психическое состояние занятия со свечой, когда при наложении цвета появляется придуманный образ.

Изотерапия очень тесно связана с музыкотерапией. Музыкотерапия – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Для этого необходимо в группах создать картотеку музыкальных произведений разного характера.

В образовательной деятельности возможно использование минутки музыкальной релаксации, так, прослушав спокойную мелодию, воспитатели просят детей закрыть глаза и представить себя зеленые луга, поля, леса, голубые озера, реки, моря, океаны. Дети успокаиваются.

Цветотерапия – это метод лечения цветом, который стал сегодня очень популярным. Еще в древности считалось, что воздействие цветом не только способно восстановить душевное равновесие, но и является серьезным лечебным фактором при многочисленных физических недугах.

Немного из истории цветотерапии.

Цветотерапия родилась в древности. Цветом лечили в Египте, Китае, Индии, Персии.

Египтяне, например, лечили так: помещали цветные камни в сосуд с водой или соком, чтобы насытить жидкость энергией какого-либо цвета, и давали пить больному для поднятия жизненного тонуса и исцеления от недугов. Римляне всегда использовали красные («активные») повязки, чтобы останавливать кровь. Греки, китайцы разработали сложнейшие методики оздоровления с помощью цвета и света. На Востоке известно более 300 болезней, которые поддаются лечению цветом. История цветотерапии началась в тот момент, когда люди заметили целительную силу солнечных лучей. Вскоре выяснилось, что отдельные цвета радуги тоже влияют на организм человека – успокаивают, лечат или, наоборот, вызывают дискомфорт.

Чтобы начать использовать цветотерапию надо знать, что обозначают цвета и как влияют на наш организм. Учеными доказано, что красный цвет обычно предпочитают физически здоровые сильные дети, они испытывают желание получить все, что хотят. Дети, которые выбирают из палитры карандашей красный

-легко возбудимы, любят шумные, подвижные игры. Дети, выбирающие желтый, отличаются тем, что нередко уходят в мир своих фантазий. Повзрослев, они могут при определенных обстоятельствах стать мечтателями «не от мира сего». Такие люди плохо приспосабливаются к жизни. Нелюбовь к желтому может означать нереализованные надежды («разбитые мечты»), истощение нервной системы. Детям, выбирающим зеленый цвет, обычно свойственны самоуверенность, настойчивость. Они стремятся к обеспеченности. Предпочтение синего цвета отражает потребность человека в стабильности, порядке. Синий цвет чаще выбирают флегматики. Коричневому цвету часто отдают предпочтение дети неустроенные в жизни. Цветовые тесты позволяют четко фиксировать динамику эмоциональных состояний в той или другой экстремальной ситуации.

Рассмотрим подробнее методы цветотерапии, способствующие укреплению психофизического здоровья детей:

•**Цветовая визуализация.** Заключаются в рассматривании воображаемой картинки или предмета определенного цвета. Мы берем лист бумаги, окрашенный в зеленый цвет.

Размер окрашенной площади должно быть не менее 20х40 см. дети садятся на расстоянии 1,5 м от листа бумаги и смотрят на него до 10 минут. Этого времени вполне достаточно, чтобы глаз зафиксировал цвет, передал мозгу, откуда он поступит в центральную нервную систему, а от нее – органу, на который данный цвет оказывает наиболее сильное воздействие.

•**Цветовая медитация.** Дети садятся, закрывают глаза и стараются представить, что помещение, в котором они находятся, окрасилось в зеленый цвет. Когда детям трудно сразу «выловить» нужный цвет, мы находим его среди окружающих нас предметов, сосредотачиваемся на нем и закрываем глаза. Время медитации составляет до 10 минут.

•**Цветная вода.** Для осуществления данного метода цветотерапии мы используем цветные подставки (салфетка из хлопчатобумажной ткани). На

подставку зеленого цвета помещаем стакан с водой из тонкого, чистого, прозрачного стекла с утолщенным дном. Вода прекрасно воспринимает и сохраняет информацию, поэтому достаточно оставить стакан с водой на зеленой подставке, вода воспримет и передаст необходимую энергию. «Цветную» воду дети пьют не спеша, маленькими глотками.

В лечебной медитации *красный цвет* обеспечивает здоровье, физическую силу, выносливость, устойчивость, уверенность в себе, повышает внутреннюю энергию, нормализует кровообращение и обмен веществ;

Оранжевый-укрепляет органы дыхания, помогает победить усталость, хандру, депрессию, неуверенность, тревогу и страх;

Желтый, как символ солнца, снимает напряжение и даёт надежду. Поток жёлтого света символизирует тепло, уют и укрепляет нервную систему, повышает концентрацию внимания, улучшает настроение и память;

Зеленый-способствует ритмичной работе сердца, отдыху глаз, оказывает умеренное противовоспалительное и противоаллергическое действие, полезен при головокружении, нервозности;

Голубой цвет успокаивает. Он активизирует лёгкие и бронхи, успокаивает головную боль и снимает раздражительность. Повышает иммунитет, благоприятно влияет на работу щитовидной железы;

Синий помогает при бессоннице, снимает страхи, вызывает ощущение комфорта и покоя, снимает напряжение, снижает артериальное давление, успокаивает дыхание; *Фиолетовый* действует мягко. Дает силу при энергетическом истощении, не дает места депрессии, пессимизму и бессилию. Деятельность по укреплению у детей психического здоровья по средствам цветотерапии должна носить многоплановый характер, её нельзя ограничить рамками детского сада.

Важная роль в преодолении агрессивности и тревожности у детей принадлежит родителям. С самого начала взаимодействия необходимо четко организовать работу, чтобы помочь родителям уяснить задачи и специфику укрепления у детей психического здоровья, познакомить с данными статистики. При этом используются все формы общения: консультации («Цветотерапия в домашних условиях», «Значение цветной соли для ванн»), папки-передвижки («Значение цвета в детской комнате»), информационные стенды («Что такое арт-терапия?»), игры («Разноцветные горошины», «Волшебные краски», «Разноцветные ладошки»). Главная цель в работе с родителями – помочь им осознать важность работы над проблемой; познакомить их с методами и приёмами укрепления у детей психического здоровья; стимулировать к активному участию в создании благоприятной обстановки в семье, в детском саду.

Таким образом, использование арт –терапевтических методов позволяет изменить напряженное психоэмоциональное состояние ребенка, сформировать положительную мотивацию к художественным видам деятельности, преодолеть барьеры в общении, развить творческую инициативу, расширить кругозор, создать эмоционально-благоприятную атмосферу, способствующую

возникновению радостных,положительных эмоций, оставитьв памяти радостные приятные воспоминания, в целом благоприятно влиять на психоэмоциональное состояние ребенка.