

КОНСУЛЬТАЦІЯ для БАТЬКІВ

«ЗДОРОВ'ЯТВОРЧІ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ»

Здоров'язбережувальна і здоро'вяформувальна спрямованість освітнього процесу – важлива вимога базової програми і самого сучасного життя з його згубним впливом на організм людини. Реалізувати це завдання. Зокрема, допоможе інтегрування в життєдіяльність дітей ефективних розвивально – оздоровчих технологій.

Оздоровчі технології терапевтичного спрямування

Сьогодні проблеми збереження здоров'я дітей набувають особливої актуальності. Обсяг розвивальної інформації яку отримують малюки в дошкільному дитинстві, постійно зростає. Відповідно зростає і розумове навантаження. А це нерідко призводять до перевтоми, що негативно позначається на стані здоров'я дітей. Одне з головних завдань дошкільного закладу – така організація освітнього процесу, за якої не лише зберігатиметься високий рівень розумової працездатності вихованців, а й зміцнюватиметься їхнє здоров'я.

Базова програма приділяє особливу увагу впровадженню в освітньо – виховний процес здоров'язбережувальних технологій, що дають змогу проводити оздоровлення в цікавих формах, забезпечують фізичне, інтелектуальне благополуччя малюків.

В умовах дитсадка вихователі можуть впроваджувати різноманітні оздоровчі та профілактичні технології інноваційного та здоров'язбережувального характеру. Важливо при цьому враховувати індивідуальні особливості вихованців.

Практика показала ефективність оздоровчих технологій терапевтичного спрямування. А саме: арт – терапії, піскової терапії, ігрової та казко терапії, сміхотерапії, музичної терапії, кольоротерапії тощо. Терапія означає «лікування». Але в умовах дитсадка впровадження таких технологій передбачає профілактику різних захворювань, поліпшення психоемоційного стану дошкільнят. Розглянемо деякі оздоровчі технології.

КОЛЬОРОТЕРАПІЯ

Людину все життя оточують кольори. Часто вони впливають на наш настрій, самопочуття. Діти дуже чутливі до кольорів. Ще в утробі матері немовля позитивно сприймає червоно – рожеве оточення, в якому перебуває. А споглядання кольорів веселки сприяє вбиранню енергії Сонця, гармонізації почуттів та думок.

Запропонуйте дітям обрати кольорову картку, яка їм подобається найбільше, а потім визначте, чи відповідають їхні почуття обраному кольору.

Діти віком від 1 року незалежно від національності і місця проживання надають перевагу однаковим кольорам – червоному, жовтому, помаранчевому. Менш популярні у них синій, зелений, фіолетовий.

Ставлення до кольорів проявляється в малюнках малят. Діти найчастіше обирають кольори з характеристикою «яскравий», «світлий», «чистий». До похмурих, холодних, темних відтінків діти вдаються тоді, коли дорослі пропонують їм намалювати щось неприємне.

Яскраві кольори радують, приваблюють дошкільнят. Вони не дратують, а навпаки, заспокоюють їх, дають можливість почуватися комфортно. Здавна відомо, що колір може навіть лікувати. На цьому явищі базується такий оздоровчий напрямок, як кольоротерапія.

Розглянемо, як різні кольори впливають на організм.

Зелений колір: помічник при перевтомі та головному болі, заспокоює нервову систему.

Червоний колір: ніби випромінює тепло, активізує сили організму та навіть лікує застуду. Цей колір стимулює серцеву діяльність, активізує обмін речовин. Але з ним треба бути обережним: тривала його дія може призвести до перевтоми та роздратування.

Жовтий: колір радості та оптимізму. Сприяє зміцненню нервової системи та зору. Якщо довго дивитись на жовтий колір, то швидше відійдуть погані думки, поліпшиться настрій.

Оранжевий колір: корисний при порушеннях шлунково – кишкового тракту, стимулює роботу щитовидної залози, підвищує апетит.

Голубий колір: знімає стрес і нервові напруження. Заспокійливо діє на організм, знижує артеріальний тиск.

Синій колір: ефективний в боротьбі зі стресом. Кажуть: якщо довго дивитися на синє, минає біль. Цей колір також заспокійливо діє на очі.

Фіолетовий і бузковий: за характером впливу подібні до синього та голубого. Це кольори благородства. Нестача цього кольору може спричинити депресію, тож коли інколи дитина віддає перевагу фіолетовому і бузковому, це може бути сигналом про душевний дискомфорт.

Те, які кольори обираємо ми, а яких уникаємо, з якими асоціюємо певні почуття, емоції, характеризує нас самих. Колір має хвильову енергетичну природу, а отже, ми його відчуваємо найчастіше навіть несвідомо. Нерідко сліпі люди, відчуття яких більш загострені, здатні розрізняти кольори на дотик. На наш мозок щодня впливають енергії різних кольорів. Від кольору стін кімнати, наприклад, може залежати настрій, апетит, зосередженість, натхнення, бажання чи небажання перебувати в цьому приміщенні. Те саме

можна сказати і про колірну гаму нашого одягу та одягу людей, які нас оточують.

Нервова система здорової дитини потребує позитивного енергетичного впливу, яскравих кольорів і світлих їх відтінків навколо себе.

У практичній роботі з дошкільнятами умовно можна виділити три рівні використання

кольоротерапії:

1.Організаційні

можливості кольору (система освітлення та колірне оформлення інтер'єрів приміщень дитсадка).

2.Педагогічні

можливості кольору (навчання, розвиток, виховання).

3.Реабілітаційні

можливості кольору (оздоровлення, лікування, психологічний колорит).

Виходячи із сказаного, рекомендовано проводити з дошкільниками таку роботу з кольоротерапії:

1.Вправи на релаксацію («Зелений ліс», «Зоряне дихання» тощо

).
2.Графічні вправи «Хвилинка – кольоринка» з метою заспокоєння дітей. Протягом 4 – 5 хв. Діти роблять кольоровими олівцями, фломастерами довільні малюнки. Це можуть бути просто лінії, круги, сніжинки, квіти тощо. Такі вправи заспокоюють дитину, дають їй змогу відпочити, отримати позитивні емоції.

3.Міні – заняття з кольоротерапії рекомендовано проводити вже з раннього віку.

АРТ- ТЕРАПІЯ

Арт-терапія – лікування мистецтвом. Відносно новий метод психотерапії, який досить широко використовується і в роботі з дошкільниками.

Запропонуйте вихованцям виразити свої емоції, почуття, проблеми за допомогою ліплення, малювання. Можна залучати й інші види мистецтва, театральні вистави, літературну творчість.

Перевага цього методу – відносна простота в застосуванні, багатство матеріалів, можливість поєднувати його з будь-якими іншими психотерапевтичними методами, серед яких: музикотерапія, танцювальна терапія, драма терапія, казко терапія, кольоротерапія, пісочна терапія.

Усі види мистецтва мають оздоровчий вплив на здоров'я дітей. Так, усім дітям необхідне щодня малювання, особливо з елементами фантазування.

Дуже важливим є читання як пасивний варіант арт-терапії та придумування різних казок та оповідок.

ПЕРЕВАГИ АРТ ТЕРАПІЇ

1. Арт-

терапія не має обмежень у використанні, оскільки не вимагає наявності особливих здібностей до образотворчої діяльності чи художніх навичок, тож підходить кожному.

2. Як засіб невербального спілкування вона особливо цінна для тих, кому важко передати свої переживання словами.

3. Арт-терапія як засіб вільного самовираження та самопізнання передбачає атмосферу довіри, високої толерантності. Уваги до внутрішнього світу людини.

4. Дає значний позитивний емоційний заряд, формує активну життєву позицію, впевненість у своїх силах.

ПІСОЧНА ТЕРАПІЯ

Пісок і вода – найулюбленіші матеріали для ігор і занять дітей. Пісок «поглинає» негативну енергію, «очищає» енергетику людини, стабілізує її емоційний стан.

Матеріал для гри з піском:

- Ящик відповідного розміру;
- Чистий просіяний пісок;
- Лійка з водою;
- Набір мініатюрних фігурок з пластиліну, паперу, пластику, деталі конструкторів.

Роботу з піском доцільно починати з ігор на розвиток тактильно-кінестичної чутливості та дрібної моторики рук.

Тактильно-кінестичні відчуття – це відчуття, які ми отримуємо через рецептори на шкірі. Вони тісно пов'язані з розумовими операціями, з їх допомогою ми пізнаємо світ.

Можна запропонувати дошкільнятам:

- «походити» долоньками по піску, залишаючи свої сліди;
- Виконати долоньками і ребром долонь зигзагоподібні та колові рухи;
- Складеними пальцями зобразити на піску сліди загадкових, казкових птахів, тварин;

- Створити відбитками долонь, кулачків різноманітні малюнки (квіти, дерева, травичка ...)

Танцювально – рухова терапія

Танець – один з видів рухової терапії, який, зокрема, дає дитині також можливість самовиражатися, само реалізовуватися, передавати свої емоції та почуття.

Вправні рухи людини – обов'язків компонент емоцій. Немає такої емоції або переживання, які б не передавалися в рухах, і не лише в міміці, а й у жестах рук, рухах ніг, голови, тулуба, напруженні або розслабленні мускулатури, характері і темпі дихання тощо.

Через танці можна виразити все, навіть те, що неможливо висловити словами. Він дає дитині змогу краще усвідомити можливості свого тіла, не лише поліпшує фізичне та емоційне здоров'я, а є ще й улюбленою розвагою. Педагог, спостерігаючи за групою під час танцю, оцінює сильні і слабкі сторони репертуару рухів учасників, після чого визначає, які з них змінити або вдосконалити.

СМІХОТЕРАПІЯ

Сміх буває різним: веселим і отруйним, радісним і сумним, розумним і недоречним, іронічним і щирим, цинічним і сором'язливим. І не кожен сміх позитивно впливає на наше здоров'я.

Окрім того, сміх як важливий спосіб дихання, за якого вдих подовжується, а видих, навпаки, скорочується, дає легеням можливість повністю звільнитися від повітря. Він також знижує частоту ритму серця, нормалізує артеріальний тиск, сприяє виробленню життєво необхідних гармонів радості. Реакція імунної системи на сміх прямо протилежна реакції на стрес. Навіть саме промовляння «хі – хі», «хо – хо», «ха – ха» дає клітинам імунної системи команду атакувати чужорідні для них тіла – віруси, злоякісні клітини тощо. Тому сміх рівнозначний прогулянці по лісу. Але цим позитивна дія сміху не вичерпується.

Якщо вам бракує часу на повноцінний відпочинок, застосовуйте сміхотерапію. Щоб діти росли здоровими, веселими, слід впроваджувати в освітньо – виховний процес «хвилинки – смішинки», розваги, гуморини. Елементи сміхотерапії слід використовувати під час проведення фізкультхвилин, фізкультпауз чи на перервах між заняттями тощо.

КАЗКОТЕРАПІЯ

«Цілющі» властивості казки покладено в основу цілого напрямку психотерапії – казко терапії.

Діти дуже люблять казки. У казковій формі легше побачити та зрозуміти свої вади й проблеми. Мета казко терапії – допомогти людині побачити не так

реальний світ, як те враження, яке він на них справляє, тобто свій внутрішній стан. Щоб описати його, вони шукають у реальному світі аналогії і, оперуючи ними, створюють образи, що відповідають їхнім почуттям. Це називається метафорою. Саме метафоричною мовою говорить наша психіка, а точніше – права півкуля головного мозку. Вчені вважають, що ця півкуля мозку відповідає і за наше здоров'я.

Отже, тривале психологічне напруження, викликане страхом, призводить до дисбалансу в організмі дитини, а це, у свою чергу, викликає різні розлади, і як наслідок – серйозні хвороби.

Три – чотири річні діти люблять робити героями своїх казок іграшки, маленьких чоловічків, звірят. Чотири – шестирічні використовують образи фей, принцес... У дітей шести – семи герої схожі на них.

Кожне заняття казкою терапією має закінчуватися обговоренням: «Чого навчила казка?»

МУЗИКОТЕРАПІЯ

Музикотерапія передбачає використання спеціальної добірки музичних творів з метою впливу на емоційно – почуттєву сферу малюка, його духовне зростання, забезпечення релаксації та емоційного тла для оптимізації різних видів діяльності. Музику можна використати для надання психолого – педагогічної допомоги дітям з інтелектуальними, мовленнєвими, руховими, сенсорними, емоційними порушеннями. Насамперед музика впливає на емоційну сферу дитини, вона також є засобом невербальної комунікації та одним з можливих способів пізнання світу.

У повсякденному житті малят варто використовувати якнайбільше оздоровчих технологій, адже вони переважно прості у використанні, дають вихованцям велике задоволення, а головне – мають ефективний комплексний вплив на формування їхнього здоров'я. Здоров'ятворчі та здоров'язберезувальні технології можна використовувати у різних організаційних формах роботи, у повсякденні, інтегруючи їх у різні види діяльності дітей.