**Консультация для родителей и педагогов**

**"Игровая терапия в оздровительной работе с детьми дошкольного возраста"**

 Одной из составляющих здоровья современного человека наряду с физическим является душевная (эмоциональная) сторона. Современный мир с его стремительным ритмом не позволяет нам остановиться. Грубость, жестокость, эгоизм управляют человеком, при этом спокойствие, умиротворение становятся дефицитом. Сегодняшние дошкольники заметно отличаются от своих сверстников предыдущих лет: они раскованнее, инициативнее, сообразительнее. Но все больше встречается детей с отклонениями в поведении: одним совершенно незнакомо состояние покоя, сосредоточенности, другие, напротив, могут часами играть в одиночестве, говорить тихо, избегать контактов со сверстниками и взрослыми. В последние десятилетие все большее внимание ученых привлекает проблема нарушений в поведении и в общении детей. В дошкольной практике  именно  такие дети  приводят к ухудшению  психологического комфорта в группе, создают трудности в работе педагогов, но главное - нарушения в поведении детей могут привести к различного рода заболеваниям.

        Важнейшей характеристикой работы каждого дошкольного  образовательного учреждения  является состояние здоровья детей, поэтому  на современном  этапе оздоровительная работа  в детском саду становится более значимым  направлением. В то время, когда идет отставание физического и нервно-психического  развития детей, возникает необходимость введения новых форм оздоровления в учебно – воспитательный процесс дошкольников.

         Главное для каждого педагога нашего детского сада  - создание благоприятных условий для обеспечения оптимального физического, психического развития детей, эмоционального благополучия, повышение их познавательной активности  в процессе воспитания и оздоровления. Одним из эффективных способов оптимизации процесса оздоровления является внедрение в воспитательно - образовательный процесс современных программ и технологий, в том числе арт – терапевтических технологий: изотерапии, игротерапии, сказкотерапии, цветотерапии, музыкотерапии, песочной терапии.

        Как же найти тот путь, который поможет детям обрести гармонию — жить в соответствии с требованиями общества и внутренним состоянием каждого? Ключиком решения  данной проблемы многие специалисты считают арт-терапию. «Слушать прекрасное, видеть прекрасное - значит улучшаться» - говорили мыслители древности.

         Арт-терапия – это буквально «лечение искусством». Это метод, связанный с раскрытием творческого потенциала  человека. Лечит любая творческая деятельность: рисование, лепка, музыка, фотография, кинофильмы, книги, актерское мастерство, создание историйи многое другое. И, конечно, прежде всего -  собственное творчество.

         Уважаемые коллеги, я хочу познакомить вас с опытом работы нашего педагогического коллектива по использованию игровой терапии в практике  оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста. Вариант, который мы предлагаем, не является лечебным. Мы хотим, чтобы каждый ребенок выбрал свой путь, который поможет ему преодолеть страхи, неуверенность, тревожность.

**Игровая терапия**- метод коррекции эмоциональных и поведенческих нарушений у детей от 2 до 7 лет, в основу которого положен свойственный ребенку способ взаимодействия с окружающим миром - игра.

**Игра** является для ребенка тем же, чем речь является для взрослого. В процессе игротерапии происходит создание личностных отношений между участниками группы, за счет чего снимается напряженность и страх перед другими людьми, повышается самооценка.

При помощи рисования, ролевой игры, ребенок может выразить те страхи, эмоциональные состояния и психологические травмы, о которых не может рассказать. Воспитатель, используя игровые ситуации, определяет причину проблемы и пути ее решения.

**Игра** закладывает основу дальнейшего развития дошкольника. Именно в игровой деятельности происходит развитие памяти, внимания, развитие коммуникативной сферы. Игровая деятельность носит характер игровой терапии и используется при различных нарушениях поведения, неврозах, страхах, тревожности, нарушениях общения.При помощи игротерапии, можно корректировать агрессию и гиперактивность.

**Цель использования игровой терапии –**не менять и не переделывать ребенка, не учить его каким – то специальным поведенческим навыкам, а дать возможность «прожить» в игре волнующие его ситуации при полном внимании и сопереживании взрослого.

**Игра имеет исключительное значение для психического развития ребенка:**

1)      позволяет ему сохранять и приобретать психическое здоровье (эмоциональное благополучие), определяет его отношения с окружающими, готовит к взрослой жизни;

2)      помогает ребенку приобрести определённые навыки в той или  
иной деятельности, в том числе и в общении, усвоить социальные  
нормы поведения, повышает жизненный тонус, улучшает  
эмоциональное и физическое состояние;

3)      игра обладает лечебным действием, избавляет от психологической травмы, позволяя пережить травмирующие жизненные обстоятельства в  
облегченной форме;

4)    помогает детям развивать способности, преодолевать конфликты  
и достигать психологического равновесия.

Все помнят такие хорошо знакомые с детства игры как **прятки, жмурки, догонялки.**Оказывается, они помогают детям избавляться от внутренних страхов, а также позволяют снять эмоциональное напряжение. Самой доступной в игровой терапии и самой показательной считается **игра в куклы.** Наблюдая за игрой в дочки - матери, можно узнать об эмоциональном мире малыша. " Мама " с " папой " дружно пьют чай и вместе ходят гулять - ситуация в семье благополучная; куклы устраивают драки или ребенок отварачивает их от себя - малыша тревожит обстановка в доме. Благоустраивая свой кукольный домик, ребенок высказывает подсознательно все свои страхи и комплексы. Нужно только внимательно наблюдать за процессом игры.

Одной из самых полезных игр считается **игра с песком.**В песочнице малыши начинают дружить со сверстниками, там происходят первые ссоры из-за совочков и ведерок, там непоседа чувствует себя спокойно и комфортно. Очень важно дать ребенку возможность пересыпать этот терапевтический стройматериал , который успокаивает и расслабляет, лепить из него всевозможные фигуры, здания,  города , что пробуждает неимоверную фантазию, развивает мелкую моторику рук; отыскивать зарытые сокровища , и тем самым создает заинтересованность, и просто сочинять сказки и рисовать их, способствуя творческому выходу существующей проблемы, эмоциональной разрядке, развитию речи. Песок привлекает маленьких " строителей " своей необычной структурой и новыми ощущениями, которые они испытывают при касании песка. А если песок еще и запечатлевает все следы, оставленные малышом, то его вряд ли оторвешь от важных занятий в течение долгого времени. Песочная игротерапия - рекорд усидчивости для любого крохи.

Отправная точка начала игротерапии - это полное принятие индивидуальности ребенка. Следует уважать желания ребенка, не заставлять его играть насильно и сделать так, чтобы игра приносила радость. Педагогу необходимо дозировать эмоциональную нагрузку на ребенка, наблюдать за его самочувствием.

Начинать игровые занятия с ребёнком можно с игр, направленных на улучшение общего психологического самочувствия. Посмотрим, в чем могут помочь эти игры:

1)      обеспечить эмоциональную разрядку - снять накопившееся нервное напряжение и зарядить детей очередной порцией жизнерадостности и оптимизма;

2)    уменьшить страх неожиданного воздействия, нападения, наказания, темноты, замкнутого пространства, одиночества;

3)    улучшить гибкость в поведении и способность быстро принимать решения;

4)    освоить групповые правила поведения;

5)      наладить контакт между родителями и детьми;

6) развивать ловкость и координацию движений.

  Интересны и полезны для здоровья игры в «сухом бассейне». При проведении таких игр используется приемы и методы цветотерапии. Бассейн гармонично удовлетворяет  естественную потребность ребенка в движении, стимулирует его поисковую и творческую активность , позволяет чередовать упражнения с отдыхом. Занятия в бассейне развивают общую двигательную активность, координацию движений, равновесие, общую и мелкую моторику. Важным корригирующим  механизмом является постоянная  стимуляция тактильной чувствительности  различных участков тела. А главное  - дети получают большой эмоциональный настрой

.

       Опыт педагогического коллектива по использованию арт-терапевтических технологий, пока еще небольшой, показывает, что эта работа  эффективно влияет на улучшение эмоционального состояния детей и в целом на создание положительного климата в группе, что в свою очередь является одним из компонентов оздоровительной работы с дошкольниками

## Примеры упражнений для занятий в детском саду

## Игротерапия применяется очень часто для преодоления детских страхов. Приведем несколько упражнений, которые направлены на эти цели.

Жмурки. Позволяют дошкольникам справиться с боязнью темноты и замкнутого пространства. С завязанными глазами ведущий должен поймать кого-либо из играющих, на ощупь его узнать, четко назвав имя.

Большой пес. Помогает справиться со страхом перед животными, неуверенностью. На стул усаживается ведущий, который изображает лохматое животное, притворяясь, будто спит. Остальные детки подходят медленно, будят его четверостишием:

Посмотрите – страшный пес

Спит, уткнувши в лапы нос.

А давайте-ка, разбудим:

Мы узнаем, что же будет.

Пес на последних словах должен проснуться и броситься ловить детей. Их задача – убежать, не стать пойманными.

 Примеры игр для дома

Естественно, что полноценные занятия должен проводить специалист, но родители могут оказать неоценимую помощь ребенку, общаясь и играя с ним. Чем можно занять дошкольника вне детского сада? На помощь придут всем нам знакомые упражнения.

Забавы в песочнице. В песочнице, во время игр на свежем воздухе моделируются из влажного песка с помощью разных формочек, лопаток самые причудливые формы.

Магическое зеркало. Сидя напротив, малыш и мама (папа) повторяют друг за другом жесты и мимику, как отражения в зеркале.

Снеговики. Родители с ребенком изображают из себя снеговиков, постепенно тающих вплоть до самой лужи.

Болото. Можно вырезать из бумаги специальные кочки, размером с две ступни, а можно воспользоваться просто газетами и устраивать гонки по комнате, перемещаясь только по таким безопасным местечкам, стараясь не попасть на пол, ставший болотом.