Технологии оздоровления детей средствами и методами дополнительного образования

*Доклад подготовила воспитатель*

*Анастасия Анатольевна Ненартович*

Уважаемые коллеги, мой доклад пойдёт о технологиях оздоровления детей средствами и методами дополнительного образования

Сила воздействия искусства на общее состояние и настроение человека, и его благотворное влияние на здоровье были замечены ещё в глубокой древности.

Лечение искусством называют эстетотерапией.

Лечебное воздействие на организм человека оказывают такие виды искусств как музыка, танец, театральное представление, изобразительное и прикладное искусство.

Русский врач М. Я. Мудров говорил о музыке как о душевном лекарстве, которым можно врачевать тело.

Музыку применяли во время хирургических операций, что позволяло больному свыкнуться с необычной обстановкой и отвлечь его внимание от навязчивых мыслей, облегчить минуты (а то и часы) пребывания на операционном столе.

Известный врач-психиатр В. М. Бехтерев рекомендовал музыку как средство борьбы с переутомлением (хроническим стрессом) и как средство восстановления при психоэмоциональных расстройствах.

Ганец на протяжении веков был одним из способов лечения суставов (ревматизма, подагры и др.)

Во время театрального представления, как у непосредственных участников, так и у зрителей происходит психоэмоциональная разрядка, очищение накопившегося избытка эмоций.

Подобно музыке, хореографии, театру, лечебным эффектом обладает изобразительное и прикладное искусство (рисунок, графика, живопись, скульптура и др.). Одно из самых мощных выразительных средств, используемых изобразительным искусством, - это краски, передающие все многообразие цветов, которыми пленяет наш взор природа. Ещё великий немецкий поэт И. В. Гете в своей работе «Очерк учения о цвете» описал воздействие различных цветов на психоэмоциональный фон человека. В настоящее время психологами разработаны специальные методики (Лешера и др.), посредством которых не только осуществляют лечение цветом, но и проводят диагностику психоэмоционального состояния детей.

Оздоровление детей посредством искусства называют арттерапией. Например, можно применять музыку для оздоровления детей.

Установлено, что звук воспринимает не только орган слуха, но и вся поверхность тела.

Музыка оказывает эффективное воздействие на психоэмоциональный фон детей. Она может радовать и печалить, возбуждать и успокаивать, повышать работоспособность и создавать фон для отдыха.

Музыка воздействует на общее развитие и духовный мир ребёнка. Она является одним из ярких средств эстетического воспитания. Непосредственно воздействуя на чувства ре­бенка, формирует его моральный облик. Воздействие музыки бывает подчас более сильным, чем уговоры и указывания.

Восприятие музыки тесно связано с умственными процессами, то есть требует внимания, наблюдательности, сообразительности.

Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует на общее состояние всего организма, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания.

В нашем детском саду можно включить хорошо подобранную музыку в режимные моменты, такие как приём детей, утренняя гимнастика, на занятиях, где допустимо включение музыки, при подъёме детей и т.д.

Используя арттерапевтические методы в художественно-прикладной деятельности, нужно иметь в виду, что каждый изобразительный материал задает определенный диапазон возможных способов действия с ним, стимулирует ребенка к определенным видам активности.

Успешность арттерапии можно оценить по применению ребенком цветовой гаммы. Цвета в художественно-прикладной деятельности необходимо рассматривать как психофизиологический фактор. Различные цвета по-разному влияют на психоэмоциональный фон ребенка. Педагогу необходимо знать, что голубой, салатный, зеленый, желтый и розовый цвета благоприятно влияют на психоэмоциональное состояние детей. В том случае, если ребенок использует эти цвета в своем художественном творчестве или начинает отдавать им предпочтение перед темными тонами (коричневым, черным), следует говорить о восстановлении психосферы и правильно выбранном методе арттерапии.

Наряду с этим занятие прикладной деятельностью способствует развитию мелкой моторики пальцев рук, координации движений, их точности и целенаправленности вследствие установления баланса в коре головного мозга между процессами возбуждения и торможения.

Оздоровление детей посредством различных движений называют кинезотерапией.

Использование различных движений в коррекции тех или иных нарушений у детей обусловлено особенностями растущего организма, для которого двигательная активность, мышечная работа являются важным биологическим фактором развития. Известный афоризм «Движение — это жизнь» точно отражает позитивное влияние движений, особенно на еще несформировавшийся организм ребенка.

Проведение коррекции различными движениями (хореографией, спортом, аэробикой) требует специальных знаний динамической анатомии и возрастной физиологии детей, а также биомеханики хореографических упражнений и гимнастических упражнений спортивного характера. Поэтому коррекция движениями — кинезотерапия. за исключением элементарной физической культуры, должна осуществляться педагогами, имеющими специальное образование, где на соответствующих отделениях и факультетах изучаются данные вопросы. Проводиться же коррекционные занятия могут только совместно с валеологами. имеющими медицинское образование.

Библиотерапия — это лечение книгой, а не только чтением великого христианского труда — Библии, хотя не вызывает сомнения тот факт, что Библия — это могучий лечебный источник. Установлено, что каждая строка молитвы, слог и т.д. составляют особый код. оказывающий чрезвычайно глубокое позитивное воздействие на психоэмоциональный фон человека. Получены убедительные доказательства того, что ко­локольный звон и молитвы прекращают распространение инфекции.

Учитывая тот факт, что многие дети в нашей стране в настоящее время находятся в состоянии хронического стресса (неврастения, психостения, астения), определяющего девиантное (необычное), можно с уверенностью говорить о том благотворном воз­действии, которое окажет библиотерапия на организм ребенка. Введение библиотерапии в дополнительном образовании детей будет особенно эффективным, ибо оно может гармонично дополнять другие виды оздоровления детей посредством искусства и игровой деятельности

Библиотерапию можно условно разделить на два вида:

1. Нецеленаправленная — служащая для того, чтобы поднять настроение, отвлечь пациента от навязчивых мыслей и болезни.
2. Целенаправленная — способствующая воспитанию силы воли, оптимизма, утверждению веры в себя.

Процесс лечения книгой начинается с выбора литературы, зависит от конкретных целей и может включать в себя рекомендации для чтения, учебную консультацию и психотерапевтическую помощь.

Так, детям с гиперактивным поведением (эмоционально возбужденным, агрессивным и т.д.) рекомендована успокаивающая литература; в то время как гипоактивным детям (фруетрированным, эмоционально зажатым, с признаками аутизма и депрессии) необходимы совершенно другие, стимулирующие эмоциональное переживание книги.

Включение библиотерапии в комплексную программу коррекционной педагогики будет способствовать формированию у детей поведенческих реакций и духовных цен­ностей, присущих российскому сообществу (доброта, понимание, милосердие, добротворчество, патриотизм, сопереживание, любовь к ближнему и т.д.).

В заключении, хочется сказать, при оздоровлении детей посредством искусства, мы педагоги должны учитывать, что любой вид искусства может действовать на организм ребенка как позитивно, так и негативно. Наша задача отрицательные факторы того или иного вида деятельности постараться исключить, а положительные — использовать в качестве корригирующего воздействия с целью оздоровления детей.