

Использование здоровьесберегающих технологий и арт-терапевтических методов в коррекционно-развивающей деятельности

«Легкая мелодия – самый лучший утешитель для возбужденной фантазии и лекарство для мозга»

***В.
Шекспир***



**«Воспитатель, который
не сковывает, а освобождает,
не подавляет, а возносит,
не комкает, а формирует,
не диктует, а учит, не требует,
а спрашивает, - переживает
вместе**

**с ребенком много
вдохновляющих минут, не раз
следя увлажненным взором за
борьбой ангела с сатаной, где
светлый ангел побеждает»**

Ш. Амонашвили

Использование цвета, релаксации, творческого самовыражения в едином коррекционно-развивающем пространстве есть **природосообразное и здоровьесберегающее** условие формирования и воспитания детей.

На сегодняшний день методов нетрадиционного воздействия известно достаточно много (игро-, сказко-, смехо-, изо-, апи-, глино-, воско-, арома-, музыка- кристаллотерапия и др.), но остановимся на хромотерапии.

Цветотерапия позволяет нормализовать мышечный тонус и нейтрализовать негативное состояние.

Было замечено, что цветотерапия на групповых коррекционных занятиях благотворно действует на нервную систему.

Занятия по цвету направлены, прежде всего, **на развитие и коррекцию эмоционально-волевых процессов у детей**

Цвет

Положительное влияние на организм

**голубой,
синий**

Успокаивает, расслабляет, снижает спазмы, оказывает тормозящее действие.

**красный,
розовый**

Повышает физическую работоспособность, дает ощущение теплоты, стимулирует психические процессы.

зеленый

Успокаивает, создает хорошее настроение.

желтый

Нейтрализует негативные состояния, цвет радости, покоя, стимулирует умственную активность.

Очень важным здоровьесберегающим моментом является **расслабление в процессе занятий**.

Тело является нашим проводником в мир чувств, от чего зависит наше восприятие мира. То есть, что бы с нами ни происходило, — это отражается в теле, мы ощущаем все с помощью наших чувств.

Когда с нами происходило нечто страшное – наше тело напрягалось, когда мы чем-то наслаждались – наше тело расслаблялось.

Благодаря расслаблению, высвобождается благотворная энергия, — потенциал, который есть в нас. И, самое главное, — в таком состоянии мы можем с радостью созидать, творить, работать и наслаждаться своей деятельностью и своей жизнью.

Расслабление позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы и здоровье, увеличивает запас энергии, помогает «выпустить» накопившуюся обиду, шлаки, молочную кислоту.

Живот во время вдоха должен выпячиваться, а во время выдоха втягиваться.

Внимание следует сосредоточить на животе, добиваясь более полного и глубоко выдоха. Вдох происходит самопроизвольно и не требует особого внимания.

Можно обучить детей расслаблению по контрасту с напряжением.

При этом внимание детей направляется к определенным группам мышц (рук, ног, туловища, шеи, лица).

• Дыхательные упражнения

«Без дыхания- нет жизни»

От правильного дыхания в значительной степени зависит здоровье детей. На музыкальных занятиях важно учить детей правильно дышать, следить за осанкой.

Для дыхательных упражнений используются воображаемые предметы(понюхать цветок, попыхтеть, как паровоз) и раздаточный материал (перышки, снежинки, бабочки и т.д.).

Правильное дыхание приводит к резкому повышению всех резервных возможностей человека. Использование дыхательной гимнастики приносит ощутимый результат в понижении заболеваемости детей.

Одним из эффективных методов в процессе социокультурной адаптации является **опора на личностно ориентированный подход средствами творческого самовыражения**. Музыка, литературные произведения, искусство, танцы наполняют занятия богатым содержанием и смысловыми ценностями.

С.Л. Рубинштейн утверждал, что основу личностного развития составляет творческая самодеятельность: *«Субъект в своих деяниях, в актах своей творческой самодеятельности не только обнаруживается и проявляется – он в них создается и определяется»*.

Творчество есть сила, трансформирующая, способствующая положительной самооценке и обеспечивающая самопродвижение индивида в своем развитии.

Психологическая помощь, психокоррекция и психопрофилактика творчеством могут быть представлены в виде терапии увлечениями, арт-терапии, музыкотерапии, библиотерапии, танцевально-двигательной терапии и др.

• Пение

Пение- идеальный способ лечения детей с нарушениями речи, улучшает их артикуляцию и ритм. С помощью вокала можно воздействовать на внутренние органы, так как во время пения у детей происходит мягкий массаж горла, в легких возникает вибрация, в свою очередь влияющие на кровообращение. Пение снимает стрессы и помогает детям избавиться от страхов.

Голос- это своеобразный индикатор здоровья. Самое главное на занятиях - это бережное отношение к голосу ребёнка.

Дети должны петь свободно и легко, их голос развивается и укрепляется, особенно полезны для детей протяжные песни, которые развивают дыхание. Это очень полезно для детей с заболеваниями дыхательных путей.

• **Музыкотерапия и релаксация**

В лечебных целях музыку применяют с давних времён. Музыка несёт в себе мощное коммуникативное начало, в ней заложены широчайшие возможности общения.

В КРР используют классическую музыку в целях музыкальной терапии. Для того, чтобы музыка подействовала на детей наилучшим образом, их необходимо настроить. Надо сесть в удобной позе и сосредоточиться на звуках музыки. Для релаксации после активных игр или подвижных танцев надо лечь и расслабиться. Использовать активные формы слушания музыки с просмотром репродукций и стихотворной формой.

- Пакет программ классической музыки для регуляции психоэмоционального состояния

** Уменьшение чувства тревоги и неуверенности:*

Шопен "Мазурка, "Прелюдии"

Штраус "Вальсы"

Рубинштейн "Мелодии"

** Уменьшение раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к прекрасному миру природы:*

Бетховен "Симфония 6", часть 2,

Брамс "Колыбельная"

Шуберт "Аве Мария"

Шопен "Ноктюрн соль-минор"

Дебюсси "Свет луны"

Бетховен "Лунная соната", "Симфония ля-минор"

***Для снятия напряженности в отношениях с людьми:**

- Бах «Концерт ре-минор» для скрипки, «Кантата 21»
- Барток «Соната для фортепиано», «Квартет»
- Брукнер «Месса ля-минор»

***Для уменьшения физиологических симптомов, связанных с эмоциональным напряжением:**

- Моцарт «Дон Жуан»
- Лист «Венгерская рапсодия», 1
- Хачатурян «Сюита Маскарад»

***Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшения самочувствия, активности, настроения:**

- Чайковский «Шестая симфония», 3 ч
- Бетховен «Увертюра Эдмонд»
- Шопен «Прелюдия 1, опус 28»
- Лист «Венгерская рапсодия»2

Музыкотерапия противопоказана:

***Младенцам с предрасположенностью к судорогам, при резкой возбудимости**

***Детям в тяжелом состоянии, которое сопровождается интоксикацией организма**

***Больным отитом.**

***Детям, у которых резко нарастает внутричерепное давление.**

- **Логоритмика и танцевально-двигательная терапия:**

Логоритмика - система двигательных упражнений, в которых различные движения сочетаются с произнесением специального речевого материала.

Укрепляется костно-мышечный аппарат, развивается дыхание, моторные, сенсорные функции, чувство равновесия, правильная осанка, походка, грация движений.

Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. С другой стороны, формирование движений происходит при участии речи. Речь является одним из основных элементов в двигательно-пространственных упражнениях. Ритм речи, особенно ритм стихов, поговорок, пословиц, способствует развитию координации, общей и тонкой произвольной моторики. С помощью стихотворной ритмической речи вырабатывается правильный темп речи, ритм дыхания, развиваются речевой слух, речевая память.

В занятия включаются:

- различные виды ходьбы и бега под музыку,
- пальчиковые игры или массаж пальцев,
- гимнастика для глаз,
- стихотворения, сопровождаемые движениями, логопедическая гимнастика,
- мимические упражнения,
- упражнения на релаксацию под музыку,
- чистоговорки, речевые и музыкальные игры.

Почти все динамичные упражнения, игры, танцы рекомендуется заканчивать расслаблением с фиксацией внимания на дыхании.

Ритмичное, замедленное дыхание успокаивает возбужденный ум и помогает глубже расслабиться.

Общая структура занятий

- Приветствие, настрой на занятие
- Релаксация
- Работа с литературой, рабочими тетрадями
- Психолого-логопедические упражнения и игры
- Творческое самовыражение
- Рефлексия
- Благодарение за занятие

Видимые результаты

- хорошее настроение, с которым дети уходят с занятий,
- готовность детей к диалогу и сотрудничеству
- достаточно высокая познавательная активность
- хорошая работоспособность
- умение рассуждать
- проявление внимания друг к другу
- потребность в творчестве

**«Нет ничего хуже, чем воспитывать
детей в одностороннем ключе: таким
ключом не открывается ни одна дверь
в этом мире, полном замков и
запоров»
Борис Кригер**