**Современные направления в оздоровлении детей дошкольного возраста**

     Проблема сохранения и укрепления здоровья ребенка в современных условиях является приоритетной.

Существует множество нетрадиционных методик, позволяющих решить комплекс задач и проблем, стоящих перед педагогами.

Для осуществления лечебно – оздоровительных и коррекционных мероприятий, внедрили в практику метод арттерапии, один из современных направлений в оздоровлении.

**Арттерапия - это буквально лечение искусством.** Лечит любая творческая деятельность - и прежде всего собственное творчество. Арттерапия снимает у любого ребенка, самые разные проявления нестабильности настроения, тревоги.

   В настоящее время арттераия в широком понимании включает в себя:

-изотерапию (лечебное воздействие средствами искусства: рисованием, лепкой, декоративно-прикладным искусством и др.)

-музыкотерапию (лечебное воздействие через восприятие музыки).

-сказкотерапию (лечебное воздействие чтением, театрализацией).

**Один из видов арттерапии является сказкотерапия.**

Сказкотерапия – это воспитание и лечение сказкой. Сказка не только учит детей переживать, радоваться, сочувствовать, грустить, но и побуждать их к речевому контакту. Сказка содержит многогранный материал, в основе сказкотерапии лежит идея о том, что каждая сказочная ситуация несет в себе скрытый смысл решения сложных ситуаций.

Продолжение лечения при помощи сказки проходит в группе с помощью театральных игрушек на ладошке, картинок на  фланелеграфе, используем  запись фонограммы. Придумываем новые персонажи к знакомым сказкам, пробуем сочинять самостоятельно сказки.

   По ходу сказки дети учатся расслабляться по контрасту с напряжением, правильно дышать, расширяются их представления об эмоциях, чувствах и состояниях; преодолеваются барьеры общения, развивается речь, коммуникативные навыки, внимание, чувственное восприятие, мышление, воображение.

**В  работе с детьми применяется метод  игротерапии - игры, которые лечат.**

На укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах, укрепление мышц. включаем  игры такие игры, как: «Пастушок дудит в рожок», «Король ветров» (дуем на вертушку, мыльные пузыри, подвешенный шарик, сдуваем ватку с ладошки).

**Песочная терапия** – одна из разновидностей игротерапии. Для песочной терапии используется световой модуль для рисования песком. Это один из современных методов, который применяется в детской практике. Игры с песком – одна из форм естественной активности ребенка. Именно поэтому можно использовать песочницу, проводя коррекционные, развивающие и обучающие занятия.

   Песочную терапию  применяю в сочетании с другими методами, такими как сказкотерапия, изотерапия. Для создания собственного мира в песочнице, ребенку предоставляется  возможность создать в песочнице все, что задумал.

    Этот метод полезен для тревожных и мнительных, испытывающих страх перед поставленной задачей, агрессивных и способствует снятию агрессии, а также повышает уверенность в себе застенчивых и замкнутых, для детей с проблемами общения и поведения. Также этот метод подходит для детей с неуравновешенной нервной системой, высокой тревожностью, переживших стрессовые ситуации.

После завершения работы с песком, ребенок дает название своему творению и рассказывает о нем. Эти игры стабилизируют эмоциональное состояние ребенка, развивают тактильную чувствительность и мелкую моторику, способствуют развитию речи, внимания, памяти.

**Изотерапия – терапия изобразительным творчеством,** в первую очередь рисованием. Рисование развивает чувственно-двигательную координацию. Рисование связано с важнейшими функциями (зрительные, двигательная координация, речь, мышление), рисование не только способствует развитию каждой из этих функций, но и связывает их между собой.

Для изотерапии подходят все виды художественных материалов.

Для работы с детьми  предоставляем порисовать ладошками, используем нетрадиционную технику рисования, предоставляя ребёнку на выбор разнообразные материалы: бумагу разного формата (прекрасным материалом являются обои), пластилин, природный материал, краски, цветные карандаши, тонкие и толстые кисти, тампончики, свечи, нитки.

   Любое рисование, фантазирование, конструирование - это тоже лечение. Эффективны все виды творчества, но чаще всего такими лечебными свойствами в наибольшей степени обладает рисование. Рисование, регулярное, с элементами фантазии необходимо всем детям ежедневно. И, кстати, если ребенок не хочет рисовать - это само по себе уже некоторый симптом не вполне благоприятного развития личности.

Изотерапия очень тесно связана с музыкотерапией.

**Музыкотерапия**– один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Для этого был оформляется музыкальный уголок с музыкальными инструментами, баночками с различными наполнителями, музыкально-шумовыми игрушками. Мелодия действует особенно эффективно для гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребенка. Метод музыкотерапии применяется в организованной образовательной деятельности  «Художественное творчество», во время релаксаций  на снятие усталости, напряжения, после двигательной деятельности детей лёжа на спине. Обращается внимание ребенка на то, как расслабляется и отдыхает каждая часть его тела. Большое внимание на современном этапе оздоровления уделяется цветотерапии.

**Цветотерапия –** наука, изучающая цвета.

Цвету издавна приписывалось магическое значение, благотворное или отрицательное действие на человека, ведь для человека зрение является самым важным из всех видов чувств. Воздействие цвета на людей неоднозначно, а сугубо индивидуально, оно носит избирательный характер, и это необходимо учитывать в работе с дошкольниками.

Установлено, что даже употребление овощей и фруктов нужного цвета, ношение одежды определенных цветов тоже могут дать положительный терапевтический эффект.

**Ароматерапия –** лечение ароматами, процесс дыхания ароматов, использование растительных экстрактов в виде эссенций или эфирных масел для лечения широкого круга болезней за счет эффективного воздействия на эмоции и настроение детей.

   Один из способов использования ароматерапии заключается в том, что несколько капель масла растворяется в горячей воде и опрыскивается помещение пульвизатором. Методы ароматерапии безопасны. В группе высаживаются цветы герани, собираются цветы ромашки и листочки мяты, что действует на детей успокаивающе. В период подъема заболеваемости респираторными инфекциями применяется масло шалфея, эвкалипта, пихтового масла.

**В практике применяются различные другие нетрадиционные методы оздоровления детей.**

   Для развития тактильных ощущений должна быть создана соответствующая среда и в группе:  мячи, плоды каштана, шишек, ореха. Ходьба по массажному коврику, дорожке из бросового материала применяется  для развития тактильного восприятия, координации движений и профилактики плоскостопия. Для получения лучших ощущений, дети ходят по дорожке босиком, в  носках.

    Одним из самых интересных занятий для детей является работа с мягким конструктором. Мягкий конструктор состоит из поролоновых губок: различной формы, размера и качества. С помощью мягкого конструктора дети строят дома, гаражи, мебель для кукол и т.д. Мягкий конструктор развивает мелкую моторику, тактильные ощущения, развивает воображение, фантазию.

   В работе с детьми используются современные оздоровительные технологии и методики: разные виды дыхательной и гимнастики (А.Стрельниковой), игрового массажа (А.Уманской и К.Динейко), пальчиковую гимнастику, оздоровительные минутки. Перед организованной образовательной деятельностью включаются упражнения на единение и эмпатию такие, как «Подарим улыбку друг другу», «Здороваемся друг с другом», тем самым желаем здоровья друг другу передача по кругу “волшебного” клубочка или цветка с добрыми пожеланиями друг к другу.   Постоянное соблюдение таких нетрадиционных методов доставляет радость детям, облегчает их настрой на занятие и переход к повседневной деятельности.

Все современные направления оздоровления детей, используемые в детском саду, направлены  на оздоровление детей, на  снижение простудных заболеваний, на  посещение посещаемости детей в группе.

**Литература:**

1. Е.Ю.Александрова Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья/ Волгогрорад: Учитель, 2007.-151с.

2.Т.С.Никанорова, Е.М.Сергиенко.- Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007.- 96 с.3.