**ОРГАНІЗАЦІЯ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДОШКІЛЬНИКІВПРОТЯГОМ ДНЯ.**

**МЕТОДИЧНІ ПОРАДИ ДЛЯ ВИХОВАТЕЛІВ**

Діти мають змогу гратися протягом всього дня як у першу, так і в другу половину. Ігри до сніданку розпочинаються з приходом дитини до садка. Завдання вихователя в цей період — так раціоналізувати педагогічний процес, щоб активно впливати на його хід та стосунки дітей.

Виховаці 4-го року життя надають перевагу іграм, у яких діти могли б якнайповніше задовольнити свої потреби в грі без склад­них особистісних взаємин. Це ігри, наприклад, з піском та водою, в які можна грати будь-якої пори року в кімнаті або на відкритому майданчику, нескладні будівельні ігри, під час яких може виникати потреба не лише в індивідуальних, а й у спільних діях, погодженні задумів. Для зазначених ігор потрібні матеріал та іграшки, що спо­нукають дітей до рухів. У другій половині року набувають оформ­леного характеру рольові ігри, які дуже подобаються малечі.

У вихованців 5-го року життя досвід ігрової діяльності значно більший, вони приносять іграшки з дому, що урізноманітнює та ускладнює ігри. Діти швидко розуміють одне одного, втілюючи свій задум. Ігри та іграшки формують почуття і думки малюків, отже, дітям треба надати якнайширші можливості гратися за ба­ жанням. Вихователь коригує гру, не порушуючи її, зберігаючи її самодіяльний і творчий характер, безпосередність переживань, віру дитини у правдивість того, що діється.

Вихованцям 6-го року життя надаються широкі можливості для самостійної гри в рольові, будівельні, дидактичні та рухливі ігри як індивідуально, так і колективно.Ігри дітей в першу половину дня мають узгоджуватися з характером та змістом подальшої роботи. Так, при реалізації за­вдань пізнавального або мовленнєвого розвитку доречними бу­дуть ігри на розвиток мовлення, уваги, уяви. Інша спрямованість надається іграм для здійснення завдань фізичного розвитку і т. п. Отже, керівництво іграми треба узгоджувати з педагогічним про­цесом. Важливо відходити від шаблонів. У жодному разі не варто нав'язувати щось дітям, викликаючи таким чином у них спротив, вихід з гри або її припинення. Тут доречними будуть запитання, поради, рекомендації.

Для всіх груп дітей добирають ігри, які передбачають незначне розумове навантаження — з дрібними іграшками, м'ячем, несклад­ним конструктором. Немає потреби надто регламентувати ці ігри, але бажано, щоб вони давали дитині змогу рухатися. У перервах між організованими формами діяльності варто уникати ігор усією групою. Це втомлює дітей. Також недоречними будуть нові ігри, які потребують тривалих і складних пояснень. Перехід від ігор до іншої форми діяльності має відбуватися спокійно та невимушено.

Ігри на відкритому повітрі. Діти можуть продовжувати гру, розпочату раніше, якщо вона їх зацікавила, або вигадати щось нове. Ці ігри бажано всіляко урізноманітнювати, оскільки є вели­кий простір для активних рухів, тож варто якомога повніше ви­користати ці умови, щоб вихованці могли побігати, пострибати, просто побавитися.

Організовуючи ігри на відкритому повітрі, треба обов'язково враховувати такий важливий чинник, як сезонність. У холодну по­году вони мають давати достатнє навантаження, але при цьому не передбачається дотримання однакового темпу для всіх дітей, тривалої підготовки, великих зусиль, уваги. Ігри мають швидко розігрівати дітей, але без шкоди здоров'ю. Вимоги до них повинні бути індивідуалізовані, з урахуванням стану здоров'я кожного ви­хованця, погодних умов.

Дошкільнята 4-го року життя досить активні, вони багато рухаються, однак досвід рухової діяльності в них ще малий та одноманітний. Щоб підвищити активність та збагатити рухи ма­лят, потрібно створювати відповідні умови, використовувати різноманітні предмети й іграшки (м'ячі, кульки, кубики, скакал­ки тощо). Так, навесні можна організовувати різні перебіжки, по­чинаючи з найпростіших ("Конячки", "Коники", "Дожени м'яч", "Принеси предмет", "Ширше крок" тощо); підскоки та стрибки ("Стрибни вище", "Торкнися м'яча", "Спіймай метелика"); лазіння і повзання (проповзти по дошці, по лаві), гру "Квочка та курчата"; вправи з обручем, катання на гойдалках, їзда на велосипеді, ігри- забави ("Хованки", "Піжмурки", "Мильні бульбашки" тощо). Більш цільові у цьому віці ігри з піском, будівельним мате­ріалом, що є основою конструкторської діяльності. Педагог обов'­язково вчить дітей грати, створює ігрову ситуацію, безпосередньо спілкується з вихованцями, використовуючи методи безпосеред­нього впливу. Водночас має місце й опосередкований вплив че­рез іграшку, нескладну інсценізацію тощо. Малюкам цього віку до вподоби сюжетно-рольові ігри на побутові теми, пов'язані з по­всякденним життям (наприклад, дівчатка грають у ляльки, хлоп­чики — з машинами).

Вихованцям 5-го року життя можна запропонувати для самостійної гри різноманітні природні матеріали. Води і піску має бути вдосталь. Також проводять дидактичні ігри, пов'язані з ру­хом. Це ігри-загадки, де діти рухами зображують якийсь предмет або дію. їх доцільно проводити після бігу або іншого активно­го фізичного навантаження.

Продовжується збагачення сюжетно- рольових ігор ("водії", "сім'я", "магазин", "залізниця", "пілоти", "лікарня", "зоопарк" тощо). Чергування ігор з правилами і без них сприяє розвиткові та урізноманітненню ігор, їхньому вихов­ному впливові на дітей. Важливий постійний контакт вихователя з дітьми як опосередкований, так і безпосередній. Хоча вміння самоорганізації ігор малюків ще невеликі, варто на них спиратися, коригуючи у разі потреби зміст та умови гри.

Дошкільнятам 6-го року життя можна запропонувати перед виходом на майданчик домовитися, у що і як вони гратимуть. Це відразу надасть спрямованості їхній діяльності. Деякі ігри (у "моряків", "пілотів", "космонавтів") можуть тривати тижня­ми, поступово розвиваючись. Доцільні ігри-драматизації (якщо план гри, послідовність дій визначено заздалегідь), дидактичні, сюжетно-рольові, рухливі ігри. Втручання вихователя має зводи­тися до порад, як ліпше організувати задуману гру. Для цього досить побіжних зауважень під час збирання на прогулянку. Для ліпшої самоорганізації бажано, щоб діти у групі знали кілька ігор і вміли у них грати. Важливий і спосіб організації дітей. Наприклад, вони можуть обрати ведучого у грі самі за допомогою лічилки або його призначить вихователь.



Ігри в другу половину дня організовують у кімнаті або на відкритому повітрі. Кімнату, в якій грають діти, бажано віддати повністю у їхнє розпорядження: розташування меблів, іграшок підпорядковується грі. Вихователь спрямовує дитячу самодіяль­ність, сам бере участь, ознайомлює дошкільнят з новою грою. Якщо вони беруть участь в іграх різних видів, виховні завдання урізноманітнюються та індивідуалізуються.

Улітку, коли дитячі знання та досвід значно збагатилися, менше часу витрачається на одягання, роздягання, збирання на прогулян­ку, є змога повніше задовольняти потреби дітей у грі.Так, з вихованцями 4-го року життя після денного сну організовують веселі рухливі ігри, ігри з піском та іншим будівельним матеріалом. Можна запропонувати малятам побави­тися заводними іграшками, послухати музичну скриньку, пограти в нескладну дидактичну гру на зразок "Відгадай, хто покликав", "Упізнай, що це", "Хто як кричить?" Якщо погода вітряна, прохо­лодна, доцільно організувати ігри з вітрячками або запропонувати дидактичні ігри. Сонячного спекотного дня малюкам подобається купати ляльок, мити іграшки, пускати мильні бульбашки.Улітку для дітей 5-го і 6-го років життя треба активно впро­ваджувати творчі ігри з використанням природного матеріалу. Не варто залишати поза увагою також ігри-драматизації, оскільки діти вже мають достатньо знань та досвіду для інсценізації відомих літературних творів.

Дошкільнятам 6-го року життя можна за­пропонувати дидактичні ігри, які за змістом пов'язані з навчаль­ною програмою з рідної мови, ознайомленням з навколишнім світом, з навчанням лічбі тощо. Потрібно активно впроваджувати відгадування загадок, знаходження частин предмета та його скла­дання, які проводять як з усією групою, так і з окремими дітьми. У негоду діти охоче гратимуть у настільні ігри (шашки, шахи, ігри-лабіринти, ігри з кубиками, настільний хокей тощо). Ігри забави доколі популярні й у старших дітей, їх розважають та зацікавлюють "Веселі подорожі", "Спритні рибалки" та інші. Ллє до змісту цих ігор варто поставитися вдумливо, подбати, щоб вони не лише розважали, а й слугували педагогічним цілям. Надвечір можна продовжити будівельні та рольові ігри, розпо­чаті на відкритому повітрі. У дітей накопичується достатньо об­разів, щоб грати різні ролі, зводити споруди тощо. Рівень цих ігор значно зростає за умови, якщо вихователь запропонує завдання. Можна проводити з дітьми дидактичні ігри, зміст яких досить різ­номанітний. Поєднання дидактичних ігор з іншими видами ігор дає змогу досягти значного успіху у всебічному розвиткові дітей. У цей час доречними будуть музичні ігри, в яких вихователеві від­водиться значна роль. Це — ігри-хороводи з піснями, рухливі ігри, ігри під музику, ігри-забави. Активною має бути роль вихователя і в іграх-драматизаціях.Неабияку роль у житті дошкільників 6-го року життя відіграє гра-праця з використанням продуктів трудової та художньо-творчої діяльності. Однак, якщо ставиться завдання розвивати йде й певні навички (вишивання, склеювання, вирізання тощо), то це знижує рівень самої гри, а в багатьох випадках призводить до її припинен­ня. Тому для цих ігор доречною є така діяльність, навичками якої діти вже володіють.Тож матеріали для ігор завжди мають бути на спеціально відведеному місці, щоб діти мали змогу розпочати різні ігри — будівельні, сюжетні, які тривають кілька днів (наприклад, "По­будова дачі", яка "переобладнується" багато разів і може перетво­ритися на іншу споруду, куди діти проводять електрику, телефон, біля якої будують сауну тощо).Закінчується насичений цікавими і різноманітними іграми день. Вихователь нагадує, що треба навести лад серед іграшок, усе покласти на свої місця. Прибиранню також можна надати ви­гляд гри, при цьому вихователь привчає дітей до послідовності, виконання установлених правил, підтримання порядку. "Де наші робітники? — запитує вихователь. — Мабуть, пішли вечеряти. — А треба ж матеріали на склад відвезти, щоб завтра закінчити «будівництво»". Почувши такі слова, "робітники" швидко й охоче збирають матеріали. "А ви, пане водію, — запитує вихователь, — куди везете іграшки? — До шафи. — Швидше везіть, робочий день закінчується, треба ставити машину в гараж".

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ СЮЖЕТНО – РОЛЬОВИХ ІГОР**

Cюжетно-рольова гра – провідна діяльність дошкільників, яка задовольняє вікові потреби дітей та допомагає оволодіти знаннями і вміннями. У грі починається моральний та розумовий розвиток дитини, а головне – становлення особистості.

Відомі два джерела, які живлять дитячі задуми, спонукають реалізувати їх у грі.

Перше – явища і події навколишньої дійсності, які випадково спостерігають діти і які викликають у них інтерес.

Друге – продумана, послідовна організація дорослими доступних, цікавих вражень, що можуть збагачувати зміст гри.

Комплексний метод керівництва ігровою діяльністю передбачає два основних етапи:

1. Виникнення гри на основі вражень дітей у процесі ознайомлення із суспільними явищами, поглиблення і розвиток її за допомогою іграшок та замінників.

2. Активізація педагогічно доцільного змісту ігор – знань, моральних уявлень, творчості, самостійності – за допомогою рольового спілкування вихователя з дітьми, введення правил колективної гри.

Для забезпечення правильної організації та проведення сюжетно-рольової гри, необхідні:

- чіткість та послідовність планування навчально-виховної роботи з керівництва творчими іграми;

- зв’язок між навчанням на заняттях, творчими іграми та працею, спрямованими на задоволення потреби гри;

- складання перспективного планування підготовки сюжетно-рольових ігор на рік;

- конкретизація ігрової ситуації, безпосередньо вихователем у період гри, спираючись на знання та вікові особливості дітей, конкретну ситуацію, досвід, такт, педагогічну майстерність.

**І. Вимоги до гри:**

- кожна дитина повинна вміти виконувати будь-яку роль тієї чи іншої гри (мінятися ролями);

- вживати ввічливі слова – необхідна умова культури спілкування;

- включати в сюжетно-рольові ігри лічбу та вимір, переходячи від конкретних форм до більш абстрактних;

- ігровий матеріал має бути привабливий і розміщений у доступних для дітей місцях.

**ІІ. Керівництво вихователя грою:**

- знати психологічні та вікові особливості дітей дошкільного віку, індивідуальні – кожної дитини;

- завойовувати довіру у вихованців, розуміти ігрові задуми дітей, їх переживання, вміти встановлювати з ними дружні контакти;

- вміти пробудити у дитини інтерес, цікавість до гри, бажання гратися в колективі однолітків;

- добре знати структуру рольової гри, її чотири компоненти (розподіл ролей, ігрові дії ролей, ігрове застосування предметів та їх умовну заміну іншими предметами, стосунки між гравцями);

- проводити роботу з дітьми по ознайомленню з навколишнім життям, працею дорослих у різних сферах, щоб діти мали певні конкретні знання про навколишню дійсність, які б вони могли використати в грі;

- розвивати в процесі гри у дошкільників творчість, фантазію, уяву, використовуючи різноманітні прийоми: запитання, заохочення, репліку, вказівку, оцінку окремих персонажів, тощо;

- тримати в полі зору всіх учасників гри, а часом самому бути її учасником (з молодшими гратися разом, у старших дошкільників розвивати самостійність, цілеспрямованість, наполегливість);

- сприяти організації дитячого колективу у грі, вихованню дружніх почуттів, позитивних моральних якостей.

**ЗДОРОВ’ЯТВОРЧІ ТА ЗДОРОВ’ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇУ ЗДО**

**КОНСУЛЬТАЦІЯ ДЛЯ ВИХОВАТЕЛІВ**

Здоров’язбережувальна та здоров’яформувальна спрямованість освітнього процесу – важлива вимога Базової програми і самого сучасного життя з його згубним впливом на організм людини. Реалізовувати це завдання, зокрема, допоможе інтегрування в життєдіяльність дітей ефективних розвивально-оздоровчих технологій.Сьогодні проблеми збереження здоров’я дітей набувають особливої актуальності, оскільки дедалі помітнішою стає тенденція до погіршення його стану.Обсяг пізнавальної інформації, яку отримують малюки в дошкільному дитинстві, постійно зростає. Відповідно зростає і розумове навантаження. А це нерідко призводить 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 різноманітних формах, забезпечують фізичне, соціально-емоційне, духовне, 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: арт-терапії, піскової терапії, ігрової та казкотерапії, 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.Орієнтовні емоційні значення кольорів:

* жовтий – радість;
* червоний – щастя;
* синій – образа, зосередженість;
* зелений – спокій;
* голубий – замріяність;
* сірий – сум;
* помаранчевий – піднесення, радісне здивування;
* коричневий – утома.

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. Дослідження В.Мухіної показали, що діти найчастіше обирають кольори з характеристикою „яскравий”, „чистий”, „світлий”. До похмурих, холодних, темних відтінків дошкільнята вдаються тоді, коли дорослі пропонують їм намалювати щось неприємне. „Чорне, брудне, негарне”, – кажуть вони. Тож, як бачимо, при виборі кольорів діти більше спираються не на предметні асоціації, а на враження.

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– помічний 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 дивитися 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 нервове напруження, заспокійливо діє на організм, знижує артеріальний тиск.

Синій колір– ефективний у 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 ми обираємо, 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 щоденно впливають енергії різних кольорів. Від кольору стін кімнати, наприклад, може залежати настрій, апетит, зосередженість, натхнення чи небажання перебувати в цьому приміщенні. Те саме можна сказати і про колірну гаму нашого одягу та одягу людей, які нас оточують.

У „Вченні про колір” Й.Гете писав: „Колір – це продукт світла, що викликає емоції”. Коли ми кажемо „почорнів від горя”, „почервонів від гніву”, „позеленів від злості”, „посірів від страху”, то не сприймаємо ці вислови буквально, а інтуїтивно пов’язуємо емоційні переживання людини зі здатністю виразити їх кольором.

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

Учені також встановили взаємозв’язок між кольором та групою крові. Людям з 1 групою найбільше підходять червоні та оранжеві відтінки. Для нормалізації життєвих процесів тих, у кого 2 група крові, рекомендуються голубий і зелений тони, які особливо добре впливають на тіло та розумові здібності. Люди з 3 групою мають ширший вибір: червоний, оранжевий кольори стимулюють процеси їхньої життєдіяльності, підвищують розумову активність: голубий і зелений – заспокоюють нервову систему, а фіолетовий сприяє підняттю настрою. Людям з 4 групою крові (що схожі за своїми енергетичними характеристиками з 2 групою) треба якомога частіше споглядати голубе і зелене.

У практичній роботі з дошкільниками 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 зі сказаного, рекомендується проводити з дошкільниками таку роботу з кольоротерапії:

1. Вправи на релаксацію („Зелений ліс”, „Зоряне дихання” тощо).
2. Графічні вправи „Хвилинки-кольоринки” з метою заспокоєння дітей. Протягом 4-5 хвилин 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.

Ще древні мудреці вважали, що мистецтво і творчість лікують душу і тіло.

Запропонуйте вихованцеві виразити свої емоції, почуття, проблеми за допомогою ліплення, малювання. Можна залучити й інші види мистецтва: театральні вистави, літературну творчість. Такі заняття допомагають зняти психічне напруження як у дітей, так і в дорослих.

Арт-терапія поєднує використання різних видів образотворчості: малюнка, живопису, монотипії, мозаїки, колажу. Перевага цього методу – відносна простота в застосуванні, багатство матеріалів, можливість поєднувати його з будь-якими іншими психотерапевтичними методами, серед яких: музико терапія, танцювальна терапія, казкотерапія, кольоротерапія, пісочна терапія.

Усі види мистецтва мають оздоровчий вплив на здоров’я дітей. Так, усім дітям необхідне щодня малювання, особливо з елементами фантазування. Небажання малюка малювати має насторожити дорослого, замислитися про причину відмови.

Дуже важливим є читання як пасивний варіант арт-терапії та придумування різних оповідок, казок як її активний варіант. Фантазуючи, малюки часто створюють собі нову, яскраву реальність і розв’язують таким чином власні проблеми.

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.

Перші знайомства малюків відбуваються у пісочниці. Заняття та ігри з піском підносять настрій, викликають емоції радості, спонукають до діяльності. У процесі ігор з піском діти стають більш упевненими та здатними долати труднощі; у них розвиваються тактильно-кінестетична чутливість і дрібна моторика рук.

Роботу з піском доцільно починати з ігор на розвиток тактильно-кінестетичної чутливості та дрібної моторики рук. Тактильно-кінестетичні відчуття – це відчуття, які ми отримуємо через рецептори на шкірі. Вони тісно пов’язані з розумовими операціями, з їх допомогою ми пізнаємо світ.

Запропонуймо малюкам зробити на піску відбитки кисті руки внутрішнім і зовнішнім боком. Нехай діти затримають руки на піску, злегка притиснувши їх і прислухаються до своїх відчуттів. Дорослий розпочинає цю гру, розповідаючи про свої відчуття: „Мені приємно. Я відчуваю прохолоду піску. Коли я ворушу руками, мої пальці й долоні відчувають кожну піщинку. А що відчуваєте ви?”. Діти по черзі діляться своїми відчуттями та враженнями.

Можна запропонувати дошкільнятам:

* „походити” долоньками по піску, залишаючи свої сліди;
* виконати долоньками і ребром долоньок зигзагоподібні та колові рухи;
* складеними пальцями зобразити на піску сліди загадкових, казкових птахів, тварин;
* створити відбитками долонь, кулачків різноманітні малюнки (квіти, дерева, травичка, сонечко, дощ).

**Танцювально-рухова терапія**

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

Використання музичних творів поглиблює емоційне сприйняття, вивільнює почуття, що дістає своє вираження в русі, а це в свою чергу, сприяє особистісному розвитку та самореалізації, кращому розумінню власного „Я”.

Виразні рухи людини – обов’язковий 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 й темпі дихання тощо. Через виразні рухи людина може усвідомити свій внутрішній стан, а також повідомити іншого про свої переживання, наміри, сподівання.

Через танець можна виразити все, навіть те, що неможливо висловити словами. Він дає дитині змогу краще усвідомити можливості власного 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**

У народі кажуть: „Сміх – це здоров’я”. Справді, він допомагає зняти стрес, підняти настрій, сприяє виділенню потрібних гормонів в організм, задіює м’язи обличчя та тіла людини.

Наука про сміх – гіотологія – стверджує, що сміх позитивно впливає на фізичний розвиток дітей. Дві тисячі років тому Гіппократ в одному з творів акцентував увагу на користі сміху, розглядаючи його як лікувальний засіб. Лев Толстой зазначав, що сміх породжує бадьорість, а Максим Горький вважав, що „розумний сміх – чудовий збудник енергії”. Сьогодні сміхотерапія практикується в усьому світі.

Виявляється сміх буває різним: веселим і отруйним, радісним і сумним, розумними 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 гормонів 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 чи кисневому коктейлю. Але цим позитивна дія сміху не вичерпується.

Якщо вам бракує часу на повноцінний відпочинок, застосуйте сміхотерапію. Адже сміх знімає напруження з 80 груп м’язів, задіює практично всі м’язи обличчя, при цьому підвищується їхній тонус, а це поліпшує зовнішній вигляд.

Щоб діти росли здоровими, веселими, слід впроваджувати в освітньо-виховний процес „хвилинки-смішинки”, розваги, гуморини, що викликають позитивні емоції. Елементи сміхотерапії корисно використовувати під час проведення фізкультхвилинок, фізкультпауз чи на перервах між заняттями тощо.

**Казкотерапія**

Казкові фольклорні сюжети – своєрідні матриці, що відображають головні душевні та суспільні конфлікти людей. Споконвіку старші покоління передавали в казках своїм нащадкам мрії про нездоланність Добра і Правди, про щасливе життя. У них гармонійно поєднуються реальне і фантастичне. У процесі роботи над казкою у дітей розвивається творчість, уява, позитивні емоції, що має величезний вплив на формування духовно здорової, компетентної особистості.

„Цілющі” властивості казки покладено в основу цілого напряму сучасної психотерапії – казкотерапії.

Казкотерапія спонукає шукати відображення казкових подій у поведінці людей, проблемах і способах їх розв’язання у реальному житті.

Діти дуже люблять казки. У казковій формі легше побачити та зрозуміти свої вади й проблеми. Казковому персонажеві простіше придумати вихід із складної ситуації, адже в казці все можливо! До того ж, як відомо, казки завжди добре закінчуються.

Мета казкотерапії – допомогти людині побачити не так реальний світ, як 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.