

Розпочинаємо день із зарядки

Найкращий спосіб розпочати день із веселого настрою та ранкової гімнастики. Вона може бути виконана як фізкультурна пауза, або дихальна гімнастика, або у вигляді сміхотерапії. Варіантів багато, головне, в цьому прийомі, що діти отримують позитивні емоції, які допоможуть зробити день кращим.

Дихальна гімнастика та фізкультхвилинка

Оздоровчі хвилинки під час занять у дошкільному закладі повинні комбінувати в собі фізичні вправи для осанки, вправи для очей, рук, шиї, ніг. Фізичні вправи краще проводити під музичний супровід. Цей прийом допомагає зняти втомленість, відновити рівновагу дошкільнят. Такі вправи можна досить успішно поєднувати з елементами ігор. Наприклад: зараз нахилиться вперед ті, у кого день народження взимку та весною... теж саме зроблять всі, хто народився влітку та восени. А тепер присядуть ті діти, хто сьогодні першими прийшли до садочку.

Пальчикова гімнастика

Ще у II тисячолітті до нашої ери китайські мудреці знали, що існує взаємозв'язок між рухами пальців, кисті та розвитком мислення. Це підтверджують дослідження фізіологів. У роботах В.М.Бехтерева є висновки про те, щоманіпуляції рук впливають на функціонування центральної нервової системи, розвиток мовлення. Прості рухи кистей допомагають зняти загальну напругу, а також власне з рук, розслаблюють губи, що сприяє покращенню вимови звуків, розвитку мовлення дитини, а також знімуть психічне навантаження, стануть у пригоді для створення спокійного ритму життя впродовж дня.

Дослідження М.М. Кольцової свідчать, що кожен з пальців руки має своє представництво у корі великих півкуль головного мозку. Таким чином, мовлення перебуває у прямій залежності від розвитку дрібної моторики руки. Народна мудрість здавна зберігає знання про доцільність використання ігор з пальчиками. "Пальчикові" ігри являють собою віршовані рядки, що ілюструються за допомогою ритмічних рухів рук, пальчиків. Пропонуючи таку гру, важливо відразу створити її настрій, правильно вимовляти кожен звук, заздалегідь продумати всі рухи і поступово їх повторювати. Важливо, щоб гра повторювалась упродовж певного проміжку часу. Наприклад, гра, присвячена весні, протягом 2-х перших весняних тижнів. Потім на зміну приходить нова пальчикова гра, пов'язана із певною подією, святом, періодом року.

Звукова гімнастика

Ми правильно вимовляємо різні звуки завдяки добрій роботі органів артикуляції (язика, губ, нижньої щелепи та м'якого піднебіння). Точність та сила дій цих органів у дитини розвивається поступово, у процесі мовної діяльності. Тому у садочку буде досить доречно впроваджувати саме звукову гімнастику, мета якої полягає у виробленні правильних рухів органів артикуляційного апарату, необхідних для вимовляння звуків.

Проводити таку гімнастику потрібно кожен день, для того щоб навички дітей закріпилися, але робити це потрібно у ігровій формі, до того ж не слід виконувати більш трьох вправ за один раз. Такі вправи дуже корисні для всіх дітей, особливо у молодшій та середній групах. Цей прийом надасть можливість розвинути у дошкільнят правильну вимову звуків, сприятиме підвищенню чіткості та правильності вимови.

Ігри та ігрова терапія

Гру традиційно зв'язують з дитинством. Роль гри у молодшому дошкільному віці велика, бо у процесі ігрової діяльності поряд з розумовим розвитком здійснюється й фізичне, естетичне, моральне виховання. Виконуючи правила гри, діти пізнають світ, привчаються зосереджуватися, контролювати свою поведінку, в результаті чого виховується воля, формуються дисциплінованість, вміння робити за планом, приходити на допомогу один одному. Гра – завжди була найулюбленішою формою роботи для дітей. Необов'язково бути психологом, для того щоб грати з дитиною. Існують багато ігор, які ми можемо назвати терапевтичними. Такі ігри будуть корисними для будь-яких дітей, тому що вчать дружньому спілкуванню, порозумінню, знижують напруження, та формують певні моральні принципи. Завдяки ігровій терапії дитина привчається сміливо висловлювати свою думку, самостійно приймати рішення.

Види ігор:

Сюжетно-рольові ігри

Режисерська гра – це вид рольової ігри. В таких іграх педагоги, або діти наділяють ролями іграшки, або певні предмети, вигадують події і будують власний сюжет. Цей прийом особливо розвиває уяву.

Театралізована гра – це водночас розіграш певного літературного сюжету і фрагмент дитячого життя. В таких іграх діти входять в образ самі, або використовують ляльки (замість ляльок можуть бути картки з малюнками).

Комп'ютерні ігри - в наш час також не диво. І їх теж ми можемо сміливо використовувати на заняттях, зберігаючи вимоги щодо роботи дошкільника із комп'ютером.

Рухливі ігри відіграють велику роль у вихованні свідомої дисципліни дітей, яка є неодмінною умовою кожної колективної гри. У процесі гри у дітей формуються поняття про світ, норми поведінки, а також виховуються певні культурні навички. Більшість рухливих ігор має широкий віковий діапазон: Вони доступні дітям різних вікових груп. Рухливі ігри розвивають фізичний стан дітей, фізичні якості, які розвиває легка атлетика, розширює кругозір дітей, впливає на психологічний стан, виховує морально-вольові якості, сприяє дотриманню дисципліни, розкутості і приносить користь у повсякденному житті.

Займаючись рухливими іграми діти удосконалюють будову тіла: зміцнюються м'язи спини, верхніх та нижніх кінцівок; корегують поставу, ходу.

Розважальні ігри – це ігри-забави (ігри с ляльками, предметами, танцювальні ігри) святкові розважальні ігри, театральні ігри. Такі ігри розширюють інтереси дошкільника, формують культуру спілкування, виховують почуття гумору.

Гра-фантазія – у таких іграх дитячий задум реалізується у рольовій поведінці, за допомогою різноманітних засобів для безпредметної ігрової дії. Тобто міміки, жестів, малюнків, інтонації.

Народні ігри - сприяють формуванню у дітей універсальних родових психічних здібностей людини, а також найважливіших рис психології народу. Найбільша кількість народних ігор – це рухливі ігри. Тому для ознайомлення дітей з історією рідного краю, а також з метою зміцнення здоров'я на свіжому повітрі можна проводити «Козацькі розваги», «Нумо, хлопці», «Веселі старти», «Старти надій». Поєднуючи елементи розповіді з конкретними розвагами та конкурсами. Результат участі у таких іграх є не тільки у виграшу, (хоча це теж важливо для дитини) а й у почутті радості фізичних та моральних зусиль, долаючи перепони.

Психогімнастика

Завданням “психогімнастики” є збереження психічного здоров’я, запобігання емоційним розладам у дитини через зняття психічного напруження, розвиток кращого розуміння себе та інших, створення можливостей для самовираження особистості. Більшість психогімнастичних завдань побудовані на імітації певних почуттів та емоційних станів людини. Решта передбачає відтворення дітьми дій та вчинків уявних героїв. У таких іграх діти тренують свою увагу, пам’ять, спостережливість, витримку.

Другий метод психогімнастики полягає у відображенні своїх емоцій та переживань у розповідях, малюнках, інсценівках, іграх - страхів, агресії, ревнощів.

У вихованні вищих моральних почуттів велике значення має механізм «вживання в образ». Це, з одного боку, можливість побути в ролі тих істот, що лякають дитину, а також тих людей, з якими він спілкується. Таким чином дитина відходить від егоцентричної позиції у сприйманні ситуації. З іншого боку, виконуючи роль позитивного героя, який не злякався, виявив турботу, надав допомогу іншим, малюк одержує позитивний зворотний зв’язок: йому дякують, його хвалять, ним пишаються. Переживання радості з приводу того, “який я хороший”, “як я добре вчинив”, змінює самооцінку малюка і значно краще впливає на його поведінку, ніж докори і повчання.

Проводити психогімнастику можна у будь який час. Використовуючи цей прийом, ви швидко помітите, як змінюються ваші діти, як швидко вони оволодівають навиками самоконтролю, як підвищується їх самооцінка та готовність прийти на допомогу.

Казки та казкотерапія

Казкотерапія – це самий древній спосіб терапії, який виник майже тоді, коли люди навчилися розмовляти. Казками передавалися духовні знання, моральні цінності, правила поведінки, життєві помилки та багато різної корисної інформації. У той час казки та міфи розповідали не тільки дітям а й дорослим.

Казкотерапія – це психотерапія вже існуючими казками та фантастичними героями. Вона допомагає отримати почуття захищеності у світі, надає можливість програти основні життєві ситуації у «захищеному режимі» - через казки. Також цей прийом допомагає дитині зрозуміти себе, виховати у собі корисні риси та звички. Для казкотерапії казки підбираються різні: народні, авторські, сучасні, спеціальної розробки, психокорекційні, притчі, міфи, легенди, філософські казки та багато інших. Можливий варіант – придумати казку самостійно, або колективно разом із дітьми.

Загальна ідея цього прийому полягає в тому, щодитина бачить себе на місці головного героя, живе разом із ним, вчиться на його помилках. Тобто людина з раннього віку за допомогою казок навчається примиряти на себе різні ролі: поганих та добрих героїв, творців та знищувачів, бідняків та багатих. Дитина яка часто слухає казки стає більш уважною, витриманою. Будь-яка казка – це розповідь про відносини між людьми, о законах суспільства. Тому казки для дошкільнят можна підбирати саме про дітей, дружбу та взаємодопомогу. Дитяча казка – це одна з самих доступних можливостей емоційного розвитку дитини, адже ніякі знання не повинні випереджувати морального розвитку особистості.

Арт - техніка

В основі арт-техніки лежить творча діяльність, у першу чергу малювання. Творчий розвиток являється не тільки головним терапевтичним механізмом, саме він допомагає виховувати здорову особистість. За допомогою арт-техніки дитина має можливість виразити свої переживання, почуття, відношення. Крім того творча діяльність допомагає зняти напруження, сприяє підвищенню дитячої самооцінки, впевненості у власних силах, та взагалі розвиває творчі здібності. Основне завдання таких технік не в тому, щоб навчити дітей малювати. Головна ціль – це духовний розвиток, самопізнання людини через творчість та покращення адаптації школярів.

Незайвим для вихователя буде розуміння дитячого малюнку:

Самим розповсюдженим признакам підвищеної тривожності є самовиправлення. Особливо ті, які не ведуть до покращення якості малюнка. Якщо якась частина малюнку детально штрихується це також вказує на підвищену тривожність юного майстра. Звертайте увагу на очі, якщо вони збільшені з заштрихованими зіницями, можливо дитина почуває страх.

Прикрашання малюнку за допомогою необов'язкових додаткових деталей вказує на демонстративність дитини, на бажання бути значимим, тягу до зовнішніх ефектів. Частіше це зустрічається серед дівчаток.

Дуже слабке натискування олівця, низька деталізація малюнку свідчать про швидку втомленість, емоційну чуттєвість дитини, психічну нестабільність.

А діти, у яких дуже швидко змінюється настрійзмінюють нажин олівця впродовж малювання декілька разів.

Імпульсивні учні часто не доводять лінії до кінця. Їх малюнки великі, часто несиметричні і призводять враження неакуратних.

Зустрічаються малюнки, де усі фігури зображені дуже маленькими. Часто вся композиція розміщується десь на краї паперу. Це означає, що малюк відчуває себе слабким та не вірить у власні сили. Можливо хтось із батьків занадто вимогливі з ним, або ж саме ваші – педагогічні вимоги не дорівнюють його можливостям.

Дорослим слід частіше приділяти увагу дитячим малюнкам. Вони здатні розповісти багато корисної, важливої інформації про дитину, попередити про виникнення певних психічних проблем.

Кольоротерапія

З самого народження кожного з нас оточують кольори, що виявляють вплив на організм, нервову систему та психіку людини, налаштовуючи його в унісон з оточуючим світом. Колір значно впливає на нас: притягує нас і до нас, змушує робити покупки та викликає різноманітні емоції. Зумовлює раптові почуття і навіть фізіологічні реакції, від припливу крові до почуття холоду.

Колір може навіть лікувати. Наприклад, біль знімають відтінки блакитного. А сил надає помаранчевий. Зелений заспокоює. Недарма ми так намагаємось хоча б не на довго вирватись із міста - ближче до природи та її зеленому кольору.

Але окрім безпосереднього використання кольору існують психологічні, дуже дієві, техніки кольоротерапії - методу психологічного лікування з метою розслаблення, зняття стресів, підняття настрою та тону за допомогою кольорів.

Будьте здорові !!!