Сказкотерапия

с использованием больших коррекционных мячей-фитболов

В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем, появляется всё больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушением осанки, речевыми расстройствами и задержкой психических процессов. Развитие детей и улучшение их здоровья в процессе обучения в дошкольных образовательных учреждениях - одна из актуальных задач современной педагогики.

Проблемы состоят в том, что в связи с кризисными ситуациями в современном обществе у людей возникают экономические потребности. Удовлетворение этой потребности порождает особый стиль жизни. Часто можно встретить детей агрессивных, тревожных, но в тоже время замкнутых, с низкой самооценкой. Гнев, злоба, месть разрушают общество. Однако подобный стиль жизни и взаимоотношений несообразен внутренней природе человека и поэтому приводит чаще всего эмоциональной нестабильности, "разбалансировки" чувств, стрессу. Неудача, потеря, разочарование либо озлобляет человека, либо заставляют задуматься о том, чему раньше уделялось незначительное внимание.

Одним из новых методов в современной практической психологии является метод сказкотерапии. Сказкотерапия – метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширение сознания, совершенствование взаимодействий с окружающим миром. К сказкам обращались в своем творчестве **известные зарубежные и отечественные психологи:**Э. Фромм, Э. Берн, Э. Гарднер, А. Менегетти, М. Осорина, Е. Лисина, Е. Петрова, Р. Азовцева, Т. Зинкевич – Евстегнеева и т.д.

Актуальность темы в том, что, сформировалось и закрепилось противоречие между новыми социально-педагогическими условиями: между осознанием и признанием большинства ученых-теоретиков и педагогов-практиков; духовно-нравственное обнищание населения; агрессивное поведение молодежи; преобладающее негативное эмоциональное состояние у большинства людей и отсутствие четких ориентиров по решению данной проблемы; практика и теория воспитания детей; наблюдение игнорирования родителями чтения рассказов, сказок, домашнего чтения, просмотра детских передач и фильмов, посвященных духовно-нравственной проблеме. И здесь на помощь педагогам, психологам приходят нетрадиционные, авторские методики.

**Понятие Сказкотерапии**

Сегодня под термином «сказкотерапия» понимается способ передачи знаний о духовном пути души и социальной реализации человека. Именно поэтому сказкотерапию называют воспитательной системой, сообразной духовной природе человека.

Сказкотерапия для дошкольников - современное средство, широко используемое детскими педагогами и психологами для решения различных задач. Обыгрывание ситуаций с любимыми героями сказок позволяет легко добиться замечательных результатов в области психологии, развития и воспитания малышей.

Любая сказка, даже самая простая, несет в себе определенный опыт поколений, мудрость предков, глубокий смысл и развивающий материал. Сказка не только помогает ребенку взглянуть на сложные взаимоотношения, поведение, поступки сказочных героев со стороны, но и сделать на основании этого правильные оценки и выводы, и что самое главное, реализовать их в повседневной жизни.

В настоящее время сказка стала все чаще использоваться в качестве терапевтического средства, которое призвано решать ряд разносторонних задач: обогащение внутреннего мира ребенка, определение модели поведения и нахождение выхода из проблемной ситуации (отношение между сверстниками, родителями и детьми и т. д.), коррекция психической и эмоционально-волевой сферы, развитие речи и т. д.

Двигательное творчество раскрывает ребёнку моторные характеристики собственного тела, формирует быстроту и лёгкость в бесконечном пространстве двигательных образов, учит относиться к движению, как к предмету игрового экспериментирования. Основное средство его формирования - эмоционально окрашенная двигательная активность, с помощью которой дети входят в ситуацию (сюжет), через движения тела учатся передавать свои эмоции и состояния, искать творческие композиции, создавать новые сюжетные линии, новые формы движений. Движения, даже самые простые, дают пищу детской фантазии, развивают творчество, которое является высшим компонентом в структуре личности, представляет собой одну из наиболее содержательных форм психической активности ребёнка. Кроме того, в процессе двигательной деятельности формируется самооценка дошкольников: ребёнок оценивает своё «Я» по непосредственным усилиям, которые он приложил для достижения поставленной цели. В связи с развитием самооценки развиваются такие личностные качества, как самоуважение, совесть, гордость.

Сказкотерапия – один из наименее травмоопасных и безболезненных способов психотерапии. Сказка не только учит детей переживать, радоваться, сочувствовать, но и побуждает их к речевому контакту. Ее значение расширяется до понятия “социальная адаптация”, а значит, сказка играет важную роль в коррекции и компенсации грубых аномалий развития, подготовке детей с “особыми” нуждами к жизни и труду.

**- Случаи использования сказкотерапии**

Сказкотерапия может быть использована по отношению к любому нормально развивающемуся ребенку дошкольного возраста. При этом, данный вид терапии также создает условия для работы с детьми, имеющими поведенческие нарушения, особенности в психофизическом и эмоционально- волевом развитии. Это дети с нарушением слуха, зрения, интеллектуальной недостаточности, речи, аутистического спектра и др.

**-Виды сказок, используемые для сказкотерапии**

**Развивающие и обучающие сказки**, позволяющие ребенку накапливать опыт об окружающих объектах и явлениях, правилах поведения в различных ситуациях (общественных местах и по отношению к людям разного возраста), овладеть письмом и чтением. Например, в этих сказках могут быть одушевлены цифры и буквы.

**Народные художественные сказки**, способствующие воспитанию нравственных и эстетических чувств: взаимопомощи, поддержки, сопереживания, сочувствия, долга, ответственности и др. Так в сказке "Репка" ярко отражается то, что помощь и поддержка других людей позволяют достигнуть цели, которая не по силам одному человеку.

**Диагностические сказки**, позволяющие определить характер ребенка и его отношение к тому, что его окружает. Например, если девочка отдает предпочтение сказкам, где главным героем является зайка-трусишка, то можно предположить, что она достаточно застенчивая, спокойная и, возможно, боязливая.

**Психологические сказки**создают специфические условия для ребенка, которые способствуют преодолению вместе с героем общих страхов, переживаний, адекватному переживанию чувства неудачи и победы, обретению уверенности в себе и др.

Отсутствие злых героев, конфликтных ситуаций, борьбы добра со злом позволяет еще одной группе сказок - **медитативным сказкам**, создать атмосферу позитива, спокойствия, комфорта, расслабления, снятия напряжения и возбуждения.

**Задачи сказкотерапии**:
1. Научиться тому, как учить;
2. Изобрести метод обучения для тех, кто желает познавать только то, что интересно, а не то, что необходимо;
3. Изобрести метод гармонизации для тех, кто привык к внутренней дисгармонии и для кого хаос - это способ адаптации;
4. Пробуждение Веры. Именно вера способна активизировать ресурсы личности и сообщить действиям дополнительную силу. Именно внутренняя вера формирует духовную цель. Искренняя вера в успех приводит к результату. Испокон веку веру пробуждали постепенно, используя для этого чудесные истории, легенды, мифы и сказки. Не случайно в волшебных сказках побеждает Добро, ведь это пробуждает внутреннюю Веру и внутреннюю созидательную силу. Сначала они проявляются на уровне неосознанного ощущения, трепета. И постепенно превращаются в осознанные способности.

**Фитбол – это радость движения!**

**Фитбол – доступен для всех.**

**Фитбол – средство оздоровления,**

**Фитбол – развитие и успех!**

Актуальность данной темы в последние годы состоит в том, что за последние годы состояние здоровья детей в России прогрессивно ухудшается. 80% детей имеют аномалию осанки, деформацию стоп, увеличивается частота тяжких форм сколиоза. Согласно исследованиям специалистов, 60% болезней взрослых «заложены» в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более 4-х раз (данные Т.Я. Чертюк, З.С. Макаровой, М.Н. Беловой, Б.Н. Капустян и др.), причем ослабление здоровья подрастающего поколения может в геометрической прогрессии угрожать здоровью последующих поколений, т.к. у больных родителей будут постоянно рождаться больные дети. Рождение здорового ребенка в настоящее время стало редкостью, растет число недоношенных детей, детей с врожденными аномалиями, с речевыми расстройствами.
Для детей в детском саду часто оказываются невыполнимыми требования, предусмотренные типовой программой воспитания. Современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, т.е. страдают гиподинамией. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. *Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей ребенка, являясь условием его нормального формирования и развития.*

Многие дети нуждаются в особых программах физического воспитания, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем. Эти программы должны в первую очередь способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития. Необходимо использовать такие приемы и методы, которые бы способствовали максимальной активности всех сенсорных каналов восприятия (зрение, слух, осязание, обоняние) и переработки информации. Именно этим требованиям отвечает методика работы с коррекционными мячами, или фитболами.

Фитбол в переводе с английского языка означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях.
Фитбол-гимнастика проводится на больших мячах, выдерживающих вес до 300 кг.

Фитбол – это особый мяч, изобретенный швейцарским врачом-физиотерапевтом Сюзан Кляйнфогельбах для реабилитации больных с травмами позвоночника. Самая приятная особенность фитбола в том, что для занятий на нем не существует никаких противопоказаний. Мяч имеет определенные свойства, используемые для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей. Это и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость.
Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий. Кроме того, мячи имеют ванильно-конфетный запах и дети с удовольствием занимаются на таких тренажерах.
Мячи могут быть не только разного размера, но и цвета. Ведь известно, что цвета по-разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека. Теплый цвет (красный, оранжевый) повышает активность, усиливает возбуждение центральной нервной системы. Этот цвет обычно выбирают активные дети с холерическими чертами. Холодный цвет (синий, фиолетовый) успокаивает. Его выбирают дети с флегматичными чертами, спокойные, чуть заторможенные, инертные. Желтый и зеленый цвет способствует проявлению выносливости. С помощью цветов можно регулировать психоэмоциональное состояние человека. Велика сигнальная роль цвета в предупреждении травматизма. Так, коричневая и черная окраска снарядов создает впечатление, что они тяжелее, чем предметы, которые окрашены в белый и желтый цвета.
Кроме цветового влияния на организм, мячи обладают еще и ***вибрационным воздействием***. Авторы практического пособия «Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей школьного возраста» Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чуманова раскрывают вибрационный эффект фитбол-гимнастики. Механическая вибрация оказывает специфическое воздействие практически на все органы и системы человека. Непрерывная вибрация действует на нервную систему успокаивающе. Колебания мяча воздействуют на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие их ткани. Импульсы получает и головной мозг, в результате ускоряется выработка новых условно-рефлекторных связей, особенно необходимых при психическом и интеллектуальном развитии детей. Улучшается способность к самоконтролю и самоанализу. С самого раннего возраста следует развивать и тренировать вестибулярные функции (большое значение имеет нормальное функционирование мозжечка, который является двигательным мозгом ребенка). Сторонники занятий фитбол- аэробикой уверены, что вибрация, ощущаемая при сидении на мяче, по своему физическому воздействию сходна с верховой ездой.

Упражнения фитбол – гимнастики просты по структуре движений. При выполнении упражнений дети приучаются регулировать свои движения, сначала по указанию педагога, затем самостоятельно. Кроме того, они получают представление о силе, скорости, ритме, амплитуде движения.

Фитболы позволяют разнообразить всю воспитательно - образовательную, коррекционную, развивающую работу в дошкольном учреждении, а также индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс. Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки. Дети могут заниматься на фитболе с двухнедельного возраста. Правильно организованные занятия с использованием этого мяча приносят огромную пользу. Занятия на фитболе – это профилактика нарушений осанки, тренировка вестибулярного аппарата и всех групп мышц малыша. Не случайно в некоторых скандинавских странах фитболы используются в начальной школе вместо стульев.

В детской практике фитболы используются за рубежом уже около пятидесяти лет, в нашей стране около десяти. Впервые методика фитбол-гимнастики была представлена в 2002 году кандидатом педагогических наук, доцентом Т.С. Овчинниковой, и кандидатом медицинских наук, доцентом А.А. Потапчук в программе ***«Двигательный игротренинг для школьников***. В этой программе авторы описали физиологическое воздействие фитболов на организм ребенка и методику проведения занятий, высокая эффективность которых была продемонстрирована в работе со школьниками.
Изучив большое количество литературы, мониторинг развития детей, посещающих наш детский сад**, я решила**остановить свой выбор на этой методике. В своей работе я стремлюсь максимально помочь каждому ребенку, осуществляя комплексную работу по укреплению и сохранению здоровья детей. Уникальное сочетание физических упражнений с музыкой, сказкой, проговариванием стихов в фитбол-гимнастике развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.

**«Золотые правила"фитбол–гимнастики:**
1. Подбирать мяч каждому ребёнку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот.
2. Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие – либо острые предметы, которые могут повредить мяч.
3. Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, и нескользкую обувь.
4. Начинать с простых упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным.
5. Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.
6. Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц и спины.
7. При выполнении упражнений лёжа на мяче, не задерживать дыхание.
8. Выполняя на мяче упражнения лёжа на животе и лёжа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.
9. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.
10. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.
11. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить самостраховке на занятии с мячами.
12. На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.
13. Возможно проведение комплексных занятий, когда одновременно с выполнением физических упражнений дети совершенствуют культуру речи, правильное произношение.

Организуя занятия по фитбол- гимнастике прежде всего я предоставила детям возможность познакомиться с новым оборудованием - поиграть с мячами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Мяч развивает руки ребёнка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта. Фитбол является не только уникальным оздоровительным " тренажёром", но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах.

Гимнастикой с мячами можно заниматься индивидуально или в группе. Время проведения одного занятия с детьми 3-4 лет – 20-25 минут, с детьми 5-6 лет – 30-35 минут. Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении на ковриках, дети одеты по возможности легко, лучше без обуви (в носках). Упражнения можно проводить на общих физкультурных занятиях со всеми детьми, в качестве индивидуальной работы, в спортивных развлечениях, самостоятельной двигательной деятельности детей.

Следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия ребёнка, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или прекратить на время занятие.

Выявленные психомоторные особенности у детей с общим недоразвитием речи позволяют делать вывод о том, что рассматривать данную категорию детей необходимо с позиции целостного подхода (выявление речевой и неречевой симптоматики, учет соотношения и характера связей этих компонентов структуры дефекта).

В этой связи занятия физическими упражнениями должны способствовать коррекции не только психомоторного, но речевого, эмоционального и общего психического развития.

В основе психологических игр, проведенных с использованием коррекционных мячей, лежат все общеразвивающие упражнения, разученные ранее. Одним из наиболее важных принципов в работе с детьми является принцип повторности, что объясняется сниженной способностью автоматизировать выученные умения. Одни и те же упражнения, повторяющиеся из занятия в занятие, быстро надоедают ребенку, поэтому для разнообразия и заинтересованности детей все упражнения объединены в литературные сказки.

Фитбол-сказки могут быть самостоятельными занятиями с детьми младшего дошкольного возраста, когда педагог рассказывает сюжет сказки, сопровождая ее выученными ранее знакомыми движениями. Внимание детей приковано к содержанию сказки, и выполнение упражнений не становиться скучным и однообразным повторением.

Для детей старшего возраста фитбол-сказки могут использоваться в качестве «бодрящей» гимнастики после дневного сна. В момент просыпания детей в группе, когда дети находятся еще в полусонном состоянии, педагог предлагает детям прослушать сказку с закрытыми глазами и запомнить ее. Такое постепенное пробуждение полезно для детей, так как быстрый подъем часто может быть причиной негативного настроения. Сказка активизирует слуховое внимание, вызывает в воображении малышей ряд ассоциаций и образов, тем самым, представляя собой один из вариантов мнемотехники (эйдотехники), позволяющей с помощью образов запомнить и воспроизвести весь рассказ. В каждой сказке есть своеобразная «мнемотаблица» движений, с помощью которой дети выполняют сказку как единый двигательный комплекс. Каждое упражнение требует предварительного разучивания и многократного закрепления в свободной деятельности.

Все сказки отобраны не случайно, психокоррекционная направленность сказок подчеркивает значимость таких проявлений, как доброта, забота о ближнем, взаимопомощь, дружба и доверие. В практической деятельности с детьми (практикум по фитбол – гимнастике) я использую сказки, написанные авторами А.И.Константиновой и А.Г.Назаровой. Данный материал адаптирован авторами в соответствии с более облегченными задачами восприятия и запоминания для детей дошкольных групп.

Игры, связанные со сказочными сюжетами, характеризуются не только разнообразием движений, но и свободой их применения в разнообразных игровых ситуациях, что создаёт большие возможности для проявления инициативы и творчества. Играя, воспитанники испытывают радость от реализации физических и умственных сил.

**Игры старших дошкольников с фитболами.**

Игра занимает важнейшее место в жизни дошкольника и поэтому рассматривается как одно из главных средств воспитания. Среди множества детских игр особое внимание отводится подвижным играм, которые разнообразны по своему содержанию и организации. Одни игры имеют сюжет, роли, правила, тесно связанные с сюжетом; игровые действия в них производятся в соответствии с требованиями. В других играх сюжет и роли отсутствуют, предложены только двигательные задания, регулируемые правилами, которые определяют последовательность, быстроту и ловкость их выполнения. В третьих сюжет, действия играющих обусловлены текстом, определяющим характер движений и их последовательность.

В процессе игр создаются благоприятные условия для развития и совершенствования моторики детей, формирования нравственных качеств, а также привычек и навыков жизни в коллективе. Подвижные игры в основном коллективные, поэтому у детей вырабатываются элементарные умения согласовывать свои действия с движениями других играющих, ориентироваться в пространстве. Игра помогает ребёнку преодолеть робость, застенчивость. Подчинение правилам игры воспитывает у детей организованность, внимание, умение управлять своими движениями, способствует проявлению волевых усилий.

Все игры дошкольного возраста можно разделить на две большие группы: подвижные игры с правилами (могут быть сюжетные и бессюжетные) и спортивные игры.

Сюжетные подвижные игры благодаря многообразию содержания помогают детям закреплять свои знания и представления о предметах и явлениях окружающего мира. Использование фитболов (мячей) в этих играх придаёт играм более творческий характер, усиливает терапевтический эффект.

Дети старших групп охотно играют в различные бессюжетные игры с соревновательным элементом, эстафеты, игры с различными предметами, и только к шести – семи годам дети готовы к участию в спортивных играх. Бессюжетные игры очень блики к сюжетным – в них лишь нет образов, которым они подражают. В основе таких игр лежит выполнение определённых двигательных заданий с простейшими правилами. Основная цель бессюжетных игр с фитболами – двигательная корректировка развития воспитанников. Перед педагогом ставится задача научить детей действовать в соответствии с инструкцией, что приучает их ориентироваться в пространстве, развивает ловкость, находчивость, быстроту реакции.

В работе с детьми дошкольного возраста используются также игры – забавы. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования. Фитболы позволяют разнообразить эти игры, они дарят детям радость и здоровье.

Игры с фитболами можно использовать не только на физкультурных занятиях, но и повседневной работе (занятиях, прогулке, самостоятельных играх детей, развлечениях и в качестве индивидуальной работы). Множество таких игр направлены на коррекцию и развитие всех свойств внимания: концентрацию, переключаемость, устойчивость и распределение.

Следует отметить, что эффективность игр обуславливается не только содержанием, но и в большей мере организацией и методикой их проведения, в которой учитываются возрастные особенности, смена периодов двигательной активности, интервалы для отдыха и дифференцированной оценки деятельности детей.

В работе необходимо помнить, что у нынешних детей имеет место задержка развития двигательных умений и навыков, нарушение процессов костеобразования, слабость связочно – мышечного аппарата, недостаточное развитие мышечного корсета, обострение сопутствующих заболеваний – всё это снижает физическое развитие и соматическое здоровье ребёнка. Фитболы имеют ярко выраженный оздоровительный эффект. Упражнения на мяче укрепляют все основные группы мышц, способствуют развитию выносливости, силы, координации движений, формируют правильную осанку, заряжают энергией, создают сильный мышечный корсет вокруг позвоночника. Фитбол – гимнастика применяется также для лечения заболеваний органов дыхания. Возникающие при колебаниях мяча вибрации оказывают обезболивающее действие, благотворно влияют на работу печени и почек, стимулируют функции головного мозга.
Упражнения с этим мячом улучшают функцию сердечно-сосудистой системы, дыхания, активизируют обмен веществ, интенсивность процессов пищеварения, защитные свойства и сопротивляемость организма в целом. Лечебные качества фитбола специалисты объясняют воздействием колебаний мяча.

Практика доказала, что занятия в сочетании с движениями, сказкой и музыкой развивает творческие способности, раскрывает природный потенциал детей, формирует положительные эмоционально – волевые качества: саморегуляция, настойчивость, уверенность, оптимизм, смелость, выдержку и справедливость. Ребята получают приятные эмоции от общения с фитболами, победы над своим неумением, понимания того, что они делают что – то очень важное для своего здоровья.

**Выводы:**

Опыт работы и анализ длительных наблюдений привели меня к выводу, что сказка оказывает корригирующее воздействие на эмоциональную сферу детей.

Обучение детей фитбол-гимнастике с соблюдением основных требований к проведению и последовательности этапов приводит к следующим результатам:

-происходит укрепление опорно-двигательного аппарата;
-совершенствуются сердечно-сосудистая и дыхательная системы;
-развиваются физические качества ребенка, повышается работоспособность, понижается утомляемость;

-улучшаются процессы саморегуляции и самоконтроля.

- снижается агрессия;

-повышается положительный эмоциональный фон.

*Таким образом, фитбол- гимнастика в сочетании со сказкотерапией, являющаяся на данный момент инновационным направлением в процессе физического воспитания и оздоровления детей, сочетает в себе все необходимые компоненты для гармоничного развития ребенка.*