**Казакова Людмила Николаевна,**

педагог дополнительного образования,

МБУ ДО «Центр детского творчества»,

г.Тула, Российская Федерация.

**Здоровьесберегающие технологии, как составляющая дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы театральной направленности в дополнительном образовании.**

 (Из опыта работы театрального объединения «Первые роли»).

В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных. Понятие «здоровье сберегающие технологии» прочно вошло в систему дополнительного образования.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Комплекс этих мер и получил общее название «здоровье сберегающие технологии». Их цель - формирование необходимых знаний, умений и навыов, воспитать привычку к здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие технологии являются составляющей, разработанной мной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Театральные шаги», по которой я веду обучение в объединении «Первые роли».

Занятие в театральном объединении привлекает детей, а обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

театральной направленности обладает широким творческим потенциалом, позволяет использовать ее в формировании укрепления здоровья обучающихся.

В программе заложены различные тренинги и упражнения, повышающие уровень физического, психического и социального здоровья детей:

1. **Массаж лица.**

На занятиях мы используем гигиенический и вибрационный массаж лица для снятия напряжения и расслабления лица, а также для настройки голоса.

Гигиенический массаж выполняют поглаживанием, при этом активизируются расположенные близко к коже нервные окончания. Он снимает напряжённость и скованность лицевых, мимических мышц речевого аппарата, мышц рук, шеи и усиливает их тонус.

Вибрационный массаж делают энергичным постукиванием, при этом активизируется работа нервных окончаний, заложенных в толще кожи.

Массирование (1-1,5 минут). Разогревающий массаж начинаем с массирования лба от переносицы к вискам. Перед началом нужно потереть ладони друг о друга, чтобы они стали теплыми, а затем с легким усилием провести подушечками пальцев от переносицы к вискам. Делаем это достаточно быстро и энергично. Показатель того, что делаем все правильно – лбу стало тепло. После этого переходим к массированию нижнечелюстных мышц от носа к уху. Время и методика массирования те же. Не даем остывать лбу, время от времени возвращаемся к его массированию.

Постукивание (1-1,5 минут). Постукивание проводится по тем же местам, что и массирование, с той же интенсивностью и энергичностью. Постукиваем одновременно обеими руками. Работают попеременно по три пальца на каждой руке: указательный, средний и безымянный. Постукиваем для разогрева еще и губы. Это постукивание проводится одной рукой, теми же тремя пальцами и со звуком «з-з-з».

1. **Артикуляционная гимнастика**.

Артикуляционная гимнастика – это комплекс упражнений для тренировки органов речи с целью выработки правильного звукопроизношения, что необходимо при формировании сценической речи юных актёров.

Артикуляционная гимнастика помогает:

- улучшить кровоснабжение артикуляционных органов;

- улучшить подвижность артикуляционных органов;

- укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;

- уменьшить напряжённость артикуляционных органов.

Упражнения способствуют тренировке мышц речевого аппарата. В результате этой работы повышаются показатели уровня развития речи детей.

Гимнастика для губ и щек, гимнастика для языка, гимнастика для челюстей включают в себя ряд упражнений, которые у каждого педагога имеют свое название. Поделюсь некоторыми упражнениями, которые ребятам нравится делать больше всего. Это:

- Упражнение «Лягушка и слоник». Широко улыбнёмся, показав сомкнутые зубы, улыбаемся широко, как лягушки, а теперь губки вытягиваем трубочкой вперёд, тянем сильнее, как хоботок у слоника. Мы сейчас будем по очереди превращаться то в лягушку, то в слоника. На счёт «раз» широко улыбаемся, на счёт «два», тянем хоботок. Делаем несколько раз, а теперь - губки вытягиваем в хоботок, двигаем по часовой стрелке и наоборот – против часовой стрелки.

- Упражнение «Уколы».Делаем «уколы» напряженным языком попеременно в правую и левую щеки. Губы при этом сомкнуты, а челюсти разомкнуты.

- Упражнение «Лошадка». Приоткроем рот, улыбнёмся, показав зубы. И поцокаем язычком, как будто лошадка скачет и цокает копытцами медленно-быстрее-быстро-медленно с короткими паузами для отдыха. Смотрите за своим язычком и старайтесь не двигать нижней челюстью.

- Упражнение «Хомячок». Втягиваем щеки в ротовую полость. А затем надуваем их попеременно и затем одновременно.

- Упражнение «Язык до носа доведет». Загибание кончика языка вверх и вниз: тянемся языком то к носу, то к подбородку.

После выполнения упражнений ребята смеются и дурачатся, что, в свою очередь, способствует снятию зажимов, помогает расслабиться.

Перед выступлением детям советую аккуратно покусать кончик языка. Такая нехитрая манипуляция спасает в тех случаях, когда от волнения пересыхает рот. Покусывание кончика языка вызывает слюнообразование и позволяет быстро увлажнить полость рта.

1. **Дыхательная гимнастика**.

Дыхательная гимнастика положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани; способствуют восстановлению центральной нервной системы; улучшает дренажную функцию бронхов; восстанавливает нарушенное носовое дыхание; исправляет, развившиеся в процессе заболеваний, различные деформации грудной клетки и позвоночника.

Периферические органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой под контролем центральной нервной системы.

Мы часто видим, что у детей, читающих стихотворения (особенно на публичных выступлениях – на утренниках в детских садах, школах, различных мероприятиях и концертах), происходит нарушением функции речевого дыхания: они делают слишком большой вдох, укороченный выдох, происходит учащенность дыхания, неумение делать незаметный добор воздуха.

Выполняя дыхательную гимнастику, ребенок тренирует дыхательные мышцы и учится осознанно управлять всеми фазами акта дыхания.

На ряду с различными комплексами дыхательной гимнастики, на занятиях я практикую комплекс дыхательной гимнастики по методике А.Н. Стрельниковой. Наиболее любимыми у обучающихся являются следующие упражнения:

- «Болванчик». Вдох – наклон головы вперед, выдох – голова – ровно. Вдох – наклон головы назад, выдох – голова – ровно. Выполняя любое упражнение не забываем о правильности дыхания: Вдох – шумно носом (рот слегка приоткрыт), выдох - шумно ртом.

- «Ушки». Вдох – наклон головы вправо (ухо стараемся положить на плечо, при этом плечо не поднимаем к уху), выдох – голова – ровно. Вдох – наклон головы влево (также ухо стараемся положить на плечо), выдох – голова – ровно.

- «Насос». Скрестили пальцы рук на уровне груди, направив ладони к полу. На вдох наклон (руки выпрямляем не размыкая пальцы), на выдох, выпрямляемся (скрещенные пальцы рук на уровне груди). Как-будто качаем насос.

- «Мосфильм». На вдохе делаем выпад правой ногой вперед, одновременно выбрасывая правую руку вверх (пальцы в кулачок), левую – в сторону (ладонью вниз), (изображаем символ Мосфильма – скульптуру «Рабочий и колхозница»), на выдохе подтягиваем плавно и медленно и ногу, и руку в исходное положение. В этом упражнении вдох резких короткий, выдох постепенный медленный, губы на выдохе трубочкой. Затем делаем тоже самое левой рукой и ногой.

1. **Театрализованные игры**.

В процессе театрализованных игр я использую различные театральные куклы (пальчиковый и теневой театр, перчаточный театр, пальчиковые куклы - топотушки). Такие комплексы игр позволяют повысить общий тонус, развивают внимание и память, снимают психоэмоциональное напряжение. Так, например, в процессе кукловождения развивается координация, согласованность движений пальцев рук, рука приобретает уверенность, точность, а пальцы становятся гибкими и пластичными, улучшается внимание, память, вырабатывается терпение, усидчивость, проявляется заинтересованность. Театр теней развивает воображение ребенка и учит креативно мыслить. В отличие от готовой игрушки – это силуэты, но ребенок допридумывает в своей голове элементы, которые не показаны, а такой мыслительный процесс очень полезен. Теневой театр развивает речь ребенка, так как ребенок говорит вслух от лица персонажей.

1. **Сценическое движение.**

Сценическое движение включает в себя:

- Игровые комплексы на снятие мышечных зажимов.

- Игровые комплексы на развитие сценического внимания и памяти.

- Упражнения на ощущение музыки и тренировки эмоций.

- Упражнения на развитие пластики тела.

Сценическое движение включает в работу опорно-двигательную систему, развивает физические навыки и снимает психофизические зажимы.

Некоторые методы сценического движения, направленные на укрепление здоровья:

- Работа с глубокими мышцами. Упражнения, сконцентрированные вокруг живота, бёдер, поясницы и ягодиц, помогают исправить осанку и улучшить мышечную активность.

- Плавное переключение движений. Нагрузка на все мышцы одновременно с плавным изменением направления движения повышает выносливость организма.

Игровые комплексы и упражнения по сценическому движению совершенствуют двигательные навыки, умение владеть своим телом, укрепляют и развивают мышцы, убирают угловатость и скованность.

1. **Использование кукол - маппет.**

На отдельных занятиях я использую кукол-маппет. Кукла-маппет является многофункциональным, мобильным и очень легким в использовании дидактическим пособием, предназначенным для занятий и игр с детьми младшего школьного возраста. Оно может быть задействовано на занятиях разнообразного содержания. На этапе знакомства кукла-маппет помогает детям раскрепоститься. Здороваясь с каждым ребенком за руку, она просит рассказать немного о себе. Дети это с удовольствием делают.

Куклы - маппет смешные и веселые, доставляют радость, вызывают смех, а также (доказано исследованием) являются одним из самых эффективных способов социальной адаптации.

На занятиях по сценической речи при работе с скороговорками кукла-маппет снимает напряжение с детей, превращая упражнения в забавную игру.

1. **Использование друдлов.**

**Друдлы** - это задачи-головоломки, которые обозначаются в виде квадрата с геометрическими фигурами внутри. Главная задача — увидеть в изображении разные предметы. Друдлы имеют множество вариантов ответа, и все они верны.

**Друдлы** могут использоваться как здоровьесберегающие технологии, в частности для:

 - Сохранения и укрепления психоэмоционального состояния детей младшего школьного возраста.

**- Снятия физического и психического напряжения** у детей. В творческой работе дети получают удовольствие и удовлетворение от собственной деятельности, не испытывают страх и неуверенность.

**- Формирования уверенности в себе**, в своих силах и возможностях. Когда ребенок не испытывает отрицательных эмоций, это способствует его позитивному эмоциональному развитию, самовыражению.

**- Развития ассоциативного мышления**, умения подойти к ситуации с разных сторон. **Развитие речи**. Друдлы укрепляют связь между воображением и речью.

Ребятам очень нравятся такие занятия. Они с удовольствием фантазируют, рисуют то, что увидели, затем обучающиеся дружно угадывают, что изобразил каждый, а если не угадали, то автор рассказывает о своем видении каждой картинки. Особенно по душе такие занятия детям младшего школьного возраста.

1. **Арт- терапия.**

Арт-терапия - это способ развития творческой личности, основанный на творчестве и игре.

Основная цель арт-терапии - гармонизация развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

Применения элементов арт-терапии в театральном объединении:

- не требует от обучающегося каких-либо способностей к театральной деятельности;

- помогает через невербальное общение делать первые шаги к самопознанию и самораскрытию;

- используется для оценки состояния обучающихся, помогает преодолеть плохое настроение, апатию, безынициативность;

- создаёт атмосферу доверия, терпимости и внимания, помогает принять каждого ребёнка.

В работе я использую следующие направления арт-терапии:

Сказкотерапия -  это психологическое направление, позволяющее использовать метафорические ресурсы сказки для развития воображения, самосознания, улучшения взаимодействия с окружающим миром, избавления от страхов и комплексов.

Упражнение - игра «Мой литературный герой». Здесь каждый обучающийся рассказывает о своем любимом сказочном герое.

Любимый литературный герой способен рассказать многое о ребенке. Используя обсуждения черт характера, сходства и различия между героем и ребенком, поступками и отношением к ним, ребенок может понять новые вещи о себе.  Например, это могут быть желания, которые ребенок никогда не выскажет вслух, но они есть и их нужно осознать и принять, потому что это часть ребенка. (Можно также использовать героев мультфильмов и фильмов).

Упражнение - игра «Сказка по кругу». Обучающиеся садятся в круг и по очереди начинают придумывать сказку на заданную мной тему.

Совместные сказки очень хорошо помогают сплотить коллектив, даже самый разновозрастный. Они непредсказуемы своими поворотами, что делает их очень интересными. Такие упражнения показывают детям, насколько они разные, но это не делает ребят ни хуже, ни лучше. Они просто разные, и в этом их ценность. Они видят разный взгляд на одни и те же события, героев, фразы, задания. Это воспитывает в них уважение к чуждому мнению и мышлению, расширяет горизонты их собственной мысли. Важно: сказка обязательно должна быть закончена. (Детей нужно приучать доделывать работы). Она должна иметь хороший конец. (Если он вышел плохим, можно подумать всем обучающимся, как сделать конец сказки хорошим).

Так же в программе обучения предусмотрены читки сказок, их разбор и инсценирование.

**Инсценирование (драматизация)** - воспроизведение образного содержания художественных произведений с помощью различных средств выразительности, прежде всего, с помощью пластической и речевой деятельности.

Это театрализация сказок, басен, стихотворений, постановка литературных композиций, спектаклей.

1. **Игротерапия**

Игротерапия **-**это метод воздействия на ребенка с использованием игры для достижения различных целей: обучения определенным навыкам и коллективному взаимодействию, развития творческих способностей, освоения различных социальных ролей, проявления личностных конфликтов, развития рефлексии.

На занятиях я использую игры, которые направлены на развитие:

- Самопознания, самопринятия:

Например, игра «Я могу». Обучающемуся предлагается рассказать о себе, начиная со слов «Я могу…». Эта игра демонстрирует ребенку его сильные стороны, знания, умения. Он учится понимать свои лучшие качества и признавать их.

Игра «Волшебная палочка». Ребенок садится на стул перед группой, я спрашиваю, кто хочет выйти и сказать комплимент этому ребенку. Тому, кто выходит я даю «волшебною палочку», он становится около сидящего дотрагивается до него «волшебной палочкой», говоря искренний комплимент. Сначала дети стесняются, произнося комплименты, а потом делают это с удовольствием. Дети, сидящие на стуле сначала напряжены, а потом, слыша в свой адрес много добрый эпитетов, успокаиваются, улыбаются и потом, меняясь в игре «ролями» сами с удовольствием и радостью говорят другим комплименты.

- Коммуникативных навыков.

Самая любимая игра «Веселые старты». Здесь множество разных вариантов, миксов спортивных, интеллектуальных, развлекательных конкурсов.

Игры на взаимодействие невероятно эффективно помогают сплотить коллектив. Детям нравится выполнять задания совместно. Задания такого направления повышают позитивную атмосферу на занятиях, помогают детям полюбить занятия еще сильнее.

- Творческого мышления.

Игры для развития творческого мышления действуют разносторонне: учат мыслить широко, задавать вопросы, анализировать полученную информацию, обобщать данные, выдвигать множество гипотез, объяснять различные материалы. А также игры помогают развивать выразительные способности ребенка.

Игра «Если бы я был». Я заранее подготовлю карточки с рисунками. Ребенок говорит: «Если бы я был… (и вытягиваем карточку) котом!». Надо рассказать, каким? (например, полосатым, прыгучим, ласковым энергичным охотником, и т.д.) В этой игре можно представлять себя цветком, деревом, блюдом, погодой, городом, песней, спортивной игрой, фруктом, книжкой, предметом мебели, птицей…

Игра «Все наоборот». Тот, кто водит, называет строчку из любимых стихов, пословицу, поговорку, скороговорку, считалочку. Задача ребенка - быстро заменить каждое слово на противоположное по смыслу (насколько это возможно, конечно). Например, «На золотом крыльце сидели…» - «Под железным порогом стояли…», «Шла Саша по шоссе…» - «Стоял Петя на лугу...».

- На работу с эмоциональными состояниями.

Игротерапия может помочь справиться с различными эмоциональными состояниями: это и возбужденность детей, которая снимается физической активностью, и выражение накопившейся агрессии посредством игрового «сражения».

Очень нравится детям игра «Жмурки», но, не современная, а в которую играли их прабабушки. Водящим также, как и в современной игре завязываем глаза, а тем, кого ловят на шею одеваем звонкие колокольчики на веревочке, а руки за спиной связываем, чтобы не могли удерживать от звона колокольчики.

Игра «Петушиные бои». Разновидностей этой игры очень много. Это и сбивание подушкой на бревне «противника», и толкание «противника» плечом, прыгая на одной ноге. Наши «Петушиные бои» заключаются в том, чтобы сорвать цветные ленточки, прикрепленные на липучей ленте к поясу на талии (петушиный хвост) у «соперника». Важно: толкать «соперника» и выставлять перед собой руки - нельзя. Задача эта оказывается на простой.

Таким образом, комплексы упражнений, тренингов, отдельные приемы и инструменты, применяемые на занятиях театрального объединения, способствуют сохранению психического, соматического и социального благополучия, развития индивидуальных способностей обучающихся.

Очень важно, что, осваивая азы театрального искусства по программе художественной направленности «Театральные шаги», обучающиеся одновременно участвуют в оздоровительных, профилактических и коррекционных мероприятиях, способствующих повышению уровня их физического, психического и социального здоровья.