

Здоровьесберегающие технологии: сказкотерапия



Презентацию подготовила :
Воспитатель Безридная Нина
Игоревна.

Здоровьесберегающие технологии



Как медиков, так и педагогов, волнует прогрессирующее ухудшение здоровья детей. Рождение здорового ребенка в наше время стало редкостью. Причина тому – и плохая экология, и несбалансированное питание, и информационные и нейропсихические перегрузки, и снижение двигательной активности.

Но здоровье - это не просто отсутствие болезней или физических дефектов; это состояние полного физического, психического, нравственного и социального благополучия.

Комплекс разнообразных форм и видов деятельности, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся получил общее название - «здоровьесберегающие технологии».

Здоровьесберегающие педагогические технологии

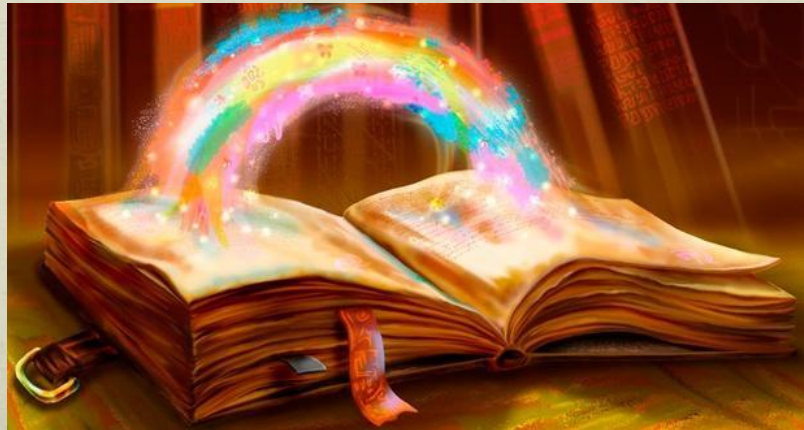


Применяются в различных видах деятельности и представлены как:

- **Технологии сохранения и стимулирования здоровья** (динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, игровая оздоровительная гимнастика).
- **Технологии обучения здорового образа жизни** (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, самомассаж, активный отдых (физкультурный досуг, музыкальный досуг, точечный массаж).
- **Технологии коррекционные** (артикуляционная гимнастика, психогимнастика, цветотерапия, арт-терапия, сказкотерапия).

Сказкотерапия

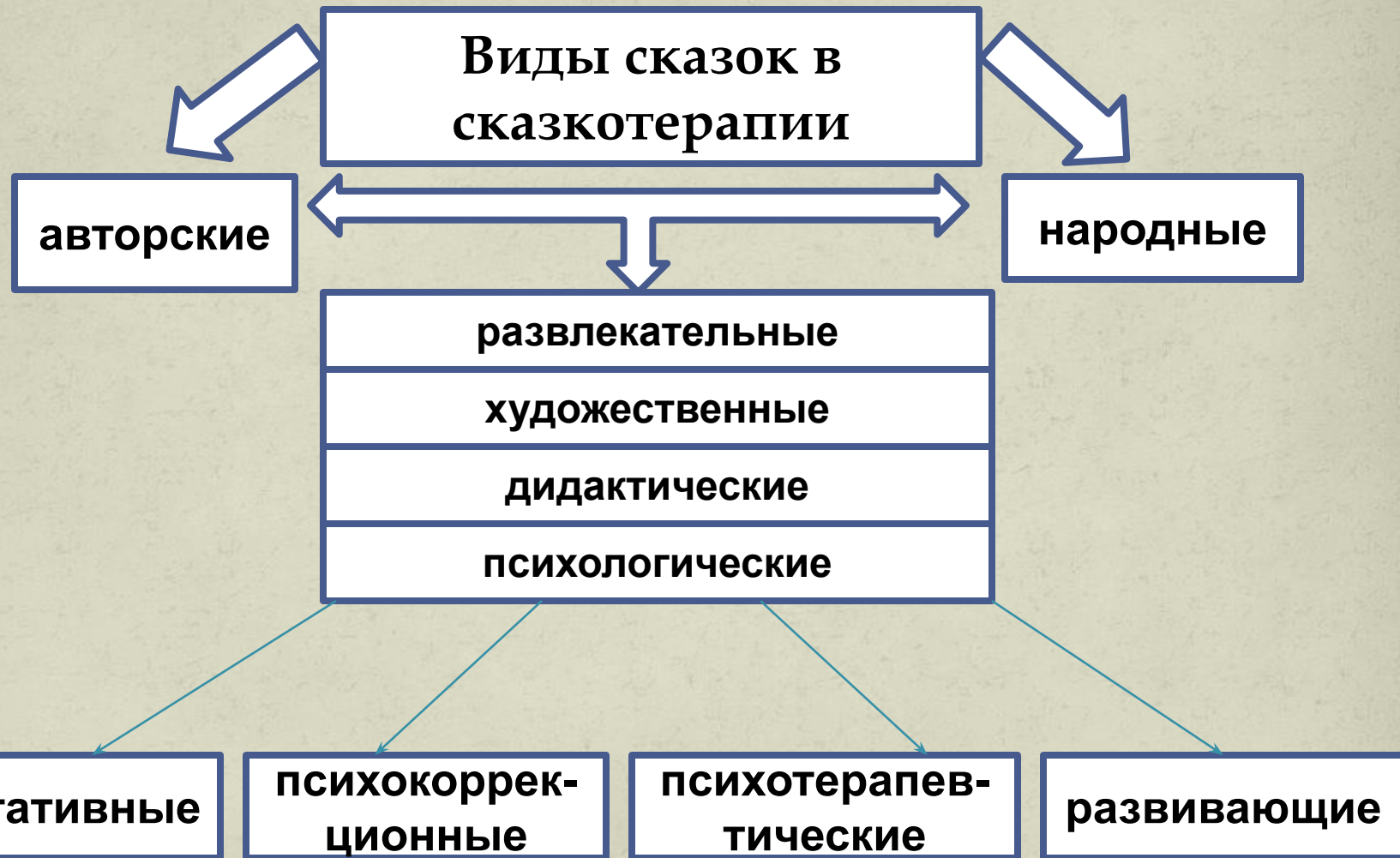
- **Сказкотерапия** – один из видов здоровьесберегающих технологий. Является инновационным методом в работе с детьми, который позволяет мягко и ненавязчиво воздействовать на ребенка при помощи сказки, решая при этом самые разные задачи.
- Сказкотерапия нацелена на развитие самосознания человека и обеспечивает контакт как с самим собой, так и с другими, способствуя построению взаимопонимания между людьми и усвоению необходимых моделей поведения и реагирования, новых знаний о себе и мире.



- **Принципы** сказкотерапии заключаются в знакомстве ребенка со своими сильными сторонами, в «расширении» его поля сознания и поведения, в поиске нестандартных, оптимальных выходов из различных ситуаций, обмене жизненным опытом. Этот метод развивает умение слушать себя и других, учить принимать и создавать новое.
- В процессе каждого занятия по сказкотерапии можно дополнительно решать определенные задачи. Например: отработка произвольного внимания или сплочение группы, развитие чувства взаимопомощи и поддержки, или развитие памяти, расширение эмоционально-поведенческих реакций, где на примерах сказочных героев дети учатся разбираться в людских характерах.
- Сказкотерапию используют и в воспитании, и в образовании, и в развитии, и в тренинговом воздействии, и как инструмент психотерапии.



Классификация сказок И.В. Вачкова



Психологические сказки раскрывают перед человеком многообразие жизненных ситуаций и помогают ему найти ответы на свои вопросы, определить способы разрешения имеющихся проблем.

- Отличительной особенностью **медитативных** сказок является отсутствие конфликтов и злых героев.
- **Психокоррекционные** сказки создаются для мягкого влияния на поведение ребенка. Под коррекцией здесь понимается «замещение» неэффективного стиля поведения на более продуктивный, а также объяснение ребенку смысла происходящего.
- **Психотерапевтические** сказки раскрывают глубинный смысл происходящих событий, помогают увидеть происходящее с другой стороны. Они не всегда однозначны, но всегда глубоки и проникновенны. Психотерапевтические сказки часто оставляют человека с вопросом, что, в свою очередь, стимулирует процесс личностного роста.
- **Информационно-психологические** (развивающие) сказки содействуют оптимальному ходу естественного психического развития и содержат в метафорическом виде информацию о внутреннем мире человека. Их цель — открытие человеку богатств его психики для помощи в осознании своих особенностей.

РАБОТА СО СКАЗКОЙ В ГРУППАХ

**Сказкотерапевтическое занятие должно состоять
из трех основных частей:**

- вводная часть (разминка);
- рабочее время;
- обсуждение (шеринг).

Занятия с детьми дошкольного и младшего школьного возраста проводятся два раза в неделю продолжительностью от 30 до 45 минут (в зависимости от возраста). При групповой работе число участников составляет от 6 до 8 человек.

Групповые и индивидуальные занятия с подростками и взрослыми проводятся один раз в неделю. Оптимальное число участников в группе 8-12 человек.

Длительность занятий может варьироваться, и лучше, если есть возможность не быть жестко ограниченным во времени. Занятия могут длиться от 45 минут до 3 часов (в зависимости от сценария или времени, которым располагают участники. Оптимальной для большинства групп является длительность 1,5-2 часа.

Использование сказки в работе с родителями



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА РАБОТЫ СО СКАЗКОЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Читать сказку должен взрослый, которому ребенок целиком и полностью доверяет.
- Важен телесный контакт.
- Читать сказку неторопливым, спокойным голосом, а диалоги эмоционально.
- Сделать обсуждение немного отсроченным, если ребенок совсем маленький или быстро устает.
- Не указывать напрямую на сходство поведения ребенка и главного героя, то есть не говорить: «Вот, ты ведешь себя точно так же», и т.п. Ребенок и так это поймет, если сказка попала «в точку», особенно если увидит, что персонаж изначально ведет себя не очень хорошо.

Литература

- Вачков И.В. Введение в сказкотерапию, или Избушка, избушка, повернись ко мне передом... - М.: Генезис, 2011. – 288 с.
- Мосина Е.С. Почему облака превращаются в тучи? Сказкотерапия для детей и родителей. - М.: Генезис, 2013. – 160 с.
- Стишенок И.В. Из гусеницы в бабочку: Психологические сказки, притчи, метафоры в индивидуальной и групповой работе. - М.: Генезис, 2013. – 368 с.
- Интернет-ресурсы.



