

МДОУ детский сад компенсирующего вида «Белочка».

Оздоровление ребёнка средствами театральной деятельности

«Хрупкое и чуткое существо входит в этот мир...
Как ему помочь?! На помощь детям!»

«Мастерская чудесных превращений»

**Практическое овладение навыками
психосаморегуляции детьми
дошкольного возраста в процессе
театральной деятельности.
На основе развития эмоциональной сферы.**

*«Эмоции – это ветры, надувающие паруса корабля, они его иногда топят,
но без них он не может плавать. (Вольтер)»*

Возможности театральной деятельности в развитии эмоций

- воспитывается уверенность в самих себе и своих возможностях,
- Дети обогащаются знания о собственном теле,
- развивается активность, инициативность, самостоятельность.
- Дети через сказочные истории усваивают правила поведения и секреты человеческих взаимоотношений.
- экспериментируя с масками, гримом, головными уборами и одеждой, а также с различными деталями внешности, ребёнок понимает, что внешность человека может меняться, открывает черты характера.
- способствует развитию фантазии детей, творческого воображения, мышления, наблюдательности,
- знакомить ребёнка с языком эмоций,
- учит его выражать свои чувства, как с помощью слов, так и мимики, жестов, а также понимать эмоции другого.

Задачи оздоровления в театрализованной игре

- умение произвольно направлять свое внимание на испытываемые эмоциональные ощущения;
- умение различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определять их характер (приятно, неприятно, спокойно, удивительно, страшно и т. д.);
- умение одновременно направлять свое внимание на мышечные ощущения и на экспрессивные движения, сопровождающие любые собственные эмоции и эмоции, которые испытывают окружающие.

Направления работы

- формирование умения принимать самого себя и других, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки.
- формирования у ребенка умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков.
- в формировании умения находить в трудных ситуациях силы внутри себя, принимать ответственность за собственную жизнь, умения делать выбор, в формировании потребности в самоизменении и личностном росте.
- формирование произвольной регуляции поведения.
- приобретение с помощью релаксационных упражнений первых навыков эмоциональной саморегуляции.

Методические средства

ролевые игры - Дошкольники начинают осваивать ролевую гимнастику с

- ролевых действий (походить как кошечки, зайцы и т.п.);
- введение в ролевые действия голоса (помяукать как испуганный котенок, злой котенок и т.п.);
- пальчиковые игры (пальчиками походить как зайцы, медведи и т.п.).
- Для старших дошкольников используются
- ролевые образы животных (льва и зайца, волка и цыпленка и т.п.),
- сказочных персонажей (Кощей Бессмертного, Бабы Яги, Ивана - царевича и т.п.),
- социальных и семейных ролей (учителя, мамы и т.п.),
- неодушевленных предметов (стола, шкафа, машины и т.п.).
- Роль изображается при помощи мимики и жестов, иногда озвучивается.

- **психогимнастические игры**
- **коммуникативные игры направленные на формирование у детей умения увидеть в другом человеке его достоинства и давать другому вербальное или невербальное «поглаживание»** Играм данной группы должно уделяться особое внимание, так как обычно человек склонен фиксировать свое внимание, прежде всего, на недостатках другого.
- **игры и задания, направленные на развитие произвольности . Важно, чтобы формирование произвольности осуществлялось достаточно осознанно, поэтому дошкольникам вводятся такие понятия, как «хозяин своих чувств» и «сила воли».**
- **игры, направленные на развитие воображения Игры вербальные - придумывание детьми окончания к той или иной необычной ситуации, или коллективное сочинение сказок, или подбор различных ассоциаций к какому-либо слову.**
- **Невербальные игры - изображение детьми «как можно интереснее», по-своему, того или иного живого существа или неживого предмета.**

«Мысленные картинки».

Дети закрывают глаза и под музыку (звуки дождя, грома, моря и т.п.) придумывают картинку, а затем рассказывают ее группе. Задание может усложняться тем, что детям дается определенная тема для картинки (например, тема дружбы) или, помимо звукового, добавляется кинестетический раздражитель (детям дают подержать пушистый хвостик или кусочек мрамора и т.п.). Мысленная картинка может «оживляться». Автор картинки выбирает детей на роли героев и предметов своей картинки, объясняет им, где стоять, как двигаться, что говорить. По команде «раз, два, три, картинка оживи» герои, и предметы картинки начинают двигаться, затем все дети хлопают автору и актерам картинки.

Терапевтическая метафора

- Главная особенность саморазвития – это то, что личность берет на себя ответственность за свое развитие. Для этого необходимо, чтобы у человека присутствовало знание о своих ресурсах и был доступ к ним, что возможно благодаря использованию терапевтических метафор, поскольку уже в самой структуре метафоры заложено обращение к ресурсам.
- компоненты терапевтической метафоры:
- *метафорический конфликт*- появление ситуации, в которой герою становится плохо из-за имеющейся у него проблемы (непохожести на других, наличия страхов и т.п.);
- *метафорический кризис* – наступление невыполняемой для героя ситуации, несущей символику смерти;
- *поиск и нахождение ресурсов внутри себя* – открытие героем в себе новых возможностей, необходимых для разрешения кризиса;
- *торжество и праздник* – приход ситуации успеха, признание со стороны окружающих.
- Чаще всего метафоры соответствуют той или иной трудной для ребенка (детей) ситуации.

Результаты предъявления детям метафор

- **усвоению детьми основной идеи: в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри себя, и это обязательно приведет к успеху, к победе над трудностями.**
- **у ребенка формируется «механизм самопомощи».**

релаксационные методы

- построены как антипод стресса , включены упражнения, основанные на методе активной нервно-мышечной релаксации Э. Джекобсона, предполагает достижение состояния релаксации через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышечных групп тела и дыхательные техники, используется глубокое дыхание и ритмичное дыхание с задержкой.

Эмоционально символические методы

- *Групповое обсуждение различных чувств: радости, обиды, гнева, страха, печали, интереса(используются детские рисунки, выполненные на темы чувств).*
- *Направленное рисование- рисование на определенные темы. Я использую рисование при прослушивании терапевтических метафор. Детям предлагалось рисовать все, что навеивается метафорой.*

Театр - синтез искусств и синтез средств эмоционального воспитания.

- **Драматургия**
- **Музыка**
- **Декоративное сопровождение**
- **Цветовое и световое сопровождение**
- **Движение и ритм аудио-визуального ряда**
- **Пластика, мимика**

Пакет мониторинга эмоциональной сферы

- карту эмоционального состояния,
- эмоциональный экран,
- журнал взаимодействия специалистов с воспитателем
- Карта мониторинга здоровья

Результаты:

- Умение произвольно направлять свое внимание на испытываемые эмоциональные ощущения;
- Умение различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определять их характер (приятно, неприятно, удивительно и т. д.);
- Умение одновременно направлять свое внимание на мышечные ощущения и на экспрессивные движения, сопровождающие любые собственные эмоции и эмоции, которые испытывают окружающие.
- Ребенок стали психологически здоровым, т.е. веселым и активным, самостоятельным и доброжелательным, помогающим и любознательным, инициативным и уверенным в себе, открытым и сопереживающим; у каждого ребенка был сформирован опыт борьбы, увенчавшийся успехом.