Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Дядьковский детский сад» муниципального образования –

Рязанский муниципальный район Рязанской области.

**Консультация для воспитателей:**

**«Арт-терапия, как средство адаптации детей раннего возраста к ДОУ»**

Подготовила:

воспитатель

Раздомина Е.А.

2020г.

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать детский сад. Каждый из них проходит период **адаптации к детскому саду.**  Вся жизнь ребёнка меняется кардинальным образом. В привычную, сложившуюся жизнь в семье буквально врываются изменения:  чёткий режим дня, отсутствие родных и близких, постоянное присутствие сверстников, необходимость слушаться и подчиняться незнакомым взрослым, резко уменьшается количество персонального внимания.

Ребёнку необходимо время, чтобы адаптироваться к этой новой жизни в детскому саду, для него это сильное стрессовое переживание, которое необходимо смягчить. Необходим метод положительного психологического воздействия, с целью поддержания и укрепления душевного баланса малыша.

Самым оптимальным подходом в обеспечении адаптации детей раннего возраста можно считать творческий подход. Таким современным методом является **арт-терапия**.

**Арт-терапия** - это специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь изобразительной и творческой деятельности.

Она подходит для работы с детьми, начиная с самого раннего возраста. Это один из самых «мягких», но глубоких методов, который позволяет раскрыть творческий потенциал ребенка, высвободить его скрытые энергетические резервы и эмоции.

Основная цель арт-терапевтической работы с дошкольниками состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

**Использование элементов арт-терапии позволяет**:

1. Создать положительный эмоциональный настрой;

2. Снять эмоциональное напряжение (это важно на начальном этапе адаптации);

3. Снизить утомление, негативные эмоциональные состояния и их проявления;

4. Повысить адаптационные способности ребенка к повседневной жизни ДОУ;

5. Развивать воображение, навыки изобразительной деятельности художественных способностей в целом;

6. Возможность обратиться к невысказанным фантазиям и желаниям ребенка.

В адаптационный период в работе с детьми можно использовать следующие элементы арт - терапии:

* **Игротерапия.**Игры на знакомство; игры на общение; игры с предметами; игры по сказке; игры с песком и водой; игры с конструктором.

Эффективность воздействия этих игр и упражнений на детей значительно повышается, если они сопровождаются музыкой и рисованием, в одной совместной деятельности сочетаются разные виды воздействия. Игротерапия используется для снижения напряженности, мышечных зажимов, тревожности, страхов и повышения уверенности в себе. Кроме того, игры готовят детей к взрослой жизни, помогают приобрести необходимые навыки.

* **Изотерапия.** Рисование пальчиками; рисование ладошками;печать поролоном; восковые мелки; акварель; отпечатки листьев; рисунки из ладошки; рисование ватными палочками; рисование песком; монотипия.
* **Сказкотерапия.** Сказка позволяет в доступной форме постигать мир чувств, эмоций и переживаний. Чтение или обсуждения самой сказки; знакомство с образными выражениями; подведение к умению выразительно интонировать реплики героев; передавать ритмизацией движения героев сказок; угадывать по выразительному исполнению эмоциональные ситуации. Сказка дает возможность ребенку сравнивать себя с героем, понять, что у него есть такие же проблемы, как у героя сказки. Посредством сказочных образов, их действий, ребенок может найти выход из различных сложных ситуаций, увидеть пути решения возникших конфликтов, усвоить моральные нормы и ценности, различать добро и зло.
* **Музыкотерапия.** Музыка помогает детям войти в нужное эмоциональное состояние, осваивать мир человеческих чувств и переживаний.

Музыкальные игры и упражнения используются как средство развития слухового внимания, чувства ритма, координации движений. Участие в инсценировках песен, сказок, стихов дает возможность застенчивым, тревожным, мнительным детям развивать их творческие способности, проявлять свои личностные качества, стимулировать творческую активность.

* **Танцевальная терапия.** Занятия танцами способствуют развитию слухового внимания, чувства ритма, координации движений, а самое главное, развитию коммуникативных, социальных навыков.
* **Пальчиковые игры.** Пальчиковая гимнастика способствует снятию волнения, физического переутомления и улучшению эмоционального состояния ребенка, развивает внимание, память, мелкую моторику рук.

Занятия. Чтобы арт-терапия принесла наилучший результат, следует грамотно подойти к организации занятия, сделать так, чтобы малыш чувствовал комфорт, безопасность, чтобы ему было интересно и весело. Важно проявить терпение, ни в коем случае не кричать на ребенка, не требовать от него соблюдения каких-либо надуманных «правил» – на то терапия и творческая, чтобы малыш мог творить.

Особое внимание уделим двум **элементам арт-терапии***(изотерапии и песочной терапии)*

**Изотерапия**, в первую очередь, рисование. Для изотерапии подходят все виды художественных материалов. Мы **используем краски**, карандаши, восковые мелки, бумагу различной фактуры, кисти разных размеров и жесткости. Занятия не ограничиваются обычным набором изобразительных средств *(бумага, кисти, краски)* и традиционными способами их использования. Используем и нетрадиционные способы.

Способов создания изображений много:

* Рисование сыпучими продуктами. Для этого используем покрашенные пищевыми красителями или гуашью крупы *(манка, рис, пшено горох, макароны)*.
* При нанесении изображения пальцами и ладонями, губками и перышками, кляксы превращаются в бабочек, пятна краски - в невиданных животных. Ребята чувствуют свой успех!
* Используем следующую технику***«марания»***. В буквальном понимании *«марать»* — значит *«пачкать, грязнить»*. Размазываем, разбрызгиваем краски, и наносим множества слоев и смешиваем цвета. Для этого используем гуашевые или акварельные краски. Наиболее насыщенными по воплощению и эмоционально яркими получаются гуашевые или акварельные изображения.
* Техника ***«Рисунок по кругу».*** Данную технику используем при групповой работе – это способствует сплочению группы.
* Техника***«Парное рисование.*** Совместное рисование учит детей сотрудничеству.
* Техника ***«Пластилиновая композиция.*** Пластилин наносится пальцами на картон, как бы намазывается.
* Техника ***«Рисование пальцами».*** Данная техника способствует развитию мелкой моторики рук, концентрации внимания, координации движений под зрительным контролем. Не все дети желают рисовать пальцами, некоторые попробовав это способ, возвращаются обратно к кисти или губке, как к более привычным средствам изображения.

**Песочная терапия**

Все игры с песком разделяются по двум направлениям:

* ***Обучающие****(они облегчают процесс****адаптации ребенка****)*.
* ***Познавательные*** *(с их помощью познается****многогранность нашего мира****)*.

**Чем же так полезны занятия рисования песком?**

- у ребенка развивается интерес исследователя, ведь занятие, как правило, окружено тайной;

- играя с песком, ребенок расслабляется;

- ребенок фантазирует с песком смелее, чем на бумаге с карандашами или красками. Здесь можно рисовать, поправлять и снова рисовать;

- рисование песком способствует развитию мелкой моторики.

По мнению специалистов, данная методика даже эффективнее, чем пальчиковая гимнастика. Потому что действия с песком больше напрягают и мозг, и мышцы.

**Используем** следующие игры-упражнения с песком:

* **Отпечатки наших рук.** Поверхность песка ровная. Ребенок вместе с воспитателем по очереди делают отпечатки кистей рук – то внутренней, то внешней стороной. Необходимо слегка вдавить руку в песок, прислушаться к своим ощущениям.
* **Отпечатки кулачков** *(найти сходство со знакомым предметом – цветок, солнышко, ежик)*;
* **Скользить ладонями по поверхности песка** *(зигзагообразные и круговые движения – как машина едет, ползает змея)*; то же, поставив ладонь ребром;
* ***«Пройтись»*** поочередно каждым пальчиком правой и левой руки *(потом двумя одновременно)*;
* ***«Поиграть»*** пальцами по поверхности песка, как на пианино (движения мягкие *«вверх-вниз»* - движется кисть);
* **Оставлять следы одновременно двумя пальцами**, пятью пальцами *(вместе пофантазировать: чьи это следы)*.
* ***«Песочный дождик****»* Ребенок медленно, а затем быстро сыплет песок из своего кулачка…
* ***«Песочные прятки»* и т. д.**

Для игр в песочнице мы предлагаем ребенку **использовать** различные миниатюрные игрушки, не более 8 см. Перед началом игры с песком **детей можно познакомить с***«Хранительницей песка»*(это может быть любая игрушка, она рассказывает основные правила, которые необходимо соблюдать во время игры).

Наблюдая за играми **детей в песочнице**, видно, как положительно влияет песок на эмоциональное самочувствие, является прекрасным средством для развития и самореализации ребенка.

**Заключение:**  **Арт-терапия** не имеет ни ограничений, ни противопоказаний, является мягким и безопасным методом при работе с психоэмоциональным состоянием ребенка, дает ему возможность чувствовать свободу своих действий. Применение **арт-терапии в период адаптации** делают её течение более мягкой. Формирование **адаптационных** механизмов зависит в первую очередь от умения педагогов в создании естественной стимулирующей среды, в которой ребенок чувствует себя комфортно и защищенно, проявляя творческую активность.

Список литературы:

1.Киселева М.В. "Арт-терапия в работе с детьми". СПб.: Речь, 2008

2.Короткова Л.Д. "Арт-терапия для дошкольников и младшего школьного возраста". СПб.: Речь -2001