**«Нетрадиционные методы оздоровления детей в условиях ДОУ»**

*Здоровье - это состояние полного физического, психического*

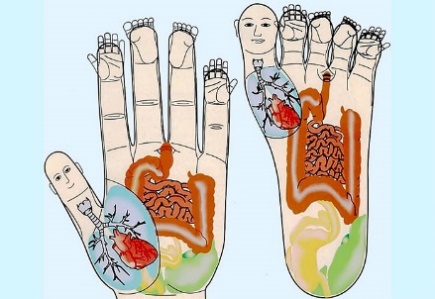
*и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или*

*физических дефектов.*

*(Всемирная организация здравоохранения)*

Детство- уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье, мотивационная сфера.Уже давно в практике используются здоровьесберегающие технологии направленные на снижения заболеваемости детей. Давно зарекомендовали себя ряд методик: методика правильного дыхания, ароматерапия, психогимнастика, др. Подробнее хотелось бы остановиться на применении практик Су-Джок –терапии, использование мандал и мудр в условиях ДОУ.

*Использование Су-джок-терапии в ДОУ*

[](http://itmassage.ru/wp-content/uploads/2018/08/zony-sootvetstviya-vnutrennim-organam.jpg)Су-джок-терапия – это оригинальный способ проработки рефлекторных точек кистей и стоп, позволяющий восстановить функции организма, предупредить развитие серьёзных заболеваний и оказать скорую помощь человеку, чьё здоровье находится под угрозой. Педагоги всё чаще и чаще обращаются к этой восточной технике, пытаясь избавиться от неврозов или банальной детской усталости и для того, чтобы разбудить ресурсы детского организма. Польза и простота метода привели к его повсеместной популярности и распространению. Нет никаких запретов и противопоказаний. В случае некомпетентного применения технологии имеет место только его неэффективность. Во многих странах Су-Джок терапия является составной частью государственных программ по здравоохранению и образованию. Автором метода является профессор из Южной Кореи Пак Чже Ву, попытавшийся собрать воедино древние китайские и тибетские техники. «Кисть-Стопа» – так звучит перевод названия популярной процедуры? Строение кисти и стопы удивительно напоминает наше тело, а чувствительные окончания, имеют связь со всеми внутренними органами. Воздействуя на зоны соответствия, выделяемые методикой Су-Джок, мы посылаем в головной мозг чувствительный импульс, указывающий на наличие проблемы, получая в ответ команду на восстановление и регуляцию функций больного органа.

Кроме того, стимулируя окончания, мы гармонизируем потоки энергии, расчищаем пути для их прохождения. Широта показаний к проведению массажа Су-Джок удивляет. Его назначают как при легком недомогании или простуде, так и при серьезных хронических заболеваниях и патологиях.

Существует ряд комплексных упражнений, картотек игр с использованием Су-Джок, в том числе авторских: слушание разных жанров музыки с использованием массажных шариков, дидактические игры, связанные с перекатыванием шариков от игрока к игроку, игры на распознавание цвета, на изучение темы «Часть-целое», при изучении счета, при делении слов на слоги, др.

Использование массажных шариков в комплекте с двумя металлическими кольцами в сочетании с упражнениями коррекции звукопроизношения и развитию лексико-грамматических категорий способствует повышению физической и умственной работоспособности детей, создаёт функциональную базу для сравнительно быстрого перехода на более высокий уровень двигательной активности мышц. А сочетание таких упражнений, как пальчиковая гимнастика, самомассаж с упражнениями по коррекции звукопроизношения и формированию лексико-грамматических категорий, позволяет значительно повысить эффективность занятий.

Массажные упражнения с «волшебным шариком-ёжиком и колечком» очень нравятся детям. Но здесь важно выполнять ряд условий:

- соблюдение одного из основных принципов педагогики «Не навреди!» (после проведения массажа появляется легкое тепло и покраснение кожных покровов, допускаются незначительные болевые ощущения);

- системность в работе с использованием данной методики;

- упражнение должны приносить удовольствие детям, а значит использоваться в сочетании с игровыми методами.

Творческий подход педагогов, использование альтернативных методов и приёмов способствует более интересному, разнообразному и эффективному проведению занятий и режимных моментов в образовательном учреждении.

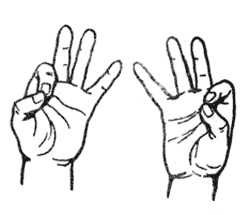
*2. Исцеляющие мудры. Здоровье в наших руках.*

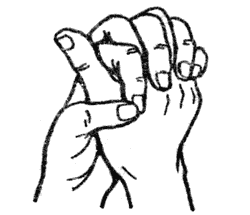
Руки могут заменить собой зрение, речь, слух. Неспроста народная мудрость гласит: «Все в руках человека». Но, оказывается, пальцы рук и ладони – это и своеобразные «окна» нашего здоровья.

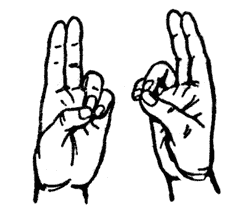
В Индии, Китае, Корее и других странах Востока еще несколько тысячелетий назад научились использовать целебную силу сложенных особым образом пальцев рук – мудр. Считалось, что с помощью мудры можно избавиться от многих недугов, укрепить здоровье, повысить иммунитет и мобилизовать защитные силы организма.В восточной медицине есть понятие «жизненная сила», или «энергия». Характеристика и состояние этой жизненной энергии – показатели здоровья или болезни человека. На руках расположены многочисленные информационные каналы, тесно связанные с жизненной энергией того или иного органа. Разнообразные положения рук в сочетании с особыми звуками и созерцательным мышлением оказывают на организм особое влияние. Происходит своеобразный информационный и энергетический обмен и регулируются все внутренние энергетические потоки.Положение рук в этом процессе играет роль проводника энергии.

Далеко не все мудры применяют без наблюдения специалиста. Можно использовать лишь 25 мудр, которые не имеют противопоказаний и легко выполнимы. Как выполнять мудры? Перед началом процедуры надо размять пальцы и «оживить» руки. Выполнять мудры можно в любом положении. Внешние раздражители не должны отвлекать. Выбранную мудру не следует повторять в течение дня больше 5–6 раз по 5–10 минут с небольшими паузами. Больше 2–3 мудр ежедневно выполнять не стоит.

Важно заметить, что практиковать эту технику можно только начиная со старшего дошкольного возраста, так как к выполнению нужно подходить осознанно. Работать лучше индивидуально или в подгруппах. Вот основные мантры, которые можно без вреда применять в детском саду.

МУДРА ЗНАНИЯ. Эта мудра одна из наиболее важных. Снимает эмоциональное напряжение, тревогу, беспокойство. Улучшает мышление, активизирует память, концентрирует потенциальные возможности. *Методика исполнения*: указательный палец легко соединяется с подушечкой большого пальца. Оставшиеся три пальца выпрямлены (не напряжены).

МУДРА "ПОДНИМАЮЩАЯ". Выполнение этой мудры мобилизует защитные силы организма, повышает иммунитет и способствует быстрому выздоровлению. *Методика исполнения*: обе ладони соединены вместе, пальцы скрещены между собой. Большой палец (одной из рук) отставлен и окружен указательным и большим пальцами другой руки.

 МУДРА ЖИЗНИ. Выполнение этой мудры всего организма, повышает работоспособность. *Методика исполнения:* подушечки безымянного, мизинца и большого пальцев соединены вместе, а оставшиеся свободно выпрямлены. Выполняется обеими рука одновременно.

МУДРА "ЧЕРЕПАХА". Показания: переутомление, *Методика исполнения*: пальцы правой руки смыкаются с пальцами левой руки. Большие пальцы обеих рук соединены между собой, образуя "голову черепахи".

*3. Мандалатерапия в работе с дошкольниками*

Каждый период онтогенеза человек имеет свои качественные характеристики, развивается по своим внутренним законам.

В старшем дошкольном возрасте эмоциональная жизнь ребенка исключительно насыщена и разнообразна. Эмоции кратковременные и поверхностные, легко возникают и быстро сменяют друг друга. Слабо развитые тормозные процессы.

Развитие эмоциональной сферы личности дошкольников остается актуальной проблемой на сегодняшний день, так как является неотъемлемой частью благополучной адаптации ребенка в обществе. Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других. Сегодня лучшими друзьями в ребёнка являются телевизор и компьютер, смартфон и планшет, а любимейшие занятия — просмотр мультфильмов и компьютерные игры. Замыкаясь на телевизорах, компьютерах, дети стали меньше общаться с взрослыми и сверстниками, дошкольники не внимательны и нечувствительны к окружающим, не умеют контролировать и уместно проявлять эмоции. Зачастую у детей проявляются негативные эмоциональные состояния: капризы, истерики, чрезмерная тревожность, гнев и раздражение. Существенно меняется природа детских страхов. Уважительное отношение к нормам и правилам порождает страх несоответствия.

Одним из методов в работе с проблемными детьми является арт-терапия, которая основана на механизме сублимации (выражение через творчество накопленных эмоциональных переживаний и психического напряжения). Одним из инструментов арт-терапии является мандалатерапия.

Мандалатерапия – это техника изотерапии, которая заключается в создании циркулярных композиций. Мандала означает «магический круг». В широком смысле слова, мандала означает закономерность или симметричную структуру, расположенную вокруг центра, которая все объединяет (рисунок в круге).

Мандалатерапия может быть полезна любому ребёнку, пребывающему в болезненном или негативном эмоциональном состоянии.

Данный вид деятельности положительно влияет на детей с гиперактивностью, снижает уровень тревожности, повышает концентрацию внимания, нормализует поведение, избавляет от страхов, способствует развитию творческих способностей.

В работе с дошкольниками можно использовать различные виды мандалатерапии:

• Созерцание мандал. Только при систематическом созерцании мандал можно говорить о переменах. Внимательное разглядывание картинки, начиная с краев и приближаясь к центру по часовой стрелке. Дойдя до центра, переведите свой мысленный взор на внутренние ощущения. Не отрывая взгляд от мандалы, продолжайте наблюдать за своим внутренним миром, как бы погружаясь в него всё глубже. Время концентрации определяется индивидуально.

• Раскрашивание готовых мандал (начиная от простых узоров, заканчивая более сложными). Одну и ту же мандалу можно раскрасить по-всякому, много раз, и выглядеть они будут совершенно по-разному.

• Рисование и создание собственных мандал из ниток, цветного песка, декоративных мелких камней, природного материала и т. д.

Рисование мандал способствует развитию образной памяти, целостному восприятию мира, распознаванию нюансов различных звуков, развитию интуиции и эмоционально-чувственного мира, т. е. становлению творческой личности.

Раскрашивание мандал также можно использовать для достижения конкретных целей диагностической и коррекционно-развивающей направленности:

• в целях коррекции эмоционального состояния, нормализации поведения (раскрашивание готовых мандал-раскрасок);

• в целях диагностики актуального настроения (раскрашивание белого круга);

• в целях изучения групповых взаимоотношений (создание индивидуальных мандал в группе с последующим созданием коллективной композиции);

• с целью диагностики и коррекции конкретной проблемы (раскрасить круг символизирующий семью, образ «Я», дружбу, любовь, гнев и пр.).

*Правила работы с детьми при использовании мандал-раскрасок*:

• Разрисовывание мандалы должно приносить радость. Главное правило: ребенок должен работать без принуждения.

• Ребенку предлагается несколько мандал на выбор (то, что ему ближе по настроению).

• Ребенок самостоятельно выбирает материалы для работы и цветовую гамму.

• На одном занятии ребенку предлагается только одна мандала.

• Во время занятия практикуется использование музыкального сопровождения, которое придает необходимый настрой и позволяет ребенку глубже погрузиться в мир своих переживаний и новых ощущений. Характер музыкального произведения должен соответствовать проводимому занятию — спокойная и умиротворяющая музыка.

• Взрослый не вмешивается в работу ребенка, без его согласия.

• Педагог-психолог следит за состоянием напряжения/расслабленности в процессе работы.

• Не высказываются оценочные комментарии по поводу работы.

• После работы ребенку предлагается дать название мандале, которую он изобразил, проводиться беседа по поводу работы, анализ его деятельности (допускаются корректные наводящие вопросы).

Здоровье ребенка превыше всего,

Богатство земли не заменит его.

Здоровье не купишь, никто не продаст.

Его берегите, как сердце, как глаз!

Южакова Елена Васильевна,

воспитатель

МОУ «Румянцевская СОШ»