|  |  |
| --- | --- |
|  | ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  УЧРЕЖДЕНИЕ  СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1  «Образовательный центр» с. Сергиевск  **структурное подразделение «Поиск»**  Самарская обл., Сергиевский р-н, с.Сергиевск, ул.Ленина, 66а.  тел. (84655)21930, e-mail: [sergievsk. poisk@mail.ru](mailto:sergievsk.%20poisk@mail.ru) |

**Методические рекомендации**

**«Оздоровительные (коррекционные) технологии в образовательном процессе»**

Автор-составитель:

Кабанова А.С. – методист

СП «Поиск» ГБОУ СОШ №1

«Образовательный центр»

с. Сергиевск

Сергиевск, 2018 год

**Пояснительная записка**

Сегодня проблемы сохранения здоровья детей приобретают особую актуальность, поскольку все заметнее становится тенденция к ухудшению его состояния.

Объем познавательной информации, получаемой детьми в дошкольном и школьном возрасте, постоянно растет. Соответственно растет и умственная нагрузка. А это нередко приводит к переутомлению, что негативно сказывается на состоянии здоровья детей. Одна из главных задач дополнительного образования - такая организация образовательного процесса, при которой не только сохраняется высокий уровень умственной работоспособности обучающихся, но и укрепляется их здоровье.

**Цель методической разработки**: показать значимость оздоровительных (коррекционных) технологий педагогам дополнительного образования с дальнейшим применением коррекционных упражнений на занятиях в системе дополнительного образования.

**Задачи методической разработки:**

1. Дать понятие оздоровительным (коррекционным) технологиям;
2. Показать примеры упражнений, относящихся к оздоровительным (коррекционным) технологиям;
3. Помочь педагогам применять оздоровительные (коррекционные) технологии на занятиях в системе дополнительного образования, включать их в образовательный процесс.

Программы обучения детей в дополнительном образовании уделяют особое внимание внедрению в образовательно-воспитательный процесс здоровьесберегающих технологий, позволяющих проводить оздоровление в интересных разнообразных формах, обеспечивающих физическое, социально-эмоциональное, духовное, интеллектуальное благополучие обучающихся.

В условиях детского сада воспитатели могут внедрять разнообразные оздоровительные и профилактические технологии инновационного и здоровьесберегающего характера. Важно при этом учитывать индивидуальные особенности детей.

Практика также показала эффективность оздоровительных (коррекционных) технологий, а именно: арт-терапии, цветотерапии, музыкотерапии, сказка-терапии, смехотерапии, и т. д. Терапия означает "лечение". Но в условиях дополнительного образования внедрение таких технологий предусматривает профилактику различных заболеваний, улучшения психоэмоционального состояния обучающихся как школьного, так и дошкольного возраста.

**Коррекционные технологии:**

1. Комфортное начало и окончание занятия;
2. Арт-терапия – коррекция через творчество:

* Цветотерапия;
* Музыкотерапия;
* Сказкотерапия;
* Смехотерапия;

1. Организация саморефлексии.

Очень важно на занятии соблюдать благоприятный эмоциональный климат. «Самые здоровые и красивые люди – это те, которых ничего не раздражает», - говорил Г. Лихтенберг.

* 1. **Комфортное начало и окончание занятия**обеспечивают положительный эмоциональный настрой обучающихся ***и дошкольного, и школьного возраста.***

Благодаря этой технологии дети самостоятельно могут осваивать различные способы самооздоровления:

а) во время занятий необходимо использование положительных установок на успешную деятельность: «Сегодня у меня всё получится! Я обязательно справлюсь с этим заданием! Мне всё по силам!»

б) умение настроить себя на положительную волну: «Подбодри самого себя. Улыбнись самому себе и пожелай хорошего дня»

в) рисование на полях тетради, на доске, в специальном альбоме различных рисунков, знаков или символов, которые символизируют предстоящий день или описывают прошедший день т.д.

Эмоциональный климат занятия во многом зависит от доброжелательного тона педагога, а также от юмористической составляющей общения педагога и обучающихся. Немало сказано о том, что хороший смех дарит здоровье и продлевает жизнь. Педагог теряет свою педагогическую и личностную привлекательность, если не имеет чувства юмора и не умеет применят его в нужный момент и в деликатной форме. Не случайно чувство юмора – один из приоритетов, который всегда указывают в перечне качеств желательного собеседника. Не только физкультминутки на занятиях имеют ценность, но и улыбки, искренний смех детей и умение пошутить в подходящей ситуации. Задача педагога – попытаться помочь ребенку правильно использовать колоссальные ресурсы юмора для обретения радости и здоровья. Это мощный противовес состоянию утомления. Несколько уместных и умных шуток в течение занятия, забавная скороговорка – показатель его качества, критерий для оценки. Полезная для здоровья «встряска» необходима и мыслительному процессу, поскольку оживляет творческий настрой.

Комфортным начало урока может сделать снятие психо- эмоционального напряжения с помощью **психогимнастики:** *Психогимнастика – это упражнения, этюды, игры, направленные на развитие и коррекцию разных сторон психики ребенка.*

Термин "психогимнастика" может иметь широкое и узкое значение. Психогимнастика в узком значении понимается как игры, этюды, в основе которых лежит использование двигательной активности в качестве главного средства коммуникации на занятии. В таком контексте психогимнастика направлена на устранение проблем в группе: снятие напряжения, установление контакта между обучающимися, а также между педагогом и обучающимися, отработку обратных связей и т.д. Примеры упражнений по психогимнастике для ***детей дошкольного возраста*** представлены в Приложении 1. Педагог может использовать одно из данных упражнений в начале занятия, чтобы снять напряжение в группе и установить контакт между обучающимися, а также между педагогом и обучающимися.

Психогимнастика как невербальный метод групповой работы предполагает выражение переживаний, эмоциональных состояний, проблем с помощью движений, мимики, пантомимики; позволяет обучающимся проявлять себя и общаться без помощи слов.

К **разновидностям психогимнастики** можно отнести следующие упражнения для ***обучающихся школьного возраста***:

*1. Упражнения на развитие внимания (можно использовать во второй половине занятия, либо на том этапе, когда педагог видит, что дети стали много отвлекаться):*

1) Гимнастика с запаздыванием. Обучающиеся встают в круг, ведущий начинает показывать упражнения в любой последовательности, все остальные повторяют за ним, отставая на одно движение. Все действия происходят под музыку, темп постепенно возрастает;

2) Передача движения по кругу. Один из обучающихся начинает действие с некоторым воображаемым предметом таким образом, чтобы это действие можно было продолжить. Остальные дети продолжает действия один за другим. Так этот воображаемый предмет обходит весь круг;

3) Зеркало. Обучающиеся разбиваются на пары и по очереди повторяют движения своего партнера, будто один стоит перед зеркалом и «кривляется».

*2. Упражнения на сокращение эмоциональной дистанции (такие упражнения можно проводить в начале учебного года на первых занятиях, либо когда в группе появляются новые обучающиеся; а также если педагог видит, что между детьми появилось некоторое напряжение).*

Обучающиеся садятся на коврики в круг и закрывают глаза. Один из них передает какое-либо чувство своему соседу с помощью прикосновения. Необходимо как можно точнее и понятнее выразить передаваемое чувство. Следующий, в свою очередь, должен передать это чувство дальше, своему соседу, максимально сохранив его содержание, но постараться выразить его с помощью собственных средств. Таким образом, одно и то же чувство, выраженное с помощью различных движений, прикосновений обходит весь круг. Такого рода упражнения способствуют развитию чувства безопасности у обучающихся, доверия, эмоционального принятия друг друга.

*3. Мимические и пантомимические этюды (данные упражнения можно проводить время от времени в течение всего учебного года на любом этапе занятия на усмотрение педагога).*

Цель - выразительное изображение отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживаниями телесного и психического довольства и недовольства. Модель выражения основных эмоций и некоторых социально окрашенных чувств. Дети знакомятся с элементами выразительных движений: мимикой, жестом, позой, походкой. Данные упражнения сокращают скованность и зажатость обучающихся, позволяют им раскрыть свои внутренние способности, избавиться от стеснения.

**2. Арт-терапия – коррекция через творчество.**

Слово арт-терапия известно сейчас многим, но далеко не все знают, что именно скрывается за этим названием. Лечение искусством (art - искусство, therapy - лечение) использует самые разнообразные виды творческой деятельности человека, чтобы помочь ему в решении психологических проблем.

Изначально арт-терапией называли рисуночную терапию, то есть лечение изобразительным искусством. Сегодня арт-терапия имеет **множество видов и подвидов**, которые продолжают появляться:

* изотерапия;
* цветотерапия;
* музыкотерапия;
* песочная терапия;
* видеотерапия;
* игротерапия;
* библиотерапия;
* сказкотерапия;
* маскотерапия;
* драматерапия;
* фототерапия;
* денс-терапия;
* арт-синтезтерапия (объединение живописи, стихосложения, цвето-, маско-, мульт- и фототерапии, а также метода ассоциаций) и другие.

Все больше психологов и педагогов признают несомненный исцеляющий эффект арт-терапии и успешно применяют ее на практике. Любой человек способен выразить себя, свои чувства и свое состояние мелодией, звуком, движением, рисованием. Для некоторых это единственный способ дать миру знать о себе, заявить о себе как о творческой личности. Предоставить такую возможность всем нуждающимся – задача арт-терапии.

Для гармоничного развития ребенка очень важно формирование многих интересов. Необходимо помнить, что для детей ***дошкольного и школьного возраста*** характерно познавательное отношение к окружающему миру. Им интересно познать всё. А именно творчество развивает чувства детей. В процессе творческой деятельности обучающийся испытывает целую палитру разнообразных эмоций не только от процесса деятельности, но и от полученного результата. Через эту деятельность формируется эстетическая восприимчивость ребенка к миру, оценка прекрасного. Все дети, особенно ***старшие дошкольники и школьники младшего и среднего возраста***, любят заниматься искусством. Творчество делает жизнь ребенка богаче, полнее, радостнее. Дети способны заниматься творчеством не только независимо от места и времени, но, самое главное, независимо от личностных комплексов. Взрослый человек, часто критически оценивая свои творческие способности, стесняется их проявлять. Дети, в отличие от взрослых, способны искренне проявлять себя в художественной деятельности. Они с удовольствием выступают на сцене, участвуют в концертах, конкурсах, выставках и викторинах.

На занятиях дополнительного образования необходимо развивать воссоздающее и творческое воображение учащихся, способствовать совершенствованию их познавательной деятельности, усвоение ими богатого человеческого опыта. Все эти задачи можно решать разными способами. Большую эффективность в раскрепощении детей и отхождения от шаблонов дают нетрадиционные способы рисования.

**3. Организация саморефлексии**

Часто вместо объективной оценки и анализа воспринятой информации, событий и собственных действий, обучающийся интерпретирует входящую информацию в разрезе своего субъективного восприятия мира. На это восприятие накладывается собственное отражение в других людях. При оценке себя обучающегося, прежде всего, интересует, какое впечатление он производит на других, не собственные дела и чувства, а как это смотрится окружающими. Получается, что он воспринимает себя через **собственное отражение в глазах других**, а их, в свою очередь, видит в зеркальном отражении своих представлений.

Такая рефлексия называется саморефлексией. Она искажает истинное представление о себе. В результате обучающийся становится полностью закрытым «зеркальным отражением» от реального мира, включающего происходящие вокруг процессы и собственную реально происходящую деятельность. Его поведение, вследствие такой неадекватной оценки собственной личности, часто приводит к ошибочным поступкам, ненужным переживаниям и часто к замкнутости.

В связи с вышесказанным, одна из задач педагога – это развивать у обучающихся самосознание, способности рефлексировать. Способность обучающегося проявлять рефлексивное мышление, позволяющее **осуществлять контроль над своими мыслями и поступками,** служит доказательством его высокой мыслительной деятельности. Чем выше уровень рефлексивного мышления обучающегося, тем объективнее его самооценка.

В объединении дополнительного образования можно организовать ведение дневника здоровья для анализа своего настроения и состояния здоровья. Перед началом учебных занятий необходимо зафиксировать в данном дневнике настроение, причины радости и грусти, обиды, тревоги; после занятий также необходимо внести в дневник изменения, если они произошли, по какой причине, как изменилось общее самочувствие в процессе занятия или после определенных упражнений. Во время проведения рефлексии обучающиеся смогут понять: что именно они делали на занятии и после каких упражнений их самочувствие изменилось. В будущем они смогут использовать эти приемы самостоятельно в дальнейшей жизни. Примеры самопознания и саморазвития, записанные детьми в индивидуальных дневниках: «Сегодня у меня хорошее настроение, потому, что мы будем лепить Деда Мороза. Будет интересно!» (Кристина Н.), «Устала после уроков, но мне помог мой волшебный крючок для вязания» (Настя М.).

Для наглядной пропаганды здорового образа жизни в дополнительном образовании среди обучающихся ***младшего и среднего школьного возраста*** можно также использовать «Дерево здоровья». На это «дерево» заносятся имена и фамилии ни разу не болевших обучающихся за месяц, за пол года, за год. По итогам года самые здоровые обучающиеся получают награду, поощрение. Во-первых, это позволяет детям следить за состоянием своего здоровья и вести здоровый образ жизни (правильно питаться, одеваться по погоде), а во-вторых, это служит дополнительной мотивацией посещения занятий в дополнительном образовании.

И в заключение хотелось бы сказать, что каждый из видов оздоровительных (коррекционных) технологий должен подходить ребенку и быть интересным. Если у обучающегося нет никакого интереса, например, к рисованию, он мало что сможет нарисовать. Подбор таких технологий должен быть аккуратным, не вызывать ощущение навязанного мероприятия