**Практикум для педагогов**

***«Арт-терапия в работе с дошкольниками»***

**Цель**: знакомство с нетрадиционными формами оздоровления и развития детей в ДОУ.

**Задачи:** создание благоприятной обстановки для совместного сотрудничества в процессе **арт-терапевтических игр**.

1. Теоретическая часть.

Современная жизнь диктует человеку особые условия: необходимо быть уверенным в себе, активным, целеустремленным, открытым всему новому, иметь нестандартный подход к делу, быть креативным. В соответствии с новыми современными требованиями образования перед дошкольными учреждениями стоит задача не только формировать у детей необходимые, знания, умения и навыки, но и максимально создать условия для укрепления их психологического и физического здоровья, социально адаптировать к школьному обучению, способствовать развитию творческого потенциала

Одно из таких направлений – это воздействие посредством изобразительного творчества – **арт-терапия**, или *«терапия творческим выражением»*.

Основные цели **арт-терапии - самовыражение**, расширение личного опыта, самопознание, гармонизация личности.

**Методы** **арт-терапии применяются с дошкольниками разного возраста**. Чтобы активизировать творческий процесс, стимулировать ребенка и разнообразить его сенсорный и эмоциональный опыт в ходе **арт-терапевтических** занятий детям предлагаются различные материалы (краски, уголь, цветные карандаши, фломастеры, восковые мелки, пластилин, глина, песок). В конце каждого занятия происходит обсуждение чувств, вызванных работой с тем или иным материалом. В ходе занятий нередко используется музыка. Она воздействует на сознание в виде образов, вызывает эмоциональный отклик, снимает внутреннее напряжение, также используется движение и танец, сочинение историй. К самым популярным видам **арт-терапии можно отнести**:

* - изо терапия – терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием, а так же работа с репродукциями, с различным художественным материалом: глиной, пластилином, бумагой, соломой.
* - музыкальная терапия – это контролируемое использование музыки в образовании и воспитании детей и взрослых;
* - драма терапия – воздействие через театр, образы, а так же использование готовых материалов *(фильмы, спектакли)*;
* - данс-терапия – это все, что связано с движением: ритмопластика, танцевально двигательная терапия.
* сказкотерапия,
* игротерапия,
* библиотерапия (коррекционное воздействие при помощи чтения специально подобранной литературы,
* артсинтезтерапия (семь видов искусств, объединенных в единой тренинговой системе: ассоциации, живопись, стихосложение, драматургия, пластика, театр, риторика,
* песочная терапия,
* цветотерапия,
* фототерапия (лечебно-коррекционное применение фотографии, видеотерапия,
* маскотерапия,
* анимационная или мульт-терапия.

***Основные принципы и заповеди***  **арт-терапии**:

Фразы на подобии *«Я не умею рисовать»*, *«Я не умею танцевать»*, ***не принимаются!*** Задача *«нарисовать, слепить, станцевать красиво»* не то что не ставится, она вообще противопоказана. Главное – выплеснуть, вырисовать, вытанцевать, дать выход накопившимся эмоциям и стрессам, чтобы лучше понять, разобраться, переосмыслить, найти решение, избавиться и улучшить свое психическое и физическое здоровье.

Приемы **арт-терапии** можно включать как в индивидуальные, так и групповые формы работы. Несмотря на кажущуюся простоту метода, **арт-терапия позволяет положительно влиять на**:

-Неврозы;

-Повышенную тревожность;

-Страхи;

-Низкую самооценку;

-Трудности взаимоотношений с окружающими;

-Последствия стрессовых ситуаций и др.

**Арт-терапия** позволяет каждому оставаться самим собой, не испытывать стыда, неловкости или обиды, сравнивая себя с другими, способствует раскрытию внутренних ресурсов организма и психики. **Арт-терапевтические** занятия развивают творческое и пространственное мышление, речь, мелкую моторику рук, умение понимать партнера. Помогают снимать эмоциональное напряжение, негативные эмоции, отработатьбеспокоящие ситуации. Дают возможность попробовать новые роли, способы поведения и реагирования, активизируют функцию воображения детей. Дети с богатой фантазией более успешно решают нестандартные задачи, легче переживают неприятности и завоевывают уважение среди сверстников.

Инновационные техники и приемы, используемые в **арт-терапии**:

**Рисование сухими листьями** (сыпучими материалами и продуктами)

На лист бумаги клеем наносится рисунок, затем сухие листья растираются между ладонями на мелкие частички и рассыпаются над клеевым рисунком. Лишние, не приклеившиеся частички стряхиваются. Описанная техника создания изображений подходит детям с выраженной моторной неловкостью, негативизмом, зажатостью, дарит чувство успешности.

**Рисование ладошками** *(бабочки, рыбки, солнышко, цветы)*. Психологи рекомендуют использовать эту технику рисования для коррекции агрессивного поведения и повышенной возбудимости.

**Кляксография** *(дорисовывание клякс)*. Используется при повышенной возбудимости.

**Рисование шерстяными нитками** (нитка складывается пополам, делается петелька, опускается в гуашь, окрашивается и тянется через бумагу). Тоже используется при коррекции повышенной возбудимости.

 **Рисование поролоновыми губками.** При повышенной возбудимости.

 **Рисование двумя кисточками одновременно.** При повышенной возбудимости.

 **Рисование мыльными пузырями, смешенными с гуашью**. Детям предлагают выдувать пузыри через трубочку для вытеснения агрессии.

 **Точечный рисунок** *(ватными палочками, пробками, крышками)* для снижения агрессии.

 **Монотипия** – рисование на одной стороне бумаги, которую потом складывают пополам. Используется для снижения агрессии.

 **Оттиск мятой бумагой**. Для снятия негатива, выплеска эмоций.

 **Рисование на мятой бумаге**. Для робких и тревожных детей.

 **Рисование ватными шариками**. Ребенку предлагают окрасить ватный шарик в краске, положить на бумагу, лежащую на подносе, и шевелить поднос, чтобы шарик перекатывался. Используется при коррекции повышенной возбудимости и истерических состояний.

 **Рисование на марле *(капель****)*. Коррекция истерических состояний.

 **Рисование цветными карандашами,** скрепленными резинкой или скотчем. Используется при коррекции истерических состояний.

**Рисование под музыку.**

Основа музыки – звук. Звук, как акустический сигнал, воздействует на клетки живого организма, изменяя их активность. На музыку реагирует сердечно-сосудистая система, дыхательная система, музыка оказывает влияние на гормональный обмен и др. Предложить детям прослушать музыку, представляя ее цвет и движения звуков. Затем при повторном звучании предложить изобразить то, что они представляли изобразительными материалами, не создающими сопротивления на бумаге и не требующими мышечного напряжения при работе. Лучше использовать акварель или восковые мелки.

**2. Практическая часть.**

Педагогам предлагается принять участие в ряде игр и упражнений, носящих арт-терапевтический характер. Данные арт-терапевтические приёмы педагоги в дальнейшем могут использовать в работе с дошкольниками.

***Упражнение «Совместное рисование»***

Цель: создание позитивного настроения, положительного микроклимата в группе.

- нарисуй моей рукой домик;

- обрисуй мою руку;

-разрисуй контур;

- обрисуй мою стопу;

- нарисуй линию – *«загогулину» с закрытыми глазами* *(сделай из неё рисунок)*;

- нарисуй лицо улыбающегося человека,

- нарисуй мужскую фигуру с закрытыми глазами;

- нарисуй с закрытыми глазами лицо соседа слева;

- дорисуй картинку

- Прорисовка тела. Отрежь длинный кусок бумаги (обои, ляг на него удобно. Я обведу твой контур.

- охота (один зверь, а другой охотник, надо играть не отрывая карандаша от бумаги, не торопиться, задача охотника - подойти близко к зверю);

***Упражнение Рисунок* *«Настроение»*.** Нарисуй с помощью разных цветов свое настроение.

В конце происходит расшифровка цвета зарисовок.

КРАСНЫЙ - восторг, жизненная сила, радость, стремление к действию.

СИНИЙ - покой, удовлетворение

ЗЕЛЕНЫЙ – абсолютный покой, скрытый потенциал к действию.

ФИОЛЕТОВЫЙ – пессимизм, отрешенность.

ЖЕЛТЫЙ – легкий, сияющий, цвет детства, счастья, раскованности.

КОРИЧНЕВЫЙ – статичность, физическое истощение, усталость, пессимизм.

СЕРЫЙ – безликий цвет, скрытность, стеснение и робость.

ЧЕРНЫЙ – агрессия, неприятие.

РОЗОВЫЙ – спокойствие, нежность.

ОРАНЖЕВЫЙ – возбуждение, радость, тревожность.

Упражнение «Рисунок в круге»

Цель: развитие рефлексии, познание внутреннего мира ребенка. Детям раздаются вырезанные из бумаги круги и предлагается с двух сторон нарисовать рисунок на тему: *«Добро и зло»*, *«Белое и черное»*,*«Радость и горе»,* *«День и ночь»*, *«Веселье и грусть»*. Можно пытаться увидеть в каракулях смысл, а можно просто водить карандашом по бумаге слушая своё тело.

***Упражнение «Прекрасный сад» (****музыкотерапия, изотерапия)*

Цель: познание внутреннего мира ребенка, развитие воображения и эмоциональной сферы.

 Закройте глаза и представьте, что мы оказались в саду. Вообразите себя цветком. Если бы ты был растением то, каким? Какие были бы у тебя листья? Были бы у тебя шипы? А цветы? Какого цвета? Цветы, распустившиеся или просто бутоны? Как выглядит твой стебель и корни? Где ты растешь, и что тебя окружает вокруг? Кто-нибудь ухаживает за тобой? А теперь ты возвращаешься обратно. Открой глаза и когда будешь готов, нарисуй свой цветок. Не беспокойся о том, как ты нарисуешь, главное, чтобы ты мог описать свой цветок. Все изображают себя в виде какого-либо растения, реального или выдуманного. По желанию могут рассказать о своем рисунке. Затем они его вырезают и размещают на большом листе бумаги, формируя огромный красивый сад. Затем можно послушать музыку и изобразить свой цветок в танце

***Упражнение «Аплодисменты друг другу»***

Цель: снять напряжение и усталость, поблагодарить всех участников за **работу**.

Все участники встают в круг. Ведущий начинает хлопать в ладоши и смотрит на кого-то из участников. Они начинают хлопать вдвоем. Участник, на которого посмотрел ведущий, смотрит на другого участника, включая его в игру. Таким образом, начинают хлопать все участники.

3. Заключение:

Занятия по **арт-терапии или с элементами арт-терапии** дарят детям радость познания, творчества.

Испытав это чувство однажды, ребёнок будет стремиться в своих рисунках, аппликациях, игре и т. д. рассказать о том, что узнал, увидел, и самое главное пережил, почувствовал.

Спасибо за участие!



