

Худякова Марина Евгеньевна

тьютор

Горбачева Ирина Сергеевна

воспитатель

Погребцова Алина Николаевна

учитель-дефектолог

МДОУ «Д/С №22»

п. Северный, Белгородская область

АРТ-ТЕРАПИЯ КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

***Аннотация:** в статье рассматривается арт-терапия как эффективный психокоррекционный метод работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Автор обосновывает значимость творческой деятельности для эмоциональной разгрузки, развития моторики и социальной адаптации детей. Подробно анализируются основные направления: изотерапия, песочная, музыка-, танце- и драматерапия. Приводятся практические рекомендации по организации занятий. Делается вывод, что арт-терапия способствует гармоничному развитию личности, повышению самооценки и успешной интеграции детей с ОВЗ в общество, выступая важной здоровьесберегающей технологией в образовательном процессе.*

***Ключевые слова:** мелкая моторика, арт-терапия, ОВЗ.*

Арт-терапия представляет собой психотерапевтический и коррекционный подход, в основе которого лежит использование художественно-творческой деятельности для самовыражения и развития личности ребенка. Данный метод способствует вербализации и проработке эмоций, переживаний и внутренних конфликтов, которые зачастую трудно поддаются вербальному выражению. Этот подход находит широкое применение в коррекционной педагогике и психологии при работе с детьми ОВЗ.

Почему арт-терапия важна именно для детей с ОВЗ?

Дети с ограниченными возможностями здоровья часто сталкиваются с физическими, эмоциональными и социальными трудностями. Использование творческих методов позволяет снизить уровень стресса, повысить самооценку и развить коммуникативные навыки.

Основные цели арт-терапии.

Арт-терапия для детей с ОВЗ направлена на развитие творческих способностей, улучшению коммуникативных навыков, повышению самооценки и снижение тревожности.

Важнейшие аспекты терапии включают.

Улучшение психологического самочувствия творческая деятельность предоставляет детям платформу для развития эмоционального интеллекта, позволяя им осваивать навыки выражения чувств, разрешения внутренних противоречий и адаптации к стрессовым условиям. В результате происходит редукция психоэмоционального напряжения.

Развитие моторики и сенсорных функций применение разнообразных материалов, таких как краски, пластилин и глина, способствует развитию мелкой моторики, совершенствованию зрительно-моторной координации и активизации когнитивных функций.

Формирование позитивного отношения к себе и окружающему миру: творческая активность способствует формированию у детей чувства самоэффективности и компетентности, что, в свою очередь, положительно влияет на их самооценку и общее мировосприятие. Одной из важной составляющей образовательного процесса – арт-терапии, которую все чаще используют специалисты как эффективную здоровьесберегающую технологию в работе с детьми с ОВЗ.

Преимущества арт-терапии.

1. Развитие мелкой моторики: рисование, лепка, аппликация способствуют развитию тонких движений рук, что особенно важно для детей с двигательными нарушениями.

2. *Эмоциональная разгрузка*: творчество помогает ребенку выражать чувства и переживания, снижая тревожность и агрессию.

3. *Социальная адаптация*: совместные творческие занятия формируют навыки взаимодействия и сотрудничества, облегчают процесс социализации.

4. *Формирование позитивного образа Я*: успешные достижения в творческой деятельности повышают уверенность в себе и самооценку.

5. *Психологическая поддержка*: педагог-психолог выполняет функцию посредника, способствуя гармоничному взаимодействию между личностным миром ребенка и его социальной средой.

Как организовать работу по арт-терапии?

Для успешной реализации арт-терапевтической программы необходимо учитывать следующие аспекты:

- создание комфортной среды, свободной от оценочных суждений;
- выбор материалов и техник, соответствующих возрасту и возможностям ребенка;
- регулярность занятий и постепенное усложнение заданий;
- поддержка родителей и педагогов в понимании целей и результатов терапии.

Чтобы эффективно применять арт-терапию в образовательной среде, рассмотрим конкретные практические шаги и методы, которые можно использовать в повседневной практике.

Основные направления работы.

1. *Изотерапия* (работа с рисованием) среди множества направлений арт-терапии, рисование занимает особое место благодаря своей универсальности и популярности среди детей. Оно не требует особых физических навыков, делая его доступным для каждого. Вот несколько примеров техник, которые могут быть использованы:

- автопортрет: эта техника помогает ребенку взглянуть на себя с новой перспективы, способствуя формированию позитивного отношения к своему телу и внешнему облику;

- коллективное рисование: участвует в развитии навыков сотрудничества, учит детей эффективно взаимодействовать, делиться общим пространством и материалами;

- работа с красками и пальчиковыми красками: эти материалы особенно рекомендуются для детей, имеющих трудности с координацией движений, так как они позволяют более свободно выражать себя.

2. *Песочная терапия* работа с песком обладает успокаивающим эффектом, снимает стресс и тревогу. Особенно полезна эта техника для гиперактивных детей и тех, кто испытывает трудности в коммуникации:

- создание картин на песке: позволяет развивать воображение и мелкую моторику;

- строительство замков и фигур: способствует формированию сенсорного восприятия пространства.

3. *Музыкотерапия* применение музыки в рамках терапевтических мероприятий демонстрирует значительное позитивное влияние на эмоциональную сферу ребенка. Музыкальная терапия является эффективным инструментом для снижения уровня тревожности и страха, возникающих в незнакомых или стрессовых ситуациях:

- прослушивание спокойной музыки: способствует достижению состояния покоя и нормализации функционирования нервной системы;

- игры с музыкальными инструментами: стимулируют развитие моторной координации и укрепляют слуховую память.

4. *Танцетерапия* танец является универсальным языком, позволяющим передавать широкий спектр эмоций и переживаний. Осуществляемые телом движения не только укрепляют самооценку, но и благотворно влияют на общее физическое состояние:

- свободные движения под музыку, где дети выражают свои чувства через танец;

- хореографические этюды, являющиеся частью постановок, стимулируют творческое мышление и совершенствуют навыки общения.

5. *Драматерапия* театральные игры помогают детям раскрыть внутренний потенциал, научиться взаимодействовать друг с другом и адаптироваться к новым социальным ситуациям:

- ролевые игры: Ребенок играет роль персонажа, что помогает снять напряжение и лучше понять поведение окружающих;
- сказкотерапия: через сказочные сюжеты дети осваивают жизненные уроки и модели поведения.

Арт-терапия в образовательном процессе создает условия для гармоничного развития личности каждого ребенка, позволяя ему преодолеть ограничения своего состояния и достичь успеха в различных сферах жизнедеятельности.

Заключение

Арт-терапия является эффективным инструментом поддержки детей с ограниченными возможностями здоровья. Она помогает решать широкий спектр проблем, связанных с развитием личности и социальной адаптацией. Использование данной технологии позволяет специалистам создать условия для полноценного раскрытия потенциала каждого ребенка, обеспечивая возможность гармоничного личностного роста и успешной интеграции в общество.