

ТЕАТРОТЕРАПИЯ

Здоровый образ жизни – это активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Основные компоненты здорового образа жизни известны всем: правильное питание, двигательная активность, закаливание, развитие дыхательного аппарата, стабильное психо-эмоциональное состояние. Начальные знания и навыки здорового образа жизни мы, педагоги, должны заложить в дошкольном возрасте ребенка. Доступнее всего это сделать через игровую и театрализованную деятельность.

Воспитательные возможности театральной деятельности огромны: ее тематика практически неограниченна и может удовлетворить любые интересы и желания ребенка. Посредством спектаклей дети получают знания по гигиене, этикету, ОБЖ, а поставленные в них проблемные вопросы побуждают их думать, анализировать, делать выводы и обобщения. Недаром говорят, что «театр лечит актера, театр лечит и публику».

Занятия в театральном творческом объединении стимулируют развитие психических процессов младших школьников, создают условия для познания окружающего мира, способствуют усвоению способов укрепления и сохранения здоровья.

В «Доме детского творчества» действуют театральные коллективы для детей дошкольного возраста «Театр маленького актера» и «Игровой театр». В планировании занятий можно выделить три блока. В водной части театрального занятия используются традиционные, ритмические, игровые, сюжетные упражнения, а также и другие оздоровительные процедуры: дыхательная, пальчиковая гимнастика, упражнения для глаз, упражнения для снятия мышечных зажимов.

Следующий блок направлен на воспитание интереса к активному образу жизни и строится в основном на вокально-двигательных разминках и разучивании ролей к спектаклям.

Театрализованные занятия с использованием здоровьесберегающих технологий – это оригинальная форма работы, направленная на передачу двигательных умений и навыков от педагога детям, развитие физических качеств, любознательности.

Театральная деятельность – главная составляющая двигательной активности ребенка. Целенаправленно подобранные игры, игровые упражнения, речевые и имитационные игры развивают мелкую моторику, координацию движений, снимают нервно-психические перегрузки, восстанавливают эмоционально-энергетический тонус.

И последний блок это - валеологические досуги - это одна из наиболее эффективных форм активного отдыха, которые проводятся в форме веселых театрализованных мероприятий, забавных развлечений.

Мероприятия по пропаганде здорового образа жизни проводятся и со старшими обучающимися, посещающими творческие объединения в Доме детского творчества. В рамках комплексной межведомственной профилактической акции «Антинаркотический месячник» «Вместе против наркотиков!» 19 ноября 2017 г. в творческом объединении «Маска», состоялась конкурсная программа «Неболейка». Через конкурсно-игровые задания дети еще раз вспомнили о пользе здорового образа жизни, о необходимости знать и выполнять правила личной гигиены, иметь представления о том, что быть здоровым – хорошо, а болеть – плохо. В ходе выполнения всех этапов конкурса дети в доступной форме приобрели знания о здоровом образе жизни. Мы надеемся, что наши дети будут самостоятельны, активны и будут заботиться о своем здоровье.

Педагог дополнительного образования Лелейкина С.В.