

Экотерапия как инновационный метод работы с дошкольниками в ДОУ в условиях Федерального образовательного стандарта дошкольного образования

Цель: повысить психологическую компетентность педагогов путём внедрения инновационных форм работы.

В стремительно меняющемся мире, опираясь на накопленный опыт, каждый специалист находится в поиске новых форм и методов работы. Использование метода экотерапии в процессе организации психолого-педагогического сопровождения в дошкольном образовательном учреждении делает этот поиск плодотворным и практически значимым. Природная терапия является уникальным средством укрепления здоровья детей при помощи сил природы.

Термин "экотерапия" (зеленая терапия, природная терапия, терапия Земли) был введен Говардом Клайнбеллом в 1996 году. Многие исследователи, психологи и практикующие врачи утверждают, что экотерапия обладает прекрасным восстановительным эффектом, улучшает настроение, снижает раздражительность, помогает в преодолении стрессовых состояний, человек должен стараться как можно больше времени проводить на природе.

В соответствии с ФГОС метод экотерапии опирается на научные принципы её построения:

- принцип развивающего образования;
- принцип научности;
- принцип интеграции областей;
- принцип гуманизации;
- принцип прогностичности.

Представленная система занятий и упражнений не претендует на уникальность, а лишь раскрывает один из аспектов психологической помощи детям посредством природы.

Применяя метод экотерапии с детьми 2-4 лет, дети учатся совместной игре, находясь среди природных материалов, взаимодействовать с живой природой, закреплять навыки счета, понятия формы, цвета, фактуры, сенсорному развитию, мелкой моторике. Детям от 4 до 6 лет – много внимания уделяется развитию памяти, воображения, логического мышления, эмоциональному развитию, социальному взаимодействию.

Представления о том, что окружающая среда в опасности и нуждается в нашей защите, складываются главным образом в семье. Чтобы научить сына или дочь любить и беречь природу, не требуется ученая степень по биологии, а лишь личный пример. Прогулка с родителями пешком может порадовать сына или дочь намного больше, чем поездка на машине. Занятия в правильно выстроенной экосреде полезны для профилактики проблем с органами чувств и начинать их нужно еще в младенчестве.

Экотерапия полезна всем, кто хочет поддержать свой энергетический тонус, почувствовать прилив жизненных сил, а также детям, которым особенности восприятия мешают успешно адаптироваться в детском саду. Детям, в период адаптации к детскому саду, свойственно изменение эмоционального состояния: отрицательные эмоции, страх, гнев, потеря аппетита, нарушение сна, разлука с родителями. Предотвратить или минимизировать неблагоприятную адаптацию наряду с традиционными методами помогает экотерапия.

Экотерапия - это поддержка адаптируемых детей через связь с природой. «Ребенку необходим свежий воздух, больше гуляйте, это полезно для здоровья» — эти рекомендации педиатров знакомы всем родителям. Но если для обычных детей это лишь вопрос свободного времени, то для детей с ОВЗ даже простая прогулка сопряжена с массой сложностей и ограничений. Вместе с тем, как считают психологи, для детей с ограниченными возможностями здоровья пребывание на природе имеет особое значение. Флора и фауна как предмет познания стирают существующие для них границы мира, способствуя эффективной интеграции детей с инвалидностью в социум. Экотерапевтические экскурсии дают детям с различными нарушениями здоровья уникальную возможность сделать природу близкой и понятной для себя.

По тактильной насыщенности метод экотерапии может заменить самые лучшие детские комнаты, заставленные всевозможными игрушками. Используя разные сыпучие материалы, сочетая разные ароматы, цвета все это работает одновременно. На занятиях экотерапией можно наблюдать, как дети с повышенной чувствительностью избегают прикасаться к земле или песку, но при этом охотно трогают растения. Огромным плюсом является и то, что одно растение затрагивает сразу и тактильные, и обонятельные каналы. При этом подбираются не аллергенные растения. Преимущество экотерапии по сравнению с другими методами лечебной терапии в том, что «средства терапии» (растения) дают обратную связь и требуют внимания и заботы. Это помогает научить детей эмпатии, ответственности, концентрации внимания и почувствовать удовлетворение и уважение к себе за счет своих успехов. Растение – одно из важнейших составляющих экотерапевтического процесса. Это может быть как живой цветок, так и семена, солома, осенние листья, палочки, шишки. Положительные эффекты наблюдаются прежде всего в интеллектуальной, социальной, эмоциональной и физической сферах человека.

Один из важнейших эффектов при работе с растениями – изменение психологического состояния ребенка. Растительная среда существенно снижает тревожность и агрессивность, усиливает спокойствие и эмоциональную устойчивость, пробуждает радость жизни. А ещё многие растения выделяют полезные фитонцидные вещества, способные убивать патогенную микрофлору.

Повседневная жизнь позволяет проводить маленькие экотерапевтические сеансы у себя дома. Работа с растениями подходит для

всех возрастов и характеров. В летнюю, осеннюю пору можно заняться сбором гербариев совместно с ребёнком, ландшафтным дизайном или высаживать кустарники и деревья.

Для того чтобы дети не уставали, можно включать в занятия не только познавательную информацию, но также развивающие упражнения и подвижные игры.

Несколько упражнений-игр с использованием растений при работе с детьми:

Коллекция растений. Эту игру можно проводить во время прогулок на природе. Для этого ребёнку потребуется только карандаши и бумага для зарисовок. В результате такого подхода у ребёнка будет настоящий полевой дневник.

Букет моего настроения. Для этой игры каждый собирают букет своего настроения. Это могут быть и полевые цветы, сухая трава, палочки, ветки деревьев. Главное создать красоту, прочувствовать своё состояние и выразить его во внешней форме.

Выращиваем вместе. Для этого потребуются любые семена, которые можно быстро прорастить. Суть игры в том, чтобы посеять семена растений вместе с ребёнком, а затем ухаживать за ними и наблюдать за их развитием. Упражнение прививает навыки заботы о живом.

Жмурки. Игра проводится на участке детского сада, в сквере, парке. На столе — разложить кору разных деревьев. Ребенку завязывают глаза, он трогает кору, запоминает пальцами текстуру дерева. Потом снимают платок, и он уже на ощупь должен определить, какое дерево он трогал.

Делая выводы можно сказать, что представленный метод экотерапии позволяет решить задачи ФГОС в области экологического воспитания через интеграцию пяти образовательных областей, в различных видах детской деятельности.

Сторонники экотерапии предлагают вместо приема антидепрессантов и других таблеток сделать для себя доброе дело и выйти на природу.

Список литературы:

1. Айсина Р., Дедкова В., Хачатурова Е. Социализация и адаптация детей раннего возраста / Ребенок в детском саду. - 2003. - № 5. - с.49 - 53;
2. Варпаховская О. "Зеленая дверца": первые шаги в общество/ Ребенок в детском саду. - 2005. -№ 1. - с.30 - 35.
3. Грунина С.О., Киселева Т.В. Экотерапия как средство коррекции страхов детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: учебно-методическое пособие. – М.: ФОРУМ, 2011. – 64 с. – (Высшее образование).
4. Давыдова О.И., Майер А.А. Адаптационные группы в ДОУ: Методическое пособие - М.: ТЦ Сфера, 2005. - 25 с.
5. Моница Г.Б. Лютова Е.К. Проблемы маленького ребенка - С-Петербург. - М.: Речь , 2002. -238 с.6. Николаева С.Н. Система экологического воспитания дошкольников, М.,Мозайка-Синтез, 2010.- 256 с.