

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ИННОВАЦИОННОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ «СЕМЕЙНАЯ МЯГКАЯ ШКОЛА»

Н.Л. Ананьева
Муниципальное автономное
дошкольное образовательное
учреждение детский сад №49 «Радуга»

Семейная Мягкая Школа — уникальная методика развития тела и духа в виде системы игровых упражнений, объединяющая элементы йоги, психогимнастики и фитнеса. Семейная Мягкая Школа — это авторская методика дефектолога Эллы Глушковой, которая успешно реализуется более 20 лет. Данная технология направлена на раскрытие человеческого потенциала, выявления способностей, умения позитивно реагировать на любую неординарную ситуацию, на формирование положительных взаимоотношений в семье.

Суть Семейной Мягкой Школы - три «Т»:

Т- тисканья (взаимодействия = тактильный контакт, сначала полюбить и дать нежность).

Т- творчество (*ситуативный подход* = *интуиция*).

Т- трудности (*провокационные ситуации*).

Упражнения комбинируются и усложняются в зависимости от возраста, возможностей и актуальных потребностей каждого участника. Семейная мягкая школа — это место, куда дети приходят с удовольствием, ведь занятия здесь выглядят как веселая возня, одинаково интересная, как детям, так и их родителям. Но в процессе такой игры ставятся серьезные для ребенка задачи. Он учится преодолевать препятствия, искать нестандартные решения, освобождаться от страхов и зажимов.

Благодаря такой гармоничной работе с эмоциями и телом у ребенка расширяются возможности и раскрывается потенциал, он становится более активным и гибким, учится управлять собственным телом и мыслями. Параллельно с раскрепощением тела идет тренировка ума и освобождение от шаблонного мышления. До 7 лет ребенку необходимо «наиграться» и только потом он естественным образом перейдет на следующий этап развития, где будет наслаждаться присущими его возрасту способностями и самим процессом обучения и образования. «Мягкошкольные» игры универсальны. Они интересны и полезны детям разных возрастов и взрослым, поэтому на занятия приходят всей семьей. [2]

Итак, что даёт Семейная Мягкая Школа ребенку:

- ребёнок учится управлять своим телом, развивая силу, выносливость, гибкость и координацию и др.;
- учится выстраивать корректные отношения с миром — окружающими детьми и взрослыми;
- учится направлять свою энергию в конструктивное и созидательное русло, как следствие снижается уровень агрессии и возбудимости;
- ребёнок учится быть добрым, чутким и гибким к себе и окружающим, развивается трудолюбие, последовательность, уверенность в себе и др.

А что даёт Семейная Мягкая Школа родителям:

- учит играть с ребёнком в любом месте и ситуации;
- показывает новые способы снятия напряжения, «зажимов» и агрессии у ребёнка;
- помогает наладить близкие и доверительные отношения с ребёнком;
- учит «партнёрству» с ребёнком: в паре и команде;

- показывает телесно-ориентированный способ взаимодействия с ребёнком.

Один из основополагающих принципов Мягкой Школы – это преемственность – совместные занятия взрослых и детей. Конечно же, больше всего приветствуется семья в полном составе. Такие занятия укрепляют отношения в семье, развивают доверие и помогают решить конфликты. Смысл в том, что любое упражнение сначала делает взрослый, а потом учит своего ребенка. Но в нашем случае родители тоже становятся учениками, ведь дети, порой, овладевают упражнениями быстрее. [3]

Почему мы привлекаем на занятия родителей? До 7 лет дети обучаются преимущественно по подражанию, и смотрят на родителей, больше, чем на инструктора по физической культуре. Главный принцип Семейной мягкой школы – «учим другого тому, что умеем сами». К тому же, если ребенок видит, что маме или папе нравится, значит, это действительно интересно, приятно и весело.

В нашей дошкольной организации занятия Семейной Мягкой школы организуются с детьми 6 – года жизни 1 раз в две недели. В СМШ все равны – родители, дети, инструктор по физической культуре. Все играют вместе, обучаются вместе, задачи решают тоже сообща.

В начале занятия участники садятся в круг, берутся за руки, кланяются – выражают благодарность друг другу и получают должный настрой на занятие.

После короткого приветствия идет зачин – непродолжительная игра, которая позволяет детям познакомиться с пространством, другими участниками, освоиться. Зачин направлен на создание доверительной атмосферы. Например: «У меня в руках клубочек ниток, но клубок не простой, а волшебный, у кого он будет в руках, должен представиться, взяться за ниточку и передать клубок соседу. Слегка потяните за ниточку почувствуйте, что мы – единое целое в этом мире. Какой прочный получился у нас круг, потому что мы все вместе». Возьмемся за руки и немного помолчим, почувствуйте, какая рука у соседа. [3]

В начале занятия обязательно проводится разминка, с целью размять все суставы, чтобы можно было играть безопасно. [1]

В основной части занятия планируется 5 основных групп упражнений, на которых построены все игры и задания: акробатика, выкручивание, толкание, выползание, прилипание. [2]

Основная часть занятий организуется на полу. Во-первых, там мы оказываемся на уровне детей, что очень важно. Во-вторых, так развиваемся и мы - взрослые. Таким образом, основные упражнения возвращают нам нашу подвижность, гибкость и здоровье. Комплекс упражнений варьируем в зависимости от состояния детей, с учетом принципа постепенности. Сами создаём для детей искусственные трудности, идём от простого к сложному. Родители в некоторых упражнениях выполняют роль оборудования. Например: «будки» - родители, из-под которых нужно убежать, «норки», чтобы заползти и выползти, «плодоносящие деревья», на которые нужно забраться и спуститься с урожаем. Преодоление трудностей необходимо для раскрепощения и развития детей. В наших играх мы возвращаемся в сложную для нас или ребёнка ситуацию до тех пор, пока она не станет лёгкой и приятной. В том или ином случае добавляются активные игры, упражнения или массаж. [2]

На занятиях обучаем детей правильно падать, группироваться, уворачиваться, выползать и другим навыкам, которые развивают умения адекватно выходить из любой сложной ситуации. Мягкая школа учит взаимодействовать с разными людьми в разных ситуациях – дети учатся искать компромиссы, договариваться, обсуждать и делать выбор.

После выполнения каждого упражнения обязательно используется телесная похвала: поглаживание по голове и другие приятные прикосновения.

Настраиваю родителей мыслить позитивно, не используя выражения «Ты не так делаешь, а говорим: «Умница! Теперь предлагаю тебе попробовать еще раз по-другому». [4]

В Мягкой Школе есть свои правила общения и отношения к детям. Родителям настоятельно рекомендуется:

- не лениться и не заставлять ребенка делать то, что он не хочет;
- не обсуждать ребенка в его присутствии;
- не ругать ребенка, если он не занимается.

И, самое главное, отправляясь в Семейную Мягкую Школу нужно заранее настроиться на то, что вас ждет веселая игра.

После посещения занятий СМШ дети стали более раскрепощенными и уверенными в себе, очень быстро учатся хорошо управлять своим телом, следить за собственной безопасностью (например, во время игр на детской площадке, группироваться при падениях, избегая травм). Постепенно уходят страхи.

Реализация данной методики в нашем детском саду по системе СМШ на начальном этапе и об определенной динамике говорить пока рано. Но во время занятий, а также после их окончания отмечается хорошее настроение у всех участников процесса, а также ценным является совместное времяпрепровождение родителей и детей.

Рассказывать можно долго, но нужно просто прийти и попробовать! Попробовать и влюбиться! Семейная Мягкая Школа – решение многих вопросов в здоровье, психике и отношениях!

Литература

1. Алябьева Е.А. «Нескучная гимнастика». М.: ТЦ Сфера, 2015 г.
2. Глушкова Э. Р. «Семейная мягкая школа. Книга зеленая. До трех и так далее». М.: Линка-пресс, 2014 г.
3. Глушкова Э. Р. «Семейная мягкая школа. Книга оранжевая. Зачин». М.: Линка-пресс, 2014 г.
4. Гулидова Т.В. «Взаимодействие детского сада с семьей в физкультурно – оздоровительной деятельности дошкольников». – Волгоград: Учитель, 2015