

Тестотерапия как способ для снятия напряжения и развития мелкой моторики

На кончиках пальцев сосредоточено множество чувствительных окончаний, которые тесно связаны с головным мозгом. Развитие мелкой моторики – мелких движений пальчиками и тактильных ощущений очень полезно для развития мозговых структур, связанных с развитием речи, мышления. Кроме этого занятия, связанные с мелкими движениями пальцев способствуют избавлению от стресса, снятию напряжения, вызванного такими отрицательными эмоциональными состояниями как тревожность, агрессия, чувство страха, релаксации (расслаблению). Поэтому такие занятия полезны детям всех возрастов, начиная от рождения, и взрослым.

После трех лет и до поступления в школу необходимо готовить руку к письму и продолжать развитие речи, и данные занятия также необходимы. В этот период для детей открывается широкий спектр занятий связанных с развитием мелких движений пальчиков – это и лепка, рисование, вырезание из бумаги, конструирование, мозаики, аппликации и всевозможные современные игрушки, связанные со шнуровкой, созданием рамок, украшений и многое другое. Не теряют своего значения и пальчиковые игры.

Позже, когда ребенок поступает в школу, все эти занятия остаются не менее важными. Во-первых, развитие мелкой моторики необходимо для развития письма и развития речи. Во-вторых, не лишним будет снимать напряжение после сложных уроков, где устают не только руки от письма, но и мозг, и тело ребенка.

Наиболее доступными (и по экономическим показателям, и по применимости в любой обстановке – и на прогулке, и в транспорте, и дома) и простыми являются пальчиковые игры и тестотерапия. Мы остановимся подробнее на втором варианте.

Тестотерапия – работа с тестом, которая помогает снять мышечное напряжение, тревожность, агрессию, развивающая мелкую моторику и речь,

творческие способности и мышление.

Сейчас в детских магазинах существует огромный выбор цветного теста для лепки, не пачкающее руки, предметы мебели и приятное на ощупь. Но гораздо полезнее и интереснее сделать тесто самим вместе с ребенком. Его можно также сделать цветным при помощи пищевых красителей или оставить не цветным, а потом раскрасить уже готовую поделку.

Лучше и полезнее лепить из солёного теста, хорошо, если соль будет крупная. Рецепт такого теста очень прост: соль и мука – один к одному и немного воды, чтобы получилось крутое тесто. Сам процесс изготовления теста интересен и развивает мелкую моторику и тактильные ощущения, и поделками из него можно украсить квартиру или подарить как сувенир друзьям и родным.

Во время занятий тестотерапией можно готовить и съедобные поделки-печенья из песочного теста или булочки из дрожжевого теста или лепить пельмени – это тоже принесет пользу ребенку.

Образовательное, коррекционное, воспитательное значение лепки из теста огромно. Особенно в плане умственного, эстетического и речевого развития ребенка. Работа с тестом снимает усталость, мышечное и психическое напряжение, создает позитивный настрой, что помогает снижать тревожность и страхи детей.

Тестотерапию используют для детей с нарушениями речи, зрения, слуха. Также она эффективна для агрессивных и гиперактивных детей, по причине того, что развивает внимательность и концентрацию, снимает напряжение, вызванное этими состояниями.

Лепка из теста родителей совместно с детьми или воспитателей с воспитанниками способствует созданию благоприятных взаимоотношений и позитивного микроклимата, благодаря совместному творчеству.

Начинать занятия тестотерапией следует с простых заданий: вылепить шар, куб, цветок, снеговика, рыбку, машинку, пельмень. Постепенно задания нужно усложнять (вылепить животное, картину, например, натюрморт, который можно повесить на кухне). Не стоит ограничивать творчество детей,

они сами могут предлагать идеи для лепки. Надо хвалить их за это, подчеркивая красоту получившихся произведений детского творчества для эстетического развития.

После того как процесс освоен, можно давать задания целенаправленно для решения разнообразных воспитательных, образовательных, развивающих, коррекционных задач («Вылепи буквы и цифры», «Вылепи страшного персонажа смешным», «Вылепите находчивого героя», «Вылепи сказку», «Вылепи мультфильм» и т.д.).