**«Арт-терапия в детском саду: повышение стрессоустойчивости, релаксация, снижение тревожности»**

Здоровьесберегающие технологии по ФГОС – одно из приоритетных направлений в современной образовательной системе. Для обеспечения комплексного подхода к охране и сохранению здоровья воспитанников детского сада используются различные методы и техники. Немаловажный вклад в создание благоприятных условий для развития ребенка представляет собой деятельность педагога-психолога. Психологический комфорт, реализация возрастных потребностей, удовлетворенность общением, адекватная самооценка – одни из наиглавнейших признаков душевного здоровья, без наличия которого благополучие в физическом развитии сомнительно, а порой и невозможно.

Арт-терапия, как здоровьесберегающая технология, является основной в работе детского психолога. В первую очередь это связанно с возрастными особенностями, а именно в потребности детей в творческом самовыражении. В рисовании, в лепке и других видах продуктивной деятельности ребенок находит отдохновение, радость, познание и развитие собственных способностей. К разновидностям арт-терапии дошкольников относятся: изотерапия, монотерапия, каракули, песочница, музыкотерапия, сказкотерапия, игротерапия, танцевальная терапия т.д.

Детская арт-терапия применяется для достижения следующих целей:

* Снизить тревожность.
* Наименее безболезненным способом вывести наружу подавленные эмоции, чувства и мысли.
* Улучшить настроение, способствовать созданию комфортного самочувствия.
* Облегчить процесс установления контакта с ровесниками и окружающими людьми.
* Развить творческие способности.
* Развить навык самоконтроля. Повысить самооценку.

В итоге, использование арт-терапии приближает ребенка к своему внутреннему миру, к самому себе, что снимает различные блоки, тревоги, комплексы, разрешает противоречия с окружающим миром и главное, способствует сохранению психологического здоровья в образовательных условиях.