



Центр «Росток»

Литотерапия

как здоровьесберегающая технология в работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста



Составители: психологи Сазанова М. А., Пудожко И. П., педагог Чернышова А. В.

Литотерапия

ЛИТОТЕРАПИЯ – это лечение с использованием натуральных природных камней (*lithos* в переводе с греческого – камень, *therapy* с английского, или *terapia* с греческого – лечение).

В более широком представлении под литотерапией понимают любое использование природных минеральных веществ (камней, металлов, илов, глин, минеральных вод и т.д.) с целью их воздействия на организм или сознание человека.

Литотерапия включает в себя различные, более узко направленные методы воздействия минеральных веществ на организм человека, такие как: минералотерапия, стоунтерапия, лечение глинами, кристаллотерапия, металлотерапия, воздействие камнями на чакры, гастролитотерапия, геммотерапия, астроминералогия и другие. Литотерапия подразумевает главным образом не химическое, а энергетическое (психотерапевтическое, информационное) воздействие камня на организм человека.



Литотерапия

В настоящее время существует три точки зрения на механизм воздействия природных минералов на организм и сознание человека:

Обмен энергиями

На Востоке считается, что лечебный эффект от применения камней базируется на энергоинформационном обмене между минералом и человеческим организмом. Каждый природный объект хранит информацию Космоса и обладает собственным энергетическим полем – излучает вибрацию. При приближении к человеку он вызывает ответные колебания, вступает в резонанс с вибрацией тела, меняет частоту и амплитуду колебаний. Минерал перенастраивает энергетику человека на положительный лад, чем способствует оздоровлению. Камень и организм на энергетическом уровне становятся единым целым.

Физическое воздействие

Литотерапевты западноевропейских стран придерживаются другого мнения. Они связывают оздоровительный эффект минералов только с физическим влиянием – наличием в их составе полезных компонентов, тактильным или температурным воздействием. Примером является стоунтерапия. Горячие камни прикладывают к телу, они расширяют сосуды. Это снимает мышечное и нервное напряжение, усиливает кровообращение. Холодные минералы насыщают клетки кислородом, снимают отеки, способствуют выведению шлаков.

Самовнушение

Психологи уверены, что лечит не камень, а вера самого человека в его магическую силу.



Литотерапия

В литотерапии выделяют несколько отдельных практик:

- **Стоунтерапия** – практика, основанная на сочетании рефлексотерапии с температурным и энергетическим воздействием камней на чувствительные зоны и биологически активные точки на теле человека.
- **Геммотерапия** – врачевание драгоценными минералами.
- **Кристаллотерапия** – использование целебного состава кристаллов для приготовления настоев. Цветотерапия натуральными горными породами.
- **Спелеотерапия** – вдыхание воздуха пещер, который насыщен частичками соли, йодом. Такое лечение проводится и в спелеокомнатах, где искусственно создаются условия, имитирующие соляную пещеру.
- **Методика Торсунова** – оздоровление и лечение посредством ношения минералов по индивидуально разработанным схемам.



Лечение самоцветами и драгоценными камнями

СОЗЕРЦАНИЕ

Человек кладет перед собой камень, принимает удобное положение и 15-20 минут неотрывно смотрит вглубь минерала, полностью отстраняется от бытовых проблем, входит в глубокое медитативное состояние, начинает ощущать вибрации камня. Это успокаивает, снимает нервный стресс, нормализует энергетические потоки внутри организма, способствует укреплению духовного и физического здоровья.



Созерцание и обладание камнями способно воздействовать на центры удовольствия головного мозга.

МАССАЖ горячими или холодными камнями, аппликации с применением природных минералов.

Практика, основанная на сочетании рефлексотерапии с температурным и энергетическим воздействием камней на чувствительные зоны и биологически активные точки на теле человека. Воздействие на акупунктурные точки для улучшения состояния иммунной системы, профилактики ОРВИ, плоскостопия, для снятия напряжения и релаксации, повышения двигательной активности детей.



Лечение самоцветами и драгоценными камнями

МАССАЖ

- **Хождение по камням** считается наиболее эффективным методом, так как улучшает циркуляцию крови. Полезно использовать камни с контрастной температурой. В летний период это возможно благодаря естественным условиям, в холодный период камни можно нагревать при помощи радиаторов.
- **Каменные шары для массажа.** В древности китайские лекари использовали для лечебного массажа шарообразные кристаллы «баньши». Эта методика проверена временем и активно применяется в современном камнелечении. На ладони находится скопление биоактивных точек. Небольшие кристаллы перекачивают в руке. Катая шар, человек сразу почувствует улучшение. Ежедневное выполнение таких процедур нормализует поток энергий, активизирует обмен веществ, избавит от раздражительности (для массажа удобнее использовать крупные шары).



Лечение самоцветами и драгоценными камнями

• НОШЕНИЕ МИНЕРАЛА

При тесном и длительном контакте с телом между камнем и организмом человека возникает вибрационный резонанс. Это предупреждает инфекционное заражение, снижает риск развития аутоиммунных заболеваний, уменьшает частоту рецидивов хронических недугов. Одни камни разрешено носить, не снимая, как нателный амулет.

Камни-талисманы Каждый камень находится под властью определенной природной стихии, обладает космической памятью и собственным набором лечебных и магических свойств. Чтобы он стал талисманом, нужно подобрать свой минерал, который подходит по знаку зодиака и индивидуальным особенностям. Лучше всего с этой задачей справится астроминералог.

Благотворные камни, рекомендованные для ношения разным знакам зодиака

Телец (21.04 – 20.05.) Алмаз, изумруд, гранат, оникс, опал, бирюза, авантюрин, яшма-кровавик	Скорпион (24.10. -22.11.) Гематит, горный хрусталь, гранат, янтарь, авантюрин, красный нефрит, красный турмалин, кровавик	Водолей (21.01.- 19.02) Бирюза, янтарь, оникс, аквамарин, яшма, соколиный глаз, лазурит, нефрит, хризопраз, магнетит
Весы (24.09. -23.10.) Горный хрусталь, лунный камень, сапфир, изумруд, лазурит, турмалин, берилл	Козерог (22.12. – 20.01.) Александрит, малахит, обсидиан, халцедон, чароит, гранат, раухтопаз	Овен (21.03. -20.04) Циркон, гранат, сапфир, гематит, малахит, тигровый глаз, рубин, желтый, красный сердолик
Рыбы (20.02. – 20.03.) Волосатик, турмалин, аметист, нефрит, тигровый глаз, коралл, жемчуг, аквамарин	Близнецы (21.05 -21.06) Кошачий глаз, жемчуг, топаз, турмалин, обсидиан, агат, оникс, тигровый глаз	Лев (23.07. – 23.08.) Кошачий глаз, тигровый глаз, яшма-кровавик, янтарь, хризолит, циркон, рубин
Рак (22.06. -22.07.) Изумруд, бирюза, аквамарин, берилл, яшма, рубин, хризопраз, жемчуг, лунный камень, кошачий глаз, гелиотроп	Дева (24.08. – 23.09.) Нефрит, оникс, кошачий глаз, сапфир, алмаз, топаз	Стрелец (23.11. – 21.12) Хризопраз, агат, аметист, нефрит, кварц, рубин, золотистый опал, красный оникс, хризоберилл

• УПОТРЕБЛЕНИЕ НАСТОЕК, ЛЕКАРСТВ, приготовленных на основе натуральных кристаллов.

Литотерапия в работе с детьми

В настоящее время в системе традиционных и нетрадиционных методов коррекции, использующихся в коррекционной работе с детьми с ограниченными возможностями, все больше места занимают специальные техники, относящиеся к области психологии или медицины. Одной из таких специальных техник и является литотерапия. В коррекционной работе, логопедии можно использовать элементы литотерапии, стоун – массаж, т.е. массаж натуральными камнями. Дети с удовольствием отдают предпочтение играм с песком, глиной, камнями и с другими природными материалами. Такие игры имеют глубокие исторические корни, они как будто «оживляют» генетическую память ребёнка. Первые игры появились в результате взаимодействия человека с природными материалами. Целительная сила природы, минералов - это ресурс для широкого использования в образовательной среде.

В каких ситуациях при работе с детьми можно использовать практику литотерапии:

- для расширения кругозора, стимуляции познавательного интереса ребенка;
- развития интеллектуально-мнестических функций ребенка (память, внимание, мышление, воображение, восприятие);
- развития коммуникативных навыков и способности к эмпатии у детей;
- гармонизации психоэмоционального состояния ребенка;
- психокоррекции эмоциональных нарушений (агрессивности, конфликтности, повышенной возбудимости, тревожности);
- самопознания и формирования собственного представления о себе;
- развития речи у детей, формирования правильного произношения, профилактики заикания и др.;
- развития общей и мелкой моторики, стимуляция тактильной чувствительности;
- развития творческого воображения, цветовосприятия.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ с элементами литотерапии в работе с детьми

- Рассматривание и сортировка камней по цвету, величине, форме, фантазирование о том, на что похож тот или иной камень («Этот камушек похож на меня, потому что...»).



- Выкладывание камней по рисункам – образцам (домик, кораблик), по замыслу детей (предмет, узор, сюжет).



ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ с элементами литотерапии в работе с детьми

- наблюдение за изменением цвета камней в воде и своими ощущениями;
- выполнение игрового массажа рук и тела с помощью камней (катать между ладонями, раскатывать вдоль ладоней, сжимать в кулаке, раскладывать на тело и пр.);
- создание пирамидок и скульптур из различных камней;

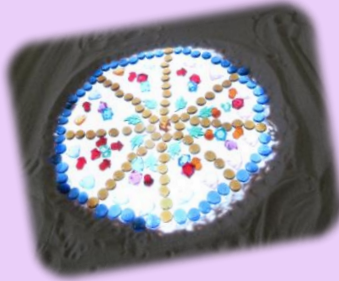


- раскрашивание и рисование на камнях;



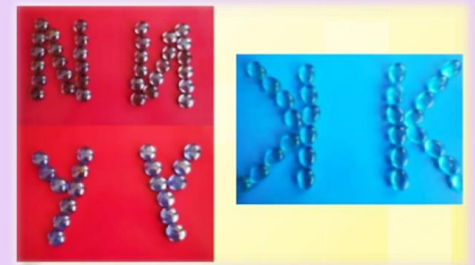
ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ с элементами литотерапии в работе с детьми

- создание мандал из камней;



ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ с элементами литотерапии в работе с детьми

- развитие речи;



ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ с элементами литотерапии в работе с детьми

- развитие коммуникативных навыков, навыков группового взаимодействия;



- развитие общей и мелкой моторики, координации движений;



ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ с элементами литотерапии в работе с детьми

- выкладывание камешков «марблс» по рисункам – образцам (грибок, домик, кораблик), по замыслу детей (предмет, узор, сюжет);



- выполнение игр и упражнений на развитие познавательных способностей (внимания, мышления, восприятия, памяти, воображения);

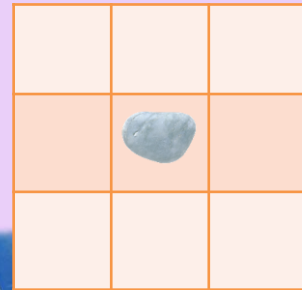


«Крестики-нолики»



«Знакомство с камешками»

Игра «Муха в клетке»



ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ с элементами литотерапии в работе с детьми

- развитие речи, словесно-логического мышления и воображения;



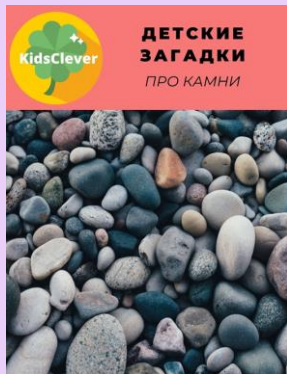
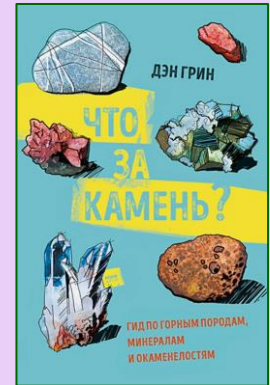
- формирование математических представлений;



- гармонизация психоэмоционального состояния;



Литература для детей о природных минералах



ПРОЕКТ «ДОМ, В КОТОРОМ НАМ ХОРОШО»

Занятия с элементами литотерапии для развития познавательных, творческих и коммуникативных способностей детей с ОВЗ

АКТУАЛЬНОСТЬ

В период детства закладываются фундаментальные качества личности, обеспечивающие психологическую устойчивость, позитивные нравственные ориентации, жизнеспособность и целеустремленность. Эти важные качества развиваются не спонтанно, а формируются в условиях родительской любви в семье. Авторитетными исследователями в области детской психологии установлено, что дети, оставшиеся без попечения родителей, имеют свои психологические особенности, отличающие их от детей из семьи (Л. С. Выготский, В. С. Мухина; А. М. Прихожан, Т.И. Шульга, Э. Эриксон и др.). У воспитанников нашего Центра выявляется отставание от сверстников из благополучных семей как в физическом, так и в интеллектуальном развитии, что обусловлено последствиями перенесенной депривации (материнской, сенсорной, когнитивной, двигательной, эмоциональной и пр.).

Депривация — это психическое состояние, возникшее в результате таких жизненных ситуаций, где субъекту не предоставляется возможности для удовлетворения некоторых его основных (жизненных) психических потребностей в достаточной мере и в течение длительного времени.

В современной психологии о депривации говорят, как о нехватке социальных и сенсорных стимулов, приводящей к торможению нормального интеллектуального, речевого и эмоционального развития ребенка.

Ребенок с депривацией проявляет нарушения взаимодействия с социумом (недостаточность развития коммуникативных навыков), отсутствие мотивации и целеустремленности, несамостоятельность, сниженную самооценку, повышенную тревожность, эмоциональную напряженность, стресс и утомляемость.

Занятия с элементами литотерапии позволяют поддерживать и развивать в ребёнке интерес к природе, новым открытиям. Непривычные для детей материалы вызывают интерес, что является дополнительным мотивирующим стимулом для их развития. Разнообразные приемы литотерапии позволяют детям передавать свои чувства и эмоции, учат их воспринимать и анализировать собственные кинестетические ощущения, развивают двигательное, пространственное и зрительное восприятие.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что для развития познавательных процессов, речи, эмоциональной сферы, коммуникативных навыков, творческого потенциала воспитанников Центра необходимо организовывать специальные занятия с элементами литотерапии.

ПРОЕКТ «ДОМ, В КОТОРОМ НАМ ХОРОШО»

Занятия с элементами литотерапии для развития познавательных, творческих и коммуникативных способностей детей с ОВЗ

Цель: создание образовательного пространства для развития познавательных и творческих способностей детей с ОВЗ средствами литотерапии.

Задачи:

- расширять общий кругозор ребенка, обогащать знаниями о природных минералах;
- создавать благоприятный психологический климат в детской группе, развивать навыки группового взаимодействия, позитивной коммуникации;
- формировать знания ребенка о себе, умение выражать собственные чувства в социально-приемлемой форме;
- способствовать развитию эмпатии, интуиции, доверия к себе, повышению личного ресурса;
- развивать способность делать самостоятельный выбор, принимать решения;
- развивать познавательные способности ребенка (память, внимание, мышление, воображение, восприятие);
- обучать приемам гармонизации эмоционального состояния;



ПРОЕКТ «ДОМ, В КОТОРОМ НАМ ХОРОШО»

Занятия с элементами литотерапии для развития познавательных, творческих и коммуникативных способностей детей с ОВЗ

Цель: создание образовательного пространства для развития познавательных и творческих способностей детей с ОВЗ средствами литотерапии.

Задачи:

- расширять общий кругозор ребенка, обогащать знаниями о природных минералах;
- создавать благоприятный психологический климат в детской группе, развивать навыки группового взаимодействия, позитивной коммуникации;
- формировать знания ребенка о себе, умение выражать собственные чувства в социально-приемлемой форме;
- развивать способность принимать решения делать самостоятельный выбор;
- способствовать развитию эмпатии, интуиции, доверия к себе, повышению личного ресурса;
- развивать познавательные способности и речевые навыки ребенка;
- способствовать развитию творческого мышления и воображения;
- развивать общую и мелкую моторику, стимулировать тактильную чувствительность;
- обучать приемам гармонизации эмоционального состояния.



ПРОЕКТ «ДОМ, В КОТОРОМ НАМ ХОРОШО»

Занятия с элементами литотерапии для развития познавательных, творческих и коммуникативных способностей детей с ОВЗ

Формы реализации проекта:

- индивидуальные и подгрупповые коррекционно-развивающие занятия;
- психопрофилактические занятия;
- игровые тренинги.

Вид проекта: долгосрочный.

Срок реализации проекта: ноябрь – апрель 2021-2022 учебный год.

Этапы реализации проекта.

I. Подготовительный этап:

- изучение литературы и видеороликов по литотерапии;
- подбор материалов для практического использования: природных минералов, искусственных камней (акриловых камешков, «марблс» и пр.);
- изготовление дидактического материала;
- составление плана работы по теме.

II. Основной этап:

- индивидуальные коррекционно-развивающие занятия;
- подгрупповые коррекционно-развивающие занятия;
- психопрофилактические занятия;
- игровые тренинги

III. Итоговый этап:

- оформление фотовыставки «Дом, в котором нам хорошо»;
- видеопрезентация по итогам проекта;
- создание выставки детских творческих работ;
- создание комплексной программы с использованием элементов литотерапии для развития познавательных, творческих и коммуникативных способностей детей с ОВЗ



БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!



И все что ли?...

