

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 27 «Микки-Маус»

Консультация для педагогов

«Песочная терапия - как одна из здоровьесберегающих технологий в ДОУ»

Подготовила:
Фахраддинова Резеда Ильдаровна
педагог дополнительного образования

г. Сургут

2 слайд. Песочная терапия – это интересный, творческий и весьма результативный метод арт-терапии, направленный на избавление от эмоционального напряжения, страхов, комплексов с помощью игры в песок.

3 слайд. Игра с песком - это естественная и доступная для каждого ребенка форма деятельности. Она стабилизирует эмоциональное состояние. У детей лучше развиваются познавательные и интеллектуальные способности, речь, моторика и тактильно-кинестетическая чувствительность, коммуникативные навыки и творческое воображение.

Игра с песком как способ развития и самотерапии ребенка известен с древних времен и имеет длинную историю.

4 слайд Древние племена чертили защитные круги на земле и создавали различные рисунки на песке. Историческими и культурными параллелями песочной терапии являются рисунки на песке племен Навахо. В практике индейцев эти изображения используются в церемониях излечения, для предсказаний, изгнания нечистой силы и других целей.

Тибетские монахи издревле и по сей день практикуют создание из разноцветного песка в течение нескольких недель магических кругов – мандал – для достижения совершенства и духовной гармонии.

В Китае, Индии и Японии сосуды с песком размещают около входа в дом. Каждый входящий и выходящий опускает руки в песок, чтобы очиститься от дурных мыслей и опасных чувств.

Впервые в качестве «средства лечения» песок открыл швейцарский психоаналитик Карл Густав Юнг.

На сегодняшний день данную проблему изучают отечественные педагоги и психологи, а именно В. В. Абраменкова, Л. Б. Баряева, О. П. Гаврилушкина, Т. Н. Грабенко, Т. Д. Зинкевич – Евстигнеева и другие.

Игры с песком – это проявление естественной активности ребенка. Первые контакты детей друг с другом происходят в песочнице. Доказано, что дети, которые активно играли в детстве в песке, чаще вырастают уверенными и успешными взрослыми.

5 слайд. Все игры с песком условно можно разделить на три направления:

- **Обучающие** (они облегчают процесс обучения ребенка).
- **Познавательные** (с их помощью познается многогранность мира).
- **Проективные** (через них осуществляется психологическая диагностика, коррекция и развитие детей).

6 слайд. Формы работы с песком:

- Игры.
- Макетирование (макет)

- Песочная анимация.

7 слайд. Этапы работы с песком:

- Этап прикосновений на поверхности сухого песка.
- Этап игр и упражнений с погружением рук в песок.
- Этап прикосновений и игр на поверхности мокрого песка.

Песочные игры дают большой воспитательный и образовательный эффект.

• **Во-первых**, существенно усиливается желание ребенка узнавать что-то новое, экспериментировать и работать самостоятельно.

• **Во-вторых**, в песочнице мощно развивается тактильная чувствительность как основа «ручного интеллекта».

• **В-третьих**, в играх с песком более гармонично и интенсивно развиваются все познавательные функции (восприятие, внимание, память, мышление, а также речь и моторика).

• **В-четвертых**, совершенствуется предметно-игровая деятельность, что в дальнейшем способствует развитию сюжетно-ролевой игры и коммуникативных навыков ребенка.

• **В-пятых**, песок, как и вода, способен «заземлять» отрицательную энергию, что особенно актуально в работе с «особыми» детьми.

8 слайд. Что можно делать с песком?

Рисовать на песке палочкой, цветным песком на песке, на картоне, на столе с подсветкой. Пересыпать, поливать, дуть. Рассыпать цветные песчинки, камешки, бусинки в узорном порядке. Возводить на поверхности песка разного рода рельефы. Расставлять различные фигурки, здания, транспорт. Добавлять цветной песок. Разрушать и заново строить, оставлять следы от разных предметов.

Рекомендации по проведению игр с песком на световом столе:

- Перед проведением игр или занятий необходимо провести инструктаж по технике безопасности и правилам работы с песочницей (перед тем, как начать играть с песком, необходимо проговорить с детьми правила игры в песочнице). В этом поможет стихотворение Т.М. Грабенко:

Вредных нет детей в стране -
Ведь не место им в песке!
Здесь нельзя кусаться, драться
И в глаза песком кидаться!
Стран чужих не разорять!
Песок — мирная страна.
Можно строить и чудить,
Можно много сотворить:
Горы, реки и моря,

Чтобы жизнь вокруг была.

Дети, поняли меня?

Или надо повторить?!

Чтоб запомнить и дружить!;

- Желательно, чтобы дети работали стоя – так у них будет больше свободы движений;

- К лотку должен быть обеспечен свободный доступ со всех сторон: только в этом случае дети смогут по желанию выбирать формат будущего изображения (горизонтальный или вертикальный);

- Перед началом и после игр или занятий, детям следует вымыть руки;

- Все принадлежности для игр или занятий следует размещать в маленьких корзиночках или ящичках на уровне глаз ребенка;

- С детьми полезно устраивать своего рода «мозговые штурмы», во время которых можно обсуждать, например, какие еще материалы подойдут для игр и рисования в лотке.

Песочная терапия на световом столе.

Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. выделяют 5 шагов организации игрового процесса при проведении песочной терапии на световом столе:

Первый шаг - демонстрация песочницы или светового стола.

Второй шаг - демонстрация коллекции фигурок. Обычно мы говорим детям следующее. «Посмотрите здесь много самых разнообразных фигурок. Вы можете их рассмотреть, подержать в руках. Здесь есть и деревья, и дома, и люди, и многое другое. Создавая свой мир, свою картину в песочнице, вы можете использовать разные фигурки».

Третий шаг - знакомство с правилами игр на песке.

Четвертый шаг - формулирование темы игр и занятия, инструкций к играм, основное содержание занятия. Этот шаг осуществляет сказочный герой (Песочный Человечек, Фея и другие).

Пятый шаг - завершение игры, занятия.

Метод рисования песком на световом столе не имеет возрастных ограничений и может использоваться для работы, с детьми начиная с 2-3-летнего возраста. Для детей до 5 лет подобные игры и занятия рекомендуется проводить в течение 10 минут, с детьми старше 5 лет продолжительность занятий составляет 20 минут. Такая работа методом **песочной терапии** осуществляется как в индивидуальной, так и в групповой форме (*не более 3-4 детей в группе*). Игровой сеанс проводится в затемненной комнате. В ходе сеанса допускается использование музыкального сопровождения.

Подсветка стола, предназначенного для рисования песком, служит адекватным раздражителем для зрительного анализатора и обеспечивает

комфортные условия для работы глаза при проведении коррекционных упражнений и игр, связанных с рассматриванием, поиском. Наиболее **благоприятным для зрительной функции является зеленый цвет**: снижая зрительное напряжение. В определенных случаях Л. А. Григорян предлагает использовать желтый, оранжевый и красный цвета как хорошо раздражающие сетчатку.

Правда, для игр с песком имеются свои противопоказания:

- если уровень тревожности у ребёнка очень высок;
- есть астма или аллергия на пыль и мелкие частицы;
- есть кожные заболевания и порезы на руках.

Есть очень интересное направление песочной терапии – использование и применение **кинетического песка**.

Кинетический живой песок представляет собой смесь кварцевого песка 98% и силиконового полимера 2%, связывающей его частицы между собой. Он приятный на ощупь, безопасен для детей, воздушный, рассыпчатый, отлично лепится, не засыхает, не оставляет пятен, не прилипает к рукам.

ИГРЫ С ПЕСКОМ

Для детей раннего дошкольного возраста от года до трех лет.

«**Норки для мышки**» ребенок вместе с взрослым копает небольшие ямки норки руками или совочком. Затем педагог обыгрывает постройку с помощью игрушки. Например, педагог берет игрушечную мышку в руки, имитируя ее писк. Затем ее «мышка-норушка» пробирается в каждую норку и хвалит ребенка за то, что он сделал для нее замечательные домики. **Домики можно делать и для других игрушек зайчиков, лисят, медвежат и пр.**

«**Я пеку, пеку, пеку**» ребенок «выпекает из песка разнообразные изделия (булочки, пирожки, тортики). Для этого малыш может использовать разнообразные формочки, затем ребенок «угощает» пирожками гостей, кукол.

«**Заборчики**» малыш руками лепит заборчики по кругу. За таким забором можно спрятать зайку от злого серого волка. «**Волшебные отпечатки на песке**» педагог и малыш оставляют отпечатки своих рук на мокром песке, а затем дорисовывают их или дополняют камешками, чтобы получились веселые мордочки, рыбки, осьминожки, птички и т. д.

«**Следы**» предложить пройти по проложенным дорожкам ладошками, пальчиками (сгруппированными по 2, 3, 4, 5) оставляя следы. Пофантазируйте вместе с ребенком (чьи это следы?). «**Отпечатки**» сделать отпечатки кулачков, кистей рук, пальцев. Попытаться найти сходство узоров с объектами окружающего мира.

Игры с песком для детей от трех до пяти лет.

«Ползут змейки» - ребенок расслабленными или напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях). **«Бегут жучки-паучки»** - ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком руками друг с другом - «жучки здороваются»). **«Песочные прятки»** выбери понравившиеся тебе игрушки. Ты закроешь глаза, а они спрячутся в песок. После того как я скажу: "Открываются глаза, начинается игра", ты должен их найти в песке. Чтобы разнообразить игру, взрослый показывает ребенку игрушку «мину», которую нельзя полностью откапывать. Как только при раскопках ее часть появилась на поверхности песка, ребенок должен остановить свои раскопки и продолжить их в другом месте. Если ребенок забывает правило, то он отрабатывает игровой штраф, поэтому он будет вынужден раскапывать игрушки очень осторожно. **«Загадка»** педагог закапывает какую-либо игрушку в песок. Ребенок должен ее найти, и на ощупь узнать: что это или кто это? **«Секретки»** педагогом и ребенком поочередно готовятся «секретки», используя различные предметы (фантики, пуговицы, блески, цветочки и пр.) на поверхности песка. А затем играющим предлагается по очереди найти «секретки», используя лишь перышко или тонкую палочку.

Игры с песком для детей старшего дошкольного возраста.

«Секретки» игра проводится с усложнением, детям предлагается «засекретить» геометрические фигуры, буквы, цифры. **«Угадай-ка»** в песке спрятаны буквы (количество варьируется). Ребенок находит буквы и составляет слова. **«Страна слов»** на поверхности песка написано слово с пропущенной буквой. Ребенку предлагается написать пропущенную букву палочкой. **«Мое имя»** в песке спрятаны буквы (имя играющего). Ребенок должен найти их и составить свое имя. В последующих играх педагог добавляет буквы из других имен. **«Бусы для мамы», «Что же делать?»** где взять бусы для красавицы моей? Ничего, я постараюсь, и сложу их поскорей!» С помощью мелких цветных камушек, ракушек, фасоли ребенок выкладывает последовательно бусинки на песке.

«Рассказывание сказок», «Рисунки и узоры на песке», рисунки и узоры на песке. С помощью палочки и разноцветных бусин, стекляшек, ракушек можно рисовать буквы, цифры, геометрические фигуры и целые картины.

Вывод.

Игры с песком имеют большое значение для поддержания психического здоровья ребёнка, развития его познавательных процессов, влияют на становление всех сторон личности ребёнка, формируют гуманное, искреннее отношение к людям и всему живому. И станут незаменимыми помощниками для чрезмерно эмоциональных, гиперактивных и беспокойных детей.

Литература и интернет ресурсы:

1. Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Чудеса на песке. Песочная игротерапия. - СПб. Институт специальной педагогики и психологии, 1998. - 50с.
2. Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии. СПб. 2006.
3. Зейц М. Пишем и рисуем на песке Практические рекомендации». М.: ИНТ., 2010г.
4. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. «Игры в сказкотерапии». - СПб.: Речь, 2006. – 208 с.
5. Новикова, Н. А. Песочная терапия как одна из современных здоровьесберегающих технологий в ДОУ / Н. А. Новикова, Ю. И. Голиусова. - Текст: непосредственный // Молодой ученый. - 2017. — № 32 (166). - С. 99-101.
6. Сапожникова О. Б., Гарнова Е. В. Песочная терапия в развитии дошкольников, ООО Сфера, 2014.
7. <https://www.maam.ru/detskijsad/pesochnaja-terapija-kak-zdorovesberegayuschaja-tehnologija-dou.html>
8. <https://moluch.ru/archive/166/45355/>