

## **ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ, КАК ОДИН ИЗ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ПРИЁМОВ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ**

Сентябова Ирина Валерьевна, воспитатель  
МБДОУ «Детский сад № 27»

В настоящее время у детей могут возникать негативные эмоциональные переживания из-за факторов окружающей среды, общение со взрослыми и сверстниками, средства массовой информации. Под влиянием гаджетов, телевидения (некачественных иностранных мультфильмов) и общества - дети подражают и перенимают модели поведения не самых лучших образцов, что вредит детской психике. Становятся забытыми важные нравственные категории: любовь, добро, сострадание, помощь и сочувствовать к ближнему. К сожалению стали появляются чёрствые, бедные душой дети, а затем и взрослые. Никакое общение и взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны видеть и понимать эмоциональное состояние другого и контролировать свои собственные эмоции.

Песочная терапия благотворно влияет на эмоциональное состояние детей. На протяжении многих лет психологами, педиатрами, разрабатывалась целая система песочных игр, которая помогает ребёнку стать полноценной личностью.

Наверняка каждый из нас в детстве любил играть с песком — строил замки, башни, прокапывал реки и тоннели, отдыхая на морях, озерах и реках. Увлеченно искали или же наоборот прятали под песком клады. И совершенно не задумывался о том, что таким образом мы выражали свои чувства и отношение к внешнему миру, искали выход из сложных ситуаций и, более того, с большой вероятностью находили их.

Для многих людей, и особенно для детей, выражение мыслей словами является трудновыполнимой задачей. Однако имеется еще целый ряд способов их передачи – жесты, мимика и, конечно, использование творческих способов самовыражения.

Принцип песочной терапии это некий мост который соединяет внутренний и внешний образ в создании сюжета с помощью песка.

Методика песочной терапии является одной из приоритетных здоровьесберегающих технологий, направленных на сохранение и укрепление психологического здоровья. Игры с песком развивают восприятие, мышление, память, внимание, речь, а также творческое мышление, воображение и фантазию, воспитывают чувство успешности и уверенности в себе.

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка - это основа формирования личности. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья человека. Ведь именно до семи лет идет

интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Поэтому именно на этом этапе важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Физическое здоровье неразрывно связано с психическим здоровьем и эмоциональным благополучием. Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности является применение здоровьесберегающих технологий, направленных на сохранение и укрепление психологического здоровья. Одной из таких технологий в дошкольных учреждениях является песочная терапия. Данная методика начала применяться в конце 1920 года психотерапевтами Анной Фрейд и Эриком Эриксоном. «Песочная терапия» применяется в работе как с детьми, так и со взрослыми.

Песок - универсальный инструмент для психологов, воспитателей и педагогов любого направления.

Существуют ситуации, при которых детям просто необходимы занятия с песком. Это повышенная тревожность, замкнутость ребенка, невроз или стресс как следствие сложных семейных или социальных конфликтов, агрессивность. Игра с песком – это своеобразная самотерапия ребёнка с помощью психолога или педагога. Ребёнок является лидером при работе с песком, поэтому он становится внутренне сильнее, потому что может самостоятельно изменять свои картинки, сюжеты, отношения и настроения.

Чем же полезны игры с песком?

- игры с песком (пересыпание, просеивание, просто тактильный контакт) помогают успокоиться и расслабиться.

- игры с песком способствуют самовыражению и развитию творческих способностей. Песочную работу всегда можно переделать, если что-то не получилось с первого раза. В этом он выгодно отличается от бумаги с красками. Поэтому многие дети с удовольствием рисуют на песке.

- игры с песком дают возможность высказать свои чувства. В песочнице ребенок может безопасно выразить и прожить свои эмоции и чувства, вылить в нее свои тревоги и переживания. Не каждый ребенок может, умеет и хочет делиться своими чувствами вербально, с помощью речи. Тем самым ребенок раскрепощается и становится более открытым для общения со взрослыми и сверстниками.

- игры с песком развивают образное мышление, внимание, фантазию и естественно мелкую моторику. И это как раз то, к чему стремятся педагоги, придумывая различные занятия с детьми.

- игры с песком помогают развивать речь ребенка, поэтому активно используются учителями-логопедами. В игре малыш учится говорить, ребенок постарше – описывать свои картины на песке, пересказывать, говорить связно и последовательно

- игры с песком очень хороши при адаптации ребенка в детском саду.

Специалисты отмечают, что игры с песком способствуют диагностике проблем ребенка. Методика песочной терапии помогает педагогам увидеть ответы на многие вопросы касательно внутреннего мира ребенка, раскрыть истинные причины тревог, страхов, конфликтов. И опять же песок способен помочь в решении данных проблем.

Также песок является замечательной средой для развивающих игр. Для этих целей в песочнице проводятся занятия, на которых дети учатся писать, читать, считать, сортировать, различать цвета и формы, перебирать. Все это легко обыгрывается в сказочной форме и проходит ненавязчиво и весело.

Песочную терапию можно использовать как простое успокаивающее средство для гиперактивных детей. Приоритетом песочной терапии является то, что здесь не требуется точности выполнения рисунка и схожести сюжета – это свободное искусство и поэтому переживания, стрессы у детей при играх в песке почти исключены, ребенок понимает, что неудачный рисунок можно всегда переделать и поэтому он внутренне испытывает чувство уверенности в себе.

Наряду с высокой эффективностью метода песочная терапия имеет и противопоказания. Не рекомендуется она в случаях, когда уровень тревожности ребёнка очень высок, у ребенка астма или аллергия на пыль и мелкие частицы, когда у ребёнка кожные заболевания или порезы на руках.

В процессе воспитательно-образовательной деятельности для игр с песком используются различные виды песочниц. В дошкольных учреждениях используют световые столы «Мультиколор», рисование кварцевым песком на них позитивно влияют на психоэмоциональное самочувствие, развивают мелкую моторику, усидчивость помогают преодолеть страхи и раскрыть творческий потенциал, способствуют развитию сразу двух полушарий мозга.

Рисование песком на стекле состоит из двух основных техник.

- Первой является рисование, о котором потом говорят «светлым по темному». Для него готовят фон: равномерно насыпают на стол песок, а затем рисуют по нему, раздвигая песчинки и оставляя светлые линии.

- Вторая техника -рисование «темным по светлому». На чистую поверхность наносятся различные элементы с помощью заполнения песком. Обе эти техники легко совмещаются и комбинируются.

Достаточно распространена также тактильная игра «Рисуем на песке» и прозрачные пластиковые столы для игр с водой и песком.

Когда дети начинают играть в песок, они чувствуют его притягательное волшебное воздействие. Они делают из него узоры, сгребают песок руками. В отличие от песочницы, в которой ребенок сидит или стоит на коленях, лоток с песком располагается на столе напротив ребенка. Ограничительная рамка дает ребенку чувство надежности, во время работы он может ходить вокруг лотка или работать в одном положении.

Интерактивная песочница — это уникальное оборудование, позволяющее раскрыть внутренние резервы и природные способности дошкольников. Работа интерактивной песочницы построена на технологиях дополненной реальности, благодаря чему обычный песок превращается в волшебную вселенную. Перед пользователями открываются живописные картины, которые он может перерисовать в любой момент.

Интерактивная песочница является помощником в образовательном процессе. С её помощью можно изучать цвета, формы, цифры и буквы, размеры предметов, группировать их по нескольким сенсорным признакам и даже управлять различными объектами, например, кораблями или танками, машинами или самолетами.

Таким образом, методика песочной терапии является эффективной здоровьесберегающей технологией, активно используемой педагогами в процессе развивающей и коррекционной работы с дошкольниками.

#### **Список использованных источников:**

1. Юнг К. Г. Аналитическая психология: теория и практика: Тавистокские лекции / Пер. с нем. В. Зеленского. - СПб.: Издательский дом «Азбука-классика», 2007. - 240 с.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии / Т.Д.Зинкевич-Евстигнеева, Т.М. Грабенко. - СПб.: Издательство «Речь», 2005. - 340 с.
3. Мешавкина Т.Ф. Использование песочной терапии в работе с дошкольниками / Т.Ф. Мешавкина. – Екатеринбург, 2003. – 78 с.
4. Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Чудеса на песке: Практикум по песочной терапии / Т.М. Грабенко, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. - СПб.: Издательство «Речь», 2005. - 340 с.
5. Иванова С. С. Здоровьесберегающая среда в ДОУ как фактор внедрения ФГОС ДО / Теория и практика образования в современном мире: материалы VII Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, июль 2015 г.). -СПб.: Свое издательство, 2015. — С. 14-16.