

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Керчи
Республики Крым «Детский сад комбинированного вида № 37 «Золотая рыбка»**

**Консультация для воспитателей
ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ
ТЕХНОЛОГИЯ ДОУ**

Подготовила: учитель-дефектолог Горяник И.В.

г.Керчь, 2022 г.

*«Чудеснее песка нет для детей забавы,
Его всегда имеется в достатке,
Течет он нежно так сквозь руки,
Что не сравнить его ни с чем...»*

*Иоахим Рингельнац
«Детский песок»*

Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья детей. Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области, где всякая практическая деятельность должна быть направлена на укрепление здоровья детей.

Важнейшей задачей Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Активизация эмоциональных состояний происходит при встрече с чем-то новым, необычным, но не пугающим для ребенка. Чаще всего эмоциональная активизация переживаний ребенка происходит в игровой деятельности. Игра является ведущим видом деятельности для дошкольника. Именно в этой деятельности активно формируются или перестраиваются психические процессы, начиная от простых и заканчивая самыми сложными; здесь же развивается воображение как психологическая основа творчества, делающая субъект способным к созданию нового. В игре закладывается база для других видов деятельности. Особая роль отводится играм с песком, или «*песочной терапии*» (концепция такой терапии использовалась М. Монтессори, основателем аналитической психотерапии К. Юнгом, английским педиатром Маргарет Ловенфельд и др. учеными).

Игра с песком как способ развития и самотерапии ребенка известен с древних времен и имеет длинную историю. 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. Песок имеет очищающие энергетические свойства. Началом использования подноса с песком в психологической

практике принято считать конец 1920-х годов. Впервые в качестве “средства лечения” песок открыл швейцарский психоаналитик К. Г. Юнг. Он утверждал, что “часто руки знают, как распутать то, над чем тщетно бьется разум”. А фигурки и замки из песка, созданные спонтанно, – это как раз те символы, с помощью которых с нами говорит наше подсознание, показывая разуму возможности самоисцеления.

В нашей группе теперь есть песочный стол, который мы создали совместно с нашими замечательными родителями. После проведения консультации родителям о пользе песочной терапии, некоторые любезно согласились мне помочь. Использовали мы ящик комода, оргстекло, штапики и светодиодную подсветку.

На сегодняшний день данную проблему изучают отечественные педагоги и психологи, а именно В. Абраменкова, Л. Б. Баряева, О. П. Гаврилушкина, Т. Н. Грабенко, Т. Д. Зинкевич – Евстигнеева, Г. Любина, О. Желонкин, В. Костина, И. Ю. Оглоблина, Н. Стебенева. Игры с песком – это проявление естественной активности ребенка. Первые контакты детей друг другом происходят в песочнице. Именно поэтому естественно использовать песочницу, проводя развивающие занятия. Песок – природный материал, обладающий собственной энергетикой. Песок – загадочный материал, особая субстанция. Песок является прекрасным психопрофилактическим средством. Песок поглощает воду, поэтому, по утверждению парапсихологов, он поглощает негативную энергию человека, стабилизирует его эмоциональное состояние. Песок снимает стресс, снижает уровень нервно-психического напряжения, поднимет настроение, способствует возникновению положительных эмоций.

Во время соприкосновения пальцев с песком, мельчайшие частички активизируют чувствительные нервные окончания на кончиках пальцев и ладоней и начинают стимулировать их работу. Эти упражнения способствуют развитию мелкой моторики рук, что, в свою очередь, развивает главные психические процессы - внимание, мышление, речь. В. А. Сухомлинский писал: *«Ум ребенка находится на кончике его пальцев»*. И эту работу нужно начинать с раннего возраста. Важной особенностью песочного рисования являются уникальные свойства песка – тягучесть, мягкость, приятная шершавость, – которые действуют на человека завораживающе. Рисуя песком, ребенок входит в легкое медитативное состояние, что дает ему возможность по-настоящему расслабиться, отдохнуть. Именно в таком состоянии лучше всего снимаются стрессы, психоэмоциональное напряжение, тревожность. Рисование происходит непосредственно пальцами по песку, что способствует развитию сенсорных ощущений, раскрепощает и гармонизирует, а также способствует развитию

двух полушарий мозга (*так как рисование происходит двумя руками*). В процессе рисования песком происходит развитие творческого потенциала детей, так как рисование на песке требует проявления фантазии и воображения. С помощью песка легко менять детали изображения, а одной и той же рабочей поверхностью можно пользоваться бесконечное число раз.

5. Создание песочных композиций в отличие, например, от рисунка не требует особых умений, чем и привлекает неуверенных детей в создании рисунков. Игры с песком способны заинтересовать, отвлечь, расслабить ребенка, а значит, обеспечить эффективность взаимодействия. При рисовании на песке ценностью является сам процесс. Песок в этом смысле свободен и передает эти крылья свободы творящему ребенку: у него закрепляется направленность на процесс, а не на результат, а именно это и есть залог развития. Ребенок включается в игру с песком всем своим существом – эмоционально, психически, физически. При этом создаются благоприятные условия для проявления у детей концентрации внимания, любознательности, увлеченности, а также для релаксации. Активируются мыслительные и эмоциональные резервы, что выражается в физических формах, создаваемых руками. Знаменитый Песталоцци описывал воспитание детей как процесс, в котором необходимо объединить голову, руки и сердце. Дети, имеющие сложности в психическом развитии, гиперактивные, тревожные особенно нуждаются в подобных играх. Сначала это может происходить индивидуально и на свободную тему, затем можно предполагать различные сюжеты. Как показали исследования и опыт В. Абраменковой и ряда других исследователей, песочная игра обладает психотерапевтическим эффектом, помогая ребенку избавиться от страхов, застенчивости, конфликтности в общении и других проблем.

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)

Перенос традиционных педагогических занятий в песочницу дает больший воспитательный и образовательный эффект, нежели стандартные формы обучения.

- 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.

Актуальные проблемы, решаемые рисованием песком:

- развитие мелкой моторики и повышение тактильной чувствительности;
- развитие мышления, воображения;
- развитие речи;
- подготовка руки к письму;
- коррекция нарушений внимания и поведения;
- коррекция эмоциональных и невротических нарушений;
- развитие двух полушарий ребенка;
- снятие стресса и гармонизация внутреннего состояния;
- коррекция страхов ребенка;
- более гармоничное развитие ребенка;
- использование в качестве способа консультирования.

Цель: развитие творческих способностей с помощью техники рисования песком. Развитие мелкой моторики пальцев рук.

Реализация цели: в форме игры, познавательной активности и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребёнка (ФГОС).

Задачи:

- Развивать умения передавать форму, строение предмета, правильные пропорции его частей, используя разные оттенки света и тени;
- Учить создавать статичные песочные картины с учётом ритма, симметрии;
- Развивать композиционные умения при изображении групп предметов или сюжетов;
- Развивать художественно-эстетический вкус;

- Воспитывать навыки сотрудничества, создавать эмоциональный комфорт;

Реализация задач песочной терапии носит комплексный характер, проявляющийся в пересечении разных направлений и приёмов обучения и развития:

- Игровое:

о театр на песке — разыгрывание несложных литературных и сказочных сюжетов;

о сюжетно-ролевая игра, построенная на творческом самовыражении детей;

о дидактическая игра, например, с помощью палочки можно нарисовать буквы, написать цифры, пересыпая песок из ёмкости в ёмкость, познакомиться с понятием объёма.

- Эмоционально-психологическое:

о стабилизация эмоционального состояния, нейтрализация нервного напряжения, избавление от страхов и агрессии, самоисцеление и проявление чувства защищённости, открытости в общении;

о приобретение опыта самостоятельного преодоления конфликтов в процессе игрового взаимодействия, воспитание взаимного уважения и умения слушать друг друга;

о формирование элементарного уровня рефлексии, позитивного отношения к себе, окружающему миру и сверстникам.

- Сенсомоторное:

о знакомство со свойствами песка, другими объектами предметного мира посредством экспериментально-исследовательской деятельности с опорой на тактильное, зрительное, слуховое и звуковое восприятие;

о развитие пространственного восприятия, изучение признаков предметов опытным путём (*цвет, величина, форма*);

о формирование мыслительных операций сравнения, анализа и синтеза;

о развитие мелкой моторики посредством пальчиковой гимнастики, совершенствование пространственной координации в процессе моделирования и конструирования игровой площадки.

- ФЭМП:

о формирование начальных математических представлений о форме, множестве предметов, числе, объёме, пространственных и временных понятиях;

о овладение первичными навыками счёта и измерения.

•Речевое развитие:

о обогащение словарного запаса благодаря игровому общению со взрослыми;

о развитие навыков самостоятельного связного рассказа и пересказа в процессе игр с песком;

о формирование грамотной диалогической и монологической речи посредством театрализованной игры с фигурками на песке;

осовершенствование речевой активности: умение поддержать беседу, делиться своими впечатлениями и ощущениями.

• Художественно-эстетическое — стимулирование раскрытия внутреннего потенциала ребёнка, развития фантазии и творческого мышления посредством:

о рисования на песке;

о технического и художественного конструирования из кинетического песка.

При проведении упражнений с песком на световом столе М. Зейц предлагает использовать следующие технологии рисования:

1.Песком: высыпание из кулака, из щепотки. Для рисования объектов песком набираем немного песка в руку, выпускаем его тоненькой струйкой из зажатого кулака, изображаем границы образов на чистой поверхности светового стола. Высыпанием из щепотки изображаем мелкие детали.

2.На песке: работа над рисунком начинается с фона. Набираем песок в руки и рассыпаем его равномерным слоем по поверхности светового стола.

9Методы рисования песком: кулаком, ладонью, ребром ладони, пальцем, ребром большого пальца, щепотью, мизинцами, одновременное использование нескольких пальцев, симметрично двумя руками, отсечением лишнего, используя специальные инструменты.

10При знакомстве с песком можно поиграть в игры (*Т. Н. Грабенко, Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева*):

• скользить ладонями и их ребрами по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения (*как машинки, змейки, санки и др.*);

• пройтись ладонями по уже проложенным трассам, оставляя на них свои следы;

- создать отпечатками ладоней, кулаков, костяшек кистей рук, ребрами ладоней всевозможные причудливые узоры на поверхности песка;
- пройтись по песку пальцами правой и левой рук поочередно (сначала только указательными, затем средними, безымянными, большими и, наконец, мизинцами). Затем можно попросить ребенка нарисовать простые фигуры (квадратики, ромбики, кружочки, узоры; изобразить несложные предметы и явления (*забор, листики, дождик, волны*); написать буквы и пр.

11 Условия работы с детьми:

- согласие и желание ребенка.
- специальная подготовка педагога к занятию, его творческий подход к проведению занятий.
- у детей не должно быть аллергии на пыль от сухого песка, кожных заболеваний и порезов на руках.

Правила игры в песочнице для малышей:

- Беречь песчинки — не выбрасывать их из песочницы. Если случайно песок высыпался, покажи это взрослому, и он поможет им вернуться обратно в песочницу. Нельзя выбрасывать песок из песочницы.
- Песчинки очень не любят, когда их берут в рот или бросаются ими в других детей. Нельзя брать песок в рот и бросать его в других людей.
- Песочная фея любит, когда у детей чистые ручки и носики. Поиграл с песком — помой ручки и покажи чистые ладошки зеркалу.

Материал и оборудование необходимые для проведения песочной терапии на световом столе:

1. Световой стол.

Требование, предъявляемое к световому столу - это его безопасность. Следует обращать внимание на то, чтобы края стекла были обработаны и углублены в специальные пазы основы стола (*лучше использовать матовое оргстекло*). Проводка лампы для подсветки должна быть хорошо изолирована.

2. Песок. Для рисования годится любой мелкий песок, но предварительно его нужно просеять, промыть горячей водой, высушить и прокалить.

3. Коллекция миниатюрных фигурок, ребристый мячик, деревянные фигурные рейки. Разнообразные фигурки представляют собой миниатюру всего, что когда-либо встречалось, встречается и будет встречаться в окружающем мире: от предметов повседневности до фантастических

образов. Желательно, чтобы размер фигурок не превышал 10-12 сантиметров. Но некоторое количество достаточно больших представителей должно присутствовать.

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, он отодвигает наступление утомления. В определенных случаях Л. А. Григорян предлагает использовать желтый, оранжевый и красный цвета как хорошо раздражающие сетчатку.

Дополнительно к световому столу можно использовать прозрачную крышку для рисования маркерами или красками с целью создания ребенком объемной композиции или рисунка из песка. Две прозрачные крышки для стола используются и для развивающих слайдов, которые дают возможность ребенку погружаться в волшебные настольные и развивающие игры со светодиодной подсветкой.

Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. выделяют 5 шагов организации игрового процесса при проведении песочной терапии, в том числе и 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. Игры с песком выдвигают значительное число ограничений, запретов. Чтобы избежать нравоучений рекомендуется познакомить детей с правилами в контексте некоего ритуала, постоянно повторяющегося действия, в котором эти правила проживаются и проигрываются. Например: "В нашей песочнице, живет властелин песка — Песочный Человечек. Он очень веселый и знает много игр. Но раскрывать свои секреты он сможет только тем, кто готов соблюдать его законы. Песочный Человечек редко показывается людям, но если мы настоящие волшебники, то сможем его увидеть. Несколько раз дети повторяют правила работы с песком. В дальнейшем дети повторяют ритуал входа в страну с некоторыми изменениями. Например, вызывая Песочного Человечка, они стоят вокруг песочницы, взявшись за руки, и рассказывают о том, как использовали знания, полученные в ходе занятий с песком

(нарисовали картину, рассказали маме и сестренке; посадили рассаду на подоконнике, попросили воспитателя или родителей прочитать о том, что узнали в детской энциклопедии, и пр., о своих желаниях и просьбах (узнать буквы; узнать, как раньше строились города; научиться решать задачи и пр.); о проведенном дне, о своих мечтах.

Четвертый шаг — формулирование темы занятия, инструкций к играм, основное содержание занятия. Этот шаг осуществляет сказочный герой (*Песочный Человечек, Фея, черепаха Тортила и др*). Он задает тему занятия, от его лица ведется увлекательный рассказ о каком-либо событии, он формулирует задания и загадывает загадки. Иными словами, весь образовательный материал преподносится детям этим сказочным персонажем. Он же ведет игровой процесс, контролирует его ход, резюмирует и анализирует результаты творческих работ, «*коронует*» и подбадривает каждого из ребят.

Пятый шаг — завершение занятия, ритуал выхода. Завершая работу в песочнице, ребяташки разбирают свои постройки, расставляют игрушки на полки стеллажа; разравнивают песок, кладут ладони на поверхность песка и произносят слова благодарности.

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 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.

20. Использование песочной терапии по исследованиям Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Сапожникова О. Б., Гарнова Е.В даёт положительные результаты:

- Дети чувствуют себя более успешными;
- На занятиях весело, нет скуки и монотонности;
- В детском саду ребёнок легче адаптируются в коллективе;
- Страх и напряжение исчезает.

Вот несколько игр-упражнений, которые можно использовать как для индивидуальной работы, так и работы подгруппой. Предложите ребёнку рисовать пальчиками: пальчики превращаются в десять кисточек, которые умеют рисовать.

«Дорожка для машины»

Для начала предложите малышу самое простое задание. Проведите прямую линию и попросите ребенка нарисовать рядом еще одну. Скажите ему, что это дорожка для машинки. Главное условие для проведения параллельной линии, чтобы малыш не отрывал руки, а провел свою линию одним движением. В следующий раз нарисуйте для копирования не прямую, а извилистую или ломаную линию.

«Лесенка»

Нарисуйте на песке две параллельные линии. Скажите ребенку, что это лесенка. В другой раз, показав две линии, объясните, что-то лесенка, на которой не хватает ступенек, пусть малыш её отремонтирует.

«Лучики для солнышка»

Нарисуйте круг на песке. Попросите дорисовать лучики, задействовав обе руки.

«Елочка»

Симметричное рисование руками иголок на елке.

«Волшебное превращение»

Нарисуйте на песке круг и спросите ребенка, на что он похож, а затем попросите малыша дорисовать картинку так, чтобы стало сразу понятно, что это такое. Круг может превратиться в солнышко, часы, мяч, яблоко, колесо, шарик, бублик, лицо и многое другое. Посоревнуйтесь с ребенком: кто из вас придумает больше картинок.

«Мы едем в гости»

В игровой форме познакомить ребенка с пространственными представлениями (или закрепляет знания): «*верх – низ*», «*право – лево*», «*над – под*», «*из-за — из-под*», «*центр, угол*». Ребенок по словесной инструкции взрослого пальчиками «*ходит, прыгает, ползает*» по песку, изображая различных персонажей.

Под чутким руководством педагога ребенок учится создавать как отдельные самодостаточные картины, так и целые сюжеты. Дети с огромным энтузиазмом овладевают хитрыми премудростями метода.

Литература:

1. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – М.: Мозайка – Синтез, 2014. – 336 с.
2. Белоусова О. А. Обучение дошкольников рисованию песком. - Журнал "Старший воспитатель" № 5/2012 г
3. Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Чудеса на песке. Песочная игротерапия. - СПб. Институт специальной педагогики и психологии, 1998. - 50с.
4. Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии. СПб. 2006
5. Зейц М. Пишем и рисуем на песке Практические рекомендации». М.: ИНТ., 2010г.
6. Сапожникова О. Б., Гарнова Е. В. Песочная терапия в развитии дошкольников, ООО Сфера, 2014
7. Лыкова И. А. Изобразительная деятельность в детском саду: планирование, конспекты занятий, методические рекомендации – М.: Карапуз – Дидактика, 2007 – 144 с.
8. Моница Г. Б., Гурина Ю. В. Игры для детей от трёх до семи лет. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2011. – 256 с.
9. Занятия с детьми 3-7 лет по развитию эмоционально-коммуникативной и познавательной сфер средствами песочной терапии / авт. – сост. М. А. Федосеева. –Волгоград: Учитель, 2015. – 122 с.
10. Роньжина А. С. Занятия психолога с детьми 2-4 – х лет в период адаптации к дошкольному учреждению. –М.: ООО “Национальный книжный центр”, 2013. – 72 с. (*Психологическая служба*).
11. Шарохина В. Л. Коррекционно-развивающие занятия: младшая, средняя группы. – М.: ООО “Национальный книжный центр”, 2014. – 136 с. (*Психологическая служба*).

Приложение 1. Игры на песочном световом столе

Работа на песочном световом столе в подгруппах: разные техники рисования

Создание объемных работ на песочном световом столе Работа грабельками

Работа маркерами на дополнительном оборудовании (*слайды-лабиринты*) Создание детьми лабиринтов из песка для выполнения заданий маркером

Создание 3D композиции песком и красками Настольн. игры с подсветкой на доп. оборуд.