**Автономная некоммерческая организация дошкольного образования**

**«Лицей-студия раннего развития детей дошкольного возраста»**

**«Песочная терапия как средство здоровьесбережения для детей дошкольного возраста»**

**Подготовил:**

**Старший воспитатель**

**Поляченко К.С.**

**г.Геленджик 2023**

В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных. Понятие "здоровьесберегающие технологии” прочно вошло в образовательную систему, начиная с дошкольных образовательных учреждений.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья  в детском саду: детей, педагогов и родителей.

В действующем Законе "Об образовании” первоочередной задачей является " здоровье человека и свободное развитие личности”. Охрана здоровья детей входит в число приоритетов деятельности образовательного учреждения. Именно здоровье является условием успешного роста и развития личности, её духовного и физического совершенствования, а в дальнейшем во многом успешной жизни.

Одной из главных задач дошкольного учреждения является создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья воспитанников. Ведь здоровье человека проблема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в настоящее время она становится первостепенной. Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают и статистические показатели.

Исследованиями отечественных и зарубежных учёных установлено, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. Воспитание уважительного отношения к здоровью необходимо начинать с раннего детства. По мнению специалистов, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. И педагог может сделать для здоровья воспитанника не меньше, чем врач. Воспитатель должен обучаться психолого-педагогическим технологиям, позволяющим ему самому работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своим воспитанникам на занятиях. Образовательная среда должна быть здоровьесберегающей и здоровьеукрепляющей.

Понятие "здоровьесберегающие технологии” как раз и интегрирует все направления работы дошкольного учреждения по сохранению, формированию и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

Здоровьесберегающие технологии – условия обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований и методике обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки, возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников детского сада и воспитание культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровому образу жизни человека, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, оказание элементарной медицинской, психологической самопомощи.

Песочная терапия – эффективное средство сохранения здоровья.

Песочная терапия для детей — волшебство на песке

Техника песочной терапии возникла в рамках юнгианского аналитического подхода и основывается на работе с символическим содержанием бессознательного как источником внутреннего роста и развития. Автором этого метода, возникшего в 50-ых годах прошлого века, является швейцарский юнгианский аналитик Дора Калфф. В настоящее время песочная терапия получает все более  широкое применение  и в России. Этот метод в равной степени используется при работе с детьми, подростками, взрослыми, а также в рамках семейной терапии.

Особенности метода работы с детьми

Детская психологическая песочница – это пространство, в котором дети могут проявлять в естественной форме через игру свои желания и мечты, страхи, обиды и злость, волнения и сомнения. Все то, что они не могут выразить словами, что глубоко скрыто от родителей в подсознании ребенка. На каждом занятии малыш создает свой собственный мир на песке, с помощью миниатюрных фигурок и построения различных ландшафтов,  проживает травмирующие его ситуации в безопасном пространстве  и находит конструктивные способы решения жизненных задач, получает  новые поведенческие модели. Игры на песке прокладывают мостик между ребенком и взрослым, родители и дети становятся ближе друг к другу.

В процессе терапевтической работы происходит гармонизация психоэмоционального фона, ведь песок – это природный материал, обладающий  уникальным свойством заземлять негативные эмоции, прикасаясь к песку человек наполняется жизненной энергией.

Применение песочной терапии дает положительные результаты

Наряду с развитием тактильно – кинестетической чувствительности и мелкой моторики дети учатся  прислушиваться к себе и проговаривать свои ощущения. В процессе работы снижаются страхи и тревожность, уменьшается проявление отрицательных эмоций.

Песочная терапия оказывается положительное влияние на развитие речи, мышления, познавательных процессов и творческих способностей детей.

Преимущества работы в группе

От занятия к занятию дети учатся умению слушать и слышать друг друга, не бояться проявлять себя в общении, организовывать, чувствовать и отстаивать границы своего личного пространства, вести диалог, договариваться.

Посещение детской групповой терапии может быть особенно полезно детям с трудностями в общении (замкнутостью, застенчивостью, проявлениями агрессивности, высокой тревожностью), а также тем, кому необходимо развитие коммуникативных навыков для лучшей адаптации в коллективе.

Песочная терапия в работе с дошкольниками с особенностями развития

Есть ли такая детская игра, которая сможет гармонизировать картину мира, поставить заслон на пути жестокости, даст ощущение разнообразия природы, избавит от внутренних конфликтов и страхов, раскроет понятия добра и зла? Да, есть такая игра! Ею забавлялись все поколения рода человеческого, потому что нет на свете ничего проще и доступнее, удобнее и многообразнее, живее и объемнее, чем песочная игра.

Идея песочницы великолепна, поскольку песок — тот удивительный природный материал, способный передать одновременно многое: ощущение разнообразия природы, возможностей своего тела и сущности жизни вообще с ее текучестью, неожиданностью, множеством форм.

Для многих людей облечение мысли в слово — трудно, особенно для детей. Однако существует еще и язык мимики, жеста, способный тонко выразить ощущения или чувства. В рисунке, пластилине рука тоже выстраивает мосты между внутренним и внешним мирами. Тогда внутренний образ становится зримым во внешнем творении. Этот принцип положен в основу методики песочницы.

Главное достоинство песочницы в том, что она позволяет ребенку или целой группе детей реально создавать картину мира в живом трехмерном пространстве, дает возможность строить свой личный мир, модель своего микрокосмоса, ощущая себя его творцом.

Песок нередко действует на детей как магнит. Прежде чем они успеют осознать, что они делают, их руки сами начинают просеивать песок, строить тоннели, горы и т.д. А если к этому добавить миниатюрные фигурки, игрушки, тогда появляется целый мир, разыгрываются драмы, и ребенок полностью погружается в игру.

Сам принцип терапии песком был предложен еще К.Г. Юнгом, замечательным психотерапевтом, основателем аналитической психотерапии. Песок обладает свойством пропускать воду. В связи с этим специалисты утверждают, что он поглощает негативную психическую энергию, взаимодействие с ним очищает энергетику человека, стабилизирует эмоциональное состояние. Так или иначе, наблюдения и опыт показывают, что игра в песок позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей и взрослых, это делает ее прекрасным средством для "заботы о душе", — именно так переводится термин "психотерапия".

Основополагающая идея песочной терапии формулируется так: игра с песком предоставляет ребенку возможность избавиться от психологических травм с помощью перенесения вовне, на плоскость песочницы, фантазий и формирования ощущения связи и контроля над своими внутренними побуждениями. Установление связи с бессознательными побуждениями, особенно с архетипом самости, и их выражение в символической форме в значительной мере облегчают здоровое функционирование психики. Ребенок в процессе песочной игры имеет возможность выразить свои самые глубокие эмоциональные переживания, он освобождается от страхов, и пережитое не развивается в психическую травму.

Цель такой терапии — не менять и переделывать ребенка, не учить его каким-то специальным поведенческим навыкам, а дать ему возможность быть самим собой.

Игра ребенка — символический язык для самовыражения. Манипулируя игрушками, он может показать более адекватно, чем выразить в словах, как относится к себе, значимым взрослым, событиям в своей жизни, окружающим.

Игру детей можно оценить более полно, если признать, что она для них — средство коммуникации. Дети более непосредственно выражают себя в спонтанной, инициированной ими самими игре, чем в словах, поскольку в ней они чувствуют себя более удобно. Для детей "отыграть" свой опыт и чувства — наиболее естественная динамическая и оздоровляющая деятельность, которой они могут заняться. Игра в песке предоставляет возможность для разрешения конфликтов и передачи чувств. Игрушки вооружают ребенка подходящими средствами, поскольку они, вне всякого сомнения, являются частью той среды, в которой может осуществляться его самовыражение. В свободной игре он может выразить то, что ему хочется сделать. Когда он играет свободно, а не по чьей-то указке, то совершает целый ряд независимых действий. Чувства и установки, которые ребенок иногда боится выразить открыто, можно, ничего не опасаясь, спроецировать на выбранную им по собственному усмотрению игрушку. Вместо того чтобы выражать чувства и мысли в словах, ребенок может закопать в песок ту или иную игрушку, ударить, утопить и т.д. Чувства ребенка часто невозможно выразить вербально.

Формы и варианты песочной терапии определяются особенностями конкретного ребенка, специфическими задачами работы и ее продолжительностью.

Игровые методы могут применяться:

•с целью диагностики;

•оказания первичной психологической помощи;

•в процессе краткосрочной психотерапии;

•долгосрочного психотерапевтического воздействия.

Во многих случаях игра с песком выступает в качестве ведущего метода коррекционного воздействия (как, например, при наличии у ребенка эмоциональных и поведенческих нарушений невротического характера). В других случаях — в качестве вспомогательного средства, позволяющего стимулировать ребенка, развить его сенсомоторные навыки, снизить эмоциональное напряжение и т.д. Часто можно использовать песочницу в качестве психопрофилактического, развивающего средства.

Применение песочной терапии наиболее подходит для работы с детьми дошкольного возраста. Особо нуждаются в такой терапии дошкольники с ЗПР. В качестве ведущих характеристик таких дошкольников выделяют слабую эмоциональную устойчивость, нарушение самоконтроля во всех видах деятельности, агрессивность поведения и ее провоцирующий характер, трудности приспособления к детскому коллективу, суетливость, частую смену настроения, чувство страха, манерничанье, фамильярность по отношению к взрослому. М. Вагнерова указывает на большое количество реакций, направленных против воли родителей, частое отсутствие правильного понимания социальной роли и положения, ярко выраженные трудности в различении важнейших черт межличностных отношений. В.В. Лебединский отмечает особенную зависимость логики развития детей с ЗПР от условий воспитания. Е.С. Слепович — проблемы в сфере социальных эмоций: дети не готовы к эмоционально теплым отношениям со сверстниками, у них могут быть нарушены эмоциональные контакты с близкими взрослыми, они слабо ориентируются в нравственно-этических нормах поведения. Указанные особенности детей с ЗПР создают дополнительные трудности для диагностической и коррекционной работы с ними.

Часто дети с ЗПР затрудняются в выражении своих переживаний из-за недостаточного развития вербального аппарата, бедности представлений. Предлагаемая техника может оказаться им весьма полезной. Невербальная экспрессия с использованием разнообразных предметов, песка, воды, а также конструктивных и пластических материалов для них наиболее естественна, что становится особенно значимо при наличии у ребенка определенных речевых нарушений. Каждая выбранная фигурка воплощает какой-либо персонаж, который может взаимодействовать с другими героями. Ребенок сам придумывает, о чем они говорят или что делают; иногда он может пригласить психолога присоединиться к игре и выступать от лица какого-либо персонажа. Во всех этих случаях ребенок чувствует себя хозяином своего маленького мира и является режиссером драмы, разыгрывающейся на песочном листе. То, что прежде таилось в глубине детской души, выходит на свет; персонажи игры приходят в движение, выражая наиболее актуальные для ребенка чувства и мысли.

Игра на песке с фигурками особенно плодотворна в работе с теми детьми, которые никак не могут выразить свои переживания. Дети с заниженной самооценкой, повышенной тревожностью и застенчивостью обычно охотно выбирают фигурки и переключают на них свое внимание. Дети же с неустойчивым вниманием весьма экспрессивны; игра дает им богатые кинестетические ощущения. Агрессивные дети легко выбирают персонажей, символизирующих "агрессора" и его "жертву". Дети, пережившие психическую травму, находят для себя такую игру весьма полезной: она помогает им заново пережить травматичное событие и, возможно, избавиться от связанных с ним переживаний. Успешным может быть применение этой техники с детьми, переживающими стресс в результате утраты близких людей или разлуки с ними.

В процессе проведения песочной психотерапии выделяют три стадии игры с песком: хаос, борьба и разрешение конфликта.

На стадии "хаоса" ребенок хватает множество игрушек, беспорядочно расставляет их на песочном листе, часто перемешивает их с песком. Подобные действия отражают наличие тревоги, страха, смятения, недостаточно позитивной внутренней динамики. Через "хаос" происходит постепенное "проживание" психоэмоционального состояния и освобождение от него. Многократное повторение психотравмирующей ситуации позволяет изменять эмоциональное отношение к ней. Стадия "хаоса" может занимать от одного до нескольких занятий. Можно заметить, как от картины к картине уменьшается количество используемых фигурок и появляется сюжет.

Стадию "борьбы" можно наблюдать у сложных детей. На песочный лист бессознательно переносятся внутренние конфликты: агрессия, обиды, тревога, недомогания, реальные конфликтные взаимоотношения и пр. Существа в песочнице убивают друг друга, идет схватка, война, тяжелое противоборство. Через некоторое время может появиться герой или силы, которые наводят порядок и восстанавливают справедливость.

На стадии "разрешения конфликта" можно наблюдать более благополучные картины: мир, покой, возвращение к естественным занятиям.

Так, К.Г. Юнг утверждал, что процесс "игры в песок" высвобождает заблокированную энергию и "активизирует возможности самоисцеления, заложенные в человеческой психике".

Игру с песком нельзя интерпретировать. Психолог должен выполнять роль внимательного зрителя. Позиция психолога — это "активное присутствие", а не руководство процессом. Освобождение подавленной энергии: приводит к ее трансформации, что позволяет направить трансформированную энергию на развитие личности и дальнейшее обучение.

Эти мельчайшие частички активизируют чувствительные, нервные окончания на кончиках пальцев. А пальцы это открытые глаза головного мозга.

И у меня есть прекрасная возможность работать с этим природным материалом, развивая у детей творческие возможности, психические процессы.

Однако, работа с песком это и искушение для ребенка, в первую  очередь за счет интереса и нестандартных ощущений. Именно поэтому знакомлю с правилами поведения в песочнице, которые регулируют   взаимоотношения с детьми и со мной. Песок не разбрасывать, не сыпать, не есть, не разрушать рисунки других (слайд с моими детьми).

Мне очень нравится оживлять сказочные персонажи с помощью песка и света на примере сказки «Ак кумэч» «Колобок». Я рассказываю сказку и воплощаю это на песке. Мы начинаем рисовать сказку на песке «Ак кумэч». Я включаю фон зеленого цвета, это дает возможность закрепить цвета. Начинаю рисовать домик и дети должны угадать ,что я рисую и дорисовать мой рисунок. Появляется главный герой и я задаю вопрос «Из какой сказки данный герой? » Получаю ответы детей. Предлагаю нарисовать колобка, идет смена света, идет закрепление формы, математического понятия – «один» «много».

Рисование тропинки и действие по сюжету сказки. Это развитие аналитико-синтетической деятельности: дикие животные живут в лесу. Окончание сказки необычно и направлено на достижение целей освоения первоначальных представлений социального характера и включение детей  в систему социальных отношений.

Лисичке понравилась песенка Колобка и она попросила его научить ее петь также красиво как он.

Современное общество очень динамично и быстро развивается и сегодня для наших детей: интернет, планшет, сотовый телефон - это норма. Куличики, песочные пирожки, игры в песочнице отходят на второй план. И моя задача как педагога перевести взор ребенка от электронной плоскости планшета на объемное пространство песочницы; вдохновить ребенка на рождение в себе творца.

Хорошо знакомый нам  песок кажется очень   понятным и простым. Но на самом деле это таинственный и удивительный  материал. Дети могут  возиться в песке часами,  пересыпать его, строить домики и фигурки или даже  просто ходить по нему.

Песок бывает  разный. Легкий  и сухой, влажный и тяжелый, он способен с легкостью  принимать  любую форму. Он бывает и непослушный,  непостоянный,  и фигурки из песка  способны мгновенно  рассыпаться. Все эти  свойства песка,  можно успешно использовать и  в терапевтических целях.

 Песочная терапия для ребенка–  возможность его  самовыражения. Вода, песок, фигурки  животных и людей,  предметы способны помочь малышу  раскрыться, выразить эмоции и чувства, которые иногда   трудно передать словами. Песочная терапия  способна помочь ребенку разобраться в себе, избавиться от внутренних комплексов. При этом  сеансы песочной терапии  дают ощущение полной свободы и защищенности.

Песочная терапия это по сути игра. Игра, которая помогает ребенку научиться строить отношения со  сверстниками и с внешним миром, выражать свои  эмоции и чувства. Песочная терапия это  игра с символами, которые помогают услышать внутреннее настоящее «Я», подсказывающее выход для решения проблемы.

Каковы особенности песочной терапии?

Прежде всего, это возможность для самовыражения ребенка.   Создаваемые композиции в процессе песочной терапии, позволяют  выразить,  то  что иногда не передать словами. Если есть трудности и ребенок не может что -то рассказать открыто, то   песочная картина поможет ему раскрыться.

При создании песочной  композиции не нужны специальные навыки. Поэтому ребенок не будет бояться совершить ошибку или неточность, и будет  более раскованно и смело действовать.

**Литература**

1.Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Чудеса на песке. Песочная игротерапия. - СПб.,1998г.

2.Епанчинцева О.Ю. Роль песочной терапии в развитии эмоциональной сферы детей дошкольного возраста. – М.: 2009г.

3.Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по песочной терапии. – СПб.: «Речь», 2002г.

4.Сачкович Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту.- СПб.: «Речь»,  2006г.

5.Штейнхард Л. Юнгианская песочная терапия. СПб.: Питер, 2001г.

6.Юнг К.Г. Человек и его символы. М.: Серебряные нити, 2002г.

7. Никитина Т.О. Афанасьева М.А. Песок как универсальное средство развития дошкольников // Воспитатель ДОУ. 2013. № 9.

8.Эль Г.Н. Человек играющий в песок. Динамичная песочная терапия. СПб., 2010.