



**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное
учреждение детский сад № 18
"Солнышко"**



Статья на тему

**«Песочная терапия как одна из современных
здоровьесберегающих технологий в ДОУ».**

Автор: Горюнова М.Г.

Приморско-Ахтарск

Самой актуальной задачей на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья детей. Наиболее остро эта проблема стоит в образовательной сфере.

По определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и укрепление, а так же активное формирование здорового образа жизни и здоровья дошкольников. Поэтому усилия работников ДОУ, сегодня, как никогда направлены на оздоровление ребёнка и культивирование здорового образа жизни. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. В настоящее время существует много современных здоровьесберегающих технологий, направленных на сохранение и укрепление здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Между тем, доказано, что развитие ребенка происходит быстрее и интенсивнее в естественных и непринужденных условиях. Как известно, ведущей деятельностью ребенка является игра, это значит, что для лучшего восприятия детьми все образовательные задачи (весь обучающий материал) преподносится педагогами только в игровой форме.

В поисках наиболее эффективной, на мой взгляд, здоровьесберегающей технологии, я задалась вопросом: есть ли такая технология, позволяющая решать одновременно две важнейшие задачи—обучать, развивать детей и в то же время приносить им удовольствие и заряд положительных эмоций, гармонизируя эмоционально-волевую сферу?

Проанализировав множество современных технологий, я с уверенностью могу сказать - такая универсальная здоровьесберегающая технология существует! И современной ее назвать вряд ли возможно...Терапия песком!

Игры на песке - одна из форм естественной деятельности ребенка.

Технология песочной терапии многофункциональна, она позволяет одновременно решать задачи коррекции, и главную задачу развития речи. Сам же ребенок активно самовыражается, развивает самооценку, учится работать в коллективе.

Вот почему использование песочницы в развивающих и обучающих занятиях являются такими эффективными. Строя картины из песка, придумывая различные истории, мы в наиболее органичной для ребенка форме передаем ему наши знания и жизненный опыт, события и законы окружающего мира.

Песок – это уникальный материал, способный завораживать человека, а занятие с ним – увлекательный процесс ,побуждающий к творчеству, и в то же время он обладает расслабляющим, вдохновляющим эффектом. А добавив различные игрушки в песочницу, перед ребенком открывается собственный мир, где он выдумывает и фантазирует,учится добиваться цели.

Песочная терапия представляет собой один из видов арт-терапии и игротерапии, направленный на снятие напряжения, стресса, достижения комфорта. В игре ребенок может выразить все, что ему хочется, ведь рисунки на песке «свободны от ошибок». В данном случае результат (то есть рисунок) не является целью – цель заключается в самом процессе творчества. Из наблюдений многих специалистов можно сделать вывод - при помощи песка дети самовыражаются намного эффективнее, чем при использовании карандаша и бумаги. Поверхность песка побуждает ребенка к свободному и нестандартному творчеству, а игра с ним позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей.

Можно предложить ребенку:

- Скользить по поверхности песка как змейка.
- Пройтись кулачками по песку, как большой слон, как маленький слонёнок, пробежаться подушечками пальцев как быстрый паучок.
- Оставить отпечатки ладошек, кулачков, ребер ладоней.
- Просеять песок сквозь пальцы или щепоткой высеять дорожку из песка.
- Провести фигурку животного по песочным дорожкам-лабиринтам.
- Можно "поиграть" на поверхности песка, как на пианино.

Особо нуждаются в такой терапии дошкольники с речевыми нарушениями и дети, имеющие проблемы с эмоционально-волевой сферой. Игра с песком - это доступная для ребенка с ограниченными возможностями здоровья форма деятельности. Ребенок часто словами не может выразить свои переживания, страхи, и тут ему на помощь приходят игры с песком. Проигрывая взволновавшие его ситуации с помощью игрушечных фигурок, создавая картину собственного мира из песка, ребенок освобождается от напряжения. А самое главное - он приобретает бесценный опыт символического разрешения множества жизненных ситуаций, ведь в настоящей сказке все заканчивается хорошо.

Еще одно важнейшее психотерапевтическое свойство песка - возможность изменения сюжета, событий, взаимоотношений. Поскольку игра происходит в контексте сказочного мира, ребенку с особыми образовательными потребностями предоставляется возможность изменения дискомфортной для него ситуации. Он учится самостоятельно преодолевать трудности.

Таким образом, песочная терапия способствует развитию творческих способностей, образного мышления, развивает внимание и концентрацию, мелкую моторику и, как следствие, речь; вырабатывает способность контролировать свои эмоции, учит преодолевать трудности, полагаться на самого себя.