

**Песочная терапия,  
как средство развития детей дошкольного возраста**

**Вигликова Екатерина Сергеевна**

**Воспитатель**

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад №60**

**Калининского района Санкт-Петербурга**

Песок - загадочный материал, обладающий способностью завораживать человека-своей податливостью, способностью принимать любые формы: быть сухим, легким и ускользящим или влажным, плотным и пластичным.

Песочная терапия - одна из разновидностей игровой терапии. Цель такой терапии - не менять и переделывать ребенка, не учить каким-то специальным поведенческим навыкам, а дать возможность ребенку быть самим собой. Её можно использовать в работе с детьми не только логопеду, но и воспитателю, начиная с трех лет.

Основная деятельность дошкольника - игра. В ней он познает себя и окружающий мир, а игры на песке-одна из форм естественной деятельности ребенка. Игры с песком способствуют снижению уровня нервно психического напряжения, возникновению положительных эмоций, развитию психических процессов, развитию речи. Песочница представляет собой новый интерактивный и достаточно не дорогой психолого - педагогический ресурс. Именно в песочнице создаётся дополнительный акцент на тактильную чувствительность, развивается модульный интеллект.

На ряду с обыкновенным песком набирает популярность кинетический песок (*обязательно* сертифицированный). Это уникальный материал для игр с детьми всех возрастов. Он позволяет строить замки не хуже чем из обычного песка. При этом кинетический песок не вероятно приятный на ощупь. Благодаря этому песку у ребёнка развивается сенсорика, мелкая моторика рук, фантазия, снимается напряжение, идёт работа со страхами и неврозами, развивается сосредоточенность также в процессе игры с этим песком можно развивать речь ребёнка.

Задачи песочной терапии:

- Способствовать мотивационной готовности детей воспринимать дидактическую задачу;
- Формировать у детей психологическую базу речи;
- Развивать мелкую моторику рук- Автоматизировать поставленные звуки;
- Развивать диафрагмальное дыхание;
- Развивать фонематический слух и внимание.

Важно! Ребенку нельзя диктовать правила, когда он играет в песочнице. Родителям или психологу необходимо занять роль *«наблюдателя»*.

В игре с песком ребенок проявляет различные эмоции: разрушает фигуры, которые построил- тем самым выплескивает гнев и раздражение; закапывает игрушку - таким образом *«закапывает»* свой страх или негативные эмоции. При помощи песочной терапии специалист может: выявлять психологические отклонения у детей, развивать детей с ЗПР и ДЦП, помочь ребенку социализироваться, научиться общаться со сверстниками, развивать различные навыки. Терапия оказывает и

профилактическое действие. Отрицательные эмоции у детей могут накапливаться, в игровой деятельности они выплескиваются.

Как работает песочная терапия?

Основной эффект от терапии песком в том, что она помогает бороться с психологическими травмами при помощи перенесения их на песок. Начинают формироваться ощущения контроля и взаимосвязи над своими внутренними ощущениями и желаниями. Ребёнок, играя в **песок**, выражает все свои переживания и страхи, освобождается от травм, которые не перерастают в психологические травмы.

Песочная терапия в развитии детей

Благодаря пескотерапии можно развивать у ребенка следующие навыки:

1) Двигательные. Ребенок учится насыпать песок в ведро, банку или бутылку с узким горлышком.

2) Начертательные. Дошкольники на песке рисуют животных, растения, технику и т. д.

3) Развивать речевые функции и фонематический слух. Дети рисуют буквы на песке, что помогает научить

их произносить и автоматизировать звук.

4) Развитие умственных способностей, памяти и внимания.

5) Развитие мелкой моторики рук. В игре участвует каждый пальчик, что благоприятно

скажется на общем развитии ребенка.

6) Для коррекции дыхания.

Песок выступает в качестве средства для упражнений по развитию дыхания.

Игра в песочнице помогает ребенку выполнять действия с песком: сухим и мокрым.

Достоинства занятий с песком неоспоримы:

- 1) Развивается мелкая моторика у детей дошкольного возраста.
- 2) Обширный простор для фантазии и мыслительной деятельности.
- 3) Регулируется мыслительный механизм. Выполнение упражнений с песком помогает: логично выражать свои мысли; формированию диалогической речи дошкольников; нести ответственность за свои действия в игре; полагаться только на свои силы; стирать из головы психологические травмы и проблемы.

Действия педагога при организации песочной терапии

Педагог при организации песочной терапии должен:

- 1) подготовить место для песочной терапии. Это должен быть спокойный уголок, где не будет шума и суеты;
- 2) приобрести ящик, который необходимо покрасить в голубой или светло-синий цвет. Такая окраска действует благоприятно, и успокаивает психику. В него насыпают чистый белый песок;
- 3) возле ящика ставят коробку с игрушками. Они должны быть небольших размеров, чтобы ребенок мог создать модель игры. В комплект обязательно должны входить фигурки людей и животных;

Обратите внимание! Во время пескотерапии ребенок выбирает именно те фигурки, которые символизируют его внутреннее состояние на данный момент.

4) создать комфортные условия для игровой деятельности;

5) поддерживать игру детей, помочь им переживать различные ситуации;

6) оценивать поведение детей во время игры и делать выводы. Для занятий песочной анимацией нужно:

Приобрести стол со стеклянной столешницей, снизу сделать подсветку. По краю стола установить невысокие бортики. На поверхность насыпать чистый речной песок, в таком количестве, чтобы можно было рисовать рисунки на нем. На занятиях терапией должна быть спокойная обстановка, располагающая к терапии. Можно включить спокойную музыку. Педагог наблюдает за ходом игры, при необходимости подсказывает ребенку сценарий.

Песочная терапия для детей дошкольного возраста.

Для малышей такая терапия- это занятный способ потрогать приятный на ощупь материал. Она помогает детям развиваться умственно и физически, давая возможность подготовиться к школе. Для малышей игры в\_песке помогает:

Выучить цифры и буквы;

Различать левую и правую сторону;

Правильно ориентироваться во временах года;

Тренировать память, зрение и слух;

Развивать фантазию.

Такую терапию лучше начинать с 3 лет, но можно и раньше, когда ребёнок перестанет тянуть все в рот.

Особенности проведения песочной терапии для детей.

Терапия песком подходит и взрослым людям, но использование пескотерапии имеет свои особенности в играх:

1) С психологической проблемой ребёнка разбирается родитель ли преподаватель.

2) С детьми важно устанавливать границы общения.

3) Более естественная игра, которая несвойственна взрослым.

4) С детьми занимаются более динамичными и подвижными играми.

5) Основные стадии игры: хаос, борьба, исход.

6) Полное отсутствие абстрактных картин.

7) Предпочтительное преобладание в игре сказочных персонажей, животных, мультгероев.

Методики игр

Основные методики игр: 1) «*Догадайся*» - закопать фигурку в песок и попросить малыша угадать, кого именно спрятали в песок. Для облегчения задачи, задавайте наводящие вопросы.

2) «*Забавы*» - придумать интересную историю для персонажей и выложить основные наводящие слова на песке фигурками, после ребёнок

отворачивается, а взрослый разбрасывает фигурки по песку. Малыш должен найти потерянные слова.

3) «*Затерянный город*» - пусть ребенок построит город своей мечты и придумает для его жителей историю.

Что необходимо для песочной терапии дома?

Для занятий дома понадобятся: чистый песок; ящик прямоугольной формы; миниатюрные фигурки. Песок насыпать в ящик на две трети, также необходимо иметь воду для смачивания песка.

Игры на развитие слухового внимания и памяти

В данном виде терапии множество игр, направленных на развитие памяти, слуха и речи. Рассмотрим основные из них:

1) «*Крестики-нолики*» - так малыш тренирует память и развивает интеллект.

2) «*Животные*» - поставить в ряд животных и попросить ребёнка назвать их и писать каждую букву на песке. 3) «*География*» - надо купить карту мира и разрешить ее на 6 частей, после дать ребёнку сложить ее, как пазл. При этом он может проговаривать названия материков и океанов. После построить на песке город с реками, горами и домами для развития пространственного мышления и памяти.

Проективные игры с песком, упражнения для эмоциональной разрядки и снятия агрессии. Рассмотрим некоторые игры для снятия тревожности и развития личности:

1) «*Оттиски рук*» - так ребёнок учится оценивать свои ощущения. Малыш должен описать, что он чувствует и выразить свои эмоции.

2) «*Дождик*» - в этой игре малыш хорошо снимает стресс. Ребёнок пересыпает песок с одной руки на тыльную сторону другой руки.

3) «*Узоры*» - ребёнок должен нарисовать различные изображения на песке и рассказать, что он чувствует при этом. Это занятие идеально снимает напряжение.

4) «*Прятки*» - избавляете от стресса и позволяет выяснить психологические проблемы ребёнка. Детям даются на выбор игрушки, которые он прячет, после выкопать и рассказать о своих эмоциях.

Этапы песочной терапии :

Есть три основные этапы игры с песком: 1) «*Хаос*» - нет различий между фигурками, то есть непонятно кто\_они: животные, герои, растения, сказочные персонажи. Это говорит, что малыш тревожен и беспокоен.

2) «*Борьба*»- ребёнок чётко делит игрушки на хороших и плохих, причём злых намного больше. Этот период называется внутренней борьбой у малыша, в таком случае следует добавить хороших героев в его сюжет игры.

3) «*Исход*» - та стадия, которая означает полное спокойствие и гармонию ребёнка.

Песочная терапия полноценно развивает ребёнка, устраняет неврологические проблемы. Также это просто приятное и полезное времяпрепровождение с собственным ребёнком. Вариантов песочных игр очень много. Грамотный специалист подберет необходимые методы, которые необходимы для развития конкретного ребенка. Песок может завораживать своими удивительными возможностями. Обратите внимание, сколько разных фантазий можно воплотить в песочном рисунке. Можно с уверенностью сказать, что не только дети, но и взрослые с удовольствием могут проводить время с песком. Именно поэтому взрослые могут использовать песочницу в развивающих и обучающих занятиях. Строя картины из песка, придумывая



различные истории, взрослые в наиболее органичной для ребёнка форме передают ему свои знания и жизненный опыт, знакомят с событиями и законами окружающего мира.