

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №1 КОЛПИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Статья на тему «Песочная терапия как средство снижения психофизического напряжения и развития художественных навыков детей»

Воспитатель ГБДОУ д/с №1

Загоскина Светлана Геннадьевна

Санкт-Петербург, Колпино 2014 год

Я стала изучать песочную терапию случайно. Увидела в интернете клип Симоновой и захотелось так же, приобрела специальную световую песочницу и особый очень мелкий песок. Первый раз, когда я прикоснулась пальцами рук к песку и начала рисовать, сам процесс рисования увлѣк, заморозил и привел меня в восторг! Мне самой не верилось, что я умею ТАК рисовать! Картинки получились как живые, у меня появилось желание и потребность научить своих малышей этому искусству.

Все мы знаем, что каждый ребѣнок, рождаясь на этот свет уже безгранично талантлив. Ему нужно только дать возможность раскрыть свой талант, свои уникальные способности.

А детство — это лучшее время для развития способностей и раскрытия талантов, и рисование песком — это уникальный новый вид искусства, который проявляет скрытые возможности каждого ребенка.

Мне хотелось дать возможность ребѣнку, быть творческим, спонтанным, увидеть и принять себя иным, почувствовать себя автором песочной фантазии.

Изучая песочную терапию, я узнала, что рисование песком успешно применяется специалистами в образовательных и развивающих целях: обучение основам чтения, письма и рисования, развитие познавательных процессов, расширение кругозора и общей осведомленности, развитие мелкой моторики и координации движений, развитие воображения и творческих способностей. Серьезный учебный процесс превращается для детей в увлекательное и захватывающее. Песок для малышей всегда был и остается до сих пор наиболее притягательным материалом. Рисование песком - новый и одновременно простой вид изобразительной деятельности дошкольников, доступный практически каждому и не требующий специальной подготовки. А для педагога это еще один способ понять чувства ребенка.

Рисование песком на стекле - один из самых необычных способов творческой деятельности. Дети создают на песке неповторимые шедевры своими руками. Удивительным способом горсть песка превращается в пейзаж, звездное небо, лес или море. Этот необычный вид искусства называется Sand art, т. е. "искусство песка". Песок работает по принципу "света и тени" и отлично передает детские чувства, мысли и стремления. Рисование песком является одним из главных средств познания мира и развития эстетического восприятия, так как тесно связано с самостоятельной и творческой деятельностью. Это один из способов познания окружающего мира.

Рисование песком – занятие не просто увлекательное, для ребенка это открытие нового волшебного мира песочных историй. Под чутким руководством педагога он учится создавать как отдельные картины, так и целые сюжеты. Дети с огромным энтузиазмом овладевают хитрыми премудростями метода. Они с удовольствием показывают свои песочные картины родителям и приглашают их к совместному творчеству.

Чем уникален процесс рисования песком:

- **Процесс прост и приятен.** Не требуется никаких специальных умений и навыков. И сам материал - песок - необыкновенно приятен.
- **Рисование песком дает возможность трансформации,** мгновенного изменения творческого произведения без потери его красоты и не прибегая к полной реконструкции. Это похоже на саму жизнь – все время развивающуюся и изменяющуюся. Я думаю, что похоже и на внутреннюю жизнь человека.
- **Работая с песком на плоскости, движения становятся размеренными, синхронизируются с ритмом дыхания.** А работая с песком под музыку, задействуются одновременно зрительный, слуховой и кинестетический каналы, что позволяет полноценному восприятию этого мира. Чего очень не хватает в нашей социальной жизни, где наш ум выносит о мире оценочные суждения. Это близко к медитативным техникам.

- Техника помогает развить **тонкую моторику**, что особенно полезно для детей (потому что через **стимуляцию пальцев рук** развивается мозг) .
- **Рисовать можно двумя руками симметрично**, что способствует гармоничному развитию двух полушарий головного мозга, и внутреннему центрированию.

Психологические проблемы, при которых полезно применять песочное рисование в сочетании с другими методами.

- Проблемы поведения детей: агрессивность, непослушание, гиперактивность.
- Эмоциональные проблемы: неуверенность в себе, низкая самооценка, застенчивость, тревожность, страхи, ночные кошмары.
- Семейные проблемы: развод, появление младшего ребенка, стрессовая ситуация, смена места жительства.
- Коммуникативные проблемы: поступление или смена детского садика, школы, школьная неуспеваемость, трудности в общении с другими детьми и взрослыми.

Работая с детьми в рамках песочной анимации, моей главной задачей является не обучить детей техники рисования на песке и каким-то специальным приёмам, а больше связано с получением удовольствия от самого процесса и решения психологических проблем воспитанников.

Песок – это уникальный материал, а занятие с ним – увлекательный процесс, который побуждает к творчеству, расслабляет и вдохновляет.

Я заметила, что рисовать песком особенно нравится стеснительным, неуверенным в себе детям, а также детям, не умеющим справляться с эмоциями, когда у них что-то не получается- раздражительным. Это и неудивительно, ведь на песке легко исправить все недочеты в рисунке или вообще удалить. Рисование песком позволяет расслабиться. Давно замечено, что песок «, снимает стрессы и внутренние зажимы, поэтому работу с песком

полезно также проводить с агрессивными, гиперактивными и легковозбудимыми детьми.

Результатами использования песочной анимации у воспитанников является:

- Развитие высших психических функций (внимания, памяти, мышления, восприятия, воображения) ;
- Стабилизация эмоционального состояния детей и их психофизическое оздоровление;
- Развитие познавательных способностей, тактильной чувствительности, мелкой моторики дошкольников;
- Личностное развитие ребенка и развитие его индивидуальных особенностей;
- Формирование коммуникативных навыков сотрудничества в общении со сверстниками, необходимых для успешного протекания процесса обучения;
- Формирование самосознания и адекватной самооценки;
- Совершенствование предметно – игровой деятельности;
- Легкая адаптация к ДОО вновь поступающих воспитанников.

Любые самостоятельные игры детей в песке обладают психопрофилактической ценностью, начиная от простых манипуляций с песком (пересыпание, закапывание, сжимание, когда ребенок дует на песок) до сложных сюжетно-ролевых игр.

В свою очередь, для малыша, еще слабо владеющего речью, песочница становится своеобразным театром одного актера, сценой для его внутреннего Я.

Через игру в песок у ребенка рождается или усиливается чувство доверия, принятия и успешности, а также решаются следующие задачи:

1. В песочнице быстрее устанавливаются доверительные отношения между воспитателем и ребенком. Для ребенка роль воспитателя становится понятной, предсказуемой и значимой, что укрепляет его базисное доверие к миру.
2. В играх с песком происходит спонтанное снижение высокого уровня психического напряжения как ребенка, так и воспитателя, тоже испытывающего в этот период нервные перегрузки. Это ведет к сокращению сроков психофизической адаптации.
3. В песочнице, взаимодействуя с взрослым и сверстниками, ребенок более осмысленно и быстро осваивает нормы и правила поведения и общения в группе.
4. В песочных играх с миниатюрными фигурками ребенок с помощью взрослого проигрывает психотравмирующую ситуацию расставания с родителями, встречу с неизвестным, осваивает позитивные способы поведения.
5. Воспитатель становится для ребенка проводником в освоении умений, навыков и

Сохранение и укрепление здоровья детей- важнейшая задача как родителей, так и педагогов. В решении этой проблемы, особенно в летний оздоровительный период, помогут снимающие эмоциональное и психическое напряжение игры и упражнения с песком и водой.

Игры с песком, или «песочная терапия» использовались М.Монтессори, основателем аналитической психотерапии К.Юнгом, английским педиатром М.Ловенфельд и другими. Педагоги считают, что игры с песком снимают детскую раздражительность, агрессивность, плаксивость и при этом бурно

развивают фантазию, позитивно влияют на эмоциональное состояние детей и взрослых и являются прекрасным средством для развития и саморазвития.

Строя и разрушая, а затем снова воссоздавая сказочные замки или просто красивую картинку, ребёнок гармонизирует своё внутреннее состояние.

Песочница- это прекрасная развивающая среда для работы с детьми дошкольного возраста. Она даёт неограниченные возможности экспрессии, так как игры с песком насыщены разными эмоциями (восторгом, удивлением, волнением, радостью), позволяет создавать символические образы, отражающие неповторимый внутренний мир ребёнка. Удивительное происходит в том, что песочная сказочная страна- не что иное, как проекция внутреннего мира ребёнка.

Таким образом, игры с песком позволяют:

- Стабилизировать психоэмоциональное состояние
- Совершенствовать координацию движений, пальцевую моторику
- Стимулировать развитие сенсорики, тактильно-кинестетической чувствительности
- Развивать навыки общения и речь, пространственную ориентацию
- Стимулировать познавательные интересы и расширять кругозор
- Разнообразить способы сотрудничества.

