**«Песочная терапия» - эффективный способ снижения адаптационного стресса у детей**

Каждый ребенок по-своему переносит трудности, связанные с поступлением в дошкольное учреждение. Многое зависит от особенностей его нервной системы. Малыши не владеют еще  речью настолько, чтобы выразить четко свои чувства и эмоции. Не выраженные эмоции (особенно негативные) накапливаются и в конце концов прорываются слезами, которые со стороны выглядят непонятными, потому что никаких внешних причин для того проявления эмоций нет.

 Ребенок капризничает, временно нарушается сон, пропадает аппетит. Мы стараемся облегчить для малышей это состояние тревоги.  Для этого стараемся создать эмоционально благоприятную атмосферу в группе, в которой бы ребёнок чувствовал себя комфортно и защищённо, где мог бы проявлять творческую активность.

 Первые контакты детей друг с другом происходят в песочнице. Перенос традиционных занятий в песочницу дает больший воспитательный и образовательный результат, нежели стандартные формы образовательного процесса.

Отмечается, что игры с песком более устойчивы и целенаправленны, чем другие виды игр.

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. Формирование из песка можно считать началом конструирования.

В-четвертых, совершенствуется предметно-игровая деятельность, что в дальнейшем способствует развитию сюжетно-ролевой игры и коммуникативных навыков ребенка.

В-пятых, песок, как и вода, является прекрасным психопрофилактическим средством.  Способен «заземлять» отрицательную энергию, стабилизировать эмоциональное состояние.

 Идея *«терапии песком»* была предложена еще швейцарским психологом и философом  Карл Густав Юнгом, основателем аналитической терапии.

Наблюдая за играми детей, мы видим, как положительно влияет песок на их  эмоциональное самочувствие, являясь прекрасным средством для развития и самореализации ребенка.

Песок можно пересыпать из ладошки в ладошку, из совка в формочку, в него можно закапывать различные предметы и откапывать их, строить горки, дорожки и т.д. а потом разрушать и снова строить.

 Летом подобные игры легко организовать на улице. В осенне-зимнее время – в группе, в уголке песка и воды .

 Все игры с песком условно можно разделить по трем направлениям:

1. Обучающие (облегчают процесс обучения);
2. Познавательные (с их помощью познается многогранность нашего мира);
3. Проективные (через них осуществляется психологическая диагностика, коррекция и развитие ребенка).

На этапе адаптации детей к условиям детского сада мы используем ОБУЧАЮЩИЕ игры, направленные на развитие тактильной – кинестетической чувствительность и мелкой моторики рук. Эти несложные упражнения способствуют стабилизации эмоционального состояния, что в высшей степени важно в первые дни пребывания ребенка в ДОУ. Ценность этих упражнений в том, что наряду с развитием тактильно – кинестетической чувствительности и мелкой моторики ребёнок передаёт свои ощущения, развивается речь, произвольное внимание и память. Происходит формирование таких черт личности, как инициативность, самостоятельность, умение решать «проблемы» в игре.

Ребенок часто словами не может выразить свои переживания и 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. В период адаптации главным является их успокаивающее, умиротворяющее и расслабляющее действие.

Игра в песок, особенно для малышей   является, пожалуй, самым доступным и естественным способом самотерапии.

  Мы проводим игры с песком в качестве писихопрофилактического средства, объединённые в единый цикл «Здравствуй, песок!»

Дети по-разному «здороваются с песком», т.е. различными способами дотрагиваются до песка:

- поочерёдно пальцами одной, потом второй руки, затем всеми пальцами одновременно;

-легко/ с напряжением сжимает кулачки с песком, затем медленно высыпает его в песочницу;

-дотрагивается до песка всей ладошкой – внутренней, затем тыльной стороной;

-перетирает песок между пальцами и ладошками;

-ищет в песке маленькую плоскую игрушку, которая потом здоровается с ним.

Взрослый через игру с ребенком в песочнице может ненавязчиво сообщить ему нормы и правила поведения в группе.

В свою очередь, для малыша, еще слабо владеющего речью, песочница становится своеобразным театром одного актера, сценой для его внутреннего Я. Для этого разработан цикл упражнений «Необыкновенные следы»

-«Идут медвежата» (Ребёнок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок);

-«Прыгают зайцы» (кончиками пальцев ребёнок ударяет по песку, двигаясь в разных направлениях);

«Ползут змейки» (ребёнок расслабленными- напряжёнными пальцами рук делает поверхность песка волнистой);

-«Жучки-паучки» (ребёнок двигает всеми пальцами, погружает руки в песок,встречаясь руками друг в другом-«жучки здороваются»)

Через игру в песок у ребенка рождается или усиливается чувство доверия, принятия и успешности, а также развиваются коммуникативные навыки, т.е. умение правильно общаться.

Песочница прекрасный посредник для установления контакта с ребенком. Для этого проводится другой цикл игр «Песочный дождик».

-Ребёнок медленно, а затем быстро сыплет песок из своего кулачка в песочницу на ладонь взрослого и на свою ладонь;

-Ребенок закрывает глаза и кладёт на песок свою ладонь с расставленными пальцами, взрослый сыплет песок на каждый пальчик отдельно. Затем они меняются ролями.

В песочнице быстрее устанавливаются доверительные отношения между воспитателем и ребенком. Для ребенка роль воспитателя становится понятной, предсказуемой и значимой. Педагоги  получают возможность увидеть внутренний мир ребенка в данный момент.

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.

В песочнице, взаимодействуя с взрослым и сверстниками, ребенок более осмысленно и быстро осваивает нормы и правила поведения и общения в группе.

В песочных играх с миниатюрными фигурками ребенок с помощью взрослого проигрывает психотравмирующую ситуацию расставания с родителями, встречу с неизвестным, осваивает позитивные способы поведения.

Воспитатель становится для ребенка проводником в освоении умений, навыков и знаний об окружающем мире и самом себе в этом мире. А самое главное — он приобретает бесценный опыт символического разрешения множества жизненных ситуаций, ведь в настоящей сказке все заканчивается хорошо!

В период адаптации проводится ставшая уже традиционной совместная деятельность с участием родителей, когда мы вместе играем с песком в группе в небольшой песочнице, изготовленной руками родителей. Темы встреч: «Поздороваемся с песком», «Прогулка с солнышком», «Мы во двор пошли, мы песок нашли», «Дорога в чудесный фруктовый сад».

В них включаем следующие упражнения с сухим и мокрым песком: «Узоры на песке», «Идём в гости», «Песочные прятки». «Отпечатки», «Песочные строители», «Песочный круг» с использование различных мелких предметов, «Собираем фрукты-овощи»

**Игра « Найди шарик»**

**Цель:** *знакомство с качествами предметов – размером, формой.*

***Содержание.***

*Воспитатель закапывает в песок небольшой шарик и просит ребёнка найти его. Сначала можно закапывать шарик на глазах у малыша, потом так, чтобы он не мог видеть действия взрослого.*

*Постепенно усложняя задачу, воспитатель закапывает два предмета, например шарик и кубик, а затем просит найти кубик. Можно закапывать предметы одной формы. но разной величины.*

**Игра «Печём печенье»**

**Цель:** знакомство со свойствами песка, развитие моторики и координации движений.

***Содержание.***

*В одной емкости находится сухой песок, в другой – влажный.*

*Воспитатель показывает малышу красивые формочки разного фасона и предлагает испечь печенье. Ребёнок пробует выполнить действия как с сухим песком, так и с влажным. Постепенно в результате игр с сухим и влажным песком, он понимает, что из сухого песка ничего нельзя построить, а из влажного и мокрого – можно. При необходимости воспитатель оказывает помощь малышу или руководит его действиями словесно.*

Совместные встречи способствуют общению, дают представление родителям о том, как играют их дети в группе.

**Что нужно для игры в песок.**

*Что нужно для игры в песок?*

*А нужно, в сущности, так мало:*

*Любовь, желанье, доброта,*

*Чтоб вера в детство не пропала.*

*Простейший ящик из стола*

*Покрасим голубою краской,*

*Горсть золотистого песка*

*Туда вольётся дивной сказкой*

*Игрушек маленький набор*

*Возьмём в игру… Подобно Богу,*

*Мы создадим свой Мир чудес,*

*Пройдя Познания дорогу.*

        (Т. Грабенко)