Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

« Детский сад №41 р. п. Петровское»

**Семинар – практикум для воспитателей детского сада: «Песочная игротерапия и плассотерапия, как форма здоровьесбережения дошкольников».**

**Автор: Абрамычева Валентина Геннадьевна**

**воспитатель 1квалификационная категория**

**19.10.2016г.**

Карл Густав Юнг – основатель песочной терапии, говорил: **«Процесс «игры в песок» высвобождает заблокированную энергию и активизирует возможности самоисцеления, заложенные в человеческой психике».**

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

В Российской Федерации сейчас происходит модернизация системы образования с целью повышения качества образования, его доступности, с целью поддержки и развития таланта каждого ребенка, и сохранения его здоровья.

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 немыслим педагогический процесс современного детского сада. А что же такое здоровьесберегающие технологии?

«Здоровьесберегающая технология — это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития». Какова цель этих технологий?

Цель здоровьесберегающей технологии — обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые компетенции (знания, умения и навыки) по здоровому образу жизни.

Какие же задачи ставит эта технология?

Задачи здоровьесбережения:

− создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей;

− сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности;

− создание положительного эмоционального настроя и снятие психоэмоционального напряжения.

Актуальность применения здоровьесберегающих технологий:

− гиподинамия;

− детские стрессы;

− тревожность.

То есть, здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. И главным их признаком является использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

А сейчас мы более подробно остановимся на одном из видов коррекционной технологии, как песочная терапия. Песочная терапия представляет собой один из видов арт-терапии и сейчас очень актуальна в работе с детьми дошкольного возраста. Особо нуждаются в такой терапии дошкольники с речевыми нарушениями. В группах компенсирующей направленности редко встречаются дети, которых можно назвать абсолютно здоровыми. Дети с речевыми недостатками, как правило, отличаются от своих сверстников по показаниям физического и нервно-психического развития. Им свойственны: − эмоциональная возбудимость;

− эмоциональная неустойчивость;

− частая смена настроения; − истощаемость нервных процессов;

− двигательное беспокойство;

− отсутствие длительных волевых усилий;

− трудности приспособления к детскому коллективу;

− чувство страха.

Ещё в настоящее время закономерностью является то, что под воздействием ряда факторов (окружающая среда, общение со взрослыми и сверстниками, средства массовой информации…) у детей могут возникать негативные эмоциональные переживания: тревожность, выражающаяся в конфликтах и агрессии и неуверенность, определяющаяся замкнутостью и депрессивностью. Поэтому воспитателям приходится исправлять не только речевой дефект, но и нормализовать физическое и психическое состояние ребёнка. Решению этой задачи поможет использование песочной терапии.

По словам психолога Ольги Новиковой:

**«Рисунок для ребенка является не искусством, а речью.**Рисование дает возможность выразить то, что в силу возрастных ограничений он не может выразить словами. В процессе рисования, рациональное уходит на второй план, отступают запреты и ограничения. В этот момент ребенок абсолютно свободен и может творить**».**

Изобразительная деятельность – один из немногих видов художественных занятий, где ребенок творит сам, а не просто разучивает и исполняет созданные кем – то стихотворения, песни, танцы. Освоение техники рисования песком позволяет обогащать и развивать внутренний мир ребенка. Проявить творческое воображение – значит, обрести способность создать чувственный образ, адекватно и выразительно раскрывающий замысел автора, делающий невидимое видимым.

Рисование песком, как средство коррекции психики, позволяют преодолеть чувство страха. Можно сказать, позволяют маленькому художнику, отойдя от предметного изображения, изображения традиционными материалами, выразить в рисунке свои чувства и эмоции, дают свободу, вселяют уверенность в своих силах. Владея техникой рисования песком, ребенок получает возможность выбора, что в свою очередь, обеспечивает продуктивной деятельности творческий характер.

В процессе рисования песком повышается тактильная чувствительность, развивается мелкая моторика рук. Нет ни одного отрицательного фактора, который бы мог быть против того, чтобы рисовать песком на стекле. Также это отличный, достаточно активный отдых, доставляющий удовольствие детям. Свойства песка, мягкость, тягучесть и приятная на ощупь шершавость, создает в процессе рисования условия для вхождения ребенка – дошкольника в расслабляющее и снимающие стрессы медиативное состояние.

Песочная анимация как- нельзя кстати подойдёт гиперактивным детям. Занимаясь данным видом творчества, ребёнок с пользой тратит лишнюю энергию и успокаивается. В рисовании песком участвуют обе руки, поэтому оба полушария мозга работают. Занятия песочной анимацией развивают сенсорные ощущения. Упражнения благоприятно влияют на эмоциональное состояние ребёнка.

Современные исследования доказывают, что занимаясь рисованием песком, ребенок не только овладевает практическими навыками, не только осуществляет творческие замыслы, но и расширяет кругозор, воспитывает свой вкус, приобретает способность находить красоту в обыденном, развивает зрительную память и воображение, приучается творчески мыслить, анализировать, обогащать. А эти качества нужны любому человеку.

Правда, для игр с песком имеются свои противопоказания:

− если уровень тревожности у ребёнка очень высок;

− есть астма или аллергия на пыль и мелкие частицы;

− есть кожные заболевания и порезы на руках.  
  
Этапы работы с песком:

Этап прикосновений на поверхности сухого песка.

Этап игр и упражнений с погружением рук в песок.

Этап прикосновений и игр на поверхности мокрого песка.

Правила для детей в играх с песком:

− Нельзя выбрасывать песок из песочницы.

− Нельзя бросать песок в других или брать его в рот.

− После игры надо убрать все игрушки на свои места.

− После игры в песке надо помыть ручки. Формы работы с песком:

− Игры.

− Макетирование.

− Песочная анимация.

**Вывод**. Игры с песком имеют большое значение для поддержания психического здоровья ребёнка, развития его познавательных процессов, влияют на становление всех сторон личности ребёнка, формируют гуманное, искреннее отношение к людям и всему живому. И станут незаменимыми помощниками для чрезмерно эмоциональных, гиперактивных и беспокойных детей.