

# Здоровьесберегающая технология – Песочная терапия

Составил:

Воспитатель детского сада №34  
Кировского района  
Санкт-Петербурга  
Никитюк Светлана Геннадьевна

# Песочная терапия

Рисование песком для детей – замечательный способ эмоциональной терапии и средство развития воображения, расширения творческих навыков. Для ребенка возиться с сыпучим материалом – большое удовольствие, занятие подходит для дошкольников разных возрастных групп. Художественную терапию песком советуют психологи, дефектологи, логопеды, ее легко могут организовать и педагоги в дошкольном учреждении, и родители дома.

## Цель занятий

раскрытие творческого потенциала и гармонизации психоэмоционального состояния у детей младшего возраста путём использования игр с песком



# Задачи

- обогащение эмоциональной сферы детей положительными эмоциями;
- формирование познавательных функций (восприятие, мышление, память, внимание);
- развитие творческих способностей;
- развитие коммуникативной сферы;
- развитие мелкой моторики рук;
- снятие эмоционального напряжения

## Преимущества занятия

Песок как художественный материал имеет несколько преимуществ. И главное – расслабляющее, терапевтическое действие. Ребенок избавляется от последствий стресса, к нему возвращается эмоциональная стабильность.

Польза рисования песком для детей – развивающее действие. Техника улучшает моторику пальцев рук, сенсорное восприятие и творческое мышление. В рисовании обычно задействованы обе руки, что положительно влияет на развитие и правого, и левого полушарий мозга.



# Этапы песочной терапии

1. Техника безопасности в работе с песком (для детей)
2. Подготовка игрового места: ящик с песком, стол для анимации и игрушки
3. Подготовка ребенка к песочной терапии. Вызвать желание участвовать в игре
4. Проведение игры



# Техника рисования песком

В технике создания песчаных рисунков нет сложности, но при обучении ребенка придется быть терпеливым. Основной инструмент – руки художника, но возможно применение вспомогательных приспособлений.

Прежде чем ребенок приступит к рисованию, познакомьте его с художественным материалом. Предложите погрузить руки в песок, пересыпать его из одной ладони в другую, рассказать о своих ощущениях. После знакомства с материалом можно приступать к обучению методам рисования.



## Высыпание из кулака

Это первый метод рисования песком своими руками, который должен освоить дошкольник. Попросите набрать материал в ладонь, сжать ее в кулак, повернуть по вертикальной оси, чтобы песчинки посыпались вниз. Объясните ребенку, что количество высыпавшегося песка регулируется сжатием и расслаблением мышц кулака. Если высыпается больше песчинок, «холмик» получается плотнее и темнее. Так создаются изображения с плавным переходом от света к тени.



## Рисование разными частями руки

При рисовании на песке применяют разные части руки. По материалу водят одним или несколькими пальцами, сдвигают и раздвигают их. Крупные элементы и толстые линии изображают кулаком и идущим от мизинца ребром ладони. Для создания множества мелких деталей тыкают по песку кончиками пальцев, тонкие линии проводят ногтями.



## Рисование с использованием вспомогательных приспособлений

Чтобы рисование на песке в детском саду было увлекательнее, пусть дети используют не только свои пальцы и ладони, но и дополнительные приспособления. Чем можно рисовать:

Художественные кисти разной жесткости. Ими удобно изображать волосы, шерсть.



## Трафареты.

Можно использовать готовые. Или вырезать их для занятия из пластиковых крышек, картона. Или приспособить для этого разные плоские предметы. Нужно положить их на чистую поверхность стола, присыпать песком, а затем аккуратно убрать.



## Технологию можно использовать для работы в парах, тройках

Для нас важно проследить за тем, как дети проявляют себя в игре и в контакте друг с другом. Вы увидите как в песочных играх у детей «включается» механизм естественной регуляции взаимодействия. Так формируется **эмпатия** - способность понимать ближнего и сопереживать ему.



## Волшебная страна

Темы могут быть свободными: «Вы можете создать в песочнице все, что захотите. Вы волшебники, которые путешествуют по миру в поисках места, где не ступала нога человека. Там вы создаете свою сказочную страну. Для этого каждый из вас может выбрать по 3 фигурки и подобрать к ним здания, камни, растения, животных, которые будут жить в вашей стране».

После окончания создания композиции каждый рассказывает о своей стране, о ее жителях.



# Благодаря песочной терапии у ребенка развиваются следующие навыки:

1. Двигательные
2. Начертательные
3. Развиваются речевые функции и фонематический слух
4. Развиваются умственные способности, память и внимание
5. Развивается мелкая моторика рук

## Итог

Итак, давайте начнем строить «свой мир» - ведь все в наших руках. Об этом говорил Карл Гюстав Юнг: «Руки знают, как распутать то, над чем тщетно бьется разум».



## Литература:

- Федосеева М. А. Занятия с детьми 3-7 лет по развитию эмоциональной и познавательной сфер средствами песочной терапии/ авт. -сост. М. А. Федосеева. –Волгоград: Учитель, 2014. – 122 с.
- Песочная терапия в развитии дошкольников. М.: ТЦ Сфера, 2017
- Лебедева Л. Теоретические основы арттерапии.// Школьный психолог, 2006г. №3.
- Занятие с детьми 3-7 лет по развитию эмоционально-коммуникативной и познавательной сфер средствами песочной терапии / авт. сост. Федосеева М.А. - Волгоград.: Учитель, 2016