*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребёнка детский сад первой категории №59 «Лаком*

**Песочная терапия как один из методов эффективной работы в области здоровьесбережения**

В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных. Понятие "здоровьесберегающие технологии” прочно вошло в образовательную систему, начиная с дошкольных образовательных учреждений.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья в детском саду: детей, педагогов и родителей.

В действующем Законе "Об образовании” первоочередной задачей является " здоровье человека и свободное развитие личности”. Охрана здоровья детей входит в число приоритетов деятельности образовательного учреждения. Именно здоровье является условием успешного роста и развития личности, её духовного и физического совершенствования, а в дальнейшем во многом успешной жизни.

Одной из главных задач дошкольного учреждения является создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья воспитанников. Ведь здоровье человека проблема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в настоящее время она становится первостепенной. Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают и статистические показатели.

Понятие "здоровьесберегающие технологии” как раз и интегрирует все направления работы дошкольного учреждения по сохранению, формированию и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников детского сада и воспитание культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровому образу жизни человека, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, оказание элементарной медицинской, психологической самопомощи.

Песочная терапия – эффективное средство сохранения здоровья.

 Песочная терапия оказывается положительное влияние на развитие речи, мышления, познавательных процессов и творческих способностей детей.

Песок нередко действует на детей как магнит. Прежде чем они успеют осознать, что они делают, их руки сами начинают просеивать песок, строить тоннели, горы и т.д. А если к этому добавить миниатюрные фигурки, игрушки, тогда появляется целый мир, разыгрываются драмы, и ребенок полностью погружается в игру.

Основополагающая идея песочной терапии формулируется так: игра с песком предоставляет ребенку возможность избавиться от психологических травм с помощью перенесения вовне, на плоскость песочницы, фантазий и формирования ощущения связи и контроля над своими внутренними побуждениями. Установление связи с бессознательными побуждениями, особенно с архетипом самости, и их выражение в символической форме в значительной мере облегчают здоровое функционирование психики. Ребенок в процессе песочной игры имеет возможность выразить свои самые глубокие эмоциональные переживания, он освобождается от страхов, и пережитое не развивается в психическую травму.

Цель такой терапии — не менять и переделывать ребенка, не учить его каким-то специальным поведенческим навыкам, а дать ему возможность быть самим собой.

Мне очень нравится оживлять сказочные персонажи с помощью песка и света на примере сказки «Колобок». Я рассказываю сказку и воплощаю это на песке. Мы начинаем рисовать сказку на песке. Я включаю фон зеленого цвета, это дает возможность закрепить цвета. Начинаю рисовать домик и дети должны угадать ,что я рисую и дорисовать мой рисунок. Появляется главный герой и я задаю вопрос «Из какой сказки данный герой? » Получаю ответы детей. Предлагаю нарисовать колобка, идет смена света, идет закрепление формы, математического понятия – «один» «много».

Рисование тропинки и действие по сюжету сказки. Это развитие аналитико-синтетической деятельности: дикие животные живут в лесу. Окончание сказки необычно и направлено на достижение целей освоения первоначальных представлений социального характера и включение детей в систему социальных отношений.

Лисичке понравилась песенка Колобка и она попросила его научить ее петь также красиво как он.

Современное общество очень динамично и быстро развивается и сегодня для наших детей: интернет, планшет, сотовый телефон- это норма. Куличики, песочные пирожки, игры в песочнице отходят на второй план. И моя задача как педагога перевести взор ребенка от электронной плоскости планшета на объемное пространство песочницы; вдохновить ребенка на рождение в себе творца.

Хорошо знакомый нам песок кажется очень понятным и простым. Но на самом деле это таинственный и удивительный материал. Дети могут возиться в песке часами, пересыпать его, строить домики и фигурки или даже просто ходить по нему.

Песочная терапия для ребенка– возможность его самовыражения. Вода, песок, фигурки животных и людей, предметы способны помочь малышу раскрыться, выразить эмоции и чувства, которые иногда трудно передать словами.

При создании песочной композиции не нужны специальные навыки. Поэтому ребенок не будет бояться совершить ошибку или неточность, и будет более раскованно и смело действовать.

Использованная литература

1.Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Чудеса на песке. Песочная игротерапия. - СПб.,2015г.

2.Епанчинцева О.Ю. Роль песочной терапии в развитии эмоциональной сферы детей дошкольного возраста. – М.: 2015г.

3.Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по песочной терапии. – СПб.: «Речь», 2016г.

4.Сачкович Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту.- СПб.: «Речь», 2015г.

 Воспитатель: Лисник Т.Е.