***«Пескотерапия как инновационный метод в работе музыкального руководителя с дошкольниками»***

***Выполнила:***

***музыкальный руководитель***

***высшей квалификационной категории***

***Черноглазова Татьяна Владимировна***

***Волгоград, 2020***

«В песочной терапии мир детства вновь распахивает перед человеком свои двери, и эти же двери ведут в бессознательное и скрытые в нем тайны».

*Дональд Сандер.*

Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования требуют принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников. Интеграцию можно реализовать по-разному, но базироваться она должна на самом близком для дошкольника – на игре. А что может быть ближе, чем игра в песок? Песок – необыкновенно приятный материал. Создание песочных композиций, в отличие от рисунка, не требует каких-либо особых умений.

**Интеграция областей:**

Художественно-эстетическое развитие;

Социально-коммуникативное развитие;

Познавательное развитие;

Речевое развитие;

Физическое развитие.

**Экскурс в истории развития песочной терапии.**

Первооткрывателем метода Песочной терапии стала Маргарет Лоунфельд — детский психиатр, которая в начале прошлого века трудилась в Лондоне в поисках новых способов помощи больным детям. Как-то раз ей в руки попала книга фантаста Герберта Уэллса «Игры на полу». Маргарет Лоунфельд была удивлена тому, как автор, играя со своими сыновьями в простые игры с миниатюрными фигурками, обнаруживал, то что его дети стали находить способы налаживания хороших отношений между собой и с членами семьи. Тогда М. Лоунфельд поставила маленькие фигурки на полки своего кабинета, где уже была песочница. А вот малыш, который был на приеме у психиатра, неожиданно перенес эти фигурки в песочницу. Именно этот эпизод положил начало «технике построения мира» — диагностической и терапевтической методике, детально разработанной и описанной Маргарет Лоуэнфельд.

Разработанная ею «техника построения мира» приобрела известность. В 1935 году она опубликовала книгу под названием «Игра в детстве».

Карл Густав Юнг, ученик Фрейда, не мог оставить данную работу без внимания.   Он посоветовал своей ученице Доре Калфф обратить особое внимание на психотерапевтические возможности игр на песке. Калфф шесть лет обучалась в цюрихском Институте Юнга.

Д. Калфф сформировала юнгианскую концепцию “песочная терапия” (или “sand-play” - «Сэндплэй». На основании исследований, сделанных группой ученых общепризнанным фактом стала целесообразность использования занятий с песком в детских учреждениях.

**Использование песочной терапии в ДОУ имеет много преимуществ:**

***Во-первых,***в песочнице мощно развивается «тактильная» чувствительность как основа развития «ручного интеллекта».

***Во-вторых,***в играх с песком более гармонично и интенсивно развиваются все познавательные функции (восприятие, внимание, память, мышление), а также речь и моторика.

***В-третьих,***совершенствуется развитие предметно-игровой деятельности, что в дальнейшем способствует развитию сюжетно-ролевой игры и коммуникативных навыков ребенка.

***В-четвертых,***песок, как и вода, способен «заземлять» отрицательную энергию.

**Игры с песком:**

* Развивают мелкую моторику рук; глазомер;
* Снимают мышечную напряженность;
* Совершенствуют зрительно-пространственную ориентировку;
* Развивают восприятие, мышление, память, внимание, речь,
* Прививают навыки самоконтроля и саморегуляции,
* Развивают творческое мышление, воображение и фантазию;
* Формируют у ребенка представления об окружающем мире;
* Способствуют расширению словарного запаса;
* Успокаивают и расслабляют, снимают напряжение;
* Воспитывают чувство успешности и уверенности в себе (вот как я могу!);
* Помогают познавать внешний и свой внутренний мир.

**Необходимые материалы и оборудование.**На музыкальных занятиях я использую:

1.Ткань сине-голубого, цвета 1,5×1,5 м. (ассоциация с небом или водой).

2.Чистый, просеянный песок (его можно прокалить в духовом шкафу).

3.Гладкие камешки разных размеров.

4."Коллекция" миниатюрных фигурок (высотой желательно не более 8 сантиметров). Чем она больше и разнообразнее, тем лучше. Всё, что встречается в окружающем мире, может занять достойное место в "коллекции" (фигурки из "киндер-сюрприза", детали конструкторов и пр.).

**Организация занятий.**

Пескотерапия, используемая на музыкальных занятиях направлена на создание образов, на основе ранее полученных навыков рисования. В пескотерапии используем техники рисования: рисование пальцами; рисование ладошками, кулачками; рисование, с помощью предметов – манипуляторов. Можно использовать обыгрывание образов с помощью: художественного слова, чтения художественной литературы, иллюстраций, пальчиковых игр и др. В пескотерапии использую прослушивание музыкальных произведений в соответствии с возрастом.     Рисование песком проходит под музыкальное сопровождение, таким образом пескотерапия сочетается с музыкотерапией. Как правило, это классическая музыка, которая стимулирует воображение, помогает расслабиться и является дополнительной сенсорной стимуляцией. **Сочетание пескотерапии и музыкотерапии** важно для передачи настроения рисунка, для обогащения восприятия в целом и развития творческих способностей детей. Игры на песке — это просто, доступно, естественно и приятно!

**Правила поведения при проведении пескотерапии:**

* Нельзя обсыпаться песком и бросать песок в других.
* Нельзя намеренно выбрасывать песок с ткани.
* Нельзя брать песок в рот.
* После игры надо помочь убрать все игрушки на свои места.
* После игры в песке надо помыть руки.

В современном ритме жизни очень часто стресс испытывают не только взрослые, но и дети, в развитии которых так же имеется множество трудностей психологического плана, требующих своевременного обнаружения и коррекции. Появление «нежелательных» психологических новообразований создает предпосылки для нарушения развития личности ребенка, поэтому коррекция трудностей у дошкольников имеет важное значение для формирования психологически здоровой личности.

Песочную терапию относят к инновационным здоровьесберегающим технологиям. Песочная терапия — один из психотерапевтических, коррекционных, развивающих методов, направленных на разрешение личностных проблем через творчество и игру. Технология песочной терапии многофункциональна, она позволяет одновременно решать задачи диагностики, коррекции и развития.

Слово «песок» вызывает приятные ассоциации, большинство вспоминает песочный пляж на теплом море, лето и сказочный отдых. Какое удовольствие водить ладонями по песку, а самое увлекательное - строить из него волшебные замки и ощущать покой и блаженство. Каким-то невообразимым способом вдруг исчезают тягостные мысли, уходят проблемы, появляется умиротворение и покой. А главное – время, оно совершенно не ощущается при взаимодействии с песком.

Во время занятий детей с песком наряду с развитием мелкой моторики рук, ребенок учится прислушиваться к себе и проговаривать свои ощущения. А это способствует развитию речи, произвольного внимания и памяти, что очень важно для детей с нарушениями речи. Но главное - ребенок получает первый опыт рефлексии (самоанализа), учится понимать себя и других. Так закладывается база для дальнейшего формирования навыков позитивной коммуникации.

Пескотерапия для детей – это игровой способ рассказать о своих проблемах, показать свои страхи и избавиться от них, преодолеть эмоциональное напряжение. Ведь игра для ребенка – это необходимая, естественная и любимая деятельность. В свободной игре он может выразить то, что ему хочется сделать. Когда он играет свободно, а не по чьей-то указке, то совершает целый ряд независимых действий. Чувства и установки, которые ребенок иногда боится выразить открыто, можно, ничего не опасаясь, спроецировать на выбранную им по собственному усмотрению игрушку. Вместо того чтобы выражать чувства и мысли в словах, ребенок может закопать в песок ту или иную игрушку, ударить и т.д. Чувства ребенка часто невозможно выразить вербально.

Во многих случаях игра с песком выступает в качестве ведущего метода коррекционного воздействия (как, например, при наличии у ребенка эмоциональных и поведенческих нарушений невротического характера). В других случаях - в качестве вспомогательного средства, позволяющего стимулировать ребенка, развить сенсомоторные навыки, снизить эмоциональное напряжение, снять тревожность и т.д.

Все мы, взрослые и дети, брали в руки песок. На вид мелкие крупинки, ничего особенного, но почему-то с ним хочется что-то делать: строить из мокрого песка замки, с помощью формочек делать куличики, да и просто приятно сыпать его сквозь пальцы. Однако песок не так прост. Элементарные, казалось бы, игры могут быть очень полезны для психического здоровья и развития детей. Пескотерапия – это один из методов лечения искусством, который строится на теории Юнга о том, что «каждый предмет внешнего мира вызывает какой-либо символ в глубине бессознательного». По результатам диагностики, в последнее время, увеличилось количество детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности, в коррекции которого используются различные методы, одним из которых является песочная терапия. Этот метод объединяет множество упражнений и игр, направленных на общую релаксацию, снятие двигательных стереотипов и судорожных движений, на повышение концентрации внимания и усидчивости. Признаки гиперактивности начинают проявляться в возрасте 2-3 лет.  
Однако родители и воспитатели, как правило, относят отклонение в поведении ребенка на счет его индивидуальных особенностей и не обращаются к врачу или другому специалисту, надеясь справиться с проблемой самостоятельно, а время идет, и проблема становится все серезнее. Поэтому важно, как можно раньше диагностировать синдром дефицита внимания и гиперактивности. Но предлагаемые методики расчитаны на детей постарше. Поэтому педагоги в дошкольных учреждениях стали все применять пескотерапию. Песочная терапия может помочь педагогу рассмотреть состояние детей, ведущих себя гиперактивно, не как диагноз, требующий медикаментозного лечения, а как возможный психодинамический фактор, подлежащий корректировке. Она дает ребенку время проработать свои эмоциональные проблемы и устраняет их в процессе обучения. Игры с гиперактивными детьми спокойные и способствуют выработке выдержки и терпения.  
 Песочница - прекрасный посредник для установления контакта с ребенком. И если он плохо говорит и не может рассказать взрослому о своих переживаниях, то в таких играх с песком все становится возможно. Проигрывая волнующую ситуацию с помощью маленьких фигурок, создавая картину из песка, ребенок раскрывается, и взрослые получают возможность увидеть внутренний мир ребенка в данный момент и в ходе песочной терапии она обязательно «выльется» на песчаную поверхность.

Игра с песком – это своеобразная самотерапия ребёнка с помощью педагога. Ребёнок является хозяином на песке и, переживая это чувство, он становится внутренне сильнее, потому что может изменять свои картинки, сюжеты, отношения и настроения. В играх на песке часто идёт борьба добра и зла. Но ребёнок всегда знает, что добро победит! И этот опыт очень важен для его будущей жизни.

**Эффект песочной терапии:**

Позитивное влияние на эмоциональное состояние детей; положительная динамика в развитии: образного мышления, тактильной чувствительности, зрительно-моторной координации, ориентировки в пространстве, сенсо-моторного восприятия.

**Литература.**

1. Большебратская Э.Э. Песочная терапия. – Петропавловск, 2010. – 74 с.

2. Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Чудеса на песке. Песочная игротерапия. – СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 1998. – 50 с.

3. Кузуб, Н. В., Осипук, Э. И. В гостях у Песочной Феи. Методическое пособие для воспитателей и психологов дошкольных учреждений. - М.: Сфера, 2011. – 61 с.

4. Белоусова, Е.Д. Синдром дефицита внимания и гиперактивности / Е.Д. Белоусова, М.Ю. Никанорова // Российский вестник перинатологии и педиатрии. Научно – практический рецензируемый журнал. – 2000. – № 3. – С. 39-42.  
5. Брязгунов, И.П. Дефицит внимания с гиперактивностью у детей / И.П. Брязгунов, Е.В. Касатикова. – М.: Медпрактика-М., 2002. С. 38–39, 48–53.  
6. Зинкевич-Евстегнеева, Т.Д., Грабенко, Т.Н. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии / Т.Д. Зинкевич-Евстегнеева, Т.Н. Грабенко. – СПб. : Речь, 2010. – 340 с.