

## «Песочная терапия»

Здравствуйте! Мы сегодня говорим о здоровые сберегающих технологиях. Я хочу поделиться с вами опытом здоровые сбережения – песочной терапией с помощью стола для песочной анимации и индивидуальных планшетов, используемых детьми.

Пескография создаёт мощный ресурс для образовательной и развивающей работы с ребёнком: более гармонично и интенсивно происходит развитие познавательных процессов, улучшается его общее психоэмоциональное состояние.

Применение стола для песочной анимации наиболее подходит для работы с детьми дошкольного возраста. Часто дети затрудняются в выражении своих переживаний из-за стеснительности, бедности представлений, воображения или задержки развития, предлагаемая техника окажется весьма полезной. Этот вид терапии используется при сильнейших эмоциональных нагрузках. Через свои ощущения, через прикосновения рук к песку, ребенок ощущает покой и одновременно огромные возможности.

На детей песок действует 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. Ребенок в процессе песочной игры имеет возможность выразить свои самые глубокие эмоциональные переживания, он освобождается от страхов и пережитое не развивается в психическую травму. Правильно подобранные игры и упражнения с песком способствуют снятию психоэмоционального напряжения, а также развитию межполушарного взаимодействия.

**Песочная терапия полезна, если у ребенка:**

- плохой сон, ночные кошмары;
- плохо развита мелкая моторика;
- истерики, непослушание, капризы;
- логоневроз (заикание, задержки развития речи, а также другие речевые проблемы;
- застенчивость, неуверенность в себе;
- агрессия, тревожность;
- нет взаимопонимания со сверстниками;
- страх перед школой, садиком;
- частая плаксивость *(без повода)*;
- ребенок пережил сильный стресс.

В песочной терапии дети обретаю внутреннюю свободу и уверенность, что их никто не осудит и примет их такими, какими они есть. Сначала на песке, а затем и в реальной жизни! Ребёнок чувствует себя художником, творителем необыкновенного волшебства.

Как же влияет песочная терапия на дошкольников?

- Развивается мелкая моторика рук ребенка *(при различных действиях с предметами, фигурками, песком)*.

- Дети способны придумывать удивительные сценарии игр, создать на песке интересные сооружения. Все это, является отличным стимулом для развития воображения и фантазии.
- Проговаривая диалог любимого героя, общаясь с друзьями по игре, задействован важный познавательный процесс – речь.
- Создавая сюжет и воплощая его в реальность, дошкольники учатся целенаправленно действовать, добиваться результата.
- Взаимодействуя с коллегами по игре, происходит развитие коммуникативных навыков, которые пригодятся во взрослой жизни.
- Проживая волнующие ситуации, проблемы, страхи, ребенок освобождается от негативных эмоций, переживаний.
- Шумные дети значительно успокоятся, а тихие, неразговорчивые активизируют свои силы и покажут все свои таланты.

#### **Особенности техники изображения :**

- Кулаком
- Ладонью
- Ребром ладони
- Щепотью
- Мизинцами
- Рисование одним пальцем
- Одновременное использование нескольких пальцев
- Симметрично двумя руками.
- Отсечение лишнего.
- Насыпание из кулачка.

Чтобы разнообразить детскую творческую деятельность, детям предлагаются различные инструменты:

- одноразовые вилки и ложки, ситечки
- формочки для выпечки,
- шаблоны,
- трафареты,
- прозрачные трафареты
- игрушки.

А так же природный и бросовый материалы: камушки, ракушки, стекляриус, пуговицы, фломастеры и т. д.

Использование песка в изобразительной деятельности имеет ряд преимуществ: рисунок всегда можно подкорректировать, не нужно бояться сделать ошибку. В этом и заключается одна из прелестей рисования песком – все поправимо. Обучение технике рисования песком я провожу с помощью планшетов один раз в неделю по 20-25 мин.

Творческие сеансы проводятся в форме сказки или игры. Во время занятий играет тихая музыка, во время рисования песком затемняется освещение. Это позволяет детям легче и глубже погрузиться в состояние игры и сказки, а значит стать более открытым новому опыту, познанию, развитию.

Работая с детьми в рамках песочной анимации, моей главной задачей является не обучить детей техники рисования на песке и каким-то специальным приёмам, а больше связано с получением удовольствия от самого процесса и решения эмоциональных проблем воспитанников. Важно заметить, что кроме минут восхищения, занятия способствуют развитию ручной умелости и зрительно - двигательной координации, которые, необходимы для подготовки ребенка к письму. Сегодня я расскажу о приемах рисования песком

### **Приемы рисования песком**

- Щепотку песка зажимают между пальцами и насыпают на стекло движением, которым мы обычно солим еду; часто так и говорят – «посолить» песком. Песок также можно набрать в ладонь, держа ее лодочкой, и легонько стряхивать его на поверхность.
- Рисование песком возможно с помощью песочной струи, когда горсть песка зажимается в кулаке, а затем тоненькой струей высыпается из слегка разжатого кулака. Высыпать песок можно в виде прямых линий и кривых, зигзагами, кругами, спиралями.
- Рисуют по песку с помощью пальцев, раздвигая его ими по поверхности. Можно рисовать одним пальцем или сразу несколькими – таким способом изображают волосы, волны, траву и т. д.
- При рисовании песком иногда используют тыльную сторону ладони; это может быть одна рука, а могут быть и две руки одновременно. Так можно нарисовать птичьи крылья или крылья бабочек.
- Рисование толстых линий, например, стволов деревьев, вместо пальцев предполагает использование ребра ладони.
- Некоторые крупные объекты рисуют и с помощью кулаков, к примеру, камни. При рисовании объектов помельче (звезд, дождевых капель) пользуются точечными движениями подушечек пальцев.
- Рисование песком на стекле состоит из двух основных техник. Первой является рисование, о котором потом говорят «светлым по темному». Для него готовят фон – равномерно насыпают на стол песок, а затем рисуют по нему, раздвигая песчинки и оставляя светлые линии.
- Обратная этому техника – рисование «темным по светлому». На чистую поверхность наносятся различные элементы с помощью заполнения песком. Обе эти техники легко совмещаются и комбинируются.
- Постоянно оживлять рисунок, чтобы из него получалась песочная анимация, необходимо, отсекая ненужный фон и оставляя только главное изображение, либо сохраняя определенные элементы картины, заменяя остальные новыми.

### **Песочная анимация: мастер-класс**

- Попробуем научиться рисовать простую песочную анимацию – дерево — такой рисунок как раз подойдет для начинающих.
- Прежде чем начать рисование, подготовьте фон: наберите в ладонь песок и «посолите» стекло, равномерно рассеивая его над поверхностью.
- Вспоминаем, как выглядит дерево – оно начинается с широкого ствола. Его нужно рисовать с помощью большого пальца руки, используя целиком всю подушечку.
- Дальше ствол дерева становится более тонким, поэтому рисовать нужно уже не всей подушечкой большого пальца, а примерно ее половиной.
- Верхнюю часть дерева рисуют уже практически ногтем.
- Дорисуйте остальные ветви дерева: и крупные, и мелкие. Тонкие ветки рисуем ногтем. Не забывайте, что все ветки не могут быть прямыми, добавляйте им некую кривизну.
- У нас получилось голое зимнее дерево.
- Теперь нужно наградить дерево листвой и нарисовать ему крону. Для этого возьмите горсть песка в кулак и, осторожно его разжимая, круговыми движениями высыпайте песок на рисунок, следуя форме кроны.
- Досыпьте немного песка и внизу, у ствола дерева, в виде травы. Так у нас получится сочное майское деревце.
- Теперь нужно превратить дерево в по-настоящему летнее. Нарисуйте ему плоды разного размера с помощью отпечатков, используя сразу все пальцы.
- Чтобы сделать дерево осенним, добавьте теми же движениями еще больше «упавших» плодов на землю под деревом.
- После этого обозначьте крону дерева еще больше - начинайте обводить ее большим пальцем руки, добавляя линиям изогнутости.
- Далее уберите все лишнее с помощью нескольких пальцев или ладони, придавая дереву настоящую форму.
- Вот таким получилось наше плодовое осеннее дерево.

Спасибо за внимание