

ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ КАК ОДНА ИЗ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОВЗ

*Попова Елена Георгиевна, педагог-психолог,
муниципальное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад «Белоснежка», г. Каргополь*

«Самая лучшая игрушка для детей – кучка песка!»
К.Д. Ушинский

В последнее время во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детей. По данным Всемирной Организации Здравоохранения уже в дошкольном возрасте у значительной части детей (68%) возникают множественные нарушения функционального состояния органов и систем, 17% детей приобретают хронические заболевания, и только один ребёнок из трёх остаётся здоровым [5].

От состояния здоровья детей во многом зависит будущее нашего общества, его благополучие. Не случайно именно задачи по сохранению здоровья подрастающего поколения являются приоритетными в сфере российского образования. Действующий федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования главной задачей определяет «охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия» [7, с.4].

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ ввел новое правовое понятие «обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) – физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий». К сожалению, в настоящее время число обучающихся с ОВЗ в образовательных организациях неуклонно растет.

Образование таких детей предусматривает создание для них специального коррекционно-развивающего пространства для обеспечения адекватных условий и равных с обычными детьми возможностей, в пределах образовательных стандартов, воспитания и обучения, лечения и оздоровления, коррекции нарушений и социальной адаптации. Необходимо создавать такие особые условия, начиная с дошкольного возраста, чтобы дети как можно раньше могли получать квалифицированную помощь педагогов и специалистов.

Дети дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья отличаются повышенной нервной возбудимостью, тревожностью, агрессивностью, гиперактивностью с одной стороны и пассивностью, замкнутостью, закрытостью, зажатостью, неразвитостью эмоциональной сферы, поведенческими расстройствами с другой стороны. Поэтому такие воспитанники нуждаются в особых методах коррекции психоэмоционального здоровья.

Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии.

Под здоровьесберегающей технологией принято понимать систему мер, включающую взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Данная образовательная технология призвана решать следующие важные задачи:

- обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья;
- сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающая технология подразделяется на следующие виды:

- Технологии сохранения и стимулирования здоровья.
- Технологии обучения ЗОЖ.
- Коррекционные технологии.

Коррекционные технологии в свою очередь делятся на:

- технология воздействия цветом;
- фонетическая ритмика;
- психогимнастика;
- арт-терапия: изотерапия, сказкотерапия, фитотерапия, музыкотерапия, игровая терапия и песочная терапия.

Одним из доступных и оправдывающих себя видов коррекционной технологии считаем песочную терапию. Игры на песке – естественная деятельность ребёнка.

Метод песочной терапии берет начало в 1929 году, когда английский детский психотерапевт М. Ловенфельд впервые применила песочницу в игровой психотерапии с детьми. Она придавала огромное значение тактильному контакту ребенка с песком и водой, дополнявшему проективную игру с различными предметами и куклами. Продолжая идеи М. Ловенфельд, швейцарский психотерапевт Карл Густав Юнг впервые предложил принцип «терапии песком». Далее Дора Кальфф, обратив особое внимание на психотерапевтические возможности игр на песке, дополнила технику Ловенфельд психоаналитическим подходом. Благодаря работам Доры Кальфф песочная терапия была представлена в качестве составной части аналитического процесса, формой выражения метода «активного воображения».

Большой вклад в развитие «песочной терапии» внесли отечественные педагоги Санкт-Петербургского института специальной педагогики и психологии Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Нисневич Л.А. Они отмечали, что детская песочная терапия помогает справиться с различными нарушениями поведения, наладить взаимоотношения с другими детьми и взрослыми, избавиться от психосоматических заболеваний, повышенной тревожности, страха, неврозов, пережить трудности, которые связаны с различными семейными и социальными ситуациями. Она полезна детям с

гиперактивным типом развития нервной системы, с нарушениями в развитии мелкой моторики. Особо нуждаются в такой терапии воспитанники с ОВЗ [1, с. 2].

Песок помогает снять стресс, снижать напряжение, поднимать настроение, способствует возникновению положительных эмоций. С помощью игр с песком у детей с ОВЗ развиваются интеллектуальные способности, тактильно-кинестетическая чувствительность, мелкая моторика, фонематический слух, а также происходит коррекция звукопроизношения, обучение чтению и счёту [4, с. 4].

Существуют следующие виды песочной терапии:

1. Обучающие игры (моделирование игр-сказок, игры на развитие тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики рук, игры на развитие фонематического слуха, коррекцию звукопроизношения, обучение чтению и письму).

2. Познавательные игры (игры на знакомство с окружающим миром, географические, фантастические игры, игры-экскурсии по городу).

3. Проектные игры.

Данную технологию считаем наиболее приемлемой и эффективной в своей коррекционно-развивающей работе с воспитанниками группы компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи, а также с задержкой психического развития. Песочная терапия является незаменимым методом снижения психоэмоционального напряжения, выражения своих чувств, коррекции эмоционально-волевой сферы и личности воспитанников. Используем ее в следующих качествах:

1. Ведущего метода коррекционного воздействия (при наличии у ребёнка эмоциональных и поведенческих нарушений).

2. Вспомогательного средства (позволяет стимулировать ребёнка, развивать его сенсомоторные навыки, снизить эмоциональное напряжение).

3. Профилактического, развивающего средства.

Коррекционно-развивающую работу с использованием песочной терапии строим на основе авторских методических разработок Т. М. Грабенко, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой. Для организации процесса песочной терапии в нашей дошкольной организации созданы специальные условия. Имеется оборудование для игр с песком и водой, набор миниатюрных предметов и игрушек, бросовый материал. Данное оборудование соответствует определенным требованиям к оборудованию, а именно:

1. Ящик должен быть большим и водонепроницаемым. Традиционный его размер в сантиметрах 50x70x8 см, (где 50x70 — размер поля, а 8 — глубина). Считается, что такой размер песочницы соответствует объему поля зрительного восприятия. Традиционный размер песочницы предназначен для индивидуальной работы. Для групповой работы рекомендуется использовать песочницу размером 100x140x8 см.

2. Песок должен быть чистым, просеянным. Необходимо заполнить песочницу на одну треть или наполовину. Используемый песок время от времени необходимо менять или очищать. Очищение производится не реже

одного раза в месяц. Песок нужно изъять из песочницы, просеять, промыть и прокалить.

3. В наличии должна быть коллекция миниатюрных предметов и фигурок, символизирующих мир. Если для занятий не хватает каких-либо фигурок-образов, их можно вылепить из пластилина, глины, теста, вырезать из бумаги. Коллекция фигурок располагается на полках или в прозрачных пластиковых коробках [2, с. 9].

Коррекционно-развивающие занятия с использованием элементов песочной терапии строим на основе следующих принципов:

1) создание естественной стимулирующей среды, в которой ребенок чувствует себя комфортно, проявляет творческую активность. Для этого подбираются задания, соответствующие возможностям ребенка;

2) оживление абстрактных символов: буквы, цифры, геометрической фигуры. Реализация этого принципа позволяет сформировать и усилить положительную мотивацию;

3) реальное проживание, проигрывание всевозможных ситуаций вместе с героями.

Занятия с песком начинаются с того, что воспитанники знакомятся с песочницей и коллекцией фигурок. Далее дети узнают правила игры на песке:

- 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 свои руки.

Затем воспитанники вводятся в игровую среду, используя ритуал входа, проводятся игры-разминки. После, формулируется тема занятия, происходит знакомство с игрой и ее героями. В завершении проводится ритуал выхода, подведение итогов, закрепление положительных эмоций.

Приведем примеры некоторых игр и упражнений с песком, которые чаще всего используем:

1. Игры, направленные на развитие речевого дыхания:

- «Прятки». Картина засыпается тонким слоем песка. Сдувая песок, ребёнок открывает изображения.
- «Выровняй дорогу». От детской машинки педагог проводит неглубокую канавку в песке, ребенок воздушной струей выравнивает дорогу перед машинкой.

2. Игры, направленные на развитие тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики рук:

- «Отпечатки наших рук». Поскользить ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения (как машинки, змейки, санки и др.); выполнить те же движения, поставив ладонь на ребро; создать отпечатками ладоней, кулачков, костяшек кистей рук, ребрами ладоней всевозможные причудливые узоры на поверхности песка; «пройтись» по песку отдельно каждым пальцем правой и левой руки поочередно (сначала только указательными, затем – средними, безымянными, большими и, наконец, мизинчиками) и т.д.

3. Игры, направленные на развитие фонематического слуха и коррекцию звукопроизношения.

- «Путешествие в страну звуков». Игра «Эхо». Педагог произносит слоги, а дети повторяют их по очереди, при этом за каждое правильно выполненное повторение ребенку предлагается взять любую игрушку для последующей игры в песке. - та-ка-па, - па-ка-та, - га-ба-да, - по-бо-по, - пу-бу-пу [3, с. 12].

Данная коррекционно-развивающая работа сочетает в себе несколько методов воздействия: песочную терапию, сказкотерапию, игротерапию. Немалую роль в работе играют сказки. Ведь сказка самый любимый жанр детей, особенно сказки с чудесным вымыслом, фантастичностью, динамикой сюжетных действий [6, 40].

Однако, следует отметить, что для игр с песком существует ряд противопоказаний:

- если уровень тревожности у ребёнка очень высок;
- есть астма или аллергия на пыль и мелкие частицы;
- есть кожные заболевания и порезы на руках.

Подводя итог, можно сделать следующий вывод: песочная терапия зарекомендовала себя как эффективный метод психокоррекции у детей с ОВЗ. Она дает положительные результаты: игры с песком помогают ребенку раскрыться, безоценочно выразить свои чувства и эмоции; песок, как природный материал для работы, помогает дошкольнику «заземлить» негативные эмоции, которые словно «уходят в песок» – тем самым успокаивают состояние ребенка, делают его более уверенным в себе, гармоничным. Важно еще и то, что ребенок с ОВЗ получает первый опыт рефлексии, учится понимать себя и других. Для него песочная терапия – это, прежде всего, игра, которая доставляет огромное удовольствие!

Игры-занятия, проводимые в песочнице, позволяют сделать коррекционно-развивающий процесс творческим, интересным, приносящим радость открытий и удовольствие детям. Наличие позитивного влияния на эмоциональное самочувствие детей с особыми возможностями здоровья делает игру в песок незаменимым средством укрепления их психологического здоровья.

Список информационных источников

1. Большебратская, Э.Э. Песочная терапия / Э.Э. Большебратская. - Петропавловск, 2010 – 74с.
2. Грабенко, Т.М., Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры / Т.М. Грабенко, Т.Д. Евстигнеева. – СПб.: «Златоуст», 1999. – 80 с.
3. Грабенко, Т.М., Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Чудеса на песке. Методический практикум по песочной игротерапии / Т.М. Грабенко, Т.Д. Евстигнеева. – СПб.: «-ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. – 64 с.
4. Епачинцева, О.Ю. Роль песочной терапии в развитии эмоциональной сферы детей дошкольного возраста/ О.Ю. Епачинцева. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. – 80 с.

5. Параничева, Т.М., Тюрина, Е.В. Динамика состояния здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста // Научная электронная библиотека «Киберлененка» <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-sostoyaniya-zdorovya-detey-doshkolnogo-i-mladshego-shkolnogo-vozrasta/viewer>
6. Федосеева, М.А. Занятия с детьми 3-7 лет по развитию эмоционально-коммуникативной и познавательной сфер средствами песочной терапии/ М.А. Федосеева. – Волгоград: Учитель, 2016. – 122 с.
7. ФГОС ДО, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г., № 1155.