Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №41 «Росинка»

ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ В ГРУППАХ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Разработала

Педагог дополнительного образования

Филипская Е.С

Нижневартовск

2023

ВВЕДЕНИЕ

Программа по применению песочной терапии на занятиях английскому языку предназначена для детей 5-7 лет и направлена на развитие мелкой моторки рук, памяти, внимания, воображения.

Игры с песком знакомят дошкольников с окружающим миром, благотворно влияют на психику детей, снимают напряжение, гасят негативные эмоции, тренируют терпение.

«Истоки способностей и дарований детей – на кончиках их пальцев. От пальцев, образно говоря, идут тончайшие нити – ручейки, которые питают источник творческой мысли. Другими словами, чем больше мастерства в детской руке, тем умнее ребенок». В. Сухомлинский

Актуальная проблема в наши дни – изучение эмоциональной сферы детей дошкольного возраста. «Детство – золотой век эмоционального в нас», – отмечает В.В. Зеньковский. Никакое общение и взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны видеть и понимать эмоциональное состояние другого и контролировать свои собственные эмоции.

В настоящее время закономерностью является то, что под воздействием ряда факторов: окружающая среда, общение со взрослыми и сверстниками, средства массовой информации, – у детей могут возникать негативные эмоциональные переживания. Под влиянием телевидения и общества дети подражают и перенимают модели поведения не самых лучших образцов, что вредит детской психике. Становятся забытыми важные нравственные категории: любовь, добро, сострадание, помощь ближнему и сочувствие. Появляются чёрствые, бедные душой дети, а затем и взрослые. Песочная терапия благотворно влияет на эмоциональное состояние детей. На протяжении многих лет психологами, педиатрами, разрабатывалась целая система песочных игр, которая помогает ребёнку стать полноценной личностью. Песочные игры не только доставляют детям большое удовольствие, но и развивают, знакомят с окружающим миром, благотворно влияют на психику детей, снимают напряжение, гасят негативные эмоции, помогают легче адаптироваться к чему-то новому, тренируют терпение. Игры с песком помогают детям проигрывать реальные ситуации из жизни, выражать свои чувства в безобидной форме, учатся конструктивному общению. Песочная игротерапия – прекрасная возможность выразить своё отношение к окружающему миру, найти то, что тревожит и беспокоит, рассыпать на мельчайшие песчинки образ, пугающий и травмирующий ребенка. Игры с песком имеют большое значение для поддержания

психического здоровья, развития познавательных процессов, влияют на становление всех сторон личности ребенка, формируют гуманное, искреннее отношение к людям и всему живому. Игра в песке должна завершаться положительными эмоциями: «Добро всегда побеждает зло».

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.

Материалы: переносная песочница 50*70*8, песок, миниатюрные фигурки, отражающие окружающий мир: человечки, животные, птицы; песочные наборы, камни, ракушки, бросовый материал, домики, деревья, заборы, веточки, сказочные персонажи, леечка с теплой водой для увлажнения песка, вода для мытья рук.

Ожидаемые результаты:

- улучшение внимания, памяти, мышления, восприятия, воображения;
- гармонизация эмоционального состояния;
- сформированность коммуникативных навыков, также необходимых для успешного протекания процесса обучения.

Цикл состоит из 8 занятий, которые проводятся на участке детского сада 2 раза в неделю; продолжительность занятия 20 минут.

Содержание занятий Занятие 1. Здравствуй, песок!

Задания:

- Ребенку предлагается прикоснуться к песку поочередно пальцами одной руки, затем – другой руки, затем – всеми пальцами одновременно.

• Ребенку предлагается сначала легко, затем – с напряжением, сжимать кулачки с песком, затем медленно высыпать песок в песочницу.

• Ребенку предлагается прикоснуться к песку всей ладошкой: внутренней, затем – внешней её стороной.

• Ребенку предлагается перетирать песок между пальцами, ладонями. В последнем случае можно ввести сюрпризный момент – спрятать в песке маленькую плоскую игрушку: «С тобой захотел поздороваться один из жителей песка».

Занятие 1.

Игра «Песочный ливень»

Педагог берёт в кулак песок и медленно сыплет его в руки ребёнка. Песочек может «поздороваться» с каждым пальчиком отдельно – тогда воспитатель сыплет песочек на отдельные пальчики (звучит музыка Н. Любарского «Дождик»).

Занятие 1.

Упражнение «Мои пальчики»

Воспитатель предлагает детям закрыть глаза и положить на песок ладонь с разведенными пальчиками; воспитатель посыпает песком какой-либо палец, а ребёнок, закрыв глаза, называет этот палец. Дети могут меняться ролями и сами друг другу сыпать песок, угадывая пальчик.

Занятие 2.

Упражнение «Чей это след»

Ребенку предлагается ладошками, кулачками надавливать на песок кончиками пальцев, ударять по его поверхности, перемещать кисти рук в разных направлениях, делать поверхность волнистой, двигать всеми пальцами одновременно, имитируя следы животных, пресмыкающихся, птиц и насекомых (с помощью взрослого).

Занятие 2.

Игра «Угадай, чья ладошка»

Детям предлагается закапать ладошки в песок, а потом, встречаясь в песке, угадывать, чья это рука (в ходе игры звучит веселая мелодия «Стукалка»).

Занятие 2.

Упражнение «Отпечатки наших рук»

(Перед упражнением играем в музыкальную игру «Где же наши ручки?» муз. Т. Ломовой, сл. И. Плакиды). Это упражнение учит оценивать ощущения. Ребенок и взрослый поочередно делают отпечатки ладоней на песке. Ладонь вдавлена и слегка погружена в песок. Первым о своих ощущениях рассказывает взрослый. Он говорит о том, какой песок мягкий или шершавый, какие мелкие песчинки он ощущает кожей. Затем о своих ощущениях рассказывает ребенок (дети).

Занятие 3.

Упражнение «Следы на песке»

Упражнение проводится в форме игры. Ведущий предлагает на песке показать, как ходят разные животные. Сначала идут медведи: ребенок кулачками делает ямки в песке. Затем прыгают зайчики: кончики пальцев легко стучат по поверхности песка. А теперь ползут змейки: пальцы ребенка делают волнистый рисунок на поверхности песка. Бегут жучки-паучки: пальцы растопырены, ребенок имитирует лапки насекомых. Можно погружать пальцы в песок.

Занятие 3.

Упражнение «Песочный круг»

Ребенок и взрослый рисуют на песке произвольный круг и украшают его разнообразными предметами: ракушками, камешками, пуговицами, семенами, монетами, бусинами и прочее. Они придумывают название своему «песочному кругу».

Занятие 4.

Игра «Волшебное исчезновение»

Взрослый выставляет на песке фигурки (этот процесс также можно обыграть каким-либо образом, в зависимости от того, какие предметы у вас имеются). Например: «А сейчас на сказочной полянке появляется волшебная принцесса Жасмин со своим другом Алладином. У принцессы Жасмин есть много сокровищ – красивых морских ракушек и камешков. К ним в гости часто приходят друзья: зайка, котенок, тигренок», – и т.д. Достаточно 5-6 предметов. Ребенок рассматривает предметы, а затем его просят закрыть глаза и произнести волшебные слова. Пока ребенок это делает, взрослый прячет несколько фигурок в песок. Ребенок открывает глаза и отгадывает, каких фигурок нет. После чего ищет их в песке и сверяет свои ответы с найденными фигурками. Со временем задание можно усложнять, увеличивая количество фигурок.

Занятие 4.

Упражнение «Мои ладошки».

Взрослый и ребёнок обводят на влажном песке силуэт ладоней. Затем Вы оживляете песочные ладошки: дорисовываете им глазки, ротик, выкладываете различными камешками и ракушками пальчики. После этого необходимо затеять беседу с руками. Спросите: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать?», «Чего не любите?», «Какие вы?», «Что вас огорчает?», «Чего вам хотелось бы» и т.д. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть, – и не будут никого обижать.

Занятие 5.

Игра «Кто к нам приходил»?

Ребёнок отворачивается, взрослый изготавливает с помощью формочек барельефные отпечатки, затем ребенок отгадывает формочку, которую использовал взрослый. Потом они меняются ролями. Формочки предварительно осматриваются и ощупываются, обводятся их контуры. Усложнение задания – игра с новыми формочками без предварительного их ощупывания.

Занятие 5.

Игра «Сказка «Колобок».

Воспитатель с детьми вспоминают сказку «Колобок», затем ставят её в песочнице. Строят лес, домик, забор, расставляют героев и разыгрывают сказку по ролям.

Занятие 6.

Игра «Мы едем в гости…»

Воспитатель в игровой форме знакомит (закрепляет знания) ребёнка с пространственными представлениями: верх–низ, право–лево, над–под, из-за, из-под, центр, угол. Ребёнок по словесной инструкции взрослого пальчиками «ходит, прыгает, ползает» по песку, изображая различных персонажей. Воспитатель: Мы идем в гости к зайчику. Где живет заяц? (Заяц живет в лесу, потому что это дикое животное.) В каком углу песочницы растет лес? (В правом верхнем углу. Малыши отвечают: «Вверху песочницы»). Кто живёт рядом с зайчиком? (Перечисляются и помещаются в песочницу фигурки / картинки диких животных). С кем дружит зайчик? Кого зайка боится? Чем нас заяц угостил? Что мы пожелаем зайчику?» и т.д.

Занятие 7.

Игра «Победитель злости».

В стрессовой ситуации взрослые говорят друг другу, а иногда и детям: «Не злись, не капризничай, возьми себя в руки». В большинстве случаев данный совет совершенно бессмыслен, так как запрет на проявление отрицательных эмоций вызывает у человека лишь дополнительное раздражение и агрессию по отношению к такому советчику и усиливает чувство вины за плохое поведение. Данная игра может научить ребенка безболезненно для его самолюбия справляться с гневом, не испытывая страха перед наказанием за деструктивное поведение.

Воспитатель: Сегодня мы поговорим о нашем настроении. Какое оно бывает у тебя? Что случается (происходит) с тобой, когда ты сердишься, злишься? Что говорят и делают взрослые, когда ты сердишься? (Ответы ребёнка). Твоё злое настроение заставляет тебя делать и говорить разные вещи, от которых сердятся и огорчаются взрослые. А после того, как злость ушла, тебе также бывает грустно или неприятно. Открою тебе секрет: каждый большой и маленький человек имеет право злиться. Есть много игр, которые учат нас сердиться «правильно», то есть так, чтобы не обижать других. Одну из таких игр тебе подарит мокрый песок. Смотри, как можно с помощью песка вылепить и увидеть собственную злость, а потом победить её. Если напряжение ребенка слишком велико, то в этом случае можно предложить ему с силой сжать песок, утрамбовать поверхность песка кулаками и т.п.

1. Взрослый, а затем и ребёнок, делают из мокрого песка шар, на котором обозначают углублениями или рисуют глаза, нос, рот: «В этом шаре теперь живет твоя злость». Данный процесс временно переключает ребёнка, а также малыш переносит на вылепленный шар свои негативные чувства и вину за плохое поведение, мысли, чувства. Старший дошкольник может комментировать весь процесс изготовления «шара-злюки», которому в итоге присваиваются все «злые мысли и действия».

2. Затем ребенок любым способом разрушает песочный шар, приговаривая «волшебное заклинание»: «Прогоняем злость, приглашаем радость». Ребенок дает выход агрессии, которая обычно появляется в случае запрета на неё и контроля со стороны взрослого, также он получает специфическое удовольствие от разрушения. 3. После этого ребёнок руками медленно выравнивает поверхность песка и оставляет на ней отпечатки своих ладоней – успокоение, обретение равновесия и контроля над собственными чувствами: «Я победил свою злость. Я спокоен». По желанию ребенок может украсить свои отпечатки ладоней на песке.

Занятие 8.

Игра «Добрая сказка»

Детям предлагается создать сказку (на выбор) в песке соответственно возрасту. В сказке должно быть добро и зло. В заключении детям говорится, что добро всегда побеждает зло. В финале звучит аудиозапись песни «Доброта» из мультфильма «Приключения Фунтика».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сакович Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту. – СПб.: Речь, 2006. – 176 с. 2. Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Чудеса на песке. Песочная игротерапия. – СПб.: Институт социальной педагогики и психологии, 2005. – 50 с. 3. Хоменко И.Н. Коррекционно-диагностический комплекс «Песочная магия» / И.Н. Хоменко. – СПб.: ИМАТОН, 2009. – 44 с. 4. Грабенко Т.М. Игры с песком, или песочная терапия / Т.М. Грабенко // Дошкольная педагогика. – 2004. – №5