*Воспитатель*

*МДОУ «ЦРР – д/с № 182» г. Магнитогорска*

*Семыкина Н.П.*

**Песочная терапия как здоровьесберегающая технология**

**для детей с ОВЗ**

Современная жизнь ставит перед нами множество задач, среди которых самой актуальной и важной на сегодняшний день является задача сохранения здоровья детей. Стоит отметить, что эта задача в первую очередь стоит в образовательной сфере, где любая практическая деятельность должна быть направлена на сохранение и укрепление детского здоровья. А что же понимается под термином здоровье? По определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов». В Российской Федерации на данный момент происходит модернизация системы образования, целью которой является повышения качества образования, его доступности, поддержки и развития личности каждого ребенка, и сохранения его здоровья. На сегодняшний день для дошкольного уровня образования установлены федеральные государственные образовательные стандарты. И одна из основополагающих задач ФГОС ДО по приказу Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 года № 1155 направлена на «Охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия». Необходимо отметить, что в Концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья дошкольников. Именно поэтому приоритетной задачей работников ДОУ является оздоровление ребёнка и формирование у него здорового образа жизни.

Средством решения обозначенной проблемы выступают здоровьесберегающие технологии. Данные технологии представляют собой систему мер, включающую взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Цель здоровьесберегающей технологии обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые компетенции по здоровому образу жизни.

В нашей статье мы более подробно остановимся на одном из видов здоровьесберегающей технологии в области арт-терапии, а именно песочной терапии.

Художественное творчество всегда считалось эффективным способом духовного отдыха, психологического расслабления. В настоящий период изобразительное искусство специалисты рассматривают также с позиций возможности диагностирования психологических состояний.

Таким образом, арт-терапия имеет практическую значимость для специалистов психологов и психотерапевтов, как способ диагностики и коррекции психических отклонений, а также для обычных людей как способ расслабления, отвлечения от проблем, приведения в состояние гармонии мыслей и чувств.

Песочная терапия – одна из видов арт-терапии, являющаяся наиболее интересной для дошкольников, так как направлена на снятие напряжения, стресса, достижения комфорта и, кроме всего, на развитие вooбражения, творчества, мелкoй моторики и, как следствие, речи и когнитивных функций.

Цель песочной терапии – развивать эмоциональную сферу, формировать гуманные чувства, создавать ситуации осознания нравственных понятий, дать ребенку возможность быть самим собой. Особое внимание здесь нужно уделять детям с ОВЗ, для которых формирование данных навыков протекает в более трудной форме.

Технологию песочной терапии можно применять в рaботе с детьми с ОВЗ от трех лет для решения рaзличных проблем: нарушения в поведении, сложности взаимоотношений со сверстниками и взрослыми (родителями, воспитателями), психосоматические заболевания, повышенный уровень тревожности, страхов, сложности, связанные с изменениями семейной жизни (развод родителей, появление младшего ребенка и т.д.), неврозы.

Песок – это уникальный материал, а занятие с ним – интересный процесс, который побуждает ребёнка к творчеству, рaсслaбляет и вдохновляет. Для дошкольников очень важна форма свободной игры, в которой ребенок выражает своё «я», делает то, что ему хочется. Рисунки, созданные на песке, «свободны от ошибок». Рисуя песком невозможно ошибиться, все можно исправить. Особенностью также является и то, что один рисунок можно легко превратить в другой. Целью данной терапии выступает не конечный результат, а сам процесс творчества. В ходе наблюдений не трудно сделать вывод, что при помощи песка дети самовыражаются намного эффективнее, чем при использовании карандаша и бумаги. Нетронутая поверхность песка побуждает ребенка к свободному и нестандартному творчеству. Игра в песок позитивно влияет на эмоциональное самочувствие, как детей, так и взрослых.

Занятия с песком оказываются наиболее актуальными для самых маленьких с года-полутора лет, в особенности с задержкой психомоторного и речевого развития, с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Для таких детей важно, в том числе посредством песочной терапии, развивать моторику крупную и мелкую, тактильные ощущения и кинестетическое восприятие, координацию движений, формировать и развивать предметные действия и сенсорные эталоны, формировать опыт сотрудничества со взрослым и взаимодействий со сверстниками. Игры с песком и водой нормализуют мышечный тонус, что необходимо для детей с двигательными нарушениями органического генеза. А игровое общение со взрослым и комментирование предметных игр развивает понимание обращённой речи и формирует самостоятельное высказывание.

Опыт работы в этой области показал, что использование песочной арт-терапии даёт положительные результаты:

* достижение положительного эмоционального благополучия;
* развитие мышления, познавательных способностей;
* развитие творческих навыков;
* начальный опыт рефлексии;
* укрепление психологического здоровья ребенка.

Песочная терапия представляет собой игру. Она помогает ребенку научиться строить отношения со сверстниками и с внешним миром, выражать свои эмоции и чувства. В результате чего происходит гармоничное развитие личности, которое нераздельно связано с самочувствием и здоровьем ребёнка.

Список использованных источников:

1. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения : принят в г. Нью-Йорке 22 июля 1946 г. // Международные организации: материалы и док. / Сиб. ин-т междунар. отношений и регионоведения; сост.: О. B. Плотникова, Ю. И. Дубровин, В. С. Плотников. – Новосибирск, 2004. – С. 121–131.
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" – [Электронный ресурс] –  Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70412244/> .
3. Новикова, Н. А., Голиусова Ю. И. Песочная терапия как одна из современных здоровьесберегающих технологий в ДОУ // Молодой ученый. — 2017. — №32. — С. 99-101.
4. Домащенко, Е.В. Песочная терапия как здоровьесберегающая технология ДОУ [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://infourok.ru/pesochnaya-terapiya-kak-zdorovesberegayuschaya-tehnologiya-dou-3730336.html>