**Песочная терапия и акватерапия**

 **Сафоновская С.В.**

Адаптационный период является наиболее ответственным периодом жизни человека, когда формируются фундаментальные способности, определяющие дальнейшее развитие человека, доверие к миру, уверенность в себе, доброжелательное отношение к людям, общая жизненная активность и многое другое.

При поступлении в дошкольное образовательное учреж­дение все дети переживают адаптационный стресс.

Адаптивные возможности ребенка раннего возраста ограничены, поэтому резкий переход малыша в новую социальную ситуацию и длительное пребы­вание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональ­ным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития.

Таким образом, важная задача педагогов, помочь детям преодолеть стресс при поступлении в дошкольное учреждение и успешно адаптироваться к нему.

Одним из эффективных средств адаптации является «Песочная терапия».

**Песочная терапия —** один из методов психотерапии, возникший в рамках аналитической психологии. Это способ общения с миром и самим собой; способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, что повышает уверенность в себе и открывает новые пути развития.

Игра ребенка с песком известна с давних времен и представляет собой один из наиболее излюбленных детьми видов творческой активности. Песок имеет замечательное свойство «заземлять» негативную психическую энергию, стабилизировать эмоциональное состояние.

Взаимодействуя с песком, повышаются адаптивные возможности ребенка, он быстрее и менее болезненно адаптируется к детскому саду. И это естественно, ведь дети 1,5 - 3 лет особенно нуждаются в песочнице, так как в ней они «проигрывают» свои чувства и эмоции, которые им пока сложно выражать в силу возрастных особенностей. Создавая «песочные страны», ребёнок входит в диалог с окружающим миром, и взрослый получает уникальную возможность увидеть мир глазами ребёнка и научиться взаимодействовать с этим миром. Все это ведет к сокращению сроков психофизической адаптации.

Игры с песком – одна из форм естественной активности ребёнка. Именно поэтому можно использовать песочницу, проводя коррекционные, развивающие и обучающие занятия. Строя картины из песка, придумывая различные истории, в наиболее органичной для ребёнка форме передаются знания и жизненный опыт, познаются законы окружающего мира. Взаимодействие с песком стабилизирует эмоциональное состояние ребенка, улучшает самочувствие взрослых и детей. Всё это делает песочную терапию прекрасным средством для развития и саморазвития ребенка.

 Через игру в песок у ребенка рождается или усиливается чувство доверия, принятия и успешности, а также решаются следующие задачи:

1. В песочнице быстрее устанавливаются доверительные отношения между воспитателем и ребенком. Для ребенка роль педагога становится понятной, предсказуемой и значимой, что укрепляет его базисное доверие к миру.

2. В играх с песком происходит спонтанное снижение высокого уровня психического напряжения как ребенка, так и педагога, тоже испытывающего в этот период нервные перегрузки. Это ведет к сокращению сроков психофизической адаптации, укреплению адаптивных возможностей.

3. В песочнице, взаимодействуя со взрослым и сверстниками, ребенок более осмысленно и быстро осваивает нормы и правила поведения и общения в группе.

4. В песочных играх с миниатюрными фигурками ребенок с помощью взрослого проигрывает психотравмирующую ситуацию расставания с родителями, встречу с неизвестным, осваивает позитивные способы поведения.

5. Педагог становится для ребенка проводником в освоении умений, навыков и знаний об окружающем мире и самом себе в этом мире.

Требования к песку: песок должен быть чистым, просеянным.

У ребёнка не должно быть: аллергии на пыль от сухого песка, кожных заболеваний, порезов на руках.

Санитарная обработка песка по требованиям СанПиН должна осуществляться не реже одного раза в неде­лю с обязательным указанием последней даты кварцевания. Должен быть журнал учета кварцевания песка.

1. ***Набор игрового материала:***
* Лопатки, грабельки, разнообразные пластиковые формочки;
* Миниатюрные игрушки, изображающие людей, различных животных и растения, транспорт, игрушки из «киндер – сюрпризов» и др.
* Набор маленькой мебели, посуды.
* Бросовый материал: камешки, ракушки, палочки, большие пуговицы.

**Санитарная обработка игрушек** осуществляется 1 раз в день мыльно – содовым раствором (200г. на 10 литров воды), затем игрушки ополаскиваются в проточной воде и просушиваются.

**С чего, когда и как начать работу с песком?**

Для того, чтобы умень­шить воздействие стрессовых факторов, обычно я провожу игры с песком сразу после прихода детей в детский сад. Так как, именно в этот момент малыши находится в стрессовом состоянии, вызванном расставанием с родителями, непривычной обстановкой, появлением незна­комых взрослых и большим количеством детей.

Работа с песком делится на несколько этапов.

*На первом этапе рабаты* знакомлю детей с песочницей, правилами поведения, с ее обитателями.

Игрушкой – посредником в играх с песком, может быть «Песочная фея», «Королева песочного мира». У нас это – хозяин песочницы. Данную игруш­ку использую только в песочнице, именно через нее объясняю детям правила поведения, запреты и поощ­рения (нельзя брать песок в рот, выкидывать его из песочницы, бросать песок в других детей, поиграли с песком – вымыли руки, показали чистые ладошки зеркалу). Предлагаю детям внимательно рассмотреть саму песочницу (ее форму, цвет), указываю на символическое обозначение неба, воды и земли.

После того, как ребенок познакомиться с песочницей и правилами поведения во время игр с песком, познакомится с ее обитателями, мы приступаем ко второму этапу работы.

*На второй этап работы* знакомлю детей со свойствами сухого песка, обучаю простым действиям на его поверхности.

На данном этапе работы весь игровой материал ребенку я не предлагаю, так как он должен освоить в начале простые манипуляций с песком с помощью рук, также можно предложить ребенку лопаточки, грабельки, ситечки и др.

Вначале я показываю ребенку способ действия с песком, а затем предлагаю ему выполнить это действие самостоятельно. Если, я вижу, что ребенку сложно, и самостоятельно справиться он не может, то тогда я ему помогаю. Выполняем действие вместе, по принципу «рука в руке».

На этапе прикосновений к поверхности сухого песка, я использую такие игры упражнения как:

Упражнение **«Здравствуй, песочек!»**

Цель – снижение психофизического напряжения

Педагог от имени хозяина просит «нежно», а потом сильно поздороваться с песочком», то есть различными способами дотронуться до песка:

 Ребёнок дотрагивается до песка поочередно пальцами одной, потом второй руки, затем всеми пальцами одновременно;

 Ребёнок легко или с напряжением сжимает кулачки с песком; затем медленно высыпает его в песочницу;

 Ребёнок дотрагивается до песка всей ладошкой – внутренней, затем тыльной стороной;

 Ребёнок перетирает песок между пальцами, ладонями;

Песочек в ответ тоже хочет поздороваться- посыпать на ваши пальчики «песочный дождь».

Упражнение **«Необыкновенные следы»**

Цель: развитие тактильной чувствительности, воображения.

1 «Идут медвежата» - ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок;

2 «Ползут змейки» - ребенок расслабленными или напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой;

3 «Прыгают зайцы» - ребенок кончиками пальцев ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях.

4 «Бегут жучки-паучки» - ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движения насекомых «жучки здороваются»;

Тут же играем с совочками и грабельками.

После того как дети освоят простые манипуляции с сухим песком на его поверхности, приступаю к третьему этапу.

*Цель третьего этапа работы –* продолжить знакомить детей со свойствами сухого песка, обучать детей простым действиям, с погружением рук в песок.

На данном этапе я использую игры:

Игра «Песочные прятки»

Игра «Спрячь игрушки»

Игра «Норки для животных»

На данном этапе, я знакомлю детей с коллекцией фигурок. Ребенок выбирает понравившуюся ему игрушку, которую далее мы обыгрываем в песке. В песке можно обыгрывать любые ситуации (тяжело расстается по утрам с мамой). А полученный в песочнице опыт, ребенок со временим переносит в реальную жизнь.

После того как дети познакомятся со свойствами сухого песка, приступаю к четвертому этапу – этап прикосновений и игр на поверхности мокрого песка.

*Цель четвертого этапа –* познакомить детей со свойствами мокрого песка, обучать детей простым действиям с мокрым песком.

На этом этапе я использую игры:

Игра «Ручеек течет»

Игра «Дождик моросит»

Игра «Речка и ручеек»

Для организации игр с мокрым песком необходимо создать дополнительные условия:

1. Клеёнчатые передники (на каждого ребенка);
2. Вода должна быть теплой;
3. Рядом с песочницей должна быть чистая вода и салфетки.

 Игра **«Норки-холмики»**

Ребенок каждым пальцем поочередно, затем всеми сразу делает дырочки в песке — жилище для мышки, лепит холмики — жилище для черепашки.

Игра-упражнение **«Песочные прятки»**

Цель: развитие тактильной чувствительности, зрительного восприятия, образного мышления, произвольности.

Игрушки хотят поиграть с тобой в песочные прятки. Выбери понравившиеся тебе игрушки. Ты закроешь глаза, а они спрячутся в песок, а после того как я скажу: «Открываются глаза, начинается игра», ты должен их найти в песке.

Песочница остается самым востребованным местом на детской площадке для всех малышей.

Для более легкой адаптации мы ввели в нашу группу метод **акватерапии,** который имеет терапевтический эффект в адаптационный период посещения ребенком сада.

Вода благотворнейшим образом влияет на детский организм и в частности на его психику. Вода как что- то живое, завораживает малышей, помогает увлечь и успокоить. Она принимает на себя целый поток отрицательной энергии, тем самым создаёт благоприятный фон.

Игры с водой создают у детей радостное настроение, повышают жизненный тонус, дают детям массу приятных и полезных впечатлений, переживаний и знаний.

Игры с водой не только чрезвычайно увлекательны, но и очень полезны: дети получают возможность устанавливать физические закономерности, овладевать представлениями об изменении вещества, познавать его свойства и возможности.

 Познавательная мотивация в ходе игр с водой достаточно высока по причине использования нетрадиционных методов обучения, игрового материала и возможности непосредственно действовать с ним.

Игры можно брать следующие:

 «Где же наши ручки?» - опустить руки в теплую воду и вынуть;

«Вылови игрушку» - ситечком выловить из воды;

«Плавает – тонет» - определение плавучести предметов;

«Достань со дна камешки» - достают из воды цветные камешки;

«Фонтанчики» - наливают воду в стакан, в котором сделано много дырочек;

«Налей воду в бутылочку» - наливают с помощью взрослого;

«Теплая – холодная» - в одном тазу теплая вода, а в другом холодная, поочередно опуская ручки в тазы, дети определяют, где теплая, где холодная.

Для осушения рук детям предлагаем поиграть волшебными салфетками, включая элементы самомассажа: поглаживание, растирание, вытягивание каждого пальца.

Можно выделить группы методов и приемов песочной и акватерапии, используемых в работе:

1. Исследовательская, практическая деятельность, включающая в себя работу с раздаточным материалом (совочки, формочки, кисточки, элементы экспериментирования, наблюдения;

2. Игровая деятельность (обыгрывание ситуаций («песочная буря», «проливной дождь», инсценировка, элементы театрализации);

3. Словесные методы – беседы, рассказ педагога, чтение произведений литературы (стихи, сказки, использование фольклорного жанра (потешки, прибаутки);

4. Наглядные методы (показ игрушек, рассматривание картин и иллюстраций, моделирование).

 В результате использования акватерапии и песочной терапии наблюдаются положительные изменения у детей:

значительно повышается общий эмоциональный фон;

снижается уровень тревожности;

повышается познавательная и игровая активность, уровень взаимодействия со взрослыми и сверстниками;

усиливается самостоятельность ребенка;

развивается тактильная чувствительность, мелкая моторика;

более гармонично и интенсивно развиваются все познавательные функции (восприятие, внимание, память и мышление, а так же речь и моторика).

После таких занятий, дети стали меньше проявлять агрессивность друг к другу, стали более спокойными и уверенными.

Наблюдая за детьми, обратила внимание, что, выполняя те или иные действия с песком и водой, они как бы прислушиваются к себе, а порой и проговаривают свои ощущения. Правда, это относится к детям, у которых развита активная речь, и дети у которых есть личный опыт при работе с песком.

Таким образом, выполняя с детьми незатейливые упражнения, мы стабилизируем эмоциональное состояние, а также учим детей прислушиваться к себе и проговаривать свои ощущения. А это, в свою очередь, способствует развитию речи, произвольного внимания и памяти. Но главное – ребенок получает первый опыт рефлексии (самоанализа). Учится понимать себя и других. Так закладывается база для дальнейшего формирования навыков позитивного общения.

Эффективность использования игр и упражнений с песком и водой подтверждается положительными результатами диагностики уровня адаптации ребенка к детскому саду, заметно снижение процента детей с тяжелой степенью адаптации.

Таким образом песочная терапия и акватерапия – прекрасный способ установления контакта с детьми, переживающими процесс адаптации к дошкольному учреждению, они развивают коммуникативные навыки, которые служат началом успешной адаптации в период раннего возраста.