Здоровьесберегающие технологии.
Использование песочной терапии
в развитии речи.

«**Здоровьесберегающая технология** — это система мер, включающая 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 (знания, умения и навыки) по здоровому образу жизни. Какие же задачи ставит эта технология?

Задачи здоровьесбережения:

− создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей;
− сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности;
− создание положительного эмоционального настроя и снятие психоэмоционального напряжения.

Актуальность применения здоровьесберегающих технологий:

− гиподинамия;
− детские стрессы;
− тревожность.

Какие же они современные здоровьесберегающие технологии?

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

− Стретчинг;
− Ритмопластика;
− Динамические паузы;
− Подвижные и спортивные игры;
− Релаксация;
− Гимнастика (пальчиковая, для глаз, дыхательная, бодрящая, корригирующая, ортопедическая…).

Технологии обучения здоровому образу жизни:

− ОД по физической культуре;
− Игротренинги;
− Коммуникативные игры;
− Занятия из серии «Здоровье»;
− Самомассаж;
− Точечный самомассаж.

Коррекционные технологии:

− Технология воздействия цветом;
− Фонетическая ритмика;
− Психогимнастика
- Су-джок терапия

Арт-терапия:

− Изотерапия;
− Сказкотерапия;

− Фототерапия;
− Музыкальная терапия;
− Игровая терапия;
− Песочная терапия.

А сейчас мы более подробно остановимся на одном из видов коррекционной технологии, как песочная терапия. **Песочная терапия** представляет собой один из видов арт-терапии и сейчас очень актуальна в работе с детьми дошкольного возраста. Песочная терапия — это современная методика «терапии песком» созданная ученицей великого психотерапевта Карла Юнга, Дорой Калфф, в которой игры с песком станут незаменимыми для чрезмерно эмоциональных, гиперактивных и беспокойных детей. Песочная терапия для детей показана практически всем малышам.

Константин Дмитриевич Ушинский писал: «Самая лучшая игрушка для детей — кучка песка!»

Песочная терапия — это по сути игра. Игра, которая помогает ребёнку научиться строить отношения со — сверстниками и с внешним миром, выражать свои чувства и эмоции. Проигрывая на песке ситуации из жизни, они стремятся к бесконфликтному, конструктивному общению, взаимопомощи. Дети учатся выражать свои чувства в безобидной форме, не причиняя вред окружающим людям.

Игра с песком может выступать в трёх качествах:

1) В качестве ведущего метода коррекционного воздействия (при наличии у ребёнка эмоциональных и поведенческих нарушений);
2) В качестве вспомогательного средства (позволяет стимулировать ребёнка, развить его сенсомоторные навыки, снизить эмоциональное напряжение);
3) В качестве профилактического, развивающего средства.

Как известно, дошкольники с удовольствием играют в песок, потому что такие игры насыщены разными эмоциями: восторгом, удивлением, волнением, радостью. Это дает возможность использовать игры с песком для развития, обогащения эмоционального опыта ребенка, для профилактики и коррекции его психических состояний. Песок снимает стресс, снижает уровень нервно-психического напряжения, поднимает настроение, способствует возникновению положительных эмоций. С помощью игр с песком у детей можно развивать и интеллектуальные способности, и тактильно-кинестетическую чувствительность, и мелкую моторику, и фонематический слух, а также проводить коррекцию звукопроизношения, обучать чтению, счету.

Что необходимо для организации игр с песком:

- Водонепроницаемый ящик.
- Чистый, просеянный песок (манка, пшено).
- Коллекция миниатюрных фигурок.

Этапы работы с песком:

1. Этап прикосновений на поверхности сухого песка.
2. Этап игр и упражнений с погружением рук в песок.
3. Этап прикосновений и игр на поверхности мокрого песка.

Правила для детей в играх с песком:
− 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 ручки.
Формы работы с песком:

1. − Игры.
2. − Макетирование.
3. − Песочная анимация.

Поиграйте в песок вместе с ребенком. Положите ладони на песок и расскажите ему о своих ощущениях: «Мне приятно. Я чувствую тепло (прохладу) песка. Когда я двигаю руками, я ощущаю маленькие песчинки. А что чувствуешь ты?» Пусть ребенок попробует сам рассказать о том, что он чувствует. Сделайте отпечатки ладошек, кулачков, ребер ладоней, создавая узоры (солнышко, цветок, и т.д.); «пройдитесь» по песку каждым пальчиком поочередно. Эти незатейливые упражнения обладают колоссальным значением для развития психики ребенка. Они стабилизируют эмоциональное состояние малыша, учат его прислушиваться к себе и проговаривать свои ощущения. А это способствует развитию речи, произвольного внимания и памяти. Но главное – ребенок получает первый опыт самоанализа, учится понимать себя и других.

Частичный перенос занятий по развитию речи в песочницу, даёт больший воспитательный и образовательный эффект, нежели стандартные формы обучения. Во-первых, усиливается желание ребёнка узнавать что-то новое, экспериментировать и работать самостоятельно. Во-вторых, в песочнице развивается тактильная чувствительность как основа «ручного интеллекта». В-третьих, в играх с песком более гармонично и интенсивно развиваются все познавательные функции (восприятие, внимание, память, мышление), а главное для нас — речь и моторика. В-четвёртых, совершенствуется предметно-игровая деятельность, что способствует развитию сюжетно-ролевой игры и коммуникативных навыков ребёнка.

«Чувствительные ладошки» (Т.Д. Зинкевич - Евстигнеевна)

- Положите ладоши на песок, закройте глазки, почувствуйте, какой он.
- Откройте глазки, расскажите, что вы чувствовали (ответы детей).
- Сделайте то же самое, повернув ладошки другой стороной. Расскажите о своих ощущениях.

Скользить по поверхности песка как змейка или как машина.

Пройтись ладошками, как слон, как маленький слонёнок, как быстрый зайчик.

Оставить отпечатки ладошек, кулачков, ребер ладоней.

Создать узоры и рисунки - солнышко, бабочка, буква А или целое слово.

«Пройтись» каждым пальчиком правой и левой руки поочередно.

Просеять песок сквозь пальцы или щепоткой высеять дорожку из контрастного по фактуре песка.

Разложить на песке в особой логической очерёдности разные по структуре и размеру камни и природные материалы.

Провести фигурку по песочным дорожкам-лабиринтам.

Посчитать камешки и решить на песке математическую задачку.

Выложить фишками геометрическую фигуру.

Просеять песок через сито, нарисовать узор кисточкой или палочкой, просеять песок через систему воронок и т.д.

Можно "поиграть" на поверхности песка, как на пианино или клавиатуре компьютера.

Песочницу можно использовать для нахождения животных, предметов, определенной буквы, изготовленной из пластмассы и закопанной среди прочих в песке (вариация игры "Волшебный мешочек").

Лепить буквы из песка, сгребая его ребрами ладоней.

Превращать буквы "Л" в "А", "Ч" в "Т", "О" в "Я" и т.д..

Найди спрятанные в песке буквы и составь из них слоги, слово.

Можно писать слова на песке печатными и письменными буквами, сначала пальчиком, потом палочкой, держа ее как ручку. Песок позволяет дольше сохранить работоспособность ребенка. Ошибки на песке исправить проще, чем на бумаге. Это дает возможность ребенку ощущать себя успешным.

При изучении темы **"Ударение"** обучающийся произносит написанное на песке слово, интонационно выделяет ударный звук. Держа в руке "Волшебную палочку", он дотрагивается до буквы палочкой и оставляет над ней след ударения.

Тема **"Деление слов на слоги"** осваивается с помощью игры "Построй ступеньки". На возвышенностях, сделанных из песка, мы располагаем домики с одним, двумя и тремя окнами. Дети должны выложить ступеньки из слов, напечатанных на карточках, поделившись, по какому принципу они будут располагаться (строить ступеньки). Возле домика с одним окном выкладываются односложные слова; с двумя - двухсложные; с тремя окнами – трехсложные.

Игра **«Назови звук»** (Н.В.Дурова) Педагог предлагает детям вырыть в песке небольшие лунки для мячика. Затем он подталкивает мячик в лунку ребёнка и называет слово, интонационно выделяя согласный звук. Ребёнок называет выделенный звук и перекатывает мяч обратно в лунку педагога. Затем задание даётся другому ребёнку и т.д. Слова: с-с-сом, су-м-м-мка, за-р-р-ря, ку-с-с-сок, сту-л-л-л, ру-ч-ч-чка, кра-н-н-н, шар-ф-ф-ф, кры-ш-ш-шка, д-д-дом.

Игра **«Найди друга»** (Н.В.Дурова) Педагог достаёт из коробки картинки (бабочка, корова, лягушка, петух, медведь) и раздаёт их детям.

- Сделайте домики для этих животных, скоро к ним в гости придут их братья. (Дети выполняют.) Затем педагог достаёт из коробки следующие картинки (белка, кит, павлин, лошадь, мышка).

- Как же нам узнать, где, чей братец? Для этого давайте произнесём названия животных и выделим первый звук в этих словах. - кит - [к'] – он пойдёт в

гости к корове, первый звук в этом слове [к]; [к] и [к'] – братцы.
Дети по очереди называют тех, кто изображён на картинках, выделяют первый звук и подбирают пару. Вывод: Чем различаются данные пары звуков? (Твёрдые – мягкие.)

Упражнение **«Песочный дождик»** (Н.Кузуб) Педагог медленно, а затем быстро сыплет песок из своего кулачка в песочницу, затем на ладонь. Дети повторяют. Затем дети закрывают глазки по очереди, кладут на песок ладонь с расставленными пальцами, взрослый сыплет песок на какой-либо палец, а ребёнок называет этот палец.

Игра **«Кто это был?»** (Р.Г.Голубева) Педагог достаёт из коробки игрушки: корова, тигр, пчела, змея, ёж. Каждой из них присваивается определённое звучание: корова – мычит «м-м-м», тигр – рычит «р-р-р», пчела – жужжит «ж-ж-ж», змея – шипит «ш-ш-ш», ёж – фырчит «ф-ф-ф». Педагог длительно произносит какой-либо звук и предлагает детям определить, кто это был. Тот, кто правильно называет животное, получает эту игрушку.

Игра **«Какой звук лишний?»**
- А сейчас животные поиграют в игру «Кто лишний?». Давайте вспомним, какие звуки издают животные? (Дети повторяют звуки.)
- А теперь я буду называть звуки (смотри игру «Кто это был?»), а те животные, звуки которых я не назову, должны будут спрятаться в песок:
- р, л, д, ж, с, т, к, м, ш (ф)
- д, в, р, с, ш, н, ж, л, х (м)
- ч, т, л, д, ш, в, ж, к (р)
- з, ш, к, п, л, д, б, с, в (ж).

Игра **«Какой отличается?»** (Р.Г.Голубева) Песочный человечек произносит серию слогов (ну-ну-но, сва-ска-сва, са-ша-са, зу-су-су, мы-ми-мы) и предлагает детям определить, какой слог отличается от других слогов.

Упражнение **"Песочный ветер"** (дыхательное). Малыши учатся дышать через трубочку, не затягивая в нее песок. Детям постарше можно предложить сначала сказать приятное пожелание своим друзьям, подарить пожелание песочной стране, "задувая его в песок", можно также выдувать углубления, ямки на поверхности песка. Для этих игр можно использовать одноразовые трубочки для коктейля.

При выдохе ребенок легко дует на свои ладони с песком, сдувая его в песочницу.

Закончить игры с песком можно тоже стихами:

В ладошки наши посмотри —
Мудрее стали ведь они!
Спасибо, милый наш песок,
Ты всем нам подрасти (поумнеть) помог!

Вывод:

- у обучающихся значительно возрастает интерес к логопедическим занятиям;
- обучающиеся чувствуют себя более успешными;
- повышается мотивация речевого общения;

развиваются первичные произносительные умения и навыки;
пополняется и активизируется словарь;
корректируется грамматический строй речи, связная речь;
развивается мелкая моторика, зрительное восприятие;
формируются навыки чтения и письма.
Литература:

1. Епанчинцева О. Ю. Роль песочной терапии в развитии эмоциональной сферы детей дошкольного возраста. Песочная терапия» Большебратская Э. Э. — Петропавловск, 2010 г.
2. «Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры» Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. — Издательство: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2004. — 64 с.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. «Игры в сказкотерапии». — СПб.: Речь, 2006. – 208 с. Основные термины (генерируются автоматически): песочная терапия, песок, игра, здоровый образ жизни, ребенок, задача, сохранение здоровья детей, этап прикосновений.

Картотека игр и упражнений с песком.

Поиграйте в песок вместе с ребенком. Положите ладони на песок и расскажите ему о своих ощущениях: «Мне приятно. Я чувствую тепло (прохладу) песка. Когда я двигаю руками, я ощущаю маленькие песчинки. А что чувствуешь ты?» Пусть ребенок попробует сам рассказать о том, что он чувствует. Сделайте отпечатки ладошек, кулачков, ребер ладоней, создавая узоры (солнышко, цветок, и т.д.); «пройдитесь» по песку каждым пальчиком поочередно. Эти незатейливые упражнения обладают колоссальным значением для развития психики ребенка. Они стабилизируют эмоциональное состояние малыша, учат его прислушиваться к себе и проговаривать свои ощущения. А это способствует развитию речи, произвольного внимания и памяти, что очень важно для детей с нарушениями речи. Но главное – ребенок получает первый опыт самоанализа, учится понимать себя и других.

Частичный перенос логопедических занятий в песочницу, даёт больший воспитательный и образовательный эффект, нежели стандартные формы обучения. Во-первых, усиливается желание ребёнка узнавать что-то новое, экспериментировать и работать самостоятельно. Во-вторых, в песочнице развивается тактильная чувствительность как основа «ручного интеллекта». В-третьих, в играх с песком более гармонично и интенсивно развиваются все познавательные функции (восприятие, внимание, память, мышление), а главное для нас — речь и моторика. В-четвёртых, совершенствуется предметно-игровая деятельность, что способствует развитию сюжетно-ролевой игры и коммуникативных навыков ребёнка.

Лепить буквы из песка, сгребая его ребрами ладоней. Превращать буквы «Л» в «А», «Ч» в «Т», «О» в «Я» и т.д.. Найди спрятанные в песке буквы и составь из них слоги, слово. Можно писать слова на песке печатными и письменными буквами, сначала пальчиком, потом палочкой, держа ее как ручку. Песок позволяет дольше сохранить работоспособность ребенка. Ошибки на песке исправить проще, чем на бумаге. Это дает возможность ребенку ощущать себя успешным. Опыт работы показал, что использование песочной терапии дает положительные результаты:

- *у обучающихся значительно возрастает интерес к логопедическим занятиям;*
- *обучающиеся чувствуют себя более успешными;*
- *на занятиях нет места монотонности и скуке.*

«Чувствительные ладошки» (Т.Д. Зинкевич - Евстигнеевна)

- Положите ладоши на песок, закройте глазки, почувствуйте, какой он.
- Откройте глазки, расскажите, что вы чувствовали (ответы детей).
- Сделайте то же самое, повернув ладошки другой стороной. Расскажите о своих ощущениях.

Скользить по поверхности песка как змейка или как машина.

Пройтись ладошками, как слон, как маленький слонёнок, как быстрый зайчик.

Оставить отпечатки ладошек, кулачков, ребер ладоней.

Создать узоры и рисунки - солнышко, бабочка, буква А или целое слово.

«Пройтись» каждым пальчиком правой и левой руки поочередно.

Просеять песок сквозь пальцы или щепоткой высеять дорожку из контрастного по фактуре песка.

Разложить на песке в особой логической очерёдности разные по структуре и размеру камни и природные материалы.

Провести фигурку по песочным дорожкам-лабиринтам.

Посчитать камешки и решить на песке математическую задачку.

Выложить фишками геометрическую фигуру.

Просеять песок через сито, нарисовать узор кисточкой или палочкой, просеять песок через систему воронок и т.д.

Можно "поиграть" на поверхности песка, как на пианино или клавиатуре компьютера.

Песочницу можно использовать для нахождения животных, предметов, определенной буквы, изготовленной из пластмассы и закопанной среди прочих в песке (вариация игры "Волшебный мешочек").

Лепить буквы из песка, сгребая его ребрами ладоней.

Превращать буквы "Л" в "А", "Ч" в "Т", "О" в "Я" и т.д..

Найди спрятанные в песке буквы и составь из них слоги, слово.

Можно писать слова на песке печатными и письменными буквами, сначала пальчиком, потом палочкой, держа ее как ручку. Песок позволяет дольше сохранить работоспособность ребенка. Ошибки на песке исправить проще, чем на бумаге. Это дает возможность ребенку ощущать себя успешным.

При изучении темы **"Ударение"** обучающийся произносит написанное на песке слово, интонационно выделяет ударный звук. Держа в руке "Волшебную палочку", он дотрагивается до буквы палочкой и оставляет над ней след ударения.

Тема **"Деление слов на слоги"** осваивается с помощью игры "Построй ступеньки". На возвышенностях, сделанных из песка, мы располагаем домики с одним, двумя и тремя окнами. Дети должны выложить ступеньки из слов, напечатанных на карточках, поделившись, по какому принципу они будут располагаться (строить ступеньки). Возле домика с одним окном выкладываются односложные слова; с двумя - двухсложные; с тремя окнами – трехсложные.

Игра **«Назови звук»** (Н.В.Дурова) Педагог предлагает детям вырыть в песке небольшие лунки для мячика. Затем он подталкивает мячик в лунку ребёнка и называет слово, интонационно выделяя согласный звук. Ребёнок называет выделенный звук и перекатывает мяч обратно в лунку педагога. Затем задание даётся другому ребёнку и т.д. Слова: с-с-сом, су-м-м-мка, за-р-р-ря, ку-с-с-сок, сту-л-л-л, ру-ч-ч-чка, кра-н-н-н, шар-ф-ф-ф, кры-ш-ш-шка, д-д-дом.

Игра **«Найди друга»** (Н.В.Дурова) Педагог достаёт из коробки картинки (бабочка, корова, лягушка, петух, медведь) и раздаёт их детям.
- Сделайте домики для этих животных, скоро к ним в гости придут их братья. (Дети выполняют.) Затем педагог достаёт из коробки следующие картинки (белка, кит, павлин, лошадь, мышка).
- Как же нам узнать, где, чей братец? Для этого давайте произнесём названия животных и выделим первый звук в этих словах. - кит - [к'] – он пойдёт в гости к корове, первый звук в этом слове [к]; [к] и [к'] – братцы.
Дети по очереди называют тех, кто изображён на картинках, выделяют первый звук и подбирают пару. Вывод: Чем различаются данные пары звуков? (Твёрдые – мягкие.)

Упражнение **«Песочный дождик»** (Н.Кузуб) Педагог медленно, а затем быстро сыплет песок из своего кулачка в песочницу, затем на ладонь. Дети повторяют. Затем дети закрывают глазки по очереди, кладут на песок ладонь с расставленными пальцами, взрослый сыплет песок на какой-либо палец, а ребёнок называет этот палец.

Игра **«Кто это был?»** (Р.Г.Голубева) Педагог достаёт из коробки игрушки: корова, тигр, пчела, змея, ёж. Каждой из них присваивается определённое звучание: корова – мычит «м-м-м», тигр – рычит «р-р-р», пчела – жужжит «ж-ж-ж», змея – шипит «ш-ш-ш», ёж – фырчит «ф-ф-ф». Педагог длительно произносит какой-либо звук и предлагает детям определить, кто это был. Тот, кто правильно называет животное, получает эту игрушку.

Игра **«Какой звук лишний?»**
- А сейчас животные поиграют в игру «Кто лишний?». Давайте вспомним, какие звуки издают животные? (Дети повторяют звуки.)
- А теперь я буду называть звуки (смотри игру «Кто это был?»), а те животные, звуки которых я не назову, должны будут спрятаться в песок:
- р, л, д, ж, с, т, к, м, ш (ф)
- д, в, р, с, ш, н, ж, л, х (м)
- ч, т, л, д, ш, в, ж, к (р)
- з, ш, к, п, л, д, б, с, в (ж).

Игра **«Какой отличается?»** (Р.Г.Голубева) Песочный человечек произносит серию слогов (ну-ну-но, сва-ска-сва, са-ша-са, зу-су-су, мы-ми-мы) и предлагает детям определить, какой слог отличается от других слогов.

Упражнение **"Песочный ветер"** (дыхательное). Малыши учатся дышать через трубочку, не затягивая в нее песок. Детям постарше можно предложить сначала сказать приятное пожелание своим друзьям, подарить пожелание песочной стране, "задувая его в песок", можно также выдувать углубления, ямки на поверхности песка. Для этих игр можно использовать одноразовые трубочки для коктейля.

При выдохе ребенок легко дует на свои ладони с песком, сдувая его в песочницу.

Закончить игры с песком можно тоже стихами:

В ладошки наши посмотри —
Мудрее стали ведь они!
Спасибо, милый наш песок,
Ты всем нам подрасти (поумнеть) помог!

Практическая часть

1. Вылепите из песка первую букву вашего имени.

2. **Игра «Придумай сказку»**

Цель: развитие активной речевой деятельности, творческого воображения и навыков позитивной коммуникации.

3. Сейчас из своей тарелки сделайте квадратик, толщиной с мизинчик. В своем квадратике, используя только отпечатки пальцев, создайте животное, которое вас восхищает. Постарайтесь сделать его правдоподобным, чтобы сосед смог догадаться, кто у вас получился.
4. А сейчас я включу музыку, а вы нарисуйте своё настроение в данный момент.

Оборудование: тарелочки 11 шт, песок, поднос 2 шт, шишки, фигурки животных, и т.д

Картотека игр и упражнений

с песком

Подготовила: воспитатель высшей квалификационной категории

Живодерова Е.А.