Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Шопшинский детский сад»

***План работы по самообразованию***

***Тема: «Песочная арт- терапия как метод психокоррекции эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста»***

 *Педагог-психолог*

*Муравьева Т.А.*

***Сроки реализации: 2022 – 2023 уч.год***

**с.Шопша, 2022 г.**

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание:** | **Стр.** |
| 1.
 |  Пояснительная записка Актуальность выбранной темы | 3-8 |
|   | * Таблица1.Этапы работы по самообразованию
 | 9-10 |
|   | * Таблица. Изучение литературы по профессиональной самоподготовке.
 | 11 |
|   | * Таблица 3. Календарно-тематический план по проекту «Песочная страна – страна волшебства» (возраст 4-5лет)
 |  12 |
|   | * Таблица 4. Тематическое планирование коррекционно-развивающих занятий для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)
 | 13-16 |
|   | * Таблица 5. Транслирование опыта работы по теме самообразования (педагоги, родители)
 | 17 |

**Пояснительная записка**

Сегодня мы живем в очень непростом мире. Жизнь ставит нас в сложные ситуации, требующие адекватных решений. Только уверенный в себе, в своих возможностях человек может добиваться высоких результатов, развивать творческие способности и активно самовыражаться. С этим многие не справляются, испытывая страх, тревожность, у них появляются трудности в общении, агрессивное реагирование при взаимодействии.

Одной из актуальных проблем является сегодня 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 понимать эмоциональное состояние другого и управлять собственными эмоциями.

Распознавание и передача эмоций – сложный процесс, требующий от ребенка определенных умений и знаний. Эмоции играют важную роль в жизни детей: они помогают воспринимать действительность и реагировать на нее. Выражение ребенком своих чувств – важный показатель понимания им своего внутреннего мира, свидетельствующий о психическом состоянии, благополучии, перспективах развития.

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: тревожность, выражающаяся в конфликтах и агрессии, неуверенность, определяющаяся замкнутостью и депрессивностью.

Под влиянием телевидения и социума дети перенимают неуместные способы поведения и грубое выражение чувств посредством подражания. Становятся забытыми и важные нравственные категории: любовь, добро, сострадание, помощь ближнему и сочувствие. Появляются черствые, бедные душой дети – а затем и взрослые.

Негативные способы поведения дети переносят в игру. А ведь вся жизнь – игра! Игра самоценна. Она вызывает положительные эмоции, дарит радость, создает «зону защиты» для ребенка. «Я в домике», - часто произносят дети, испытывающие страх или усталость. Игра – самый органичный способ выразить свои переживания, исследовать мир, выстроить отношения.

К.Д. Ушинский писал: «Самая лучшая игрушка для детей – кучка песка!». Первые контакты детей друг с другом происходят в песочнице: на песке строится дом, высаживается дерево, создается семья.

Взрослые часто ставят перед ребенком череду запретов и указаний. Так кирпичик за кирпичиком растет и крепнет стена, отделяя и отдаляя Мир ребенка от Мира взрослого.

С помощью песочных игр малыши воссоздают это шаткое равновесие. 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.

Песочная игротерапия – прекрасная возможность выразить свое 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.

В дошкольном возрасте у ребенка закладываются основы будущей личности, формируются предпосылки не только физического и нравственного, но и умственного развития.

Эмоции играют важную роль в жизни детей: они помогают воспринимать действительность и реагировать на нее. Выражение ребенком своих чувств – важный показатель понимания им своего внутреннего мира, свидетельствующий о психическом состоянии, благополучии, перспективах развития. Умение распознавать и передавать эмоции – сложный процесс, требующий от ребенка дошкольника определенных умений и знаний.

К числу наиболее актуальных проблем, решаемых в системе занятий по песочной терапии, относятся:

- создание благоприятных условий и средств, для развития эмоциональной сферы старшего дошкольника;

- развитие навыков взаимодействия друг с другом, умения работать в коллективе, помогать друг другу, осознавать себя частью коллектива.

Данная система занятий ориентирована на применение широкого комплекса различных средств песочной терапии, способствует самовыражению ребенка и дает возможность ему выразить свои самые глубокие эмоциональные переживания. Тактильные упражнения создают защитную, комфортную обстановку, переносят в волшебную атмосферу. Такие упражнения часто присутствуют в занятиях: погладить песок, сыграть на «песочном пианино», сделать следы кулачками. Эти упражнения имеют огромное значение для развития психики детей. Игры с песком стабилизируют эмоциональное состояние, благодаря им развивается связная, образная речь, пополняется словарь эмоций. На занятиях используются игровые образцы, различные приспособления для рисования песком, творческие задания, которые вызывают интерес у детей.

**Возраст детей:** от 5 до 7 лет. Дети этого возраста способны успешно выполнять предлагаемые задания, подчиняться правилам игры, контролировать выполняемые действия.

**Срок реализации:** 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью не более 30 минут в подготовительной к школе группе детей.

**Актуальность выбранной темы**

Метод sandplay (дословно - песочная игра) – это необычная техника, благодаря которой ребенок строит собственный мир в миниатюре из песка и небольших фигурок. Он с удовольствием использует миниатюрные фигуры людей, животных, деревьев, зданий, автомобилей, мостов. В процессе игры ребенок может смешивать песок с водой, формировать холмы, горы, создавать влажные ландшафты. При этом малыш выражает на песке то, что спонтанно возникает в его сознании. Другими словами, ребенку на час предоставляется неведомая вселенная, внутри которой он может создавать свой индивидуальный мир с помощью этой терапии ребенок может расслабиться, успокоиться.

Почему именно песок? Потому что игры на песке одна из форм естественной деятельности ребенка. Песок развивает творческие способности ребёнка и воображение. Созданная ребенком картина из песка является творческим продуктом. Игры в песке развивают фантазию малыша. Основной акцент делается на творческом самовыражении ребенка, благодаря этому происходит выход внутреннего напряжения и поиск путей развития.

Проблема эмоционально-волевой сферы в развитии дошкольника сегодня весьма актуальна, именно эмоциональное развитие и воспитание является фундаментом, на котором закладывается и всю жизнь реконструируется здание человеческой личности. Ни для кого не секрет, что лучший друг для современного ребенка — это телевизор или компьютер, а любимое занятие — просмотр мультиков или компьютерные игры. Дети стали меньше общаться не только со взрослыми, но и друг с другом. Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других. Они не всегда способны осознавать и контролировать свои эмоции. .

Наблюдения и опыт показывают, что игра с песком позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей, снимают психическое напряжение у ребенка. Трогая руками песчинки, ребёнок развивает мелкую моторику рук. Все это делает его прекрасным средством для развития и саморазвития человека. Игры на песке одна из форм естественной деятельности ребенка. Именно поэтому можно использовать песочницу в развивающих и обучающих занятиях. Строя картины из песка, придумывая различные истории, мы в наиболее органичной для ребенка форме передаем ему наши знания и жизненный опыт, события и законы окружающего мира.

Многие психологи видят в отдельных песчинках символическое отражение автономности человека, а в песочной массе воплощение жизни во вселенной. Незатейливые упражнения обладают колоссальным значением для развития психики и речи ребенка.

Во-первых, они стабилизируют эмоциональное состояние детей.

 Во-вторых, наряду с развитием тактильно кинестетической чувствительности и мелкой моторики рук, учат ребенка 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 рефлексии (самоанализа), учится понимать себя и других. Так закладывается база для дальнейшего формирования навыков позитивной коммуникации.

Поскольку игра происходит в контексте сказочного мира, ребенку предоставляется возможность творческого изменения беспокоящей его в данный момент ситуации или состояния. Преобразуя ситуацию в песочнице, ребенок получает опыт самостоятельного разрешения трудностей и внутреннего, и внешнего плана. Накопленный опыт самостоятельных конструктивных изменений он переносит в реальность.

Итак, центральная психическая функция дошкольников - эмоциональная. С одной стороны, им необходимы яркие эмоциональные впечатления, а с другой стороны - игры, упражнения, которые помогают детям научиться управлять эмоциями, исправлять и их осознавать. Если эта магистральная линия развития - линия развития эмоций - нарушается, нарушается и нормальный процесс личностного развития в целом. Поэтому формирование и коррекцию недостатков эмоционально-волевой сферы необходимо рассматривать в качестве одной из наиболее важных, приоритетных задач воспитания, развития ребенка. Реализация специфических возрастных возможностей психического развития происходит благодаря участию дошкольников в соответствующих возрасту видах деятельности. Все вышесказанное объясняет актуальность выбранной темы.

**Цель:**повысить уровень собственной компетентности в применении песочной терапии в коррекционной работе с детьми дошкольного возраста.

**Задачи самообразования по теме:**

1. Рассмотреть важность и актуальность проблемы выбранной темы самообразования;
2. Повысить собственный психолого-педагогический уровень знаний путем изучения научно-методической литературы, принятия участия в работе курсов, вебинаров по теме самообразования;
3. Провести самоанализ и самооценку собственных занятий;
4. Организовать и провести информационно-практико-ориентированный проект с детьми средней и старшей групп «Песочная страна – страна волшебства»;
5. Систематизировать работу по реализации песочной терапии с детьми дошкольного возраста;
6. Уметь применять, обобщать и распространять полученный опыт по данной теме.

 **Источники самообразования:** методическая литература, семинары, вебинары, мастер-классы, курсы повышения квалификации.

**Формы самообразования:**

1. Индивидуальная – изучение новинок методической литературы.

2.Групповая – участие в методических объединениях, семинарах, мастер-классах, курсы повышения квалификации. **Предполагаемые результаты:**

* Развитие высших психических функций (внимания, памяти, мышления, восприятия, воображения);
* Стабилизация эмоционального состояния детей и их физическое оздоровление;
* Личностное развитие ребенка и развитие его индивидуальных особенностей;
* Формирование коммуникативных навыков сотрудничества в общении со сверстниками, необходимых для успешного протекания процесса обучения;
* Формирование самосознания и адекватной самооценки;
* Совершенствование игровой деятельности (песочная терапия);
* Установление сотрудничества с родителями;
* Распространение психолого-педагогического опыта: выступление на методических объединениях воспитателей, участие в конференциях и конкурсах разного уровня по теме самообразования.

 **Основные этапы работы по самообразованию**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы | Содержание работы | Сроки реализации | Практическая деятельность |
| **Аналитико-диагностический** | Постановка проблемы.1.Изучение литературы по проблеме и имеющегося опыта.2.Ознакомление с основными теоретическими положениями.3.Изучение образовательных технологий.4Определение цели и задач работы над темой.5.Разработка системы мер, направленных на решение проблемы.6.Прогнозирование результатов. | Сентябрь-ноябрь | * Изучение литературы по проблеме     и имеющегося опыта
* Изучение методического комплекса к реализации данного направления.
* Изучение опыта других педагогов (интернет ресурсы)
* Обобщение полученных теоретических знаний.
* Разработка методического материала.
* Разработка и внедрение коррекционно-развивающей программы по развитию эмоционально-волевой и познавательной сфер детей старшего дошкольного возраста посредством развивающих игр и моделирования на кинетическом песке.
 |
| **Практический** | Апробация новых методов и приёмов на занятиях и внеурочной деятельности.Подбор дидактического материала.Формированиеметодического комплекса.Внедрение опыта работы. |  Декабрь-апрель | Курсы повышения квалификации, участие в вебинарах, семинарах, мастер- классах, конференциях. Открытые занятия и мероприятия.Разработка дидактических материалов, тестов, презентаций. Организация ***проекта*** ***«Песочная страна – страна волшебства» в средней и старшей групп*** воспитатели Карпова Н.А., Балакина И.В.)Коррекционно-развивающие занятия с детьми подготовительной группы по коррекционно-развивающей программе по развитию эмоционально-волевой и познавательной сфер детей старшего дошкольного возраста посредством развивающих игр и моделирования на кинетическом песке   |
| **Итоговый (перспективный)** | 1.Оформление результатов работы.2.Подведение итогов.3.Определение перспектив в работе. | Апрель-май | Коррекционно-развивающие занятия с детьми подготовительной группы по коррекционно-развивающей программе по развитию эмоционально-волевой и познавательной сфер детей старшего дошкольного возраста посредством развивающих игр и моделирования на кинетическом песке.Транслирование опыта работы Участие детей в конкурсах на уровне ДОУ  |

**Изучение литературы по профессиональной самоподготовке**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** п/п |  **Название** | **Автор** | **Издательство, год** |
| 11  |  Игры с песком, или песочная терапия | Грабенко Т.М. | Москва, 2014 |
| 1.
 | Технология игры в песок. Игры на мосту. | Сакович Н.А. | Санкт-Петербург,  2010 |
| 1.
 | Использование песочной терапии в коррекционном образовании дошкольников | Тинникова О. А., Хакимова М. Е. | Москва, 2016 |
| 1.
 | Песочная терапия | Логинова О.И. | Москва, 2010 |
| 1.
 | Игры на песке. Работа с семьей и детьми | Ратникова Е.В. | Санкт –Петербург, 2013 |
| 6..  | Чудеса на песке. Песочная игротерапия | Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. | Санкт-Петербург, 1998 |
| 7.  | Практикум по песочной терапии | Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. | Санкт-Петербург, 2002 |
| 8. | Использование кинетического песка в работе с дошкольниками | Андреенко Т.А. | Санкт-Петербург, 2017 |
| 1.
 | Занятия по развитию эмоциональной и познавательной сферы средствами песочной терапии | Федосеева М.А. | Санкт-Петербург, 2007 |
| 10.  | Роль песочной терапии в развитии эмоциональной сферы детей дошкольного возраста | Епанчинцева О. Ю. | Москва, 2006 |
| 11.  | Элементы песочной терапии | Зеленцова Н.В. | Москва, 1999 |
| 12.  | Песочная терапия в развитии дошкольников | Сапожникова О.Б., Гарнова Е.В. | Москва, 2008 |

 **Календарно-тематический план по проекту**

**«Песочная страна – страна волшебства»**

**(дети дошкольного возраста 4-5 лет воспитатель Карпова Н.А.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Мероприятие** | **Участники** |
| Сентябрь | Ознакомительное занятие с кинетическим песком | Педагог-психолог и дети средней группы |
| Октябрь | Групповое занятие «В гостях у Песочной Феи» | Педагог-психолог. дети |
| Ноябрь | Информация для родителей «Ознакомление с проектом». Мастер-класс «Здравствуй, Песочная страна!» | Педагог-психолог и дети средней группы |
| Декабрь | Групповое занятие «День Рождения Машеньки» | Педагог-психолог и дети средней группы |
| Январь | Самостоятельные игры детей с песком в комнате психолога (подгрупповое занятие) | Педагог-психолог и дети средней группы |
| Февраль | Индивидуальные занятия «Рисуем узоры на песке волшебной палочкой» | Педагог-психолог и дети средней группы |
| Март | Самостоятельные игры с песком на индивидуальных дощечках в группе | Педагог-психолог и дети средней группы |
| Апрель | Совместное занятие родителей и детей, посвящённое Дню Космонавтики. Изготовление космических макетов из кинетического песка. | Педагог-психолог, родители и дети |
| Май | Чему мы научились? - «До свидания, Песочная страна!»- информация для родителей | Педагог-психолог, родители и дети, воспитатели группы |

**4. Тематическое планирование коррекционно-развивающих занятий для детей старшего дошкольного возраста (5-7лет)**

Организация коррекционно-развивающей работы по развитию эмоционально-волевой сферы, познавательных процессов и готовности детей к школе осуществляется в подготовительной группе на подгрупповых и индивидуальных занятиях с педагогом - психологом. Занятия 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия составляет от 15до 20 минут.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Количество занятий в месяц** | **Тема занятия**  |
| Сентябрь-Октябрь | 8 | 1.Диагностика эмоционально-волевой сферы по методикам: диагностика эмоциональной сферы дошкольника Л.П. Стрелковой, методика «Волшебная страна чувств» (авторская - Т. Грабенко, Т. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Фролов) |
| 2.Диагностика эмоционально-волевой сферы по методикам:* тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен.
* Методика "Выбери нужное лицо",
* методика «Контурный САТ (Детский апперцептивный тест Л. Беллак, О. Беллак)
 |
| 1. Диагностика эмоционально-волевой сферы по методикам:
* методика «Два дома»,
* методика «Кактус»,
* методика «Рисунок семьи»
 |
| 1. Диагностика эмоционально-волевой сферы по методикам:
* методика «Не подглядывай» (И.В. Дубровина),
* методика «Лесенка»
 |
| 1. Диагностика познавательных процессов по методике:
* «Скрининг-обследование психологической готовности ребёнка к началу школьного обучения» по Н. Семаго, М. Семаго
 |
| 1. Вводное занятие «Знакомство с Песком»
 |
| 1. «В гостях у Песочной Феи»
 |
| 1. «Я – Песочный Волшебник»
 |
|  |
|  |
|  |
| Ноябрь | 8 | 1«В мир эмоций с Песочным Волшебником» |
| 2«Как Песок учил считать»  |
| 3«День Рождения Машеньки» (сказкотерапия на песке) |
| 4«Как в Песочной стране превращений жили Геометрические фигуры» (моделирование на песке) |
| 5 «На острове заколдованных игрушек» (или «Песочные прятки» |
| 6.«Как Песочная Фея пригласила детей в страну Вообразилию»   |
| 7«Разговор с ладошками на песке» |
| 8«Жили-были Обыкновенные животные с необыкновенными следами»  |
| Декабрь | 5 | 1«Город Дружбы на песке» (моделирование на песке) |
|  |
| 2«Найди и сравни» |
| 3«Найди, что изменилось» |
| 4Дорисуй недостающие элементы» |
|  |
| 5.Сказочный новогодний лес» (моделирование на песке) |
|  |
| Январь | 2 |  |
| 1«Живые картинки на песке» 2.Сказочный новогодний лес» (моделирование на песке) |
|  |
|  |
| Февраль | 3 | 1«Пишем на песке» |
|  |
| 2Путешествие на остров спрятанных букв» |
| 3«Составь слово» |
| Март | 4 | 1.«Выложи по контуру» |
|  |
| 2.«Весна в Песочной стране» |
| 3.Дружные жители Песочной страны» |
| 4.Задача для Лисёнка» (сказкотерапия на песке) |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Апрель | 5 | 1.«Космический Друг из песка» (моделирование на песке) |
|  |
| 2.«Школа мечты на песке» (моделирование на песке) |
| 3.«До свидания, Песок Кинетический» |
| 4Диагностика эмоционально-волевой сферы по проективной методике «Вулкан» |
| 5. Диагностика эмоционально-волевой сферы по методикам:тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен. Методика "Выбери нужное лицо", методика «Лесенка» |
|  |
|  |
| Май | 2 | 1. Диагностика познавательных процессов по методике: «Скрининг-обследование психологической готовности ребёнка к началу школьного обучения» по Н. Семаго, М. Семаго |
|   |   | Анализ работы |

**5. Транслирование опыта работы по теме самообразования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровень** | **Название мероприятия** | **Результат** |
| На уровне детского сада | Консультация ***для педагогов*** «Песочная терапия в работе с детьми» ***Информация для родителей*** «Песочная терапия в работе с детьми»- ознакомление с проектом | Ноябрь |
| ДОУ (Родители, педагоги) | Презентация «Волшебный мир песка!» | Декабрь |
| ДОУ | Мастер-класс ***для педагогов*** «Опыт работы по песочной арт-терапии как метода психокоррекции в работе с детьми дошкольного возраста»  | Февраль |
|  | Участие в конкурсе Номинация «Педагогический проект» | Март |
| ДОУ (педагоги. родители) (Сайт) |   Видеоролик «Видеоотчёт по проекту «Песочная страна – страна волшебства» | Март-апрель |
|  ДОУ |  Совместное занятие родителей и детей, посвящённое Дню Космонавтики. Изготовление космических макетов из кинетического песка. | Апрель |
|  | Публикация видеоролика «Видеоотчёт по проекту «Песочная страна – страна волшебства» | Май |