

ПЕСОЧНАЯ терапия - это частный метод арт-терапии (психологии творчества), направленный для оказания психологической / психотерапевтической помощи через взаимодействие с песком. Она может применяться отдельно, сочетаться с другими техниками и направлениями, а также могут использоваться отдельные элементы песочной терапии в психологическом консультировании. Песочная терапия для детей позволяет ребенку по-настоящему выразить проблему, которую он в силу своего возраста не способен вербализовать и объяснить. К тому же, взаимодействие с песком само по себе обладает успокаивающим эффектом, способствует оптимизации и стабилизации эмоционального состояния.

Что нужно для игры в песок?

А нужно, в сущности, так мало:

**Любовь, желанье, доброта,
Чтоб вера в детство не пропала.**

Простейший ящик из стола

Покрасим голубою краской,

Горсть золотистого песка,

Туда вольётся дивной сказкой

Игрушек маленький набор

Возьмём в игру...

Подобно Богу,

Мы создадим свой Мир чудес,

Пройдя Познания дорогу.

(Т. Грабенко)

Знакомство с правилами поведения в песочнице.

Педагог приглашает детей к песочнице.

Они садятся на стулья вокруг «песочницы», прикрытой тканью.

Вредных нет детей в стране — Ведь не место им в песке!
Здесь нельзя кусаться, драться и в глаза песком кидаться!

Стран чужих не разорять!!! Никого не обижать!

Песок — мирная страна. Можно строить и чудить,

Можно много сотворить: Горы, реки и моря,

Чтобы жизнь вокруг была. Дети, поняли меня?

Или надо повторить?! Чтоб запомнить и дружить!

Вытянуть руки над песочницей ладонями вниз.

Закрывать глаза и произнести заклинание:

В ладошки наши посмотри, в них доброту, любовь найди

Чтоб злодеев побеждать, мало просто много знать

Надо быть активным, смелым, добрым, сильным.

А еще желательно делать все внимательно.

Игры с песком:

1. «Отпечатки рук»:

Ход игры:

Каждое действие показывает сначала педагог.

На ровной поверхности песка делать отпечатки пальцев по одному, потом кисти. Важно задерживать руки на песке.

Слегка вдавить, прислушаться к ощущениям. - Мне приятно, я чувствую тепло... а вы? Перевернуть руки ладонями вверх,

поставить на ребро, порисовать круги, зигзаги. Создать отпечатки разных животных. Сделать речку, горку ямку. Закопать пальчики, кисти в песок. Поиграть пальчиками на столе как на пианино,

потом на песке, сравнить ощущения. Нарисовать солнышко из ладошек на песке. Рефлексия. Сесть на стульчики. Вспомнить правила в песке, ощущения при соприкосновении с песком, что чувствуют сейчас, какое настроение. Прощание: подержать руки над песком и сказать : « Я беру с собой всё важное, что было сегодня со мной, всё чему я научился.

2. "ВОЛШЕБНИКИ"

Ход игры:

Нарисовать любыми способами круг и украсить его различными предметами: камешками, семенами, ракушками, монетами, пуговицами и т.д. После этого нужно дать название своему песочному кругу, рассказать о нем.

После можно украсить отпечатки своих ладоней, придумать историю о каждом пальчике: кто он такой, что он любит и не любит. Придумать сказку про свои пальчики.

Нарисовать на песке каждому свое настроение.

3.«Необыкновенные следы»

Ход игры:

*«Идут медвежата» — ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок.

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

*«Ползут змейки» — ребенок расслабленными/напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях).

*«Бегут жучки-паучки» — ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком руками друг с другом — «жучки здороваются»).

*«Крокозябла» — дети оставляют на песке самые разнообразные следы, придумывают название для фантастического животного, которое оставило такие следы

(впоследствии это животное можно нарисовать и сделать его жителем песочной страны).

4. «Узоры на песке»

Взрослый пальцем, ребром ладони, кисточкой в верхней части песочницы рисует различные геометрические фигуры (в соответствии с возрастными нормами освоения), простые/сложные узоры (прямые и волнистые дорожки, заборчики, лесенки). Ребенок должен нарисовать такой же узор внизу на песке, либо продолжить узор взрослого.

Вариант: взрослый рисует на доске, дает устную инструкцию нарисовать на песке определенный узор.

Те же узоры на песке изготавливаются путем выкладывания в заданной последовательности предметов, например камешков, желудей, больших пуговиц и пр.

Пример: сегодня мы с тобой будем украшать наш песочный дом. Посмотри, какие узоры на песке можно нарисовать. Нарисуй, как я. Придумай свой узор, рисунок. В верхней части песочницы будут узоры из кругов, а внизу — из треугольников.

5. «Мы создаем мир»

Взрослый показывает способы построения в песочнице разнообразных живых и неживых сообществ — город, деревня, лес, река, озеро, остров, а затем в игровой форме побуждает ребенка строить самостоятельно и по инструкции разнообразные природные и рукотворные сообщества. (тема построений может соответствовать теме занятий в группе.

6. «Секретные задания кротов»

Ход игры:

Предварительно необходимо познакомить ребенка с животными, обитающими под землей.

Сегодня наши руки могут превращаться в кротов. Вот так. (Взрослый взмахивает руками и складывает их «уточкой», показывая ребенку нарисованные на костяшках пальцев глаза, нос и два зуба.) Хочешь превратить свои ручки в кротов? Надо помочь моему кроту выполнить важное секретное задание под землей. (По желанию ребенка взрослый аккуратно рисует нос и

глазки на костяшках его пальцев). Ну, что погружаемся в песок? Смотри и делай, как мой крот.

Взрослый погружает одну руку в песок, шевелит ею под песком (обращает внимание ребенка на изменения поверхности песка), а затем осторожно раскапывает каждый палец. Затем то же самое проделывает ребенок. После этого они раскапывают руки друг друга (можно дуть на песок, использовать перышко, палочки, кисточки).

Вариант: все действия осуществлять с закрытыми глазами — искать в песке пальцы друг друга, пожимать их (кроты здороваются ласково или с силой пожимают друг другу лапки).

7. «Песочные прятки»

Ход игры:

Первый вариант

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. Ты можешь раздувать песок, раскапывать пальчиками, использовать палочки, кисточки.

Чтобы разнообразить игру, взрослый показывает ребенку игрушку — «мину», которую нельзя полностью откапывать. Как только при раскопках ее часть появилась на поверхности песка, ребенок должен остановить свои раскопки и продолжить их в другом месте. Если ребенок забывает правило, он отрабатывает игровой штраф, поэтому он будет вынужден раскапывать игрушки очень осторожно.

Второй вариант

Для игры необходимо иметь ламинированные картинки из разных сказок и сказочные персонажи, их можно изготовить самостоятельно, обернув скотчем яркие картинки из детских книжек. Для игр с малышами используют цветные картинки с четким изображением (на начальном этапе — несложные для восприятия, с изображением одного предмета). Для развития поисковой активности происходит постепенное усложнение изображения. Так, для старших дошкольников изображение может быть черно-белым, силуэтным.