

## Как проводить песочную терапию для дошкольников с ОВЗ



Перед тем как устроить мастер-класс по рисованию песком для детей, у всех участников должен быть полный набор инструментов. Конечно, без светового стола и цветного песка никакая терапия не удастся. Но если вы обладаете данными материалами, значит, осталась лишь самая малость предметов: кисти, поднос, пластиковый контейнер, сито, всякие игрушки и перчатки. По возрастным ограничениям участие в таком мероприятии могут принимать дети от одного года или те, кто уже ходит в первый класс.

- Когда вы приготовили столик, включите какую-нибудь расслабляющую музыку. Если стол стоит возле окна, задвиньте шторы, чтобы дневной свет не сбивал оттенки на поверхности.

### **Сначала подготовьте почву для создания настроения детишкам.**

Расскажите какую-то интересную историю, в которой будет встречаться песочек и другие, нужные для работы предметы.

Например, свой рассказ начните со следующих слов: «Однажды на столе собрались песочек, игрушки и другие вещи. Песочек постоянно ворчал, что другие предметы и вещи намного нужнее, чем он, ведь ими чаще играют». И в этот момент вы как бы подхватываете внимание малышей, акцентируя на привилегиях песка.

Объясните всем, что с ним можно делать самые разные вещи: пересыпать из одной

ручки в другую, рисовать линии, лепить разные фигурки. Вы должны полностью раскрыть потенциал песочка и побудить каждого малыша создать что-то свое.

### Упражнение 1

На этот раз заройте глубоко в песок небольшой камень, который не совсем приятный на ощупь. Пусть все присутствующие игроки помогут вам откопать его. А в процессе игры пусть каждый поделится своими впечатлениями. Например, можно побудить малышей рассказать о том, какой камень, жесткий или неприятный. Может, он холодный, но если его каждый раз передавать друг другу, он становится теплым. Такие действия способствуют объединению коллектива.

### Упражнение 2

Выберите любую коробку или небольшой сундучок. Поместите в сундучок самые разные сокровища – изображение солнышка или радуги. Потом засыпьте песком. Дальше передаете по кругу. И пусть каждый малыш, работая одним пальцем, проведет круг и найдет свой сюрприз.

### Упражнение 3

Снова начинаем играть в игру «возьми и угадай». Даете в руки ребенку емкость, заполненную песком. В ней, разумеется, спрятана какая-то вещица. Малышу позволяется засунуть ручку внутрь, но не подглядывать и не вытаскивать вещь сразу. Сначала пусть он угадает, что именно там спрятано и расскажет вам. Он может на основе прикосновений детально аргументировать свои догадки различными характеристиками предмета.

После того как детишки усвоились на световом столе, избавьте площадку от лишних ненужных предметов: оставьте только те игрушки, которые не представляют угрозу для поверхности стола. Это могут быть мягкие, гладкие и другие неострые, и не слишком тяжелые предметы.



## Дидактические игры по песочной терапии для детей дошкольного возраста

Предлагаю вашему вниманию упражнения для **игры в песочном ящике с детьми дошкольного возраста**. Игры направлены на развитие творческого мышления и воображения, произвольного внимания, снижает тревожность и агрессивность, застенчивость и замкнутость. Формируют навыки общения, позволяют ребенку научиться высказывать свои ощущения при прикосновении к песку.

**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. **Песочная терапия** дает возможность прикоснуться к глубинному, подлинному Я, восстановить свою психическую целостность, собрать свой уникальный образ, картину мира.

**Игра с песком** — это естественная и доступная для каждого ребенка форма деятельности. Ребенок часто словами не может выразить свои переживания, страхи, и тут ему на помощь приходят **игры с песком**. **Проигрывая** взволновавшие его ситуации с помощью игрушечных фигурок, создавая картину собственного мира из песка, ребенок освобождается от напряжения. А самое главное — он приобретает бесценный опыт символического разрешения множества жизненных ситуаций, ведь в настоящей сказке все заканчивается хорошо!

**Наблюдения** психологов показывают, что именно первые совместные **игры детей в песочнице** могут наглядно показать родителям особенности поведения и развития их детей. Родители видят, что ребенок становится излишне агрессивным или робким в общении со сверстниками — это может стать поводом для размышлений о системе воспитания.

Перенос традиционных педагогических занятий в **песочницу** дает больший воспитательный и образовательный эффект, нежели стандартные формы обучения.

**Играя с песком**, у ребенка усиливается желание узнавать что-то новое, экспериментировать и работать самостоятельно, в **песочнице** мощно развивается тактильная чувствительность как основа *«ручного интеллекта»*.

Очень хорошо в играх с песком более гармонично и интенсивно развиваются все **познавательные функции** (восприятие, внимание, память, мышление, а также речь и моторика).

**Песок как и вода**, способен «заземлять» отрицательную энергию, что особенно актуально в работе с *«особыми»* детьми. Предлагаю вашему вниманию несколько упражнений для **игры в песочном ящике с детьми**.



### Упражнение "Волшебный песок"

Цель: развитие тактильно-кинестической чувствительности, снятие эмоционального напряжения.

Задача: учить говорить о своих чувствах, учить взаимодействию.

Вводная инструкция: "Перед тобой **песок**. Хочешь погрузить в него руки? (*ответ ребенка*). Опusti руки в **песок**; расскажи о своих ощущениях (*теплый, сухой, рассыпается, течет сквозь пальчики*). Пропусти между пальчиками, чувствуется

тепло собственных рук. Приятные воспоминания (*чувства*) охватывают тебя: река, солнце, лето, ощущение бесконечности мира и ожидание чуда. Чувства переполняют тебя, и хочется поделиться ими. Ты стоишь на пороге открытий. Сейчас мы вместе пойдем по ней. А помогут нам **игры**".

### **Упражнения на восстановление сниженного и утраченного тактильного ощущения:**

- скользи ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения (*как машинки, змейки*);
- выполни те же движения, поставив ладонь на ребро;
- сделай отпечатки кулачков, костяшками кистей рук, ребрами ладоней сделай причудливые узоры на поверхности песка, найди сходство с другими предметами (*ромашка, солнышко, дождинка, травинка, дерево, ежик*);
- пройди по поверхности песка каждым пальцем поочередно правой и левой рукой (*можно группировать пальцы по два, три, четыре и т. д.*)
- поиграй на поверхности песка, как на клавиатуре пианино или **компьютера**
- погрузи в сухой **песок** кисти рук и начинай ими шевелить, наблюдая за тем, как изменяется песчаный рельеф
- освободи руки от песка, не совершая резких движений, только шевеля пальцами и сдувая песчинки

Анализ упражнений: что ты чувствовал при работе с песком?

Тебе было приятно или нет?

Понимал ли ты, что я говорю?

Что легче говорить или понимать (чувствовать?)

### **Упражнение "Отпечатки наших рук"**

Цель: учить совместному действию

Задача: оценить собственные ощущения

На ровной поверхности песка ребенок и взрослый по очереди делают отпечатки кистей рук: внутренней и внешней стороной. Важно задержать руку на песке, слегка вдавив ее, и отмечать свои ощущения. Взрослый начинает игру, рассказывает о своих ощущениях: "Мне приятно. Я чувствую прохладу (*или тепло*) песка. Когда я двигаю руками, я ощущаю маленькие песчинки. А что чувствуешь ты?"

### **Упражнение «Песочный дождик»**

Цель: регуляция мышечного напряжения, расслабление.

Ведущий: в нашей **песочнице** может идти необычный **песочный дождик** и дуть **песочный ветер**. Это очень приятно. Вы сами можете устроить такой дождик и ветер.

Инструкция: ребенок медленно, а затем быстро сыплет **песок** из своего кулачка в **песочницу**, на ладонь взрослого, на свою ладонь.

## Упражнение "Необыкновенные следы"

Цель: развитие тактильной чувствительности.

"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").

## Упражнение "Змейки"

Цель: снять эмоциональное напряжение

Задача: выразить свое отношение, показав это в игре

Инструкция: возьми Змейку за голову или хвост и проведи по песку. Теперь возьми веревочку так, как ручку, плавно пройди по змеиному следу. Ребенок берет Змейку за голову и пишет узоры: кружочки, петельки, палочки.

Змейки на песке играли Письма не прочесть никак!

И хвостом слова писали, Как узнать ей о змеях?

За узором шли петельки- Что случилось? Где? И как?

Это письма Маме-змейке. Ты теперь у нас волшебник!

Но пронесся ветерок Напиши скорей слова,

И засыпал все в **песок**. Помоги ты маме-змейке

И в печали мама-змейка: Доброй силой волшебства



Составитель воспитатель Паршкова Жанна Владимировна