**Упражнения для детей на знакомство с сухим песком**



**Упражнение «Добрый день, Песчинка»**

ЦЕЛЬ: снять напряжение.

Ход упражнения:

[Психолог](http://psichologvsadu.ru/) от имени Песчинки просит детей «познакомиться с песком», то есть различными способами прикоснуться к песку. Каждый ребенок:

- касается песка поочередно пальцами одной, потом другой руки, затем всеми пальцами одновременно;

- сначала легко, потом с напряжением сжимает кулачки с песком, после чего медленно высыпает его в песочницу;

- касается песка всей ладонью - внутренней, затем внешней стороной;

- перетирает песок между пальцами, ладонями.

Детям старшего дошкольного возраста педагог предлагает рассказать о своих ощущениях: «тепло - холодно», «приятно - неприятно».

**Упражнение «Песочный дождь»**

ЦЕЛЬ:

- учить регулировать мышечное напряжение и расслабление;

- знакомить со свойствами сухого песка.

Ход упражнения:

Педагог рассказывает от имени Песчинки: «В моей стране может идти необычный песочный дождь и дуть песчаный ветер. Это очень приятно. Посмотрите, как это происходит. (Показывает.) Вы сами можете устроить такой дождь и ветер». Дети медленно, а затем быстро сыплют песок из своего кулачка в песочницу, на ладонь взрослого, на свои ладошки.

Песчинка предлагает каждому ребенку закрыть глаза и положить ладошку на песок, расставляя пальцы. Взрослый сыплет песок на какой-либо пальчик, а ребенок называет этот пальчик. Затем они меняются ролями.

**Упражнение на дыхание «Песчаный ветер»**

ЦЕЛЬ: учить ребенка регулировать вдыхание и выдыхание воздуха.

Ход упражнения:

Педагог предлагает детям сказать приятные пожелания своим друзьям-песчинкам, подарить искренние пожелания песчаной стране, «задувая» их в песок. Дети учатся дуть через трубочку для коктейля, а не втягивая в нее песок.

Детям старшего дошкольного возраста можно предложить выдувать канавы на поверхности песка. Это упражнение можно комбинировать с ароматерапией, когда ребенок, набирая воздух в легкие, вдыхает распыленные в помещении эфирные масла, а выдыхая - легко дует на свои ладони с песком, сдувает песчинки в песочницу.

**Упражнение «Необычные следы»**

ЦЕЛЬ: развивать тактильные ощущения, воображение.

Ход упражнения:

Педагог предлагает детям упражнения имитационного характера, которые оставляют следы на песке, скажем:

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

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

  «Ползут змеи» - ребенок расслабленными или напряженными пальцами рук оставляет на поверхности песка волнистый след в разных направлениях;

 «Бегут жучки, паучки» - ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движения насекомых (можно полностью погрузить руки в песок, руки встречаются - «жучки здороваются»);

«Кракозябра» - дети делают на песке разные отпечатки, придумывая названия для фантастичных животных, которые оставили эти следы. После занятия вымышленное фантастическое существо можно нарисовать и сделать его обитателем песчаной страны.

**Дидактические игровые упражнения**

**Упражнение «Узоры на песке»**

ЦЕЛЬ: закрепить знания о сенсорных эталонах и закономерностях.

Ход упражнения:

Психолог пальцем, ребром ладони, щеточкой в верхней части песочницы рисует разные знакомые детям геометрические фигуры, простые или сложные узоры - прямые и волнистые дорожки, заборчики, ступени и т.д. - и предлагает ребенку нарисовать такой же узор внизу песочницы, или продолжить узор взрослого. Как вариант педагог могут рисовать на доске определенный узор и предложить нарисовать его на песке.

Узоры на песке дети могут создавать, выкладывать в заданной или задуманной последовательности, как и определенные предметы, скажем, камни, желуди, крупные пуговицы и тому подобное.

Педагог обращается к каждому ребенку от имени Песчинки: «Сегодня мы с тобой будем украшать наш песочный дом. Посмотри на узоры на песке которые можно нарисовать. Нарисуй так же, как я. Придумай свой узор, рисунок. В верхней части узор должен состоять из колец, а внизу - из треугольников».

**Игровое упражнение «Создаем лес и его обитателей»**

ЦЕЛЬ:

- развивать тактильные ощущения, слуховую память, креативность

- расширять и уточнять знания детей о лесе и его обитателях.

Ход упражнения:

Педагог обращается к ребенку от имени Песчинки: «Сегодня ты превратишься в маленького волшебника, который может создать что-либо, скажем, лес с его жителями. Но чтобы осуществить волшебство, следует сказать волшебные слова: «Елки, березки, боровички». Ты должен закрыть глаза. (Ребенок закрывает глаза. В это время педагог «засаживает» песок деревьями, цветами, грибами.) Открой глаза и посмотри - как хорошо и интересно все получилось!».

Педагог обращает внимание ребенка на то, что у Песчинки есть замечательные помощники - пальчики «Попроси свои пальчики помочь тебе в волшебстве. (Педагог сжимает и разжимает пальцы, «ходит» ими по песку, вырывает ямки, ребенок делает то же сам.) А теперь скажи те же волшебные слова, что и Песчинка, и с помощью волшебства создай другой лес. Вспомни, какие животные живут в лесу? Пригласи их в свой лес».

Если ребенок неверно сказал «волшебные слова», часть игрушек взрослый прячет. Ребенок снова повторяет волшебные слова. После «высадки леса» педагог вводит для запоминания еще несколько слов, связанных с сюжетом. Например: названия деревьев, цветов, грибов и т.д.

Примечание: в других упражнениях, задача та же, что и в первом упражнении. Меняются только персонажи, способы создания ландшафта и «волшебные слова». Количество и сложность слов, которые имеют возможность запомнить дети, следует подбирать в соответствии с возрастом детей. Тему построения целесообразно подбирать так, чтобы она соответствовала теме занятия, которое проводит педагог в группе.

**Ориентировочные темы для проведения упражнений:**

- Создаем море, реки, озера и их обитателей;

- Создаем город и его жителей;

- Создаем село и его жителей;

- Космические путешествия, встреча с инопланетянами.

Одной из задач упражнения «Космические путешествия, встреча с инопланетянами» является развитие воображения и фантазии. Поэтому педагог поощряет любые проявления фантазии, которые раскрывают внутренний мир ребенка. Это упражнение носит диагностический характер в работе с застенчивыми и агрессивными детьми.

**Игровое упражнение «Мы идем в гости»**

ЦЕЛЬ:

- учить ориентироваться на песчаной поверхности;

- развивать пространственные представления;

Ход упражнения:

Педагог обращается к ребенку от имени Песчинки: «Мы идем в гости к зайчику. Где живет зайчик? (Зайчик живет в лесу.) Почему? (Потому что это дикое животное.) В каком углу песочницы растет лес? (В правом верхнем.) А кто еще живет в лесу? (Другие животные). А сколько их? (Считают картинки с изображением диких животных.) С кем дружит зайчик? (С белочкой и ежиком.) Кого боится зайчик? (Волка и лисички.) Кто живет рядом с зайчиком? (Его друзья.) Чем нас зайчик угостил? (Морковкой и капустой.) Что мы пожелаем зайчику? (Дети высказывают свои пожелания)».

Педагог через игру во время нахождения в гостях у разных зверушек формирует у детей пространственные представления (или закрепляет понятие) «вверх - вниз», «вправо - влево», «над - под», «середина», «угол». Ребенок по указанию взрослого пальцами «ходит», «прыгает», «ползет» по песку, изображая разных персонажей.

**Игры и упражнения по погружению рук в песок**

Некоторые дети боятся полного погружения рук в песок. Такие дети не участвуют в играх и упражнениях по погружению рук в песок. Для других детей игры на поверхности песка и игры по погружению чередуются в зависимости от их желания.

**Игровое упражнение «Тайные задачи крота»**

ЦЕЛЬ:

- развивать тактильные ощущения, умение расслабляться;

- активизировать заинтересованность играми с песком;

- расширять знания детей о тех, кто живет под землей.

Ход упражнения:

Педагог обращается к ребенку от имени Песчинки: «Сегодня наши ручки будут превращаться в кротов. Вот так. (Взрослый машет руками и составляет их «уточкой», показывая ребенку нарисованные на запястьях глаза, нос и два зуба.) Хочешь превратить свои ручки в кротов? Для этого нужно помочь моему кроту выполнить секретное задание под землей. (По желанию ребенка взрослый рисует крота у него на запястьях.) Ну что? Погружаемся? Смотри и делай, как мой крот».

Педагог погружает одну руку в песок, шевелит ей, обращает внимание ребенка на изменения на поверхности песка. Затем осторожно раскапывает каждый пальчик.

Далее то же делает ребенок. После этого дети «раскапывают» руки друг друга. Можно дуть на песок, использовать перо, палочку, щеточку и тому подобное.

Как вариант все действия можно выполнять с закрытыми глазами искать в песке руки товарищей, пожать их - «кроты здороваются».

**Игровое упражнение «Песчаные жмурки»**

ЦЕЛЬ:

- развивать тактильные ощущения, зрительное восприятие, образное мышление;

- расширять и уточнять знания детей о сказках и сказочных героях;

- формировать произвольное поведение.

Ход упражнения:

Для игры необходимо иметь ламинированные картинки с иллюстрациями из разных сказок и изображениями сказочных персонажей, их можно изготовить самостоятельно, оклеив скотчем яркие картинки. Для песочной терапии-игр с детьми мы используем цветные картинки с четким изображением. На начальном этапе - с изображением одного предмета или сказочного персонажа с постепенным усложнением изображаемого. Для игр со старшими дошкольниками можно использовать картинки с черно-белым или даже силуэтным изображением.

Перед упражнением психологу следует вспомнить с ребенком его любимые сказки и сказочных персонажей, поговорить о причинах положительного и отрицательного отношения к различным персонажам.

Педагог обращается к ребенку от имени Песчинки: «В песке любят прятаться сказки и сказочные персонажи. Давай поиграем с ними в песчаные жмурки. Закрой глаза и скажи волшебные слова: «На песок посмотри - из песка сказка покажись». (Взрослый закапывает в песок картинку с иллюстрацией из знакомой ребенку сказки, оставляя видимым уголок изображения.) Открой глаза, бери щеточку и начинай искать в песке сказку. Чтобы сказку не спугнуть, раскапывай ее медленно, осторожно. Ты уже почистил от песка часть картинки. Как ты думаешь, какая это сказка?».

Ребенок постепенно раскапывает картинку, пока не сможет назвать сказку или сказочных персонажей. Если ребенок не может догадаться и назвать сказку с элементами картинки, педагог меняется с ребенком ролями. Ребенок сам закапывает картинку в песок, а потом взрослый откапывает ее и вслух размышляет, анализирует увиденное, обучая ребенка способам действия.